

پشت دیابت را به خاک بمالید



طی هفته‌های گذشته، مدیرعامل انجمن دیابت ایران نسبت به بروز سونامی یا وضعیت خانمان‌براننداز شیوع دیابت در کشور هشدار داد که اساس آن به سه مطالعه بزرگ کشوری در زمینه آمار شیوع دیابت بازمی‌گردد.

طی هفته‌های گذشته، مدیرعامل انجمن دیابت ایران نسبت به بروز سونامی یا وضعیت خانمان‌براننداز شیوع دیابت در کشور هشدار داد که اساس آن به سه مطالعه بزرگ کشوری در زمینه آمار شیوع دیابت بازمی‌گردد. این آمارها نشان می‌دهد، جمعیت افراد دیابتی طی هفت سال اخیر از افزایش 35 درصدی برخوردار بوده که آمار بسیار بالایی است.

در کشور ما حدود 4/4 میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند که پیش‌بینی می‌شود تا 20 سال آینده، این تعداد به 6 میلیون نفر برسد.

به همین بهانه، دکتر هدایت حسینی، رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به این که تعداد افراد مبتلا به دیابت در دنیا از 108 میلیون نفر در سال 1980 به 422 میلیون نفر در سال 2014 رسیده است، به برنامه نبض شبکه خبر می‌گوید: موارد ابتلا به دیابت در افراد بالای 18 سال بیشتر از سایر سنین و نشان‌دهنده روند رو به گسترش این بیماری در جهان است. تلاش برای پیشگیری و درمان دیابت به منظور دستیابی به هدف توسعه جهانی و کاهش مرگ‌ومیر زودرس ناشی از بیماری‌های غیرواگیر تا حد یک سوم تا سال 2030، اهمیت و نقش مهم بخش‌های زیادی از جامعه شامل سیاستگذاران، کارفرمایان، آموزش‌دهندگان، بخش خصوصی، رسانه‌ها و خود افراد را در این زمینه، نمایان می‌سازد.

وی تاکید می‌کند: برقراری تعاملات نزدیک بین تمام دست‌اندرکاران عرصه سلامت و بهداشت عمومی کشور برای کنترل و پیشگیری از این بیماری یک ضرورت است.

کنترل دیابت با تغذیه سالم و تحرک

به گفته رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، مصرف بیش از حد مواد غذایی بویژه اقلام غذایی پرچرب و شیرین و نوشیدنی‌های پرکالری به همراه سبک زندگی شهری ازجمله علل اصلی چاقی و در نهایت ابتلا به دیابت بخصوص دیابت نوع 2 است.

وی می‌افزاید: برای پیشگیری هر چه بیشتر از بروز دیابت، تغذیه سالم با کاهش مصرف چربی، شکر و شیرینی و نمک و افزایش مصرف میوه و سبزی همراه فعالیت بدنی ضروری است.

ازجمله رسالت‌های انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، ارتقای سطح فرهنگ و سواد تغذیه‌ای افراد از طریق آموزش تغذیه همگانی، آشنایی با روش‌های بهره‌مندی از تغذیه سالم، انجام پژوهش‌های علمی در زمینه بررسی و بهبود وضعیت تغذیه جامعه، بهبود صنایع غذایی کشور با به‌کارگیری یافته‌های تحقیقاتی و افزایش ارتباط با صنعت غذا است.

نگذارید دیابت غافلگیرتان کند

مهم‌ترین ویژگی دیابت، خاموش و پنهانی بودن این بیماری است تا جایی که خیلی از بیماران با عوارض این بیماری به پزشک مراجعه می‌کنند.

دکتر ناصر کلانتری، قائم‌مقام معاون بهداشت وزارت بهداشت در گفت‌وگو با برنامه نبض در این باره یادآور می‌شود: همه مردم باید از میانسالی بررسی و معاینات سلامت را انجام دهند.

خیلی وقت‌ها بیمار می‌شویم و نمی‌فهمیم. نباید اجازه دهیم چنین اتفاقی درباره دیابت بیفتد، چرا که وقتی عوارض بیماری مشخص شود، درمان آن سخت‌تر می‌شود. کسانی هم که در خانواده سابقه بیماری دیابت دارند، باید سالی یکبار آزمایش‌های مربوطه را انجام دهند.

تمام جامعه شهری تحت پوشش طرح کنترل دیابت

قائم مقام معاون بهداشت وزارت بهداشت با تاکید بر این که نزدیک 7 درصد بار بیماری ها وابسته به دیابت است، می افزاید: اولین گام این است که خدمات سطح اول برای همه مردم جامعه انجام شود. در سطح اول، خدمت مربوط به بیماری های غیرواگیر را وارد کردیم و همه گروه های سنی حتی سالمندان وارد برنامه شدند.

وی تاکید می کند: 25 میلیون ساکن شهری را تحت پوشش قرار دادیم. البته 28 میلیون نفر از روستاییان قبلا تحت پوشش این طرح بوده اند که جمعا در حال حاضر 53 میلیون نفر تحت پوشش هستند که می توانند مراجعه کنند و وارد طرح غربالگری شوند. وی می گوید: پیش بینی می شود تا پایان سال تمام جامعه شهری تحت پوشش قرار گیرند. تغییر اساسی در شیوه زندگی و رفتار موجب می شود، روند بهتری در بهبود بیماری داشته و در آینده شاهد باشیم، تعداد کمتری از مردم مبتلا به این بیماری می شوند.