

همیشه‌ای تندرستی

قند تلخ

بار اقتصادی دیابت در ایران ۱۰ میلیارد دلار است که با مدیریت آن می‌توان حوزه سلامت را متحول کرد

مريم سرخوش
روزنامه‌نگار

۸۰ درصد مرگ‌ومیرها در کشور ناشی از بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت، چاقی، فشار خون و... است؛ بیماری‌هایی که شیب صعودی آنها به چالش جدی نظام سلامت بدل شده و هزینه قابل توجهی از بودجه سلامت کشور را می‌بلعد. سال ۹۸ هزینه سالانه درمان بیماری‌های غیر واگیر رقمی حدود ۴۵ هزار میلیارد تومان بود و در ۱۴۰۱ این رقم به ۶۵ هزار

میلیارد تومان رسید. آمار جدیدتری هم درباره هزینه‌های افزایش یافته در مان بیماری‌های غیر واگیر اعلام نشده اما براساس یک مطالعه انجام شده با عنوان «بار اقتصادی دیابت نوع ۲ در ایران» که سال ۲۰۲۲ منتشر شده هزینه تحمیلی دیابت بر بودجه به ۲۹ میلیارد دلار رسیده است؛ عددی که البته واقعی نیست و براساس شاخص PPP به بیش از ۱۰ میلیارد دلار می‌رسد. شاخص PPP قدرت خرید براساس ارزش نسبی ارز در هر کشوری است که طبق تورم و تحریم‌های بین‌المللی در ایران و همچنین بارانه در نظر گرفته شده در بخش

آمار مبتلایان

براساس آخرین مطالعات انجام شده (۲۰۲۲ میلادی) آمار مبتلایان به دیابت در ایران براساس قندخون ناشنا حدود ۱۵۰۴۰۱۵ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال را تشکیل می‌دهد. اما براساس یک شاخص دیگر یعنی هموگلوبین ای‌وان‌سی ۸۰٪ در صد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند. آمار مبتلایان به پیش دیابت هم ۲۴۰۷۹ درصد پیش‌بینی می‌شود و نکته قابل‌تأمل اینکه سالانه چیزی حدود ۲۰۰ تا ۵۰۰ هزار نفر به جمعیت دیابتی‌ها اضافه می‌شوند. دیابت نوع ۲ در ۲۰ سال باعث مرگ ۲۷۲۶ نفر رشد که ۱۴۲۷۸ مورد آن مستقیماً به دلیل ابتلا به همین بیماری جان خود را از دست دادند.

