**دولاب یا بیماری قند**

**پل دوکروایف**

**مترجم : راد، احمد**

چه بسیارند کسانی که به بیماری قند دچارند و خود از آن آگاهی ندارند: مبتلایان هرچه پی برند امکان احتراز از پیری زودرس،که نتیجهء این بیماریست،برای ایشن خواهد بود.

مرض مزاحمی که تشخیص آن بس آسان و معالجهء ان چنان نتیجه بخش است که میلیونها مبتلایان بدان به زندگی معمولی خود ادامه می‏دهند و از طول عمر طبیعی برخودارند، و نیز بیماری بدخیمی برای میلیونها اشخاص دیگر که از ابتلاء بدان بی‏خبرند و وبال آن‏ دامنگیرشان خواهد شد.

این بیماری موذی ناپیدا«دولاب»است که بیماری قندمی‏نامند.یکی از علل‏ عمده مرگهائی که موجب آن صرفا مرض است،همین بیماری قند است.

چطور ممکن است که باوجوداین همه وسائل جدید و پزشکان حاذق،گروه بسیاری‏ از آن غافل و با بی‏خیالی بسر برند؟یکی از دلایل آن این است که مرض قند به دو شکل‏ بروز می‏کند:نخست نکه عارض کودکان و جوانان می‏شود،ده درصد بیماران قند را این‏ دسته تشکلیل می‏دهند.دراینان بیماری ناگهان بروز می‏کند و بیمار با شتاب به سراغ‏ پزشک می‏رود.شکل دوم به پیران و کلان‏سالان حمله می‏کند که قسمت اعظم مبتلایان را شامل می‏شود.

در نیمی از دستهء اخیر تقریبا،بیماری کاملا مخفی ونامحسوس است،و هیچگونه‏ اختلال ظاهری مشهود نمی‏شود.موقعی می‏توان به بیماری این عده پی‏برد که مرتبا ادرار وخونشان آزمایش شود.

چگونگی تولید اینمرض بطور خالاصه و بیان ساده بدینگونه سات.در افراد عادی، مواد آردی و قندی،منابع عمده غذائی مولد نیرو.یا در بدن موفق نشود که این ایدرات‏ دوکربن انباشته را بکار برد،قند در خون متراکم شده وارد ادرار می‏شود.این بیماری‏ دولاب است.

عامه مردم معتقدند که چون با معالجه و مداوا می‏توان بیماری قند را کاملا مهار کرد، پس چرا باید از این بابت نگران باشند؟صبر می‏کنیم تا آثار آن آشکار شود آنگاه به معالجه‏ می‏پردازیم.

درست اشتباه همین جاست،یرا در طول زمان،این اختلال،اگرچه سبک باشد و نامحسوس،بافت‏ها را بتدریج آسیب می‏رساند و موجب پیری زودرس میشود.

برعکس هرچه زودتر آنرا کشف کنند و بمعالجه بپردازند امید به مصون ماندن از نتایج‏ نامطلوب آن بیشتر است.رعایت نظم مریض در زندگی نقش مهمی در این مرض دارد.برطبق‏ تحقیقات یک متخصص والامقام،از 61 بیمار که در مدت 10 تا 36 سال تحت مراقبت‏ بوده‏اند فقط در یکی از آنان اختلال کلیوی بروز کرد.درصورتیکه از بین 298 بیمار دیگر که در این مدت درست مراقبت نشده بودند 28 درصد به اختلالات شدید کلیوی دچار شدند. مهار کردنکامل بیماری قند با تزریق«انسولین»فقط با استعمال داروهای خوراکی‏ که برای مبارزه با افزایش آن در خون و داخل شدن آن در ادرار تجویز میشود،حاصل‏ نخواهد شد.باید بیمار رژیم خاصی را رعایت کند و تا حدی کمتر غذا بخورد،زیرا امروزه‏ معلوم شده که این بیماری رابطهء محکمی با عدم تعادل غذائی دارد.پیدا شدن قند در ادرار وافزایش آن درخون جز نشانه‏ای از بروز این اختلال عجیب و مهم نیست که قابل اندازه- گیری است.

بدترین دشمن سالمندی که برای بیمری قند مستعدند،فربهی است.این موضوع‏ 26 سال پیش بوسیلهء دکتر هاری نیوبورگ( Dr.Harry Newburgh )فقید،استاد دانشگاه‏ میشیگان باثبات رسید.استاد نامبرده گروهی از افراد فربه که در ادرارشان قند دیده میشد مورد آزمایش قرار داد.باین ترتیب که بهریک از آنان یک لیوان آب گلوکوزدار میخورانید، بعد ساعت بساعت قند خون و ادرار ایشان را منظما اندازه‏گیری میکرد،اگر قند ادرار و خون از حد طبیعی بیشتر بود مسلم میشد که این اشخاص ببیماری دولاب مبتلا هستند.دکتر نیویورگ از میان مبتلایان 35 نفر که همت و شهامت پیروی از یک رژیم معتدل لاغری را داشتند انتخاب کرد.

در نتیجهء رعایت رژیم لاغری و کم شدن وزن بدن مقدار قند بحد عادی وطبیعی رسید.وقتی چاق بودند مبتلا به دولاب بودند و چون لاغر شدند سالم گشتند.

