

سوالات پرتکرار و باورهای اشتباه در مورد بیماری دیابت

۱. دیابت بیماری افراد خاصی است که بیش از حد قند و شیرینی جات مصرف میکنند.

پاسخ این سوال **خیر** است. گرچه سال‌های زیادی بیماری دیابت را «دیابت قند» می‌نامیدند، اما خوردن مواد شیرین باعث ابتلا به بیماری دیابت نمی‌شود. دیابت نوع یک زمانی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی بدن سلول‌های بتای لوزالمعده را که انسولین می‌سازند، از بین می‌برد. دیابت نوع ۲ معمولاً نتیجه ترکیبی از عوامل است که شامل عامل ژنتیک و چگونگی زیست بیمار می‌شود. بنابراین مصرف زیاد و دائمی مواد قندی به خصوص قندهای ساده، می‌تواند در درازمدت موجب فرسودگی و خستگی سلول‌های بتا شود، اما این به این معنا نیست که هر کس قند زیاد مصرف کند مبتلا به دیابت می‌شود.

۲. برخی از افراد مبتلا به دیابت با طب سوزنی، حجامت، انرژی درمانی و... سعی در کنترل قند خون خود دارند.

طب سوزنی، حجامت، انرژی درمانی و این قبیل اقدامات، ریشه علمی و آکادمیک در درمان دیابت ندارند و با عوارض همراه‌اند. البته بعضی از داروهای گیاهی و گیاهان دارویی در کاهش قندخون تا حدودی موثرند ولی هرگز نمی‌توانند به تنهایی جای داروهای شیمیایی (قرص‌ها) ضد دیابت و یا انسولین را بگیرند.

۳. تزریق انسولین موجب تصلب شرایین و افزایش فشار خون می‌شود.

تزریق انسولین به هیچ وجه موجب تصلب شرایین نمی‌شود. پیش از این محققان حدس می‌زدند که ممکن است تزریق انسولین در ایجاد مشکلات ناشی از تصلب شرایین دخیل باشد و یا خود به نوعی موجب بروز آن و نیز افزایش فشار خون گردد، در حالی که ابداً چنین نیست. حتی باور غلطی وجود دارد که تزریق انسولین موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود، بنابراین چون یک فرد دیابتی نباید اضافه وزن داشته باشد، پس مصرف انسولین به هیچ وجه مناسب نخواهد بود. در پاسخ به این نظریه باید گفت تمامی محققان بر این عقیده‌اند که فواید مصرف انسولین و اهمیت آن در کنترل دیابت و حفظ قندخون در محدوده هدف، بسیار مهم‌تر از افزایش وزن است.

۴. تریاک می‌تواند قندخون را کنترل کرده و دیابت را درمان کند و در طب سنتی مصرف کم آن به بیماران دیابتی

توصیه می‌شده است.

تریاک و یا هر ماده مخدر دیگر هیچ نقشی در درمان اساسی دیابت ندارند. تحقیقات بسیاری نیز در این مورد شده ولی تاثیر تریاک در درمان دیابت به اثبات نرسیده است. مصرف تریاک و اعتیاد به آن، در واقع از چاله به چاه افتادن است و اعتیاد را برای بیمار دیابتی به همراه دارد.

۵. افراد دیابتی باید حتماً از غذاهای خاص و ویژه‌ای استفاده کنند.

رژیم غذایی افراد دیابتی، سالم‌ترین رژیم غذایی برای همه محسوب می‌شود زیرا حاوی حداقل میزان چربی‌ها (اشباع شده و ترانس)، میزان متعادل شکر و نمک، مواد غذایی سیوس‌دار، سبزی‌ها و میوه‌ها است. در عین حال، این بحث مطرح است که افراد دیابتی باید حداقل میزان مواد نشاسته‌ای مانند نان، سیب‌زمینی و ماکارونی را مصرف کنند. در این باره باید گفت مواد

غذایی نشاسته‌ای، بخشی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهند. آنچه مهم است، مقدار مصرفی آنهاست. برای اکثر دیابتی‌ها مصرف ۳ تا ۴ واحد از مواد غذایی حاوی نشاسته بلامانع است. همچنین غلات سبوس‌دار، منابع خوبی برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن نیز به‌شمار می‌روند و به حفظ سلامت نیز کمک می‌کنند.

۶. افراد دیابتی بیشتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا قرار دارند.

