

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان مقاله: دیابت، بیماری شایع روز و راه های کنترل آن

پژوهنده: پ. گودرزی



مجمع آموزشی آئین روشن

مقدمه

دیابت یا بیماری قند خون یکی از شایع ترین بیماری هایی است که بشر به آن مبتلا شده و شیوع آن با پیشرفت تمدن و ماشینی شدن زندگی و عدم تحرک رو به افزایش است. بطوریکه دیابت امروزه در سراسر دنیا به شکل یک بیماری همه گیر در آمده و از مهمترین مسائل حوزه سلامت به شمار می رود. این بیماری به دو نوع تقسیم می شود: دیابت نوع یک که در آن توانایی تولید انسولین در لوزالمعده وجود ندارد. دیابت نوع دو که بدن در برابر انسولین مقاوم شده بنابراین انسولین نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. با توجه به عوارض جبران ناپذیر این بیماری در ایجاد آسیبهای کلیوی و بینایی، کنترل و درمان آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

کم کردن کالری مصرفی روزانه و انجام فعالیتهای ورزشی اثرات مثبتی در کاهش قند خون دارد به طوریکه نه تنها از ابتلا به دیابت نوع دو جلوگیری کرده بلکه در بهبود آن (در صورت ابتلا) و کاهش دوز داروها نیز موثر می باشد. توجه به نوع غذای مصرفی نیز بسیار مهم است، استفاده از غذاهای کبابی یا پخته شده به جای سرخ شده، جایگزین کردن لبنیات کم چرب به جای پرچرب، آب به جای نوشابه، مصرف ماست به جای سس مایونز و کم کردن تدریجی مقدار غذای مصرفی، از روشهای اصلاح سبک تغذیه می باشند. در واقع تغذیه افراد دیابتی از سلامت ترین تغذیه هاست که برای پیشگیری از انواع بیماریها حتی به افراد سالم نیز توصیه می شود. در این بین مصرف کافی سبزیجات و مکملهای فیبردار مانند سبوس گندم، اسفرزه یا پوسته اسفرزه به همراه آب فراوان در کنترل قند خون مفید است. مصرف منظم وعده های غذایی (یعنی مقدار ثابت غذا در ساعات مشخصی از روز) نیز نه تنها در پیشگیری از نوسانات قند خون موثر است بلکه یکی از بهترین شیوه های غذا خوردن است زیرا بدن عادت می کند که در زمانهای مشخصی هورمون و شیریه های گوارشی ترشح کند.

یکی دیگر از توصیه های مهم برای بهبود سبک زندگی و کمک به کنترل قند خون آن است که از هر فرصتی جهت انجام فعالیت های ورزشی استفاده کنید. این بدان معنا نیست که باید در میان مشغله های روزانه به باشگاه ورزشی بروید بلکه بدان معناست که به هر نحو حرکت بیشتر را در برنامه روزمره خود جای دهید. برای مثال می توانید بخشی از مسیر مبدا تا مقصد را به جای استفاده از ماشین، پیاده بروید یا به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنیدو یا برای ملاقات یک دوست به جای منزل، در پارک قرار بگذارید.

استفاده از کمک درمان های گیاهی کاهنده قند خون هم یکی از روشهای کنترل بیماری به خصوص در اوایل ابتلا می باشد. گیاه گالگا با نام علمی **Galega officinalis** دارای اثرات کاهنده قند خون بوده و از دیرباز جهت کنترل بیماری دیابت در بسیاری از کشورها استفاده می شده است و هم اینک به صورت قرص در بازار دارویی کشور موجود است. لازم به ذکر است که گاله ژین موجود در این گیاه، الگویی در ساخت متفورمین بوده است.

مصرف این داروی گیاهی به تنهایی (در مراحل اولیه افزایش قند خون) یا به عنوان کمک درمان (همراه با سایر داروهای کاهنده قند خون و انسولین)، در افراد مقاوم به درمان که قند خونشان با مصرف سایر داروها کنترل نمی گردد، موثر می باشد.