



فواید کنترل دقیق قند خون

ترجمه کتاب مثل بانکراس فکر کن
نوشته گری شاینر

تنظیم توسط دکتر سعید باوی
شبکه اجتماعی دیابت
[@DiabetReqs](#)

بسم الله الرحمن الرحيم

اگر شما یک بیمار دیابتی باشید، یا کسی باشید که از یک بیمار دیابتی مراقبت میکند، خصوصا اگر آن بیمار دیابتی یک کودک باشد، آن وقت معنی این جمله رو خوب درک می کنید که کنترل قند خون اغلب وقتها کار بسیار مشکل و طاقت فرسایی هست. درست مثل این است که خواسته باشید یک اسب سرکش را رام کنید. بعضی وقتها اینقدر مستأصل می شوید که به خودتان میگویید «ولش کن، چه فایده ای داره؟ این همه استرس، این همه هزینه، این همه اذیت،...»

ولی اگر بدانید که کنترل دقیق قند خون چقدر میتواند برای سلامتی مهم و تأثیر گذار باشد شاید بهتر به ارزش کاری که انجام می دهید پی ببرید.

آنهايي هم که در معرض خطر دیابت هستند اگر بدانند قند خون کنترل نشده چه تبعات سنگینی میتواند برای سلامتی آنها داشته باشد احتمالا موضوع رو جدی تر می گیرند.

پس چه شما الان کسی باشید که با دیابت درگیر هستید و چه نباشید، بهتر است حداقل یک دور این مطالب را ملاحظه بفرمایید.

فواید و مزایای کنترل دیابت به دو گروه حال و آینده یا آنی و آتی تقسیم کرد.

فواید آنی و فوری آنهايي هستند که با داشتن یک سطح مطلوب از قند خون، در جریان زندگی روزمره خودشان را نشان می دهند و باعث بهبود کیفیت زندگی بیمار می شوند.

فواید آینده کنترل مطلوب دیابت در واقع پیشگیری از وقوع عوارض دراز مدت دیابت هستند که این عوارض میتوانند تمام ابعاد زندگی بیمار را به چالش بکشند و تبعات سنگین و غیر قابل جبرانی بدنبال داشته باشند.

همینجا این نکته را هم باید اضافه کرد که هر چقدر کنترل دیابت دقیق‌تر انجام بشود برخورداری از مزایای کنترل دیابت در حال و آینده بیشتر خواهد بود.

اجازه بدهید بصورت فهرست وار مزایای فوری و آینده کنترل دیابت را با هم مرور کنیم.

- ۱- افزایش انرژی
- ۲- خواب بهتر
- ۳- بهبود عملکرد فیزیکی
- ۴- کاهش اشتها
- ۵- قدرت مغز
- ۶- خلق و خوی و احساسات پایدار
- ۷- ابتلای کمتر به بیماری
- ۸- بهبودی سریعتر
- ۹- پوست نرم تر، لثه های سالم تر
- ۱۰- ایمنی شخصی
- ۱۱- دوره های قابل پیش بینی
- ۱۲- صرفه جویی در هزینه

مزایای آینده کنترل مطلوب قند خون:

- ۱- سلامت بینایی
- ۲- سلامت کلیه ها
- ۳- سلامت قلب
- ۴- سلامت جریان گردش خون

۵- سلامت سیستم عصبی

۶- رهایی از از درد

۷- سلامت پا

۸- سلامت ذهن

۹- سلامت مفاصل

۱۰- سلامت روان

۱۱- بارداری موفق

۱۲- رشد بهینه

شبکه اجتماعی دیابت ایران

@DiabetReqs



اثرات فوری کنترل دقیق قند خون

ادامه مباحث کتاب مثل پانکراس فکر کن

خوب اول می‌پردازیم به فواید آنی کنترل مطلوب قند خون. یعنی اتفاقات خوبی که با کنترل قند خون هر چه نزدیک تر به سطح طبیعی، رخ می‌دهد. برعکس آن اتفاقات ناخوشایندی است که با افزایش سطح قند خون برای فرد معمولاً به سرعت پیش می‌آید.



اولین اتفاق خوبی که با کنترل قند خون بوجود می‌آید افزایش سطح انرژی بیمار دیابتی است. شما میدانید که قند حکم سوخت برای سلولهای بدن را دارد. قند بالا نشانه این است که ممکن است سوخت کافی وارد سلول‌ها نشود تا برای تولید انرژی سوزانیده شود. این کمبود سوخت در داخل سلول‌های بدن باعث خواب‌آلودگی و سستی می‌شود. حتی اگر گلوکز تنها به طور موقت امکان ورود به سلولها را پیدا نکند و سطحش در خون افزایش پیدا کند، کمبود انرژی قابل توجه خواهد بود. به محض اینکه سطح گلوکز به حالت نرمال برگردد، سطوح انرژی معمولاً بهبود می‌یابند.



دومین اتفاق خوبی که با کنترل مطلوب قند خون بدست میاد بهبود شرایط خواب است. همه ما می دانیم که خواب خوب شب چقدر برای احساس خوب بودن و مفید و با نشاط بودن در روز بعد مهم است. خواب برای این ضروری است که به مغز اجازه داده شود تا درهم و برهمی را از روز قبل پاک کند و برای اطلاعات و مآجراهای جدید آماده شود.

علاوه بر این، داشتن خواب کافی با کنترل اشتها هم مرتبط است. تولید هورمون لپتین که وظیفه کنترل گرسنگی را بر عهده داره در افرادی که از خواب محروم هستند، کاهش می یابد.

کنترل ضعیف گلوکز، کیفیت خواب را کاهش می دهد. اگر گلوکز شما بالا باشد (معمولا بالای ۱۸۰ mg / dl)، ممکن است در طول شب از خواب بیدار شوید تا به توالی بروید.

