



در روز جهانی دیابت، به کلینیک تخصصی دیابت رفته‌ایم؛ محلی که میزان قند خون همه مراجعان آن در قله نمودار قرار دارد

فاتحان قله‌های تلخ قند





مراجعه کنندگان به کلینیک دیابت، روزهای سختی را به امید درمان می‌گذرانند/ عکس‌ها: چاوش همایونی - جام جم



نرگس خانعلی‌زاده
جامعه

در محله امیرآباد و در بالاترین نقطه خیابان کارگر شمالی، جلوی در ورودی بیمارستان قلب تهران، ازدحام و هیاهو به چشم می‌خورد. جایی که آدم‌ها با عجله و بدون توجه به هیچ‌کس و هیچ‌چیز، خودشان را به بیمارستان می‌رسانند. حال‌شان تعریفی ندارد، یا بیمار هستند و شخصی زیر دست و بالشان را گرفته‌است یا همراه بیمار که اضطراب و استرس، به‌وضوح در چهره‌شان دیده می‌شود. اما در میان شلوغی بوق آمبولانس، سروصدای آدم‌ها و بوق خودروها برای یافتن جای پارک و کلافگی آدم‌هایی که به هر دلیلی به بیمارستان آمده‌اند، افراد دیگری هستند که از بین این هیاهو به آرامی می‌گذرند و با قدم‌های آرام و آهسته، خودشان را به مرکزی دقیقا روبه‌روی اورژانس بیمارستان قلب می‌رسانند. به کلینیک تخصصی دیابت، جایی که مأمن و پناهگاهی برای افرادی است که قند خون‌شان از حالت طبیعی فراتر رفته‌است و شیرینی زیاد، کار دست‌شان داده‌است. حالا و روز جهانی دیابت، فرصتی شد تا به این مرکز برویم و از مشکلات مبتلایان به این بیماری بپرسیم.

تا چشم کار می‌کند، توصیه‌های کنترل و مراعات غذایی است که بر در و دیوار کلینیک نصب شده‌است؛ پوسترها، تابلوها و عناوینی که از همان در ورودی تا بالاترین طبقات را هم دربر گرفته‌اند. به نظر می‌رسد که واژه‌های خودمراقبتی، کنترل و مراقبت، اصلی‌ترین کلیدواژه‌ها برای کسانی است که به هر دلیلی پایشان به چنین کلینیکی باز شده‌است، برای همین است که تذکر به کنترل از در و دیوار محیط کلینیک و سر و روی کادر درمان می‌بارد. اما فارغ از همه این علامت و هشدارها آدم‌هایی اینجا هستند که کارشان از این حرف‌ها گذشته‌است و جواب آزمایش‌شان، قند خون‌هایی بسیار بالاتر از حد طبیعی را نشان می‌دهد؛ آن‌قدر که آنها را از کار و زندگی عادی انداخته‌است و به طبقات درمان زخم‌پا، ضعف بینایی و پوکی استخوان رسانده‌است: «اما همچنان مراقبت غذایی و کنترل سبک زندگی، می‌تواند اوضاع را طوری پیش ببرد که حداقل از این بدتر نشود.» این را یکی از پزشکان کلینیک می‌گوید و معتقد است جلوی ضررهایی را که دیابت به فرد وارد می‌کند، از هرجایی بگیریم، منفعت است: «آن‌قدر که مثلا اگر بینایی را کم کرده‌است، اجازه ندهیم سوی چشم را به‌طور کامل از بین ببرد.» تا زندگی شخصی و کاری افراد به‌طور کامل مختل نشود. شاید برای همین است که در دست همه بیماران یک برگه دیده می‌شود؛ برگه‌هایی که بیماران باید برنامه غذایی هفته گذشته‌شان را به‌طور صادقانه در آن نوشته باشند و تحویل پزشک معالج‌شان بدهند.

