



دیابت را شکست بده

عبارت کوتاه و در عین حال، هشدارآمیز، شعار امسال روز جهانی بهداشت (هفتم آوریل) است که از سوی سازمان جهانی بهداشت، انتخاب شده است و نشان می‌دهد که میزان شیوع دیابت در جهان روز به روز در حال افزایش است.

همشهری آنلاین- فتانه انفرادی: "دیابت را شکست بده" این عبارت کوتاه و در عین حال، هشدارآمیز، شعار امسال روز جهانی بهداشت (هفتم آوریل) است که از سوی سازمان جهانی بهداشت، انتخاب شده است و نشان می‌دهد که میزان شیوع دیابت در جهان روز به روز در حال افزایش است.

عبارت "دیابت را شکست بده" هم تلنگری است برای افراد مبتلا به دیابت که بیشتر مراقب خود باشند و بیماری خود را هنرمندانه و با برنامه کنترل کنند و هم هشدار است، برای افرادی که نسبت به وضعیت سلامت خود بی‌توجه هستند و به عبارت بهتر، بحث پیشگیری از بیماری‌ها و ضرورت خود مراقبتی در زندگی‌شان، جایی ندارد.

مجله دیابت

گرچه کارشناسان بهداشتی، معتقد هستند که دیابت قابل کنترل است اما آنچه قابل تأمل به نظر می‌آید این نکته است که بسیاری از مردم در ایران، به دلیل مشغله‌های فراوان زندگی شهری، و غفلت در انجام آزمایش‌های دوره‌ای از وضعیت سلامت کامل خود آگاهی ندارند و حتی از میزان قند خون‌شان بی‌اطلاع هستند.

حال آنکه بسیاری از ایرانی‌ها دیابت دارند اما نمی‌دانند و این ندانستن، آنها را با مخاطرات زیادی در آینده روبه‌رو می‌کند. این مخاطرات حتی ممکن است به قطع عضو، کوری، نارسایی کلیه و ... منجر شود.

دیابت در جهان

آمارها نشان می‌دهد که بیش از 400 میلیون نفر در دنیا دیابت دارند و اینکه بیماری‌های غیرواگیر، که دیابت هم جزو آنهاست، دلیل ۷۰ درصد مرگ و میرها در دنیاست.

دیابت شایع‌ترین بیماری متابولیک در دنیا است. به طوری که سالانه پنج میلیون نفر بر اثر ابتلا به دیابت در جهان، جان خود را از دست می‌دهند.

سازمان جهانی بهداشت پیش‌بینی کرده که تا سال ۲۰۳۵، آمار مبتلایان، به ۶۰۰ میلیون نفر افزایش یابد. شیوع دیابت در حال حاضر در دنیا ۸/۳ درصد است و ۸۰ درصد بیماران دیابتی در کشورهای با درآمد ضعیف و متوسط زندگی می‌کنند.

در جهان از هر ۱۲ نفر یک نفر با دیابت زندگی می‌کنند، از هر دو بیمار دیابتی، یک نفر از بیماری خود اطلاع ندارد و در هر شش ثانیه، یک نفر بر اثر دیابت در جهان جان خود را از دست می‌دهد.

شیوع دیابت در خاورمیانه و شمال آفریقا بالاتر از میانگین جهانی است.

پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۵ آمار ابتلا به دیابت در این منطقه به ۲ برابر افزایش یابد.

دیابت در ایران

چهار و نیم میلیون نفر در ایران از دیابت رنج می‌برند. از این تعداد ۲ میلیون نفر از بیماری خود اطلاع ندارند.

ایران، پس از مصر و پاکستان رتبه سوم در ابتلا به دیابت را در خاورمیانه دارد.

کارشناسان معتقدند که بر اثر گذر زمان، شیوع دیابت منجر به بروز بیماری‌های دیگری نیز می‌شود و بیماران دیابتی ۲ تا 4 برابر

بیشتر از افراد عادی به سکت و بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند و اینکه بیماران دیابتی، ۲۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های چشمی و کوری قرار دارند و ۱۰ برابر بیشتر از افراد عادی از نارسایی کلیه رنج می‌برند.

۵۰ درصد افراد مبتلا به دیابت از نوروپاتی دیابتی رنج می‌برند و ۱۵ تا ۴۰ درصد بیش از سایر افراد در خطر ابتلا به قطع عضو اندام‌های انتهایی قرار دارند.