این ناشی از تولید بیش از حد ادرار توسط کلیه‌ها است. وقتی سطح گلوکز بالا می‌رود، قندهای اضافی به درون ادرار می‌ریزد و مقدار زیادی آب را به همراه خود می‌کشد. همانطور که مثانه پر می‌شود، مغز به حدی تحریک می‌شود که نمی‌توانیم وارد مراحل عمیق و آرام خواب شویم و در نهایت برای خالی کردن مثانه از خواب بیدار می‌شویم. هر قدر قند ما بیشتر در محدوده هدف قرار داشته باشد ما فرصت بیشتری برای داشتن یک خواب عمیق و آرامش بخش خواهیم داشت. بنابراین، اگر دوست دارید که شبها خوب بخوابید و پشت سر هم برای رفتن به توالت بیدار نشوید، سطح گلوکز خود را مدیریت کنید!

بهبود عملکرد فیزیکی



چه شما یک ورزش کار ماهر باشید و چه فقط امیدوار باشید که بدون نفس کشیدن از پله‌ها بالا بروید، کنترل قند خون تاثیر فوری بر توانایی‌های فیزیکی شما دارد. قند خون بالا می‌تواند قدرت، انعطاف‌پذیری، سرعت و استقامت شما را کاهش دهد.

شکر سوخت ارجح ماهیچه‌های ما برای انجام حرکات سریع است. کاهش دسترسی ماهیچه‌ها به گلوکز یعنی کاهش قدرت آنها.

قند اضافی در جریان خون همچنین منجر به چیزی به نام گلیکوزیلاسیون (چسبیدن قند) به بافت‌های پیوندی مانند تاندون‌ها و رباط‌ها می‌شود در نتیجه توانایی آنها را برای کشش درست محدود می‌کند. سفتی و کشیدگی عضلانی در افرادی که سطح گلوکز آنها بصورت مزمن بالا است، شایع است.

قند اضافی می‌تواند ارتباطات بین ماهیچه‌ها و اعصاب را مسدود کند و منجر به زمان‌های واکنش کندتر و رفلکس‌های کند شود.

قند اضافی در جریان خون توانایی گلبول‌های قرمز خون ما برای رساندن اکسیژن به ماهیچه‌های را محدود می‌کند. این امر می‌تواند باعث خستگی و محدود شدن ظرفیت قلبی - عروقی و هوازی شود.

کم آبی بدن و گرفتگی عضلات نیز از عوارض شایع هیپرگلیسمی (قند خون بالا) و در نتیجه افزایش ادرار هستند.

زمانی که سطح گلوکز نزدیک به نرمال است، زمان واکنش شما سریع‌تر خواهد بود، و شما سریع‌تر از آسیب بهبود خواهید یافت. به طور کلی، شما احتمالاً شاهد بهبود عملکرد در

همه نوع فعالیت خواهید بود - از حمل خواربار گرفته تا بازی فوتبال و سایر فعالیتها - زمانی که سطح گلوکز شما نزدیک به نرمال باقی می ماند.

کاهش اشتها



فایده بعدی کنترل مطلوب قند خون که به سرعت خودش را نشان می دهد، کاهش اشتها می باشد.

این ممکن است کاملاً بی معنا به نظر برسد، اما گلوکز بالا در واقع می تواند ما را به هوس خوردن بیشتر غذا، به ویژه غذاهای غنی از کربوهیدرات، وادار کند. به یاد داشته باشید، میزان قند موجود در جریان خون مهم نیست، بلکه میزان ورود آن به سلول های ما مهم است. و اگر به اندازه کافی وارد سلول های ما نشود، گرسنگی افزایش خواهد یافت. بنابراین کنترل سطح گلوکز یک راه خوب برای کنترل اشتها برای هر کسی است که سعی در کاهش و یا حفظ وزن خود و همچنین اجتناب از خوردن میان وعده های زیاد غذایی دارد.



فایده بعدی زود هنگام کنترل مطلوب قند خون تأثیر مثبت آن بر بهبود عملکرد مغز است.

قند خون بالا و پایین توانایی ما برای تمرکز، یادآوری اطلاعات، انجام وظایف پیچیده و خلاق بودن را محدود می‌کند. مطالعات تحقیقاتی به طور مکرر و پیوسته نشان داده‌اند که با افزایش سطح گلوکز، خطاهای ذهنی و زمان لازم برای انجام کارهای اساسی نیز افزایش می‌یابد. همچنین نشان داده شده است که تغییرات گسترده در سطوح گلوکز، مانند جهش‌های پس از غذا، عملکرد ذهنی را مختل می‌کند. به همین ترتیب، اگر سطح گلوکز خیلی پایین باشد (معمولاً کمتر از ۵۵ mg / dl)، سیستم عصبی سوخت مورد نیاز برای عملکرد درست را در اختیار نخواهد داشت. بنابراین اگر می‌خواهید در محل کار، مدرسه

و یا در یک بازی دوستانه به بهترین شکل ممکن عمل کنید، سطح گلوکز را در محدوده نگه دارید.

خلق و خوی و احساسات پایدار



اتفاق خوب دیگری که به دنبال کنترل مطلوب قند خون به سرعت بدست می آید بهبود خلق و خوی و احساسات است.

مغز علاوه بر عملکرد عقلانی مسئول حفظ تعادل عاطفی ما نیز است. چه بخواهیم چه نخواهیم، خلق و خوی ما اغلب همراه با سطح گلوکزمان تغییر می کند. سطح بالای گلوکز می تواند شما را بی قرار، عصبانی، و عموماً منفی کند. کم بودن قند خون می تواند رفتار را به روش هایی که هرگز انتظارش را ندارید تغییر دهد. افرادی که به طور معمول درون گرا و کم حرف هستند می توانند تبدیل به افراد پر حرف شوند. و افرادی که معمولاً برون گرا

هستند ممکن است گوشه گیر شوند. نگه داشتن سطح گلوکز در محدوده سالم می تواند کمک زیادی به بهبود خلق و خو و ثبات عاطفی شما کند.

