



## 12 درصد جمعیت کشور به دیابت مبتلا هستند

رئیس انجمن علمی دیابت ایران گفت: بر اساس برآورده های صورت گرفته 12 درصد از جمعیت ایران که شامل 8 میلیون نفر می شوند، به بیماری دیابت مبتلا هستند در حالی که نیمی از آنان از بیماری خود اطلاع ندارند.

رئیس انجمن علمی دیابت ایران گفت: بر اساس برآورده های صورت گرفته 12 درصد از جمعیت ایران که شامل 8 میلیون نفر می شوند، به بیماری دیابت مبتلا هستند در حالی که نیمی از آنان از بیماری خود اطلاع ندارند.

اسدالله رجب روز پنجشنبه در گفت و گو با ایرنا، گفت: در طول 30 سال گذشته قریب 600 هزار نفر در کشور دیابت داشتند که امروزه برآورد می شود بیش از 8 میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا باشند. وی رجب اظهار کرد: به رغم بالای اطلاعات منتشر شده در رسانه های گروهی، بیش از 50 درصد آنها از بیماری خود اطلاعی ندارند که این مهم جای تاسف دارد که هموطنان به سلامتی خود اهمیت نمی دهند. وی با اشاره به اینکه رسانه های گروهی سهم قابل توجهی در آشنایی مردم با بیماری دیابت طی سال های اخیر داشتند یاد آور شد:

از سوی انجمن دیابت فعال در استان های مختلف کشور دوره های آموزشی مختلفی با مشارکت آموزش و پرورش و دانشگاه علوم پزشکی ایران اجرا شده است ولی متأسفانه هنوز تعداد زیادی در جامعه وجود دارند که شناخت لازم را نسبت به این بیماری ندارند.

وی دلیل شیوع قابل توجه ابتلا به دیابت طی سال های اخیر را در واقع آگاهی مردم از نشانه های آن و پیگیری ها و مراجعه به پزشک برای درمان ذکر کرد.

رئیس انجمن دیابت بیان کرد: به رغم افزایش اطلاعات مردم در مورد دیابت، هنوز این آگاهی به عمل تبدیل نشده است که این بدان دلیل است که سلامتی برای اغلب مردم ارزش ندارد و زمانی به ارزش این گنج پی می برند که آن را از دست داده باشند. رجب ادامه داد: علی رغم پیشرفت های حاصل شده در علم پزشکی، در بسیاری از موارد برای درمان ناتوان است زیرا بسیاری از بیماری ها غیرواگیر است و سال ها بدون علامتی در بدن فرد وجود دارد.

وی توصیه کرد: افراد باید توجه بیشتری برای انجام چکاپ های سالانه داشته باشند و عادات تغذیه ای نادرست را اصلاح کنند. رئیس انجمن دیابت کشور در ادامه از چاقی بعنوان یکی از عوامل موثر در دیابت یاد کرد و خاطر نشان شد: هم اکنون بیش از 60 درصد از جمعیت ایران مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند.

وی علت اساسی افزایش روزانه مبتلایان به دیابت را تغییر در شیوه زندگی عنوان کرد و توضیح داد: در گذشته بیش از 70 درصد از جمعیت در روستاها زندگی می کردند و 30 درصد در شهرها؛ اما اکنون عکس این آمار جمعیتی را شاهد هستیم. وی افزود: زندگی شهرنشینی باعث شده تا فعالیت جسمانی مردم کاهش یابد و افزایش استرس، کم تحرکی و تغذیه نامناسب از عوامل اصلی در بروز دیابت در بین افراد جامعه است.

این مسئول با تأکید بر لزوم پیشگیری در نظام سلامت گفت: پیشگیری، نیازمند بودجه و هزینه است و می توانیم با برنامه ریزی و اختصاص اعتبار مالی لازم افرادی که در معرض این بیماری هستند را مورد آموزش و پیشگیری قرار دهیم. رجب خاطرنشان کرد: امروزه پیشگیری ارزان تر از درمان است و نیازی نیست بابت داروها، هزینه های سرسام آور را به واسطه بیمه ها صرف کرد.

رئیس انجمن دیابت کشور، شیوع سن بیماری دیابت در نوع 2 را کودکان و نوجوانان عنوان کرد و افزود: شایع ترین سن نوع یک دیابت در کشورمان 45 سال تا 55 سال است.

وی یادآور شد: سرانه هزینه برای هر فرد دیابتی در چند سال اخیر، دو هزار دلار در طول سال است و بیش از 12.5 درصد بودجه سلامت را در همه جای دنیا، بیماران دیابتی مصرف می کنند؛ در حالی که با پیشگیری می توانیم به کاهش هزینه ها بپردازیم.

رجب شهرهای بوشهر و یزد را بر اساس بررسی های انجام شده، بیشترین جمعیت دیابتی های کشور عنوان کرد و گفت: ژنتیک عامل اصلی بروز دیابت در این دو شهر است. آگاهی و درمان ناصحیح از مشکلات بیماران دیابتی در ایران است.

رئیس انجمن دیابت ایران استرس را یکی دیگر از عوامل موثر در بیماری دیابت برشمرد و اظهار کرد: زمانی که فرد تحت تنش های عصبی و استرس های مداوم قرار می گیرد هورمون های خاصی در بدن او ترشح می شود که در برابر انسولین مقاوم است و این مقاومت به بالا رفتن قند خون منجر می شود.

وی گفت: استرس های مداوم سبب می شود، افراد عاری از دیابت، در معرض ابتلا به این بیماری قرار گیرند و در افراد مبتلا به

دیابت نیز این بیماری شدت می یابد.

رئیس انجمن دیابت ایران افزود: زندگی و کار در محیط های شلوغ و پر سر و صدا به طور ناخودآگاه استرس و اضطراب را در فرد بالا می برد و با بالا رفتن استرس ، خطر ابتلا به دیابت نیز افزایش می یابد.

رجب با بیان اینکه از بین بردن کامل استرس ها امکان پذیر نیست و به واسطه بروز استرس نمی توان مانع از کار و فعالیت افراد شد گفت: حمایت های روان شناختی و اجتماعی جامعه از افراد که این جامعه می تواند خانواده و محیط کار فرد باشد ، مهمترین راهکار برای ارتقای سلامت افراد و کاهش استرس های مداوم در آنها است.

رئیس انجمن دیابت ایران با تاکید بر اینکه نقش خود فرد در کنترل استرس و در نتیجه پیشگیری از دیابت بسیار موثر است گفت: با توجه به اینکه زندگی بدون استرس امکان پذیر نیست ، هر فردی به خصوص زنان شاغل و یا افرادی که بیشتر در معرض استرس قرار دارند باید توانایی مدیریت استرس را داشته باشند.

وی خاطر نشان شد: با کنترل احساسات ، مدیریت استرس و شرکت در کلاس های آموزشی خاصی که به همین منظور وجود دارد می توان استرس را کاهش داد تا حالت بیماری های زایی نداشته باشد.

به گفته رئیس انجمن دیابت ایران، استرس های مداوم در کنار سایر عوامل خطر دیابت همچون سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت، بی تحرکی، چاقی و تغذیه غلط ، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

رجب یاد آور شد : کنترل استرس و آرامش، تحرک بدنی و تغذیه صحیح مناسب ترین و کم هزینه ترین راههای پیشگیری از دیابت و پیشگیری از عوارض این بیماری است.