

درمان دیابت روی آنتن!



تبلیغات ماهواره‌ای در چند سال اخیر آنچنان در میان خانواده‌های ایرانی رسوخ پیدا کرده است که بسیاری از مردم زندگی خود را بر اساس آن تنظیم می‌کنند و هنوز تبلیغ تمام نشده دربر به دنبال تهیه کالاهایی هستند که تبلیغ شده. این تبلیغات وارد حوزه پزشکی هم شده و گویی ماهواره برای تمامی دردهای بی‌درمان بشر دارو دارد.

تبلیغات ماهواره‌ای در چند سال اخیر آنچنان در میان خانواده‌های ایرانی رسوخ پیدا کرده است که بسیاری از مردم زندگی خود را بر اساس آن تنظیم می‌کنند و هنوز تبلیغ تمام نشده دربر به دنبال تهیه کالاهایی هستند که تبلیغ شده. این تبلیغات وارد حوزه پزشکی هم شده و گویی ماهواره برای تمامی دردهای بی‌درمان بشر دارو دارد.

تبلیغاتی که پایه و اساس علمی ندارد و تنها جیب مردم را خالی می‌کند. اگرچه مسئولان وزارت بهداشت و درمان مدام در مورد استفاده از این داروها هشدار می‌دهند اما متأسفانه گوش شنوایی نیست و همچنان این داروها سلامت مردم را تهدید می‌کنند و این بار درمان قطعی دیابت نوع 2 در استانبول از طریق جراحی متابولیک مطرح می‌شود.

دکتر اسدالله رجب رئیس انجمن دیابت ایران در مورد این تبلیغ می‌گوید: این جراحی در کشور ما هم انجام می‌شده است ولی این جراحی زمانی انجام می‌شود که هیچ کار دیگری نشود انجام داد. دیابت نوع 2 را با تغییر در شیوه زندگی و فعالیت جسمی مناسب می‌توان هم کنترل و هم پیشگیری کرد و دلیلی برای جراحی وجود ندارد.

وی با بیان این مطلب که این جراحی هزینه زیادی را برای بیمار در پی دارد و بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 نیازی به جراحی ندارند می‌افزاید: زمانی که بیماران می‌توانند از راههای آسانتر بیماری را کنترل کنند چرا باید خودشان را به تیغ جراح بسپارند. رئیس انجمن دیابت ایران خاطرنشان می‌کند: افرادی که چاقی مفرط دارند و BMI بالای 40 دارند باید جراحی شوند زیرا تا زمانی که وزنشان کم نشود قندشان کنترل نمی‌شود.

دکتر رجب در مورد دیابت می‌گوید: «دیابت یا بیماری خاموش شامل نوع 1، نوع 2، دیابت حاملگی و نوع چهارم است که دیابت نوع 1 در اثر کمبود یا نبود انسولین در بدن به وجود می‌آید بنابراین افراد مبتلا به دیابت نوع 1 باید انسولین دریافت کنند. این نوع دیابت که به آن دیابت جوانی نیز می‌گویند بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. دیابت نوع 2 در اثر اختلال کار انسولین در افراد بزرگسال رخ می‌دهد و افراد مبتلا به این نوع از دیابت اغلب توان کنترل بیماری خود را از طریق ورزش و رژیم غذایی مناسب دارند.

90 درصد بیماران دیابتی جهان مبتلا به دیابت نوع 2 هستند که با رعایت نکات ساده‌ای راحتی می‌توانند بیماری خود را کنترل کنند. دیابت حاملگی نیز بطور ناگهانی در زمان بارداری بروز می‌کند و بر اساس آمارها بین 2 تا 7 درصد از زنان باردار در جهان به این نوع از دیابت مبتلا می‌شوند و نیمی از این مادران تا 20 سال بعد با بیماری درگیر هستند. این بیماران نیز باید مدام تحت نظر پزشک باشند.