بنا برعقیدهء متخصصان تقریبا نیمی از افراد میان سال که به دولاب مبتلا هستند نه به‏ انسولین احتیاج دارند نه به داروی دیگر،فقط باید لاغر شوند.

واقع امر این است که با دندانها راه را برای ورود بیماری قند هموار میکنیم.وقتی‏ بیش از احتیاج غذا میخوریم،لوزالمعده را مجبور میکنیم،برای هضم ایدرات دوکربن‏ اضافی،انسولین بیشتر ترشح کند.در طول زمان،ترشح انسولین مورد نیاز از توانائی‏ لوزالمعده فراتر میرود و در این موقع است که بیماری دولاب پیدا میشود.شما که این مقاله را میخوانید به نسبت یک درصد احتمال دارد که بطور خفیف باین بیماری مبتلا باشید و خود ندانید.کافیستکه برای اطمینان خاطر به پزشک مراجعه کنید و آزمایشی بعمل آورید.

دولاب خفیف همیشه خوش خیم باقی نمیماند.خستگی مفرط،پیدا کدن عفونت در گوشه‏ای از بدنممکن استموجب شدت آن شود،آزمایش ادرار و خون از نظر قند باندازه‏ای‏ ساده است که ممکن است کهدرمطب پزشک بالافاصله انجام شود یا حتی در منزل مورد آزمایش‏ قرار گیرد.در افراد میان سال اگر زود و بموقع بیماری تشخیص داده شود،حتی لازم‏ نخواهد شد که برای معالجه فعالیت جاری خود را رها کنند.

بیمر مبتلا به دولاب که نیکو مراقبت شود آیا می‏تواند زندگی عادی داشته باشد؟ البته،اشخاص بسیاری با اینکه مبتلا به دولاب هستند چون مراقب حال خود میباشند فعالیت جاری خود ادامه میدهند و عمر طبیعی هم خواهند داشت.ولز داستان نویس معروف‏ انگلیسی(1866-1924)را بیماری دولاب مانع نبود که تا سن پیری بکار خود ادامه دهد کلمانسو،نخست‏وزیر پرکار فرانسه در جنگ جهانی اول نیز بیماری قند داشت،همچنین‏ پوچینی(1866-1924)،موسیقی‏دان معروف ایتالیائی.

من(نویسندهء اصلی مقاله)تا سن شصت و هشت سالگی هرگز به آزمایش قند تن در تن نداده بودم.با اینکه پدرم در سن شصت سالگی.پیش از تاریخ استعماغل انسولین،از این‏ بیماری مرد،ولی مادرم که او نیز مبتلا به دولاب بود با استفاده از انسولین و رعایت‏ دستورهای پرشکی با کمال خوشی تا هشتادویک سالگی زندگی کرد پس من چرا تا این مدت‏ از آزمایش غفلت کردم؟برای این که،مانند میلیون‏ها مردم دیگر،از دانستن آن می‏ترسیدم. عاقبت،پزشک مرا وادار کرد خواهی‏نخواهی از نظر قند مورد آزمایش قرار گیرم‏ با این که خود را کاملا سالم می‏دانستم.اما در نتیجهء آزمایش معلوم شد قند خون بیش از حد عادیست.من از آن دسته مبتلایان بودم که خود نمی‏دانستم.

با پیروی از دستورهای شفابخش پزشکی و رعایت یک رژیم کوچک غذائی،اینک در کمال سلامتی زندگی می‏کنم.در پایان به مبتلایان دولایی که خود از آن بی‏خبرند توصیه‏ می‏کنم،مانند من،از حسن اثر این آزمایش پزشکی استفاده کنند و از سوء عاقبت غفلت‏ بپرهیزند.

حاشیهء مترجم

به‏طوری که اخیرا اطلاع حاصل شده آقای دکتر هوشنگ دولت‏آبادی برای کشف‏ بیماری قند به ابتکار سود بخشی دست زده‏اند.نوارهای باریک کوچکی به رایگان در اختیار اشخاص می‏گذارند،که به‏طور بسیار ساده با آلوده کردن نوار به ادرار هر کس شخصا می‏تواند خود را آزمایش کند و دریابد که به بیماری قند مبتلاست یا نه.

غلامحسین صبوحی یغمائی

برمزار عطار

حبذا عطار نیشابور و این زیبا مکانش‏ حبذا این عطر افشان بقعه و این آشیانش‏ هفت شهر عشق را طی کرده در راه حقیقت‏ عارف و عامی فرود آورده سر بر آستانش‏ منطق الطیر عیان کرده رموز سر عارفان‏ جان فدای منطق گویا و آن شیرین بیانش‏ تا ابد جاوید ماند نام این پیر طریقت‏ نوبهار عشق و مستی را نمی‏باشد خزانش‏ چشم نابینا کجا جز گرمی از خورشید داند ازنفاق باطن او کور است واین بس در جهانش‏ آمده از راه دور ای شیخ از بهر طوافت‏ آن فقیری کو بود الکن بمدح تو زبانش‏ عاشقانه بوسه برلوح مزارت زد«صبوحی» خواهد از حق‏کش دهی اندر پناه خود امانش

(\*)غلامحسین یغمائی،فرزند میرزا کریم خان یغمائی(امانی)-فرزند میرزا علی‏ محمد(خطر)،فرزند ابوالحسن یغمائی.