

قرن اپیدمی دوقلوی چاقی و دیابت!

محمد هاشمی
دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران

چاقی اپیدمی و به گسترش قرن ماست. با توجه به اینکه این معضل، سلامت آحاد طبقات اجتماعی را تهدید می کند، افراد و گروه های گوناگونی اقدام به مداخله در امر درمان این بیماری کرده اند و در این میان کم نیستند سودجویانی که با اهداف صرفا مادی وارد این معرکه شده و نه تنها کسی به مبتلایان نمی کنند، بلکه با منحرف ساختن افغان عمومی و نیز اقدامات غیر علمی، موجب به خطر انداختن سلامت افراد می شوند.

با توجه به تغییر شیوه زندگی در تمام جوامع بشری، اعم از توسعه یافته و درحال توسعه، شاهد بروز پدیده های نام شایع چشمگیر بیماری های غیرواگیر هستیم. از جمله بیماری های غیرواگیر نیز

قرن حاضر را قرن اپیدمی دوقلوی چاقی و دیابت می نامند، به این مفهوم که چاقی و دیابت دوش به دوش و به موازات هم روند شیوعشان رو به افزایش است. هرچه که افراد چاق بیشتری داشته باشیم، آمار بیماران دیابتی ما نیز رو به افزایش است. زیرا چاقی زمینه را برای بروز انواع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی-عروقی، سرطان ها، فشارخون و البته بیماری دیابت فراهم می کند.

راه اصلاح این وضعیت، اصلاح سبک زندگی است. این معنی که پیدایش چاقی و دیابت به دو عامل ژنتیکی و محیطی وابسته است، عامل ژنتیکی در طول تاریخ بشر تغییر چندانی نگرده، اما شیوع دیابت و چاقی غذایی مناسبی پیگیری شود میزان تحرک هستند که باعث افزایش شیوع چاقی در بین جوامع بشری می شوند.

عوامل محیطی عبارتند از: الگوی تغذیه ای و میزان فعالیت بدنی. اگر الگوی غذایی مناسبی پیگیری شود میزان تحرک و فعالیت جسمانی نیز مرتب اجرا شود، از پیدایش چاقی، اضافه وزن و شیوع دیابت به میزان قابل توجهی کاسته خواهد شد. کسانی که به دنبال چاقی مفرط به دیابت مبتلا می شوند، در بعضی مواقع می توانند از اثرات درمان بخش اعمال جراحی محدودکننده دستگاه گوارش سود ببرند. امروزه در شبکه های غیرقانونی تبلیغاتی در خصوص جراحی بیماران دیابتی و درمان قطعی آنها صورت می گیرد. اما این تبلیغات پایه علمی ندارند و محدودیت دارد. چراکه در تمام درمان قطعی ندارد. مگر کسانی که به تبع چاقی مفرط به دیابت مبتلا شده باشند، جراحی متابولیک به دنبال کاهش وزن، مقاومت به انسولین و در این بیماران کاهش داده و وضعیت بیماری دیابت آنها را بهبود می بخشد. اینگونه اعمال جراحی که در ایران هم قابل انجام است، در شرایطی امکان پذیر است که نمایه توده بدنی فرد بالاتر از ۳۰ تا ۳۵ باشد.

■ سمانه چاقی

● آخرین آمار بیماران دیابتی در دنیا و در کشور ما چه تعداد است؟

در دنیا حدود ۳۵۵ میلیون نفر بیمار دیابتی وجود دارد طبق بررسی های اخیر توسط بنده در مرکز مدیریت بیماری ها با همکاری کلیه دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور در سال ۲۰۱۱ میلادی انجام شد، ۱۱/۳ درصد از افراد بالای ۲۰ سال کشور مبتلا به بیماری دیابت هستند که اگر به جمعیت کشور تعمیم داده شود، در قریب به چهارونیم میلیون نفر در کشور دیابت دارند، حدود ۱۴ درصد از افراد جامعه هم نیز قندخون ناشتای مختل یا وضعیت پیش دیابت دارند که جمعیتی پنج و نیم میلیون نفری، را تشکیل می دهند. یعنی در کشور ما در مجموع ۱۰ میلیون نفر بیمار مبتلا به دیابت و پیش دیابت وجود دارد.

