

غذاهایی که در رژیم دیابت توصیه می‌شود شامل کربوهیدرات‌ها (سبزیجات نشاسته‌ای، حبوبات، غلات کامل و میوه‌ها)، پروتئین‌ها (ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب)، چربی‌های سالم (آجیل، زیتون و ماهی)، فیبر (سبزیجات غیر نشاسته‌ای، شامل کلم بروکلی، هویج، سبزی، فلفل و گوجه‌فرنگی) است. این بیماران باید مصرف غذاهای شیرین، شور و فرآوری شده را محدود کنند.



داروهای تجویز شده از سوی پزشک شامل انسولین یا داروهای خوراکی را مطابق آنچه گفته شده، مصرف کنید. بدون مشورت با پزشک مصرف داروها را قطع نکنید و از اضافه و کم کردن دوزها هم پرهیزید. مصرف بعضی داروها هم می‌تواند باعث ایجاد دیابت یا تشدید قند خون در افراد شود، به همین دلیل پیش از مصرف یک داروی جدید حتماً از پزشک مشورت بگیرید.



با کارشناس

یک باور غلط



دکتر مهتاب نیرومند فوق تخصص غدد و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

هر عامل استرس‌زا از نظر جسمی مانند بیماری، تب، عفونت یا روحی و روانی مانند رویدادهای عاطفی و سوگ عزیزان، استرس محسوب می‌شود. در مواجهه با استرس ترشح برخی از هورمون‌ها در بدن افزایش پیدا می‌کند تا سلول‌های بدن توانایی روپارویی با استرس و دفاع از بدن را داشته باشند.

این هورمون‌ها مصرف گلوکز در سلول‌ها را کاهش می‌دهند تا گلوکز بیشتری برای سلول‌های دفاعی باقی بماند؛ بنابراین ممکن است یک نوع مقاومت به انسولین در بدن ایجاد شود و سطح گلوکز بالا برود. البته استرس به تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود و دیابت عصبی یک باور اشتباه در جامعه است. به‌طور کلی فاکتورهای مختلفی در بروز این بیماری دخیل هستند، اما هنگام مواجهه با استرس‌های شدید، قندخون بیمار به‌صورت موقت افزایش و پس از رفع استرس کاهش پیدا می‌کند.

زمانی هم که فرد برای نخستین بار متوجه ابتلا به دیابت می‌شود نوعی استرس (دیسترس) خواهد داشت که البته این استرس روحی بزرگ هنگام تشخیص هر نوع بیماری دیگری هم پیش می‌آید. او این استرس را دارد که از این پس چه وضعیتی با بیماری‌اش خواهد داشت؟ پیش‌آگاهی بیماری‌اش چیست؟ چه داروهایی را باید مصرف کند؟ کاهش یا افزایش قند خون را چگونه مدیریت کند؟ چگونه کار یا ورزش کند؟ و سؤالاتی از این قبیل.

چه باید کرد؟

نکته مهم اینجاست که با توجه به تأثیر استرس بر افزایش قندخون بیماران دیابتی استفاده از روش‌های کنترل استرس در این افراد بسیار اهمیت دارد و فرد باید با رعایت رژیم غذایی و دارویی مناسب، قندخون خود را کنترل کند. ورزش مناسب، منظم و مداوم هم علاوه بر کنترل قندخون باعث مدیریت و کنترل استرس فرد می‌شود.

همچنین به‌دلیل افزایش اندروژین‌هایی که در مغز ایجاد می‌شود، هورمون‌های شادی‌آور می‌تواند سطح استرس را پایین بیاورد. رعایت الگوی صحیح سبک زندگی سالم، انجام مدیتیشن و یوگا برای کنترل استرس هم به تمام افراد دیابتی توصیه می‌شود، اما اگر این بیماران به‌طور مداوم با استرس شدید مواجه باشند باید برای مشاوره به روانپزشک مراجعه کنند.

افسردگی در کمین دیابتی‌ها

بیماران مبتلا به دیابت در معرض ابتلا به افسردگی هم قرار دارند اما فقط در ۵ درصد بیماران این علائم تشخیص داده می‌شود

مطالعات گوناگون نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت ۲ تا ۳ برابر بیشتر از افراد دیگر در معرض ابتلا به استرس و افسردگی هستند. دلیل این موضوع می‌تواند عوامل مختلفی مثل مزمن بودن این بیماری و نیاز به کنترل ۲۴ ساعته آن، چالش‌های مربوط به مدیریت آن مثل محدودیت در خوردن غذاها و نیز فشار روانی ناشی از انگ دیابت باشد. نکته مهم‌تر اینکه افسردگی فقط در ۲۵ تا ۵۰ درصد افراد دیابتی تشخیص داده می‌شود چون بسیاری از علائم اضطراب و افسردگی با علائم افت قند خون اشتباه گرفته می‌شود. دکتر محمدرضا شالباقان، روانپزشک و سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت و درمان در گفت‌وگو با همشهری تندرستی به چند نکته مهم در این باره اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.



