

دیابت با چراغ خاموش می‌آید

پر درد و پر هزینه جلوگیری می‌شود. هزینه آزمایش قند خون بالا نیست و حتی در برخی شهرها و مراکز درمانی، دستگاه تست قند خون به رایگان توزیع می‌شود. مبتلایان به دیابت باید کنترل تغذیه و وزن خود را در اولویت بگذارند و چربی‌ها را بسوزانند و از همه مهمتر استرس را دور کنند. برای این کار بیشتر پزشکان ورزشهای سبک را توصیه می‌کنند که در عین کاهش نسبی وزن، بدن شما را با تحرکی متعادل سالم نگه می‌دارد. در این زمینه چند ورزش توصیه شده است:

«**تای چی:** یک ورزش آرام و آهسته است که حدود نیم ساعت وقت شما را می‌گیرد و علاوه بر تناسب اندام، استرس را از شما دور می‌کند.»

«**دوچرخه ثابت:** دوچرخه‌سواری در فضای باز یا دوچرخه‌های ثابت در خانه یا باشگاه ورزشی هوازی است که جریان خون را تقویت می‌کند و به قلب کمک می‌کند. این به جریان افتادن خون به خصوص برای افراد دیابتی که حس پاهای خود را از دست می‌دهند و وزن خود را نمی‌توانند متعادل نگه دارند، بسیار مفید خواهد بود.»

«**پیاده‌روی:** این پیشنهاد هم برای همه افراد در گروه‌های سنی مختلف توصیه می‌شود، اما برای افراد دیابتی که به کاهش وزن و تحرک بدنی نیاز دارند، بسیار مفید خواهد بود. این ورزش را حتما باید با کفش و لباس مناسب و در محلی مناسب انجام دهید تا زخم یا فشاری به بدنتان وارد نشود. توجه داشته باشید که اگر دچار نوروپاتی و اختلال حسی در پاهایتان هستید، پیاده‌روی طولانی ممکن است باعث آسیب رسیدن به آنها شود.»

«**یوگا:** این ورزش با حرکات کششی و آرامی که دارد، عملکرد اعصاب را بهبود می‌بخشد و استرس را از شما دور می‌کند. استرس همان عملی است که قند خون را افزایش می‌دهد.»

به خاطر داشته باشید، دیابت عوارض حمله‌ای و یکباره و پر خطر آن هم در مراحل ابتدایی ندارد و به عبارتی بدون نشانه‌های علنی و با چراغ خاموش به سراغ شما می‌آید. اگر چه این شرایط نگران کننده است، اما درست به همین دلیل فرصت برای جلوگیری و کنترل آن در مراحل مختلف وجود دارد و حتی در سخت ترین انواع آن باز هم توصیه‌ها و عوامل کنترلی با توجه به پیشرفت‌های پزشکی وجود دارد. البته اگر کنترل بیماری به موقع انجام شود از عوارض جدی،

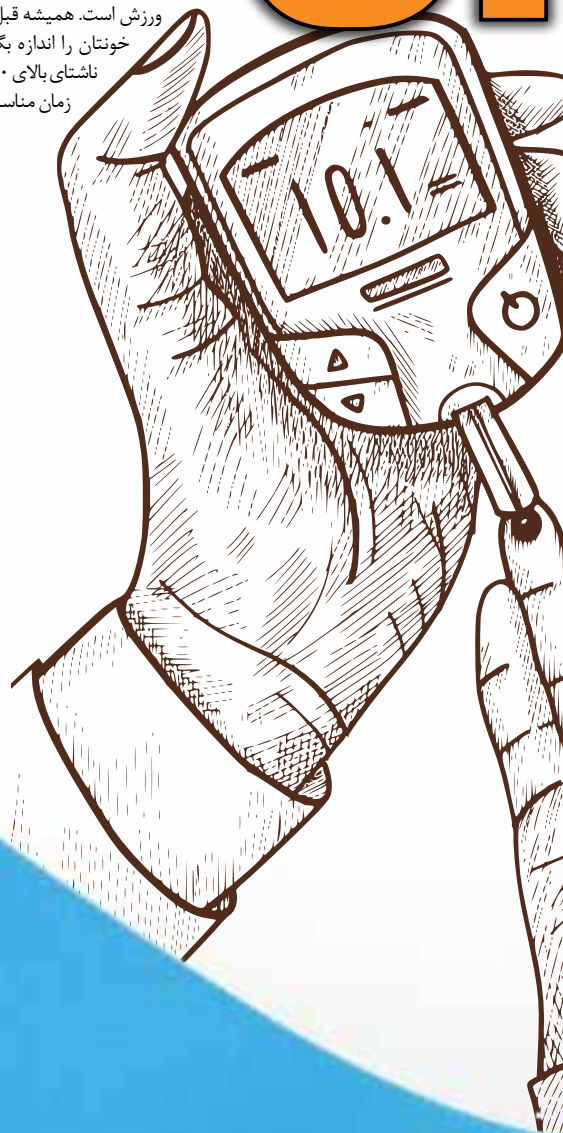
«**شنا:** این ورزش را برای سالمندان با هر شرایطی توصیه می‌کنند چرا که فشاری به مفاصل وارد نمی‌کند و حس آرامش آب به فرد بیمار منتقل می‌شود. شنا هم همانند دوچرخه برای بیماران دیابتی که حس را در پاهای خود از دست داده‌اند، یا نگران این عارضه هستند، مفید است.»

