



## افرادی که تا ۵ سال آینده به این بیماری مبتلا خواهند شد

معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان کاشمر گفت: چنانچه افراد پیش دیابتی سبک زندگی خود را تغییر نداده و اضافه وزن و چاقی را کنترل نکنند در ۵ سال آینده به دیابت مبتلا خواهند شد.

ایسنا/خراسان رضوی معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان کاشمر گفت: چنانچه افراد پیش دیابتی سبک زندگی خود را تغییر نداده و اضافه وزن و چاقی را کنترل نکنند در ۵ سال آینده به دیابت مبتلا خواهند شد.

مجتبی قائمی در گفت و گو با ایسنا از شناسایی بیش از ۱۷ هزار و ۷۰۰ بیمار دیابتی و پیش دیابتی در این شهرستان خبر داد و افزود: این افراد زیرپوشش مراقبت های بهداشتی و کنترل درمانی قرار گرفتند، در حال حاضر در سطح شهرستان کاشمر برنامه بیماریابی، مراقبت و درمان بیماران دیابت در سطح خانه های بهداشت، پایگاه های بهداشتی و مراکز خدمات جامع سلامت به صورت رایگان در حال انجام است.

وی با اشاره به اینکه دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که عواملی همچون ژنتیک و محیط در بروز آن نقش دارد، بیان کرد: همه ساله افراد بسیاری به دلیل غفلت از این بیماری، غفلت از عوامل خطر و علائم و بی توجهی به راه های پیشگیری و کنترل بیماری و عوارض آن گرفتار این بیماری می شوند.

مدیر مرکز بهداشت کاشمر از دیابت به عنوان مهم ترین مشکل بهداشتی در تمام جهان و ایران نام برد و گفت: دیابت بیماری خاموشی است که بسیاری از بیماری خود بی اطلاع هستند.

وی گفت: غربالگری افراد به ویژه افراد بالای ۳۰ سال و... انجام می شود تا مردم جامعه در راستای توانمندسازی خود و اعضای خانواده (خود مراقبتی) گام برداشته و زندگی خوب و بدون بیماری را سپری کنند.

قائمی با بیان اینکه چنانچه فرد به دیابت مبتلا شده باشد با رعایت دستورات بهداشتی و پزشکی می تواند بیماری خود را کنترل و به خوبی زندگی کند، گفت: ۵۰ درصد افراد مبتلا به دیابت و فشارخون از بیماری خود بی اطلاع هستند و زمانی که مشکلی پیدا می کنند برای درمان مراجعه کرده که بسیار دیر است.

وی با اشاره به اینکه امسال شعار روز جهانی دیابت «با دیابت خوب زندگی کنیم» نامیده شده است، اظهار کرد: این هفته فرصت بسیار خوبی برای آموزش بیماران است.

معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان کاشمر سن بالا، چاقی و اضافه وزن، سابقه فامیلی، فشارخون و چربی خون بالا، بی تحرکی و ورزش نکردن، سابقه بیماری های قلبی و تغذیه ناسالم را از عوامل خطر بیماری دیابت دانست و تصریح کرد: با رعایت و انجام کنترل وزن در حد طبیعی، تغذیه مناسب با کاهش مصرف نمک و شیرینی جات، مصرف سبزیجات و میوه جات، دوری از مصرف غذای فوری و غذاهای فرآوری شده و...، افزایش فعالیت بدنی و ورزش با شعار ۷۰۰۰ قدم تا سلامتی، کنترل استرس و اضطراب و یادگیری مهارت های زندگی و عدم استعمال دخانیات (سیگار، قلیان، پپ و...) می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد.

وی با بیان اینکه چنانچه قند خون فرد بالا بود و پزشک برای فرد دارو تجویز کرد مصرف منظم داروها و انجام آزمایش ها ضروری است، اظهار کرد: پر خوری، پر نوشی، پر اداری، خستگی، تاری دید، دیر بهبود یافتن زخم ها از علائم دیابت هستند.

قائمی مهم ترین علامت این بیماری را بی علامتی آن دانست و گفت: بیماری دیابت در صورتی که کنترل نشود بر تمام ارگان های بدن تأثیر می گذارد و عوارض چشمی، کلیوی، سکتة های قلبی و مغزی و زخم پاها را به دنبال دارد.

وی در ادامه با اشاره به اینکه در شهرستان کاشمر ۸۲۰۰ نفر بیمار دیابتی و ۹۵۰۰ نفر افراد پیش دیابتی شناسایی شده اند، افزود: این افراد در مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، پایگاه ها و خانه های بهداشت مراقبت و ویزیت می شوند.

معاون بهداشتی شبکه بهداشت و درمان کاشمر خاطرنشان کرد: چنانچه افراد پیش دیابتی سبک زندگی خود را تغییر نداده و اضافه وزن و چاقی را کنترل نکنند در ۵ سال آینده به دیابت مبتلا خواهند شد و اگر بیماران دیابتی به کنترل قند خونشان، تغذیه و فعالیت بدنی، مصرف داروها در زمان های تعیین شده توسط پزشک توجه نکنند در آینده عوارض این بیماری در کمین آنها است.

وی گفت: بر اساس آنچه اعلام شده در حال حاضر ۵۲۷ میلیون بیمار دیابتی تیپ ۲ (بزرگسال) و ۱.۲ میلیون دیابتی تیپ ۱ (کودکان و نوجوانان) در دنیا وجود دارد که رقم بسیار بالایی است. همچنین در هر ۸ ثانیه یک بیمار دیابتی فوت می کند و در هر ۵ ثانیه ۲ نفر به بیماری دیابت مبتلا می شوند.

وی با بیان اینکه درمان بیمار دیابتی که مبتلا به عوارض شده ۲۴ برابر بیشتر از درمان بدون عارضه است، افزود: اکنون مهم ترین مشکل موجود بیماری های غیر واگیر از جمله قلبی عروقی، دیابت، سرطان ها و حوادث هستند.