

یک راهکار مؤثر برای پیشگیری

«کاهش ۵ تا ۷ درصد از وزن فرد می تواند قند را به محدوده نرمال بازگرداند و از ابتلا به دیابت پیشگیری کند.» دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت با بیان این مطلب درباره اهمیت مبتلا نشدن به دیابت می گوید: «وقتی یک فرد به بیماری مزمن مانند دیابت مبتلا می شود یک عمر باید مراقب موارد مختلفی از جمله تغذیه، چکاپ مداوم، پایشی به درمان و بسیاری از موارد دیگر باشد که این روند بر زندگی او و حتی خانواده اش تأثیر می گذارد. حتی برای اینکه افراد با بیماری خود کنار بیایند و تصورات اشتباه آنها در این خصوص تصحیح شود و به پیگیری درمان خود بایند باشند هم باید خدمات مشاوره ای و روانشناسی انجام شود.»

او با تأکید بر اینکه چاقی و کم تحرکی نقش مؤثری در ابتلا به دیابت دارد، ادامه می دهد: «شیوع بالای بیماری دیابت در حال حاضر به دلیل سبک زندگی نادرست رقم خورده است و با اصلاح این روند و داشتن فعالیت بدنی منظم می توان قند خون را کاهش داد. حتی ثابت شده افرادی که در مرز ابتلا به دیابت هستند و یا در صد کمی قندخون بالاتر دارند، با کاهش ۵ تا ۷ درصد از وزن خود، قندشان به محدوده نرمال برمی گردد.» به گفته این مسئول، سساده ترین فعالیت بدنی پیاده روی، شنا و ورزش های هوازی است، اما باید توجه کرد که ورزش به تنهایی وزن را کاهش نمی دهد، بلکه مصرف مواد غذایی مفید مانند حبوبات، غلات و آجیل در کنار فعالیت بدنی مؤثر است. مصرف قند ساده هم به ناهنگام میزان قند را افزایش می دهد و بدن را مجبور به تولید انسولین زیادتری می کند؛ به همین دلیل باید آن را کاهش داد. این در حالی است که برای غذاها و سبزیجات سالم باید هزینه بالایی پرداخت کرد اما قند فودها به نسبت ارزان تر هستند و سریع تر هم آماده می شوند، به همین جهت مورد استقبال شهرنشین ها هستند که البته عوارض زیادی برای سلامت افراد دارند. البته مهدوی ممنوعیت مصرف خوراکی ها را تأیید نمی کند و می گوید: «هیچ گاه به یک دیابتی نمی گویند که بستنی مصرف نکند، اما متخصص تغذیه مقدر کالری ای که در روز باید مصرف شود را به او اعلام می کند. البته یک بیمار دیابتی باید در مرکز تیم کنترل دیابت خود مشاور، متخصص غدد، کارشناس تغذیه، روانشناس مددکار و... داشته باشد اما تا خودش نخواهد کنترل به خوبی انجام نمی شود.»



سیگار کشیدن باعث مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ در افراد می شود. مطالعات هم نشان داده که احتمال ابتلا به دیابت در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از غیر سیگاری هاست؛ چون سیگار کشیدن مقاومت به انسولین را افزایش می دهد. درباره دیابتی ها هم فرقی نمی کند که به کدام نوع مبتلا باشند. سیگار کشیدن باعث تشدید بیماری شده و کنترل آن را سخت تر می کند.

غیربالگری جسم و روان



اگر فاکتورهای ابتلا به بیماری از جمله سابقه خانوادگی، سن بالا یا چاقی را دارید، معاینات روتین را فراموش نکنید. تشخیص زودرس پیش دیابت می تواند مانع ابتلای قطعی شود. از سوی دیگر استرس مزمن و سلامت روانی ضعیف هم می تواند منجر به رفتارهای ناسالم و افزایش خطر ابتلا به دیابت شود. برای سلامت روان خود ورزش کنید یا از مشاور کمک بگیرید.

