

۵
نکته
برای
دیبابتی
نشدن

سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر چندین نکته مهم برای جلوگیری از دیابت، به ویژه دیابت نوع ۲ تأکید می‌کند. به تأکید این سازمان با تغییر شیوه زندگی تا حد زیادی می‌توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد. چاقی و اضافه وزن، عدم فعالیت و کم تحرکی، سابقه خانوادگی، ژن، افزایش سن، سابقه ابتلا به دیابت بارداری و فشار خون بالا از عوامل مؤثر بر بروز دیابت هستند.



۱
رژیم غذایی
سالم

خوردن بعضی از غذاها می‌تواند میزان انسولین و قند خون را بالا ببرد و خطر ابتلا به بیماری‌ها از جمله دیابت را افزایش دهد. به همین دلیل رژیم غذایی متعادل سرشار از غلات کامل، میوه، سبزیجات، پروتئین بدون چربی و چربی‌های سالم بخورید. مصرف نمک و چربی‌های اشباع شده را محدود و از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید.



۳۰۲

+ یادداشت

چرا دیابت مهم است؟

مریم سرخوش
دبیر تندرستی
سال ۲۰۰۹ میلادی
ایید میولوژیست ها اعلام کردند ۴۳۸ میلیون مبتلا به دیابت در سال ۲۰۳۰ میلادی در جهان وجود خواهد داشت. دقیقاً ۳ سال بعد، در ۲۰۱۲ آنها این پیش‌بینی را اصلاح و عنوان کردند که این عدد ۵۵۲ میلیون خواهد بود. سال ۲۰۲۰ پیش‌بینی این متخصصان باز هم تغییر کرد و تعداد مبتلایان به دیابت ۵۷۸ میلیون نفر تخمین زده شد. اما این خاتمه ماجرا نبود و در ۲۰۲۱ هم اعلام کردند که در محاسبات خود اشتباه و کم‌شماری کرده‌اند و این عدد ۶۴۳ میلیون نفر خواهد بود.

این در حالی است که عمده پیش‌بینی اپیدمیولوژیست‌ها درباره شیوع بیماری‌ها تقریباً درست از آب درمی‌آید اما این مسئله درباره دیابت حداقل تا همین حالا و پس از چندبار تغییر آمارها، صحیح نبوده و غیر قابل پیش‌بینی شدن به یکی از ویژگی‌های دیابت بدل شده است. البته که همین حالا هم گزارش‌های فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) از شیوع دیابت در سطح جهانی به شکل نگران‌کننده‌ای در حال افزایش است. تا همین ۲ سال پیش یعنی در ۲۰۲۱ میلادی حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان - بین سنین ۲۰ تا ۷۹ سال - به دیابت مبتلا بودند و WHO تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۴۵ این عدد به ۷۸۳ میلیون نفر برسد. دیابت فقط یک بار اضافه به سیستم بهداشتی کشورها نیست، بلکه ابعاد مالی قابل توجهی هم دارد. هزینه‌های درمان، داروها، انسولین، دستگاه‌های قند خون و... به میزان قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند و علاوه بر این مشکلات جدی در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، کلیوی و اختلال بینایی را هم رقم می‌زند. به همین دلیل تلاش‌های نظام سلامت برای ارائه مراقبت‌های مقرون به صرفه و استراتژی‌های پیشگیرانه برای کاهش این هزینه‌ها اهمیت زیادی دارد. البته دیابت یک بیماری پیچیده است که برای مدیریت و پیشگیری مؤثر نیاز به یک رویکرد چندجانبه دارد و تنها با استراتژی‌های نظام‌های سلامت قابل مدیریت نیست، بلکه خود افراد هم باید شیوه زندگی سالم را آموزش ببینند و با خودمراقبتی آشنا شوند چون در پیشگیری از دیابت نقش مهمی دارند. از سوی دیگر، جمعیت کشور در حال پیر شدن است و شیوع این بیماری در سنین بالا هم بیشتر می‌شود. به همین دلیل باید سبک زندگی سالم بیش از گذشته فرهنگسازی شود که در این شماره از ضمیمه همشهری تندرستی به این موارد پرداخته شده است.

