

گفت و گو

عضو فدراسیون بین المللی دیابت عنوان کرد

برنامه های مختلف برای هفته جهانی دیابت

■ سماته جعفری

دیابت، بیماری است که قابل پیشگیری است. شیوع روزافزون آمار بیماران دیابتی همه را حسرت زده می کند، چراکه مردم با چشم باز خود را به کام نابودی می کشاند. گفتگو با امیرکارمان نیکوسخن، عضو فدراسیون بین المللی دیابت نیز بیانگر گوشه‌ای از این نگرانی‌ها و حسرت‌هاست:

● **کمی در خصوص روز جهانی دیابت صحبت کنید.**
فدراسیون جهانی دیابت، روز ۱۴ نوامبر که مصادف با ۲۳ آبان است را به عنوان روز جهانی دیابت معرفی کرده است. این روز در پاسخ به شیوع روزافزون بیماری دیابت است که در واقع یک تهدیدگر جدی برای سلامت انسانها محسوب می شود. این روز برای اولین بار به وسیله سازمان جهانی بهداشت و فدراسیون بین المللی دیابت در سال ۱۹۹۱ پایه‌گذاری و در سال ۲۰۰۶ هم وارد تقویم سازمان ملل شد. هدف از برگزاری این روز جلب توجه جهانیان به مقوله دیابت است. با توجه به آمار و ارقام معلوم می شود که دیابت به شدت در حال گسترش است. پیش‌بینی شده که با این روند، آمار بیماران دیابتی در سال ۲۰۲۵ به عدد ۵۹۲ میلیون نفر خواهد رسید.

● **در کدام کشورها دیابت بیشتر دیده می‌شود؟**
هیچ کشوری از این آنگاه مستثنی نیست و گسترش دیابت در تمام کشورها دیده شده، اما متأسفانه به کشورهای توسعه یافته و درحال توسعه با رشد ۸۰ درصدی روپرست. مشکل اینجاست که بیماری دیابت به سرعت گسترش یافته و در دست زمانیکه فرد تجربه و علم کافی را برای پیشرفت کشور کسب می کند، باید با دارو و درمان خود را درگیر کرده و جامعه را مجاب به خدمت به خود کند.

● **آمار مرگ و میر در بین بیماران دیابتی چقدر است؟**
طبق اعلام فدراسیون بین المللی دیابت در سال ۲۰۱۳، تقریباً ۵۱ میلیون نفر به علت بیماری دیابت و عوارض آن فوت کردند یعنی تقریباً هر ۶ ثانیه یک نفر در اثر دیابت و عوارض آن جان خود را از دست می دهد.

● **میانگین هزینه‌های درمان بیماران دیابتی چقدر است؟**
طبق آمار در سال ۲۰۱۳ مبلغی در حدود ۵۲۸ میلیارد دلار صرف درمان دیابت و عوارض آن شده است. تقریباً ۱۱ درصد کل هزینه‌های درمانی در کشورها را دیابت به خود اختصاص داده است.

● **در مورد آمار ابتلا به دیابت نوع یک و دیابت بارداری اطلاعی در دست دارید؟**
در این موارد هم آمارها بالاست. طبق آمار در سال ۲۰۱۳، حدود ۷۹ هزار کودک مبتلا به دیابت نوع یک بودند و تقریباً ۲۱ میلیون کودک از مادرانی که مبتلا به دیابت بارداری بودند، به دنیا آمدند. کشور ما نیز کشوری دیابت خیز محسوب می شود و طبق آخرین آمارها در افراد بزرگسال، با شیوع ۱۱/۳ درصدی دیابت روبرو هستیم. شاید این عدد در مقابل آمارهایی که از کشورهای همسایه به دست می آید، کم باشد اما به نوبه خود فاجعه است. با توجه به اینکه هرم جمعیتی کشور ما جوان است، زمانیکه این جمعیت به سنین میانسالی برسد با شیوع انفجاری دیابت روبرو خواهیم بود که اگر اقدامات پیشگیرانه صورت نگیرد، قطعاً به همان سمت کشیده خواهیم شد.

● **شمار روز جهانی دیابت چیست؟**
از اسامال تا سه سال آینده شمار روز جهانی دیابت «دیابت و زندگی سالم» در نظر گرفته شده، چراکه دیابت بیماری است که قابل پیشگیری است. طبق آمارها با تغییر شیوه زندگی، می توان حدود ۶۰ درصد از ابتلا به دیابت جلوگیری کرد. به عبارت دیگر جلوگیری از ابتلا به حدود ۸۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت نوع دو با پیشگیری از چاقی و اضافه وزن امکان پذیر است. صبحانه سالم نیز در روند کاهش این دیابت نقش پررنگ دارد، چراکه بررسی‌ها نشان داده، خوردن صبحانه سالم می تواند در تنظیم اشتها و کنترل قندخون کمک شایانی کند.

