

مرتب انسولین تزریق کند. چون در دیابت نوع یک، بدن نمی‌تواند انسولین بسازد و به همین علت قند خون بالا می‌رود.

او نحوه تزریق انسولین را توضیح داد و گفت قبل از هر غذا باید قند خونم را با دستگاه آزمایش قند اندازه بگیرم. بعد با توجه به کربوهیدرات غذایی که قرار است بخورم، انسولین را زیر پوستم تزریق کنم.

حالا سال‌ها از آن زمان می‌گذرد و من و خانواده‌ام به بیماری دیابت عادت کرده‌ایم. من کنجکاو بودم بدانم این بیماری چرا به وجود می‌آید. به همین خاطر کمی تحقیق کردم و فهمیدم که دیابت به این علت به وجود می‌آید که هورمونی به نام انسولین در بدن وجود ندارد یا وجود دارد، ولی نمی‌تواند کارش را انجام دهد. کار هورمون انسولین این است که کمک می‌کند قندی به نام «گلوکز» که سوخت اصلی سلول‌ها برای انجام فعالیت‌هایشان است، از خون وارد سلول‌ها شود. وقتی انسولین وجود نداشته باشد، یا نتواند کارش را انجام بدهد، گلوکز نمی‌تواند وارد سلول‌ها شود و مقدار آن در خون بالا می‌رود و در دسر به وجود می‌آورد.

در دیابت نوع یک، به علت مسائل وراثتی، هورمون انسولین در بدن تولید نمی‌شود یا به مقدار کمی تولید می‌شود. در نوع دوم دیابت، هورمون انسولین وجود دارد، ولی نمی‌تواند تأثیر خود را روی سلول‌های هدف خود بگذارد. به این حالت «مقاومت به انسولین» می‌گویند. نوع دو بیشتر در افرادی که سن بالای ۴۵

سالام اسم من سارا است. ۱۶ ساله‌ام و مبتلا به «دیابت شیرین نوع یک» هستم.

وقتی هفت سالم بود، این بیماری را در من تشخیص دادند. من پایه دوم ابتدایی بودم و یادم هست که پاییز خیلی سردی بود، ولی آن روزها همیشه احساس تشنگی داشتم. مدام آب می‌نوشیدم و به دست‌شویی می‌رفتم. غذا خوردنم زیاد شده بود و با این حال وزنم داشت کم می‌شد و همیشه گرسنه بودم.

کسی علت این علائم را نمی‌دانست. تا اینکه یک روز حالم بدتر شد. تشنگی شدید، دل‌درد، تهوع و بی‌حالی داشتم. مادرم مرا به درمانگاه برد. آنجا پرستار اورژانس با گرفتن یک قطره خون از نوک انگشتم فهمید که قند خونم بالاست. به مادرم گفت سریع مرا به بیمارستان ببر. در بیمارستان آزمایش‌هایی روی من انجام دادند و بستری‌ام کردند. راستش کمی ترسیده بودم. مادرم هم نگران بود، چون پرستارها می‌گفتند دخترت دچار دیابت است. مادرم نمی‌دانست که بچه‌ها هم ممکن است به دیابت مبتلا شوند.

بعد از چند روز با تزریق «انسولین» و داروهای دیگر قندم پایین آمد و حالم بهتر شد. در این چند روز دکتر برای خانواده‌ام توضیح داد که بچه‌ها هم ممکن است به دیابت مبتلا شوند. او گفت سارا به دیابت نوع یک مبتلاست که بعضی بچه‌ها و افراد جوان به آن مبتلا می‌شوند. بعد گفت سارا برای کنترل قند باید



شیرین کاری

باعث ضعف، بی حالی، لرزش بدن، رنگ پریدگی، تعریق، سردرد، سرگیجه و حتی تشنج شود. بنابراین اگر بیمار دیابتی ناگهان دچار این علائم شد، باید سریع به او مقداری قند بدهید. **کلیه‌ها:** دیابت می‌تواند برای کار کلیه‌ها بسیار مضر باشد و حتی به نارسایی کلیه منجر شود. اولین نشانهٔ آسیب به کلیه در دیابت، ظاهر شدن پروتئین در ادرار است. بنابراین من هر سال آزمایش می‌دهم تا به محض دیدن این نشانه، درمان‌های لازم را انجام دهم.

چشم‌ها: آسیب به رگ‌های خونی شبکیهٔ چشم در اثر قند بالا می‌تواند باعث کاهش بینایی شود. به همین دلیل سالانه توسط چشم‌پزشک مورد معاینه قرار می‌گیرم تا مطمئن شوم به شبکیهٔ چشمم آسیبی وارد نشده است.