از ارثی که می‌بریم

طبقه دوم، پر رفت‌وآمدترین طبقه این کلینیک است. جایی که مراجعانش قند خون بالایی دارند اما خوشبختانه عوارض جبران‌ناپذیری در خودشان احساس نکرده‌اند. پیرزن تقریبا مسنی همراه با دختر جوانش روی صندلی انتظار نشسته‌اند و منتظرند تا نام‌شان خوانده شود، مادر واکری جلوی دستانش است که نشان می‌دهد به سختی می‌تواند راه برود. حدس و گمان ما را دخترش تایید می‌کند: «چند روزی هست که انگشتان پای مادرم تغییر رنگ پیدا کرده و درد می‌کند، آن‌قدر که به سختی می‌تواند پایش را روی زمین بگذارد و راه برود.» حالا برای پیشگیری آمده‌اند که کار به زخم پا نرسد. می‌گوید مادرش بیشتر از ۱۸ سال است به دیابت مبتلا شده‌است، دیابتی که ژنتیک بوده‌است و با کمی زیاده‌روی مواد غذایی، خودش را بالاخره نشان داد: «کلا ما خانوادگی ارث دیابت را داریم، برای همین من خودم هم خیلی رعایت می‌کنم تا به دیابت مبتلا نشوم.» دختر جوان از دستگاه اندازه‌گیری قند خون خانه‌شان می‌گوید که کار تکراری همه اعضای خانواده، اندازه‌گرفتن قند خون‌شان بعد از هر وعده غذایی است: «مثلا کافی است یک دانه شیرینی بخورم و بعد قندم را بگیرم، خیلی زود قندم از حالت عادی بالاتر می‌رود.» و این را نشانه‌ای برای مستعد بودنش به ابتلا به این بیماری می‌داند. البته حالا به این نتیجه رسیده‌است که راه چاره این بیماری، علاوه بر کنترل غذایی، ورزش و فعالیت است: «دقیقا زمان‌هایی که ورزش می‌کنم، قند خونم به حالت نرمال می‌رسد.» ورزشی که البته مادرش هم تا پیش از این‌که عصب انگشت‌های پایش درگیر شود، انجام می‌داده‌است اما حالا مدتی است، به یک جانشینی روی آورده‌است: «و همین باعث نگرانی‌مان شده‌است، اگر حداقل روزی چند دقیقه ورزشی مثل پیاده‌روی نداشته باشد، اوضاع از کنترل خارج می‌شود.» و حالا می‌خواهند به صورت خانوادگی اوضاع را کنترل کنند تا کار مادرشان به زخم پا و کار دیگر اعضای خانواده، به این کلینیک نکشد.

بی‌خیال نباش

مراجعان این کلینیک اکثرا، مویی سفید کرده‌اند و چین و چروکی دارند؛ کسانی که به سنین سالمندی رسیده‌اند و سال‌هاست با دیابت و انسولین و کنترل غذایی، روزگار می‌گذرانند. البته این‌طور نیست که با وجود چنین شرایطی، مراعات و کنترل غذایی، حرف اول را در زندگی‌شان بزند؛ این را وقتی فهمیدیم که پیرمرد لاغراندامی که می‌گفت ۷۹ ساله است، با شنیدن نام شیرینی، گل از گلش شکفت و صادقانه اعتراف کرد نمی‌تواند شیرینی نخورد: «درسته مراعات نمی‌کنم ولی انسولین که می‌زنم.» و خودش از استدلالش به خنده و بعد هم به سرفه می‌افتد: «البته انسولینی که گاهی اوقات به‌سختی پیدا می‌شود؛ حالا هم که مدت‌هاست به‌صورت آزاد آن را تهیه می‌کنم.» می‌گوید آن‌قدر برای تهیه یک انسولین در داروخانه‌های دولتی به این طرف و آن طرف پاس داده می‌شود که بیشتر اوقات قیدش را می‌زند و سراغ تهیه انسولین آزاد می‌رود؛ انسولینی که به قول پیرمرد، از نان شب برایش واجب‌تر است.

