

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲ چطور می‌توان به جنگ پوکی استخوان رفت؟

۳ ترفندهای کثیف روان‌شناسی دارک

راه‌های به‌دست‌آور دن مهره‌مار، شیفته‌کردن جنس مخالف، پیدا کردن

راز افراد و... برگرفته از روان‌شناسی دارک است؛ از آن چه می‌دانید؟

۳ ۴+۷ توصیه‌ساز مان جهانی بهداشت

به افسرده‌ها و کسانی که به خودکشی فکر می‌کنند

۴ طنز! خب چرا وام مسکن نمی‌گیرین؟

۸۰ درصد دیابت ناشی از استرس است

بنیان‌گذار و رئیس کل انجمن حمایت از بیماران دیابتی کشور درباره نگرانی‌ها و تصورات رایج اما اشتباه درباره این بیماری می‌گوید

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار

به‌عنوان اولین سوال از دکتر «شکور امید» درباره آمار مبتلایان به دیابت در کشور می‌پرسم که می‌گوید: «ما برای بیان آمار دیابت در کشور احتیاط می‌کنیم و معمولاً ۱۰ تا ۱۵ درصد اعلام می‌کنیم اما متأسفانه تقریباً ۲۰ درصد است. در این بین، ۷۰ درصد افراد مبتلا اصلاً خبر ندارند که دیابت دارند. چون دیابت یک علامت ثابت ندارد و زمانی که فرد درگیر علامت‌های دیابت مثل تکرر ادرار، تشنگی و... می‌شود، یعنی به دیابت مبتلا شده است و باید برای درمان اقدام کند. در قدم اول ما باید زود، دیابتی‌ها را شناسایی کنیم. با یک آزمایش ساده قند خون ناشتا، می‌توان دیابت را تشخیص داد».

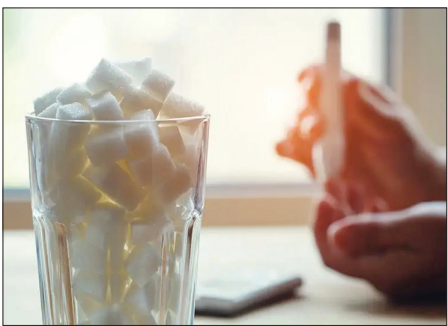
دیابت بیماری عصر مدرن است

این استاد دانشگاه تهران درباره مقایسه آمار دیابتی‌ها در ایران و جهان می‌گوید: «در جهان کشورهایی هستند که آمارهای ابتلای مر دشان به دیابت بیشتر از ماست. انگلیس ۲۳ درصد دیابت دارد و سرخوستان آمریکایی نزدیک ۵۰ درصد اما بحث این نیست که آمار مانسبت به جهان بالاست یا نه. دیابت بیماری مدرن‌ته است یعنی بیماری عصر مدرن است. زندگی ماشینی برای ما آسایش آورده اما منجر به آرامش نشده است. هر زمانی هم که استرس در جامعه‌ای بالا برود، دیابت به خصوص نوع ۲ بالا می‌رود».

فقط ۱۰ درصد علت ابتلا به دیابت ارثی است

رئیس کل انجمن حمایت از بیماران دیابتی کشور درباره عوامل افزایش ابتلا به دیابت می‌گوید: «من اگر بخوام دقیق‌تر با شما صحبت کنم، باید بگویم که ۱۰ درصد دیابت ارثی است. ۹۰ درصد آن عوامل محیطی است مثل نداشتن تحرک، چاقی، تغذیه و... اما از این ۹۰ درصد هم من بر اساس پژوهش‌ها و بر اساس سال‌ها تجربه در این حوزه به عنوان فوق تخصص ایمونولوژی دانشگاه تهران می‌خواهم بگویم که از این ۹۰ درصد عوامل محیطی، ۸۰ درصد آن به استرس و تنش ربط دارد که دیابت را به سن راهنمایی و دبیرستان کشانده است. تا چند سال پیش، می‌گفتند که دیابت بعد از ۲۰ یا ۲۲ سال بروز پیدا می‌کند اما الان کودک یا نوجوان ۱۰ یا ۱۲ ساله هم به دیابت مبتلا می‌شود».

