

دیابت بزرگترین اپیدمی قرن ۵/ میلیون نفر در ایران مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند

مدیر برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت گفت: تقریباً از سه دهه قبل موجی از بیماری دیابت نوع ۲ در دنیا آغاز شده و روبه افزایش است و بیماری دیابت را فرد می‌توان بزرگترین اپیدمی قرن دانست چراکه تاکنون هیچ بیماری در دنیا با این سرعت رشد نکرده است.

به گزارش ایسکانیوز، علیرضا مهدوی در آستانه هفته ملی دیابت با تاکید بر اهمیت نقش خانواده در کاهش ابتلا به بیماری دیابت گفت: با توجه به اینکه فرد در ابتدا در بستر خانواده متولد شده و پرورش پیدا می‌کند، عادات غذایی و سبک زندگی را در این بستر فرا می‌گیرد و از آنجا که ابتلا به بیماری دیابت مخصوصاً از نوع ۲ رابطه زیادی با شیوه زندگی فرد دارد، بنابراین باید به این بخش توجه بیشتری شود.

وی با بیان اینکه بیماری دیابت با روند افزایشی در سراسر جهان روبرو است، افزود: تقریباً از سه دهه قبل موجی از بیماری دیابت نوع ۲ در دنیا آغاز شده و روبه افزایش است و بیماری دیابت را می‌توان بزرگترین اپیدمی قرن دانست چراکه تاکنون هیچ بیماری در دنیا با این سرعت رشد نکرده است، اما در ایران طبق هدف گذاری ها، روند روبه رشد بیماری دیابت تا سال ۱۴۰۴ باید متوقف شود.

مدیر برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت با اشاره به آمار جهانی ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲، گفت: در حال حاضر ۴۲۰ میلیون فرد ۲۰ تا ۷۰ ساله در دنیا به بیماری دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و این آمار تا سال ۲۰۴۵ بیش از ۶۹۰ میلیون نفر در جهان خواهد رسید.

در حال حاضر ۴۲۰ میلیون فرد ۲۰ تا ۷۰ ساله در دنیا به بیماری دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و این آمار تا سال ۲۰۴۵ بیش از ۶۹۰ میلیون نفر در جهان خواهد رسید

مهدوی درخصوص آمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ در ایران گفت: در ایران ۱۱ درصد افراد بالای ۲۵ سال (بیش از ۵ میلیون نفر) با تشخیص دیابت نوع ۲ و ۱۸ درصد افراد بالای ۲۵ نیز پره دیابتیک شناسایی شده اند.

درخصوص افراد پیش دیابتیک گفت: پیش دیابت در حقیقت پیش تشخیص دیابت است و می‌توان آن را به منزله نشانه هشدار تلقی کرد. پیش دیابت عارضه‌ای است که در آن میزان گلوکز (قند) خون بالاتر از حد طبیعی است، اما این افزایش به اندازه‌ای نیست که دیابت محسوب شود. پیش دیابت بیانگر این است که چنانچه تغییرات ضروری در شیوه زندگی به وجود نیاید، در آینده دیابت نوع ۲ بروز خواهد یافت. اما خوشبختانه می‌توان از تبدیل پیش دیابت به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد. با داشتن رژیم غذایی سالم، کاهش وزن، حفظ وزن مناسب و فعالیت بدنی منظم و مستمر می‌توان میزان قند خون را به حد طبیعی بازگرداند. عوارض قلبی دیابت در شرایط پیش دیابت هم بوجود می‌آیند

وی در ادامه با اشاره به جامعه هدف بیماران دیابتی افزود: افراد بالای ۳۰ سال که اضافه وزن دارند و در معرض چاقی هستند، بیشترین مبتلایان به دیابت را تشکیل می‌دهند.

معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درخصوص اقداماتی که وزارت بهداشت در جهت شناسایی و کنترل بیماری دیابت انجام داده است، توضیح داد: وزارت بهداشت از سال ۸۳ برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری دیابت نوع ۲ را با غربالگری و بیماریابی آغاز کرده است و در سال ۸۹ نیز برنامه شهری کنترل و شناسایی بیماری دیابت به آن افزوده شد. از سال ۱۳۹۳ نیز با شروع طرح تحول سلامت و ادغام خدمات که در راستای آن در تمامی پایگاه‌های بهداشت مراجعه کنندگان از لحاظ عارضه‌های قلبی و عروقی مورد بررسی قرار می‌گیرند و در کنار آن غربالگری بیماری دیابت نیز برای آن‌ها انجام می‌شوند. بیماران پس از شناسایی مراقبت می‌شوند.

افراد بالای ۳۰ سال که اضافه وزن دارند و در معرض چاقی هستند، بیشترین مبتلایان به دیابت را تشکیل می‌دهند

وی با اشاره به برنامه کشوری وزارت بهداشت برای پیشگیری از ازدیاد مبتلایان به دیابت اظهار کرد: اجرای برنامه‌های آموزشی و تربیت مربیان، بهبود شیوه زندگی مبتلایان به دیابت و اطلاع رسانی به آن‌ها از جمله این برنامه‌ها است.

چاقی و خطر افزایش بیماری دیابت

مدیر برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه چاقی ارتباط زیادی در ابتلا به بیماری دیابت دارد، تصریح کرد: افراد چاق با زندگی کم تحرک، بیشتر از سایر افراد، مستعد ابتلا به دیابت هستند. چاقی و کم تحرکی بدنی عوامل خطرزایی برای دیابت قندی نوع ۲ بوده و کاهش وزن در کوتاه مدت، حساسیت به انسولین و ترشح انسولین را بهبود می‌بخشد.

۸۵ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند

وی با بیان اینکه ۸۵ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند، عنوان کرد: با توجه به اهمیت چاقی در ایجاد اختلالات متابولیکی و نقش اسیدهای چرب آزاد خون و چربی احشائی در مقاومت به انسولین می‌توان نتیجه گرفت که ارتباط تنگاتنگی بین چاقی و دیابت نوع ۲ وجود دارد و بررسی عوامل منجر به چاقی در سنین اولیه عمر و سال‌های ابتدایی نوجوانی نتایج بهتر و دقیق تری در درمان افراد بیمار خواهد داشت.

مهدوی گفت: عوامل زیادی وجود دارند که احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند. سن، نژاد، بارداری، استرس، برخی داروها، ژنتیک و سابقه خانوادگی، کلسترول و چاقی از این عوامل هستند. در میان این عوامل، چاقی یا اضافه وزن بیش از بقیه خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد. بیش از ۹۰ درصد افرادی که از دیابت نوع دو رنج می‌برند، مشکل چاقی یا اضافه وزن دارند. با اضافه وزن یا چاقی به بدن فشار بیشتری برای استفاده از انسولین وارد می‌شود نتیجه این امر افزایش خطر دیابت است.

بیش از ۹۰ درصد افرادی که از دیابت نوع دو رنج می‌برند، مشکل چاقی یا اضافه وزن دارند. با اضافه وزن یا چاقی به بدن فشار بیشتری برای استفاده از انسولین وارد می‌شود نتیجه این امر افزایش خطر دیابت است

ورزش و تحرک بدنی، موثر در کاهش دیابت

وی درخصوص نقش ورزش در کاهش روند ابتلا به بیماری دیابت گفت: بهره‌گیری از ورزش و رژیم غذایی حتی برای افراد سالم که قصد پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت را دارند بسیار حائز اهمیت است. به طوری‌که افراد در معرض خطر با انجام تمرینات منظم ورزشی می‌توانند از بروز دیابت تا حد زیادی جلوگیری کنند و در افراد مبتلا به دیابت انجام تمرینات ورزشی کمک زیادی به کنترل وزن، تعادل بهتر قند خون، کاهش نیاز به داروها و انسولین، متعادل نگه داشتن چربی خون و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌کند.

انتهای پیام/