

پروردگارا...

چون اناری می خری خندان بخر  
تا دهد خنده ز دانه او خبر  
نار خندان باغ را خندان کند  
صحبت مردانت از مردان کند

مولوی





دیابت

# اپیدمیولوژی دیابت

دیابت یکی از مهم ترین علل مرگ و میر و ایجاد عوارض جدی در جهان است. در حال حاضر این بیماری پنجمین علت مهم مرگ در دنیا و مسئول تقریباً 4 میلیون مورد مرگ در سال 2010 بوده است که این آمار به طور تقریبی 8/6 درصد کل مرگ و میر در جهان را در بر می گیرد. خطر مرگ برای افراد دیابتی 2 برابر افراد غیر دیابتی است. شیوع جهانی بیماری دیابت در طی دو دهه گذشته به سرعت رو به افزایش بوده به طوری که تعداد افراد مبتلا به این بیماری در سراسر جهان از 30 میلیون نفر در سال 1985 به 285 میلیون نفر در سال 2010 رسیده است. اگر وضع به همین منوال ادامه پیدا کند، بر اساس پیش بینی فدراسیون بین المللی دیابت تا سال 2030 بیش از 438 میلیون نفر بیمار دیابتی در دنیا وجود خواهد داشت. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال 2011 میزان شیوع دیابت در افراد بالغ در ایران برابر با 10/3 درصد بوده است. کنترل بیماری دیابت نیاز به توجه مستمر دارد که در ایران در حدود 10 میلیارد دلار هزینه را در سال به خود اختصاص می دهد. اختلالاتی که در اثر دیابت ایجاد می شود، باعث بروز عوارضی در ارگان های مختلف بدن می گردد که هزینه های بسیار سنگینی را بر افراد دچار این بیماری و سیستم بهداشتی درمانی جامعه تحمیل می نماید.

# تعریف دیابت از دیدگاه طب نوین

میزان قند خون ناشتا (fasting plasma glucose) بیشتر یا مساوی با  $126\text{mg/dL}$  و گلوکز پلاسمایی 2 ساعت بعد از غذا بیشتر از  $200\text{mg/dL}$ ، یا هموگلوبین A1c بیشتر یا مساوی  $6/5$  درصد

علائم کلاسیک دیابت : تشنگی ، پرنوشی و پرادراری  
دیابت با ایجاد اختلال در سوخت و ساز چربی و پروتئین باعث ضعف و تحلیل بافت های بدن، کمبود انرژی و لاغری می شود.

عوارض قلبی	نارسایی احتقانی قلب ، بیماری عروق کرونر ، آنفارکتوس قلبی ، مرگ ناگهانی / فقدان درد سینه
عوارض مغزی	3 برابر بیشتر از افراد عادی
عوارض دستگاه گوارش	تأخیر تخلیه معده ، اختلال حرکات روده ، اختلال عملکرد مری
عوارض کلیوی	افزایش جریان خون کلیه <<< دفع کم پروتئین <<< دفع زیاد پروتئین <<< بیماری مرحله نهایی کلیه
عوارض چشمی	اختلالات شبکیه ، گلوکوم ، کاتاراکت <<< کوری 25 برابر بیشتر از افراد عادی
فشارخون	تسریع عوارض قلبی - عروقی و کلیوی ، عامل خطر برای بروز عوارض چشمی
اختلالات عصبی	اختلال حس و خواب رفتگی اندام ها ، درد اندام ها ، اختلال تعریق ، علایم چشمی مثل دوبینی ، علایم قلبی مثل افزایش ضربان قلب در استراحت یا کاهش فشارخون ناگهانی
عوارض اندام تحتانی	ایجاد زخم پا و عفونت آن ، التیام نامناسب زخم
اختلالات دستگاه تناسلی	اختلال نعوظ و انزال معکوس در مردان / کاهش میل جنسی و خشکی واژن در زنان
تظاهرات پوستی	زخمی شدن و تأخیر در التیام آن ، لکه های پوستی ، ضایعات تاولی ، ضخیم شدن ، خشکی و خارش پوست ، شکستن سدهای پوستی و تسریع روند پیری
اختلالات اسکلتی	کاهش استحکام و افزایش احتمال شکستگی استخوان ها



# تعریف دیابت از دیدگاه طب سنتی

- ▶ دیابیطس ، ذیابیطس ، دیانیطس ، ذیانیطس، ذیابیط ، دیابیط، دیابیطا، ذیابیطا، دیابیطش ، دیاقومس ، قرامیس ، دولاب ، دواره ، معطشه ، زلق الكلیه ، مرض المجاری و المعبر ، برمیز ، پرگاریه، بول السکری، دیفافیوش، ذرب البول، استسقاء انمس
- ▶ مرضی است که در آن مریض مدام تشنه است و مدام آب می نوشد و سیراب نمی شود و آب نوشیده شده در اندک زمانی، از راه ادرار دفع می شود اما با اراده و بیمار دائما نیاز به ادرار کردن دارد.

▶ غلبه حرارت و سوء مزاج گرم بر کلیه ، مهم ترین عامل بروز این بیماری از دیدگاه حکمای طب سنتی است. بوعلی می فرماید : " اکثر ما يعرض ديانيطس من الحرارة النارية " حرارت بالا در کلیه قوه جاذبه آن را تقویت می نماید و کلیه برای کاهش این حرارت طلب آب و رطوبت می نماید و این آب را از کبد جذب می کند. از طرف دیگر کبد نیز از طریق عروق ماساریقا آب را از معده جذب می نماید و این جذب آب و رطوبت از معده باعث ایجاد خشکی و در نتیجه احساس تشنگی مفرط در فرد مبتلا می شود.

▶ علت ناشایع تر: غلبه سوء مزاج سرد بر کلیه  
علائم :

▶ تشنگی بدون سیرابی ، لاغری و سقوط قوت ، تیرگی و فساد رنگ چهره و تعریق کم.

# نشش اصل ضروری حیات

- ▶ هوا
- ▶ حرکت و سکون
- ▶ خواب و بیداری
- ▶ خوردنی ها و آشامیدنی ها
- ▶ احتباس و استفراغ (دفع مواد زاید از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن)
- ▶ حالات روانی



# توصیه های درمانی دیابت در طب سنتی

- ▶ اجتناب از تنفس در هوای آلوده
- ▶ ورزش معتدل (فعالیت سنگین و خسته کننده نباشد)
- ▶ تنظیم زمان خواب و فاصله آن با مصرف غذا
- ▶ رعایت رژیم غذایی مناسب
- ▶ توجه به لینت طبع و رعایت شرایط مطلوب استحمام ، جماع و ...
- ▶ پرهیز از هیجانات

# توصیه های درمانی دیابت در طب سنتی

## مواد غذایی توصیه شده در درمان دیابت از دیدگاه طب سنتی:

- ▶ مواد غذایی ترش مثل غوره و آبغوره، آبلیمو، سماق، زرشک، سرکه
- ▶ گوشتها: گوشت بره و بزغاله یکساله، گوشت ماکیان، ماهی
- ▶ مواد غذایی با طبیعت سرد و تر مثل جو، خرفه، گشنیز، کدو
- ▶ مواد غذایی با طبیعت گرم مانند سیر، شنبلیله، شوید، نخود، دارچین
- ▶ میوه ها: مثل آلو، آلبالو، انار، ریواس
- ▶ گیاهان دارویی مانند اسفرزه، گزنه، قره قاط، عدس تلخ
- ▶ نوشیدنی ها: ماء الجبن تهیه شده از شیر گوسفند یا بزیا شتر
- ▶ پرهیز از غذاهای شیرین و شور و تند