مسئولان وزارت بهداشت بارها و بارها و در مناسبت‌های مختلف نسبت به افزایش دیابت به ویژه دیابت نوع دو، در ایران هشدار داده اند و از مردم خواسته‌اند که با معاینه‌های دوره ای از میزان قند خون اطلاع پیدا کنند تا در صورت قند خون بالا، با تغییر سبک زندگی و تغذیه، دیابت را براحتی کنترل کنند.

واقعیت آن است که مبتلا نشدن مردم به دیابت نوع دو، هم همت و توجه مردم، نسبت به سلامت‌شان و هم توجه متولیان و مسئولان حوزه سلامت کشور را نسبت به برنامه‌های مستمر برای پیشگیری از بیماری‌ها، می‌طلبد چرا که هر چقدر هم که متولیان نظام سلامت کشور برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی، پول و اعتبار اختصاص دهند و هزینه کنند، اما مردم غرق مشغله‌های زندگی روز مره شوند و نسبت به مقوله پیشگیری از بیماری‌ها بی‌توجه باشند، همچنان، مرگ و میرها و عوارض ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در ایران، روند صعودی خواهد داشت. بنابراین، تحقق کامل سلامت مردم ایران، به ویژه در زمینه دیابت، نیاز به همت توأمان، مسئولان و مردم دارد.

واقعیت آن است که برنامه‌های غربالگری بیماری‌های غیرواگیر که قطعاً برای اجرایی شدن آن در همه کشورها، هزینه‌های زیادی می‌شود، تنها وقتی به ثمر می‌نشیند که مردم هم نسبت به وضعیت سلامت خود، حساسیت داشته باشند و برای تغییر سبک غلط زندگی و تغذیه خود مشارکت فعال داشته باشند. به عبارت بهتر، مردم با بالابردن سطح سواد سلامت خود که البته به مدد رسانه‌ها و دولت امکان پذیر است، برای انجام برنامه‌های خود مراقبتی ترغیب و تشویق شوند و بدانند که سلامت باید در اولویت زندگی شان قرار گیرد.

تأمین و حفظ سلامت مردم، بدون مشارکت خود مردم امکان پذیر نیست. پس همین الان و از همین امروز، تصمیم بگیرید که سلامت در اولویت برنامه‌های روزمره‌تان قرار گیرد. سبک غلط زندگی‌تان را تغییر دهید. درست و بموقع غذا بخورید. ورزش کنید. بخندید. از هر آنچه شما را رنج می‌دهد، دوری کنید. با همه مهربان باشید. به همه احترام بگذارید. به کسی بدی نکنید. کار خیر بسیار انجام دهید، از انسان‌هایی که شما را آزار می‌دهند و سبب می‌شوند که شادی و لیخند از چهره‌تان رخت ببرند، فاصله بگیرید اما خود به همه انرژی مثبت بدهید. با خالق هستی بیشتر و بیشتر مانوس شوید و با او بیشتر درد دل کنید و در مواقع سختی و ناراحتی فقط به او پناه ببرید و از او کمک بخواهید.

آزمایش‌های دوره ای را فراموش نکنید و اگر از میزان قند خون خود اطلاع ندارید، با انجام یک آزمایش دوره ای از وضعیت سلامت خود با خبر شوید و اگر اطلاع یافتید که دیابت دارید، خیلی هنرمندانه، آن را تحت کنترل در آورید، چون دیابت بیماری‌ست که در صورت داشتن سبک درست زندگی و عمل به توصیه‌های پزشک معالج، با شما دوست خواهد شد و بدون آنکه شما را از پا بیاندازد. اما در صورت ذره ای بی‌توجهی و مدیریت نکردن هنرمندانه این بیماری، دیابت شما را از پا خواهد انداخت. دیابت براحتی قابل کنترل است.

یادمان باشد که انسان‌های موفق انسان‌هایی هستند که هم خوب کار می‌کنند و هم برای درست زندگی کردن خود، برنامه دارند. آنها اصل زندگی‌شان این است، سالم باش و سالم بمان تا بهتر کار کنی. پس بیایید از همین حالا، هنرمندانه زندگی کنیم و نه تنها دیابت که کل بیماری‌ها را کنترل و مدیریت کنیم و شکست دهیم.