دیابت نوع 4 نیز در واقع دیابت همراه یا به دنبال سایر بیماری‌هاست که بر اثر مصرف برخی از داروها مانند کورتون به وجود می‌آید. بیماران تالاسمی، مبتلایان به مشکلات کبدی و پانکراس از جمله افراد در معرض دیابت نوع 4 محسوب می‌شوند. دکتر رجب در مورد پیشگیری از دیابت نوع 2 می‌افزاید: «باید از عواملی مانند سکون و نداشتن تحرک جسمی، مصرف مواد غذایی نامناسب مانند فست فودها و کار و زندگی در محیط‌های استرس‌زا اجتناب شود.»

رئیس انجمن دیابت ایران می‌گوید: «در حال حاضر افزون بر ۲۰۰ هزار نفر در سال به شمار بیماران مبتلا به دیابت در کشور افزوده می‌شود و در حال حاضر ۵/۵ میلیون نفر در کشور دیابت دارند که در مدت 15 سال آینده این جمعیت دو برابر می‌شود.»

وی با بیان این‌که علت اصلی ابتلا به دیابت تغییر شیوه‌های زندگی است خاطرنشان می‌کند: «باید شیوه‌های غلط زندگی را تغییر داد و شیوه رفتاری را عوض کرد و این امر بدون کمک آموزش ممکن نیست از این رو آموزش به عنوان مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت شناخته شده است.»

دکتر رجب با اشاره به این مطلب که برای کنترل دیابت در کشور باید اعتبارات آن تأمین شود تا بتوانیم برنامه‌های خود را عملیاتی کنیم می‌افزاید: «با یک آزمایش قند خون می‌توان از وجود این بیماری آگاه شد، هر چه سریعتر درمان آن را شروع کرد و افرادی که در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند، باید شناسایی و حداقل سالی یکبار از نظر دیابت کنترل شوند.»

وی یادآوری می‌کند: «کسانی هم که یکی از والدینشان مبتلا به دیابت‌اند، 50 درصد بیشتر از دیگران، در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. همچنین کسانی که افزایش وزن دارند و چاق هستند، افرادی که سیگار می‌کشند، کسانی که در معرض استرس‌های مداوم هستند، افرادی که فشار خون بالا و چربی دارند، خانم‌های بارداری که دچار سقط‌های مکرر شده‌اند یا نوزادانی با وزن بالای 4 کیلوگرم به دنیا می‌آورند، این افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند.»

این پزشک با اشاره به این مطلب که 60 درصد از دیابتی‌ها اطلاعی از بیماری خود ندارند می‌گوید: «متأسفانه بسیاری از مردم سلامتی‌شان را جدی نمی‌گیرند و برخی پزشکان هم اهمیت این موضوع را به بیمارانشان توضیح نمی‌دهند. این در حالی است

که نقش آموزش در کنترل دیابت بسیار مهم است.»

دکتر رجب با بیان این که علت اصلی ابتلا به دیابت تغییر شیوه‌های زندگی است می‌گوید: «از این رو باید شیوه‌های غلط زندگی را تغییر داد و شیوه رفتاری را عوض کرد و این امر بدون کمک آموزش ممکن نیست و آموزش به عنوان مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت شناخته شده است.»

وی یادآوری می‌کند: «با آموزش براحته می‌توان از بروز بسیاری از بیماری‌هایی که امروزه با آن درگیر هستیم، پیشگیری کرد. آموزش جزو پایه‌های اصلی پیشگیری از بیماری‌ها است، بخصوص آموزشی که مستمر، متداول و توأم با عمل باشد. این در حالی است که آموزش‌های شنیداری به تنهایی نمی‌تواند تغییرات مهمی ایجاد کند. معمولاً آموزش‌هایی که به صورت عمومی به وسیله رسانه‌های گروهی انجام می‌شود، بسیار تأثیرگذار است، برای افراد مبتلا به دیابت آموزش‌ها باید حضوری باشد که متأسفانه در کشور ما این موضوع زیاد جا نیفتاده است، زیرا اهمیت پیشگیری ناشناخته مانده است و کسی به این موضوع مهم توجهی ندارد. حال آن که پیشگیری، راحت‌تر و ارزان‌تر از درمان است.»

