

دیابت شوخی ندارد



تعداد افراد مبتلا به دیابت در کشور حدود 7 میلیون نفر برآورد می شود و هر سال نیز این آمار در حال افزایش است، دیابت به عنوان قاتل خاموش با کسی شوخی ندارد و باید به سرعت با یک برنامه ملی برای پیشگیری و کنترل آن وارد عمل شد.

تعداد افراد مبتلا به دیابت در کشور حدود 7 میلیون نفر برآورد می شود و هر سال نیز این آمار در حال افزایش است، دیابت به عنوان قاتل خاموش با کسی شوخی ندارد و باید به سرعت با یک برنامه ملی برای پیشگیری و کنترل آن وارد عمل شد.

به گزارش خبرنگار حوزه سلامت ایرنا، بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت هم اکنون حدود 415 میلیون نفر در دنیا به دیابت مبتلا هستند و پیش بینی می شود که تا سال حدود 20 سال دیگر تعداد مبتلایان به این بیماری به 642 میلیون نفر برسد.

بیماری دیابت در ایران نیز به سرعت در حال رشد است و بیش بینی می شود با همین روند افزایش تا سال 1419 بیش از 10 میلیون ایرانی به این بیماری مبتلا خواهند بود.

شیوع دیابت نوع 1 و 2 رو به افزایش است به طوری که تعداد افراد مبتلا به دیابت در منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا که ایران نیز در همین منطقه واقع شده، تا سال 2040 دو برابر افزایش می یابد یعنی از 35 میلیون و 400 هزار نفر امروز به 72 میلیون و 100 هزار نفر خواهد رسید.

* 2 میلیون تومان هزینه بستری بیمار دیابتی

متوسط هزینه بستری هر بیمار مبتلا به دیابت در ایران، سالانه دو میلیون و 300 هزار تومان است، بنابراین بیماران مبتلا به دیابت هر سال هزار و 472 میلیارد تومان برای بستری به کشور هزینه تحمیل کرده و با احتساب هزینه های دارو و خدمات سرپایی بیماران دیابت هر سال سه هزار میلیارد تومان هزینه به کشور تحمیل می کنند.

*دیابت، اختلال سوخت و سازی

رضا صابری، فوق تخصص غدد در این زمینه به خبرنگار ایرنا می گوید: دیابت یا بیماری قند یک اختلال سوخت و سازی در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود؛ ورود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.

وی با اشاره به اینکه دیابت دارای دو نوع است، می افزاید: در دیابت نوع یک، تخریب سلول و انسولین؛ های بتا در پانکراس به نقص تولید انسولین منجر می شود و در دیابت نوع دو، مقاومت پیش رونده بدن به انسولین وجود دارد که ممکن است به تخریب سلول و انسولین؛ های بتا پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود.

صابری ادامه می دهد: در دیابت نوع دو عوامل ژنتیکی، چاقی و کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند، وقتی افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد، باعث تخریب رگ و انسولین؛ های بسیار ریز در بدن می شود؛ می تواند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کند.

* آزمایش ساده بدهید

این پزشک با بیان اینکه دیابت با افزایش ریسک بیماری و انسولین؛ های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد، اضافه می کند: افراد با انجام یک آزمایش ساده دو بار در سال می توانند از بروز این بیماری مطلع شده و نسبت به مداوای آن سریعتر اقدام کنند.

صابری با اشاره به اینکه دیابت نوع 1 جنبه ارثی داشته و فرد باید از دوران کودکی انسولین تزریق کند، اضافه می کند: دیابت نوع 2 که بر اثر عوامل محیطی و زیاده روی در مصرف برخی از مواد غذایی به وجود می آید بسیار خطرناکتر از دیابت نوع 1 است و فرد در صورت عدم اطلاع از بیماری خود به مرور زمان سایر اعضای بدن بیمار می شود.

* پیروی از سبک زندگی سالم

این فوق تخصص غدد، تکرار ادرار، بی حالی، عفونت، کاهش وزن، سردرد، تاری دید، افزایش زمان بهبودی زخم، کاهش حس در پاها و کمرختی را از مهمترین علائم بروز دیابت نوع 2 بیان می کند و می گوید: پیروی از سبک زندگی سالم می تواند از ابتلا به دیابت نوع 2 جلوگیری کند.

وی توضیح می دهد: مصرف غذاهای کم کالری و کم چربی، استفاده از میوه، سبزیجات و غلات در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت بسیار تاثیرگذار است، متأسفانه امروزه با توجه به دغدغه های زندگی، بسیاری از افراد

از غذاهای آماده استفاده می کنند که خوردن مداوم آنها ضرر دارد. صابری، افزایش تحرک و ورزش را نیز در پیشگیری و کنترل دیابت مفید می داند و ادامه می دهد: افراد حتما روزی ۳۰ دقیقه باید ورزش کنند به طوری که روزانه یک پیاده‌روی سریع انجام داده، دوچرخه سواری و شنا کنید.

* ابتلای 12 درصد جمعیت به دیابت

اسدالله رجب، رئیس انجمن دیابت ایران نیز در این زمینه به خبرنگار ایرنا می گوید: در زمان کنونی حدود 12 درصد جمعیت بالای 20 سال به بیماری دیابت نوع دو مبتلا هستند و بیش از نیمی از آنها اطلاعی از بیماری خود ندارند. وی، دیابت را بیماری کشنده و خاموش بیان می کند که روی سایر اعضای بدن نفوذ کرده و تخریب کننده است. رجب با بیان اینکه مصرف نوع مواد غذایی در بروز این بیماری بسیار موثر است، توصیه می کند: افراد حتما صبحانه کامل بخورند و شام را تا قبل از ساعت پنج میل کرده و از این ساعت به بعد از خوردن مواد غذایی حاوی نشاسته و کربوهیدرات مانند نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و غیره بپرهیزند.

* افزایش دیابت را جدی بگیرید

وی، تاکید کرد: بیماری دیابت به شدت در حال افزایش است و کنترل آن نیازمند آگاهی عمومی و عزم ملی است. سازمان ها و ارگان های مختلف باید برای پیشگیری و کنترل این بیماری خاموش با سیستم نظام سلامت کشور همراه شوند و مردم را به پیشگیری اولیه و ثانویه دعوت کنند و مردم آموزش دهند، آموزش، آموزش و آموزش. گزارش از رقیه نوری