خیر. علت اینکه به افراد دیابتی توصیه می‌شود که در آغاز فصول سرد سال از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند، آن است که وجود هر نوع عفونت در بدن فرد دیابتی کنترل قند خون او را با مشکل مواجه می‌سازد و احتمال داشتن قند بالا در طول روز را افزایش می‌دهد و در دیابتی‌های نوع ۱ خطر بروز کتواسیدوز را به وجود می‌آورد.

۷. افراد دیابتی هرگز نباید شکلات و شیرینی مصرف کنند.

فرد دیابتی می‌تواند این‌گونه تنقلات را جزیی از برنامه غذایی روزانه خود به‌شمار آورد و یا در کنار مصرف آنها به ورزش کردن پردازد تا قند وارد شده به درون خون سریع‌تر جذب سلول‌ها شود و یا اصطلاحاً بسوزد اما در مصرف این خوراکی‌ها باید اعتدال را رعایت کرده و از رژیم غذایی پزشک معالج خود پیروی کند.

۸. آیا افراد مبتلا به دیابت باید شکر، نان، برنج و سیب زمینی را از برنامه غذایی خود حذف کنند؟

یکی از باورهای رایج در مورد دیابت این است که افراد مبتلا به دیابت نمیتوانند از نان، برنج، سیب زمینی یا غذاهای مورد علاقه خود استفاده کنند، یا افراد دیابتی باید شکر را به‌طور کامل از برنامه خود حذف کنند. این باورها با وجود اینکه بسیار شایع هستند، صحیح نیستند. رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت یک رژیم غذایی متعادل است؛ یعنی فرد می‌تواند از همه گروه‌های غذایی، از جمله نان و غلات، استفاده کند اما در استفاده از هر گروه باید تنوع و تعادل را رعایت کند. بنابراین افراد دیابتی نیازمند یک برنامه غذایی اصولی و سالم هستند و حتی این برنامه میتواند گاهی شامل مصرف شیرینی‌ها هم باشد.

۹. آیا خوراکی‌های بدون شکر برای افراد مبتلا به دیابت آزاد است و به هر میزان که بخواهند میتوانند از این خوراکی‌ها استفاده کنند؟

خوراکی‌های بدون شکر یا محصولات دیابتی، خوراکی‌هایی هستند که در تهیه آنها بجای شکر از شیرین‌کننده‌های رژیمی استفاده شده است. اما با این وجود، این خوراکی‌ها ممکن است از ترکیباتی که حاوی کربوهیدرات هستند مانند آرد، نشاسته، شکر و... تشکیل شده باشند بنابراین همچنان قادر هستند که قند خون را بالا ببرند. برای مثال در تهیه بیسکویت‌های بدون شکر از آرد استفاده میشود که خود منبع کربوهیدرات است و می‌تواند بر روی قند خون تاثیر گذارد. در نتیجه در صورت تمایل به مصرف خوراکی‌های رژیمی یا دیابتی همچنان باید تعادل را رعایت کرد و به میزان کربوهیدرات موجود در آن آگاه بود. برای آگاهی از میزان کربوهیدرات خوراکی‌های مختلف باید جدول ارزش غذایی آنها را مطالعه کرد.

۱۰. میوه خوراکی سالمی است و حتی اگر زیاد استفاده شود مشکلی ندارد.

گروه میوه‌ها به‌عنوان بخشی از یک برنامه غذایی اصولی اهمیت بسیاری دارد و مواد مغذی گوناگونی را برای بدن فراهم می‌کند. طبق هرم غذایی و الگوی غذای سالم هر فرد باید روزانه بین ۲-۴ واحد میوه استفاده کند. اما میوه‌ها حاوی کربوهیدرات هستند و بنابراین

می‌توانند روی قند خون تاثیر بگذارند و آن را افزایش دهند در نتیجه اگر بیش از حد استفاده شوند باعث افزایش قند خون و مدیریت سخت تر دیابت می‌شوند.

مصرف موز، انگور، طالبی و هندوانه در دیابت ممنوع است.

میزان کربوهیدرات هر یک واحد میوه با میوه دیگر برابر است و بنابراین می‌توان از همه میوه‌ها استفاده کرد اما باید به واحد کربوهیدرات آن دقت شود. برای مثال یک عدد سیب متوسط یا نصف یک عدد موز می‌شوند یک واحد میوه که میزان کربوهیدرات یکسانی دارند.

آیا مصرف توت خشک، کشمش و خرما قند خون را بالا نمی‌برد؟

همانطور که اشاره کردیم میوه‌ها همگی منبع کربوهیدرات هستند. میوه‌های خشک نیز جزو گروه میوه‌ها به حساب می‌آیند و می‌توانند قند خون را بالا ببرند. علاوه بر این میوه‌های خشک در حجم برابر نسبت به میوه‌های تازه قند بیشتری دارند بنابراین در مصرف آنها نیز باید اصول شمارش واحد کربوهیدرات را رعایت کرد.