● **اقداماتی که فدراسیون در جهت ارتقای وضعیت دیابت در نظر گرفته است، چیست؟**

در راستای اهداف فدراسیون بین المللی باید به تشکیل شورای دیابت اشاره کرد که متشکل از انجمن‌های مردم‌نهاد مثل انجمن کاریک و انجمن‌ها، و وزارت بهداشت، وزارت آموزش و پرورش، وزارت ورزش و جوانان و شورای سیاست گذاری صدا و سیما است. در این شورا برنامه های مختلفی تدارک دیده شده است. هفته دیابت را از ۲۰ تا ۲۶ آبان در نظر گرفته‌ایم. هر روز این هفته منحصراً به روز خاصی است. در روز جمعه که روز جهانی دیابت است، سفره سالم دیابتی را بهن خواهیم کرد. ۲۲ آبان میساز دیابت در مرکز طبی کودکان برگزار خواهد شد. راه‌اندازی دهکده دیابت در کنار دریاچه خلیج فارس نیز از جمله اقدامات ما در هفته دیابت است. این دهکده در طول هفته دیابت پارک‌جاست. افراد دیابتی در اقصی نقاط کشور می توانند به این دهکده بیایند، قسمت‌های مختلفی در آن وجود دارد از جمله ویزیت و تست قندخون رایگان توسط پزشکان، غرفه تغذیه سالم که به آموزش تغذیه سالم می پردازد، غرفه‌ای به فعالیت بدنی اختصاص دارد و برای کودکان دیابتی نیز غرفه‌های تدارک دیده شده که می توانند نقاشی‌های خود را در معرض نمایش بگذارند. در تاریخ ۲۳ آبان همایش پیاده‌روی در پارک ولایت را تدارک دیده‌ایم. همان روز همایش دوچرخه‌سواری نمایان در میدان حسینی را از ساعت ۸ صبح داریم.



وجود کلینیک‌های دیابت، انتشار بروشورهای آموزش دیابت و... سندی بر وجود منابع اطلاع‌رسانی در دسترس است. مردم در اجرای این آموزش‌ها مشکل دارند. البته میحت آموزش هم غنی نیست.

شاید لازم باشد که یک جهاد آموزش دیابت را در کشور راه اندازی کنیم و آن را به صورت همه گیر اطلاع رسانی کنیم. این موضع نیز نیازمند همکاری بخش‌های مختلف است. تا جایی که آموزش‌ها تبدیل به اصلاح نگرش شود. مانند پزشکی که می داند سیگار کشیدن برایش ضرر دارد، اما بازهم سیگار می کشد!

● **آیا موفقیت چغرافیایی در بروز و شیوع دیابت نقش دارد؟**

خیر، البته در بعضی استانها مانند یزد و بوشهر و گیلان آمار بیماران دیابتی بیشتر است و شاید به سبب تغذیه یا ساکنان آنها بستگی داشته باشد. البته فقط یک عامل در یک استان نمی تواند منجر به افزایش شیوع دیابت باشد، بلکه مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ساز گسترش یک بیماری در یک منطقه خاص می شود.

● **سخن آخر؟**

بیماران دیابتی پرسود درمان خود را جدی بگیرند. امروزه با گسترش پزشکان متخصص و مراکز درمانی که به صورت ویژه به بیماران دیابتی خدمات ارائه می دهد، امکان پیگیری درمان بیماران فراهم است لذا این بیماران باید از خوددرمانی بپرهیزند و فرصت‌های پیش آمده در جهت حمایت‌های دولتی را مستفاد بشمارند.

دچار عوارض مختلف دراندام‌ها جمله چشم و مغزو قلب و کلیه و اعصاب محیطی و مرکزی و... می شوند. ACCU مملو از بیماران سکنه قلبی، ICU اما پر از سکنه‌های مغزی، بخش‌های چشم

پراز بیماران دچار عارضه ششمی بیماران دایالیزی، جراحی پلاستیک و... نتیجه عدم رعایت اصول نگه داری خود از بیماری دیابت است. بار چند میلیون تومانی که متوجه کشور می شود، در حالی که تعداد پزشکان، پرستاران، تخت بیمارستانی و منابع مالی محدود است، قابل تحمل است؟ همیشه انتظار داریم مسئولان رسیدگی کنند اما در این مورد بیمار دیابتی هم باید مسئولیت پذیر باشد و درمان بیماری خود را مدیریت کند. هم

بیمارستان و کلینیک به اندازه کافی وجود دارد و هم دارو‌ها تحت پوشش بیمه است. دلیلی وجود ندارد که بیمار دیابتی به دنبال درمان نرود. هر فردی که به علت عدم کنترل بیماری خود چشم و دست و اندامش را از دست می دهد به اقتصاد کشور ضرر می رساند.

