



۲۰۲۱/۰۲/۱۶



داکتر بهار قریشی

معرفی «بیماری شکر، علائم، پیامدها و تداوی آن» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی به معرفی امراض، علائم و تداوی آنها، مخصوصاً با گیاهان طبی، که در بخش زراعت قاموس شرح می گردند، مانند میخک، زیره، بابونه، ملنگان، ختمی، زوف، اسفرزه و غیره می پردازد. در افغانستان صد ها گیاه دارویی وجود دارد که برای پیشگیری و تداوی امراض مختلف مورد استفاده قرار گرفته می توانند. خوبی داروهای گیاهی یکی در اینست که ارزان بوده و اعراض جانبی ندارند. در این سلسله به معرفی بیماری شکر پرداخته می شود که نه تنها با ادویه متعارف، بلکه با داروهای گیاهی مانند دارچین، حلبه، کریله و غیره نیز تداوی شده می تواند.

| اسم یا کلمه | ریشه لغت | نوعیت کلمه | معنی | معلومات مکملتر | انگلیسی |
|-------------|----------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|
| بیماری شکر | ترکیب دری و سانسکریت | اسم مرکب - صفت | بیماری شکر یک بیماری مزمن است و زمانی اتفاق می افتد که پانقراس به مقدار کافی انسولین تولید کرده نتواند یا بدن انسولین تولید شده توسط پانقراس را به صورت مؤثر استفاده کرده نتواند. در هر دو حالت، تجمع گلوکوز در خون بسیار زیاد خواهد شد که این حالت بنام از دیاد قند خون یا بیماری شکر یاد می شود. نوع اول بیماری دیابت/شکر: (در گذشته بنام اعتیاد انسولین یا شیوع طفولیت یاد می شد) که توسط کمبود تولید انسولین مشخص می شود و لازم است تا روزانه انسولین تزریق شود. نوع دوم: (که در گذشته بنام بدون اعتیاد انسولین یا شیوع بلوغیت یاد می شد) که در نتیجه استفاده غیرمؤثر انسولین در بدن بوجود می آید. بیماری شکر حاملگی: عبارت از از دیاد قند خون در شروع یا در تشخیص اول در جریان حاملگی می باشد | بیماری شکر؛ علائم، پیامدها و تداوی | Diabetes |



در سرتاسر جهان تقریباً ۳۴۷ میلیون تن از بیماری شکر (دیابت) رنج می برند، سازمان صحتی جهان (WHO) پیش بینی کرده است که در سال ۲۰۳۰ میلادی بیماری شکر هفتمین بیماری کشنده در جهان خواهد بود.

بیماری شکر یک بیماری مزمن است و زمانی اتفاق می افتد که پانقراس به مقدار کافی انسولین تولید کرده نتواند یا بدن انسولین تولید شده توسط پانقراس را به صورت مؤثر استفاده کرده نتواند. در هر دو حالت، تجمع گلوکوز در خون بسیار زیاد خواهد شد که این حالت بنام از دیاد قند خون یا بیماری شکر یاد می شود.

سه نوع عمده بیماری شکر وجود دارد

نوع اول بیماری دیابت/شکر: (در گذشته بنام اعتیاد انسولین یا شیوع طفولیت یاد می شد) که توسط کمبود تولید انسولین مشخص می شود و لازم است تا روزانه انسولین تزریق شود.

نوع دوم: (که در گذشته بنام بدون اعتیاد انسولین یا شیوع بلوغیت یاد می شد) که در نتیجه استفاده غیرمؤثر انسولین در بدن بوجود می آید.

بیماری شکر حاملگی: عبارت از از دیاد قند خون در شروع یا در تشخیص اول در جریان حاملگی می باشد.

علائم بیماری شکر یا دیابت:

- علائم نوع اول بیماری شکر شامل تشنگی بیش از حد

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

- دفع ادرار به شکل مکرر اکثراً در جریان شب
- بعد از مدتی خیره شدن دید
- خستگی بیش از حد
- از دست دادن وزن
- خشکی جلد
- به گندی خوب شدن زخم
- استفراغ

علائم نوع دوم می‌تواند همانند علائم نوع اول باشد، اما کمتر به چشم می‌خورد. در نتیجه تشخیص بیماری ممکن چندین سال بعد از شیوع و زمانی صورت گیرد که اختلالاتهای بیماری ظاهر شده باشد. تا اکنون نوع دوم بیماری شکر تنها در بزرگ سالان دیده شده بود اما حالا در اطفال نیز اتفاق می‌افتد.

