

از کجا بفهمیم دیابت داریم؟

قند خون یکی از فاکتورهای مهم در بررسی سلامت افراد و اندازه‌گیری مستمر آن، خصوصا برای گروه سنی بالاتر از 30 سال، لازم است.



قند خون یکی از فاکتورهای مهم در بررسی سلامت افراد و اندازه‌گیری مستمر آن، خصوصا برای گروه سنی بالاتر از 30 سال، لازم است.

به گزارش خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه فارس، اهمیت بیماری دیابت یا قند خون بالا، به واسطه عوارض بسیار خطرناک این بیماری در انسان، سازمان جهانی بهداشت را وادار کرده است که امسال شعار خود را " غلبه بر دیابت " انتخاب کند.

دیابت یا بیماری قند، یک اختلال متابولیک در بدن است که بدن فرد توانایی تولید انسولین را ندارد یا در برابر انسولین تولیدی مقاوم می‌شود. این اختلال باعث افزایش قند موجود در خون شده و در دراز مدت اندام‌هایی نظیر قلب، رگ‌های خونی، کلیه‌ها، دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی را تحت تأثیرهای مخرب خود قرار می‌دهد.

بر اساس برآوردها در سال 1387 حدود 350 میلیون نفر از مردم جهان به این بیماری مبتلا بوده‌اند و آمارها نشان می‌دهد که شیوع این بیماری به ویژه در کشورهای فقیر و در حال توسعه مانند ایران، روند افزایشی دارد.

نقص در تولید انسولین را در علم پزشکی، دیابت نوع یک و مقاومت پیش‌رونده بدن به انسولین را دیابت نوع دو، می‌نامند. بیش از 90 درصد از مبتلایان به دیابت در گروه دیابت نوع دو قرار می‌گیرند و کم‌تحرکی، چاقی، استعمال دخانیات و پیروی نکردن از سبک زندگی مناسب، در ابتلای آنان به این بیماری نقش مهمی داشته است.

سال 91 آمارها از مرگ حدود یک میلیون و 500 هزار نفر از مردم جهان به علت دیابت و عوارض آن حکایت داشت و بر اساس این آمار 80 درصد از فوت‌شدگان مردمانی بودند که در کشورهای فقیر یا در حال توسعه زندگی می‌کردند.

برآوردها نشان‌دهنده این واقعیت است که دیابت در سال 1409 شمسی، به هفتمین علت مرگ در ایران تبدیل خواهد شد و این هشدار است جدی برای تمام کسانی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند یا هم‌اینک به آن مبتلا هستند.

همه‌گیری دیابت در دنیا رو به گسترش است. درصد قابل‌توجهی از این بیماری، با اصلاح شیوه زندگی قابل پیشگیری است، حفظ وزن طبیعی بدن و پیشگیری از افزایش وزن، ورزش و فعالیت بدنی کافی، مصرف نکردن دخانیات و رژیم غذایی سالم، نقش مهمی در کاهش ابتلا به این بیماری دارند.

دیابت بیماری قابل‌کنترلی است. علاوه بر لزوم کنترل قندخون، افزایش دسترسی به خدمات تشخیصی، آموزش خود مراقبتی و افزایش خدمات درمانی، نقش مهمی در کنترل بیماری دارد.

برای تشخیص ابتلا به دیابت فقط کافی است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک خانواده خود مراجعه کنید و با آزمایش قند خون از وضعیت سلامت خود مطلع شوید.

لازم است در نظر داشته باشیم که آیا ما هم در معرض ابتلا به دیابت هستیم یا خیر؟ بنابراین باید از خود سؤال کنیم که آیا سابقه ابتلا به دیابت در خانواده ما وجود دارد؟ آیا اضافه وزن داریم یا جزو گروه کم‌تحرک و بی‌تحرک‌ها دسته‌بندی می‌شویم؟ آیا زیاد غذاهای چرب، شیرین و فست‌فودها را مصرف می‌کنیم؟ به فشارخون بالا مبتلا هستیم یا سابقه دیابت بارداری یا بدی تغذیه در دوران بارداری را در کارنامه داریم؟

اگر پاسخ هر یک از سؤال‌های بالا مثبت باشد، به همراه افزایش سن و داشتن قندخون بالاتر از حد طبیعی، احتمال ابتلا به بیماری دیابت در ما زیادتر می‌شود. بنابراین باید مراقب سلامت خود باشیم و حتما به پزشک مراجعه کنیم.

درصد قابل توجهی از افراد جوامع امروزی در معرض ابتلا به دیابت نوع 2 هستند و اضافه وزن و بی‌تحرکی، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد.

بهتر است بدانیم در افراد مبتلا به دیابت، ورزش کردن می‌تواند در مهار بهتر قندخون موثر باشد، به همین علت، می‌توانیم با اقدامات ساده‌ای، فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهیم.

به عنوان مثال، روزانه، هنگامی که با تلفن صحبت می‌کنیم قدم بزنیم، با کودکان خود بازی کنیم، برای تعویض کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل از راه دور، خودمان حرکت کنیم، نظافت خانه را خودمان انجام دهیم، به جای استفاده از آسانسور، از پله بالا برویم یا در اوقات استراحت به جای خوردن تنقلات، سعی کنیم قدری قدم بزنیم و حرکات‌های کوتاه کششی داشته باشیم.

باید دیابت را جدی بگیریم و به اطرافیان و اعضای خانواده خود، هشدار دهیم. انتشار پیام‌هایی که می‌تواند سلامت ما و دیگر عزیزانمان را تامین و حفظ کند، عاملی است موثر در ارتقای سلامت خانواده و جامعه.