

روز جهانی دیابت

شعار روز جهانی دیابت در سال ۲۰۱۹، خانواده و دیابت است. این شعار با هدف افزایش آگاهی در مورد تاثیر دیابت بر خانواده و شبکه حمایتی آن ها دارد همچنین بر بهبود نقش مدیریتی خانواده، مراقبت، پیشگیری و آموزش دیابت تاکید می کند/

آموزش خانواده ها در خصوص علائم هشدار دهنده دیابت و نیز فهمیدن ریسک ابتلای خود به دیابت نوع ۲ بسیار ضروری است. تحقیقات صورت گرفته توسط IDF در سال ۲۰۱۸ نشان داد که والدین در کشف بیماری های تهدید کننده زندگی در فرزندان خود مشکل دارند هرچند که آن شرایط یا بیماری در خود آن ها وجود داشته است. اگرچه بیشتر افرادی که فرد دیابتی در خانواده دارند، به این بیماری مبتلا نمی شوند اما ۴ نفر از هر ۵ نفر والدین در تشخیص علائم هشداردهنده بیماری دچار مشکل می شوند. و یک سوم آن ها هرگز وجود این بیماری را در فرزندان خود تشخیص نمی دهند.

این یافته ها بر لزوم آموزش و آگاهی را به منظور کمک به شناسایی علائم هشدارکننده دیابت تاکید می کند.

عدم آگاهی در خصوص دیابت به معنی است که نه تنها شناسایی علائم بیماری برای والدین امکان پذیر نیست بلکه کل جامعه در آن مقطع تحت تاثیر قرار دارد. این موضوع در خصوص دیابت نوع ۲ بسیار پراهمیت تر است چرا که علائم این نوع دیابت به مراتب خفیف تر است و در عین حال حدود ۹۰٪ آمار شیوع ابتلا را در برمیگیرد. یک نفر از دو نفر فرد مبتلا به دیابت، در حال حاضر از بیماری خود اطلاع ندارد.

زمانی که دیابت بدون درمان و کنترل رها شود می تواند مشکلات سلامتی متعددی را شامل کوری، قطع عشو، نارسایی کلیوی، حملات قلبی و سکته منجر گردد. دیابت در سال ۲۰۱۷ مسئول ۴ میلیون مرگ در جهان است.

امسال فدراسیون جهانی دیابت، اقدام به برگزاری تست آنلاین ریسک ابتلا به دیابت و همچنین آزمون سنجش اطلاعات در زمینه بیماری دیابت نموده است. علاقه مندان می توانند با مراجعه به سایت های زیر نسبت به سنجش دانش و آگاهی خود در زمینه دیابت و نیز تعیین ریسک ابتلای خود به بیماری دیابت اقدام نمایند

آدرس سایت بررسی ریسک ابتلا به دیابت: <https://www.idf.org/type-2-diabetes-risk-assessment/>

آدرس سایت سنجش دانش و آگاهی در خصوص دیابت: <https://discoverdiabetes.idf.org/>

پیام های کلیدی

یک نفر از هر ۱۱ فرد بزرگسال دیابت دارد (۴۲۵ میلیون نفر)



۱ نفر از هر ۲ فرد بزرگسال مبتلا
به دیابت تشخیص داده نشده
است (۲۱۲ میلیون نفر)



۱۲٪ از هزینه های سلامت در جهان صرف
دیابت می شود (۷۲۷ میلیارد دلار)



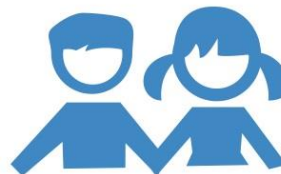
۱ تولد از هر ۶ تولد تحت تأثیر هایپرگلیسمی
دوران بارداری بوده است



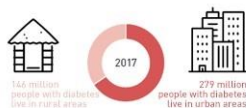
سه چهارم افرادی که دیابت دارند در
کشورهای کم/متوسط درآمد هستند



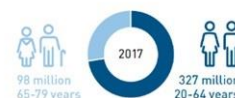
بیش از ۱ میلیون
کودک و نوجوان
دیابت نوع ۱ دارند.



دو سوم افراد دیابتی در مناطق شهری
زندگی می کنند (۲۷۹ میلیون نفر)

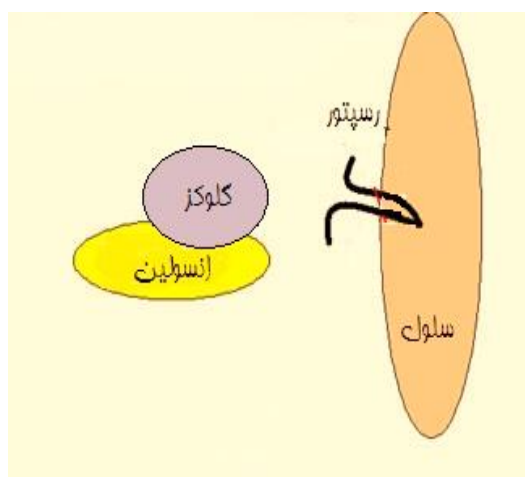


دو سوم افراد دیابتی در سن کار
هستند (۳۲۷ میلیون نفر)



