

باورهای غلط درباره دیابت



باور: افراد مبتلا به دیابت در نهایت نابینا می شوند...

با اینکه دیابت عامل اصلی نابینایی افراد در سن اشتغال در بریتانیاست، اما تحقیقات نشان داده که می توانید خطر ایجاد عوارض ناشی از دیابت - از جمله آسیب به چشم- را کاهش دهید اگر:

- فشار، قند و چربی خون خود را کنترل کنید
- فعالیت بدنی مداوم داشته باشید
- وزن ایده آل خود را حفظ کنید
- سیگار کشیدن را ترک کنید.

باور: اگر به دیابت مبتلا هستید رانندگی کردن شما بی خطر نیست...

با فرض اینکه شما فرد مسئولیت پذیری هستید و دیابت خود را به خوبی کنترل می کنید، تحقیقات نشان داده است افراد مبتلا به دیابت، بیشتر از رانندگان دیگر در معرض خطر نیستند. با این وجود، باور اینکه رانندگی افراد مبتلا به دیابت خطرناک است هنوز ادامه دارد، و "دیابت بریتانیا" در حال حاضر با کمپین خود علیه قوانینی که افراد تحت مداوای انسولینی دیابت را از رانندگی با برخی از وسایل نقلیه خاص منع می کند مبارزه می کند.

باور: افراد مبتلا به دیابت نمی توانند ورزش کنند...

افراد مبتلا به دیابت تشویق می شوند به عنوان بخشی از روش زندگی شان ورزش کنند. فعالیت کردن به آنها کمک می کند تا خطر بروز عوارض وابسته به دیابت را کاهش دهند، مانند بیماری قلبی. استیو ردگریو (Steve Redgrave) پارو زن برنده مدال طلای المپیک، به رغم ابتلا به دیابت به موفقیت‌های چشمگیر ورزشی دست یافته است. با این حال، ممکن است ملاحظاتی وجود داشته باشد که بهتر است پیش از اجرای عادات ورزشی جدید به آنها توجه شود. برای اطلاعات بیشتر با گروه درمانی دیابت خود مشورت کنید.

وقتی با کنترل دیابت سر و کار داریم اطلاع از واقعیت های مربوط به این عارضه اهمیت ویژه ای پیدا می کند. اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد، اما همه آنها صحیح نیستند. اطلاع از درست یا نادرست بودن اطلاعات معمولاً کار دشواریست. در این بروشور اطلاع رسانی تلاش خواهد شد تعدادی از معمولترین باورهای غلط مربوط به دیابت از بین برده شوند- بیابید نگاهی به بعضی از آنها بیاندازیم...

باور: غلط: دیابت نوع 2 نوع خفیفی از دیابت است...

دیابت خفیف وجود خارجی ندارد. همه انواع دیابت جدی هستند و اگر به درستی کنترل نشوند، می توانند به عوارض بسیار خطرناکی منجر شوند.

باور: غلط: افراد مبتلا به دیابت نمی توانند قند مصرف کنند...

ابتلا به دیابت به این معنی نیست که شما باید رژیم غذایی بدون قند داشته باشد. افراد مبتلا به دیابت باید طبق یک رژیم غذایی سالم و متعادل عمل کنند- یعنی ژریمی با چربی، نمک و قند کم. شما هنوز هم می توانید از انواع مختلفی از مواد غذایی، شامل تعدادی که اندکی قند دارند لذت ببرید.

باور: افراد مبتلا به دیابت باید غذاهای "دیابتی" مصرف کنند...

'عنوان "دیابتی" معمولاً برای شیرینی جات، بیسکویت ها و مواد غذایی مشابه به کار می رود که بطور کلی چربی فراوان دارند، خصوصاً چربی اشباع شده و کالری. "دیابت بریتانیا" (Diabetes UK) مصرف مواد غذایی "دیابتی" را توصیه نمی کند، از جمله شکلات دیابتی، زیرا این مواد باز هم بر قند خون تاثیر می گذارند، گران هستند و می تواند ایجاد اسهال نمایند. بنابراین، اگر قصد مداوای خود را دارید باید به دنبال راه حقیقی آن باشید.

باور: افراد مبتلا به دیابت نمی توانند انگور، انبه یا موز بخورند...

افراد گاهی تصور می کنند که اگر به دیابت مبتلا هستند نمی توانند انگور یا موز بخورند زیرا مزه شیرین دارند. اما اگر از نوعی رژیم غذایی استفاده می کنید که این میوه ها را شامل می شود، باز هم می توانید قند خون خود را به خوبی کنترل کنید. در واقع، انگور و موز، مثل همه میوه های دیگر، انتخاب بسیار سالمی هستند. میوه ها حاوی مقدار بسیار زیادی فیبر هستند، چربی کمی دارند و سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. آنها به حفاظت شما در برابر بیماری های قلبی، سرطان و انواع خاصی از مشکلات معده کمک می کنند.