نکته برای بیماران دیابتی

بهترین توصیه، پیشگیری از ابتلا به دیابت است اما به دلایل مختلف ممکن است افراد دیابتی شوند که اگر آگاهی خوبی برای مدیریت آن نداشته باشند، زندگی سختی را تجربه خواهند کرد. اما به هر صورت زندگی خوب با دیابت هم وجود دارد. البته به شرطی که توصیه های متخصصان جدی گرفته شود. ۵ توصیه مهم WHO را در ادامه بخوانید.

کنترل مرتب قند خون



دستگاه استاندارد اندازه گیری قندخون را در خانه داشته باشید و شیوه های صحیح سنجش قند خون را از مراقبان بهداشتی یاد بگیرید. کنترل دقیق و منظم قند در دیابتی ها، باعث کاهش ریسک عوارضی مثل رتینوپاتی (آسیب شبکیه)، نفروپاتی (آسیب کلیه) و نوروپاتی (آسیب اعصاب) می شود. اگر دچار نوسان قند خون هستید، حتماً آن را با پزشک مطرح کنید.



هلمشاهای تندرستی

ویژه نامه تندرستی، ۴ آذر ۱۴۰۳، شماره ۲۶، دوره جدید

دیابت هم مزاج گرم سرد دارد

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران از ظرفیت های طب ایرانی در کنترل قند بالای خون می گوید



می تواند از ابتلای قطعی به بیماری جلوگیری کند. اما یک چالش مهم هم وجود دارد؛ اینکه دیابت به عنوان بیماری پرهزینه مطرح است چون علاوه بر هزینه های درمان خود بیماری که به افراد تحمیل می کند، عوارض متعددی هم دارد که در مان آنها هم بسیار هزینه بر است؛ از بیماری های چشمی و پوست و دهان گرفته تا آسیب به کلیه و عصب و زخم پا که بر اساس توصیه و درمان های طب ایرانی می توان همراه با درمان های نوین، این عوارض را کنترل کرد. اما داروهای طب ایرانی تحت پوشش بیمه نیستند و تمام بیماران نمی توانند از چنین خدماتی بهره مند شوند. دکتر زوروشنگ مکیبزی، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در گفت و گو با همشهری تندرستی درباره این چالش ها نکات جالبی را مطرح کرده که در ادامه می خوانید.

مریم سرخوش روزنامه نگار

دیابت در کتب طب سنتی هم مطرح شده اما تفاوت هایی با دیابتی که امروزه همه مردم آن را می شناسند دارد. نامش «ذیابیطس» و توصیه اش هم بر رعایت سبک زندگی سالم است؛ هر چند به تأکید متخصصان طب ایرانی همین دیابت امروزی را هم می توان با طب سنتی کنترل و از بروزش پیشگیری کرد. نکته جالب این که دیابت در طب ایرانی بر اساس مزاج افراد تحت درمان قرار می گیرد؛ یعنی متخصصان این حوزه، دیابت را به ۲ دسته سرد و گرم تقسیم بندی و داروهای فردی را برای هر بیمار تجویز می کنند. این در حالی است که اگر فرد در آستانه ابتلا یا به اصطلاح پیش دیابت هم باشد، با همین توصیه های طب ایرانی

تشخیص مزاج در بیماران دیابتی چه اهمیتی دارد؟

داروهای گیاهی دیابت را باید بر اساس مزاج و طبع افراد تجویز کرد؛ برای دیابت سرد به هیچ عنوان نباید داروی گیاهی سرد تجویز شود و برای دیابت گرم هم نباید داروهای گیاهی گرم توصیه شود؛ مثلاً دارچین و سنبللیله باید برای افرادی تجویز شوند که به دیابت سرد مبتلا هستند و برعکس، سماق و خرفه و ساسپار داروهایی که باعث کاهش قند خون می شوند و طبع شان سرد است، باید برای مبتلایان دیابت گرم تجویز شوند. برخی داروهای شیمیایی هم مزاج دارند و به همین دلیل است که تأثیرش روی افراد متفاوت است ولی هنوز درباره همه داروها به آن نقطه نرسیده ایم. حتی انجام اعمال بدایوی هم باید طبق هر بیمار انتخاب و ارائه شود.