شناخت کلی از دیابت

منظور از قند، گلوکز است که از خانواده هیدراتهای کربن و یک منوساکارید ۶ کربنه میباشد، گلوکز ($C_6H_{12}O_6$) یا به صورت مستقیم یا از شکسته شدن دی ساکارید ها یا پلی ساکاریدهایی مثل نشاسته و گلیکوژن از طریق روده ها و پالایش در کبد جذب خون می شود، در خون باید به درون سلول وارد و سپس درون اندامکی بنام متوکندری رفته و در آنجا به مولکولی بسیار پر انرژی و منحصر بفرد بنام ATP تبدیل شود تا همه سلول ها بتوانند انرژی خود را از این مولکول های استثنایی بدست آورند. برای اینکه گلوکز بتواند وارد سلول شود و این فرایند ادامه یابد نیاز به وجود انسولین است. انسولین مثل یک کلید در سلول را باز می کند تا گلوکز وارد سلول شود و به ATP تبدیل شود و اگر انسولین از لوزالمعده ترشح نشود (**مثل دیابت نوع ۱**) و یا ناکارآمد و کم باشد و یا مقاومت نسبت به آن بوجود بیاید (**مثل دیابت نوع ۲**) قند نمی تواند وارد سلول شده و مصرف گردد و در خون شروع به بالا رفتن می کند. تا جایی که اگر درمان نشود موجب کوما و مرگ می شود. جالب است بدانید در حالت افزایش قند خون، فرد **دایم احساس گرسنگی** می کند چون گلوکز نمی تواند وارد سلول ها شود و در **واقع سلول ها گرسنه** هستند.



دیابت نوع ۲

در اینجا، به دلیل اهمیت و میزان ابتلای بیشتر به دیابت نوع ۲، به توضیح اجمالی آن می پردازیم.

دیابت نوع ۲ یا غیر وابسته به انسولین (NIDDM)، این نوع دیابت شیوع بسیار زیادی در کشور ما دارد و حدود ۷-۱۱ میلیون نفر یا مبتلا شده اند یا در معرض آن هستند. دیابت نوع ۲ معمولاً بعد از ۳۰ سالگی به صورت تدریجی شروع می شود (ممکن است در برخی افراد زود تر هم شروع شود) و ممکن است تا چند سال علایم بارزی هم نداشته باشد اما در عین حال آسیب های جدی هم رسانده باشد.

علل دیابت نوع ۲:

(۱) علل ژنتیکی و فامیلیال (مثلاً پدر و یا مادر و یا هر دو دیابت دارند)

(۲) کم تحرکی و عدم ورزش مناسب

(۳) چاقی و BMI (ایندکس توده بدنی که مساوی است با وزن تقسیم بر مجذور قد (به متر) که محدوده طبیعی بین ۲۴/۹ - ۱۸ است)

(۴) تغذیه بد، استرس و برخی بیماری ها که موجب آسیب به پانکراس (لوزالمعده) می شوند، می توانند از علل آغازگر دیابت نوع ۲ باشند.

علایم بالینی دیابت نوع ۲

چون دیابت نوع ۲ شروع بسیار تدریجی دارد، معمولاً علایم بارزی ندارد ولی می توان پر خوری، چاقی، خستگی، سنگینی بعد از غذا، پر نوشی، گاه خواب های بد یا بد خوابی، بی خوابی و علایم غیر اختصاصی دیگر را از علایم این بیماری نام برد.

بهتر است کسانی که زمینه خانوادگی دارند *حداقل سالی یکبار* آزمایش قند خون بدهند. اولین آزمایش قند خون در حالت ناشتا است یعنی باید حداقل ۸ ساعت از غذا خوردن شما گذشته باشد. در افراد طبیعی قند ناشتا باید بین 70 mg/dl - 100 mg/dl باشد. دومین آزمایش، قند خون ۲ ساعت بعد از غذا است. اندازه قند خون ۲ ساعت بعد از غذا کمتر از 140 mg/dl باید باشد. افرادی که قند ناشتا آنها بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، مقاومت به انسولین در بدن آن ها ایجاد شده و باید تحت یک برنامه درمانی خاص قرار گیرند.

در دیابت نوع ۱، فرد از همان ابتدا تحت درمان با انسولین قرار می گیرد ولی در نوع ۲ معمولاً ابتدا تحت یک برنامه رژیم درمانی، کاهش وزن، ورزش، تغییر سبک زندگی قرار می گیرند بعد از مدتی معمولاً تحت درمان دارویی مثل متفورمین و بعد داروهای دیگر مثل گلی بن کلامید و... و بعد از چند سال تحت درمان با انسولین قرار میگیرند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در همان اولین ویزیت باید تحت معاینات چشمی، قلب و عروق، کلیه ها و پاها قرار گیرند برخی از پزشکان اعتقاد دارند اگر فرد دیابتی نوع ۲ با رعایت رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی وضعیتش بهتر نشد، از همان اول انسولین استفاده کند و قندش را نیز دقیق کنترل نماید. خاصیت تزریق انسولین کنترل بهتر قند خون بوده و از عوارض زودرس دیابت تا حد زیادی جلوگیری می کند.

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

اداره بهداشت و سلامت