

چند راهکار ساده برای زندگی بدون دیابت

پیشگیری همیشه یک روش موثر برای این است که خود را از خطرها در امان نگهداریم و درگیر عارضه‌ها و اختلالات متعدد نشویم. در مقابل دیابت نیز می‌توانیم چنین رفتاری داشته باشیم و تا حدود زیادی مطمئن باشیم که مبتلا به دیابت نوع ۲ نمی‌شویم. اگر هم‌اکنون یک یا چند ریسک فاکتور ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارید بهتر است، نسبت به کنترل آن اقدام کنید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن‌تان را با تغذیه سالم و ورزش کاهش دهید. در صورتی‌که چربی خونتان بالاست، چربی LDL و تری گلیسیرید را با رعایت دستورالعمل‌های پزشکی کاهش دهید. همچنین اگر سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت دارید و در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارید، حتماً مراقبت از سطح قند خون را جدی بگیرید و در فواصل زمانی معین جهت انجام غربالگری اقدام کنید.

زمانی که فرد درگیر عارضه دیابت نوع یک می‌شود، پانکراس به قدر کافی انسولین تولید نمی‌کند یا اینکه به‌طور کامل این روند را متوقف می‌کند. انسولین به قند خون کمک می‌کند تا برای استفاده به عنوان انرژی وارد سلول های بدن شما شود. زمانی که قند خون بیش از حدود نرمال افزایش پیدا می‌کند، نشانه‌ها و عوارض مختلفی ظاهر می‌شوند. خوب است بدانید که زمانی به دیابت نوع ۱، دیابت نوجوانان گفته می‌شد. دلیل نام‌گذاری این عارضه به دیابت نوجوانان این بود که اغلب رده سنی کودک، نوجوان و بزرگسالان جوان را به خود درگیر می‌کند؛ اما این گفته به معنای مصونیت سالمندان و میانسالان نیست.

به لحاظ شیوع، دیابت نوع ۱ آمار کمتری را نسبت به دیابت نوع ۲ به خود اختصاص می‌دهد. در حقیقت تنها حدوداً ۵ تا ۱۰ درصد مبتلایان به دیابت، درگیر دیابت نوع ۱ هستند. هنوز مشخص نیست که چگونه می‌توان از ابتلا به دیابت نوع ۱ جلوگیری کرد، اما درمان آن امکان‌پذیر است. کنترل قند خون، انجام معاینات منظم سلامت، داشتن یک سبک زندگی سالم و اجرای دستورالعمل‌های پزشک در درمان دیابت نوع ۱ فوق‌العاده تأثیرگذار است.

برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ در هر رده سنی پزشکان متخصص توصیه می‌کنند از چهار اصل پیروی کنید. در طول هفته چند روز به مدت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید، مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قند را محدود کنید. سعی کنید عادات غلط را از سبک زندگی خود حذف کنید. انجام غربالگری‌های دوره‌ای قند خون را جدی بگیرید.

اگر در خانواده سابقه دیابت نوع ۱ دارید، در خصوص مدیریت قند خون خود جدی باشید و اگر قصد بارداری دارید، پیش از بارداری آزمایشات لازم را انجام دهید. اگر فرزندی با ریسک ابتلا به دیابت دارید به او در کنترل قند خون و کاهش شانس ابتلا به دیابت نوع ۱ کمک کنید. کاهش یا کنترل وزن ایده‌آل یکی از موثرترین اعمال برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ به شمار می‌رود. جالب است بدانید که افراد مستعد به دیابت نوع ۲ تنها با کاهش ۷ درصد از اضافه وزن خود از طریق رژیم غذایی سالم و تمرینات ورزشی می‌توانند تا ۶۰ درصد ریسک ابتلا به دیابت را کاهش دهند. به افرادی که درگیر وضعیت پیش دیابت هستند، توصیه می‌شود با کاهش وزن آهسته و پیوسته از سرعت گرفتن این وضعیت جلوگیری کنند. همچنین با کاهش وزن فرد می‌تواند ضمن کاهش ریسک بروز دیابت از مزایای دیگر آن یعنی تناسب اندام، زیبایی، تقویت عملکرد اندام و تندرستی بهره‌مند شود.

...

طور پیوسته خانواده‌ها بآن درگیر است، کاهش دهد. نیکفر می‌کند: «هزینه دیابت به همین خلاصه نمی‌شودگاهی افرادناچرانبه‌خاطر مشکلات دیابت مجبوره‌ترک‌کار شوندپامرخصی بگیرند.»