اما آن طرف سالن، مرد میانسال دیگری، برگه ویزیت را در دستش گرفته و در طول محیط قدم می‌زند و آرام و قرار ندارد. سر صحبت را که با او باز می‌کنیم، کمی حواسش از انتظار برای رسیدن نوبت پرت می‌شود و از حال و روزش برایمان می‌گوید: «چند سال پیش قلبم دچار مشکل شد و مجبور به عمل قلب باز شدم.» صدایش را کمی پایین می‌آورد و با شک و تردید از این‌که بگوید یا نه، دل را به دریا می‌زند و می‌گوید: «راستش من قبلا مواد مخدر مصرف می‌کردم؛ بعد از این‌که قلبم را عمل کردم، دیگر آن ترک کردم و سراغش نرفتم. در مدتی که در بیمارستان بودم، آبمیوه و شیرینی و کمپوت‌های مختلف زیاد می‌خوردم؛ شاید برای همین بود که به محض این‌که از بیمارستان مرخص شدم، احساس بی‌حالی کردم و با تشخیص پزشک معلوم شد که این حال و روزم، به علت قند خون بالایم است که حتی ناشتا، به مرز ۵۰۰ هم رسیده‌است.» قند خونی که بعد از صرف صبحانه و در حالتی غیر از ناشتا، به ۷۰۰ هم می‌رسد؛ چیزی شبیه فاجعه اما حالا که همه‌چیز را می‌داند و از ضعف و بی‌حالی‌اش خبر دارد، باز هم سبک زندگی‌اش چندان فرقی نکرده‌است؛ آن‌قدر که در جواب این‌که مراعات غذایی می‌کنید؟ یک نه قاطع تحویل‌مان می‌دهد. نگران‌کننده‌تر این‌که می‌گوید با هروعده غذایی، نوشابه هم می‌خورد؛ نوشابه‌ای که محققان معتقدند بعد از هربار مصرف، برابر با حدود ده قاشق چای‌خوری شکر وارد بدن شخص می‌کند. حالا مدت‌هاست که به‌دلیل اثرات این بیماری، زندگی خوشایندی را تجربه نمی‌کند.

رنجی که می‌کشیم

یک طبقه پایین‌تر می‌رویم. اوضاع اینجا از طبقه دوم بدتر است؛ طبقه دومی‌ها هنوز در مرحله کنترل و مراقبت هستند اما اولین طبقه از کلینیک تخصصی دیابت، برای آنهایی است که قند خون بالایشان، کار دست‌شان داده و زخم‌های عمیق و متورمی روی انگشتان پایشان نقش بسته است. این‌طور که معلوم است، زخم‌پا، یکی از عوارض عمده و مزمن دیابت است که بین دیابتی‌ها شیوع دارد؛ دیابتی‌هایی که گاهی دیر سراغ درمان رفته‌اند و گاهی، مقدار قند خون‌شان را شوخی گرفته‌اند و کنترلی بر سبک زندگی و از آن مهم‌تر، تغذیه‌شان نداشته‌اند. آدم‌هایی که حالا سر و کارشان به کلینیک زخم‌پا افتاده‌است و پاهای درازشده‌شان روی تخت یکی از اتاق‌های درمان و رسیدگی، پر شده‌است از زخم و تاول و عفونت. هر سه تخت اتاق درمان، پر است؛ بیماران، جوراب‌هایشان را درآورده و پاهایشان را دراز کرده‌اند تا شاید راه چاره‌ای برای درمان زخم‌شان موثر باشد، زخم‌هایی که گاهی خودشان هم دلش را ندارند که به آن نگاه کنند: «دکترها می‌گویند اگر این درمان‌ها رویش جواب ندهد، مجبور به قطع آن می‌شویم.» این را مرد میانسالی می‌گوید که روی اولین تخت دراز کشیده‌است و نگرانی به‌وضوح در صورتش دیده می‌شود. او در جواب پزشک که توصیه به رعایت غذایی می‌کند تا در مدت درمان، قند خونش ثابت بماند، سر تکان می‌دهد: «دخترهایم خیلی هوایم را دارند که چه غذاهایی بخورم اما خودم گاهی، دور از چشم آنها، سراغ ممنوعه‌ها می‌روم.» و حالا به خاطر دخترهایش هم که شده، باید درمان را جدی بگیرد و مانع قطع عضو شود.

