

حفاظت از بدن در برابر دیابت

مدیریت نکردن قند خون، بیماران دیابتی را با آسیب‌های جدی به چشم، سیستم گوارشی، دندان، پوست و... مواجه می‌کند

ابتلا، باید نکات مهم پیشگیرانه از جمله سبک زندگی و تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کاهش وزن و... رعایت شود، اما در مرحله ابتلا، مدیریت بیماری، عامل مهمی در عدم بروز یا تشدید عوارض جانبی است. در ادامه بخشی از این عوارض و توصیه‌هایی را که می‌تواند به مدیریت آنها کمک کند، بخوانید.

بیماران مبتلا به دیابت نه تنها از خود بیماری که با عوارض دیگری هم مواجه می‌شوند که رنج بیماری را در آنها تشدید می‌کند. ناپیایی و کم‌بینایی، اختلالات کلیوی، آسیب‌های پوستی و مشکلات گوارشی و در مراحل شدیدتر حتی قطع عضو هم بیماران دیابتی را تهدید می‌کند. به همین دلیل تا پیش از مرحله



آسیب بینایی

دیابت با وارد کردن صدمه به عروق خونی چشم سبب کاهش بینایی می‌شود، به همین دلیل متخصصان تأکید می‌کنند که معاینات چشم‌پزشکی در این بیماران به شکل روتین انجام شود و حتی اگر علائم وجود ندارد هم به‌طور منظم برای معاینه چشم‌ها انجام شود. به تأکید آنها معمولاً میزان آسیب به چشم به میزان کنترل قند خون فرد بستگی دارد. بر اساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، رتینوپاتی دیابتی علت اصلی نابینایی در بزرگسالان شاغل است و در افراد مبتلا به دیابت، با گذشت زمان، افزایش سطح قند خون به عروق خونی ظرفیت در شبکه چشم آسیب می‌رساند. به این عارضه رتینوپاتی دیابتی می‌گویند. افراد از همه گروه‌های سنی هم ممکن است دچار این بیماری شوند. اگر فردی مبتلا به دیابت نوع یک باشد، ممکن است در سنین پایین‌تر، ۲۰ یا ۳۰ سالگی به این بیماری و اگر کسی دیابت نوع ۲ داشته باشد، ممکن است دیرتر به این عارضه مبتلا شود.

زخم‌های پوستی

تأثیر دیابت روی پوست به صورت‌های گوناگون و گاهی هم از نشانه‌ها و علائم اولیه ابتلا به دیابت در افراد است. یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها حساسیت‌های پوستی است که در برخی از بیماران ناشی از تزریق انسولین است. عفونت‌های باکتریایی و قارچی هم در بیماران دیابتی ممکن است ایجاد شود. در بیماران دیابتی همچنین بروز لکه‌های پوست مانند پولک‌های قرمز یا قهوه‌ای وجود دارد که به آن درموپاتی دیابتی می‌گویند. زخم‌هایی که به دلیل دیابت در بدن ایجاد می‌شوند، ممکن است با گذشت زمان منجر به سیاه شدن بخشی از اندام‌های بدن شوند و اگر درمان‌ها به‌موقع انجام نشود، همان زخم‌ها عامل قطع عضو سیاه شده هستند.



قطع عضو

نوروپاتی دیابتی، عارضه‌ای عصبی است که در اثر قند خون بالا در طولانی مدت و در هر دو نوع دیابت ایجاد می‌شود. عصب‌های دست و پا دچار اختلال می‌شوند که می‌تواند منجر به زخم پای دیابتی و در نهایت قطع عضو شود. به همین دلیل متخصصان ادعا می‌کنند که دیابت، عامل اصلی بیشتر قطع عضوهاست. نوروپاتی دیابتی به تدریج پیشرفت می‌کند و با وجود پیشرفت‌های علم پزشکی هنوز هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد، ولی می‌توان با مدیریت سطح قند خون و همچنین قرار گرفتن تحت نظر پزشک متخصص مغز و اعصاب از پیشرفت آن جلوگیری کرد و عوارض آن را کاهش داد. افرادی که مبتلا به دیابت هستند و متوجه تغییراتی از جمله بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، درد یا ضعف دست و پا شده‌اند، باید به سرعت به پزشک مراجعه کنند زیرا این علائم زنگ خطری برای وجود بیماری نوروپاتی دیابتی است. مراجعه و تشخیص زودهنگام آن می‌تواند منجر به مدیریت درد، کند شدن پیشرفت و مدیریت عوارض آن شود.



