



دیابت



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

برای درمان افراد دیابتی رژیم غذایی مناسب شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده شامل مواد غذایی مختلف از جمله سبزیجات، لبنیات کم چرب، نان بربری و سنگک به جای نان لواش و فانتزی و استفاده از هشت لیوان آب در طول روز لازم است. همچنین برای بیماران دیابتی انجام فعالیت های جسمی مناسب به گونه ای که پنج بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی، درمان دارویی مناسب و تغییرات دارویی برحسب نیاز، ویزیت های مرتب با نظر پزشک و انجام آزمایش و معاینه های دوره های مناسب ضروری است. بعضی از افراد برای پیشگیری از چاقی یک وعده غذایی را حذف می کنند این در حالی است که توجه به وعده های صبحانه و ناهار ضروری و شام را به میزان کمتری باید خورد.

نتیجه گیری:

آن چه مسلم است با (ترویج شیوه زندگی سالم) یا همان بازگشت به سبک زندگی صحیح می توان از این بیماری پیشگیری کرد. برخی کار شنا سان معتقدند ۷۰ درصد موارد ابتلا به دیابت با اصلاح سبک زندگی قابل پیشگیری است. این درصد، برای پیشگیری از ۱۵۰ میلیون مورد ابتلای جدید به دیابت در سال ۲۰۳۵ خواهد بود. دیابت بیماری قابل درمان است. باید قند خون را کنترل کنیم. افزایش دسترسی به خدمات تشخیصی، آموزش خود مراقبتی و افزایش خدمات درمانی نقش مهمی در کنترل بیماری دارند. برای تشخیص ابتلا به دیابت فقط کافیست به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید و با آزمایش قند خون از وضعیت سلامت خود مطلع شوید.

آمار دیابت در ایران

* بیش از ۷ میلیون ایرانی به دیابت مبتلا هستند و این در حالی است که نیمی از افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود بی اطلاع هستند.
* سن ابتلا به دیابت نوع دو در دنیا ۵۵ تا ۶۵ سالگی است در حالی که در ایران ۴۵ تا ۵۰ سالگی است.
* به این ترتیب سن ابتلا به دیابت در ایران حداقل ۱۰ تا ۱۵ سال پایین تر از سن شایع ابتلا در کشور های توسعه یافته است.
* هزینه درمان دیابت نوع یک با عارضه ۱۲ برابر هزینه درمان بدون عارضه آن است
* هزینه درمان دیابت نوع دو با عارضه ۲۴ برابر هزینه درمان بدون آن است.
* آخرین مطالعات نشان داده که ۱۴/۹ درصد از جمعیت ۲۵ تا ۶۰ ساله کشور مبتلا به دیابت هستند.
* دیابت سومین علت کم بینایی و نابینایی در ایران می باشد.
* بررسی ها نشان می دهد بیش از ۷ میلیون نفر در کشور مبتلا به بیماری دیابت هستند که بسیاری از آنها به علت بی اطلاعی از بیماری خود به انواع عوارض دیررس دیابت مبتلا و هزینه های سنگینی به نظام سلامت وارد می کند.

تاثیر سبک زندگی در پیشگیری از دیابت

درصد قابل توجهی از این بیماری با اصلاح سبک زندگی قابل پیشگیری است. حفظ وزن طبیعی بدن و پیشگیری از افزایش وزن، ورزش و تحرک فیزیکی کافی، عدم مصرف دخانیات و رژیم غذایی سالم نقش مهمی در کاهش ابتلا به این بیماری دارد.
افزایش شیوع دیابت ناشی از تغییرات مستمر در سبک زندگی از قبیل رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت فیزیکی و چاقی، مصرف سیگار و استرس است که اغلب با شهرنشینی، مکانیزه شدن و صنعتی شدن ارتباط دارد.

آمار مبتلایان به دیابت در جهان

* همه گیری دیابت در دنیا در حال گسترش است . بخصوص در کشور های فقیر و در حال توسعه .

* در سال ۲۰۱۴ برآورده شده حدود ۹٪ افراد بالای ۱۸ سال به این بیماری مبتلا بوده اند .

* دیابت پرهزینه ترین بیماری غدد در جهان می باشد .

* طبق آمار جهانی تعداد افراد مبتلا به دیابت در جهان حدود ۵۰۰ میلیون نفر می باشد .

* هر ۱۰ ثانیه دو نفر به دیابت مبتلا می شوند .

* هر ۸ ثانیه یک نفر در اثر دیابت جان خود را از دست می دهند .

* دیابت علت یک میلیون قطع در سال می باشد .

