

هلمشهرک تندرستی

سوغاتی‌های دردسرساز

شیب صعودی ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر به چالش جدی نظام سلامت تبدیل شده و به گفته وزیر بهداشت سوغاتی‌ها و غذاهای ایرانی حاوی قند فراوان هم در این باره نقش دارند

گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

حرف سوغاتی که می‌شود، کام همه شیرین می‌شود چون نظام سلامت کشور و وزارت بهداشت، شیوع بیماری‌های غیر واگیر در کشور شسبب صعودی داره و افزایش

مبتلایان به دیابت، بیماری‌های قلبی – عروقی، چاقی، قند خون و... چالشی جدی برای متولیان حوزه سلامت رقم زده و متخصصان می‌گویند که یکی از عوامل مهم در بروز این بیماری‌ها، مواد غذایی از جمله همین سوغاتی‌ها هستند که حاوی کربوهیدرات‌های مضرند. نکته جالب اینجاست که بالاخره پس از ۲۰سال، توجه وزارت بهداشت به این موضوع جلب شد و آنها حالا به‌دنبال این هستند که یک گام

پیش‌تر از درمان، سراغ عادات غذایی مردم بروند که گفته می‌شود حدود ۶۰درصد در بروز بیماری‌های غیر واگیر دخیل هستند. وزیر بهداشت در این باره دیروز از تدوین نقشه تغذیه کشور خبر داده‌اما به نکته جالب دیگری هم اشاره کرده؛ اینکه بخش زیادی از سوغاتی‌های ایرانی دارای قند فراوان هستند و عامل افزایش بیماری دیابت و در این باره باید بر نامهربانی

«نقش ۶۰درصدی مواد غذایی در بیماری‌های غیر واگیر

«سوغاتی جزو آداب و رسوم و فرهنگ ایرانی هاست و شاید اینطور تصور شود که نمی‌توان در تولید آنها تغییری ایجاد کرد، اما طی این مدت ما تجربیاتی داشتیم که بدون تغییر ذائقه مردم، برخی محصولات برصرف غذایی هم سالم‌تر تولید شده‌اند.» این نکته‌های است که جلال‌الدین میرزای‌رزق، رئیس انجمن تغذیه ایران به همشهری می‌گوید و در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «اینکه توجه وزارت بهداشت به موضوع تدوین نقشه تغذیه کشور جلب شده، اقدام مثبتی است، چون معمولا نگاه این وزارتخانه در طول ادوار گذشته درمانی بوده نه پیشگیری. بیماری‌های غیر واگیر براساس مطالعاتی که ما انجام دادیم و مقالات خارجی که بررسی کردیم، بحث تغذیه در بیماری‌های غیر واگیر حدود ۵۵ تا ۶۰درصد است. به این معنا که اگر ملتی اصلاح عادت غذایی و تغذیه سالم داشته باشد، این میزان از بار بیماری را طی یک دهه کاهش می‌دهد.»

کاهش مواد مضر در ۲محصول غذایی
رئیس انجمن تغذیه ایران درباره مبحث مطرح‌شده از سوی وزیر بهداشت درباره سوغاتی‌هایی که حاوی قند فراوان و عامل خطر درباره بیماری‌های غیر واگیر هستند هم عنوان می‌کند: «تهیه سوغاتی بخشی از فرهنگ و آداب و رسوم ایرانی‌هاست. به همین دلیل قند بعدی باید این باشد که با حفظ این فرهنگ و آداب، سوغاتی‌های مختلف را به سمت سالم‌سازی پیش ببریم. البته مقاومت‌هایی در باره تغییرات درباره چنین محصولاتی وجود دارد اما ما تجربه‌هایی داریم که برخی محصولات به‌تدریج سالم‌تر تولید شده‌اند. زمانی که رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور بودم، یکی از مهمترین اقدامات، تولید شیر کاکائو با کاهش مصرف شکر بود. به‌تدریج درصد شکر شیر کاکائو را ۶ تا ۱۲درصد کم کردیم و کسی هم متوجه نشد.» به گفته این پزشک «ابتدا شرکت‌ها مقاومت می‌کردند که فروش شان کم نشود، اما این مسئله درباره ع‌شکر لبنی و هم‌راهی انجمن صنایع لبنی محقق شد و درصد شکر کم شد.» او درباره ۲محصول دیگر که در این طرح سالم‌سازی به‌تدریج با کاهش مواد مضر تولید و عرضه شده هم می‌گوید: «در این باره با چند کارخانه بیسکویت‌سازی مکاتبه کردیم و پای کار آمدند. تولید بیسکویت‌ها به گونه‌ای است که به قالب می‌چسبند و به همین دلیل تولیدکنندگان درصد استفاده از روغن را بیشتر می‌کنند. تنها درباره یک محصول موفق شدیم که این استفاده از روغن را از ۱۸ درصد به ۱۳٫۵درصد برسانیم. در دوغ هم نیم‌درصد نمک را کاهش دادیم.»

