

سن بیماری دیابت در کشور به دوره دبیرستان و راهنمایی هم رسیده است

21 آبان 1403

رئیس انجمن دیابت ایران می‌گوید: نه تنها حدود ۳۰ درصد ایرانی‌ها به یکی از انواع دیابت مبتلا هستند، بلکه سن این بیماری هم در کشور پایین آمده و به دوره دبیرستان و راهنمایی رسیده است.

بیش از ۸ میلیون نفر در ایران به دیابت مبتلا هستند که خیلی از آنها از بیماری خود خبر ندارند. سالانه حدود ۵۰ هزار مورد مرگ ناشی از دیابت در ایران رخ می‌دهد و پیش‌بینی‌ها می‌گویند آمار ابتلا تا سال ۲۰۳۰ میلادی افزایش چشمگیری خواهد داشت.

نکته مهم و نگران‌کننده درباره دیابت در کشور این است که پرمصرف‌ترین داروها در کشور، داروهای بیماران دیابتی هستند. این خبری است که معاون مرکز آمار و فناوری اطلاعات سازمان بیمه سلامت ایران روز گذشته اعلام کرد. او گفت: بر اساس اطلاعات سامانه نسخه الکترونیک، در سال ۱۴۰۲ مثل سال ۱۴۰۱ پرمصرف‌ترین داروهای کشور ابتدا داروهای بیماران دیابتی و داروهای بیماران قلبی و عروقی، در رتبه بعدی بودند.

او گفت: در سال ۱۴۰۲ تعداد ۲۴۰ میلیون داروی متفورمین تجویز شده که در مقایسه با سال ۱۴۰۱ حدود ۳۰ درصد افزایش داشته است و ۱۵ استان کشور بالاترین مصرف را داشته‌اند. استان‌هایی مثل آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، همدان، قزوین، قم، اصفهان، یزد، کردستان، ایلام، لرستان، چهارمحال و بختیاری، البرز، زنجان و گیلان.

اما چرا آمار ابتلا به دیابت در کشور تا این حد بالا است و چه عواملی منجر به آن شده است؟

استرس؛ عامل ۷۰ درصد ابتلا به دیابت

دکتر شکور امیدی، رئیس انجمن دیابت ایران در این زمینه به همشهری‌آنلاین می‌گوید: عوامل متعددی مثل ژنتیک، چاقی، تغذیه، عدم تحرک و سبک زندگی در ابتلا به دیابت موثرند اما مهم‌ترین آنها استرس است.

به گفته دکتر امیدی، ژنتیک، عامل ابتلای تنها ۱۰ درصد افراد به دیابت (دیابت نوع ۱) است که تا پایان عمر باید انسولین تزریق کنند اما ۹۰ درصد مبتلایان دیابت نوع ۲ دارند که چاقی، تغذیه، عدم تحرک، سبک زندگی و استرس در بروز آن نقش دارند اما ۷۰ درصد عامل ابتلا استرس و تنش است. بسیاری از وکلا، قضات، وزراء، کارمندان بانک، افرادی که مشاغل پراسترس دارند، افرادی که استرس مشکلات جامعه را دارند، دیابت می‌گیرند.

رئیس انجمن دیابت ایران می‌گوید: مشکلات اقتصادی خیلی در افزایش قند خون تاثیر دارد. چون با خودش استرس می‌آورد. وقتی فرد نمی‌داند فردا چه برایش پیش می‌آید، قند خونسش می‌رود بالا و به تدریج به این بیماری مبتلا می‌شود. علاوه بر این، مرغ‌هایی که مصرف می‌کنیم، کورتون دارند و همین کورتون باعث افزایش قند خون می‌شود. همچنین اکثر میوه‌ها و نیز گندمی که وارد کشور می‌شود تراریخته هستند. نانی که گندمش وارداتی تراریخته باشد، قند خون را بالا می‌برد و ضررهای دیگری هم دارد. به نظرم مردم اگر برنج بخورند، بهتر است تا گندم‌های وارداتی تراریخته.

ابتلای ۳۰ درصد ایرانی‌ها به یکی از انواع دیابت

آمار ابتلا به دیابت در کشور هر سال به طرز چشمگیری در حال افزایش است و در حال حاضر حدود ۳۰ درصد ایرانی‌ها به یکی از انواع دیابت مبتلا هستند. این را رئیس انجمن دیابت ایران می‌گوید و اضافه می‌کند: حتی سن دیابت در کشور ما آمده پایین به دوره دبیرستان و راهنمایی رسیده است. در اقل هرچقدر فشار روی مردم بیشتر شود، آمار ابتلا به دیابت هم بالاتر می‌رود.

او می‌گوید: دلیل پرمصرف بودن داروهای دیابت در کشور هم همین است. چون این بیماری مدام در حال افزایش است. فقط هم در مصرف دارو پرمصرف نیستیم. در مصرف گاز (۶ برابر جهان)، آب، بنزین و خیلی چیزهای دیگر هم پرمصرفیم.

دکتر امیدی می‌گوید: مشکل بعدی این است که دیابتی‌ها مدام پزشک خود را عوض می‌کنند. در حالی که باید پیش یک پزشک پرونده تشکیل دهند و پیش همان پزشک بمانند تا بیماری‌شان کنترل شود. چون پزشکان مختلف حرف‌های مختلف می‌زنند و داروهای مختلف تجویز می‌کنند. الان که فضای مجازی هم پر شده از غیر متخصصان دیابت و خیلی‌ها را دنبال خود می‌کشاند.