سستی و تبیلی افرادی که به دنبال درمان خود نمی روند قابل پیش‌بینی است، چراکه تمام امکانات بایشان مهیاست. این افراد می توانند به عنوان نیروی مولد جامعه کارآیی داشته باشند، اما تبدیل به مهرای سخته و ناتوان می گردند.

● **به نظر شما آموزش‌هایی که به بیماران دیابتی داده می شود کیفیت مناسبی دارد؟**
حرف بنده این نیست که در بعد آموزش کیفیت مناسبی وجود دارد، اما چنانچه فردی خواهد اطلاعات کسب کند، می تواند. رسانه‌ها مریب در حال اطلاع رسانی هستند،

جوایی دارد از آن جهت که دیابت معمولاً در سنین بالا بروز می کند، می توان در آینده انتظار انفجار شیوع دیابت را در کشورهایی که هرم سنی جوانی دارند، داشت، بنابراین باید از تمام امکانات موجود در کشور استفاده کنیم تا جلوی پیشرفت بیماری آن پنج و نیم میلیون بیمار پیش

دیابتی را بگیریم. با آگاهی بخشی، اصلاح شیوه زندگی، جلوگیری از چاقی افراد جامعه، جلوگیری از کم تحرکی و تشویق مردم به فعالیت فیزیکی و ورزش‌های دسته جمعی، می توان جلوی الحاق بیماران پیش دیابتی به خیل عظیم دیابتی‌ها را گرفت.

● **در کشور ما میزان پاسخگویی به درمان‌های دیابت چگونه است؟**
مطلوب نیست. مردم کشور ما اصولاً در مراجعه به پزشک مشکل فرهنگی دارند. جمله: «انشاء» پرل شما خرج دوا و دکتر شده از دهان بسیاری از مردم شنیده می شود، یعنی مراجعه به پزشک را نفرین تلقی می کنند و از اینکه خواهند دنبال درمان لاعلمی که برای آنها پیش آمده بروند، کراهت دارند.

مردم خیلی راحت پول خود را صرف تجملات و لباس می کنند، اما به مقوله سلامتی خود اصلاً اهمیت نمی دهند. در افراد دیابتی که بیماری مزمنی دارند، بیمار باید از بدو ابتلا به دیابت، هر سه ما یکبار به پزشک مراجعه کنند. خیلی از بیماران این نکته را فراموش می کنند.

به نظر می رسد کمتر از ۲۵ درصد بیماران دیابتی کنترل مطلوب داشته باشند. در واقع سه چهارم بیماران دیابتی کنترل مطلوب ندارند و در آینده

شبکه‌های ماهواره‌ای بسیار دیده می شود، توانسته راهگشای خوبی برای درمان دیابت باشد؟

درمان جراحی که تبلیغ آن از کشور مجاور ایران منتشر شده، یک بحث علمی است و به عنوان درمان جراحی قطعی بیماران دیابتی نامی توده بدنی بالای ۳۵ مناسب است، اما زمانی که به منابع علمی رجوع می کنیم، می بینیم که جراحی را برای افراد دیابتی چاقی که به درمان‌های دیگر پاسخ ندهاند، تجویز می کنند، بنابراین جراحی درمان اول دیابت نیست چراکه در مان گرانتیمی است و امکان ایجاد عوارض جانبی هم وجود دارد. علاوه بر این فردی که برای درمان دیابت عمل جراحی انجام می دهد، باید مدام تحت نظر پزشک خود باشد. اما درمان جراحی افرادی که نمای توده بدنی کمتر از ۳۵ دارند در مرحله تحقیقاتی قرار دارد و نمی توان در این مورد اظهار نظر و تبلیغی کرد.

● **با توجه با اینکه در کشور ما و کشورهای اطراف آمار دیابت رو به افزایش است، می توان انتظار انفجار بیماری دیابت را داشت؟**

آمارها حاکی از آن است که شیوع دیابت به شدت رو به افزایش است. آمار ۲۵۵ میلیون نفری که در حال حاضر وجود دارد، ممکن است در سال ۲۰۲۰ به ۵۵۰ میلیون نفر برسد. شیوع دیابت در همه کشورها رو به افزایش است، اما متأسفانه در کشورهایی با درآمد کم و متوسط این شیوع بیشتر خواهد بود، زیرا اینکه نوجوان جمعیت



فوم اصلاح لاریکیت

Lorikeet Pure Comfort Shaving

Lorikeet

Get Inspired



PROGLIDE TECHNOLOGY

Irritation Defence

- خنک کنندگی فوق العاده
- مرطوب کننده و آبرسان
- جلوگیری از التهاب پوستی
- حس نازکی و طراوت
- با رایحه هایی خوشایند و ماندگار

www.lorikeet-ir.com