رئیس انجمن دیابت با بیان این مطلب که در کشورهای پیشرفته سال‌هاست که به موضوع آموزش، از جنبه‌های مختلف نگاه شده و نزدیک به 20 سال است که آموزش‌های لازم به عامه مردم از طریق رسانه‌های گروهی ارائه می‌شود، گفت: «این آموزش‌ها فقط مختص بیماران دیابتی نیست، بلکه پزشکان و محققان هم برنامه‌های بهداشتی و درمانی آن‌ها را دریافت می‌کنند و همچنین آموزش‌های لازم به سیاستگذاران داده می‌شود و به این وسیله توانسته‌اند سطح آموزش را در تمامی سطوح بالا ببرند و تا حدود 50 درصد از عوارض دیابت پیشگیری کنند متأسفانه در کشور ما به آموزش بهای کافی نمی‌دهند، چرا که هزینه‌های آموزش، از سوی سازمان‌های بیمه‌گر پرداخت نمی‌شود.»

دکتر رجب در پاسخ به این پرسش که در کشورهای پیشرفته با معضل غذاهای آماده چه می‌کنند، می‌افزاید: «واقعیت این است که آنان نیز نتوانسته‌اند جلوی تبلیغات، تولید و عرضه غذاهای آماده یا «فست فود» را بگیرند، ولی موفق شده‌اند با آموزش‌های صحیح، تغییر رفتارهایی را ایجاد کنند.

تبلیغات غذاهای آماده، جذاب‌تر و بیشتر از تبلیغات سلامت است، اما آموزش‌ها باعث شده است که مردم در مسائل تغذیه‌ای بیشتر دقت کنند.

به عنوان مثال چندی قبل در کشور دانمارک قانونی تصویب شد که براساس آن به غذاهایی که چربی بالایی دارند، مالیات بیشتری تعلق گیرد و به این وسیله از تولید و عرضه این غذاها جلوگیری می‌کنند. آن‌ها با استفاده از آموزش و قوانین خاص، توانسته‌اند موفق شوند عادات غذایی مردم را اصلاح کنند که به این وسیله جلوی شیوع بیماری دیابت هم تا حد زیادی گرفته شده است.»

دکتر محمد تقی چراغچی - معاون اطلاع‌رسانی انجمن گابریک هم در مورد آمار بیماران مبتلا به دیابت می‌گوید: «بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی نسبت بیماران دیابتی 5 درصد مردم جهان است. در حالی که بررسی‌های چندین مطالعه کشوری نشان می‌دهد که ابتلا به دیابت در کشور 10 درصد جمعیت است که 2 برابر آمار جهانی است و این در حالی است که 11 استان ایران در زمینه ابتلا به دیابت بیشترین تعداد را به خود اختصاص داده‌اند. از میان آن‌ها می‌توان به استان قم اشاره کرد که آمار دیابت 25 درصد جمعیت آن استان است. استان یزد و استان‌های شمالی کشور هم بیشترین آمار ابتلا به دیابت را دارند. در مورد دیگر کشورها هم می‌توان گفت که در منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا نسبت آمار مبتلایان به دیابت از آمار جهانی بالاتر است و در کشورهای عربستان و حاشیه خلیج فارس هم این آمار بالای 25 درصد است.»

وی با بیان این مطلب که سازمان جهانی بهداشت پیش‌بینی کرده است که تا سال 2030 میلادی جمعیت دیابتی‌ها در جهان 2 برابر می‌شود و در این میان کشور ما هم استثنا نیست، می‌افزاید: «با تغییر الگوهای غذایی، ورزش و تحرک کافی می‌توان از این بیماری پیشگیری کرد. متأسفانه در حال حاضر به وجود آمدن یکسری عادات تغذیه‌ای نامناسب در کشور، باعث شده است که سن دیابت نوع 2 پایین بیاید، بطوری که امروزه جوانان هم به دیابت نوع 2 مبتلا می‌شوند.»

مشاور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به این پرسش که چرا آمار مبتلایان به دیابت بالا رفته است، می‌گوید: «علت این مسأله 3 عامل شیوه‌های زندگی کم‌تحرکی، چاقی و افزایش وزن است. البته بالا رفتن سن و امید به زندگی هم یکی از دلایل افزایش بیماری دیابت است.