



راهمای کنترل دیابت

اشاره

در روزگاری زندگی می‌کنیم که متأسفانه ممکن است جوان‌هایی هم پیدا بشوند که در سن و سال پر شور جوانی، متأسفانه به بیماری دیابت مبتلا باشند. این افراد چه کار باید بکنند تا دیابت، در کنترل‌شان باشد تا کار برعکس نشود و خودشان در کنترل دیابت نباشند؟

پزشکان معتقدند درمان دیابت تقریباً غیر ممکن اما کنترل آن آسان است. برای پیشگیری یا کاهش عوارض ناشی از این بیماری انجام آزمایش‌های دوره‌ای پیشنهاد می‌شود. با کنترل صحیح این بیماری مزمن می‌توان از عوارض آن جلوگیری کرد. این عوارض شامل نارسایی قلبی، از کار افتادگی کلیه‌ها، عفونت و قطع عضو در پاها، نارسایی مغزی، اختلالات دستگاه گوارشی، مشکلات عصبی و حتی نابینایی است.

هر فرد دیابتی برای کاهش وضعیت تندرستی خود سه آزمایش کلیدی را انجام می‌دهد:

۱. آزمایش هموگلوبین ایوان‌سی:

مهم‌ترین معیارها برای کنترل قند خون در این آزمایش مورد بررسی قرار می‌گیرد و طی آن میانگین قند خون در سه ماه گذشته مشخص می‌شود. اگر میزان آن بالاتر از هفت درصد باشد، به این معنی است که باید مراقب قند خون خود باشید. این آزمایش را در آزمایشگاهی معتبر و هر سه ماه یک بار انجام دهید.

۲. اندازه‌گیری فشار خون:

مبتلایان به دیابت در معرض فشار خون بالا قرار دارند و احتمال ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی در آن‌ها بیشتر از حمله قلبی است. به همین دلیل باید با راهکارهای پزشکی، میزان فشار خون خود را به کمتر از ۱۳۰/۸ برسانند.

۳. آزمایش چربی خون:

دیابتی‌ها دچار چربی خون بالا هستند که گرفتگی عروق و ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی را سبب می‌شود. ضروری است که این افراد چربی خون خود را هر سال یک بار مورد بررسی قرار دهند. میزان مناسب چربی خون برای افراد دیابتی به شرح زیر است. برای آقایان «چ دی ال» بیش از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و برای خانم‌ها بیش از ۵۰ میلی گرم «ل دی ال» کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر. تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر.

برای کنترل دیابت انجام این آزمایش‌های دوره‌ای، مراجعه مستمر به پزشک، شرکت در کلاس‌های آموزشی دیابت و رعایت اصول کنترل این بیماری ضروری است.

B₁₂

مشکلات ناشی از کمبود ویتامین ب۱۲

ویتامین ب۱۲ از ویتامین‌های ضروری برای بدن است که در مواد غذایی مثل ماهی، گوشت سفید و قرمز و لبنیات به وفور یافت می‌شود. ب۱۲ که به «کوبالامین» معروف است از ویتامین‌های حل شونده در آب محسوب می‌شود. ویتامین ب۱۲ از عوامل سازنده گلبول‌های قرمز و مولکول وراثتی «DNA» است و در فعالیت مطلوب سیستم عصبی بدن نقش حیاتی ایفا می‌کند.

کمبود شدید این ویتامین باعث ایجاد کم‌خونی، افسردگی، اختلالات ذهنی، بروز سرفه‌های مزمن و مشکلات سیستم عصبی خواهد شد. علائم و نشانه‌های فقر ویتامین ب۱۲ شامل کم‌خونی، از دست دادن اشتها، اسهال، کرختی و گزگز دست‌ها و پاها، رنگ پریدگی پوست، احساس خستگی زودرس، سردرد، زخم‌های مخاطی و زبانی و تغییر رنگ پوست می‌شود.

چه کسانی در معرض کمبود ویتامین ب۱۲ هستند؟

کمبود این ویتامین به این زودی‌ها خودش را نمایان نمی‌کند و پس از یک دوره طولانی پیش می‌آید. زیرا کبد انسان برای سه تا پنج سال این ویتامین را به صورت ذخیره در خود دارد. هنگامی که کمبود ویتامین ب۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً به دلیل کمبود آنزیمی است که باعث جذب این ویتامین در روده می‌شود. افراد مسن‌تر بیش‌تر در معرض کمبود ویتامین ب۱۲ هستند زیرا با بالا رفتن سن از مقدار این آنزیم کاسته می‌شود. نرخ کمبود این ویتامین شایع‌تر از آن است که تاکنون تصور می‌شده، به طوری که پزشکان در مطالعات آماری اخیر دریافته‌اند که ۱۷ درصد مردم با مشکل پایین بودن سطح این ویتامین در خون مواجه هستند. این افراد یا از منابع گوشتی و لبنیاتی این ویتامین را دریافت نمی‌کنند یا بدن آن‌ها در جذب این ویتامین با مشکل روبرو است.

به علاوه کمبود این ویتامین ممکن است بر اثر نوعی بیماری عفونی بروز کند. این بیماری در واقع سلول‌هایی از سیستم گوارش را که وظیفه دریافت این ویتامین را دارند از بین می‌برد.

یکی دیگر از عواملی که منجر به اختلال در جذب این ویتامین می‌شود، استفاده از داروهای درمان رفلاکس یا ضد اسیدهای معده است. در عین حال اعمال جراحی که روی بخش‌هایی از روده انجام می‌شوند نیز می‌توانند سیستم گوارش را از جذب این ویتامین باز دارد.