● چرا این همه بیمار دیابتی در کشور وجود دارد؟

بیش از ۹۰ درصد بیماران دیابتی نوع دو هستند و فاکتورهایی که به افزایش آمار آنها کمک می کند به طور عمده به سبک غلط زندگی و تغذیه، کم تحرکی، چاقی و افزایش وزن مربوط است. البته نقش عوامل ژنتیکی و ارثی را نمی توان از نظر دور نگه داشت، اما این موضوع حاکی از آن نیست که وجود یک بیمار دیابتی در خانواده به طور حتم به بروز آن بیماری در عضو دیگری از خانواده منجر می شود.

● در کدام مناطق از جهان، بیماری دیابت شیوع بیشتری دارد؟

بیماری دیابت در منطقه خاورمیانه شیوع بیشتری دارد، بجز آمار ۱۱/۳ درصدی شیوع دیابت در ایران در بعضی کشورهای حاشیه خلیج فارس این آمار تا ۲۰ درصد هم می رسد، بنابراین در مناطق و کشورهای اطراف ما بیماران دیابتی بیشتری وجود دارد.

● دلیل اینکه در کشورهای خاورمیانه شیوع دیابت بیشتر است، چیست؟

عادات و رژیم های غذایی نادرست و پرکالری و کم تحرکی و چاقی

● **زندگی شهری می تواند مسبب شیوع بیشتر بیماری دیابت شود؟**
بله، در کشور ما نیز همین طور است. بر طبق آماري که ذکر کردم، مهم بیماران دیابتی شهرنشین تقریبا دو برابر روستائیشان است. در زندگی شهری که افراد از رفاه نسبی برخوردارند، میزان برخورداری از وسایل مدرن نیز رواج دارد و همین عامل به کم تحرکی و چاقی شهرنشینان منجر می شود. رژیم ها و غذاهای چرب و پرکالری که نماد انسان مدرن محسوب می شود نیز در شهر طرفداران زیادی دارد.

● میانگین محدوده سنی بیماران دیابتی چه میزان است؟

بر خلاف اعتقادی که قیلا وجود داشت مبنی بر اینکه دیابت فقط در سنین میانسالی و پیری شایع است، در حال حاضر بر طبق آمار جدید می بینیم که محدوده سنی بیماران دیابتی نوع دو به میزان قابل توجهی پایین آمده تا جایی که جامعه بزرگی از بیماران دیابتی را نوجوانان زیر ۲۰ سال تشکیل می دهند. بنابراین دیابت نوع دو در هر

گروه سنی قابل رویت است.

● چرا آمار دیابت در افراد زیر ۲۰ سال رو به افزایش است؟

رژیم غذایی نامناسب و کم تحرکی این افراد را جاق و مستعد ابتلا به دیابت در آینده ای نزدیک می کند. چاقی بیش از حد مجاز هم بدن آنها را به انسولین مقاوم کرده و باعث می شود که لوزالمعده توان ساخت انسولین را به میزان کافی نداشته باشد و در نتیجه به دیابت مبتلا شود. بنابراین دیابت در نوجوانان و جوانان رو به افزایش بوده، اما همچنان بیماری است که نشان در دهه های ششم، هفتم و هشتم زندگی است دارای بیشترین آمار دیابت هستند.