ابتلای کمتر به بیماری



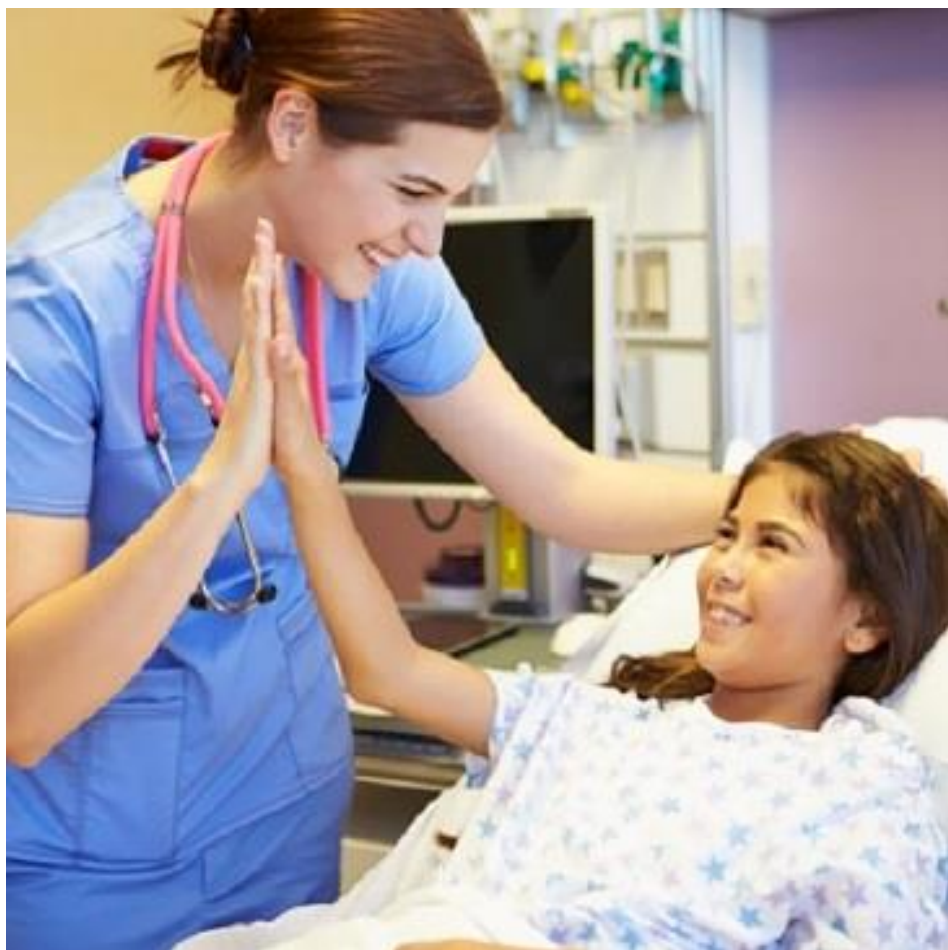
اتفاق خوب دیگری که به دنبال کنترل مطلوب قند خون به سرعت بدست می آید کمتر بیمار شدن است.

باکتری ها و ویروس ها قند را دوست دارند. آنها آن را می بلعند و از آن برای رشد و تولید بچه باکتری ها و بچه ویروس استفاده می کنند که اتفاقاً آنها هم عاشق شکر هستند. وقتی سطح گلوکز خون بالا می رود، مقدار قند در تمام بافت ها و مایعات بدن ما نیز بالا می رود. این امر یک زمینه پرورش ایده آل برای عفونت ایجاد می کند. به آن به عنوان "کمک و هم کاری با دشمن" فکر کنید (تامین مواد مغذی اضافی برای افراد بد). همه چیز از سرماخوردگی گرفته تا سینوزیت و تا آنفولانزا و عفونت دستگاه ادراری زمانی که قند خون

بالا می‌رود، شایع‌تر است. و هنگامی که بیماری‌ها و عفونت‌ها به وجود می‌آیند، وقتی قند خون بالا باشد، مبارزه با آن‌ها بسیار سخت‌تر می‌شود. افراد با کنترل بهتر قند خون به طور قابل‌توجهی روزهای کمتری را غایب از محل کار، بیمار در رختخواب و محدود به فعالیت‌های معمول خود سپری می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید از بیمار شدن جلوگیری کنید، بهتر از دیابت خود مراقبت کنید!

شبکه اجتماعی دیابت ایران

@DiabetReqs



چه شما در حال بهبودی از یک عمل جراحی بزرگ باشید، چه یک خراش کوچک، و چه درد ناشی از یک ورزش سخت، کنترل شدید گلوکز به تسهیل روند بهبود کمک می کند. علاوه بر کاهش خطر عفونت، مدیریت قند خون برای حفظ دفاع طبیعی بدن و مکانیسم های ترمیم آن که به درستی کار می کنند، ضروری است.

پوست نرم تر، لته های سالم تر



دو قسمت بدن که بلافاصله تحت تأثیر تغییرات سطح گلوکز قرار می گیرند، پوست و لته هستند. پوست شدیداً تحت تأثیر میزان هیدراتاسیون ما قرار دارد. وقتی قند خون بالا باشد پوست خشک و ترک خورده می شود. این نه تنها می تواند ناراحت کننده و ناخوشایند باشد، بلکه ما را برای عفونت های بالقوه آماده می کند زیرا پوست اولین خط دفاعی در برابر باکتری های مضر است. کنترل سطح گلوکز به جلوگیری از کم آبی بدن کمک می کند و پوست شما را نرم و سالم نگه می دارد.