مصرف اصلی دیابتی شدن، شیرینی جات نیستند



«بسیاری افراد جامعه فکر می‌کنند مصرف شیرینی باعث ابتلا به دیابت می‌شود اما توجه داشته باشیم این مصرف شیرینی نیست که ما را مبتلا به دیابت می‌کند». این استاد دانشگاه تهران ادامه می‌دهد: «بگذارید یک مثال هم بزنم. الان طبق آمار در یزد، دیابت ۲۶ درصد است. به محض اینکه ما می‌گوییم در یزد آمار دیابت بالاست، بعضی‌ها

می‌گویند دلیلش روشن است چون مردم آن‌جا با قوامی خوردند. اما اصلاً دلیلش این نیست. دلیل اصلی این است که در یزد، از دواج فامیلی زیاد است. البته این را بگویم، قند و شیرینی و شکلات به‌طور مستقیم ایجاد دیابت نمی‌کند اما اگر فردی دیابت گرفت، اگر یک لیوان نوشابه بخورد، قندش بکفو افزایش زیادی می‌یابد و ما باید داروی زیادی به او بدهیم که این قند پایین بیاید. اما همین یک لیوان نوشابه در فردی که دیابت ندارد، آن قدر خطرناک نیست.»

سالانه ۱۰ هزار پاناشی از دیابت قطع می‌شود

دکتر امید درباره راه‌های پیشگیری از ابتلا به دیابت هم می‌گوید: «شیوه تغذیه کشور باید اصلاح شود. نمک موجود در بازار، یکی از دلایل ابتلا به دیابت است. ما به دیابتی‌های گوییم که مرغ و گوشت قرمز کمتر بخورید، به جایش قارچ بخورید و ماهی. پیشگیری بسیار مهم است. کلا وزارت بهداشت باید تمام تلاش را بگذارد برای پیشگیری از بیماری‌ها اما تقریباً آموزش همگانی را فراموش کرده است. نگرانی‌ها در این باره به حق است چون دیابت به مادر بیماری‌ها معروف است و جزو خطرناک‌ترین‌هاست. اگر بگوییم از سرطان خطرناک‌تر است، بیراهه گفتیم چون دیابت باعث نابینایی، مشکلات کبدی، قطع عضو... می‌شود. این راهم بگویم که سالانه ۱۰ هزار پاد کشور به‌خاطر دیابت قطع می‌شود چون دیابتی‌ها آموزش ندیده‌اند و درمان‌زخم آن‌را بلد نیستند و آگاهی ندارند.»

طغیان زیرپوستی دیابت نوع ۲ در کشور

رئیس پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از افزایش ۲ برابری ابتلا به دیابت در کشور به‌خصوص در بین نوجوانان و جوانان خبر داده است؛ از نکات کمتر شنیده‌شده درباره این بیماری گفتیم



پرونده

دیابت یکی از رایج‌ترین بیماری‌ها در جهان است که معمولاً نشانه‌های پنهانی دارد؛ به این معنی که فرد، متوجه دیابت پنهان خود نمی‌شود تا زمانی که عوارض آن را به‌طور جدی مشاهده کند. این بیماری معمولاً آرام‌آرام گسترش پیدا می‌کند و در بیشتر مواقع که فرد به دیابت نوع ۲ مبتلا است، ابتدا برای مدتی قند خون فرد در وضعیت بیماری قند پنهان یا پیش‌دیابت قرار می‌گیرد و پس از گذر از آن، فرد به‌طور دائم به بیماری مبتلا می‌شود. به تازگی، رئیس پژوهشکده غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که ابتلا به دیابت در کشور از حدود ۷ درصد به حدود ۱۵ درصد رسیده است، گفته: «دیابت در کودکان تغییر چندانی نداشته و آمار ابتلا به دیابت کودکان در کشور هنوز همان ۵ درصد است، اما دیابت نوع ۲ در جوانان افزایش یافته که ارتباط مستقیمی با افزایش چاقی و اضافه وزن در جوانان دارد». چند روز پیش هم معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر

می‌شود از دیابت نوع دو پیشگیری کرد؟

قبل از ابتلا به دیابت، یک دوره زمانی وجود دارد که سطح قند خون بالاست ولی نه آن قدر که به آن دیابت بگویند؛ نام این مرحله پیش‌دیابت است. تخمین زده می‌شود که ۷۰ درصد از مبتلایان به پیش‌دیابت در نهایت به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. خوشبختانه پیشرفت از مرحله پیش‌دیابت به دیابت، قابل پیشگیری است. هر چند عوامل خاصی وجود دارد که نمی‌توانید آن را تغییر دهید، مانند ژن، سن یا رفتارهای گذشته اما باز هم با انجام برخی اقدامات راه برای کاهش خطر ابتلا به دیابت باز است.

نوشیدن آب آب خوردن بیشتر مواقع به شما کمک می‌کند تا طرف نوشیدنی‌های حاوی قند زیاد، موادنگه دارنده و سایر نوشیدنی‌های نه‌چندان سالم، نروید. نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه یا افزایش خطر ابتلا به دیابت

نوع ۲ و دیابت خودایمنی پنهان بزرگسالان (LADA) مرتبط هستند. **حذف شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده از رژیم غذایی** بسیاری از تحقیقات، ارتباط بین مصرف مکرر شکر یا کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و خطر دیابت را ثابت کرده‌اند. علاوه بر این، جایگزینی آن‌ها با غذاهایی که تأثیر کمتری بر قند خون دارند ممکن است به کاهش خطر ابتلا کمک کند. **ورزش منظم، جلوگیری از کم‌تحرکی و کاهش وزن** هر چند همه افرادی که به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند اضافه‌وزن یا چاقی ندارند اما بیشتر آن‌ها دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. همچنین وزن اضافی افرادی که در مرحله پیش‌دیابت هستند در قسمت میانی بدن و در اطراف اندام‌های شکمی مانند کبد جمع می‌شود. این چربی که به‌عنوان چربی احشایی شناخته می‌شود باعث التهاب و مقاومت به انسولین می‌شود و خطر ابتلا به دیابت را بالا می‌برد پس ورزش منظم، کاهش وزن را جدی بگیرید و اگر کم‌تحرک هستید یک برنامه جدی برای ورزش‌زدیف کنید.

ترک سیگار در تجزیه و تحلیل چندین مطالعه روی بیش از یک میلیون نفر، مشخص شد که سیگار کشیدن خطر ابتلا به دیابت را در افراد سیگاری ۴۴ درصد و در افرادی که روزانه بیش از ۲۰ نخ سیگار می‌کشیدند ۶۱ درصد افزایش می‌دهد. پس ترک سیگار را جدی بگیرید.

مصرف گیاهان دارویی چند گیاه وجود دارد که ممکن است به افزایش حساسیت به انسولین و کاهش احتمال پیشرفت دیابت کمک کند. کور کومین که در ادویه کاری و زردچوبه است و خواص ضد التهابی دارد و بر برین که یک آنتی‌اکسیدان قوی است و در انواع زرشک وجود دارد.

برای درمان چه کار کنیم؟!

