

مدیر برنامه کشوری دیابت در سمینار تازه های دیابت:

آمار دیابتی و پیش دیابتی جمعیت بالای ۲۵ سال کشور به ۲۰ میلیون نفر رسید

مدیر برنامه کشوری دیابت و معاون دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه ۲۰ میلیون نفر از جمعیت بالای ۲۵ سال کشور دیابتی و پیش دیابتی هستند، تاکید کرد: فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلا به دیابت نقش مهمی دارد.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر علیرضا مهدوی، در سمینار تازه های دیابت که صبح روز (شنبه) ۱۹ آبان ماه در هتل المپیک تهران برگزار شد، گفت: بر اساس آخرین مطالعات، در کشور ما حداقل ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و تعدادشان بیش از ۷.۵ میلیون نفر برآورد می شود و چنانچه افراد دارای اختلال عدم تحمل گلوکز (پیش دیابتی) را به این آمار بیفزاییم، رقم افراد دیابتی و پیش دیابتی به حدود ۲۰ میلیون نفر جمعیت بالای ۲۵ سال می رسد. یعنی بیش از ۲۰ میلیون نفر جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت یا در معرض دیابت هستند.

وی گفت: جمعیت در معرض دیابت (پیش دیابتی) حتی اگر به دیابت هم مبتلا نشوند، ممکن است در سال های آینده، مبتلا به بیماری های قلبی عروقی و بعضی از عوارض دیابت شوند.

مدیر برنامه کشوری دیابت، در خصوص پیشگیری از ابتلا به دیابت یا کنترل این بیماری، خاطرنشان کرد: دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری و وابسته به سبک زندگی افراد است.

اهمیت سنجش مکرر قند خون

دکتر مهدوی در خصوص اهمیت سنجش مکرر قند خون، تصریح کرد: در آغاز ابتلا به دیابت و تشخیص زودرس این بیماری، با سهولت بیشتری می توان به وضعیت سلامتی بازگشت؛ این بیماری رابطه مستقیمی با چاقی و اضافه وزن دارد، بنابراین در ابتدا، چنانچه ۵ تا ۷ درصد وزن بدن کاهش یابد، در بهبود این بیماری تاثیرگذار خواهد بود.

وی با تاکید بر اهمیت فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم، گفت: برای افراد دیابتی، پایداری به دارو بسیار مهم است، اما علیرغم مصرف دارو، چنانچه سبک زندگی فرد اصلاح نشود، ممکن است بیماری کنترل نشده و بیمار دچار عوارض دیابت شود.

دکتر مهدوی خاطرنشان کرد: در دیابت نوع ۲، سابقه خانوادگی نقش مهمی دارد، اما برخی عوامل هستند که بیشترین نقش را ایفا می کنند، مانند، بی تحرکی یا نداشتن تحرک کافی، چاقی، اضافه وزن، افزایش کلسترول خون، دیابت بارداری، فشارخون و تغذیه ناسالم، چاقی شکمی، افزایش سن و پیش دیابتی بودن.

لزوم سنجش منظم قند خون، فشارخون و چربی خون در افراد دیابتی

وی با تاکید بر اینکه چاقی و دیابت همبستگی مستقیم با یکدیگر دارند، گفت: در مورد کنترل دیابت، فقط سنجش قندخون مورد تاکید نیست، بلکه همزمان باید فشارخون و چربی خون نیز کنترل شود.

مدیر برنامه کشوری دیابت در خصوص عوارض بیماری دیابت اظهار کرد: دیابت تقریباً تمامی ارگان های بدن را درگیر می کند و نهایتاً ممکن است به عوارض غیرقابل بازگشتی مانند، نارسایی کلیه، کوری، مشکلات نوروپاتی (درگیری اعصاب محیطی)، پای دیابتی، قطع عضو، عفونت های مزمن و سکت های قلبی و مغزی منجر شود.

دکتر مهدوی گفت: در حال حاضر مسیر غربالگری دیابت را با تعیین خطرات حوادث قلبی و عروقی آغاز می کنیم؛ یعنی در افراد بالای ۴۰ سال، به صورت خود اظهاری سوالاتی در مورد وضعیت سلامتی شان پرسیده می شود و چنانچه علائمی را مشاهده کرده باشند، سریعاً از آنها آزمایشاتی گرفته شده و به آنها اطلاع می دهیم که طی ۱۰ سال آینده چقدر احتمال دارد به عوارض قلبی یا مغزی کشنده مبتلا شوند و در این مسیر، قند خون، فشارخون و چربی خون شان نیز سنجیده می شود و چنانچه فردی مشکلی داشته باشد، برایش دارو تجویز شده و فرد در مسیر کنترل بیماری قرار می گیرد.

وی در پایان تاکید کرد: فراموش نکنیم که اگر به دیابت مبتلا شده باشیم، بیماری همیشه همراهمان بوده و باید با آن کنار آمده و داروها را مصرف و سبک زندگی خود را اصلاح کنیم تا به عوارض بعدی بیماری دچار نشویم.