تغییرات در میزان قند نیز بلافاصله بر لته های ما تاثیر می گذارد. باکتری هایی که در زیر خط لته زندگی می کنند، وقتی در معرض سطوح بالای قند در رگ های خونی قرار می گیرند که لته ها را تغذیه می کنند، به سرعت رشد می کنند. سپس این باکتری ها با سرعتی زیاد پلاک

تولید می کنند که به خونریزی لثه و لق شدن دندان ها (بیماری پریودنتال) کمک می کند.
کنترل دیابت تقریباً بلافاصله به کاهش تجمع پلاک کمک می کند.

ایمنی شخصی



اگر یک اتومبیل را برانید، تجهیزات برقی را روشن کنید، ورزش کنید، و یا هر چند وقت یکبار در خیابان راه بروید، داشتن قند خون خارج از کنترل می تواند شما و اطرافیان شما را در معرض خطر قرار دهد. ما قبلاً بحث کرده ایم که چگونه گلوکز بالا می تواند باعث خواب آلودگی و زمان واکنش آهسته (دستورالعملی برای فاجعه در هنگام رانندگی) بشود، اما حالت مخالف آن - هیپوگلیسمی شدید (قند خون پایین) - می تواند حتی خطرناک تر باشد. افت قند خون می تواند برای هر کسی که انسولین مصرف می کند اتفاق بیفتد، حتی اگر فقط یکبار در روز باشد. همچنین ممکن است در کسانی که داروهای دیابت که باعث می شود پانکراس انسولین اضافی تولید کند (سولفونیل اوره و meglitinides) مصرف می کنند رخ دهد. سطوح پایین نرمال گلوکز تقریباً همیشه باعث برخی از درجات اختلال

شناختی می‌شوند. تصمیم‌گیری و قضاوت متوقف خواهد شد. هماهنگی آسیب می‌بیند و لرزش ممکن است رخ دهد. برای حفظ امنیت خود و اطرافیانتان، باید قند خون خود را به درستی مدیریت کنید.

دوره‌های قاعدگی قابل پیش‌بینی



تحقیقات نشان داده‌است که زنان با سطح $HbA1c$ تقریباً نرمال در مقایسه با زنان با $HbA1c$ بالا، تمایل بیشتری به داشتن چرخه‌های قاعدگی منظم و سازگار دارند.

همچنین، توانایی پیش‌بینی رویدادهایی که بر سطوح گلوکز تاثیر می‌گذارند، مانند چرخه‌های قاعدگی، انجام تنظیمات موثر را آسان‌تر می‌کند.

صرفه جویی در هزینه



در نهایت اثر زود هنگام کنترل دیابت صرفه جویی در هزینه های درمانی است. مراقبت های بهداشتی همیشه در حال گران تر شدن هستند. حتی اگر بیمه درمانی خوبی داشته باشید، پرداخت های جنبی مربوط به درمان عوارض حاد دیابت و بیماری های معمولی می تواند واقعاً زیاد شود. علاوه بر این، زمان از دست رفته در محل کار یا مدرسه را فراموش نکنید. کاهش مداوم میانگین قند خون سالانه با مبالغ زیادی صرفه جویی در هزینه به ازای هر نفر همراه است.



اثرات دراز مدت کنترل دقیق قند خون

ادامه مباحث کتاب مثل پانکراس فکر کن

اثرات دراز مدت کنترل مطلوب دیابت

همه ما داستان‌های ترسناک در مورد عوارض خطرناک دیابت را شنیدیم. افرادی که به خاطر دیابت کلیه‌هایشان را از دست دادند و مجبور به دیالیز شدند. بیماران دیابتی که پای‌شان را قطع کردند. آن‌هایی که بینایی خودشان را از دست دادند و مواردی از این دست.

اگر فکر از کار افتادن اندام‌های حیاتی و از دست دادن اعضای بدن شما را آزار می‌دهد، خوب است. ترس و خشم می‌توانند محرک‌های قدرتمندی باشند. آن‌ها چیزهایی هستند که ما را از انجام کارهای احمقانه دور نگه می‌دارند. اجازه دهید ترس و نگرانی مرتبط با

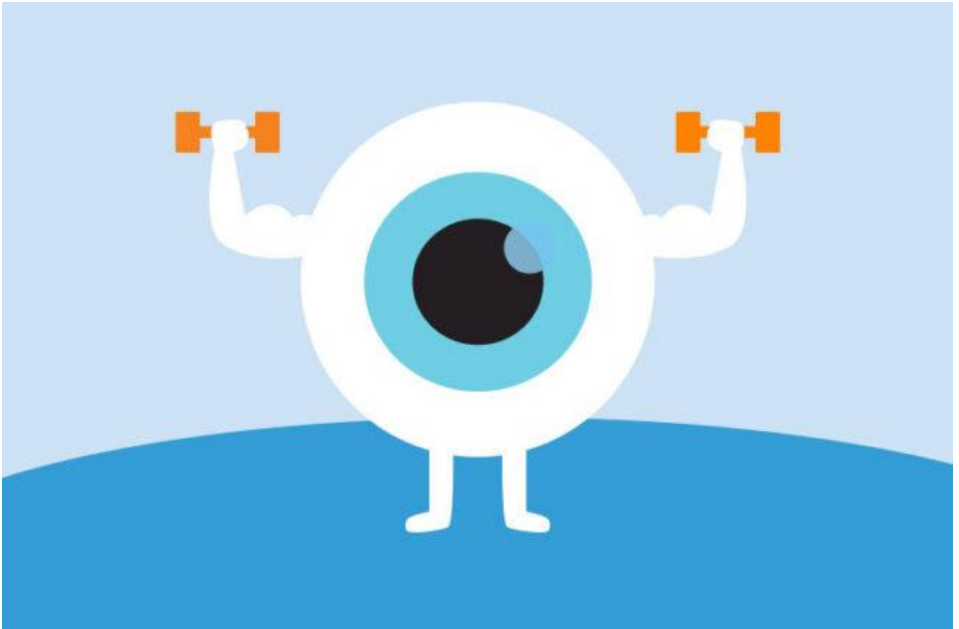
عوارض دیابت در دراز مدت به عنوان یک محرک مثبت و انگیزه بخش عمل کند و از آن برای انجام کارهای به ظاهر سخت برای کنترل دیابت خود استفاده کنید.