باور: افراد مبتلا به دیابت نمی توانند ناخن های پاهای خودشان را بگیرند...

درست نیست، توصیه های عمومی گرفتن ناخنهای پا برای همه افراد صدق می کند. اگر به دیابت مبتلا هستید، باید با گرفتن آنها به شکل قسمت انتهایی انگشت خود به سالم نگه داشتن آنها کمک کنید. آنها را صاف نگه دارید، گوشه ها را خیلی قوس دار نکنید، و یا ناخنها را خیلی از ته نگیرید. به یاد داشته باشید، ناخنهای شما برای حفاظت از انگشتان شما هستند. استفاده از ناخن گیر برای کوتاه کردن ناخن و استفاده از سوهان ناخن برای سوهان زدن گوشه های ناخن روش مناسبی است. اگر مراقبت از ناخن هایتان برای شما دشوار است، باید از یک متخصص نگهداری و بیماری های پا کمک بگیرید.

آگاهی از این موضوع که اطلاعات غلط زیادی وجود دارد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مطمئن شوید که اطلاعات خود را از منابع قابل اطمینانی دریافت می کنید، مانند گروه درمانی دیابت یا "دیابت بریتانیا".

برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره ممکن است تمایل داشته باشید تا به سایر منابع "دیابت بریتانیا" مراجعه نمایید: دیابت نوع 1 برای افراد مبتدی. دیابت نوع 2 برای افراد مبتدی. برای اطلاع از نحوه بدست آوردن یک نسخه از منابع به قسمت زیر مراجعه کنید.

باور: افراد مبتلا به دیابت بیشتر به سرماخوردگی و سایر بیماری ها مبتلا می شوند...

درست نیست. اگر به دیابت مبتلا باشید احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا سایر بیماری ها در شما بیشتر نیست. با این حال، به افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود که آمپول ضد آنفلوانزا تزریق کنند. به این دلیل که هرگونه عفونت یا بیماری با کنترل قند خون تداخل پیدا می کند و شما را در معرض خطر بالا رفتن قند خون قرار می دهد، و افراد مبتلا به دیابت نوع 1 را در معرض خطر بروز عارضه کیتون زایی قرار خواهد داد.

باور: ابتلا به دیابت بدین معناست که نمی توانید در مشاغل خاصی کار کنید...

ابتلا به دیابت نباید شما را از بدست آوردن و حفظ یک شغل بازدارد. با این وجود، علیرغم قانون تبعیض علیه افراد از کار افتاده (DDA)، افراد مبتلا به دیابت با ممنوعیت های کلی در برخی زمینه های شغلی مواجه می شوند، از جمله مشاغل مربوط به نیروهای مسلح. "دیابت بریتانیا" برای از میان برداشتن ممنوعیت های کلی تلاش می کند.

باور: افراد مبتلا به دیابت نمی توانند جورابهای ساق بلند مخصوص پرواز بپوشند...

روی بسیاری از جورابهای ساق بلند مخصوص پرواز این هشدار درج شده که برای افراد مبتلا به دیابت مناسب نیستند. اگر هرگونه مشکل یا عارضه گردش خون در پاهای شما وجود دارد، مانند انواع زخمها، پیش از استفاده از این نوع جورابها با پزشک خود مشورت کنید. با این حال اگر پاهای شما بطور کلی سالم هستند و به طور عادی فعالیت می کنید، احتمال اینکه استفاده از جورابهای ساق بلند مخصوص پرواز به شما آسیبی برساند بعید خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه موضوعات متنوع مربوط به دیابت به مجموعه کامل بروشورهای ما که به بیش از 20 زبان تهیه شده اند مراجعه نمایید، می توانید آنها را از وب سایت ما به آدرس www.diabetes.org.uk/languages دانلود نمایید.

کاتالوگ دیابت بریتانیا (Diabetes UK) حاوی شرحی بر مجموعه کامل کتابها و بروشورهای ماست. برای دریافت یک نسخه از کاتالوگ ما و هر یک از بروشورهای ذکر شده در این برگه اطلاع رسانی، با مرکز توزیع و پخش دیابت بریتانیا تماس بگیرید: 0800 585 088

برای پشتیبانی و اطلاعات مربوط به دیابت لطفاً با خط اطلاعات درمانی دیابت بریتانیا تماس بگیرید: 0845 120 2960 (هزینه برابر با نرخ محلی). خدمات ترجمه نیز موجود است. از دوشنبه تا جمعه ساعت 9 صبح تا 5 عصر.