* ۹۰٪ افراد مبتلا به دیابت ، مبتلا به دیابت نوع دو هستند .

* ۵۰٪ افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود اطلاعی ندارند .

* حدود ۸۰٪ تلفات ناشی از دیابت متعلق به کشورهای کم درآمد و یا متوسط از لحاظ اقتصادی می باشد .

* طبق پیش بینی سازمان بهداشت جهانی آمار مبتلایان به دیابت تا سال ۲۰۳۰ دو برابر می شود .

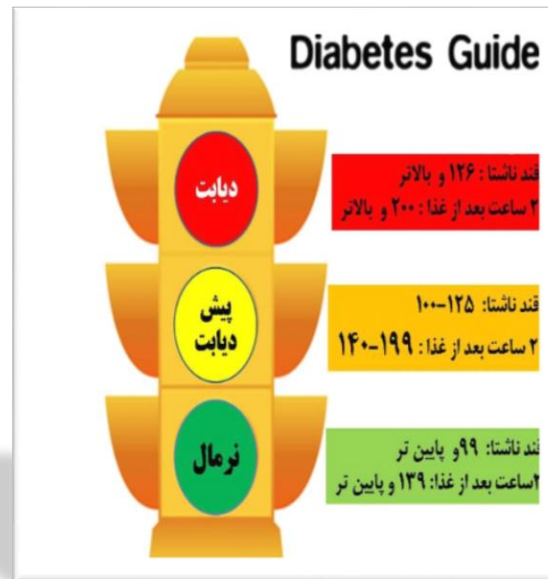
* هند و چین بیشترین آمار افراد مبتلا به دیابت را دارا هستند .

* ۵۰٪ مبتلایان به دیابت در اثر بیماری های قلب و عروق فوت می کنند .

* پس از گذشت ۱۵ سال از بیماری ، ۲٪ مبتلایان به دیابت دچار نابینایی و ۱۰٪ دچار عوارض شدید چشمی می شوند .

بنابر آمار جهانی ، تعداد افراد مبتلا به دیابت در دنیا بیش از ۵۰۰ میلیون نفر است و هر ۱۰ ثانیه دو نفر به دیابت مبتلا می شوند . و هر ۸ ثانیه یک نفر در اثر دیابت جان خود را از دست می دهند .

براساس آخرین آمار های سازمان بهداشت جهانی ، در سال گذشته پنج میلیون نفر در اثر دیابت فوت کردند . همچنین تا سال ۲۰۴۰ آمار دیابتی ها به ۶۴۳ میلیون نفر خواهد رسید . تا سف بار تر از اینکه در حالی که آمار مبتلایان در سال ۲۰۳۰ در جهان ۴/۴ در صد برآورد می شود . این آمار هم اکنون در ایران ۱۴/۹ در صد است . زیرا در کشور های توسعه یافته حدود ۹۰٪ در صد از افراد خود آگاه هستند که این آمار در کشور ما حدود ۵۰ درصد است



سال هاست که سازمان بهداشت جهانی هفتم آوریل (۱۹ فروردین) را روز جهانی بهداشت اعلام کرده است و هر سال شعاری را برای بهداشت فردی و عمومی اعلام می کند . طبق این رسم سال ۱۴۰۲ هم شعار سازمان بهداشت جهانی دیابت بود . در کشور ما نیز تعداد مبتلایان به دیابت کم نیست و برخی از آمار ها از ابتدای بیش از ۷ میلیون ایرانی در کشور به این بیماری را خبر می دهند . آمار بالای این بیماری در ایران ضرورت آگاه سازی مردم را می طلبد و توجه به رژیم غذایی و ورزش را در جلوگیری از ابتلا به آن گوشزد می کند .

بیماری دیابت یا همان بیماری قند چگونه بیماری است ؟

دیابت یا بیماری قند ، یک اختلال متابولیک در بدن است . در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولیت مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد و در نهایت قند خون افزایش می یابد . وجود مقدار فراوان قند در خون در دراز مدت می تواند به بخش های مختلف بدن مانند قلب ، رگ های خونی ، کلیه ها ، دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی آسیب برساند .

زندگی سالم و دیابت

هم اکنون در جهان از هر ده نفر بزرگسال یک نفر به دیابت مبتلا هستند که پیش بینی می شود این رقم در سال ۲۰۳۵ به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر افزایش یابد . در ایران نیز بیش از ۱۴/۹٪ جمعیت بالغ را دیابتی ها تشکیل می دهند . که نیمی از آنها از دیابت خود بی اطلاع هستند .