در ادامه فواید طولانی مدت کنترل قند خون را با هم مرور می کنیم.

شکر چیز خوبی است. این منبع عالی انرژی است و اجازه دهید صادق باشیم: طعم بسیار خوبی نیز دارد. اما استفاده بیش از حد از یک چیز خوب می تواند مشکلاتی ایجاد کند. سطح گلوکز بسیار بالا در طی یک دوره چندین ساله تقریباً باعث آسیب به هر اندام و سیستم اصلی بدن می شود. اما خبرهای خوب هم هست. مطالعات تحقیقاتی طولانی مدت ثابت کرده اند که بدون شک کنترل دقیق گلوکز، از این عوارض و آسیب ها پیشگیری می کند.

ثابت شده است که حفظ هموگلوبین A1c تا حد ممکن نزدیک به حالت نرمال، به میزان زیادی بسیاری خطرات سلامتی طولانی مدت مرتبط با دیابت را کاهش می دهد. به همین ترتیب، به حداقل رساندن تغییرات گلوکز (نوسانات چشمگیر در محدوده گلوکز بالا و پایین) یک اثر تثبیت کننده بر عروق خونی و بافت های بدنی که آنها را تغذیه می کنند، دارد.

در دراز مدت، اگر به خوبی از دیابت خود مراقبت کنید و آن را به خوبی مدیریت کنید، شانس خوبی برای اجتناب از مشکلات سلامتی طولانی مدت خواهید داشت. و چه کسی نمی خواهد از تمام این مزایا لذت ببرد؟

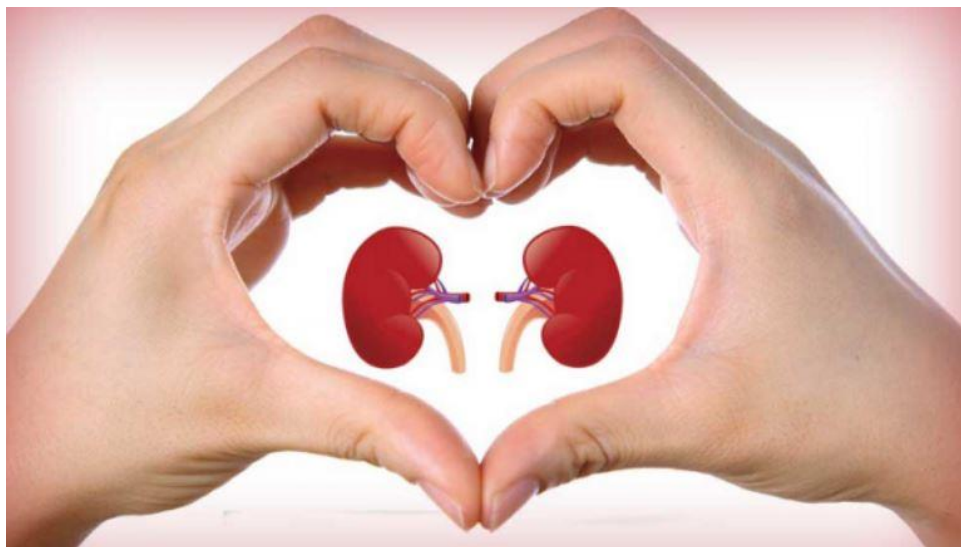


در پشت چشم یک لایه حساس از سلول‌ها به نام شبکیه چشم وجود دارد. مانند فیلم داخل دوربین، شبکیه نور را از دنیای بیرون دریافت می‌کند و سیگنال‌ها را به مغز ارسال می‌کند تا دید ایجاد کند. بسیاری از رگ‌های خونی کوچک (مویرگ‌ها)، اکسیژن و مواد غذایی را برای سلول‌های شبکیه فراهم می‌کنند. سطوح بالای قند خون این مویرگ‌ها را بسیار شکننده می‌کند. آنها می‌توانند متورم شوند، نشت کنند یا بسته شوند. وقتی نواحی شبکیه موفق به دریافت اکسیژن و مواد مغذی کافی نشوند، مویرگ‌های ضعیف جدید شروع به رشد می‌کنند و مانع رسیدن نور به شبکیه می‌شوند. این بیماری رتینوپاتی دیابتی نامیده می‌شود. دیابت علت اصلی کوری در میان بزرگسالان بیست تا هفتاد و چهار ساله است. رتینوپاتی دیابتیک سالانه بیش از بیست هزار مورد کوری را شامل می‌شود. در افراد مبتلا به دیابت،

گلوکوم (آب سیاه)، آب مروارید و بیماری‌های قرنیه نیز در بیماران دیابتی شایع‌تر است و آن‌ها احتمال نابینایی را افزایش می‌دهند.

