

مرگ شیرین: یک تجربه عمیقا شخصی

Sweet Death: A Personal Experience

مهرداد علیزاده

کارشناسی ارشد مهندسی انرژی دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی
alizadeh.mehrzad@gmail.com

چکیده

در چند دهه اخیر مطالعات گسترده‌ای در زمینه بیماری دیابت که در حال حاضر ۴۲۵ میلیون نفر را در سراسر دنیا درگیر خود کرده، انجام شده است. هر چند تاکنون درمان قطعی برای این بیماری کشف نشده است، تلاش‌های دانشمندان در زمینه‌های مختلف این بیماری در سال‌های اخیر موجب کمک به کنترل هرچه بهتر این بیماری شده است. در کنار اثرات فیزیکی گسترده‌ای که این بیماری می‌تواند بر سیستم‌های مختلف بدن داشته باشد که خود بسیار مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، اثرات روحی و روانی ناشی از این بیماری بر اشخاص مبتلا به آن کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. این اثرات می‌توانند تأثیر مستقیم بر کنترل این بیماری توسط شخص و در نهایت عواقب ناشی از دیابت داشته باشند. این موضوع نیازمند توجه بیشتر بخش پزشکی به مشکلات روحی و روانی این بیماران و آموزش‌های گسترده‌ی فردی و اجتماعی است.

کلمات کلیدی: دیابت - اثرات روحی - تجربه شخصی - مرگ شیرین

مقدمه

سال ۱۹۲۱، اغلب افرادی که دچار بیماری دیابت نوع یک می‌شدند، به علت عدم توانایی بدن در ترشح هورمون انسولین، پس از گذشت مدت کوتاهی می‌مردند.



تصویر ۱. فردریک بنتینگ (سمت راست) و چارلز بست (سمت چپ)

در چند دهه اخیر و با شیوع بسیار زیاد این بیماری در میان افراد مختلف، مطالعات بسیاری در زمینه این بیماری، علل آن و روش‌های کنترل و درمان آن صورت پذیرفته است؛ اما در کنار پرداختن به اثرات

بیماری دیابت یک اختلال سوخت و سازی در بدن انسان است. این بیماری در اثر از بین رفتن توانایی بدن در تولید هورمونی به نام انسولین یا بالا رفتن مقاومت سلول‌های بدن در مقابل انسولین به وجود می‌آید. از این رو، این بیماری به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از دیابت نوع یک، دیابت نوع دو و دیابت بارداری. در حال حاضر حدود ۴۲۵ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند. عدم کنترل این بیماری می‌تواند اثرات منفی جدی را بر دستگاه‌های مختلف بدن، از جمله قلب، چشم، کلیه و مغز داشته باشد و منجر به بیماری‌های مختلفی در این سیستم‌ها، قطع عضو و حتی مرگ شود. بر اساس گزارش‌های فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، در سال ۲۰۱۷ حدود ۴ میلیون نفر در سراسر دنیا در اثر این بیماری جان خود را از دست داده‌اند. این بدین معنی است که تقریباً هر ۸ ثانیه یک نفر در اثر دیابت و عوارض ناشی از آن در حال مرگ است.

علی‌رغم اینکه تاکنون درمان قطعی برای این بیماری کشف نشده است و حتی علت آن نیز به درستی شناخته نشده است، پیشرفت‌های تکنولوژی و پزشکی در سال‌های اخیر به کنترل بهتر این بیماری کمک کرده‌اند. از جمله این پیشرفت‌ها می‌توان به کشف انسولین، اختراع دستگاه‌های اندازه‌گیری قند خون مداوم، پانکراس مصنوعی و تولید قرص‌های مختلفی که در کاهش مقاومت سلول‌های بدن نسبت به انسولین موثر هستند، اشاره کرد. برای مثال تا قبل از کشف انسولین توسط فردریک بنتینگ^۱ (پزشک کانادایی) و دستیارش چارلز بست^۲ در

^۱Frederick Banting

^۲Charles Best

فیزیولوژی تغییرات قند خون بر حال روحی انسان باشند. استرس و نگرانی ناشی از بالا رفتن سطح قند خون یا پایین آمدن آن در طول خواب شبانه (که در حالت حاد می‌تواند باعث به کما رفتن شخص شود) موجب می‌شود تا گاهی شخص نتواند آن‌طور که می‌خواهد رفتار کند.

