

دیابت بدون درمان اما قابل پیشگیری

کم نیست تعداد افرادی که در اطرافمان و در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم با بیماری‌های مختلفی درگیرند. گاهی بیماری سریع بهبود می‌یابد و مشکلات برطرف می‌شود، اما گاهی آنقدر ادامه می‌یابد....



کم نیست تعداد افرادی که در اطرافمان و در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم با بیماری‌های مختلفی درگیرند. گاهی بیماری سریع بهبود می‌یابد و مشکلات برطرف می‌شود، اما گاهی آنقدر ادامه می‌یابد که تمام زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شاید 23 آبان زمان مناسبی باشد تا بتوان در مورد یک بیماری صحبت کرد. یک بیماری مزمن که هیچ راه درمانی ندارد اما خیلی راحت می‌توان از آن پیشگیری کرد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی فارس، دیابت یکی از مهم‌ترین بیماری‌های عصر حاضر است که 400 میلیون نفر در جهان به آن مبتلا شده‌اند.

شکل‌گیری و توسعه‌ی پدیده‌ی شهرنشینی، تغییر الگوی غذایی و کاهش تحرک و فعالیت بدنی مناسب، شرایط مساعدی را برای افزایش میزان قند خون و ابتلاء به بیماری دیابت پدید آورده است. جهت شناساندن و افزایش سطح آگاهی در زمینه بیماری دیابت، روز ۲۳ آبان به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است.

انجمن دیابت ایران (ادا) نیز در سال ۱۳۶۹ با هدف ارائه برنامه‌های آموزشی و افزایش آگاهی جامعه نسبت به بیماری دیابت تأسیس شد. پس از آن هر سال روز دیابت گرامی داشته می‌شود تا بتوان در این جهت فرهنگسازی کرد.

همانطور که همه مردم آشنایی دارند دو نوع دیابت وجود دارد. دیابت وابسته به انسولین یا نوع یک که در این نوع بیماری، بدن بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می‌کند یا اصلاً تولید انسولین ندارد و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیرممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز می‌کند و اوج میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.

دیابت غیروابسته به انسولین یا نوع دو، در این نوع، لوزالمعده انسولین تولید می‌کند اما نه به اندازه‌ای که قند خون را تنظیم کند و از طرف دیگر سلول‌های بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می‌دهند. این نوع معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال بروز می‌کند.

دیابت دوران بارداری نیز نوع دیگری از دیابت است که معمولاً بین هفته‌های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می‌شود و عموماً پس از زایمان از بین می‌رود، چون در همه انواع دیابت، میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا می‌رود علائم و نتایج همه آنها یکسان است.

همه افراد ممکن است به دیابت نوع دوم دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است شما را در خطر بیشتر ابتلا به بیماری قرار دهد. این عوامل عبارتند از تجمع چربی در اطراف کمر و معده، کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی، وزن بیش از حد، سن بالای ۴۵ سال، سابقه دیابت نوع دوم در خانواده، ابتلا به دیابت حاملگی، فشار خون بالا، تری گلیسیرید بالا، پایین بودن تجمع لیپوپروتئین و کلسترول (پائین‌تر از 35)

دیابت در بزرگسالان به کندی آغاز می‌شود، در واقع میلیون‌ها نفر حتی از بیماری خود آگاه نمی‌شوند و تنها ممکن است در آغاز، احساس خستگی شدیدی داشته باشند و در آینده چنین علائمی را بروز دهند. بهترین شیوه‌ی تغذیه برای افراد مبتلا به دیابت، تناول پیوسته غذاهای سبک و مناسب است. امروزه مشکل ما مربوط به دیابت نوع یک نیست و بیشترین معضل جامعه مربوط به دیابت نوع دو است که هر سال تعداد افراد بیشتری به آن مبتلا شده و آمار آن افزایش می‌یابد.

دکتر «نبوی‌زاده»، مسئول بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در گفت‌وگو با ایسنا میزان ابتلا به دیابت در ایران را 16 درصد برشمرد و افزود: میزان ابتلا در استان فارس نیز تفاوت چندانی با متوسط کشوری ندارد و البته تقریباً می‌توان گفت تفاوت چندانی بین زن و مرد نیست، اما میزان ابتلا در مردان اندکی بیشتر است.

وی افزود: فاکتورهای زیادی در ابتلا به دیابت موثر هستند که باید برای کاهش آنها تلاش کرد. نداشتن فعالیت ورزشی و استفاده از غذاهای نامناسب از علل اصلی ابتلا به دیابت است. باید در این زمینه فرهنگسازی شود تا بتوان از بروز این بیماری کاست.

مسئول بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خاطرنشان کرد: دیابت نوع یک تقریباً غیرقابل پیشگیری است، اما دیابت نوع دو که در افراد بالای 40 سال بروز می‌کند کاملاً قابل پیشگیری است و می‌توان با اقدامات مناسب از آن جلوگیری کرد.

نبوی‌زاده گفت: در هفته دیابت برنامه‌هایی طراحی شده که توسط معاونت بهداشتی در سطح شهر انجام می‌شود. توزیع پوستر برای اطلاع‌رسانی به مردم انجام می‌شود. افراد در معرض خطر دیابت نیز شناسایی شده و از آنها تست قند خون گرفته می‌شود که در صورتی که علائم این بیماری را داشته باشند بتوان آن را از ابتدا کنترل کرد.

وی خاطرنشان کرد: درمان قطعی برای بیماری دیابت وجود ندارد و تنها باید آن را کنترل کرد تا مشکلات جدیدی ایجاد نشود. به گزارش ایسنا، شمار فراوانی از افراد جامعه‌ی ما و جامعه‌ی جهانی به بیماری دیابت مبتلا هستند که در صورتی که اندکی

بیشتر توجه می‌کردند و تلاش بیشتری برای پیشگیری از این بیماری می‌شد هم‌اکنون با این بیماری دست و پنجه نرم نمی‌کردند.

مراکز بهداشتی موثرترین راه برای این کار هستند و در صورتی که بتوانند این بیماری و راه‌های جلوگیری از آن را به مردم نشان دهند مشکلات جامعه ما بسیار اندک است.

دیابت علاوه بر اینکه یک بیماری مزمن است و مشکلات زیادی برای فرد ایجاد می‌کند می‌تواند موجب از کارافتادگی افراد نیز شود که همین نکته خسارت زیادی به کشور و نیروی کار آن وارد کند. پیشگیری از چنین بیماری‌هایی یکی از ضروری‌ترین اقداماتی است که باید در کشور انجام شود.