سوغاتی‌ها هم می‌توان سالم‌تر تولید کرد
میرزای‌رزق با تأکید بر اینکه درباره سوغاتی‌ها هم می‌توان این سالم‌تر تولیدشده را با حفظ فرهنگ و سنن ایجاد کرد، بیان می‌کند: «اگر درصدشکر گزارشفان را ۶۰ تا ۷۰درصد در نظر بگیریم، به یک سازه زمانی می‌توان به‌تدریج از شکر مصنوعی آن کم کرد و شیرین کننده طبیعی مثل استیویا را جایگزین آن کرد. البته نیاز است که یک کارگروه مشترک تشکیل شود و ما هم اعلام آمادگی می‌کنیم که در این زمینه کمک‌های لازم را داشته باشیم.»

افشین استوار، رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم درباره اینکه چه ضرورتی دارد مداخلات برای پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر در استان‌های مختلف با یکدیگر متفاوت باشد، به همشهری می‌گوید: «در بخش مرکزی کشور شیوع دیابت بیشتر است، از جمله یزد، اصفهان، سمنان، تهران، خوزستان و در نوار شمالی کشور. بررسی‌ها نشان می‌دهد که وضعیت نقشه این بیماری با کمی اغراض منطق با سایر بیماری‌هاست و این نشان می‌دهد که مردم این مناطق عوامل خطر مشترک دارند.» او درباره این عوامل خطر بیان می‌کند: «تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی، چاقی، مصرف دخانیات و الکل، الودگی هوا و... شامل همه بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت قلبی – عروقی، سرطان، بیماری‌های روانی، بیماری‌های مزمن تنفسی مثل آسم و انسداد ریه است. به همین دلیل ضرورت دارد که مداخله‌ای صورت بگیرد متناسب با این عوامل خطر تا شیوع آنها در یک منطقه کاهش یابد.»

سوغاتی‌هایی با قند فراوان

نخستین جلسه شورای عالی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور پس از ۲۰سال در وزارت بهداشت برگزار شد. بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت با بیان اینکه برنامه‌های هر استان برای تغذیه باید خاص آن استان باشد زیرا مشکلات استان‌ها نیز بومی و وابسته به شرایط هر یک از آنهاست. بیان می‌کند: «توجه ویژه به تغذیه در مناطق محروم از وظایف ماست و برای توجه به تغذیه مردم در مناطق محروم باید برنامه عملیاتی تدوین و اجرایی و نقشه تغذیه کشور تدوین شود. لازم است در این نقشه، مناطق آبی، قرمز، نارنجی و زرد کشور از نظر وضعیت تغذیه مشخص باشد تا بتوان آمایش سرزمینی لازم در موضوع تغذیه را صورت داد و سیاستگذاری کرد.» عین‌اللهی همچنین با تأکید بر ضرورت ایجاد ارتباط وسیع این انستیتو با بخش‌های دانشگاهی و صنعتی کشور، عنوان می‌کند: «مشکل فرهنگی کشور این است که بخش زیادی از سوغاتی‌ها و غذاها دارای قند فراوان هستند که برای سلامت افراد مشکل ساز بوده و بیماری دیابت را افزایش می‌دهد. به همین دلیل برخی نقاط کشور که مشکل دیابت بیشتری نسبت به مناطق دیگر دارند، باید در برنامه‌ریزی‌ها و تدوین نقشه تغذیه مورد توجه ویژه قرار گیرند.» او با اشاره به اینکه بیماری از طریق غذا و هوا ایجاد می‌شود و باید برای کنترل آن برنامه‌ریزی کرد، تأکید می‌کند: «برنامه‌های هر استان برای تغذیه باید خاص آن استان باشد زیرا مشکلات استان‌ها نیز بومی و وابسته به شرایط هر استان است.» وزیر بهداشت با تأکید بر الگوسازی به‌عنوان یک راهبر در تغذیه، بیان می‌کند: «باید رستوران‌های استاندارد که غذای سالم تهیه و توزیع می‌کنند، در استان‌های گوناگون وجود داشته باشند و مورد تشویق قرار گیرند. همچنین تربیت نیروی انسانی متخصص تغذیه در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور هم اقدامی راهبردی است و آموزش به‌زورن و مراقبان سلامت در زمینه تغذیه هم ضرورت دارد.»

