

آسیب های ناشی از دیابت را جدی بگیرید!

با عوارض بیماری دیابت بیشتر آشنا شوید.

وجود مقدار زیادی گلوکز در خون می تواند به بخش های گوناگون بدن به ویژه قلب، رگ های خونی، کلیه ها، دستگاه عصبی، دستگاه تناسلی و پوست آسیب برساند. دیابتی ها در معرض آسیب هایی مانند حملات قلبی، مشکلات کلیوی، نابینایی، ناشنوایی و نشانگان پاهای سوزان هستند. همچنین دیابت ممکن است منجر به اختلال در کارکرد مری، تبلی معده، اختلالات کیسه صفرا، اختلالات عملکرد کبدی و اختلال در عملکرد روده بزرگ و کوچک شود که هر کدام به نوع خود باعث بروز علائم ویژه ای می شود.

عوارض پوستی (از بین رفتن سلامت پوست):

قند خون بالا به عصب ها و رگ های پوست آسیب می زند و باعث دگرگونی هایی در بافت پوست می شود. بافت آسیب دیده، جایگاه خوبی برای باکتری ها و قارچ ها است. زخم های چنین بافتی نیز دیر بهبود می یابند. در دیابتی ها، گردش ضعیف خون به پوست می تواند منجر به زخم و عفونت شود و زخم ها به کندی بهبود می یابند. زخم ها و عفونت های پا، ممکن است هرگز التیام نیابند و منجر به لزوم قطع عضو شوند.

زخم های دیابتی:

زخم های دیابتی جراحات هایی در پوست، چشم و در بافت های جنسی بدن افراد دیابتی نوع ۱ و ۲ می باشند. بیش از ۷۵٪ افراد دیابتی مبتلا به زخم های دیابتی هستند که در برخی موارد منجر به قطع عضو می شود. که در صورت مراجعه به پزشک به خوبی درمان می شوند. زخم ها در هنگام بروز، مستعد عفونت هستند. اگر چه عفونت به ندرت در علت شناسی زخم های دیابتی دخالت دارند. این جراحات ها معمولا به دلیل زخم های اولیه، التهاب، عفونت و یا شرایط دارویی ایجاد می شوند که سلامتی را به خطر می اندازند.

آسیب به قلب و عروق:

علت مرگ در بیش از ۸۰ درصد افراد دیابتی، اختلال قلبی یا عروق قلبی است احتمال بروز تصلب شرایین (سفت شدن دیواره رگ ها) ، بیماری عروق کرونر ، فشار خون بالا، افزایش سطوح کلسترول خون (چربی خون) ، حمله قلبی و سکته در بیمار دیابتی بیشتر است. دیابت خطر بروز بسیاری از بیماری عروق کرونر (عروق غذا دهنده قلب) را به میزان زیادی افزایش می دهد. دیابت مقدار کلسترول خون (چربی خون) را افزایش می دهد. هنگامی که مقدار کلسترول بسیار بالا است، رگ های بزرگ دچار گرفتگی می شوند و باریک می شوند. این گرفتگی که باعث سفت شدن رگ ها در جایگاه گرفتگی می شود و تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها نام دارد. گرفتگی و باریک شدن رگ ها ، جریان خون را در سرتاسر بدن دچار مشکل می کند. زمانی که رگ ها باریک می شوند، خون کافی به پاها نمی رسد و بیماری های رگ های مفصلی خود را نشان می دهند. همچنین گرفتگی و باریک شدن رگ های ویژه قلب، موجب بروز حمله قلبی می شوند. رگ های خونی گرفته و باریک، به فشار خون بالا می انجامد.

آسیب به کلیه ها (نارسایی کلیوی):

دیابت می تواند به عروق خونی کوچک کلیه که برای فیلتر کردن مواد جامد ضروری هستند آسیب وارد کند. این امر موجب نارسایی برگشت ناپذیر کلیه می شود که به آرامی در عرض چند سال رخ می دهد. قند فشار خون بالا به گلومرول های کلیه (صافی های بسیار ریز کلیه ها) آسیب می رساند. هنگامی که کلیه ها آسیب می بینند، کار برداشت مواد زائد و اضافی را به خوبی انجام نمی دهند ، این مواد در بدن انباشته می شود و آسیب می رساند. به محض پیدایش آسیب کلیوی مانند فشار خون بالا ، یا تورم پاها و دست ها ، کلیه ها به شدت آسیب دیده اند. یکی از نشانه های شروع آسیب دیدن کلیه ها ، دفع مقدار زیادی پروتئین از کلیه ها است که در ادرار پدیدار می شود. در مسیر بیماری دیابت ، کلیه ها به طوری آسیب می بینند که قادر به تصفیه کامل خون نیستند، بنابراین این مواد زائد در بدن تجمع پیدا می کنند و در صورت عدم درمان کلیه ها به سمت نارسایی پیش می روند و حتی ممکن است نیاز به پیوند یا دیالیز شود.

آسیب به دستگاه عصبی :

قند خون بالا به مدت طولانی می تواند به رگ های خونی که به بعضی عصب ها اکسیژن می رسانند ، آسیب برساند. همچنین قند خون بال ، می تواند به پوشش عصب ها آسیب وارد کند. عوارض عصبی از عارضه های طولانی مدت دیابت نوع ۱ و ۲ است که معمولا نیمی از افراد دیابتی از این عارضه رنج می برند. آسیب دیدن عصب های محیطی بازو ها ، دست ها ، ران ها و پاها می تواند به احساس گرفتگی در دست ها یا پاها بیانجامد. آسیب دیدن عصب های معده و روده در اثر قند خون بالا، به احساس ناراحتی در معده ، دل آشوبی، یبوست یا اسهال منجر شود.

