

پیشگیری از دیابت فقط در حد شعار است!

«حدود 14 تا 22 درصد از افراد بالای 30 سال در کشور مبتلا به عدم تحمل گلوکز هستند که حدود یک‌چهارم این افراد در آینده دچار دیابت می‌شوند.»



#171& حدود 14 تا 22 درصد از افراد بالای 30 سال در کشور مبتلا به عدم تحمل گلوکز هستند که حدود یک‌چهارم این افراد در آینده دچار دیابت می‌شوند.»

خدیجه رضایی، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت هفته گذشته با اعلام این خبر، از دیابت به‌عنوان شایع‌ترین بیماری ناشی از اختلالات متابولیسم و هفتمین علت مرگ‌ومیر در جوامع غربی نام برد و افزود: دیابت از نظر هزینه درمانی و میزان ازکارافتادگی یکی از مهم‌ترین مسائل بهداشتی درمانی انسان‌هاست.

اما عدم تحمل گلوکز چیست و چگونه در ابتلا به دیابت می‌تواند مؤثر باشد؟ دکتر علیرضا استقامتی، متخصص غدد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در پاسخ به این سؤال به همشهری می‌گوید: قندناشتای طبیعی 100 میلی‌گرم است و تعریف دیابت وقتی است که این میزان به بیش از 126 میلی‌گرم برسد. حالا یک گروه از افراد هستند که قند ناشتایشان بین 100 تا 125 است که این افراد نه طبیعی هستند و نه دیابتی و قند ناشتای مختل دارند.

این متخصص غدد ادامه می‌دهد: از طرفی اگر شما به فردی 75 میلی‌گرم گلوکز بدهید و 2 ساعت بعد قندش را اندازه بگیرید، در یک فرد طبیعی میزان قند کمتر از 140 خواهد بود ولی در دیابتی‌ها قندش بالای 200 خواهد بود. در این میان یک گروه هستند که قندشان بین 140 تا 200 است که باز این افراد نه طبیعی هستند و نه دیابتی بلکه تحمل گلوکز مختل دارند.

به عقیده دکتر استقامتی از نظر ابتلا به دیابت، این دو گروه ریسک بیشتری برای ابتلا به دیابت دارند. پس این افراد باید کمتر از کالری استفاده کنند، غذاهای چرب یا شیرین را کنار بگذارند و کمتر مواد نشاسته‌ای استفاده کنند و تحرک کافی داشته باشند تا جلوی چاق شدن‌شان گرفته شود.

اما طبیعتاً برای اینکه این افراد مبتلا به دیابت نشوند، باید شیوه زندگی‌شان را اصلاح کنند که به گفته عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، این کار بسیار سخت است و شامل اصلاح تغذیه و افزایش فعالیت بدنی و ورزش خواهد بود. منتها مشکل اساسی این است که ما نمی‌توانیم این را به شکل توصیه به افراد بگوییم.

#171& اصلاح شیوه زندگی بحث حاکمیتی و مدیریتی است و افراد اگر بخواهند شیوه زندگی سالم داشته باشند باید تغذیه سالم در دسترس‌شان باشد.»

دکتر استقامتی با اشاره به شعار فوق‌می‌افزاید: ما نمی‌توانیم تنها شعار دهیم که مردم فقط آب بخورند و نوشابه نخورند چون نوشابه همه جا و در همه سوپرمارکت‌ها هست. پس اگر بخواهیم واقعا افراد را به سمت تغذیه سالم ببریم، باید میزان قند و سدیم نوشابه را از بین ببریم و این یک حرکت مدیریتی است. به گفته وی ما باید یک سری از عادات غلط را از کودکی اصلاح کنیم و این برمی‌گردد به نقش وزارت آموزش و پرورش و به تغذیه در مدارس چون کودکان مسلمان با استفاده مواد غذایی مدرن به آنها عادت می‌کنند و نمی‌توان آنها را از این مواد دور کرد ولی حداقل می‌توان ذائقه آنها را با همین مواد به‌طور بی‌ضررتر درست کرد یا جای میوه و سبزیجات سالم را به آن داد.

دکتر استقامتی خاطرنشان می‌کند: در حال حاضر متأسفانه از در و دیوار، تبلیغات ناسالم و غلط می‌ریزد پس ما با چند مصاحبه پزشکی نمی‌توانیم مردم را از این تبلیغات غلط دور کنیم. در این میان باید بخشی از یارانه‌ها اختصاص پیدا کند به تغذیه و ورزش مردم چون بحث سلامت در جامعه یک بسیج همگانی است و مردم و نهادهای حکومتی باید با هم همکاری کنند، علاوه بر اینکه باید در رستوران‌ها عادات غذایی سالم تبلیغ شوند چون هم‌اکنون مجوزهای فست فود به سرعت داده می‌شوند و این موجی است که نمی‌توان جلوی آن را گرفت و اینجاست که باید به صاحبان رستوران‌ها راه‌حل‌های عملی داد و آنها را به سمت مواد غذایی سالم سوق داد؛ حتی آشپزها باید آموزش‌های تغذیه‌ای ببینند.

وی تصریح می‌کند: هر چند وقت یکبار طی یک مدت زمانی اعلام می‌شود که استفاده از قندوشکر در اداره‌ها باید ممنوع شود و جای آن را خرما و کشمش بگیرد ولی آیا این طرح اصلا هیچ وقت دنبال شده است؟ پس فراموش نکنیم که طرح‌های اینچنینی که فقط اعلام می‌شوند و اجرا نمی‌شوند، طرح‌های شکست‌خورده‌ای هستند که در این میان دودشان تنها به چشم مردم می‌رود.