دیابت

دندان‌های خراب

دیابت، عامل پوسیدگی دندان‌هاست. بیماری‌های لثه، از دست دادن دندان، خشکی دهان، پوسیدگی‌های دندان، اختلال چشایی و عملکرد غدد بزاقی، تأخیر در ترمیم زخم و بیماری قارچی از جمله علائم دهانی مرتبط با دیابت است. این بیماری باعث می‌شود که بزاق دهان کاهش پیدا کند که خود عامل پوسیدگی دندان‌هاست. به همین دلیل آشنایی با نحوه مراقبت بهداشتی صحیح از دندان‌ها و معاینات منظم دندانپزشکی در زندگی افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است، چون در این بیماران، بیماری لثه می‌تواند شدیدتر بروز کند یا زمان بهبود طولانی‌تر شود. هنگام کشیدن دندان یا جراحی‌های ایمپلنت هم این بیماران ممکن است با تأخیر در ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و افزایش احتمال پوکی استخوان مواجه شوند؛ بنابراین رعایت اصول صحیح بهداشت دهان و دندان و مراجعات منظم به دندانپزشک در این بیماران ضروری است و باید این توصیه‌ها جدی گرفته شود.

۱. بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید.
۲. حرکت مسواک باید ملایم باشد.
۳. حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید. مراقب باشید هنگام استفاده از نخ دندان به لثه‌ها آسیب نرساند.
۴. دندان‌ها را حداقل ۲ بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
۵. معاینه روزانه لثه‌ها هم ضروری است و در صورتی که زخم، التهاب، قرمزی و خونریزی از لثه یا زخم ناشی از دندان مصنوعی وجود داشته باشد به دندانپزشک مراجعه کرد.
۶. توصیه‌های پزشکی درباره رژیم غذایی و دارو هم باید رعایت شود تا سطح قند خون تان کنترل شود؛ این کار به پیشگیری از بیماری لثه و پوسیدگی دندان کمک می‌کند.
۷. نوشیدن آب و جویدن آدامس‌های بدون قند، جریان بزاق را تحریک و از خشکی دهان جلوگیری می‌کند.
۸. مصرف سیگار را هم ترک کنید، چون سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری لثه را افزایش می‌دهد و می‌تواند دیابت را تشدید کند.

مشکلات گوارشی

دیابت می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری‌های گوارشی مختلفی را در فرد ایجاد کند. معمولاً این مشکلات، زمانی بروز می‌کنند که قند خون فرد کنترل نشود و بیش از حد افزایش پیدا کند. به همین دلیل کنترل قند خون و جدی گرفتن علائم گوارشی در بیماران دیابتی اهمیت زیادی دارد. ریفلاکس معده، گاستروپارزیس (نمی‌تواند به‌صورت طبیعی خود را تخلیه کند)، درد قفسه سینه و مشکل در بلع و... از جمله عوارض دیابت بر دستگاه گوارشی است. به همین دلیل متخصصان تغذیه چند توصیه را به بیماران دیابتی دارند.

۱. رعایت محدوده طبیعی میزان قند خون
۲. رژیم غذایی سالم و سرشار از فیبر، سبزیجات و میوه‌های تازه
۳. کاهش مصرف قند، کربوهیدرات‌های ساده، غذاهای چرب و فرآوری شده
۴. کاهش مصرف غذاهای چرب و فرآوری شده
۵. فعالیت بدنی منظم برای جلوگیری از چاقی و اضافه‌وزن
۶. بعد از خوردن غذا به هیچ عنوان دراز نکشید.
۷. انجام یک پیاده‌روی کوتاه بعد از صرف غذا
۸. تقسیم غذاها به چند وعده کوچک