او می‌گوید: «درمان باید به‌گونه‌ای باشدکه باورود بیمه‌هاهم بتوانند به‌درمان اثر بخش دسترسی داشته باشند. این‌ها در حالی است‌که مردم در کشور ما به ۴۰ درصد داروهای دیابت ساخته شده در دنیا دسترسی دارند و از دسترسی به ۷۰ درصد از این داروها محرومند.»

او معتقد است که ۸۰ درصد از هزینه دیابت مشکلات جانبی این بیماری است و در حال حاضر عواملی مانند مشکلات زیست محیطی و استفاده از محصولات کربوهیدراتی وارداتی می‌تواند در ایجاد چاقی و افزایش آمار ابتلا به دیابت تأثیرگذار باشد. این همان موضوعی است که استقامتی هم به آن صحه می‌گذارد و معتقد است: «آمار بالای بیودن کلیه و کبد و مشکلات قلبی و عروقی مربوط به افراد دیابتی است. زیرا عوارض دیابت بسیاری از اعضای بدن را درگیر می‌کند. این‌ها هزینه‌هایی است که دیابت می‌تواند نه تنها به فرد بیمار و خانواده او، بلکه به نظام سلامت وارد کند.» رئیس هیأت مدیره انجمن اطلاع‌رسانی دیابت به این موضوع تأکید می‌کند که براساس دستورالعمل‌های جهانی یک بیمار دیابتی باید حداقل روزی ۳ بار قند خون خود را اندازه‌گیری کند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ از انسولین استفاده می‌کنند. برای استفاده از انسولین هم باید سوزن تهیه کنند. روزانه قند خون این گروه از بیماران باید با دستگاه قند خون بررسی شود. یک بیمار دیابتی باید به‌صورت ماهانه از سوی پزشک متخصصی ویزیت شود. آزمایشات دوره‌ای باید انجام دهند و تحت نظر چشم‌پزشک و پزشک گوارش و غدد باشند. اگر دیابت عوارض بلندمدت داشته باشدکه بایدبیماران در بیمارستان بستری، دیالیز و لیزر شوند.

دهه‌شصتی‌ها مراقب باشند

نیکفر از افزایش سن جمعیت اظهار نگرانی می‌کند و می‌گوید: «جمعیت کشور در حال پیر شدن است و در سنین بالا شیوع این بیماری بیشتر است. براساس آمار حدود پانزده تا بیست درصد جمعیت کشور به عارضه پیش دیابت مبتلا هستند یعنی علائم اولیه دیابت در آن‌ها دیده شده است و بسیاری از این افراد به دیابت مبتلا خواهند شد و برآمار مبتلایان افزوده می‌شود.»

در کل دنیا ۱۱ درصد هرم جمعیتی بین ۴۰ تا ۵۰ سال هستند اما این موضوع در کشور ما بحرانی‌تر است و ۴۰ درصد از جمعیت کشور ما در این بازه سنی قرار دارد یعنی متولیدین دهه ۶۰ ما در سنی هستند که در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند و احتمال درگیر شدن با دیابت در آن‌ها بالاست.

حالا تصور کنید اگر به فکر نباشیم و مداخلات پیشگیرانه انجام ندهیم تا یکی دو سال آینده با جمعیت ۱۰ میلیونی روبرو خواهیم شد که از درد چشم، کلیه، قلب و عروق، مغز و اندام‌های نالندو برآورد هزینه‌های آن‌ها سر به فلک می‌زند.

استقامتی نیز هشدار می‌دهد: «در حال حاضر سیل خروشان ابتلا به دیابت را پیش‌بینی می‌کنیم و هشدار می‌دهیم و این وظیفه وزارت بهداشت است که آموزش در این بخش را جدی بگیرد. چرا که هیچ نقطه‌ای از دنیا توانسته به کنترل قطعی بیماری دیابت دست‌یابد ولی می‌توان روند آن را کند یا ثابت کرد تا از بروز هزینه‌های جبران‌ناپذیر در آینده کاست.» عضو هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران به این موضوع اعتقاد دارد که اگر روی موضوع کنترل وزن با هدف کاهش بیش از ۱۰ تا ۲۰ درصد کل وزن فرد تمرکز شود نتایج بسیار خوبی خواهیم گرفت؛ حتی می‌توان بیمار مبتلا به دیابت را به زندگی عادی و طبیعی بازگرداند یا موجب کاهش چشمگیر قند خون وی‌شد. در حال حاضر در دنیا روی استفاده از نسل جدید داروهایباری کاهش وزن و کنترل همزمان قند خون تمرکز دارند.

نکته جالب این است که موضوع چاقی و دیابت ارتباط نزدیکی با هم دارند؛ به همین خاطر عارضه چاقی و دیابت در دنیا با عنوان «دیابتی» شناخته می‌شود.



