

سه اقدام قبل از خواب

سرعت زندگی افزایش پیدا کرده و افراد به شدت دچار استرس شده‌اند که خود از عوامل بروز بیماری‌های غیر واگیر است. تکنیک‌هایی مانند تمرینات آرامش‌بخش، تمرکز حواس و تمرینات تنفسی به‌ویژه در ساعت‌های منتهی به شب و زمان خواب برای کاهش استرس و بهبود ذهنی توصیه می‌شود.



خوب بخوابید

داشتن خواب مناسب شبانه اهمیت زیادی در تنظیم متابولیسم بدن دارد. خواب حدود ۸ تا ۶ ساعت که در اول شب (ساعت ۱۱ تا ۱ شب) شروع و منجر به سحر خیزی (ساعت ۷ تا ۵ صبح) شود، مناسب است. مطالعات جدید نشان داده خواب کمتر از ۶ ساعت و بیش از ۹ ساعت منجر به افزایش مقاومت به انسولین و افزایش احتمال بروز دیابت است.



راهنما

در چه صورت مبتلا به دیابت هستید؟

دیابت طبق طبقه‌بندی‌ها به ۴ دسته تقسیم می‌شود؛ نوع یک، نوع دو و دیابت بارداری که پس از زایمان با توصیه‌های بهداشتی برطرف می‌شود و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر.

- در مرحله پیش دیابت که هیچ علامتی ندارد اگر جزو این افراد هستید، هوشیارتر باشید
- افراد که **اقوام درجه یک مبتلا به دیابت** دارند.
- افراد دارای **اضافه وزن و چاقی، فشار خون و چربی بالا.**
- زنان در دوران بارداری** که دچار سقط‌های مکرر می‌شوند، یا **نوزادان بالای ۴ کیلو** به دنیا می‌آورند.
- افراد در معرض **استرس مداوم** و **مصرف‌کنندگان دخانیات.**

با توجه به کاهش سن ابتلا توصیه می‌شود **بعد از ۲۰ سالگی** تست‌های **ابتلا به دیابت** انجام شود.

قند خون افراد سالم **ناشتا زیر ۱۰۰ و ۲ ساعت بعد از غذا زیر ۱۴۰**

قند خون در مرحله پیش دیابت **ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۶** (حداقل ۲ بار اندازه‌گیری) **۲ ساعت بعد از خوردن غذا ۱۴۰ تا ۲۰۰**

نکته: فرد مبتلا به پیش دیابت اگر پیشگیری نکند مبتلا به دیابت خواهد شد.

قند خون مبتلایان به دیابت **ناشتا بالای ۱۲۶ و ۲ ساعت بعد از غذا بالای ۲۰۰**

نکته: احتمال دارد در بسیاری از افراد مبتلا، قند ۲۰۰ تا ۱۸۰ هم هیچ علامتی نداشته باشد و احتمال بروز سکنه و بیماری‌های قلبی در این افراد بیشتر است.

دیابت نوع یک بیشتر در سنین پایین (زیر ۱۸ سال) بروز می‌کند. زن در آن نقش دارد و کمتر از ۵ درصد دیابتی‌ها را تشکیل می‌دهد. قابل پیشگیری هم نیست.

دیابت، یکی از مهم‌ترین و پرهزینه‌ترین بیماری‌های غیر واگیر برای نظام سلامت هر کشوری است و به یک معضل بهداشتی - درمانی و اجتماعی در کل جهان بدل شده است. نکته قابل تامل اینکه از هر ۴ بزرگسال مبتلا به دیابت در جهان ۳ نفر در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند و ایران هم جزو کشورهای با شیوع بالاست. بررسی‌ها نشان می‌دهد که علاوه بر مبتلایان قطعی، همین حالا هم تقریباً ۲۴.۸ درصد ایرانی‌ها در مرحله پیش دیابت قرار دارند و در صورت بی‌توجهی مبتلایان قطعی به دیابت نوع دو در آینده خواهند بود. نکته مهم اینکه دیابت نوع دو قابل پیشگیری است اما به گفته دکتر اسدالله رجب، رئیس انجمن دیابت «آموزش و پیشگیری در این حوزه مورد غفلت قرار گرفته و دلیل اصلی آن رویکرد درمانی در نظام سلامت ماست.» او در گفت‌وگو با همشهری درباره جغرافیای این بیماری و علل آن که فرد با آگاهی از آنها می‌تواند هشدار ابتلا به دیابت را در آینده دریافت کند، به چند نکته اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.