اگر هزینه‌های دیابت کنترل شود

بار اقتصادی دیابت بر نظام سلامت و بودجه کشور بسیار زیاد است و اگر متولیان این حوزه موفق به کاهش این هزینه‌ها و خسارت‌های ناشی از آن شوند و بخشی از این ۱۰ میلیارد دلار را آزاد کنند، به‌طور ملموس می‌توان اقدامات مهمی را برای ارتقای حوزه بهداشت و سلامت کشور انجام داد که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱ زیرساخت‌های بهداشتی**
با این بودجه می‌توان ۲۰۰ بیمارستان مدرن با هزینه متوسط هر بیمارستان حدود ۵۰ میلیون دلار ساخت. همچنین می‌توان ۲۰۰۰ کلینیک مراقبت‌های اولیه برای افزایش دسترسی به مراقبت‌های پیشگیرانه احداث و تجهیز کرد.
- ۲ آموزش پرسنل پزشکی**
ارائه آموزش ۳۰ هزار کارمند مراقبت‌های بهداشتی در زمینه پیشگیری و مدیریت بیماری با چنین بودجه‌ای میسر می‌شود.
- ۳ تجهیز تخت‌های بیمارستانی**
هزینه هر تخت بیمارستانی کاملاً مجهز با امکاناتی از جمله سیستم‌های مانیتورینگ، ونتیلاتورها و تجهیزات ضروری، چیزی حدود ۵۰ هزار دلار است و با کاهش بار اقتصادی دیابت می‌توان تجهیز ۲۰۰ هزار تخت بیمارستانی را محقق کرد که به‌طور قابل توجهی ظرفیت بیمارستان‌ها به‌ویژه در بخش‌های مراقبت‌های ویژه و تخصصی را بهبود می‌بخشد.
- ۴ ساخت خانه‌های بهداشت**
هزینه هر خانه بهداشت چیزی حدود ۵۰۰ هزار دلار برآورد می‌شود و با این بودجه ساخت ۲۰ هزار خانه بهداشت با قابلیت‌های تشخیصی، مراقبت بارداری و نظارت بر بیماری‌های مزمن در سراسر مناطق روستایی محقق می‌شود. خانه‌های بهداشت فشار بر بیمارستان‌ها را کاهش می‌دهند و منجر به پیشگیری از بیماری‌ها یا تشخیص زودهنگام آنها می‌شوند.
- ۵ برنامه‌های ملی پیشگیری از بیماری**
هزینه سالانه برای کمپین‌های فراگیر در سراسر ایران چیزی حدود ۲۰۰ میلیون دلار برآورد می‌شود. کمپین‌هایی برای تغذیه سالم، ورزش و غربالگری‌ها، آموزش بهداشت مدارس، آموزش به پزشکان عمومی و حتی راهاندازی سامانه‌های حوزه سلامت برای ردیابی و آموزش بیماری‌ها که با کاهش بار اقتصادی دیابت می‌توان برای ۵ سال بودجه آن را در اختیار داشت. اجرای برنامه‌های پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر می‌تواند از مرگ ۵۴۹ هزار نفر جلوگیری کند.
- ۶ نوسازی تجهیزات پزشکی**
هزینه ارتقای تجهیزات پزشکی برای مواردی از جمله CT، MRI اسکنر و تجهیزات آزمایشگاهی در هر بیمارستان چیزی حدود ۲۰ میلیون دلار برآورد می‌شود. ارتقای تجهیزات برای ۵۰ بیمارستان با بودجه صرف شده بابت کنترل دیابت و آسیب‌های ناشی از آن امکان‌پذیر است.
- ۷ سرمایه‌گذاری در فناوری**
هزینه سیستم جامع اطلاعات ملی سلامت چیزی حدود یک میلیارد دلار برآورد می‌شود که براساس آن می‌توان توسعه پرونده الکترونیک سلامت، دورا پزشکی (پزشکی از راه دور)، ابزارهای تشخیصی مبتنی بر هوش مصنوعی را محقق کرد و ارائه خدمات بهداشتی به‌ویژه در مناطق دورافتاده را توسعه داد.

عوامل خطر

- سبک زندگی**
شامل فعالیت بدنی کم و افزایش مصرف مواد غذایی فرآوری شده و شیرین
- چاقی**
طی چند دهه اخیر شمار افراد چاق در ایران ۵/۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن، ۳/۵ برابر شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد چاق، ۸۰ برابر بیشتر از افراد با BMI کمتر از ۲۲ در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.
- عادات غذایی**
رژیم‌های غذایی سنتی که از محصولات تازه تهیه می‌شد، اکنون با فست‌فودها و میان‌وعده‌های شیرین جایگزین شده‌اند.
- عدم مراقبت‌های پیشگیرانه**
انجام نشدن غربالگری و کمپین‌های آگاهی می‌تواند در ابتلای بیشتر جامعه به دیابت مؤثر باشد.

چه باید کرد؟

کارشناسان اقتصادی حوزه سلامت بارها بر اجرای طرح‌های پیشگیرانه و افزایش سواد سلامت درباره بیماری‌های غیر واگیر تأکید کرده‌اند؛ از جمله اطلاع سبک زندگی که در مرحله اول کاهش عوامل خطر رفتاری از جمله تغذیه نامناسب، مصرف سیگار و الکل و فعالیت بدنی است. در واقع شواهد علمی بسیار جدی وجود دارد که اصلاح شدن هر کدام از این عوامل خطر تا حدود خیلی زیادی می‌تواند از هزینه‌های بعدی جلوگیری کند و مطالعات در ایران و نتایج آن را ثابت کرده است. یعنی مداخلات ارزان و هزینه‌اثر بخشی وجود دارد که اگر روی آنها سرمایه‌گذاری شود هم منجر به کاهش هزینه درمان و هم بازگشت سرمایه خواهد بود. به‌عنوان مثال، اگر روی افزایش فعالیت بدنی یک ریال سرمایه‌گذاری شود تا ۳۶ برابر بازگشت سرمایه را رقم می‌زند.