یک تجربه عمیقاً شخصی

هشت سال پیش وقتی تشنگی، گرسنگی و ادرارم زیاد شده بود، برای مادرم کاملاً مسجل شده بود که من دیابتی شده‌ام. کم‌کم شروع کرده بودم به وزن کم کردن تا اینکه ۱۸ کیلو لاغر شدم؛ اما برای من دیابت وقتی شروع شد که نتیجه اولین آزمایش قند ناشتایم را از بیمارستان گرفتم و با عدد ۲۲۰ رو به رو شدم. برای من که از وقتی چشم باز کردم پدرم، عموهام، مادر بزرگم و تقریباً تمام خانواده پدری‌ام دیابتی بودند، دیابت خیلی چیز ترسناکی نبود. با این تفاوت که من تنها کسی توی خانواده بودم که دیابت نوع یک را تجربه می‌کند. شاید کمی احمقانه به نظر برسد؛ اما برای بچه‌ای مثل من در آن سن، چند روز و چند ماه اول بیشتر از اینکه ناراحت‌کننده، ترسناک یا حتی استرس‌زا باشد، جذاب بود. هیجان تجربه‌ی به زندگی جدید، هر روز انسولین زدن (کاری که بقیه دوستانم نمی‌کردند) و چند بار در روز تست قند گرفتن. تقریباً در تمام مهمانی‌هایی که می‌رفتم برای من یک غذای ویژه بهتر از بقیه در نظر گرفته می‌شد. در همان روزهای اول یک پرهیز غذایی خیلی سفت و سخت را پیش گرفتیم. با وجود بیزار بودن از ورزش، تمام تلاشم را برای برقراری ارتباط با ورزش انجام دادم. همه چیز خوب پیش می‌رفت و سطح قند خونم در محدوده نرمال بود. داشتم برای کنکور آماده می‌شدم و زندگی‌ام به حالت طبیعی برگشته بود؛ اما فقط چند ماه لازم بود تا کم‌کم دیابت روی خشنش را به من هم نشان بدهد.

قصه برای من از روزی شروع شد که متوجه شدم سطح قند خونم مثل قبل در محدوده نرمال نیست. علی‌رغم اینکه کماکان پرهیز غذایی را داشتم، ورزش می‌کردم، انسولین‌هایم را مرتب تزریق می‌کردم و روزی چند بار قندم را تست می‌کردم، نتایج طوری که انتظار داشتم نبودند. از یک طرف خانواده‌ام سعی می‌کردند به من امیدواری بدهند و از طرف دیگر هر روز ناامیدتر می‌شدم؛ تا جایی که تحت فشار روانی زیادی قرار گرفتم. آن روزهای هیجان‌انگیز اولیه تمام شده بودند و حتی نسبت به هر حرف کوچکی که کسی در مورد دیابتم می‌زد موضع پرخاش می‌گرفتم.

گسترده فیزیکی این بیماری، به اثرات روحی آن کمتر پرداخته شده است. اثراتی که می‌توانند مستقیماً بر کنترل مناسب این بیماری و جلوگیری از عواقب آن موثر باشند.



تصویر ۲ یک ویال انسولین به همراه سرنگ تزریق انسولین

اثرات روحی دیابت

آخرین باری که سرما خورده‌اید را تصور کنید. از دست دادن بعضی از حواس مثل حس چشایی و بویایی، عطسه و سرفه‌های مداوم و گلو دردی که تمام روز کلافه‌تان کرده است. همه ما احتمالاً سالی یک یا چند بار دچار این بیماری می‌شویم و می‌دانیم که اغلب با مراجعه به پزشک و رعایت برخی جوانب در عرض چند روز بهبود پیدا می‌کنیم؛ اما باز هم تحمل همین چند روز بسیار دشوار است و تمام روز به امید تمام شدن این وضعیت هستیم. حال تصور کنید مبتلا به بیماری هستید که تمام طول روز و تمام روزهای هفته و تمام هفته‌های سال و جدی‌تر از آن، تمام سال‌های عمرتان با شماست. به نظر کلافه‌کننده و طاقت‌فرسا است؛ اما این واقعیت زندگی میلیون‌ها انسان روی زمین است. یک بیماری مزمن که به صورت تمام‌وقت نیاز به مراقبت و بررسی دارد. دیابت یک بیماری مزمن است که تقریباً بر تمام جنبه‌های زندگی فرد مبتلا به آن مانند عادات روزمره، روابط اجتماعی و نگرش نسبت به خود اثرگذار است. اثرات روحی ناشی از دیابت طیف وسیعی را تشکیل می‌دهد. این اثرات می‌توانند ناشی از موارد ساده‌ای مثل نتیجه بد یک آزمایش قند خون، محدودیت‌هایی که دیابت در جنبه‌های مختلف زندگی یک دیابتی به وجود می‌آورد و احساس خجالت برای مصرف انسولین یا دارو در جمع دوستان تا موارد پیچیده‌ای مثل اثرات

