



ضرورت آموزش خودمراقبتی به دیابتی‌ها و خانواده‌های آن‌ها برای کاهش آثار منفی بیماری دیابت و ورزش

مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت گفت: دیابت نوع 2 یکی از معضلات سلامت جهانی و علت اصلی مرگ‌ومیر و ناتوانی طی سال‌های آتی خواهد بود.

مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت گفت: دیابت نوع 2 یکی از معضلات سلامت جهانی و علت اصلی مرگ‌ومیر و ناتوانی طی سال‌های آتی خواهد بود.

به گزارش ایسنا، فرهاد رجب‌زنجی‌پور صنعتی؛ در همایش روز جهانی دیابت در فرهنگسرای ترفیک، اظهار کرد: در طول 40 سال گذشته تغییرات چشمگیری در محیط‌زیست، رفتارها و شیوه‌های زندگی انسان‌ها رخ داده که سبب رشد صعودی شیوع چاقی و دیابت شده است. علل زیادی وجود دارد که ثابت می‌کند رشد و شیوع دیابت نوع 2 در دهه آینده نیز ادامه خواهد یافت و از این‌رو دیابت نوع 2 یکی از معضلات سلامت جهانی و علت اصلی و عمده مرگ‌ومیر و ناتوانی طی سال‌های آتی خواهد بود.

وی با بیان این‌که هم‌اکنون بیش از 425 میلیون نفر مبتلا به دیابت هستند؛ گفت: بیشتر این افراد دیابت نوع 2 دارند. دیابت نوع 2 عمدتاً با داشتن فعالیت بدنی منظم، رژیم غذایی سالم و متعادل و ایجاد یک محیط سالم برای فرد، قابل پیشگیری است. خانواده‌ها در پیشگیری از ریسک فاکتورهای قابل پیشگیری دیابت نقش کلیدی دارند و باید آموزش کافی و منابع لازم را برای این امر در اختیار داشته باشند.

رجب‌زنجی‌پور صنعتی خاطرنشان کرد: عوارض عروقی دیابت در طول حیات بیماران به افزایش بسیار زیاد سکت‌های قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو منجر خواهد شد.

مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت هدف از بزرگداشت این روز را شناساندن دیابت و تشویق و ترغیب جامعه جهانی به پیشگیری و مراقبت از این پدیده روز افزون دانست و خاطرنشان کرد: هر 10 ثانیه در جهان یک نفر به دیابت فوت می‌کند و 2 نفر نیز به دیابت مبتلا می‌شوند. هر سال، هفت میلیون نفر در جهان به شمار دیابتی‌ها افزوده می‌شود به طوری‌که تا سال 2030 جهان بیش از 500 میلیون نفر دیابتی را در خود جا خواهد داد، بخصوص در قاره آسیا.

رجب‌زنجی‌پور صنعتی با بیان این‌که دیابت یکی از تهدیدهای اصلی برای سلامت بشریت در قرن 21 میلادی است؛ افزود: 80 درصد مبتلایان به دیابت متعلق به کشورهای توسعه‌یافته است که وضع اقتصادی متوسط رو به پایین داشته باشند.

وی یادآور شد: یک نفر از هر دو دیابتی از دیابت خود آگاهی ندارد. تشخیص زودهنگام دیابت و درمان آن کلید اصلی پیشگیری از عوارض دیابت و داشتن یک زندگی سالم است. همه خانواده‌ها به طور بالقوه در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند، بنابراین آگاهی از علائم و نشانه‌های دیابت برای تشخیص زودهنگام آن حیاتی است. دیابت می‌تواند خانواده‌ها را فقیر کند.

مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت با اشاره به این‌که کنترل دیابت نیازمند درمان‌های روزانه، کنترل قند مداوم، رژیم غذایی و سبک زندگی سالم و آموزش مداوم است؛ خاطرنشان کرد: در بسیاری از کشورها هزینه انسولین و کنترل روزانه قند خون به اندازه نصف درآمد خانواده هزینه‌بر خواهد بود و در بسیاری از کشورها دسترسی منظم و آسان به داروهای دیابت میسر نخواهد بود. کمتر از یک نفر از 4 عضو یک خانواده به برنامه‌های آموزش دیابت دسترسی دارند.

رجب‌زنجی‌پور صنعتی تصریح کرد: حمایت خانواده در مراقبت از بیمار دیابتی در زمینه بهبود و سلامتی وی نقش بنیادی دارد. بنابراین بسیار مهم است که آموزش خود مراقبتی دیابت برای همه مبتلایان دیابت و خانواده‌های آن‌ها به منظور کاهش اثرات منفی که این بیماری از نظر احساسی و عاطفی بر روی کیفیت زندگی دارد، در دسترس باشد.

وی با تأکید بر این‌ها؛ که؛ دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها؛ مزمنی است که بشر را گرفتار کرده است؛ یادآور شد: 14 نوامبر هر سال به نام روز جهانی دیابت خوانده می‌شود. هر سال شعار خاصی برای این روز در نظر گرفته می‌شود. از سال 2001 مضمون این شعارها به عوارض دیابت اختصاص یافته است. شعار امسال مطابق با اعلام فدراسیون جهانی دیابت، «دیابت و خانواده» است. هدف از انتخاب این شعار، این است که سطح آگاهی مردم را نسبت به اثراتی که دیابت بر خانواده دارد افزایش پیدا کند، از افرادی که مبتلا به دیابت شده‌اند حمایت شود. هم‌چنین نقش خانواده در درمان، پیشگیری و آموزش دیابت ارتقاء یابد.

مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت یادآور شد: چهاردهم نوامبر، سالگرد تولد «فردریک بانتینگ» کاشف انسولین، نخستین بار در سال 1991 با همکاری بنیاد بین‌المللی دیابت (IDF) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است.