عوارض دیابت

درباره بیماری دیابت، بیشترین بار اقتصادی درباره نارسایی‌های کلیوی رقم می‌خورد و اگر در زمینه پیشگیری موفق عمل شود، به میزان قابل توجهی از عوارض این بیماری جلوگیری خواهد شد. در ریه بعدی اختلال بینایی، بیماری‌های قلبی، اختلال اعصاب یا نوروپاتی هم از عوارض جدی دیابت هستند و بار اقتصادی این بیماری را افزایش می‌دهند. عوارضی از جمله زخم پای دیابتی هم یکی دیگر از بخش‌های مهم هزینه‌ساز این بیماری است. این موارد فارغ از هزینه‌های مستقیم شامل بستری شدن، دارو و خدمات سربایی، بودجه نظام سلامت را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

تغذیه

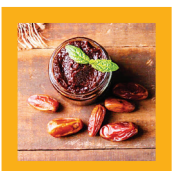
۵ شیرینی جایگزین زمستانی

زمانی که صحبت از مصرف جایگزین‌های قند سالم به جای شکر تصفیه شده بسرای شیرینی‌های زمستانی می‌شود، برخی از مهم‌ترین گزینه‌ها برای شما شکرین هستند. این طبیعی هستند. این شیرین‌کننده‌ها علاوه بر کمک به طعم‌های مختلف در دستورالعمل‌های غذایی شما در طول زمستان، یک جزء تغذیه‌ای نیز دارند.



عسل

عسل یک شیرین‌کننده کلاسیک است که به‌خوبی با دسرهای زمستانی مانند کیک، انواع پای و شیرینی‌های سنتی ترکیب می‌شود.



خرما

خرما سرشار از فیبر و مواد مغذی ضروری مانند پتاسیم است و برای افزودن شیرینی بدون افزایش شدید سطح قند خون عالی است.



شکر نارگیل

این گیاه از شیر گل‌های نخل نارگیل به‌دست می‌آید و دارای طعم شیرین کاراملی و شاخص گلیسمی بسیار پایین است.



شریت افرا

از شیر درخت افرا قند درست می‌شود و شربت افرا خالص چیزی است که باید به‌دنبال آن باشید تا طعم و مزه و فواید سلامتی آن را به‌دست آورید.

۷ خطر بیخ گوش افرادی که زیاد می‌خوابند

خواب، یکی از ضروری‌ترین نیازهای بدن برای بازسازی انرژی و حفظ سلامت است؛ اما مثل سایر جنبه‌های زندگی، تعادل در آن اهمیت ویژه‌ای دارد. براساس پژوهش‌ها، خوابیدن بیش از حد (معمولاً بیش از ۹ ساعت در شبانه‌روز برای بزرگسالان) می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد.

میزان خواب مورد نیاز افراد بسته به سن، سبک زندگی و شرایط جسمی آنان متفاوت است؛ اما به‌طور کلی بزرگسالان به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. خوابیدن بیش از ۹ ساعت در شب یا داشتن چرت‌های طولانی در طول روز می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل باشد که بر سلامت فرد تأثیر منفی می‌گذارد.

خیلی از افراد تصور می‌کنند زیاد خوابیدن برای سلامت قلب و معز مفید است یا به بدن این امکان را می‌دهد که خود را ریکاوری کند و آن را افتخار خود می‌دانند که شام نخورده می‌خوابند که از قافله خواب عقب نمانند و خستگی روزانه‌شان رفع شود؛ غافل از اینکه افراط در خوابیدن هم ضررهای متعددی دارد؛ به‌خصوص برای قلب و معز. در این گزارش، به بررسی خطرات ناشی از خواب طولانی مدت می‌پردازیم.



افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی:

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مداوم بیش از ۹ ساعت می‌خوابند، نسبت به کسانی که ۷ تا ۸ ساعت خواب دارند، ۲۴ درصد بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند. خواب طولانی مدت ممکن است با ایجاد التهاب در بدن، افزایش فشارخون و اختلال در سوخت‌وساز چربی‌ها، سلامت قلب را تهدید کند.

اختلال در متابولیسم و خطر دیابت:

مطالعات نشان داده که هم کم‌خوابی و هم خواب بیش از حد می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهند. خواب زیاد با کاهش حساسیت به انسولین و اختلال در تنظیم قندخون مرتبط است. تحقیقات انجمن دیابت آمریکا نشان می‌دهد که خواب بیش از حد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. این مسئله ناشی از کاهش فعالیت بدنی و اختلال در ترشح هورمون‌های مرتبط با اشتها و سوخت‌وساز است.

افزایش وزن و چاقی: کم‌تحرکی ناشی

از خواب طولانی باعث کاهش مصرف انرژی و کندشدن متابولیسم می‌شود. افرادی که بیش از ۹ ساعت می‌خوابند، ۲۱ درصد بیشتر در معرض چاقی قرار دارند. دلیلش هم این است که فردی که روزانه مثلاً ۱۰ ساعت می‌خوابد، زمان کمتری برای فعالیت بدنی یا پیاده‌روی خواهد داشت.

کاهش عملکرد مغز و ضعف حافظه:

افرادی که زیاد می‌خوابند، ممکن است در طول روز در تمرکز، حل مسائل و یادگیری دچار مشکل شوند. خواب طولانی می‌تواند عملکرد شناختی را کاهش و در بلندمدت خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر را افزایش دهد.

تأثیر منفی بر سلامت روان:

خواب بیش از حد با اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است. در برخی موارد، افسردگی خود عامل خواب طولانی است و در موارد دیگر، خواب زیاد باعث تشدید احساس خستگی و بی‌حوصلگی و حتی افسردگی می‌شود. یک پژوهش در دانشگاه کمبریج نشان داده که ۱۵ درصد از افراد مبتلا به افسردگی، خوابی بیش از حد طبیعی دارند. معمولاً افراد افسرده تمایل بیشتری به خوابیدن مدام دارند که این موضوع می‌تواند یک چرخه معیوب ایجاد و شرایط روانی را وخیم‌تر کند.

خطر مرگ زودرس: بررسی داده‌های

چندین مطالعه بین‌المللی حاکی از آن است که خوابیدن طولانی مدت (بیش از ۹ ساعت) با ۲۰ درصد افزایش خطر مرگ زودرس همراه است. اگرچه این ارتباط ممکن است ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای باشد که خود عامل خواب زیاد هستند، اما اصلاح الگوی خواب همچنان به‌عنوان یک عامل پیشگیرانه توصیه می‌شود.

افراد میانسال بیشتر مراقب باشند

خواب طولانی در افراد میانسال (بالای ۴۵ سال) می‌تواند خطرات بیشتری نسبت به جوان‌ترها داشته باشد. چون با افزایش سن، بدن تغییرات فیزیولوژیکی را تجربه می‌کند که باعث می‌شود تأثیرات خواب طولانی مدت بیشتر شود. افزایش خطر بیماری‌های قلبی و سکنه، تشدید مشکلات شناختی به‌علت کاهش عملکرد معز، افزایش وزن به دلیل بی‌تحرکی، ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ و افزایش احساس افسردگی و انزوا مهم‌ترین خطرات خواب بیش از ۹ ساعت در این گروه سنی هستند. خواب بیش از حد در این سن می‌تواند نشانه‌ای عامل افسردگی باشد، به‌خصوص اگر بسا کاهش تعاملات اجتماعی همراه باشد.