مهم ترین توصیه طب ایرانی، پیشگیری پیش از ابتلاست؛ درباره دیابت این توصیه چگونه است؟

مهم ترین بحث، سبک زندگی سالم است و اگر رژیم غذایی سالم، خواب مناسب و ورزش رعایت شود، ریسک ابتلا به بیماری را کاهش می دهد و در پیشگیری بسیار کمک کننده خواهد بود. با توجه به اینکه اساس پیشگیری و درمان در طب سنتی بر اساس مزاج انجام می شود، ضرورت دارد که فرد مزاج خود را بداند تا سبک زندگی اش را با همان تطبیق دهد. این مسئله نه تنها عامل مبتلا نشدن به دیابت است که از بسیاری از بیماری های دیگر هم پیشگیری خواهد کرد.

از مزاج سرد و گرم دیابت گفتید؛ آیا بررسی هایی انجام شده که نشان دهد کدام مزاج ها بیشتر به دیابت مبتلا می شوند؟

بیشترین دیابت در نوع سرد است اما در هر دو مزاج احتمال ابتلا وجود دارد. برای هر کدام از آنها درمان ها و توصیه های خاصی لازم است.

شما از کنترل و درمان دیابت می گویند، اما گفته می شود که دیابت جزو بیماری های بدون درمان است؛ این مسئله در طب ایرانی چطور محقق می شود؟

درباره برخی بیماران که به تازگی مبتلا شده باشند و هنوز در شرایط مزمن قرار نگرفته باشند این مسئله رخ می دهد و می توان با داروهای گیاهی این بیماری را کنترل کرد. به عنوان مثال به کسانی که پیش دیابتی هستند یا قند مرزی دارند توصیه می شود که به متخصصان طب ایرانی مراجعه و روند درمانی خود را طی کنند. بحث مهم اینکه خود بیمار هم همراهی لازم و پیگیری برای سبک زندگی سالم را باید داشته باشد. اما همیشه این اتفاق رخ نمی دهد و نمی توان



توصیه هایی که دیابت را بدتر می کند

داروهای گیاهی بسیار زیادی برای دیابت وجود دارند که باید متخصصان طب ایرانی بر اساس مزاج افراد آنها را تجویز کنند. رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در این باره می گوید: «سردی و گرمی در درمان دیابت و سایر بیماری ها مهم است. وقتی دیابت سرد باشد و داروهایی با طبع سرد به بیمار داده شود، می تواند شرایط بیماری را تشدید کند. به عنوان مثال اکنون بسیار زیاد شنیده می شود که افراد مبتلا به دیابت کدو را در ماست رنده و مصرف می کنند، ما این توصیه را نمی توانیم برای همه افراد داشته باشیم. اگر فرد دیابت سرد داشته باشد، حتماً بیماری او بدتر خواهد شد.» به تأکید مکیبزی، مزاج این شرایط توصیه می شود افراد به عنوان مثال از دارچین استفاده کنند که طبع گرم دارد. به همین دلیل مزاج و سردی و گرمی خود دیابت مهم است و تجویز داروی گیاهی هم باید بر همین اساس صورت بگیرد.

مهم ترین بحث، سبک زندگی سالم است و اگر رژیم غذایی سالم، خواب مناسب و ورزش رعایت شود، ریسک ابتلا به بیماری را کاهش می دهد و در پیشگیری بسیار کمک کننده خواهد بود