۱۱. آیا همه افراد مبتلا به دیابت به عوارض دیابت دچار می‌شوند؟

متأسفانه سالانه تعدادی از افراد بر اثر قند خون بالا دچار عوارض دیابت مثل از نایبایی و یا بیماری‌های قلب و عروق می‌شوند و ابتلا به این عوارض نگرانی بسیاری از افراد مبتلا به دیابت است. اما نکته اینجاست که میتوان با کنترل مناسب قند و فشار خون، پیروی از سبک زندگی سالم (تغذیه اصولی، فعالیت بدنی کافی، کنترل استرس و ترک سیگار) از این عوارض پیشگیری کرد و یا آنها را به تعویق انداخت.

۱۲. آیا دیابت قابل درمان است؟

در حال حاضر هیچ درمان قطعی و تایید شده‌ای برای دیابت (نوع ۱ یا ۲) وجود ندارد. اما دانشمندان و محققین در سرتاسر جهان در تلاش اند تا درمان قطعی دیابت را کشف کنند. برخی مطالعات مثل پیوند پانکراس یا سلول‌های بنیادی به منظور درمان دیابت نوع یک در مرحله آزمایش‌های بالینی قرار دارد.

اگرچه در حال حاضر دیابت درمان قطعی ندارد اما می‌توان با اصلاح سبک زندگی و در صورت لزوم مصرف قرص و انسولین قند خون را کنترل کرد و از این طریق از بروز عوارض دیابت پیشگیری کرد و یا آن‌ها را به تعویق انداخت. برای کنترل قند خون باید با مهارت‌های مدیریت دیابت آشنا شد. این مهارت‌ها مثل:

- تغذیه اصولی در دیابت و شمارش کربوهیدرات

- اصول فعالیت بدنی

- مدیریت استرس

- اصول نگهداری و تزریق انسولین و مصرف داروها

- تست قند صحیح

۱۳. همه دیابتی‌ها بالاخره بینایی خودشان را از دست خواهند داد.

درست است که دیابتی‌ها ریسک عوارض این بیماری (مانند نابینایی، مشکلات قلبی عروقی، ناراحتی‌های کلیوی و...) را خواهند داشت ولی اگر سطح قند خون خود را در حد طبیعی حفظ نمایند، احتمال بروز این عوارض بسیار کم شده و می‌توانند یک زندگی عادی بدون عوارض بیماری را تجربه نمایند.

۱۴. اگر شما چاق هستید یا اضافه وزن دارید، حتما به دیابت نوع ۲ مبتلا خواهید شد.

اگرچه چاقی یکی از عوامل خطر اصلی ابتلا به دیابت است اما سایر فاکتورهای خطر مثل سابقه خانوادگی، قومی و سن نیز می‌توانند نقش مهمی داشته باشند. متأسفانه، خیلی از مردم تنها بعضی فاکتورهای خطر را در نظر می‌گیرند. بعضی از افراد تصور می‌کنند که وزن، تنها فاکتور خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است. واقعیت آن است که اکثر افراد چاق به دیابت نوع ۲ مبتلا نمی‌شوند و خیلی از افراد مبتلا نیز وزن مناسب یا اضافه وزن خفیف دارند اما از آنجا که وزن از فاکتورهای خطری است که شما می‌توانید آن را کنترل نمایید، در پیشگیری و درمان دیابت ارزش بیشتری دارد اما باز هم تنها عامل نیست.

از طرف دیگر خیلی از مردم نیز علت ابتلا به دیابت را عوامل ارثی می‌دانند، در نتیجه برای شیوه زندگی صحیح ارزشی در این زمینه قایل نیستند و فکر می‌کنند آنها هرگونه که زندگی کنند، تنها اگر عامل ارثی ابتلا به دیابت را داشته باشند، به این بیماری مبتلا خواهند شد. واقعیت آن است که اگرچه عامل ارث نیز مهم است ولی شما می‌توانید با شیوه زندگی صحیح از ظهور عوامل ارثی جلوگیری نمایید و یا آن را به تاخیر انداخته و حتی کنترل کنید.

۱۵. دیابت نوع دوم خفیف‌تر از نوع اول است؟

دیابت خفیف وجود ندارد و هر نوع دیابتی باید جدی تلقی شده و کنترل شود. در غیر این صورت به عوارض شدید منجر می‌شود.