سبقت غیرمجاز دیابت

روند ابتلا به شایع‌ترین بیماری غیر واگیر جهان در ایران در کمتر از یک دهه ۲ برابر شده است

۵۰/۰۰۰
بیمار
در سال
۱۳۰۰
جان خود را به دلیل ابتلا
به دیابت از دست
دادند

اعلام معاونت بهداشتی وزارت بهداشت حدود ۶۹ درصد از بیماران مبتلا به دیابت در زمان مؤثر دریافت نمی‌کنند، یعنی از هر ۳ بیمار تقریباً ۲ بیمار تحت کنترل نیستند. شیوع روز افزون دیابت در ایران ناشی از عوامل گوناگونی مانند سبک زندگی ناسالم، مصرف غذاهای آماده، استرس، کم تحرکی و به ویژه افزایش وزن و چاقی است که در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است. موضوع چاقی و دیابت ارتباط نزدیکی با هم دارند و به همین دلیل این عارضه را در دنیا به عنوان «دیابتی» مطرح می‌کنند. نکته قابل تأمل اینکه دیابت و چاقی در گروه‌های سنی کودک و نوجوان ایرانی هم شیوع پیدا کرده و سلامت این گروه سنی را در آینده تهدید می‌کند.

در میان بیماری‌های غیر واگیر در جهان، دیابت شایع‌ترین بیماری متابولیک است که به عنوان یک معضل عمده بهداشتی و اقتصادی و اجتماعی بالایی بر سلامت عمومی در سراسر جهان وارد می‌کند. این بیماری از سوی فدراسیون بین‌المللی دیابت یکی از اورژانس‌های بهداشت جهانی در قرن بیست و یکم اعلام شده است. بر اساس اعلام دکتر باقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم «در ایران تعداد بزرگسالان مبتلا به دیابت در سال ۲۰۱۶ حدود ۷.۵ درصد بود که در ۲۰۲۱ به ۱۰.۴ درصد رسید و اکنون بیش از ۱۴ درصد است. این در حالی است که از میان افراد مبتلا به دیابت حدود یک چهارم از بیماری خود مطلع نیستند.» همچنین بر اساس

روان

دیابت همچنین می‌تواند منجر به بروز مشکلات روانی شود. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت به ویژه در سنین جوانی ممکن است بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار بگیرند. این مشکلات روانی می‌تواند به عدم پایبندی به درمان و کنترل بیماری منجر شود و در نهایت کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.



استان

یزد، تهران، سیستان و بلوچستان، خوزستان، فارس، مازندران و آذربایجان غربی بیشترین موارد ابتلا به دیابت را دارند.

بزرگسالان ۲۵ ساله و بالاتر در ایران به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و ۲۵ درصد دیگر در مرز ابتلا قرار دارند.

۱۴%

از هر ۱۰ نفر یک نفر مبتلا به دیابت است. همچنین یک نفر از هر ۲ بیمار در معرض ابتلا به دیابت در جهان شناسایی نمی‌شود.

بزرگسالان

در بزرگسالان، دیابت می‌تواند عوارض جدی تری ایجاد کند. به عنوان مثال، دیابت می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی، آسیب به کلیه‌ها و مشکلات بینایی منجر شود. در زنان این عوارض همچنین می‌تواند به شکل اختلالات قاعدگی، ابتلا به عفونت‌ها و مشکلات باروری بروز کند. علاوه بر این، دیابت می‌تواند روی کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد. این بیماری نیاز به مدیریت روزانه دارد که شامل نظارت بر سطح قند خون، رژیم غذایی خاص و در برخی موارد مصرف داروها می‌شود که فشار روانی و اضطراب را به بیماران تحمیل می‌کند.

کودکان

دیابت در کودکان می‌تواند اثرات مخربی روی رشد و توسعه آنها داشته باشد. در سنین پایین، سیستم ایمنی و متابولیسم بدن در حال شکل‌گیری است و دیابت می‌تواند این فرایندها را تحت تأثیر قرار دهد. کودکان مبتلا به دیابت نوع یک که معمولاً در سنین کم تشخیص داده می‌شود، ممکن است با عوارضی همچون مشکلات رشدی، کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) و اختلالات شناختی مواجه شوند. این عوارض می‌تواند به مشکلات عاطفی و اجتماعی نیز منجر شود، چرا که کودکان ممکن است احساس انزوا یا تفاوت با هم‌سن‌وسالان خود کنند.

(بر اساس آخرین مطالعات وزارت بهداشت در ۱۳۹۸) وجود دارد و سالانه حداقل ۵۰۰ هزار نفر به این آمار اضافه می‌شود.

۷/۵۰۰/۰۰۰ نفر مبتلا
۹/۰۰۰/۰۰۰ نفر پیش‌مبتلا