دیابت نوع ۲ درمان می‌شود؟



از ۸.۵ میلیون نفر فرد مبتلا به دیابت در ایران، ۱۰ درصد یعنی حدود ۸۵۰ هزار نفر دیابت نوع ۱ دارند و

بقیه به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند. دکتر امیدی تاکید می‌کند که دیابت نوع ۲ را با ورزش، تغذیه درست، اصلاح سبک زندگی و ... می‌توان کنترل کرد. برخلاف دیابت نوع ۱ که تا پایان عمر با فرد همراه است. حتی دیابت نوع ۲ را با کمک و تلفیق طب سنتی و طب کلاسیک می‌توان کنترل کرد. در طب سنتی ترکیباتی وجود دارد که می‌تواند دیابت فرد را کنترل کند. مثلاً مصرف دو بار در هفته خورش بامیه یا بعضی از داروهای گیاهی، به اندازه متفورمین می‌تواند قند خون فرد دیابتی را کنترل کند.

رئیس انجمن دیابت ایران می‌گوید: در کشوری مثل افغانستان که مردم داروهای گیاهی زیاد مصرف می‌کنند، آمار دیابت بسیار پایین است. در دوره کرونا هم این کشور کشته‌های زیادی نداشت. اما در ایران خیلی‌ها از ترس و استرس جان خود را از دست دادند. چون روحیه، سه‌چهارم قوا است و اگر روحیه را از بیمار بگیرید، سه‌چهارم قوای او را گرفته‌اید. این را علم پزشکی هم تایید می‌کند.

به گفته این پزشک، دیابت تنها بیماری‌ای است که با مدرنیته در ارتباط است. زندگی مدرن باعث کاهش آرامش افراد و افزایش استرس در آنها شده است. در کشورهای مدرنی مثل انگلیس و آمریکا آمار دیابت بسیار بالا است. هرچقدر در زندگی آسایش و آرامش کمتری داشته باشید، تعادل هورمونی شما بیشتر به هم می‌خورد و بیمار می‌شوید و دیابت، یکی از این بیماری‌ها است.

۷۰ درصد دیابتی‌ها از بیماری خود خبر ندارند

۷۰ درصد دیابتی‌ها از بیماری خود خبر ندارند و دلیل آن هم بی‌علامت بودن آن است. دکتر امیدی می‌گوید: وقتی فرد به تکرر ادرار، گزگز پا، خستگی و تشنگی زیاد می‌رسد، دیگر به دیابت مبتلا شده است. هنر ما - انجمن‌ها، بیمه‌ها و دولت - این است که افراد بالای ۲۰ سال را تشویق کنیم که تست قند خون دهند. اگر قند خون ناشتای فردی ۲ بار پیاپی بالای ۱۲۶ باشد، می‌گوییم اینها دیابت دارد. اگر همین یک نکته را جامعه رعایت کند، بیمه‌ها کمک کنند - که نمی‌خواهند کمک کنند -، سیستم بهداشت و درمان کشور کمک کند، دیابت در کشور کنترل می‌شود. چون فرد حساس می‌شود و به فکر چاره می‌افتد. ما بیمارانی داریم که بیش از ۱۰ یا ۱۵ سال است دیابت دارند و چشم‌ها و کلیه‌هاشان درگیر شده اما از آن خبر ندارند. خیلی از این بیماران، مدیران تحصیلکرده هستند و بیسواد هم نیستند.

رئیس انجمن دیابت ایران تاکید می‌کند که همه افراد باید حداقل سالی یک بار برای آزمایش خون مراجعه کنند. خود دیابتی‌ها هم عمدتاً در خانه معمولاً دستگاه‌های تست قند خون دارند و می‌توانند در طول هفته هم قند خود را چک کنند. الان در دنیا نرم‌افزارهای دقیقی طراحی شده که با پرسیدن چند سوال از فرد به او می‌گویند که دیابت دارد یا نه.

نوشابه چه بلایی سر قند خون شما می‌آورد؟

دیابت، بیماری‌ای است که می‌تواند به تمام اعضای بدن آسیب بزند و عضوی نیست که از این بیماری در امان بماند. این را دکتر امیدی می‌گوید و ادامه می‌دهد: وقتی قند خون بالا می‌رود، وارد سلول نمی‌شود، نمی‌سوزد و انرژی آزاد نمی‌شود. بلکه باعث غلظت خون می‌شود، خون نمی‌تواند جریان و

حرکت داشته باشد. وقتی هم خون حرکت نکند، نمی‌تواند مواد غذایی و داروها را به اعضای بدن برساند و درنتیجه همه اعضای بدن درگیر می‌شوند.

رئیس انجمن دیابت ایران با بیان این که دیابت یک بیماری است که تنها با دارو نمی‌توان آن را کنترل کرد، می‌گوید: هزار طرح و نقشه باید برایش بریزیم تا کنترل شود. از همه مهم‌تر این که تغذیه باید درست باشد. خیلی‌ها دارو مصرف می‌کنند یا انسولین می‌زنند اما راحت نوشابه می‌خورند و فکر می‌کنند صرفاً مصرف دارو کافی است. این افراد درواقع دارو مصرف می‌کنند یا انسولین می‌زنند و قندشان را ۶۰ عدد پایین می‌آورند. اما با خوردن یک نوشابه کوچک ۲۸۰ سی‌سی، دوباره قند خون خود را ۶۰ عدد می‌برند بالا. خب دولت این همه هزینه می‌کند، بیمه هزینه می‌کند، خانوار هزینه کرده تا قندتان کنترل شود، اما شما با خوردن یک نوشابه آن را جبران می‌کنید. البته یک دلیل مهم این مساله این است که مردم آموزش ندیده‌اند.