



نگرانی از افزایش شیوع دیابت در افراد بالای 20 سال

خبر: «شیوع دیابت در برخی شهرهای ایران به 20 درصد می‌رسد»...

خبر: «شیوع دیابت در برخی شهرهای ایران به 20 درصد می‌رسد.»

روز گذشته رئیس هشتمین کنگره بین‌المللی غدد ایران گفت: شیوع دیابت در ایران حدود 10 درصد است اما اکنون این بیماری که شیوع آن در برخی شهرها در افراد بالای 20 سال به 20 درصد هم می‌رسد، مهم‌ترین بیماری غیرواگیر در کشور است. دکتر فریدون عزیزی، رئیس پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در گفت‌وگو با فارس افزود: اکنون با کنترل قابل‌قبول بیماری گواتر در کشور مهم‌ترین بیماری غدد در کشور، دیابت است و به‌علت کم‌ترکی و رژیم غذایی نامناسب هر ساله بر تعداد افراد دیابتی اضافه می‌شود.

همچنین شیوع اختلال تحمل گلوکز و دیابت در بین افراد بالای 20 سال کشور حدود 20 درصد است و گرچه شیوع کشوری آن اندکی کمتر از این میزان است و در مناطق روستایی به‌علت تغذیه سالم و تحرک بیشتر شیوع آن به 4 تا 8 درصد کاهش می‌یابد اما روند رو به گسترش این بیماری در کشور بسیار نگران‌کننده است.

اعلام این موضوع از زبان رئیس پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حالی است که کارشناسان ضمن هشدار نسبت به کاهش سن ابتلا به دیابت نوع 2 در کشور به سنین نوجوانی و همچنین رواج این بیماری در میان جمعیت روستائین، نسبت به جدی‌گرفتن امر غربالگری افراد در معرض خطر و همچنین مبتلایان به این بیماری تأکید می‌کنند؛

به‌طوری که دکتر علیرضا مهدوی، کارشناس مسئول بیماری‌های غدد و متابولیک وزارت بهداشت با اشاره به چاق‌تر شدن و کم‌ترکی کودکان امروزی می‌گوید: اگرچه پیش‌تر شاهد بروز دیابت نوع 2 در سنین بزرگسالی (غالباً بعد از 40 سالگی) بودیم، اما امروزه گزارش‌هایی از دیابت نوع 2 در نوجوانان کشورمان داریم.

وی ادامه می‌دهد: از سوی دیگر با پیر شدن چهره جمعیتی ایران (سال‌مند شدن) به‌نظر می‌رسد شیوع دیابت نوع 2 در هر دو جمعیت شهری و روستایی رو به افزایش است؛ به‌طوری که نتایج غربالگری سه سالانه وزارت بهداشت نیز مؤید این مطلب است.

اصلاح سبک زندگی، بعد غربالگری

اگرچه به گفته دکتر مهدوی، از سال 1383 برنامه کنترل و پیشگیری دیابت در نظام شبکه (PHC) ادغام شد و در مرحله نخست این برنامه روستائیان بالای 30 سال و تمامی زنان باردار غربالگری شدند، ولی به گفته بسیاری از کارشناسان غربالگری بیماری دیابت به‌علت مزمن بودن سیر آن، تعداد موارد مرگ‌ومیر را کاهش نخواهد داد.

دکتر محسن خوش‌نیت، فوق‌تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به همشهری می‌گوید: شیوع دیابت در ایران در حدود 3 میلیون نفر است که از این تعداد حدود 90 درصد مبتلایان، دیابت نوع 2 دارند.

با این حال بحث غربالگری بیماری دیابت در تمام دنیا یک بحث مورد چالش است و کارشناسان در مورد آن دیدگاه‌های مختلفی را بیان کرده‌اند؛ چون توصیه عمومی بر این است که ما افراد بالای 45 سال را با قند خون ناشتا هر 3 سال یک‌بار غربالگری کنیم.

علاوه بر این افراد زیر این سن هم در صورتی که در معرض عوامل خطری مثل فشار خون، چربی خون، دیابت بارداری، تخمدان‌های پلی‌کیستیک، چاقی یا سابقه فامیلی ابتلا به دیابت هستند، با فواصل کمتر از 3 سال باید غربالگری شوند.