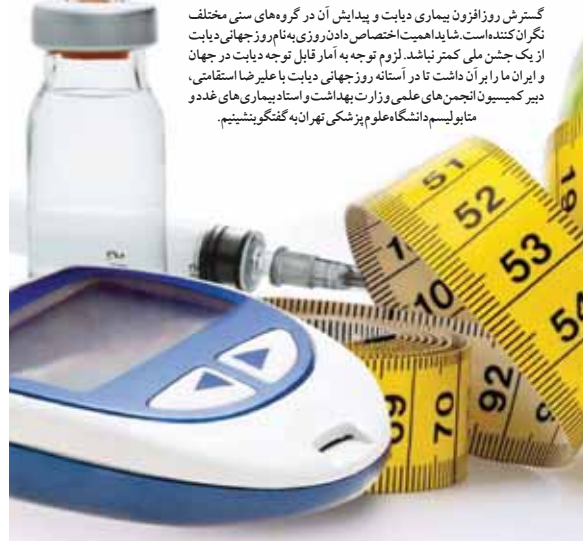
● توضیحی در خصوص انواع دیابت بفرمایید

اگر از دیابت دوران بارداری چشم پوشیم اما دیابت نوع دو پیچیده تر بوده و عوامل متعددی در بروز آن دخیل است. این بیماری بیشتر در افراد بالغ دیده شده و ممکن است تا ۱۰ سال بدون علامت باشد. اولین علامت آن نیز می تواند عارضه اش باشد.

در مطالعاتی که قیلا در دنیا و ایران انجام شده بود، به نظر می آید که بیش از نیمی از افراد دیابتی نوع دو از بیماری خود مطلع نبودند. در مطالعات اخیر که در کشور به انجام رسیده، به علت آگاهی بیشتر مردم، مشخص شد که یک چهارم از افراد دیابتی از بیماری خود اطلاع نداشتند. دیابت نوع دو می تواند بدون علامت پیشروی کند. دیابت نوع دو به دلایل مختلفی بروز می کند. مقاومت به انسولین در سطح لوزالمعده، تولید بیش از حد

دبیر کمیسیون انجمن های علمی وزارت بهداشت هشدار داد

۱۱ درصد مبتلا ۱۴ درصد در شرف ابتلا به دیابت



گسترش روزافزون بیماری دیابت و پیدایش آن در گروه های سنی مختلف نگران کننده است. شاید اهمیت اختصاص دادن روزی به نام روز جهانی دیابت از یک جشن ملی کمتر نباشد. لزوم توجه به آمار قابل توجه دیابت در جهان و ایران ما را بر آن داشت تا در آستانه روز جهانی دیابت با علیرضا استقامتی، دبیر کمیسیون انجمن های علمی وزارت بهداشت و استاد بیماری های غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران گفتگو کنیم.

قد به وسیله کبد، اختلال در ترشح هورمون های دستگاه گوارش، مشکلات سیستم عصبی مرکزی که با افزایش اشتها همراه است، مقاومت در سطح عضلانی و بافت چربی به انسولین ... و از جمله مواردی هستند که دیابت نوع دو را متولد می کنند.

● **جدیدترین درمان های دیابت که در جهان و در کشور ما مورد استفاده است، چیست؟**
درمان دیابت اصول سه گانه فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی و دارو دارد. اخیرا داروهایی به لیست داروهای بیماران دیابتی اضافه شده که بر مبنای

علیرضا استقامتی
دبیر کمیسیون انجمن های علمی وزارت بهداشت

۱۱/۳ درصد از افراد بالای ۲۰ سال کشور مبتلا به بیماری دیابت هستند که اگر به جمعیت کشور تعمیم داده شود، قریب به چهار و نیم میلیون نفر در کشور دیابت دارند، حدود ۱۴ درصد از افراد جامعه هم نیز قندخون ناشتای مختل یا وضعیت پیش دیابت دارند که جمعیتی پنج و نیم میلیون نفری، را تشکیل می دهند.

مکانیزم ایجاد بیماری است. از چندین سال پیش قرص هایمانند متفورمین

راهنمای ملی سلامت خانواده

تلفن سفارشات ۶-۲۲ ۸۸ ۷۳ ۵۵

پرتیراژترین
کتاب پزشکی در ایران
۳۳۰ هزار
جلد