

## کاهش سن دیابت به زیر ۱۵ سال

رئیس پژوهشکده غدد و متابولیسم گفت: در ایران ۴ میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند و ۴ میلیون نفر نیز در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. سن ابتلا به دیابت نیز در ایران به زیر ۱۵ سال رسیده است.



رئیس پژوهشکده غدد و متابولیسم گفت: در ایران ۴ میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند و ۴ میلیون نفر نیز در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. سن ابتلا به دیابت نیز در ایران به زیر ۱۵ سال رسیده است.

به گزارش فارس، فریدون عزیزی در نخستین همایش سالیانه دیابت با اعلام این مطلب افزود: دیابت به طور کلی به دو نوع که شامل دیابت نوع اول و دیابت نوع ۲ است دیده می‌شود. بیشترین موارد ابتلا به این بیماری دیابت نوع ۲ است که ۹۵ درصد مبتلایان را تشکیل می‌دهد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: زمینه اصلی ابتلا به دیابت ژنتیک است اما این طور نیست که همه افراد در معرض خطر باشند بلکه بسیاری از عوامل ثانوی مانند چاقی، اضافه وزن، افزایش مصرف غذاهای پرکالری، کم شدن فعالیت بدنی، تغذیه نامناسب و مشکلات دوران بارداری می‌تواند زمینه‌سازی بروز این بیماری باشد.

وی گفت: صنعتی شدن و افزایش شهرنشینی و متعاقب آن تحرک کمتر و مصرف بیشتر فست‌فودها عامل اصلی گسترش این بیماری است.

وی اضافه کرد: حدود ۴ میلیون نفر در ایران به بیماری دیابت مبتلا هستند همین تعداد نیز افرادی هستند که در مرحله قبل از دیابت قرار دارند. به این ترتیب حدود ۸ میلیون نفر که بیش از یک دهم جمعیت کشور هستند، افراد مبتلا به دیابت یا در معرض این بیماری هستند.

عزیزی گفت: مبتلایان به دیابت و افرادی که در معرض خطر این بیماری هستند بیش از دیگران در معرض بیماری‌های قلبی-عروقی و سکنه هستند و تعداد قابل توجهی از آنان هر سال به کوری، قطع عضو به خصوص قطع پا مبتلا می‌شوند.

وی گفت: بیماری دیابت به خصوص در شهرهای بزرگی مانند تهران به سرعت در حال افزایش است. در تهران هر سال یک درصد به جمعیت مبتلایان به این بیماری اضافه می‌شود و حدود ۱۴ درصد از مردم تهران به این بیماری مبتلا هستند.

### \* ایرانیان بیشترین مصرف‌کنندگان شیرینی در دنیا

عزیزی گفت: یکی از مهمترین عوامل گسترش دیابت مصرف بیش از حد شیرینی و مواد قندی است به خصوص اینکه مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای در کشور ما از همه کشورهای دنیا بیشتر است و هر ایرانی سالانه ۲۴ کیلوگرم شیرینی مصرف می‌کند.

رئیس پژوهشکده غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: علاوه بر افزایش شیوع دیابت در ایران سن ابتلا به این بیماری به سرعت در حال پایین آمدن است و به زیر ۱۵ سال کاهش یافته است. علت اصلی این مسئله نیز تغذیه نامناسب، کم تحرکی و به ویژه نشستن‌های طولانی کودکان جلوی کامپیوتر و تلویزیون است که چاقی رادر بین کودکان افزایش داده است.

وی در پاسخ به سؤال فارس درباره هزینه‌های دیابت در ایران گفت: برآورد کاملاً صحیحی در مورد هزینه دیابت نداریم اما سالانه حدود ۴ هزار میلیارد ریال هزینه‌ای است که عوارض این بیماری در کشور ایجاد می‌کند. ضمن اینکه با عوارضی مانند کوری و قطع عضو به طور متوسط ۵ تا ۸ سال از عمر این بیماران کاسته می‌شود.

عزیزی در پاسخ به پرسش دیگر خبرنگار فارس درباره میزان از کار افتادگی بیماران دیابت گفت: حدود ۳۰ درصد افراد مبتلا به دیابت دچار یکی از عوارض این بیماری می‌شوند و حدود ۵ درصد آنها قطع عضو می‌شوند که در واقع به از کارافتادگی دچار

رئیس پژوهشکده غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره لزوم اقدامات جدید وزارت بهداشت برای کنترل دیابت گفت: وزارت بهداشت در سال‌های اخیر اقداماتی در زمینه کاهش چربی‌های مضر و جامد و افزایش چربی‌های مایع و آموزش مصرف صحیح روغن انجام داده به طوری که طی این سال‌ها میزان چربی‌های مضر یا LDL کاهش یافته و میزان مصرف چربی‌های مفید یا HDL افزایش پیدا کرده است.

وی گفت: با این حال باید آموزش‌های بسیار گسترده‌ای برای کاهش مصرف فست‌فودها و غذاهای مضر، استفاده از فست‌فودهای مفید و افزایش تحرک و فعالیت بدنی در کشور انجام شود.

عزیزی افزود: یکی از اثراتی که باعث گسترش بیماری دیابت می‌شود مصرف زیاد برنج در وعده‌های غذایی ما ایرانیان است. به خصوص در رستوران‌ها که پرس‌های غذا حاوی برنج زیادی است که باید میزان مصرف برنج در هر وعده غذایی کم شود. همچنین مصرف چربی‌های مضر در شیرینی‌پزی‌ها باید کاهش پیدا کند و وزارت بهداشت باید بر این موارد نظارت کند.

وی گفت: یکی از نگرانی‌های ما تبلیغات مواد غذایی مضر، چرب و شیرین در صدا و سیما است که باید حتما در این زمینه اصلاحات جدی صورت گیرد.

رئیس پژوهشکده غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: آموزش، تغذیه صحیح و افزایش تحرک باید از دوران کودکی و مدرسه آغاز شود. خانواده‌ها باید این آموزش‌ها را به فرزندان خود منتقل کنند البته ابتدا باید خودشان فرهنگ صحیح ورزش و تغذیه را رعایت کنند تا الگویی برای فرزندان‌شان باشد.

وی گفت: از نظر داروهای بیماران دیابتی مشکل چندانی در کشور نداریم اما داروهای جدید و موثری وجود دارند که معمولا بیمه‌ها از پوشش آن خودداری می‌کنند و این مسئله هزینه بیماران مبتلا به دیابت را افزایش داده است.