



## ۸ اشتباه رایج درباره دیابت

گروه سنی جوان، بالغین، سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

☹ می گویند انسولین اعتیاد می آورد .

✓ این باور هم کاملاً اشتباه است. انسولین یک هورمون طبیعی بدن است و اصلاً اعتیادآور نیست. خوشبختانه ابزار تزریقش هم دارد روزبه روز پیشرفته تر می شود و تزریق را آسان تر و بی عارضه تر می کند.



منابع:

سوزان س. اسملتزر، برندا جی. بر: درس نامه پرستاری برونز و سودارت ۲۰۲۲. غدد درون ریز و بیماری ها. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی .

[www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

✓ بعضی از بیماران مبتلا به دیابت تصور می کنند خودشان می توانند از روی علائم شان بفهمند که الان قندشان بالاست یا پایین.

✓ نه! علائم قند خون بالا و قند خون پایین آن قدر به هم شبیه است که معمولاً هیچ راهی برای افتراق این دو از هم وجود ندارد، جز آزمایش قند خون.



✓ می گویند انسولین ناتوانی جنسی می آورد.

✓ البته بعضی مردان دیابتی به ناتوانی جنسی مبتلا می شوند اما نه به خاطر تزریق انسولین؛ بلکه به خاطر عوارض عصبی ناشی از خود دیابت در طولانی مدت (و البته در صورت عدم کنترل بیماری).

✓ بعضی دیابتی‌ها خیال می‌کنند اگر انسولین بزنند یا قرص ضدقند بخورند، دیگر لزومی ندارد رژیم غذایی را جدی بگیرند.

✓ نه! به هیچ وجه این‌طور نیست که با درمان دارویی بتوان سایر اجزای درمان دیابت را نادیده گرفت. برای درمان دیابت علاوه بر رعایت رژیم غذایی، به ورزش و فعالیت‌های بدنی و گاهی به مصرف قرص‌های ضدقند یا تزریق انسولین هم نیاز است؛ و هیچ‌کدام از این‌ها را نباید از مجموعه درمان حذف کرد.



✓ خیلی‌ها فکر می‌کنند هر کسی که پدر یا مادرش دیابت داشته باشد، حتماً خودش هم دیابت می‌گیرد.

✓ اگر چه ژنتیک در ابتلا به دیابت (به ویژه دیابت نوع ۲) نقش دارد، اما از این جمله نباید نتیجه گرفت هر کسی که پدر یا مادرش دیابتی باشد، حتماً خودش هم دیابتی می‌شود. حداکثر می‌توان گفت احتمال بروز دیابت (به ویژه دیابت نوع ۲) در چنین افرادی بیشتر است و آن‌ها باید بیشتر مراقب رژیم غذایی خودشان باشند.



✓ برخی می‌گویند دیابتی‌ها فقط باید غذاهای رژیمی و دیابتی بخورند.

✓ این‌طور نیست. بیشتر غذاهای رژیمی موجود در بازار، چندان مورد اعتنا و اعتماد متخصصان نیستند. رژیم غذایی دیابتی‌ها فقط باید سالم و حساب‌شده باشد: کم‌چرب، با رعایت تعادل در مصرف قند و نمک و با توجه ویژه به حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها.

✓ می‌گویند دیابتی‌ها باید تا آخر عمرشان دور شیرینی و شکلات را خط بکشند.

✓ در این که این نوع خوراکی‌ها قند خون را بالا می‌برد، شکی نیست ولی دیابتی‌ها می‌توانند ضمن رعایت یک برنامه غذایی مناسب (با کمک متخصص تغذیه)، از این نوع خوراکی‌ها هم بخورند.



✓ بعضی‌ها خیال می‌کنند علت اصلی مرض قند، زیاده‌روی در مصرف قند و شکر است!

✓ نه! علت اصلی مرض قند (دیابت)، فقدان یا کمبود هورمون انسولین (در دیابت نوع ۱) و چاقی و مقاومت بدن نسبت به هورمون انسولین (در دیابت نوع ۲) است. البته اضافه وزن و سابقه خانوادگی مثبت، احتمال بروز دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

