



بهداشت

دیابت

“DIABET, a sweet and simple look”

GESUNDHEIT ; HEALTH & LIFESTYLE MAGAZINE

July - September 2003

علائم این بیماری با بالا رفتن سطح قند خون هویدا میگردد. پس از صرف غذا بدن ما آنرا تبدیل به گلوکز مینماید که نوعی قند تلقی میشود و سلولهای بدن ما آنرا برای انرژی استفاده میکند. هورمونی بنام اینسولین کمک میکند که گلوکز وارد سلولها گردد. در دیابت افزایش گلوکز خون در اثر افت ترشحات کافی اینسولین یا افت جسم در پاسخ به اینسولین موجود است. دیابت در انواع متفاوتی وجود دارد متعارف ترین ها نوع اول و نوع دوم میباشد. نوع پیش و پا افتاده آن شامل دیابت دوره حاملگی و دیابت عارض از بیماریهای دیگر مثل لوذالمعده یا پانکراتیتز میباشد. دیابت در چه کسانی ظهور میکند؟

دیابت نوع اول:

معمولاً در افراد زیر ۳۰ سال رخ میدهد ولی میتواند در هر سنی بروز نماید. در اینجا مشکل کمبود اینسولین است که معمولاً با تزریق اینسولین درمان میشود.

دیابت نوع دوم:

این نوع فراتر از نوع معمولی دیابت است. و در افراد بالاتر از ۳۰ سال پدیدار میگردد. در این مورد بدن اینسولین تولید مینماید ولی سلولها در حالت عادی واکنش نشان نمیدهند و ممکن است که در برابر اینسولین مقاوم باشند. فردی ممکن است در خطر پیشرفت دیابت باشد چنانچه در اثر اعضای خانواده به او سرایت گردیده باشد و اگر فردی چاق باشد و از ورزش خودداری کند. در هر دو نوع دیابت سلولهای بدن شدیداً نیاز به انرژی دارند زیرا تاثیر اینسولین نارسا و ناکافی است. بدن در این وضعیت با افزایش مقدار قند خون واکنش نشان میدهد. (کبد تنها عضوی است که گلوکز را به خون



ندای حق

پخش میکند). که این توضیحی برای افزایش گلوکز در دیابتی هاست. پس از گذشت زمان افزایش حد گلوکز خون میتواند به سلسله اعصاب، چشمان، کلیه ها، قلب و عروق صدمه برساند. مکانیزم این آسیب هنوز بطور کامل شناخته نشده است.

نشانه های دیابت چیست؟

در برخی موارد دیابت هیچ نشانه و مشخصه ای را بروز نمیدهد و ممکن است در مراجعات منظم به طبیب کشف شود. بطور معمول دیابت مشخصه هائی دارد. نشانه های معمول شامل تشنگی مفرط، ادرار زیاد، تیرگی بینایی، سردرد و احساس خستگی زیاد میباشد. افراد جوان در دیابت نوع اول برغم رژیم معمول غذایی دچار کمبود وزن میشوند. در موارد نادر نخستین علامت ممکن است کما باشد. اگر فردی موارد بالا را تجربه نموده است توصیه میشود که به مشاور پزشکی مراجعه نماید.

با مراجعه به پزشک چه اعمالی انجام خواهد شد؟

در ابتدا پزشک بطور گسترده ای در مورد پیشینه خانوادگی سوال بعمل خواهد آورد و از نشانه های موجود پرسش بعمل خواهد آورد. و پس از آن بیمار را مورد معاینه قرار خواهد داد. دکتر بدنبال نشانه های پیچیده دیابتیک خواهد گشت که شامل افت بینایی، زخم شدن پاها، بیماری کلیه و مشکلاتی با حساس شدن دستها و پاها میباشد. دیگر نشانه پیچیده دیابت بیماری عروق قلب و شریانهای خون است که پیشرفت آن باعث حمله قلبی میگردد. وقوع این چیزها در دیابت ممکن است تصلب و گرفتگی شراین را افزایش دهد. آزمایشات خون و ادرار برای تعیین سطح گلوکز برای ارزیابی عملکرد کلیه و قلب میباشد. آزمایشات گوناگونی وجود دارد که برای تشخیص دیابت بکار برده میشوند که دکتر آنرا شرح خواهد داد. اساساً بطور معمول سطح گلوکز در موقع بیداری در صبح کمتر از مقداری است که بعد از صرف غذا دیده میشود. وقتی دکتر تشخیص دیابت را تائید کرد به شرح روشهای درمانی پرداخته و اصلاح و تعدیل شیوه زندگی را رهنمون خواهد شد.

درمان دیابت چگونه خواهد بود؟

دیابت بیماری مزمن خوانده شده است. بدین معنی که میتوان آنرا بطور موثر کنترل نمود ولی اغلب بطور کامل درمان نمیشود. هدف از درمان کنترل سطح گلوکز خون است و همچنین برای پیشگیری از بغرنج شدن بیماری. گاهی اوقات یک تیم پزشکی شامل پزشک متخصص، متخصص داخلی، متخصص امور تغذیه، متخصص مفاصل و دیگر متخصصین درمان بیمار را بدست میگیرند. دیابت ممکن است در ارتباط با فشار خون، کلسترول بالا و استعمال دخانیات واقع شود. تغییر و اصلاح شیوه زندگی غالباً ضروری است و در درمان بیماری نقش بسزایی را ایفا مینماید و بسیار موثر است. امکان تشریح درمان هر نوع بیماری دیابتیک با این مقاله کوچک وجود ندارد. بنابراین لازم است که همواره از نظریات پزشک پیروی کنیم.



ندای حق

برای کنترل و مدیریت موثر بر دیابت موارد زیر بشما توصیه میشود:

- ۱- آزمایش گلوکز
- ۲- داروی تجویزی توسط پزشک
- ۳- رژیم غذایی مناسب و بهداشتی
- ۴- ورزش
- ۵- توقف در استفاده از سیگار
- ۶- مراقبت از پاها
- ۷- آزمایش چشم ها
- ۸- معالجه بیماریهای دیگر که باعث رشد دیابت میشوند
- ۹- احتیاطات و اقدامات پیشگیرانه

ندای حق توجه شما را به نکات ذیل جلب مینماید:

- ۱- بدلیل اینکه این مقاله جنبه هدایت عمومی دارد از ذکر جزئیات آزمایشی و پزشکی معذوریم و آنرا به متخصصین امور پزشکی واگذار مینمائیم
- ۲- استفاده خودسرانه و ناآگاهانه از دارو نه تنها موجب بهبودی نمیکرد بلکه درمان را مختل ساخته و وضعیت بیمار را بدتر میسازد
- ۳- هیچ کس جز متخصصین امور پزشکی صلاحیت اظهار نظر در امور درمانی را ندارد. پس از شنیدن اظهار نظر عوام شدیداً " خودداری کنید"

به وجود خود بیندیشید که این انسان با این وجود پیچیده مخلوق خدائی است که عظمتش مافوق اندیشه های کوچک ماست. پس بیایید بزرگی او را شکر بگوییم و بخاطر سلامتی که بما عطا نموده او را سپاسگزار باشیم و در هنگامی که به پزشک مراجعه میکنیم از خداوند شفا بجوئیم.

Ark G