پشمک، قطاب و باقلوا یزد

یزدی‌ها تقریبا تا همین چند وقت پیش یکی از استان‌های با شیوع بالای دیابت بودند که به گفته متخصص تغذیه، رواج استفاده از خوراکی‌هایی مثل پشمک و قطاب با شیرینی پنجر‌های نقل و سوهان اردی در این مسئله بی‌تأثیر نبوده‌است؛ سوغاتی‌های حاوی کربوهیدرات، قند و روغن اشباع‌شده با سوغاتی‌ای که تنها شکر، کمی آرد سفید و روغن تهیه می‌شود و هر ۵۰ گرم آن معادل ۱۲ کالریه قند است. **عوارض:** ابتلا به دیابت نوع ۲، افزایش قند خون در افراد دیابتی، چاق‌کننده، ایجاد چین و چروک‌های پوستی، بیماری‌های قلبی عروقی و...

از نوقا و قرابیه تا حلواسیاه و نُقل

عمده این سوغاتی‌ها حاوی مواد قندی و شکر ی هستند که منجر به چاقی و اضافه‌وزن می‌شوند.

عوارض مصرف یزد: دیابت، بیماری قلبی – عروقی، چاقی، اختلال در معز، ضعف سیستم ایمنی، افزایش قند خون، پوسیدگی دندان و سوء تغذیه

نبات خراسان رضوی

معروف‌ترین نبات‌های سوغاتی از مشهد خرداری می‌شود و با وجود اینکه به‌عنوان یک ماده غذایی ضدنفخ، هضم‌کننده غذا، تسکین‌دهنده در معده و... معروف شده اما به‌علت طوبیت بسیار اندک، بافت سخت‌تری نسبت به قند آرد و شیرین‌تر است به همین دلیل مضرات آن هم بیشتر است.

عوارض مصرف یزد: بیشتر از هر ماده غذایی دیگری چاق‌کننده است و باعث افزایش قند خون می‌شود.

رنگینک و خرما خوزستان

۲سوغاتی جذاب خوزستانی‌ها، خرما و رنگینک هم جزو مواد غذایی به شمار می‌روند که هم مقوی هستند و هم انرژی‌زا، اما همین سوغاتی‌ها هم به‌دلیل استفاده از برخی افزودنی‌ها عوارضی دارند و نکته اینکه خوزستانی‌ها در حال حاضر با شیوع بالای دیابت هم مواجه شده‌اند و متخصصان تغذیه تغییر عادات غذایی در این استان را یکی از عوامل تأثیر گذار در این باره می‌دانند.

عوارض مصرف یزد: افزایش وزن، افزایش حجم غذایی و در بدن، مضر برای خردسالان به‌دلیل حجم غذایی و سختی هضم.

سوهان قم

این سوغاتی محبوب حاوی جوانه گندم و ویتامین‌های گروه B و E است اما در کنار فواید و مزایایی که برای سلامتی انسان دارد، دارای مضرات و معایبی هم هست. یکی از مهم‌ترین موادی که در ترکیبات این شیرینی وجود دارد «شکر» است که مصرف آن در این محصول زیاد و برای سلامتی مضر است. **عوارض مصرف یزد:** انبهاشت کلسترول، تری‌گیلیسرید و اضافه‌شدن وزن افراد که از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌هایی از جمله دیابت است.

عدد خبر

۳ طرح

بزرگ ملی در انستیتو تغذیه انجام شده

که علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از آمادگی دانشگاه‌شان برای رونمایی از آنها تا پایان سال خبر داد. این طرح‌ها، الگوی مصرف مواد غذایی در شهروندان ایرانی، بحث الگوی مصرف و سبذ غذایی است.

۲۰ برابر

میانگین جهانی، تعداد اصناف‌ساز در حوزه مواد غذایی است که این امر نشان می‌دهد غذا در ایران چه جایگاه منناری دارد. به‌گفته‌زالی، ایران همچنین در حوزه غذا جایگاه مهمی دارد و از تولیدکنندگان بزرگ گندم در جهان محسوب می‌شود.

میانگین جهانی، تعداد اصناف‌ساز در حوزه مواد غذایی است که این امر نشان می‌دهد غذا در ایران چه جایگاه منناری دارد. به‌گفته‌زالی، ایران همچنین در حوزه غذا جایگاه مهمی دارد و از تولیدکنندگان بزرگ گندم در جهان محسوب می‌شود.

افزایشی نگران‌کننده‌است.