دکتر خوش‌نیت در ادامه این‌طور توضیح می‌دهد: مطالعات به تازگی نشان داده‌اند که با غربالگری بیشتر نتوانستیم مرگ‌ومیر ناشی از دیابت را کاهش دهیم. تجربه خیلی از کشورهای پیشرفته هم این امر را ثابت می‌کند.

به عقیده این عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات غدد دانشگاه علوم پزشکی تهران، دلیل این مسئله هم این است که به هر حال ما با غربالگری، دیابت را زود تشخیص می‌دهیم ولی به‌طور کلی درمان این بیماری یک درمان سخت است و نیاز به اصلاح سبک زندگی توسط خود فرد دارد.

این در حالی است که اکثر کارشناسان هم این امر را تأیید می‌کنند که اکثر بیماران مبتلا به دیابت بعد از مدتی از روند معالجه بیماری‌شان خسته می‌شوند و همکاری کافی را در امر درمان نمی‌کنند؛ مثلاً نسبت به رژیم غذایی خود بی‌اهمیت می‌شوند یا سیگار کشیدن را کنار نمی‌گذارند.

البته فراموش نشود که به گفته کارشناسان یکی از مهم‌ترین مسائل مربوط به بیماران دیابتی این است که در این بیماران

افسردگی شیوع بالایی دارد و همین امر انگیزه آنها را از ادامه روند درمان سلب می‌کند. به گفته دکتر خوش نیت در بسیاری از کشورهای دنیا این مشکل وجود دارد؛ به طوری که در کشور آمریکا کمتر از 10 درصد مردم مبتلا به دیابت، روی بیماری خود کنترل دارند. این یعنی حتی اگر تمام شرایط و امکانات درمانی هم وجود داشته باشد، از آنجا که کنترل دیابت وابسته به خود فرد است بیماری چندان قابل درمان نیست؛ زیرا اصلاح شیوه زندگی برای همه ما مشکل است.

کنترل دیابت به کمک آموزش

اگرچه به عقیده دکتر خوش نیت مرگومیر ناشی از دیابت زمانی کم می‌شود که بتوانیم دیابت را با آموزش دادن به مبتلایان کنترل کنیم، دکتر اسدالله رجب، رئیس انجمن دیابت کشور نیز با تأکید بر اینکه درمان دیابت تنها دارو نبوده و مستلزم امری تیمی است، معتقد است که بیش از حدود 95 درصد دیابتی‌ها از کنترل نامطلوب قند خون برخوردارند.

به عقیده وی در این راستا فرد دیابتی باید با آموزش‌های مستمر در درمان خود توانمند باشد؛ چرا که درمان موفق دیابت، نیازمند همکاری بیمار و پزشک است و بیمار به منظور شریک شدن با پزشک در روند درمان، باید توانمند باشد.

علاوه بر این، به عقیده دکتر خوش نیت نیز بیشترین علت مرگومیر در دیابت نوع 2 عوارض قلبی - عروقی است و کاهش این عوارض با کنترل دقیق قند خون، کنترل چربی‌های خون، کنترل فشار خون و فعالیت بدنی منظم امکان‌پذیر است؛ البته همراه با ویزیت‌های منظم.

البته بیان این عبارات از زبان این فوق تخصص غدد و متابولیسم در حالی است که به گفته دکتر ساسان شرقی، فوق تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات غدد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با همه اوصاف، غربالگری مبتلایان به دیابت و افراد در معرض خطر این بیماری را به هیچ وجه نمی‌توان نادیده گرفت.

دکتر شرقی می‌گوید: ما همیشه توصیه می‌کنیم که افراد در معرض خطر دیابت نوع 2 و افراد بالای 45 سال حتما غربالگری شوند؛ چون آموزش افراد هیچ منافاتی با غربالگری دیابت ندارد و هر دو این عوامل در واقع مکمل هم هستند. وی می‌افزاید: البته اگر مردم این آموزش را نینند که دیابت چه عوارضی دارد، قطعاً غربالگری بی‌فایده خواهد بود.

سمیه شرافتی

همشهری آنلاین