سخن پایانی

با کنار هم قرار دادن تمام قطعات پازل دیابت در هشت سال گذشته، به این نتیجه رسیدم که دیابت نه از این جهت که اگر درست کنترل نشود می‌تواند بینایی شخص را از او بگیرد یا اینکه منجر به قطع عضو بشود یک بیماری جدی است، بلکه بیشتر از همه این موارد نیاز به کنترل روانی دارد. این دیدگاه یک پزشک نیست چون پزشکان عموماً به این جنبه از بیماری دیابت توجه‌ای ندارند؛ بلکه از دیدگاه شخصی است که هر روز وقتی از خواب بیدار می‌شود با چالش‌های مختلف این بیماری درگیر است. مسائل مختلفی می‌تواند بر روحیه و سلامت روانی شخص مبتلا به این بیماری اثرگذار باشد. ممکن است برای بعضی افراد تزریق انسولین در محل کار، دانشگاه، رستوران و... مانند خوردن یک لیوان آب ساده و عادی باشد؛ اما تعداد زیادی از افراد مبتلا به این بیماری در سراسر دنیا هنوز با این موضوع کنار نیامده‌اند و مصرف دارو در مکان‌های عمومی یا در جمع موجب خجالت‌زدگی آن‌ها می‌شود. تاثیر دیگری که دیابت می‌تواند در شخص مبتلا به این بیماری داشته باشد، بار روانی مواجهه با خوراکی‌های مورد علاقه اوست که می‌تواند به شدت آزاردهنده باشد. به علت کمبود آموزش در این زمینه، هنوز درصد بسیار زیادی از اشخاص تصور می‌کنند که یک فرد دیابتی نباید هیچ خوراکی شیرینی مصرف کند. درحالی‌که یک فرد دیابتی تحت کنترل تقریباً انواع خوراکی‌ها را با مقدار مشخص و با مصرف مناسب دارو می‌تواند استفاده کند. جنبه دیگری که بر روحیه فرد دیابتی اثرگذار است، برخورد اطرافیان با اوست. کلماتی مثل «آخی»، «طفلکی»، «عزیزم»، «تو چرا با این سنت؟» و به‌طور کلی القای هر نوع حس ترحم به طرف مقابل نه تنها برای بسیاری از افراد جذاب نیست، بلکه آزاردهنده است. از این رو، جنبه‌های روحی و روانی این بیماری نیاز به توجه بیشتری از سوی پزشکان دارد و مستلزم آموزش‌های فردی و اجتماعی گسترده‌ای در سطح جامعه است.

منابع

- 1- Annual Report of American Diabetes Association (ADA), 2017.
- 2- Global Report on Diabetes, World Health Organization (WHO), 2016.
- 3- IDF Diabetes Atlas, International Diabetes Federation, 2017.

از خودم و زندگی‌ام بیزار شدم. بعد از مدتی، زمان داشت همه چیز را حل می‌کرد. دیگر با بقیه آدم‌ها برای اینکه در مورد دیابت‌م از من می‌پرسیدند پرخاشگری نمی‌کردم؛ صبح ظهر شب انسولینم را تزریق می‌کردم و بالا و پایین رفتن‌های قند خونم خیلی اذیت‌م نمی‌کرد. ولی واقعیت این بود که من داشتم دیابت‌م را نادیده می‌گرفتم.

چند روز قبل از عید سال ۱۳۹۴ همراه چند نفر از دوستان دانشگاه درگیر برگزاری جشنی به مناسبت عید در دانشگاه بودیم. روز قبل از جشن برای نگرانی از اینکه اثر فعالیت زیاد دچار افت قند نشوم، یکی از بزرگ‌ترین حماقت‌های زندگی‌ام را انجام دادم و یک روز تمام انسولین نزد. زمانی که به خانه برگشتم، آنقدر حالم بد بود که حتی توان تست قند خون را هم نداشتم. یکی از دوستانم که آن زمان با هم زندگی می‌کردیم قندم را تست کرد و با دیدن عدد ۵۲۳ من را به بیمارستان رساند. این نزدیک‌ترین تجربه‌ام به مرگ در تمام طول زندگی‌ام بود. من دچار کتواسیدوز دیابتی شده بودم؛ یعنی تمام خونی که در بدنم جریان داشت اسیدی شده بود. بعد از آن اتفاق بود که فهمیدم یا باید قبول کنم که دیابت دارم یا باید با درد بمیرم.