کارشناسان در گفت و گو با «شهروند» تأکید کردند

دیابت هزینه‌های بهداشت را می‌بلعد

«**اگر وضعیت درمان دیابت حل نشود تا چند سال آینده به بحران حوزه بهداشت تبدیل می‌شود**

📝 **[نسرین مجتهدزاده]** آخرین آماري که سال ۲۰۲۱ در مورد بلای قرن یعنی دیابت در دنیا منتشر شده است نشان می‌دهد، بیش از ۵۴۰ میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند. آمارها حاکی از این است که این آمار در سال ۲۰۴۵ به حدود ۸۰۰ میلیون نفر برسد. بررسی‌ها در منطقه آفریقا، خاورمیانه و آسیای غربی نشان می‌دهد کشور ما در محدوده‌ای قرار دارد که شیب دیابت در آن فزاینده است. در ایران نه‌تنها 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 ۱۲ میلیون نفر در ایران به دیابت مبتلا هستند. البته پیش‌بینی‌ها می‌گویند که ممکن است دو برابر این آمار ابتلا داشته باشند، اما افراد از آن اطلاعی ندارند و وقتی متوجه بیماری خود می‌شوند که دیابت یکی از ارگان‌های بدن آن‌ها را درگیر کرده‌باشد. سالانه حدود ۵۰ هزار مورد مرگ ناشی از دیابت در ایران رخ می‌دهد و طبق پیش‌بینی‌ها آمار ابتلا تا ۱۰ سال آینده رشد فزاینده‌ای خواهد داشت.

بی‌علامت بودن شایع‌ترین نشانه دیابت

«شایع‌ترین نشانه دیابت بی‌علامت بودن آن است و چون بیماری هیچ علامتی از خودش نشان نمی‌دهد، بیماری پیش‌رونده شده‌و وقتی خودش را نشان می‌دهد که به‌یک عضو بدن آسیب‌وارد می‌شود.»

این را استقامتی می‌گوید و ادامه می‌دهد: «وقتی می‌گوییم که هزینه‌های دیابت اصلی‌ترین بخش حوزه سلامت را به خود اختصاص می‌دهد به این معنا است که بیماری‌هایی که در نتیجه قند حاصل می‌شود مثل مشکلات چشم، قلب و کلیه هزینه‌های زیادی را به بخش سلامت وارد می‌کند. در واقع دیابت از آسیب زدن به هیچ‌قسمت از بدن فروگذار نمی‌کند و همه‌قسمت‌های بدن را درگیر می‌کند. در واقع تأمین این هزینه‌ها بسیار گران‌تمام می‌شود.»

هزینه‌های سنگین درمان عوارض دیابت

شکوفه نیکفر، مدیر گروه اقتصاد و مدیریت داروی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نیز به «شهروند» توضیح می‌دهد که مطالعات نشان می‌دهد هزینه‌هایی که برای هر یک سال تأخیر در درمان شروع می‌شود حدود ۵۰ درصد به هزینه‌های بعدی مثل بستری در بیمارستان، مراجعه به اورژانس و دارودرمانی اضافه می‌کند و همین تأخیر در تشخیص، حدود ۶۰ درصد از هزینه‌های مشکلات ناشی از دیابت را افزایش می‌دهد.

او با اشاره به اینکه شاید دیابت خودش به تنهایی بیماری خیلی گران نباشد اما بعداً مشکلات قلبی و عروقی، دیالیز، پیوند اعضا، مشکلات چشم و از کار افتادگی را به همراه دارد بر این باور است که همین مشکلات هزینه‌های زیادی را برای فرد ایجاد می‌کند. مدیر گروه اقتصاد و مدیریت داروی دانشگاه علوم پزشکی تهران معتقد است که بسیاری از مسائل مربوط به پیشگیری و درمان دیابت توسط فرد بیمار جدی گرفته نمی‌شود. کاهش وزن، مراقبت زخم و مراقبت از عوارض بیماری برخی از مواردی است که باید در برنامه روتین فرد مبتلا به دیابت قرار گیرد که بسیاری افراد از آن غافل هستند. به اعتقاد نیکفر ما دیابت را جدی نمی‌گیریم چرا که جای آموزش در کشور خالی است. هیچ چیز به اندازه آموزش نمی‌تواند در اصلاح سبک زندگی افراد دیابتی تأثیرگذار باشد. تنها آموزش می‌تواند مجموعه‌ای از مشکلات دیابت را که به

با این آمار روبرو افزایش دیابت، باید فکری به حال وضعیت بیمه‌ها

و هزینه‌های درمانی این بیماری، کرد. این نگرانی‌ای است که علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد و متابولیسم از آن با «شهروند» سخن می‌گوید و معتقد است: «در حال حاضر ۱۵ درصد از بیماران به دیابت نوع دو مبتلا هستند و پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد دو برابر این مبتلایان از بیماری خودشان خبر ندارند و تعداد زیادی نیز پیش دیابت دارند و متأسفانه حرکت جهنده‌ای در مورد دیابت در کشور در حال شکل‌گیری است این افراد وقتی متوجه بیماری خود می‌شوند که یکی از ارگان‌های بدنشان با این بیماری درگیر شده است.»