خبر خوب این است که کنترل دقیق قند خون خطر رتینوپاتی را کاهش می‌دهد. مطالعات بالینی کاهش ۳۰ درصدی خطر ابتلا به رتینوپاتی را به ازای کاهش هر ۱٪ در A1c نشان داده است. (مطابق با کاهش تقریباً ۳۰ میلی گرم در دسی لیتر در میانگین گلوکز خون). و برای کسانی که مبتلا به رتینوپاتی موجود هستند، تشدید کنترل قند خون و کاهش نوسان گلوکز پیشرفت را به طور قابل توجهی کند می‌کند.

سلامت کلیه‌ها



اگر به یک مرکز دیالیز سری بزنید و فهرست افرادی که برای تصفیه خونشان مراجعه کرده‌اند را بررسی کنید ملاحظه می‌کنید که بیشتر آن‌ها دیابتی هستند.

دیابت علت اصلی نارسایی کلیه است. قند خون بالا به رگ‌های خونی کوچک (مویرگ‌ها) که فیلترهای درون کلیه‌ها را تشکیل داده و تغذیه می‌کنند، آسیب می‌رساند. خبر خوب این است که تشدید کنترل قند خون خطر ابتلا به بیماری کلیوی را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. همانطور که در مورد رتینوپاتی نیز مشاهده شد، هر 30 mg / dl کاهش در میانگین قند خون منجر به کاهش ۳۰ درصدی در خطر بیماری کلیه می‌شود.

سلامت قلب



با وجود لیست طولانی مشکلات سلامتی که دیابت می‌تواند ایجاد کند، بیماری قلبی چیزی است که در نهایت اکثریت افراد مبتلا به دیابت را می‌کشد. افراد مبتلا به دیابت دوتا چهار برابر بیشتر از افراد بدون دیابت احتمال ابتلا به بیماری قلبی و پنج برابر بیشتر از افراد بدون دیابت احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی دارند. چرا؟ داشتن مقدار بیش از حد قند در

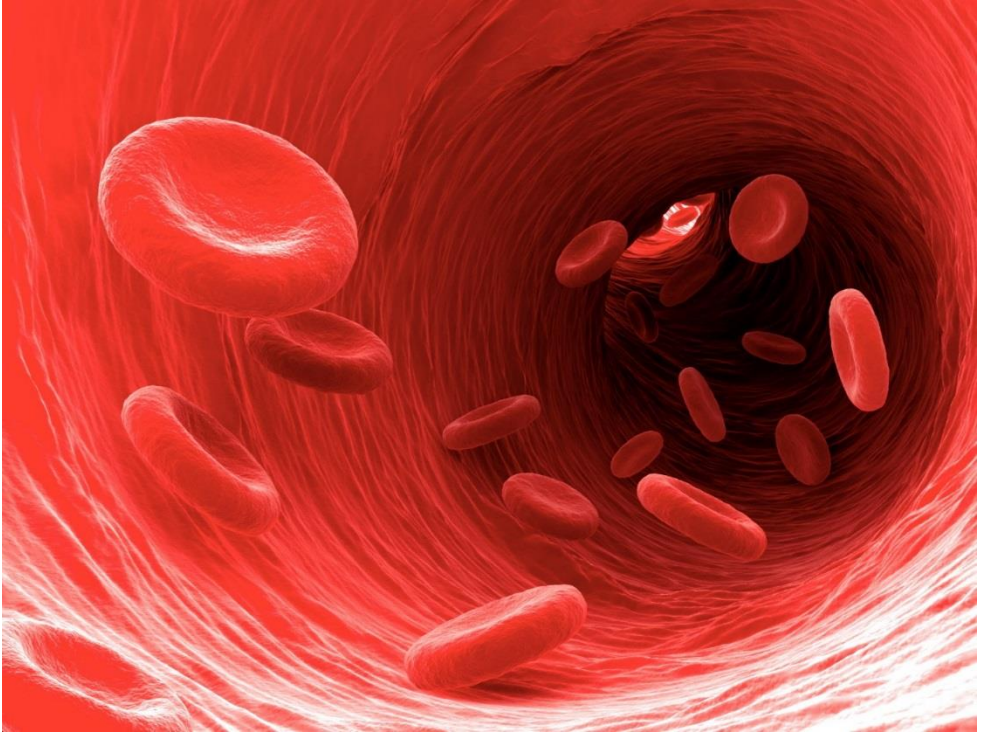
جریان خون باعث بروز مشکلاتی می شود. شکر یک ماده چسبناک است. آن باعث می شود که چربی ها و کلسترول به دیواره های رگ های خونی بچسبند و باعث تشکیل پلاک شوند. این پلاک ها عروق خونی را ضخیم و سفت می کنند - شرایطی که به عنوان آترواسکلروزیس شناخته می شود. وقتی تکه های پلاک جدا می شوند، لخته هایی ایجاد می شوند که جریان خون را به اندام های حیاتی مانند قلب محدود می کند. هم چنین شکر به پروتئین ها در خون می چسبد و باعث می شود که آن ها به طور غیر طبیعی عمل کنند. این به مشکلات عروق خونی نیز کمک می کند.

خبر خوب این است که بهبود کنترل قند خون به طور چشمگیری خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد. علاوه بر از بین بردن مقدار زیادی از "سیمانی" که رگ های خونی را مسدود می کند، به پروتئین های درون جریان خون اجازه می دهد که به طور معمول عمل کنند. و فراموش نکنید: کارهایی که ما برای کنترل قند خون انجام می دهیم، مانند ورزش کردن، خوردن غذاهای سالم تر و کاهش استرس، این موارد هم با کاهش فشار خون و سطح کلسترول خطر بیماری قلبی را کاهش می دهند.