پاها: وقتی رگ‌های خونی اندام‌های بدن آسیب ببینند، خون‌رسانی به آن اندام دچار مشکل می‌شود. از طرف دیگر، قند خون بالا باعث آسیب به عصب‌هایی می‌شود که مسئول حس لامسه هستند. به همین دلیل حس لامسهٔ بدن کاهش پیدا می‌کند. یعنی بیمار مبتلا به دیابت ممکن است تصادفاً دچار زخمی در پاها یا هر جایی از بدن شود، بدون اینکه خودش بفهمد. کاهش خون‌رسانی به اندام هم باعث می‌شود زخم‌های بدن به خوبی بهبود پیدا نکنند و یا دچار عفونت شوند. به همین دلیل بیمار دیابتی باید به صورت مرتب پاهای خود را از لحاظ وجود زخم یا آسیب بررسی کند تا در صورت وجود زخم، از عفونی شدن آن جلوگیری شود.

من هر روز چند تمرین ورزشی انجام می‌دهم که خون‌رسانی پاها را بهبود می‌دهد و حس لامسه و اعصاب پا را تقویت می‌کند؛ مثل خم و راست کردن مچ پا، برداشتن پارچه از روی زمین با انگشتان پا، و چرخاندن لولهٔ کاغذی با کف پا. همین‌طور همیشه کفش‌هایی می‌پوشم که راحت باشند و به هیچ نقطه‌ای از انگشتان یا کف پا فشار وارد نکنند.

وقتی به زندگی‌ام بعد از ابتلا به دیابت نگاه می‌کنم، می‌بینم که این موضوع باعث شده است از هم‌سن و سالانم فعال‌تر باشم و بیشتر به سلامت خودم توجه کنم. چون من به طور منظم پیاده‌روی و ورزش می‌کنم، تغذیهٔ سالمی دارم و از مصرف زیاد چربی اشباع و کربوهیدرات دوری می‌کنم. می‌گویم زندگی سالم و بدون استرسی داشته باشم.

سال، وزن بالا و تغذیهٔ نامناسب دارند، ایجاد می‌شود. البته ممکن است در کودکانی هم که چاقی و سبک زندگی ناسالم دارند، دیده شود.

در جست‌وجوهایم فهمیدم که علت تشنگی در افراد دچار قند بالا این است که وقتی در خون قند اضافی وجود داشته باشد، توسط کلیه و درون ادرار دفع می‌شود. قند موجود در ادرار، به علت پدیده‌ای به نام «فشار اسمزی»، آب را هم به دنبال خود به درون مثانه می‌کشد. بنابراین حجم زیادی از آب از راه ادرار دفع می‌شود.

از دست دادن زیاد آب باعث می‌شود فرد مدام احساس تشنگی کند، ولی هر قدر آب می‌نوشد، تشنگی‌اش رفع نمی‌شود. اما علت ضعف و گرسنگی مداوم چیست؟ می‌دانید که گلوکز، سوخت اصلی سلول‌های بدن برای تولید انرژی لازم به منظور انجام وظایف سلول‌هاست. حالا وقتی سلول‌ها نمی‌توانند گلوکز را از خون برداشت کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ طبیعتاً بدن انرژی لازم برای کارهای ما را ندارد و فرد همیشه احساس ضعف و گرسنگی می‌کند.

از سوی دیگر هم بدن برای تأمین انرژی مورد نیاز خود به هر چیزی چنگ می‌زند و در آخر به سوزاندن بقیهٔ مواد، مثل چربی‌ها و حتی پروتئین‌های موجود در عضلات، روی می‌آورد. این کار باعث کاهش وزن و لاغر شدن بیمار می‌شود.

قند خون بالا در درازمدت باعث اختلالاتی در سوخت و ساز بدن می‌شود. حتی می‌تواند به رگ‌های خونی بزرگ و کوچک و عصب‌های بدن آسیب بزند. به همین خاطر عوارضی را در کل اعضای بدن ایجاد می‌کند. برای همین، به منظور کنترل قند خون و پیشگیری از عوارض آن باید همیشه مراقب چند چیز باشم:

بالا رفتن قند خون: من همیشه باید مراقب باشم که قند خونم بالا نرود. وقتی قند خون به شدت بالا برود، ممکن است حالتی به نام «کتواسیدوز دیابتی» ایجاد شود. در این حالت همان علائمی که باعث بستری شدن و تشخیص دیابت در من شد، پدیدار می‌شوند؛ یعنی تشنگی شدید، تهوع، دل‌درد، بی‌حالی و گیجی. درمان این مشکل نیازمند بستری شدن در بیمارستان و انجام آزمایش‌های لازم است.

افت قند خون: معمولاً افت قند به این علت رخ می‌دهد که بعد از تزریق انسولین، به مقدار کافی غذا نخورم یا به اشتباه، دوز بالایی از انسولین را تزریق کنم. پایین رفتن شدید قند می‌تواند