بیماری دیابت را نمی‌توان با چند تجویز خودسرانه درمان کرد چون بسته به شرایط هر فرد دارو و درمان متفاوتی وجود دارد. همین‌طور روش‌های مختلفی برای تشخیص بیماری دیابت وجود دارد، اما بهترین راه برای تشخیص، آزمایش قند خون است که میزان قند خون به‌صورت دوره‌ای بررسی می‌شود. افرادی که شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ دارند و افراد بالای ۴۵ سال بهتر است مرتب‌آزمایش قند خون بدهند. اگر آزمایش خون مشکلی نداشت، می‌توانند هر سه سال یک‌بار تست



سرولکه دیابت نوع ۲ از کجا

پیدامی‌شود؟

دیابت نوع ۲ همه‌گیرترین نوع دیابت است که معمولاً در بزرگ‌سالی و بیشتر در نتیجه سبک‌زندگی اشتباه خودش را نشان می‌دهد. به این نوع دیابت، تیپ ۲، دیابت شیرین یا غیروابسته به انسولین هم می‌گویند. در این نوع دیابت، بدن نمی‌تواند انرژی مورد نیاز خود

را از سوخت‌وساز مواد غذایی به دست بیاورد. چرا؟ لوزالمعده که مسئول تولید انسولین است در بدن فرد مبتلا به دیابت نوع ۲، به مرور زمان انسولین کمتری تولید می‌کند و مقاومت انسولینی در سلول‌ها ایجاد می‌شود. نتیجه این که قند زیادی در جریان خون جمع می‌شود، سلول‌های بدن نمی‌توانند از مواد غذایی خوراکی قند دریافت کنند، میزان قند خون بالایی ورود و اگر درمان نشود ممکن است به بیماری‌های جدی و خطرناکی مثل بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه یا اتفاقات بدتر ختم شود. چاقی، چربی شکمی، ورزش نکردن و سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت از عوامل خطر ابتلا به این بیماری هستند.

تکرر ادرار، احساس گرسنگی

و تشنگی شدید، ضعف و خستگی، خشکی پوست، سوزن سوزن شدن دست پا، احساس گرسنگی همیشگی و تاروی دید، خستگی شدید و بهبود آهسته زخم‌ها و کاهش وزن ناخواسته از علائم اصلی این بیماری است. سوال خیلی‌ها این است که تفاوت دیابت نوع یک و دو چیست؟ در دیابت نوع یک، لوزالمعده هیچ انسولینی تولید نمی‌کند در حالی که در دیابت نوع دو همان‌طور که گفتیم انسولین تولید می‌تواند آن‌طور که باید و شاید کارش را درست انجام دهد. ولی هر دو قند خون را بالا می‌برند. نکته دیگر این که دیابت نوع دو با این که در کودکان هم دیده می‌شود بیشتر بزرگسالان را درگیر می‌کند اما احتمال ابتلا به دیابت نوع یک در هر سنی وجود دارد و در کودکان و نوجوانان بیشتر است.

اصلی‌ترین عوارض دیابت نوع ۲

هر کسی ممکن است به دیابت نوع دو مبتلا شود اما فاکتورهایی مانند سن بیشتر از ۴۵ سال، داشتن زندگی بدون تحرک و داشتن رژیم غذایی ناسالم، سابقه خانوادگی دیابت، سابقه تخمدان پلی‌کیستیک، سابقه پزشکی دیابت بارداری، بیماری قلبی یا سکنه مغزی و داشتن پیش‌دیابت از عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت نوع دو هستند. دیابت نوع یک و دو هر دو مزمن هستند. یعنی فرد همیشه باید‌ها و نباید‌هایی را رعایت کند و گر نه زندگی‌اش همیشه تحت تأثیر عوارض این بیماری است. از عوارض شایع دیابت نوع دو، بالا رفتن سطح قند خون است که ریسک عوارض دیابت را چندبرابر می‌کند و از دیگر عوارض آن می‌توان به مشکلات گوارشی مثل گاستروپارزی، مشکلات بینایی، مشکلات پا مثل زخم‌های دیابتی روی کف و ساق پا، بیماری لته و دهان، مشکلات شنوایی، بیماری قلبی و کلیوی، مشکلات کبدی مانند بیماری کبد چرب غیر الکلی، نوروپاتی یا آسیب عصبی محیطی، اختلال جنسی، مشکلات پوستی، سکنه مغزی و عفونت دستگاه ادراری و مثانه اشاره کرد.