شبکه اجتماعی دیابت ایران

@DiabetReqs

سلامت جریان گردش خون



علاوه بر قلب، تعدادی دیگر از اعضای بدن نیز به میزان زیادی اکسیژن و مواد غذایی نیاز دارند. برای مثال مغز. وقتی رگ های خونی منتهی به مغز مسدود می شوند، مغز اکسیژن کافی دریافت نمی کند و سلول های مغز شروع به مردن می کنند. این سکتة مغزی نامیده می شود. خطر سکتة مغزی در میان افراد مبتلا به دیابت دوتا چهار برابر بیشتر است.

عملکرد ماهیچه های پا نیز به جریان خون قابل توجهی، به ویژه در طول ورزش بستگی دارد. هنگامی که رگ های خونی که عضلات پا را تامین می کنند مسدود می شوند و اکسیژن رسانی محدود می شود، درد یا گرفتگی در هنگام ورزش، راه رفتن یا صرفاً ایستادن ایجاد می شود. این وضعیت لنگش نامیده می شود. بیماری عروق خونی در پاها در افراد مبتلا به

دیابت ۲۰ برابر شایع تر است. در ۴۵ درصد افرادی که بیش از بیست سال است که مبتلا به دیابت هستند، تا حدی لنگش رخ می دهد.

باز هم، خبر خوب این است که تشدید کنترل قند خون، همراه با سایر بهبودهای سبک زندگی که با مدیریت دیابت همراه است، باعث بهبود گردش خون در قسمت های حیاتی بدن می شود.

سلامت سیستم عصبی



سیستم عصبی ما به عنوان "سیم کشی" بدن ما به حساب می آید. به طور خاص تر، بخش خودمختار سیستم عصبی ما عملکردهای پشت صحنه مانند ضربان قلب، گوارش، تنظیم دما، تعادل و عملکرد جنسی را کنترل می کند.

اعصاب همانند هر بافت زنده دیگری در بدن هستند: آن ها قند را برای انرژی می سوزانند و به منبع خون برای اکسیژن و مواد غذایی نیاز دارند. به نظر می رسد افزایش سطح قند خون

باعث ایجاد دو مشکل برای اعصاب می شود: یکی اختلال در جریان خون اعصاب و دیگری تغییر متابولیسم انرژی آنها به طوری که اعصاب متورم می شوند و پوشش مومی شکلی را که معمولاً عایق رشته های عصبی را فراهم می کند از دست می دهند. به آسیب اعصاب که عملکرد اصلی بدن را تنظیم می کنند، نوروپاتی اتونومیک نامیده می شود.

مطالعات مبتنی بر جمعیت نشان داده است که ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مبتلا به دیابت در طول زندگی خود دچار نوعی آسیب عصبی می شوند. تقریباً ۵۰ درصد از مردان مبتلا به دیابت، دچار ناتوانی جنسی می شوند. زنان مبتلا به دیابت هم بیشتر از زنان غیر دیابتی از خشکی واژن رنج می برند. تاخیر در هضم یا گاستروپارزی تقریباً ۳۰ درصد افراد مبتلا به دیابت را تحت تاثیر قرار می دهد. این وضعیت می تواند باعث نفخ دردناک شود و سرعت تغییر در هضم می تواند باعث شود که کنترل قند خون بین وعده های غذایی حتی سخت تر شود. افت فشار خون وضعیتی (کاهش فشار خون هنگام نشستن یا ایستادن) دو برابر بیشتر در افراد مبتلا به دیابت شایع است.

خبر خوب این است که کنترل قند خون وسیله ای موثر برای پیشگیری از انواع نوروپاتی اتونومیک است. و این خبر خوبی برای کسانی است که دچار نوروپاتی هستند: اگرچه همیشه قابل برگشت نیست، اما وقتی سطح قند خون به سمت نرمال حرکت می کند، ممکن است کمی پسرفت کند و یا از پیشرفت بیشتر دست بکشد.



همانطور که در بالا ذکر شد، ۶۰ تا ۷۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت در طول زندگی خود دچار نوعی آسیب عصبی می شوند. اکثر آنها به شکلی به نام نوروپاتی محیطی دچار می شوند - در نورپاتی محیطی عملکرد اعصاب در اندام ها مانند پاها و ساق پاها مختل می شود. نوروپاتی محیطی در مراحل اولیه خود به شکل گزگز یا بی حسی ظاهر می شود. اما با پیشرفت و توسعه التهاب اعصاب می تواند باعث درد مداوم و گاهی شدید شود. اگرچه درمان های پزشکی و جایگزین زیادی برای نوروپاتی دردناک وجود دارد، اما بسیاری از مردم تسکین کمی پیدا می کنند و یا اصلا تسکین پیدا نمی کنند.

خبر خوب این است که کنترل دقیق قند خون می تواند به کاهش درد، کند کردن پیشرفت نوروپاتی دردناک و جلوگیری از ایجاد آن در وهله اول کمک کند.



نوروپاتی، همراه با گردش خون ضعیف، می تواند منجر به عفونت و بدشکلی پا شود. هنگامی که نمی توانید آسیب جزئی پا مانند کبودی، سوختگی، بریدگی یا پینه را احساس کنید و همچنان به آن قسمت آسیب دیده فشار وارد کنید، آسیب بدتر می شود. علاوه بر این، اگر جریان خون کافی به ناحیه آسیب دیده برای کمک به روند التیام وجود نداشته باشد، عفونت می تواند به راحتی گسترش یابد. وقتی عفونت در بافت و استخوان زیرین گسترش می یابد، بخش هایی از پا در برابر مرگ سلولی تسلیم می شوند - شرایطی که به عنوان گانگرن شناخته می شود. گاهی اوقات تنها راه برای جلوگیری از انتشار قانقاریا، قطع بخش عفونی بدن است.

