

پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شیراز؛ از شکلات تلخ تا دستگاه های خانگی سنجش قند خون

در روزهای اخیر با آغاز پویش ملی سلامت که با هدف سنجش میزان قندخون و فشارخون در افراد بالای ۱۸ سال جامعه در حال برگزاری است، پرسش ها نسبت به این دو بیماری و ابعاد مختلف آن در جامعه افزایش یافته که در این مطلب در تلاش هستیم تا به برخی از این موارد پاسخ داده شود.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر «مصباح شمس»، پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در گفت و گو با خبرنگار روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به مراجعه بالای روزانه بیماران مبتلا به دیابت، بخش مهمی از چالش هایی که این بیماری را در سطح جامعه تشدید می کند، ناشی از نبود آگاهی مناسب در مورد دیابت و عوامل موثر بر آن عنوان کرد.

طی روزهای اخیر و در بخش نخست مصاحبه با این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شیراز، به برخی مشکلات شایع در بیماران مبتلا به دیابت پرداخته شد و در این مطلب نیز به چند چالش دیگر در این زمینه می پردازیم.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تاکید بر اهمیت بالای رعایت برنامه غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت و کاهش پیامدهای منفی آن، یکی از مهم ترین چالش ها را نا آگاهی مبتلایان نسبت به برخی مواد غذایی موثر در افزایش میزان قندخون عنوان کرد.

شکلات تلخ یا شیرین؟

به گفته دکتر شمس، از جمله محصولاتی که طی سال های اخیر مصرف آن در جامعه رواج یافته می توان به شکلات تلخ اشاره کرد که برخی یافته های علمی نیز حاکی از نقش آن در سلامت است؛ اما تلخ بودن طعم این محصول، موجب ناآگاهی و یا بی توجهی نسبت به میزان قند موجود در آن شده است که با زیاده روی برخی بیماران مبتلا به دیابت، در مصرف آن همراه بوده است.

او تلخی شکلات تلخ را ناشی از درصد کاکائوی موجود در محصول و نه پایین بودن قند آن عنوان کرد و از بیماران مبتلا به دیابت خواست تا در مصرف اینگونه محصولات، اعتدال لازم رو در مصرف اینگونه محصولات داشته باشند.

شیرینی نبات و تلخی دیابت

این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شیراز زیاده روی در مصرف نبات در سطح جامعه و دید عمومی نسبت به تاثیرگذاری این ماده غذایی در رفع مشکلات گوارشی را از دیگر باورهای غلط عمومی در جامعه ایرانی برشمرد که خطر بالا رفتن میزان قند خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری دیابت را به همراه دارد.

به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سال های اخیر رواج محصولات خوراکی مختلف با عنوان «بدون قند» با نام های تجاری مختلف در بازارهای فروش سراسر دنیا نیز موجب شده تا مصرف کنندگان گاه در مصرف اینگونه محصولات زیاده روی داشته باشند، اما نیاز است این آگاهی ایجاد شود که این محصولات به طور کامل عاری از قند نبوده و زیاده روی در مصرف آن نیز به ویژه برای بیماران مبتلا به دیابت، خطرآفرین است.

بایدها و نبایدهای استفاده از دستگاه های خانگی سنجش قند خون

دکتر شمس در ادامه مباحث مربوط به بیماری دیابت، به استفاده از دستگاه های سنجش قندخون (گلوکومتر) اشاره کرد که به ویژه در میان بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، رواج یافته است.

او با بیان اینکه این دستگاه ها می تواند توصیفی نسبی از شرایط قند خون افراد و به ویژه مبتلایان به دیابت به دست دهد، گفت: متأسفانه یکی از مشکلات شایع در مورد استفاده از این دستگاه ها، وسواس افراد در سنجش میزان قندخون خود با این دستگاه ها به صورت مکرر چندین مرتبه و حتی گاه تا ده مرتبه در یک روز است که اغلب با نگرانی هایی همراه بوده است؛ در صورتی که توصیه می شود استفاده مبتلایان به بیماری دیابت نوع دو از دستگاه های خانگی سنجش قندخون، بیشتر در هنگام بروز علائم افزایش یا کاهش قندخون باشد.

این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم، جنبه دیگر استفاده از دستگاه های خانگی سنجش قندخون را اتکای افراد به داده های این دستگاه ها عنوان کرد که در موارد فراوانی، موجب غفلت از انجام منظم و دوره ای آزمایش قندخون آزمایشگاهی شده است و این امر در بیماران مبتلا به دیابت، یک خطر جدی محسوب می شود.

او این بی توجهی را موجب احتمال عبور از مرحله پیش دیابت به بیماری دیابت و یا پیشرفت بیماری دیابت در مبتلایان دانست که مواجهه با عوارض بعدی این بیماری مانند بیماری های چشمی و بیماری های کلیوی را به همراه داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این زمینه توضیح داد: توصیه معمول بر این است افرادی که ابتلای آنان به دیابت نوع دو به تشخیص پزشک رسیده است، اما انسولین مصرف نمی کنند، هر سه ماه یک بار نسبت به سنجش میزان قندخون زیرنظر پزشک و به شیوه آزمایشگاهی اقدام کنند تا از بروز عوارض بعدی، پیشگیری شود.

دکتر شمس یادآور شد: از فواید بررسی آزمایشگاهی آن است که علاوه بر قندخون، عملکرد کلیه و چربی خون نیز ارزیابی می شود.

فرستی ۲ ماهه برای سلامت بیشتر

این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم با اشاره به اجرای پویش ملی سلامت از بیستم آبان تا بیستم دی، به مدت دو ماه در سراسر کشور و استان فارس که با تمرکز بر افراد بالای ۱۸ سال جامعه و مادران باردار، به ویژه افراد در معرض خطر نظیر افراد دارای اضافه وزن و چاقی در حال برگزاری است، از عموم افراد گروه هدف خواست تا با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت، پایگاه های پزشک خانواده، خانه های بهداشت و ایستگاه های غربالگری، به این پویش بپیوندند.

او بار دیگر بر اهمیت توجه به دو عامل مهم برنامه غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی در کنترل بیماری دیابت و بسیاری بیماری های غیرواگیر نظیر فشارخون بالا اشاره کرد و آگاهی نسبت به اهمیت اقدامات پیشگیرانه را گامی اساسی در سلامت اعضای جامعه دانست.