پروانه بندپی

ضرورت معاینه دوره‌ای

دیابت هم مثل اکثر بیماری‌های مزمن علاوه بر اینکه ممکن است عوارض متفاوتی برای ارگان‌های مختلف بدن داشته باشد، می‌تواند سلامت روان فرد مبتلا را هم از چند جنبه تحت تأثیر قرار دهد؛ به همین دلیل مبتلایان به دیابت باید همانند آزمایش‌های دوره‌ای که برای چشم، وضعیت پوست و عفونت‌های احتمالی پوست انجام می‌دهند، سلامت روان‌شان را به همین میزان مدنظر داشته باشند. مبتلا شدن به افسردگی نه تنها کیفیت زندگی این بیماران را به‌وضوح تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه احتمال مدیریت و کنترل دیابت را در آنها کم می‌کند. نکته مهم این است که بیماران مبتلا به دیابت علائم بروز افسردگی را جدی بگیرند و برای درمان خود اقدام کنند.

روش‌های درمانی مناسب

درمان دیابت در دهه اخیر پیشرفت زیادی داشته و افراد مبتلا می‌توانند زندگی روزمره خوب و شرایط باثباتی داشته باشند؛ البته به شرطی که هم تبعیت از درمان داشته باشند و هم به سلامت روان خود اهمیت بدهند. مطالعات مختلف نشان داده که اگر فرد مبتلا به دیابت دچار اختلال‌های روانی شود، در صورتی که بیماری‌اش کنترل شود، دیابتش هم کنترل خواهد شد. در حال حاضر چه از نظر درمان‌های غیر دارویی مثل روان‌درمانی و چه از نظر درمان‌های دارویی روانپزشکی، تکنیک‌های خوبی برای درمان افسردگی وجود دارد که خیلی از آنها در باره بیماری‌های مزمنی مثل دیابت قابل استفاده هستند و باعث بهبود بیمار می‌شوند.

فاکتورهای مؤثر در افسردگی

بیماران دیابتی نیازمند مصرف روزانه دارو به شکل خوراکی یا تزریقی هستند. خیلی از آنها باید چندبار در روز قند خون خود را اندازه‌گیری و آن را برای ارزیابی و درمان دقیق‌تر به پزشک خود ارائه کنند. از سوی دیگر باید درباره مصرف برخی خوراکی‌ها محدودیت‌هایی هم داشته باشند که مجموع این شرایط می‌تواند عامل بروز استرس مزمن در فرد شود. این بیماران اگر در طول بیماری دچار افسردگی شوند، احتمال اینکه از درمان تبعیت کنند، خودمراقبتی را جدی بگیرند یا ارزیابی‌ها را پیگیری کنند، کاهش پیدا می‌کند. این عوامل باعث می‌شود که تلاش بیمار، خانواده و پزشک یا کادر درمان برای کنترل دیابت به مشکل بخورد.

مراقبت از روان کودکان دیابتی

دیابت ۲ نوع دارد: نوع یک و ۲. دیابت نوع یک عموماً از دوران کودکی و نوجوانی شروع می‌شود و وابسته به تزریق انسولین است. کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت در این دوره حساس زندگی با شرایط ویژه‌ای مواجه می‌شوند؛ بنابراین از نظر سلامت روان باید مراقبت ویژه‌ای دریافت کنند. این گروه بیماران، هنوز توانایی و تجارب روانی کافی برای مدیریت شرایط پراسترس را ندارند و همین می‌تواند کمک کند تا احتمال ابتلا به بیماری‌های روانپزشکی در این سنین بالا برود.



آموزش‌ها فراموش نشود

کودکان مبتلا به دیابت به دیابت در برخی موارد مجبورند انسولین تزریق کنند، قند خون خود را در کلاس اندازه بگیرند یا برخی خوراکی‌ها را با مراقبت مصرف کنند. این در حالی است که همکلاسی‌های آنها چنین شرایطی ندارند و این تفاوت‌ها برای کودک آزاردهنده خواهد شد. از سوی دیگر شرکت در برخی فعالیت‌های ورزشی برای این کودکان سخت‌تر است، گاهی قندشان از کنترل خارج می‌شود و از حال می‌روند و در برخی موارد هم با واکنش‌هایی از سوی همکلاسی‌های خود مواجه می‌شوند که ممکن است آزاردهنده باشد. چنین شرایطی حس غیرعادی بودن به کودک می‌دهد و باعث می‌شود که نتواند تعامل درستی با اطرافیان برقرار کند که یک عامل آسیب‌رسان برای روان او خواهد بود. اگر در این باره والدین حساسیت‌های لازم را به اولیای مدرسه منتقل کنند و آموزش‌های لازم درباره دیابت به دانش‌آموزان دیگر هم داده شود، این کودکان نیز می‌توانند زندگی باکیفیتی را تجربه کنند.