چه زمانی ورزش کنید:

«**پزشکان** درباره زمان ورزش برای افراد دیابتی باید به شکل اختصاصی نظر دهند، اما معمولا برای یک تا سه ساعت پس از صرف غذا مناسب‌ترین وقت برای ورزش است. همیشه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را اندازه بگیرید. وقتی قند خون ناشتای بالای ۲۵۰ یا بالای ۳۰۰ دارید، زمان مناسبی برای ورزش نیست.»

دیابت نباشید

بی



روبان آبی را بشناسید

چه افراد مبتلا به دیابت و خانواده و اطرافیان آنها و چه سایر افراد جامعه لازم است درباره این بیماری بیشتر بدانند. هر بیماری مثل دیابت الزاماً، مراقبت‌ها و خطرهایی دارد که همه باید از آن مطلع باشند؛ مواردی همانند اینکه چه مواد غذایی و رژیمی را باید رعایت کنند، داروها و انسولین چطور مصرف یا تزریق می‌شود یا چه عوارضی در چشم و کلیه و پاها ایجاد می‌شود. از آنجا که ممکن است هر کدام از ما همین حالا به این بیماری دچار باشیم، اما از بیماری مطلع نباشیم، جزء مبتلایان خاموش این بیماری محسوب می‌شویم، کمپین‌های آگاهی بخشی در چند سال اخیر برای شناسایی و اطلاع رسانی بیماران دیابتی به راه افتاد که با «روبان آبی» شناخته می‌شود. اگر چه روبان آبی در میان نشانه گذاری‌های جهانی با دلایل دیگری مانند خشونت علیه کودکان ثبت شده است، اما در داخل کشورمان روبان آبی نماد بیماران دیابتی است. در این اطلاع‌رسانی از گروه‌های اجتماعی و به خصوص بیماران خواسته می‌شود، درباره این بیماری و نشانه‌ها و عوارض آن صحبت و آنها را به این کمپین روبان آبی دعوت کنند. نکته مهم آن است که شاید این همراهی در کمپین روبان آبی برای شما حیاتی نباشد، اما می‌تواند در شناسایی بیماران و انتقال برخی موارد آموزشی به آنها موثر باشد.

کمپین «روبان آبی» قصد شناسایی و راهنمایی افراد مبتلا به دیابت را دارد و تمام اعضای کمپین از مدیرعامل تا کارکنان، به دیابت نوع یک دچار هستند و با استفاده از ظرفیت‌های پیش آمده، افراد مبتلا را شناسایی می‌کنند و به مراکز درمانی و آزمایشگاهی ارجاع می‌دهند تا نوع دیابت آنها مشخص شود. روبان آبی‌ها تلاش می‌کنند تا هیچکس به علت ناآگاهی و ناامیدی دچار دیابت نشود. علاوه بر اینها در تقویم رسمی کشور ۲۷ آبان ماه تا سوم آذر ماه، هفته ملی دیابت نام گذاری شده است و موارد آموزشی چند باره در اماکن عمومی یادآوری و باز آموزشی می‌شوند. انجمن دیابت گابریک که کمپین «روبان آبی» را راه اندازی کرده است. هر سال در هفته دیابت با بخش پوسترها و اطلاع‌رسانی‌های رسانه‌ای و محیطی با عنوان «قول می‌دهم و به تعهد خود پایبندم» در سطح شهر فعال می‌شود، شهروندان مبتلایی در این کمپین فعال می‌شوند و قول می‌دهند که به جای قند از انواع میوه‌ها استفاده کنند و در طول روز حتما نیم ساعت پیاده‌روی کنند و به نشانه این تعهد نیز یک روبان آبی به دست می‌بندند. اگر چه این اقدام‌ها تشویقی و نمادین هستند، اما این امیدواری را بیشتر می‌کند که با این اقدام‌ها تغییرات کوچکی در نوع زندگی و عادات‌های غذایی بیماران مبتلا به دیابت و سایر اقشار جامعه پدید آید و زندگی سالم‌تری برای ایرانیان به وجود آورد.