بدشکلی های پا اغلب به این دلیل ایجاد می شوند که اعصابی که حرکات پیچیده پا را هماهنگ می کنند، نمی توانند کار خود را انجام دهند. ما ممکن است بر روی نقاط نامناسب

(یا آسیب دیده) فشار وارد کنیم، در نتیجه باعث آسیب بیشتر می شود که به دلیل عدم احساس درد نادیده گرفته می شود.

هر ساله هزاران نفر مبتلا به دیابت نیاز به قطع اندام تحتانی دارند. قطع پا بدلیل دیابت به تنهایی از مجموع سایر علل قطع پا بیشتر است و از دست دادن حس در اعصاب محافظ مهم ترین عامل است. نگران کننده تر این واقعیت است که اکثر افراد مبتلا به دیابت در عرض سه سال پس از قطع انگشت پا، پا یا اندام از دنیا می روند.

خبر خوب این است که کنترل دقیق قند خون به حفظ عملکرد اعصاب سالم و جریان خون در پاها کمک می کند. کاهش سطح قند خون نیز خطر عفونت را کاهش می دهد. این خبر واقعاً خوبی برای کسانی است که به دنبال پیشگیری از مشکلات پا هستند و همچنین کسانی که از بیماری های موجود پا بهبود می یابند.

شبکه اجتماعی دیابت ایران

@DiabetReqs



داشتن دیابت خطر اختلال شناختی را افزایش می دهد. طول مدت دیابت و کنترل ضعیف گلوکز هر دو با کاهش عملکرد مغز مرتبط هستند. محدود مشکلات سلامتی به اندازه بیماری آلزایمر ترس ایجاد می کنند، یک بیماری پیشرونده و کشنده که سلول های مغز را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث مشکلات حافظه، تفکر و رفتار می شود. امروزه، آلزایمر یکی از

علل اصلی مرگ و میر هست که افراد زیادی را تحت تاثیر قرار داده است. در حال حاضر، هیچ درمانی برای آلزایمر وجود ندارد، اگرچه تحقیقات راه‌هایی برای کاهش پیشرفت آن پیدا کرده‌اند .

اخیرا کشف شده است که دیابت یک عامل خطر برای آلزایمر است. دیابت کنترل نشده، که به آسیب عروق خونی کمک می‌کند، تا حد زیادی خطر بیماری را افزایش می‌دهد. خبر خوب این است که کنترل دقیق قند خون می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را به اندازه افراد بدون دیابت کاهش دهد .

به طور کلی، قند خون بالای مزمن با سرعت پردازش کندتر و هوش کلامی پایین تر همراه است. در طرف مقابل، هیپوگلیسمی شدید و مکرر با مشکل یادگیری و حافظه در کودکان مبتلا به دیابت همراه است. مدیریت سطوح گلوکز در تمام سنین می‌تواند به به حداکثر رساندن عملکرد مغز کمک کند.



سطح قند خون بر سلامت روان تاثیر دارد. افراد مبتلا به دیابت معمولاً وقتی که سطح قند خون آنها بالا می‌رود، احساس افسردگی می‌کنند. افسردگی در بزرگسالان مبتلا به دیابت سه برابر بیشتر از جمعیت عمومی است. علت این افزایش ریسک، به طور کامل درک نشده است. این می‌تواند مربوط به استرس اضافی مرتبط با زندگی با یک بیماری مزمن باشد. اما از آنجایی که افسردگی اغلب ماهیتی بیوشیمیایی دارد، افزایش سطح قند در مایع اطراف مغز نیز ممکن است نقش داشته باشد. علاوه بر این، گسترش عوارض ناشی از دیابت می‌تواند احساس درماندگی را القا کند که به عنوان عامل شروع افسردگی شناخته می‌شود.

خبر خوب این است که بهبود قند خون در اصل می تواند شما را به فرد شادتری تبدیل کند. محققان در دانشکده پزشکی هاروارد و مرکز دیابت جوسلین اثرات کنترل قند خون بر خلق و خوی را مورد مطالعه قرار دادند. آن‌ها دریافتند که افراد با سطح قند خون پایین‌تر، کیفیت کلی زندگی بالاتری را گزارش می‌کنند و به طور قابل توجهی رتبه‌های بهتری در زمینه‌های سلامت فیزیکی، عاطفی و عمومی و همچنین نشاط و سرزندگی دارند.

سلامت مفاصل



مشکلات حرکتی مفاصل، از جمله شانه منجمد، انگشتان ماشه‌ای و دست‌های چنگ زده، تقریباً ۲۰ درصد افراد مبتلا به دیابت را تحت تأثیر قرار می‌دهند. ریشه مشکلات حرکتی مفاصل قند خون بالا است. قند اضافی به کلاژن که پروتئینی است که در استخوان‌ها، غضروف و بافت‌های پیوندی در کل بدن یافت می‌شود، می‌چسبد. وقتی کلاژن با شکر

پوشیده می‌شود، ضخیم و سفت می‌شود و چسبندگی بین ماهیچه‌های مجاور را شکل می‌دهد. این امر مفاصل را از حرکت هموار در دامنه کامل حرکت باز می‌دارد. وعلاوه بر محدود کردن حرکت، می‌تواند باعث درد مفصل شود.

خبر خوب این است که نگه داشتن سطح قند خون نزدیک به نرمال خطر مشکلات حرکتی مفاصل را کاهش می‌دهد. اگر در حال حاضر دامنه حرکتی محدودی در شانه‌ها، دست‌ها، انگشتان یا هر یک از مفاصل خود دارید، کاهش سطح قند خون ممکن است به بهبود دامنه حرکتی شما و محدود کردن درد مرتبط با سفتی مفاصل کمک کند.

شبکه اجتماعی دیابت ایران

@DiabetReqs