مورد

۸ مورد

بروز تکرور، آمبولی چربی، آمبولی لخته خونی، کم خونی، صدمه احشا داخل شکمی، عفونت و آیسه محل تزریق چربی، اغسا رفتن و حتی در بعضی موارد فوت بیمار از عوارضی هستند که بیماران را در صورت انجام عمل لیپوساکشن توسط فرد غیرمتخصص تهدید می‌کنند.

۲ مورد فوتی

۲ مورد فوتی

به‌دلیل انجام عمل لیپوساکشن توسط غیرمتخصص‌ها در شهر یور امسال و نیز ۴مورد نیز در تیر و خرداد امسال گزارش شده‌است. این در حالی است که اخیرا سه مورد فوتی به‌دلیل عمل‌های لاغری به‌شدت افکار عمومی را تحت تأثیر قرار داده‌است.

۱۴ بیمار

۱۴ بیمار

در طول یک سال، به‌دلیل انجام عمل لیپوساکشن توسط افراد غیرمتخصص، دچار پارگی داخل احشا شده‌اند. این مورد می‌تواند برای این افراد به‌شدت مشکل‌ساز شده‌و از دیابت همه‌وزار بهداشت نیست برای پیشگیری از دیابت باید سیاست‌های ورزشی را درست و مردم را ترغیب به ورزش کند. وزارت آموزش و پرورش هم با آموزش به دانش‌آموزان و انتقال اطلاعات از نسوی آنها به خانواده‌ها، نقش بسیار مهمی در این باره دارد.

۶۵ درصد

میانسالان مبتلا به دیابت در کشور مشکلات اورولوژی دارند و اگر درمان به‌موقع انجام نشود، دچار ناتوانی‌های جسمی می‌شوند. اینها را مهربا، اورولوژیست گفته‌ است. این متخصص گفت سبک زندگی سالم را که مانع دیابت و... می‌شود، شامل مواردی چون رژیم غذایی سالم، حفظ وزن متعادل، ورزش، مدیریت استرس، خواب کافی و عدم‌استعمال دخانیات می‌داند.

گزارش

انسولین جدید ایرانی از اواسط آذر می‌آید

آمار ابتلا به دیابت در کشور به‌شدت نگران‌کننده است. با وجود اینکه همه تمهیدات در حال انجام است و تصور می‌کنیم آگاهی مردم درباره این بیماری افزایش پیدا کرده، اما هنوز در درمان دیابت موفق نبوده ایم. رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم با بیان این مطلب در نشست خبری، با بیان ایسن مطلب گفت: ۱۴ نوامبر (۲۲آبان) روز جهانی دیابت است و امسال با شعار «شناخت عوامل خطر و اقدام مؤثر» در سراسر دنیا گرمی داشته می‌شود. در کشور ما هم علاوه بر گردیمداشت این روز جهانی، برای اینکه فرصت اطلاع‌رسانی و حمایت‌طلبی از سوی مردم و نظام سلامت و سیاستگذاران انجام شود، هفته‌ای به این مناسبت در نظر گرفته شده‌است. دکتر افشین استوار درباره وضعیت دیابت در جهان و ایران بیان کرد: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک در جهان دیابت است که هزینه‌های زیادی به اقتصاد کشورها وارد می‌کند. در حال حاضر جمعیت افراد مبتلا به دیابت در جهان چیزی حدود ۴۵۰ میلیون نفر است که این روند افزایشی است و تخمین زده می‌شود تا سال ۲۰۴۰ میلادی در دنیا بالغ بر ۵۰۰میلیون تا ۷۰۰میلیون نفر دیابتی داشته باشیم. وی با بیان اینکه در ایران شیوع دیابت بالاست و روند افزایشی دارد، ادامه داد: در سال ۱۴۰۰ شیوع دیابت با شاخص قندخون ناشتا ۱۴ درصد برآورد شده که نسبت به سال ۹۵ چیزی حدود ۳۰ درصد افزایش دارد. یعنی از ۱۱درصد به ۱۴درصد رسیده‌است. این عدد نشان می‌دهد که هم شیوع بالایی داریم و هم روند افزایشی نگران‌کننده‌است.

