

پیدا شدن پر ای همه

بیماری قند یا دیابت

دکتر منصور اشرفی

متوالج بین المللی جراحان

بیماری قند را با تغذیه صحیح مهار کنید

بیماران با رعایت این دستورها

می توانند عمر طبیعی داشته باشند

پارنداری و بیماری قند

بارداری و بیماری جدید، مانع بارداری شدن بانوان دیابتی حاد می‌شود. و این قبیل بانوان به راحتی بار خورشان را به آخر می‌رسانند منتهی بیش از بانوان دیگر به سمومیت پارنداری مثل فشارخون زیاد، ورم پاها، فشار احتباس آب و نمک استعداد دارند.

در صورت لزوم می‌توان بچه دانه چهار هفته دودتر از موعد معین بدنیا آورد، در این صورت در همین حال که بچه سالم بدنمایی آید مادر نیز از عوارض او اخیر پارنداری معون میماند. بر حسب لزوم می‌توان بچه را زودتر طبیعی بیرون آورد و با عمل «سرآین» ایجاد کرد.

آسیدوز چیست؟ (۱)

چنانکه مقدار زیادی قند در خون جمع شود و سود برای ایجاد تیر و در بدن مقداری از چربیهای بدن بسوزد و در نتیجه در بدن آسیدهای چرب تولید

Acidosis (۱)

میشود و این را در اصطلاح آسیدوز میگویند و نتایج که مقدار آسیدهای چرب زیاد شده علامت سمومیت ظاهر میشود. مشهورترین این علامت عارضاتند از دردهای شکمی - استفراغهای مداوم - از بین رفتن آب بدن که نشانه‌های آن فرو رفتگی کاسه چشم و خشکی پوست و زبان میباشند - وقتی حالت انغماء و مرگ آسیدوز معمولاً وقتی ایجاد میشود که دخم و عفونتی در بدن بیماران دیابتی تولید شود و وقت مواظبت کافی درمعالجه آن بعمل نیاید. با اسهالین و درواهای سد دیابت به مقدار کافی به بدن نرسد و بازیم غذائی نامفاد باشد.

همچنین «آسترس» (۲) یا فشار روحی و جسمی مثل اعمال جراحی، جراحات و عفونت سوختگی و یا بیماریهای سخت باعث میشود که مقدار زیادی قند بدن بدون سوختن از بین برود و در نتیجه چربی بدن بسوزد و تولید آسیدوز بنماید.

بنابر این بیماران قندی را باید همیشه تحت نظارت قرار داد و نگذاشت که ایجاد آسیدوز کند. و در صورت ایجاد آسیدوز باید دقیقاً تحت مراقبت پزشک قرار بگیرد هر وقت در آزمایش ادرار مقدار فراوان قند پیدا شد باید از احتیاط آسیدوز آزارمورد آزمایش قرار گیرد تا پس عارضه پس از برود علامت ناگوار از درمان گیرد.

باید توجه داشت اگر بیمار قندی تحت نظارت و مراقبت پزشک قرار بگیرد قلب و رگهای وی دچار پیری زودرس میشود. سرین اکلیلی قلب و سر بافتها در چشم و مغز و کلیهها و عروق ساق با دچار تنگی و گرفتگی میگردد و در نتیجه اثر بدی در اعضای مزبور میگردد. بیماران قندی به محض ملاحظه دردهای ناحیه سینه - تنگی نفس - بان کردن قورق ناها - سرخمجه سردی بدن و بی حسی و سوزش در ساق پاها باید بی درنگ با پزشک مشورت کنند.