مصائب خانم معلم

یکی دیگر از بیماران، خانم معلمی است که از ۲۷ سال پیش تا حالا، با دیابتی دست و پنجه نرم می‌کند که در دوران بارداری به آن مبتلا شد و هیچ‌وقت هم به طور کامل رفع و درمان نشد: «اگر همان ۲۷ سال پیش، من را بستری و درمان می‌کردند کار به اینجا نمی‌رسید اما آن زمان هیچ‌کس متوجه دیابت بارداری من نشد.» و بعد از تولد فرزندش با پنج کیلو و ۲۰۰ گرم وزن، کم‌کم، اثرات بالا بودن قند خون، خودش را نشان داد: «عوارضش آنقدر بالا بود که روی بینایی چشمم اثر گذاشت و شبکیه چشمم را پاره کرد.» اتفاقی که با عمل جراحی آن را درمان کرد ولی همه این اتفاقات، بر کیفیت زندگی و کارش تاثیرگذار بوده‌است؛ آنقدر که مجبور شده‌بود برای مدت‌ها، دور مدرسه رفتن و تدریس و همنشینی با دانش‌آموزانش را خط بکشد: «کاش یک درمان قطعی برایش پیدا شود.» این را وقتی می‌گوید که از او راجع به دغدغه و مشکلاتش می‌پرسیم؛ انگار که دیگر حوصله کنترل کردن و رفت و آمد به مراکز درمانی را ندارد. از طرف دیگر، از عوارضی که در دیابتی‌های سالمند می‌بیند هم ترسیده‌است و همه دغدغه‌اش، فارغ از همه مسائل مالی و خدمات کم یا زیاد، نبود درمان قطعی برای بیماری‌اش است که بیشتر از ۲۷ سال است با آن سر و کله می‌زند. موضوعی که وقتی آن را با متخصصان کلینیک درمیان می‌گذاریم، پاسخ خوشایندی برای او نمی‌گیریم؛ چرا که آنها معتقدند به علت ماهیت بیماری دیابت، امکان و احتمال درمان قطعی برای آن، خیلی ضعیف به نظر می‌آید و تاکید دارند بگویند که توجه به سبک زندگی و تغذیه، اصلی‌ترین راه درمان و کنترل بر پیشرفت بیماری است.



یادداشت:
دکتر حسین ادیبی
مدیر پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

پزشک خودتان باشید

دیابت نوعی بیماری است که کاملا به روش زندگی فرد بستگی دارد؛ در واقع نوعی از سبک زندگی سالم که می‌تواند هم در بروز بیماری تاثیرگذار باشد و هم در کنترل و پیشرفت آن نقشی به‌سزا دارد. بدیهی است که اگر افراد در روش زندگی و تغذیه‌شان، عوامل خطرساز را که به بروز یا پیشرفت این بیماری منجر می‌شود، کنترل کنند، بدون شک می‌توانند این بیماری را به تاخیر بیندازند یا حتی مانع ظهور آن بشوند؛ البته که عوامل ژنتیکی هم در بروز آن دخیل است اما در چنین افرادی، کنترل مطلوب سبک زندگی و تغذیه، بروز عوارض را به تاخیر می‌اندازد. کنترل یعنی چه؟ یعنی فرد به‌طور مداوم قند خونش را بررسی می‌کند، معاینات مرتبی از پاها و چشم‌هایش انجام می‌دهد، از کفش مناسب استفاده می‌کند، روش درستی از پیاده‌روی را اجرا می‌کند و... که هرکدام از این‌ها می‌تواند زندگی فرد را به سمت عادی بودن پیش ببرد. ضمن این‌که نوعی دیگر از پیشگیری هم وجود دارد که از به خطر افتادن جان بیماران جلوگیری می‌کند و مرگ و میر را کاهش می‌دهد. در واقع افرادی که با دیابتی مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌توانند با برخی از مراعات غذایی و رفتاری، مرگ را به تاخیر بیندازند و عمرشان با فردی که عمر طبیعی دارد، همسان باشد.