آمار ابتلا به دیابت در کشور به‌شدت نگران‌کننده‌است

معاون پژوهشی مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم و رئیس بخش غدد بیمارستان شریعتی هم در ادامه این نشست خبری با بیان اینکه آمار ابتلا به دیابت در کشور به‌شدت نگران‌کننده‌است، گفت: با وجود اینکه همه تمهیدات در حال انجام است و تصور می‌کنیم آگاهی مردم درباره این بیماری افزایش پیدا کرده، اما هنوز در درمان دیابت موفق نبوده‌ایم. هنوز مردم درباره اینکه به دیابت مبتلا شوند یا در مرحله پیش‌دیابت چه اقداماتی را انجام دهند که به‌وضعیت طبیعی برگردند، اطلاعات کافی ندارند. دکتر معمدرضا مهاجری افزود: فردی که در مرحله پیش دیابت است، یعنی قند ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ داشته باشد، قند طبیعی هم زیر ۱۰۰ است. اگر قند ناشتا (بعد از ۸ساعت ناشتایی) قند بالاتر از ۱۲۶ باشد، فرد مبتلا به دیابت است. حدود ۴۰درصد جمعیت ایران درگیر این بیماری (دیابت، پیش‌دیابت) هستند و این رقم بسیار بزرگی است. همین حالا بیماران هستند که با عوارض دیابت به بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند اما از ابتلای خود خبر ندارند. این نشان می‌دهد که باگاهی از این باره کافی نیست و نمی‌دانند که افراد بالای ۱۰سال باید یالی یکبار در ای چک کردن قند خون ناشتا به مراکز بهداشتی مراجعه کنند. این پزشک با تأکید بر اینکه دیابت شایع‌ترین علت نابینایی، نارسایی کلیوی (منجر به دیالیز و پیوند) و قطع پا (بدون در نظر گرفتن حوادث و تروما) در دنیاست، بیان کرد: حدود ۱۵درصد بیماران دیابتی در زندگی دچار زخم پا می‌شوند و حدود ۲۰ تا ۲۵درصد از این افراد ناچار به قطع پا هستند. در کل دنیا هر ۱۰ ثانیه یک پا به‌علت دیابت قطع می‌شود؛ در حالی که در ۸۰درصد موارد می‌توان از قطع پا جلوگیری کرد. به‌همین دلیل هدف‌ماین است که در ابتدا از دیابتی شدن فرد جلوگیری کنیم، اما اگر فرد مبتلا شد، کنترل مناسب وجود داشته باشد و اگر زخم پا ایجاد شد، مانع از قطع آن شویم یا میزان آن را کاهش دهیم.

هزینه ۴میلیارد دلاری در مان دیابت در ایران
مهاجری با بیان اینکه هزینه‌های درمان دیابت در تمام دنیا و به تبع آن در ایران هم بسیار بالاست، عنوان کرد: هزینه جهانی در مان دیابت هزار میلیارد دلار است و این هزینه در ایران سسال گذشته ۴میلیارد دلار بود. تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۳۰میلادی این رقم به ۹ میلیارد دلار هم خواهد رسید. به همین دلیل باید توجه بیشتری از نسوی سیاستگذاران بهداشتی و درمانی در این باره وجود داشته باشد. البته این تنها برعهده وزارت بهداشت نیست و برای پیشگیری از دیابت همه‌وزار خانه‌ها باید پای کار بیایند. وزارت ورزش باید سیاست‌های ورزشی را درست و مردم را ترغیب به ورزش کند. وزارت آموزش و پرورش هم با آموزش به دانش‌آموزان و انتقال اطلاعات از نسوی آنها به خانواده‌ها، نقش بسیار مهمی در این باره دارد.

آخرین درمان‌های دیابت را در اختیار داریم
رئیس بخش غدد بیمارستان شریعتی در پاسخ به سؤال همشهری آنلاین درباره درمان‌پذیر بودن دیابت بیان کرد: دیابت قابل کنترل شدن است و آخرین درمان‌هایی که در دنیا وجود دارد، چه از نظر تریتی و چه داروهای خوراکی در کشور ما هم وجود دارد. تا اواسط آذر ماه یک انسولین جدید هم وارد حوزه درمان دیابت می‌شود. این انسولین در خارج از کشور در حال مصرف است و در ایران هم تولید شده و به‌زودی در اختیار بیماران قرار می‌گیرد که یکبار تزریق آن در روز برای بیمار کافیست می‌کند؛ چون اثر آن طولانی‌تر است. این انسولین مخلوط ۳انسولین در یک قلم است و افت قندخون در آن کمتر است. هم قندهای بعد از غذا و هم پس از غذا را پوشش می‌دهد. انسولین‌های جدید دیگری هم در دنیا در حال طی کردن فازهای مطالعاتی هستند؛ از جمله انسولین‌هایی که بیمار تنها یک‌بار در هفته از آنها استفاده می‌کند. **■ متن کامل این گزارش را در همشهری آنلاین بخوانید.**