او بر این باور است که اگر به فکر هزینه‌های درمانی این بیماری نباشیم کل هزینه سلامت تا چند سال آینده باید به این ناخوشی اختصاص پیدا کند.



هزینه‌های بالای درمان دیابت

برای دیابت دوهزینه در نظر گرفته می‌شود هزینه مستقیم و غیر مستقیم که تعاریف جداگانه‌ای دارند؛ هزینه‌های مستقیم، هزینه‌های مراجعه به پزشک، انجام معاینات، آزمایش، بستری در بیمارستان، اعمال هزینه‌های لیزر و دیالیز و هزینه جراحی‌های قلب و حتی هزینه‌های رفت‌وآمد را در برمی‌گیرد؛ اما هزینه‌های غیرمستقیم شامل بیمارانی می‌شود که به دلیل دیابت، ترک‌کار می‌کنند یا به خاطر وجود زخم پانمی‌توانند شغلی داشته باشند.

استقامتی می‌گوید: «بر اساس برآورد فدراسیون جهانی دیابت، هزینه دیابت در دنیا یک تریلیون دلار است و در آمریکا به‌تنهایی ۴۰۰ میلیارد دلار بوده است؛ که ۳۰۰ میلیارد دلار هزینه‌های مستقیم بوده و ۱۰۰ میلیارد دلار هزینه‌های غیرمستقیم است. این در حالی است که هزینه هر فرد در آمریکا ۱۶ هزار دلار معادل هشتصد میلیون برآورد شده است.»

وی با بیان اینکه در واقع هزینه‌های درمان هر فرد ایرانی یک‌دهم هزینه یک فرد آمریکایی است، ادامه می‌دهد: «این موضوع گویای این است که گرچه هزینه‌های درمان دیابت در کشور خیلی پایین‌تر از کشورهای دیگر است؛ اما هزینه‌های درمان یک فرد دیابتی حداقل بیش از ۳ برابر یک فرد غیر دیابتی است. چرا که هم مراجعات شان به پزشک و مراکز درمانی بالاتر است و هم احتمال بستری شدن دارند.»

...

انسولین قلمی جز کمبودهای جدی ماست

حس کردیم، کمبود انسولین قلمی بوده است. مردم به این سبک از انسولین عادت کرده‌اند و انسولین قلمی موانع بسیاری برای واردات داشت. بیماران تیپ ۲ دیابتی که انسولین نمی‌زدند، آن‌ها هم با افزایش تنش در جامعه، رو به انسولین آورده‌اند. این افراد هم میزان تقاضا را افزایش داده‌اند. در حال هماهنگی هستیم که بیماران نیازمند به

انسولین، در سامانه عضو شوند و با پارانه و به میزان مشخص انسولین دریافت کنند.»

شکورامیدی درباره هزینه‌های ماهانه یک بیمار دیابتی می‌گوید: «اگر یک فرد دیابتی بیمه نباشد، هزینه بسیار سنگینی پرداخت می‌کند. یک بیمار دیابتی با بیمه هزینه اندکی در حد ماهانه ۲۰۰ هزار تومان پرداخت می‌کند؛ اگر انسولین استفاده کند هم ماهانه ۵۰۰ هزار تومان هزینه دارد. اگر فردی بیمه نباشد هم ماهانه حداقل ۳ میلیون تومان هزینه انسولین و قرص دارد. اگر هم بیمار به مشکل زخم پا و کلیه و... دچار شود، ممکن است هزینه‌هایش به صدها میلیون برسد. ما تلاش داریم که افراد در فاز مصرف قرص بمانند و به انسولین نرسند.»



دکتر استقامتی: بر اساس برآورد فدراسیون جهانی دیابت، هزینه دیابت در دنیا یک تریلیون دلار است که هزینه دیابت در آمریکا به‌تنهایی ۴۰۰ میلیارد دلار بوده است؛ که ۳۰۰ میلیارد دلار هزینه‌های مستقیم بوده و ۱۰۰ میلیارد دلار هزینه‌های غیرمستقیم است. این در حالی است که هزینه هر فرد در آمریکا ۱۶ هزار دلار معادل هشتصد میلیون ریال برآورد شده است

...