اما برای آگاهی از بیماری دیابت لازم است، دغدغه دو گروه از افراد را در نظر بگیریم؛ یکی دغدغه پزشکان بیماران دیابتی و دیگر دغدغه و مسائلی که خود بیماران با آن درگیر هستند. بدیهی است یکی از مهم‌ترین دغدغه پزشکان این است که بیماران به بیماری‌شان اهمیت بدهند؛ یعنی بیماری را بشناسند و بدانند یک اقدام کوچک در زمان فعلی، می‌تواند منافع بزرگی را در آینده برایشان رقم بزند. مثلا اگر می‌گوییم دارو استفاده کنند، در مصرف آن سهل‌انگاری نکنند. معاینه پا و چشم را به طور اساسی، جدی بگیرند؛ چرا که ممکن است در زمان معاینه، تغییری احساس نکنند اما بدون شک، در سال‌های بعد، بر اثر توجه یا بی‌توجهی به این توصیه‌ها، تغییرات شگرفی را در زندگی‌شان مشاهده خواهند کرد و همین مسائل، برایشان تعیین‌کننده خواهد بود.

اما از طرف دیگر، بیماران دیابتی هم با دغدغه‌هایی روبه‌رو هستند؛ برای مثال آنها در مقاطع مختلف، با کمبود انسولین مواجه بوده و گاهی هستند که برای ادامه حیات‌شان ضروری بوده و لازم است توجهی ویژه به حل و رفع این مشکل بشود. از طرف دیگر، قیمت بالای داروها، به خصوص در بیماران دیابتی، می‌تواند برای این افراد دردسرساز شود؛ حالا اگر قرار به حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی باشد هم که دیگر اوضاع سخت‌تر خواهد شد. گاهی در این میان بیماران دیابتی، به دلیل دسترسی نداشتن به منابع اطلاعاتی صحیح درباره بیماری‌شان، گرفتار سودجویانی می‌شوند که تنها به دنبال سود اقتصادی خودشان هستند و و اطلاعات صحیحی در اختیار بیمار قرار نمی‌دهد. نبود منابع معتبر یکی دیگر از معضلاتی است که بیماران دیابتی با آن مواجه هستند.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir
روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

مسافربر-شخصی
زینلی از تهران:
توقف مسافربرهای شخصی روبه‌روی متروی ایستگاه خیابان پنجم نیروی هوایی باعث ایجاد ترافیک سنگین در این خیابان شده‌است.

#آسفالت-اتوبان
قاسمی از تهران:
قسمت‌هایی از آسفالت بزرگراه آزادگان نزدیک خروجی کرج وضعیت مناسبی ندارد و نیاز به مرمت و رسیدگی دارد.

#۱۳۷-انتظار
گلریز از تهران:
برای ارتباط با سامانه ۱۳۷ شهرداری تهران باید دقایق زیادی را پشت خط بمانیم و این موضوع اصلا خوشایند شهروندان نیست. لطفا شهرداری تهران رسیدگی کند.

#صیفی‌جات-قیمت
مفتح از بابلسر:
قیمت صیفی‌جات این روزها بسیار گران شده و با توجه به این‌که بسیاری از این محصولات خوراک اصلی مردم را تشکیل می‌دهد باید قیمت آن کنترل شود.

#پاساژ-ناایمن
یک شهروند:
تاسیسات برقی بسیاری از مراکز خرید و پاساژهای محله یافت‌آباد واقع در منطقه ۱۷ فرسوده و ناایمن است و اکثر راه پله‌های این پاساژها مملو از وسایل است که رفت‌وآمد را برای مردم دچار مشکل می‌کند.

#مامور-رجایی
قدیمی از تهران:
ماموران محترم راهنمایی و رانندگی در بزرگراه رجایی در کنترل سرعت خودروها بادوربین، برای متوقف کردن یک خودرو به یکباره به وسط بزرگراه می‌روند و این کار بسیار خطرناک و باعث بروز حادثه می‌شود.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۸/۹ با عنوان «مترو ـ بانوان» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: موضوع جلوگیری از ورود آقایان به واگن بانوان همواره مورد تاکید شرکت بهره‌برداری مترو و پرسنل یگان انتظامی مترو بوده و در این خصوص به صورت مستمر پیگیری‌های لازم انجام می‌شود. گفتنی است موضوع مطرح شده نیز صرفا درخصوص شلوغی و ازدحام جمعیت مسافر در ایستگاه‌ها بوده و در حالت عادی قطعا از هرگونه ورود آقایان به واگن بانوان جلوگیری می‌شود.