از حلقه دیابتی‌های آینده خارج شوید

۲۵ درصد ایرانی‌ها همین حالا در مرحله پیش دیابت هستند و در صورت عدم پیشگیری، مبتلایان قطعی آینده خواهند بود

دیر می‌فهمند که بیمار شده‌اند

شایع‌ترین دیابت، نوع دو است که ۹۰ درصد بیماران را تشکیل می‌دهد. مشکل اینجاست که از بروز دیابت نوع دو می‌توان پیشگیری کرد اما به موقع تشخیص داده نمی‌شود. افراد هم‌زمانی به پزشکان مراجعه می‌کنند که علامت اولیه دیابت در آنها بروز کرده اما مسئله مهم اینکه آنها حدود ۱۰ سال است که به دیابت مبتلا شده‌اند و در ۳۰ درصد آنها عوارض دیررس دیابت هم رخ داده است.

۲۷ درصد درمان مطلوب ندارند

مسئله مهم درباره بیماران این است که ۷۳ درصد آنها دسترسی مناسب به داروها دارند و هزینه‌های درمانی‌شان هم از سوی بیمه‌ها پرداخت می‌شود اما حدود ۲۷ درصد آنها درمان مطلوب ندارند و دلیلش این است که آموزش‌های لازم به این افراد ارائه نمی‌شود. مدیریت بیماران دیابتی با این میزان از آمار بالا هزینه بسیار بالایی دارد و نه تنها ایران که اقتصاد هیچ کشوری نمی‌تواند این هزینه‌ها را تامین کند. برای کاهش این معضل اقتصادی و اجتماعی باید مسئله آموزش و پیشگیری مورد توجه جدی قرار بگیرد؛ یعنی رویکرد نظام سلامت باید پیشگیرانه باشد.

رویکردهای تشویقی جواب می‌دهد

هزینه‌های درمانی دیابت، بخش قابل توجهی از بودجه‌ها را می‌بلعد و اگر پیشگیری کنیم این بودجه‌ها می‌تواند صرف بیماران مبتلا به دیابت نوع یک شود که قابل پیشگیری نیست و درمان قطعی ندارد. باید سازمان‌های بیمه‌گر و سیاستگذاران نظام سلامت رویکرد پیشگیرانه را بر تمرکز درمانی ترجیح دهند و حتی نظام آموزش پزشکی هم همین رویکرد پیشگیرانه را در پیش بگیرد. حتی می‌توان با مدیریت بودجه، بیماران دیابتی را که روش‌های درمانی‌شان را به شکل منظم دنبال می‌کنند و هزینه‌های گزاف به ساختار بیمه و درمان تحمیل نمی‌کنند، تشویق‌های مالی کرد. نمونه این تجربه‌ها در کشورهای خارجی وجود دارد، اینکه افراد ملزم هستند هر ۶ ماه یک بار چکاپ دندانپزشکی شوند و اگر از آن غفلت کنند، در صورت بروز مشکل، مجبور به پرداخت هزینه‌های بالا از جیب خودشان هستند. حتی برای کودکان هم مشوق‌هایی دارند که ورزش کنند و براساس آن نمره و جایزه بگیرند. البته ما هم در کشور راه‌حل‌های خودمان را داریم اما آموزش‌ها باید افزایش پیدا کند. امکانات خوبی در شهرهای و خانه‌های سلامت وجود دارد که به مردم آموزش می‌دهند اما باید توسعه پیدا کند.

آمار مبتلایان در جهان

براساس آمارهای فدراسیون بین‌المللی دیابت شیوع بیماری از ۲۵ سال گذشته تاکنون ۴ برابر افزایش داشته و پیش‌بینی می‌شود این رقم تا ۲۵ سال آینده سه برابر شود.

سال ۲۰۰۰ حدود ۱۵۱ میلیون نفر

سال ۲۰۲۱ حدود ۵۳۷ میلیون نفر

سال ۲۰۳۰ حدود ۶۴۳ میلیون نفر (تخمین زده می‌شود)

سال ۲۰۴۵ حدود ۸۷۳ میلیون نفر (تخمین زده می‌شود)

آمار مبتلایان در خاورمیانه

۷۳ میلیون نفر

مبتلا در حال حاضر در خاورمیانه وجود دارد و تخمین زده می‌شود که این عدد تا سال ۲۰۳۰ به ۹۵ میلیون نفر و تا سال ۲۰۴۵ به ۱۳۶ میلیون نفر برسد. در ایران هم شیوع دیابت در افراد بالای ۱۸ سال ۱۴ درصد است در حالی که این عدد سال پیش ۱۰.۸ درصد بوده.

دیابتی‌های آینده

پیش‌بینی می‌شود که ۲۴.۸ درصد مبتلا به پیش دیابت در کشور وجود داشته باشد که رقم بالایی است و اگر از همین حالا اقدامات پیشگیرانه درباره آنها صورت نگیرد، قطعاً مبتلایان قطعی آینده خواهند بود.