یک توصیه خطرناک

«بعضی از مبتلایان دیابت که ز بر نظر پزشک متخصص هستند و دارو مصرف می کنند، به متخصص طب سنتی هم مراجعه می کنند تا دیابت خود را با کمک داروهای گیاهی کنترل کنند اما بعضی از فعالان حوزه طب سنتی با اصطلاحاً طبیبان سنتی که دانش پزشکی ندارند، داروهای این بیماران را قطع می کنند و از آنها می خواهند که فقط داروهای گیاهی تجویز شده آنها را مصرف کنند.» مکیبزی نژاد این شرایط را بسیار خطرناک می داند و می گوید: «افرادی که تخصص طب سنتی دارند و مثل ما دوره پزشکی را هم دیده اند، هم راستا با متخصصان داخلی و متخصصان غدد کار می کنند. اگر بیماری که دیابت دارد به ما مراجعه کند، چنانچه لازم باشد، او را به پزشک غدد و... ارجاع می دهیم.» او تأکید می کند: «به هیچ عنوان نباید داروهای انسولین و قند بیمار را قطع یا کم کرد. این کار باید از سوی پزشک متخصص انجام شود. اگر تجویز داروی گیاهی هم نیاز باشد، ضرورت دارد حتماً قند خون ناشنای بیمار کنترل و تداخل با داروهای شیمیایی هم بررسی شود تا اذیت شدید قند خون پیش نیاید. این مسئله می تواند عوارض جدی ای برای بیمار داشته باشد. چالش مهم اینجاست که برخی در حوزه طب سنتی که پزشکی نیستند، خودسرانه داروهای بیماران را قطع و بدون هیچ بررسی و دقتی فقط داروهای گیاهی تجویز می کنند. این تجویزها می تواند سلامت بیمار را به خطر بیندازد.»



به طور قطعی از درمان کامل خبر داد.

دیابت بیماری پرهزینه ای است؛ آیا در طب ایرانی ایس هزینه ها کاهش پیدا می کند؟

داروهای گیاهی با توجه به اینکه تحت پوشش بیمه نیستند و بیمار هم باید طولانی مدت آنها را مصرف کند، پرهزینه می شوند. اگر به پوشش بیمه ای این داروها توجه شود، با توجه به اثر بخشی آنها در مهار بیماری، کمک کننده خواهند بود. نکته مهم اینجاست که بسیاری از

بیماران علاوه بر رنج بیماری، با عوارض آزاردهنده آن هم مواجه هستند. دیابت می تواند مشکلات چشمی و کلیوی و بیماری های نوروپاتی دیابتی و... را برای بیمار به همراه داشته باشد ولی در کنار داروهای شیمیایی ای که فرد استفاده می کند، می توان با طب ایرانی این عوارض را کنترل کرد و کاهش داد. اما نکته مهم این است که درمان ها کوتاه مدت نیستند و به شکل معجزه منجر به بهبود افراد نمی شوند، به همین دلیل باید روند درمان تحت نظر متخصص طب ایرانی طی شود و بیماران همراهی لازم را داشته باشند.

به سواد این افراد شگ کنید

صفحات و کانال های زیادی در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی وجود دارند که هر کدام یک توصیه عجیب و غریب برای درمان دیابت ارائه می کنند. بیماری ای که ابتلا به آن به شدت رو به افزایش است و افراد زیادی را درگیر خود کرده است. به همین دلیل استقبال از توصیه ها هم بیشتر شده و بیماران بدون اطلاع و آگاهی از عوارض این توصیه های غیر پزشکی، سلامت خودشان را در معرض خطر قرار می دهند. رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در این باره هم می گوید: «اگر در این صفحات کسی ادعا می کند ۱۰۰ درصدی دیابت را داشته باشد، باید به سواد او شک کرد. کاملاً مشخص است که این فرد نمی داند دیابت اصلاً چه بیماری ای است و چه درمانی دارد؟» مکیبزی نژاد با بیان اینکه مردم برای خرید حتی یک لیاس ساده یا یک وسیله خانگی از چندین مغازه و فروشگاه سؤال می کنند، ادامه می دهد: «این مسئله درباره سلامتی چندین برابر ضرورت پیدا می کند و نباید بدون مراجعه به متخصص و آگاهی کامل از یک روند درمانی، خودشان عاملی برای آسیب رساندن به سلامتی شان شوند.»

دیابت جزو بیماری های مهمی است که عوارض دارند و در برخی موارد آن عوارض جبران ناپذیر هستند



می توان با طب ایرانی به بیماران کمک کرد اما درمان ها کوتاه مدت نیستند و به شکل معجزه منجر به بهبود افراد نمی شوند

بیشتر ین دیابت در نوع سرد است اما در هر دو مزاج احتمال ابتلا وجود دارد

داروهای گیاهی با توجه به اینکه تحت پوشش بیمه نیستند و بیمار هم باید طولانی مدت آنها را مصرف کند پرهزینه می شوند