(۱) Stress ترجمه دقیق فارسی ندارد و معنای فشار روحی و جسمی و اذیت و اضطراب است

اهمیت دستور غذایی در بیماران قلبی
 بیماری قند در هر سن و سالی تاخوشی آید است ولی بهر حال بیماری است که گاملاً متغیر می شود و اگر در دستور غذایی و داروئی دقت شود آسب به انسان نمی رسد و طول عمر طبیعی خواهد شد.
 دستور غذایی در این بیماران بقدری مهم است که گاهی بدون وسیله می توان از دارو به طور کلی صرف نظر کرد و با آن را به حداقل رسانید هیچ بیماری دیگری وجود ندارد که مانند بیماری قند دستور غذایی در بهبود آن مؤثر باشد و تا امروز هیچگونه وسیله دیگری غیر از دستور غذایی برای مهار کردن این بیماری وجود نداشته است و ندارد.
 بسیاری از بیماران بالغ که دارای وزن عادی هستند با دستور غذایی متوسط ، به خیلی سخت توام با مقدار کمی انسولین راحت می توانند زندگی کنند خود ادامه دهند کلیه محققین متفقند دستور غذایی مخصوص و تنظیم ویژه برای بیماران که انسولین تزریق می کنند هستند .
 دستور غذایی و داروئی بیمار قند، باید بطوری تنظیم شود که کوچکترین خطئی در کار و فعالیت روزمره بیمار حاصل نگردد .
 دلایل متعدد دستور غذایی بر سایر معالجات برتری دارد . بیمار باید به کیفیت بیماری و سایر آن آشنا باشد و طرز مبارزه با این بیماری را که همان دستور غذایی است یاد بگیرد و غذای متناسب و متعادل بخورد . منظور از غذای متناسب و متعادل اینست که علاوه بر اینکه ادرار را باید عادی ارتقاء نماید ، بیمار را نیز در حال نگاه دارد . و بطور عادی بکار روزانه خود برسد و الا اگر فرار باشد که دستور غذایی را بطوری ترتیب بدیم که که ادرار عادی ارتقاء شود ولی بیمار لاغر گردد و نیروی لازم برای انجام کارهای عادی نداشته باشد کاری غلط و ناقص انجام داده ایم .
 غذای متناسب نه تنها از عوارض بیماری جلوگیری

گیری می کند بلکه ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران را از تزریق انسولین ویا مصرف داروهای دیگر نیز باز می گرداند . و مصرف داروها را به حداقل می رساند
دستور غذایی بیماران قندی چه نوع باید باشد؟
 از آنجا که سوخت و ساز مواد قندی در این بیماران مختل شده است بنابراین هدف از نوع دستور غذایی باید تنظیم مقدار قند خون و میزان و حالت مصرف مواد قندی و نشاسته ای باشد .
 اهمیت این مسأله در وقتی روشن می شود که بخاطر بی اوری قند عده غذای سارا مان و رنج مواد شیرین قندی تشکیل میدهد و بخش عمده نیروی ما از همان مواد اخذ می شود . بنابراین صرف نظر کردن از مواد قندی غیر ممکن است پس باید مقدار مواد قندی را به آن حدی تعیین آورد که به نیرو و در نتیجه فعالیت روزانه منتهی گردد و در این حال نیز به تحلیل نرود . برای این منظور باید تا حدود ۴۰ درصد از کالوری مورد نیاز را از مواد قندی گرفت و هرگز نباید این فیروزه از مواد قندی غیر اکرم مثل مری یا یا شیرینی جات و عسل و قند اخذ شود یعنی باید آنرا صرف این قبیل مواد شیرین غلیظ خود سازی کرد .
 مقداری از نیروی انسان از مواد چربی اخذ می شود . خوشبختانه مواد چربی به مقدار کمی در دسترس بیمارین است که گوییم که مواد قندی می تواند به مواد چربی افزود و نیروی لازم را برای غت فراهم نمود . آشکار است که افزایش چربی غذا باید متناسب با کاهش مواد قندی باشد . چربی ها اشتها را می رانند و در بدن حالت فاضلابی می دهد و گاهی ایجاد می کنند برای رفع این عیب لازم است از روغن های زرد صم گرفته در عین حال محتوی آسین آنتی بایوتیک زیاد هستند مصرف نمودن مانند روغن های تناسلی منابع از قبیل روغن بونول روغن دلت - روغن بادام زمینی (روغنهای نباتی

دیگر مناسب نیستند ، از روغن های حیوانی که تازه و مقدار کمی روغن ماهی بی نهایت .
چری تخمین غذای مطلوب برای بیماران قندی مواد پروتئین است . این مواد علاوه بر اینکه در بدن ایجاد نیرو میکنند می تواند اسانجا را که در اثر عدم توجه و عدم تشخیص و معالجه به موقع تحلیل رفته است ترمیم نماید و بهترین دستور غذایی است که ۲۰ درصد از نیروی بیماران قندی از مواد پروتئینی اخذ شود . البته اگر بیمار مادر باردار و یا شیرده باشد پروتئین بیشتری لازم است . (گوشت منبع مواد پروتئینی است)
ویتامین ها : بیماران قندی پیش از سایر مردم به ویتامین ب مرکب احتیاج دارند . در پیرهای مبتلا به بیماری قند از این رقیق کالسيوم بدن باعث

قیمت از صفحه ۷۶

کند و شوهر های زیاد و برای خونریزی به چنگ آورد اما خواست آنها را آباد نگه دارد . در سال ۲۴۵ برای یک مترا که پنج ساله ۲۰۰۰ لیره طلا (۲۰۰۰ دلار) به او بوسیله پدر او خریدار و تقاضای پنج ساله ۲۶۰۰ لیره دیگر برای پنج سال آمدید ، تا ده کرد . سر انجام زوسنی بین توافق کرده سال ۳۰۰۰ لیره طلا (۷۵۰۰/۰۰۰ دلار) به او برادر بزرگوار او ۳۲۰۰ لیره طلا (۱۳۴/۴۰۰/۰۰۰ دلار) بود و هنگام مرگش خانه تکلی حالی شده بود (۱) .
 این حقیقت این جنگها این شد که امپراطوری روم صورت ویرانه های گرفت چنانکه یکی از مردم آن زمان می نویسد این قضای وسیع تقریباً به کلی از سکنه حالی شده بود زیرا بعضی در جنگ کشته شده ، بعضی بواسطه طاعون و امراضی که نتیجه جنگ است

(۱) تاریخ تمدن وبل دودانت ج ۱ ص ۱۷۲-۲۴

(۲) تاریخ قرون وسطی ج ۱ ص ۶۷ (۳) تاریخ تمدن وبل دودانت ج ۱ ص ۱۹۶-۱۹۷

بر من استخوانها می شود و تریق انسولین مقدار ویتامین خون را پائین می آورد بنابراین غذاها و مکمل های غذایی که حاوی ویتامین ها و مواد معدنی هستند برای بیماران قندی لازم است .
ویتامینها احتیاج به انسولین را کم میکنند ویتامین ب مقدار انسولین مورد لزوم را به حد کافی پائین می آورد و وضع عمومی بیمار را بطور فاحش بهبود می بخشد .
 فلور کای چه به مدت دارو و چه با غذا ، ویتامینهای گروه A, C, B و D برای بیماران ضروری است از آنجائیکه یکی از عوارض شایع و خطرناک این بیماری ضعف جریان خون مخصوصاً در اشتها های بدن است بنابراین مصرف ویتامین B در جلو گیری از این عارضه نقش مؤثری دارد

رخصه باریدم گردیدند: (۲)
 و بالاخره ما هم بر اطوری دم که با فساد اداری ، ممالیات گراف ، عفو و مجازات عوسادانه ملوث شده بود نتوانست سرزمینهایی را که در ادسا ساختن خرابیهای بسیار تصرف کرده بود راضی نگه دارد . پس امریک زوسنی بین مردم نراسی ، قوا این جشن ، خرابه نویی ، ادبش تحلیل رفته ، خرابیهای ناشی از جنگهای پندوبی موجب انحلال امپراطوری افرام گردید ، آفریقا ، دست بر بران نهادند ، سوریه ، فلسطین ، مصر ، آفریقا و اسپانیا به دست امرا اتقاد و ایتالیای به سلطه امپراطور درآمد ، طنیک قرن پس از امریکه ادوا بر اطوری دم پیش از آنجه که در زمان زوسنی - بین دست آورده بود از دست داد (۳)