علائم بیماری شکر حاملگی همانند نوع دوم بیماری شکر می‌باشد، پیشتر بیماری شکر حاملگی توسط معاینات قبل از ولادت تشخیص می‌شود تا این که از طریق علائم آن فهمیده شود.

عوامل بیماری شکر:

علت نوع اول این بیماری نامعلوم است و توسط دانش امروزی قابل جلوگیری نیست. نوع دوم بیماری شکر (که ۹۰ درصد را در سرتاسر جهان تشکیل می‌دهد) پیشتر در نتیجه افزایش وزن و عدم فعالیت فیزیکی به میان می‌آید. افرادی که پیشتر در معرض خطر مبتلا شدن به بیماری شکر هستند: آن‌هایی اند که بیماری شکر در تاریخچه فامیلی آن‌ها دیده می‌شود آن‌هایی که فعالیت فیزیکی ندارند آن‌هایی که وزن بیش از حد دارند

پیامدهای معمول:

به مرور زمان بیماری شکر می‌تواند به قلب، رگ‌های خون، چشم و اعصاب آسیب برساند. بیماری شکر خطرات بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی را افزایش می‌دهد. ۵۰ درصد افراد مصاب به بیماری شکر در نتیجه بیماری‌های مجرای قلبی یا عصبی می‌میرند. یکجا با کاهش جریان خون، اختلال عصبی (تخریب عصب)، چانس زخم شدن پا، عفونت و بلاخره ضرورت قطع اعضا را پیشتر می‌سازد. شبکه دیابتیک چشم یکی از علل مهم کور شدن می‌باشد و در نتیجه تخریب تدریجی و دراز مدت مجراهای خونی کوچک شبکه چشم اتفاق می‌افتد. یک درصد کوری جهان می‌تواند به بیماری شکر نسبت داده شود، این بیماری از جمله علت اصلی ناتوانی گرده‌ها می‌باشد.

جلوگیری از بیماری شکر:

به طور ساده تغییر طرز زندگی در جلوگیری و به تعویق انداختن شیوع بیماری دیابت نوع دو مؤثر ثابت شده است. برای این‌که از بیماری شکر نوع دوم و اختلالات آن جلوگیری شود مردم باید: وزن مناسب بدن شان را تامین نمایند. از نظر فیزیکی یا جسمانی فعال باشند، حداقل برای ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی منظم، ملایم و پرقدرت در اکثر روزها انجام دهند

خوردن غذای صحی، سه تا پنج وقت سبزیجات و میوه در روز و کاهش استفاده از شربنی باب و مواد آغشته به چربی ترک استفاده از تنباکو؛ سگرت کشیدن خطر بیماری‌های قلبی ریوی را افزایش می‌دهد.

تشخیص و تدای:

بیماری شکر توسط معاینه خون تشخیص می‌شود. معاینه خون از ورید گرفته شده و به لابراتوار پتالوژی فرستاده می‌شود. معاینه می‌تواند در گرسنگی یا روزه انجام شود (عدم خوردن غذا و نوشیدن مایعات به جز آب برای ۸ ساعت) مانند هنگام شب و یا معاینه تصادفی هر وقت در جریان روز انجام می‌شود.

تدای بیماری شکر شامل کم کردن گلوکوز خون و دیگر فکتورهای خطر شناخته که به رگ‌های خون آسیب می‌رساند، مداخلاتی که در کشورهای رو به توسعه هم ارزان و هم قابل تطبیق اند شامل:

- کنترل گلوکوز ملایم خون، افراد مصاب به بیماری نوع اول نیاز به انزولین دارند، افراد مصاب به نوع دوم بیماری شکر با ادویه "فمی" تدای می‌شوند، اما ممکن است به انزولین نیز نیاز پیدا کنند
- کنترل فشار خون
- مواظبت از پاها

د پانو شمیره: له ۲ تر ۳

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلپکنی د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ

- معاینه و تداوی شبکیه چشم (که سبب کوری می‌شود)
- معاینه برای تشخیص پیش از وقت بیماری‌های گرده ناشی از بیماری شکر
- این موارد باید توسط غذای متوازن، فعالیت منظم فیزیکی، نگه داشتن وزن عادی بدن و ترک استفاده تنباکو حمایت می‌شود.

-
صحبت داکتر ناصر اوریا با تلویزیون صدای حق
[معلومات در باره مرض شکر یا دیابت برای همه](#)

د پانو شمیره: له ۳ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلپکنی د لیکنیزې بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