به طور کلی عوارض عصبی دیابت بصورت های زیر بروز می کند: مور مور شدن، درد، بی حسی یا ضعف در دست و پاها، مشکلات گوارشی مانند احساس پری شکم، تهوع ، استفراغ، اسهال و یبوست، مشکلات اداری با مشکلات جنسی مانند بی میلی جنسی، تغییر در واکنش چشم به نور یا تاریکی ، افزایش یا کاهش تعرق، سرگیجه و غش کردن ، از دست رفتن حس درد ، به طوری که حتی در حملات قلبی خود ممکن است درد را حس نکند، مشکلات کلیوی ، گاه مشکلات عصبی به صورت دید دو تایی یا فلج یک طرفه صورت بروز می کند. نورو پاتی، نوعی آسیب عصبی است که احتمالا در اثر بالا بودن غلظت گلوکز در عروق کوچک و پایانه های عصبی ایجاد می شود. نوروپاتی می تواند منجر به ضعف دست و پا و مور مور شدن آنها ، سوزش یا احساس کرخی در پا و حتی انگشتان و بازو ها شود. نوروپاتی می تواند به مشکلاتی در هضم غذا، تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست بیانجامد. مشکلات بلع یا رفلکس اسید نیز ممکن است رخ دهد.

آسیب به چشم ها :

قند خون بالا به شبکیه چشم آسیب می رساند . گاه بیماری دیابت موجب کدورت عدسی و در نتیجه بیماری آب مروارید هم می شود. افراد دیابتی ممکن است باعث بروز بیماری آب مروارید (کاتاراکت) یا آب سیاه (گلوکوم) شود. افراد غیر دیابتی نیز ممکن است به این مشکلات دچار شوند، اما اغلب دیابتی ها در سنین جوانی ، به این مشکلات دچار می شوند. تغییر در عروق بسیار کوچک چشم ، در نهایت منجر به بروز آسیب شبکیه در تقریبا تمام دیابتی های وابسته به انسولین (نوع یک) و اکثریت بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود. این بدان معناست که آزمایش سالانه چشم به منظور شناسایی تغییرات اولیه در چشم ، حیاتی است.

تخریب شبکه به آرامی اتفاق می افتد. شبکه چشم، دارای رگ های خونی بسیار کوچکی است که به راحتی آسیب می بیند. قند خون و فشار خون بالا، در دراز مدت می تواند به این مویرگ ها آسیب برساند. چنانچه بیمار دیابتی نظارت درستی بر قند خون نداشته باشد ممکن است تار بینی یا دو بینی پیدا کند و در بدترین حالت، بینایی خود را از دست بدهد. ممکن است دیابت باعث بروز بیماری آب سیاه شود.

آسیب به دستگاه تناسلی:

قند خون بالا به رگ ها، عصب ها و ماهیچه های صاف درون آلت تناسلی آسیب می رساند. این آسیب می تواند باعث سستی و ناتوانی آلت تناسلی هنگام نزدیکی شود. در حدود ۳۵ تا ۵۰ درصد مردان دیابتی دچار این آسیب می شوند. به دلیل بروز مشکلاتی در گردش خون و آسیب عصبی تا ۵۰ درصد مردان مبتلا به دیابت، دچار ناتوانی جنسی می شوند. با نظارت و کنترل قند خون می توان از بروز این آسیب پیشگیری کرد.

ناتوانی جنسی یا اختلال در نعوظ اندام تناسلی مردان، یکی از مهمترین و شایع ترین اختلالات جنسی ناشی از ابتلا به دیابت است که به طور عمیق و گسترده ای بر کیفیت زندگی زوجین تاثیر می گذارد. دیابت در زنان هم خطر ابتلا به انواع و اقسام مشکلات جنسی را بیشتر می کند. کاهش میل جنسی، نرسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم)، کاهش برانگیختگی جنسی، درد هنگام نزدیکی و عفونت های واژن با فراوانی های متفاوت بر بخش قابل توجهی از زنان مبتلا به دیابت بروز می کند.

عفونت لثه و دندان:

افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها و پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند. دیابت می تواند توان افراد را برای مقابله با میکروب ها کاهش دهد. این امر باعث افزایش خطر عفونت در لثه ها و استخوان های نکه دارنده دندان ها می شود. ممکن است لثه از روی دندان کنار برود، دندان ها شل شوند یا زخم ها یا کیسه های چرک در لثه ها به وجود آیند، به خصوص چنانچه فرد قبل از ابتلا به دیابت دچار عفونت لثه شده باشد. از این رو توصیه می شود بهداشت دهان و دندان را دقیقاً رعایت کنید.

عفونت های مکرر:

سطوح بالای قند خون، فرایند طبیعی بهبودی بدن فرد و توانایی بدن برای مقابله با عفونت را دچار مشکل می کند. در زنان عفونت های مثانه و مهبل بسیار رایج هستند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
 - ۳- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
 - ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، انتشارات آسیم
 - ۴- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، 1398، انتشارات سفیر اردهال
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز 09126128851:

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir