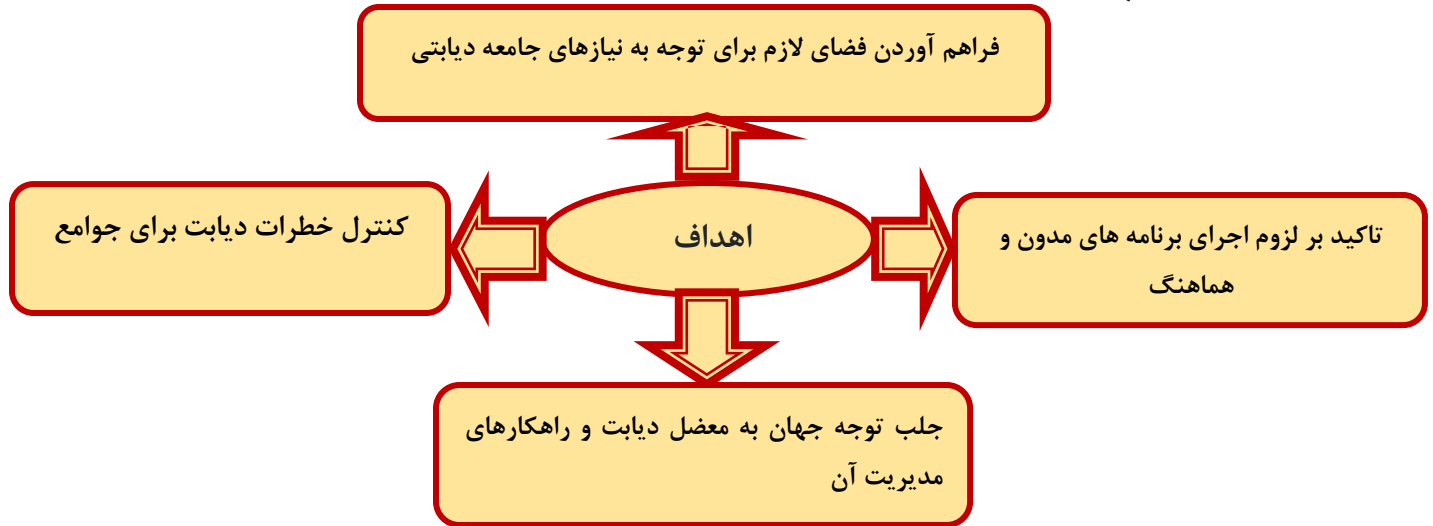


شعار روز جهانی دیابت سال ۲۰۲۱ «دسترسی به مراقبت تا سال ۲۰۲۳» ۲۳ آبان / ۱۴ نوامبر



روز جهانی دیابت چه روزی است؟

در سال ۱۹۹۱ فدراسیون جهانی دیابت (IDF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) تاریخ ۱۴ نوامبر را به عنوان روز جهانی دیابت معرفی کردند؛ این روز مصادف است با تاریخ تولد «فردریک بانتینگ»؛ کسی که همراه با «چارلز بست» انسولین را کشف کرد. با توجه به افزایش روزافزون مبتلایان به این بیماری، این روز با هدف آشنایی و اطلاع رسانی عموم مردم درباره دیابت، عوارض و درمان آن نام گذاری شده است.

دیابت درمان نشده می تواند عوارضی جدی از قبیل کوری ناگهانی، نارسایی کلیوی، سکته مغزی و قطع پا به دنبال داشته باشد؛ به همین جهت می تواند باعث ایجاد هزینه های طولانی مدت پزشکی و غیر پزشکی برای بیماران، خانواده های آنها، مراقبین و نظام سلامت شود. روز جهانی دیابت بزرگترین کارزار آگاهی دهی در جهان است. این کارزار هر ساله توجهاتی را به خود جلب می کند که برای مبتلایان به دیابت اهمیت زیادی دارد؛ و تلاش می کند تا دیابت را کاملا در کانون توجهات عمومی و سیاسی قرار دهد.



شعار روز جهانی دیابت در سال ۱۴۰۰/۲۰۲۱:

شعار این روز در سال جاری «دسترسی به مراقبت های دیابت» می باشد:

میلیون ها نفر در سراسر جهان به امکانات مراقبتی دیابت دسترسی ندارند. بیماران مبتلا به دیابت نیازمند مراقبت های مداوم برای مدیریت دیابت و پیشگیری از عوارض آن هستند.

ما دیگر نمی توانیم منتظر بمانیم تا:

داروها، امکانات، حمایت و مراقبت های مورد نیاز برای درمان دیابت برای مردم سراسر جهان فراهم شود؛ دولت ها سرمایه گذاری در مراقبت و پیشگیری از دیابت را افزایش دهند.

***این روز می تواند فرصتی استثنایی برای ایجاد تغییرات برای بیش از ۴۶۰ میلیون نفر از مبتلایان به دیابت و میلیون ها نفر از افراد در معرض خطر ایجاد کند

کارزار روز جهانی دیابت (WDD) با اهداف زیر شکل گرفته است:

- ایجاد صحنه ای برای ارتقا تلاش های فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) در سال

- یک محرک جهانی با هدف ارتقا اهمیت اقدامات هماهنگ و منسجم برای مقابله با دیابت، به عنوان یک مسئله مهم سلامتی در جهان این کارزار با لوگوی از یک دایره آبی از سال ۲۰۰۷ شناخته می شود. دایره آبی نمادی جهانی برای آگاهی درباره دیابت است. این نماد، نشانه ی یکپارچگی جامعه جهانی دیابت در واکنش به اپیدمی دیابت می باشد.



world diabetes day
14 November

شیوع بیماری دیابت چقدر است؟

به استناد سازمان بهداشت جهانی (WHO) در حال حاضر حدود بیش از ۴۲۰ نفر از بالغین سراسر جهان مبتلا به دیابت هستند؛ تخمین زده می شود که تا پایان سال ۲۰۳۰ این عدد به ۵۷۸ و تا سال ۲۰۴۵ به ۷۰۰ میلیون نفر برسد.

نکته پایانی

با تغییر سبک زندگی شمار مبتلایان به بیماری دیابت روز به روز در حال افزایش است. با توجه به عوارض بلندمدتی که دیابت می تواند برای فرد مبتلا، خانواده ها و تیم درمانی ایجاد کند. شناخت و اطلاع رسانی درباره این بیماری مزمن اهمیت زیادی پیدا می کند. روز جهانی دیابت در سالهای ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۳ با هدف به امید دسترسی همه مبتلایان به خدمات مراقبتی دیابت در سراسر جهان برگزار می شود.

دیابت چیست ؟

دیابت، به گروهی از بیماری ها گفته می شود که استفاده بدن از قند خون (گلوکز) را دچار مشکل می کنند. گلوکز یک ماده حیاتی برای سلامتی بدن است؛ زیرا انرژی لازم برای سلول های سازنده عضلات و بافت های بدن را تامین می کند. علاوه بر این گلوکز سوخت اصلی سلول های مغزی است.

علت بروز دیابت براساس انواع آن فرق می کند؛ اما همه آن ها در یک ویژگی مشترک هستند: «بالا رفتن سطح قند خون». بالا رفتن قند خون در نهایت می تواند مشکلات زیادی برای سلامتی ایجاد کند.

علت بروز دیابت چیست؟

برای این که دلیل بروز دیابت را بدانید، در قدم اول لازم است با نحوه سوخت و ساز گلوکز در بدن آشنا شوید. غده پانکراس یا همان لوزالمعده هورمون انسولین (insulin) را ترشح می کند؛ این هورمون وظیفه دارد تا قند یا گلوکز خون را برای ذخیره سازی یا تامین انرژی به درون سلول های بدن هدایت کند. در صورت ابتلا به دیابت، بدن قادر نخواهد بود که هورمون انسولین را ترشح کند و یا از آن به طور موثری استفاده کند. به همین دلیل سطح قند خون بالا می رود.

بالا رفتن قند خون در نهایت می تواند آسیب های جبران ناپذیری به نواحی مختلف بدن از قبیل اعصاب، چشم ها، کلیه ها و سیستم قلبی- عروقی وارد کند. به همین دلیل لازم است که بیماری دیابت کنترل و درمان شود. در ادامه مقاله دیابت چیست با انواع دیابت آشنا خواهیم شد.

انواع مختلف بیماری دیابت:

بیماری دیابت شیرین انواع مختلفی دارد؛ از جمله:

دیابت نوع ۱

به دیابت نوع ۱ دیابت وابسته به انسولین هم گفته می‌شود؛ از آن جایی که بروز آن اغلب در سنین پایین است، سابقا به آن دیابت جوانی هم گفته می‌شد. حدود ۱۰ درصد از مبتلایان، به این نوع دیابت دچار هستند.

این نوع دیابت، یک بیماری خودایمنی است؛ خودایمنی به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که سیستم ایمنی فرد علیه سلول‌های خودی فعال شده و به آن‌ها آسیب می‌رساند. در دیابت نوع ۱، سلول‌های ایمنی علیه سلول‌های سازنده انسولین در پانکراس فعال شده و تولید و ترشح انسولین را مختل می‌کنند. به همین دلیل افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، از آغاز درمان نیاز به تزریق انسولین دارند.

بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱، در صورت عدم درمان ممکن است با مشکلات مختلفی روبه‌رو شوند؛ از جمله: درگیری عروق چشم‌ها (رتینوپاتی دیابتی)، اعصاب (نوروپاتی دیابتی) و کلیه‌ها (نفروپاتی دیابتی). افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته‌های مغزی هستند.

دیابت نوع ۲

به دیابت نوع ۲ در گذشته دیابت غیروابسته به انسولین گفته می‌شد؛ حدود ۹۰ درصد از مبتلایان، به این نوع دیابت مبتلا هستند. با وجود این که در گذشته بیشتر مبتلایان، در گروه سنی میانسال یا سالمندان بودند، اما امروزه با تغییر سبک زندگی و افزایش چاقی و اضافه وزن در سنین پایین، میانگین سنی ابتلا به این بیماری هم کاهش یافته است.

در این نوع دیابت، علی‌رغم این که پانکراس انسولین تولید می‌کند، برای استفاده بدن کافی نیست و یا بدن قادر به استفاده صحیح از آن نیست؛ «مقاومت به انسولین» به حالتی گفته می‌شود که سلول‌های بدن به انسولین پاسخ مناسب ندهد.

با وجود این که دیابت نوع ۲ خفیف‌تر از نوع ۱ است، اما مشابه آن می‌تواند عوارض زیادی برای کلیه‌ها، چشم‌ها و اعصاب ایجاد کند؛ دیابت نوع ۲ ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته‌های مغزی را بالا می‌برد.

دیابت بارداری

بارداری در برخی زنان می‌تواند باعث مقاومت به انسولین شود؛ دیابت بارداری، عموماً در میانه یا اواخر بارداری خودش را نشان می‌دهد. از آن جایی که جنین قند مورد نیازش را از طریق جفت از مادر تامین می‌کند، لازم است دیابت بارداری کنترل شود تا عوارضی برای جنین ایجاد نکند. دیابت بارداری با خاتمه بارداری اغلب برطرف می‌شود؛ با این حال احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آینده بالا می‌برد.

پره دیابت یا پیش دیابت

پره دیابت به حالتی گفته می‌شود که قند خون بالاست اما نه آنقدر که به آن دیابت گفته شود؛ وضعیت پره دیابتیک به این معنی است که بیشتر احتمال دارد در آینده به دیابت نوع ۲ و نیز بیماری‌های قلبی، عروقی مبتلا شوید. به همین دلیل لازم است رژیم غذایی کم چربی و کم قند را رعایت کنید و انجام منظم ورزش را در برنامه روزانه‌تان در نظر بگیرید.

دیابت بی مزه (diabetes insipidus) گرچه اسمی مشابه دیابت شیرین دارد، اما با آن فرق می‌کند؛ در دیابت بی مزه کلیه‌ها بیش از حد آب از بدن دفع می‌کنند.

علائم بیماری دیابت

علائم بیماری دیابت بستگی دارد که قند خونتان چقدر بالا رفته باشد؛ برخی افراد پره دیابتی و مبتلایان به دیابت نوع ۲ ممکن است هیچ علامتی را تجربه نکنند، در حالی که بروز علائم دیابت نوع ۱ ممکن است سریع و پرسروصدا باشد.

برخی علائم عمومی که بین دیابت نوع ۱ و ۲ مشترک است، شامل موارد زیر است:

- احساس تشنگی بیش از حد
 - احساس گرسنگی بیش از حد
 - خشکی دهان
 - تکرر ادرار
 - کاهش وزن بی دلیل
 - خستگی
 - تاری دید
 - تحریک پذیری
 - بی حسی یا گزگز نوک انگشتان دست یا پا
 - عفونت‌های مکرر، مثل عفونت‌های پوستی
 - ترمیم آهسته زخم‌ها
- علائم دیابت در مردان:**

علاوه بر علائم عمومی دیابت، مردان مبتلا ممکن است هر یک از علائم زیر را تجربه کنند:

- کاهش میل جنسی
- اختلال نعوظ
- ضعف عضلانی

علائم دیابت در زنان:

زنان مبتلا ممکن است هر یک از علائم زیر را تجربه کنند:

- عفونت مجاری ادراری (UTI)
- عفونت قارچی واژن
- خارش و خشکی پوست

علائم دیابت بارداری:

اغلب زنانی که در طول بارداری دچار دیابت می‌شوند، هیچ علامتی ندارند؛ دیابت بارداری اغلب طی تست‌های روتینی که در فاصله‌ی هفته‌های ۲۴ و ۲۸ بارداری انجام می‌شود، تشخیص داده می‌شود. با این حال در برخی موارد نادر ممکن است زنان مبتلا هم احساس تشنگی بیش از حد یا تکرر ادرار داشته باشند.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند؟

ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت نوع ۱:

با این که علت اصلی ابتلا به دیابت نوع ۱ مشخص نیست، با این حال موارد زیر می‌توانند احتمال ابتلای شما را در آینده بالا ببرند:
سابقه خانوادگی: در صورتی که یکی از اعضای درجه ۱ خانواده‌تان، به دیابت نوع ۱ مبتلا باشد، بیشتر احتمال دارد که شما هم به آن مبتلا شوید.

عوامل محیطی: برخی عوامل محیطی مثل ابتلا به یک عفونت ویروسی هم می‌تواند در احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۱ نقش داشته باشد.

ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت نوع ۲

اضافه وزن: هرچه توده چربی بدنتان بیشتر باشد، احتمال مقاومت به انسولین سلول‌ها بیشتر می‌شود.

عدم فعالیت: هرچه کمتر فعالیت فیزیکی یا ورزش انجام دهید، احتمال بیشتری دارد که در آینده به دیابت نوع ۲ مبتلا شوید؛ فعالیت فیزیکی به کنترل وزن و کمک می‌کند و باعث می‌شود که بدن بیشتر از گلوکز به عنوان انرژی استفاده کند.

سابقه خانوادگی: در صورت ابتلای یکی از اعضای درجه ۱ خانواده به دیابت نوع ۲، احتمال ابتلای شما بالا می‌رود.

سن: بالا رفتن سن، احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۲ را بالا می‌برد. این مسئله ممکن است به دلیل کاهش فعالیت و افزایش وزن در سنین بالا باشد. با این حال نرخ ابتلا به دیابت نوع ۲ در میان جوانان نیز در حال افزایش است.

دیابت بارداری: در صورتی که در طول بارداری دچار دیابت شده باشید، بیشتر احتمال دارد که در آینده به دیابت نوع ۲ دچار شوید؛ علاوه بر این در صورتی که وزن هنگام تولد نوزاد بیشتر از ۴ کیلوگرم بوده باشد، احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۲ بالا می‌رود.

سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS): زنان مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک اغلب پرپیوهای نامنظم دارند، و از چاقی و رشد موهای زائد شکایت دارند؛ این زنان بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

فشار خون بالا: فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ به معنای بالا رفتن احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

کلسترول و تری گلیسیرید بالا: سطح کلسترول و تری گلیسیرید خون با انجام آزمایش خون مشخص می‌شود. شکل چاقی و اضافه وزن ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را بالا می‌برند.

ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت بارداری

در صورتی که هر یک از شرایط زیر را داشته باشید، بیشتر احتمال دارد که در طول بارداری دچار دیابت شوید:

➤ اضافه وزن

➤ سن بالای ۲۵ سال

➤ سابقه دیابت بارداری در بارداری قبلی

➤ سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲

➤ ابتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک

➤ سابقه به دنیا آوردن نوزادی با وزن بیش از ۴ کیلوگرم

عوارض ابتلا به دیابت

عوارض قلبی و عروقی:

بیماری دیابت احتمال ابتلا به انواع مختلفی از بیماری‌های قلبی و عروقی از قبیل بیماری عروق کرونری، سکنه مغزی و تنگی عروق (آترواسکروز) را بالا می‌برد.

نوروپاتی یا آسیب اعصاب:

آسیب اعصاب ممکن است ابتدا خودش را به صورت گزگز و بی‌حسی نوک انگشتان دست و پا نشان دهد؛ در صورتی که برای مدت طولانی دیابت را به صورت درمان‌نشده رها کنید، ممکن است با گذشت زمان به طور کلی حس یک اندام را از دست دهید.

آسیب اعصاب دستگاه گوارشی می‌تواند باعث بروز علائمی از قبیل اسهال، استفراغ و یا یبوست شود. در مردان می‌تواند باعث مشکلاتی در نعوظ شود.

نفروپاتی یا آسیب کلیوی:

دیابت می‌تواند سیستم فیلتراسیون طبیعی کلیه را مختل کند. آسیب شدید کلیوی در ادامه می‌تواند باعث شود به دیالیز یا کلیوی احتیاج پیدا کنید. عوارض کلیوی دیابت در نهایت می‌تواند منجر به دیالیز شود.

رتینوپاتی یا آسیب چشم‌ها

قند بالای خون می‌تواند باعث آسیب به عروق خونسران چشم شود که در موارد شدید می‌تواند منجر به کوری کامل شود. علاوه بر این دیابت می‌تواند احتمال مشکلات جدی چشم از قبیل آب مرواردی و گلوکوم (افزایش فشار چشم) را بالا ببرد.

آسیب به پا

آسیب اعصاب پا می‌تواند در نهایت باعث بروز عواض جدی برای پا شود. در صورت عدم درمان، زخم‌های سطحی پا می‌توانند باعث بروز عفونت‌های جدی شوند. عفونت و عدم ترمیم زخم در نهایت می‌تواند کار را به جایی برساند که قطع کردن پا ضرورت یابد.

سایر عوارضی که ممکن است به دنبال دیابت رخ دهند:

- مشکلات شنوایی

- مشکلات پوستی از قبیل عفونت‌های پوستی

- بیماری آلزایمر

- افسردگی

- مشکلات دهان و دندان

عوارض دیابت بارداری

دیابت بارداری می‌تواند هم برای جنین و هم برای مادر عوارضی داشته باشد.

عوارض احتمالی دیابت بارداری برای جنین:

- وزن بیش از حد حین تولد

- تولد نارس

- افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده

- قند خون پایین

- زردی

- مرگ

عوارض احتمالی دیابت بارداری برای مادر:

- فشار خون بالا یا پره‌اکلامپسی

- افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده

- احتمال ضرورت به زایمان سزارین

چطور از ابتلا به دیابت پیشگیری کنیم؟

دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست؛ با این حال اصلاح سبک زندگی می‌تواند تا حدی از بروز دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری پیشگیری کند:

غذاهای سالم بخورید

غذاهایی بخورید که کالری و چربی کم و در مقابل فیبر بالایی دارند. سعی کنید میوه‌ها و سبزیجات را در رژیم غذایی روزانه‌تان بگنجانید و

تنوع را در وعده‌های غذایی خود رعایت کنید.

ورزش کنید: سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی هوازی متوسط را به برنامه روزانه خود اضافه کنید؛ در غیر این صورت حداقل

۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی هوازی مثل پیاده‌روی یا دوچرخه سواری یک بار در هفته انجام دهید.

وزن ایده‌آل داشته باشید: در صورتی که مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستید، کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل می‌تواند به میزان قابل توجهی به کاهش احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۲ کمک کند.
با این حال نباید در طول بارداری اقدام به کاهش وزن کنید؛ در این باره با پزشک خود مشورت کنید.

آیا عوارض دیابت قابل پیشگیری هستند؟

عوارض مزمن بیماری دیابت، مسئول بیشترین ناتوانی‌ها و مرگ‌ومیرهای ناشی از دیابت هستند؛ عوارض بیماری دیابت اغلب پس از سال‌ها قند خون بالا رخ می‌دهند. با این حال با انجام موارد زیر می‌توانید ریسک بروز عوارض دیابت را کاهش دهید:

- داروهایتان را به طور منظم مصرف کنید.
- در صورتی که پزشک برای کنترل سایر عوارض از قبیل فشار خون یا کلسترول بالا دارویی تجویز کرده است، آن‌ها را به طور منظم مصرف کنید.
- قند خونتان را به طور مرتب اندازه‌گیری کنید و آن‌ها را ثبت کنید.
- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید.
- بطور منظم ورزش کنید؛ حداقل ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته.
- در صورت چاقی یا اضافه وزن، وزنتان را کاهش دهید.
- زیاد آب بنوشید.
- سیگار نکشید.
- پزشکتان را به طور مرتب ملاقات کنید.

در صورتی که تحت درمان با انسولین هستید، عموماً لازم است هر ۳ یا ۴ ماه یک بار به پزشک مراجعه کنید؛ اگر تحت درمان دارویی هستید و یا دیابت‌تان با رژیم غذایی تحت کنترل است، عموماً لازم است هر ۴ تا ۶ ماه یک بار به پزشک مراجعه کنید. با این حال در صورتی که قند خونتان کنترل شده نباشد و یا دچار هر یک از عوارض دیابت شدید، ممکن است لازم باشد که با فواصل کوتاه‌تری پزشکتان را ملاقات کنید.

نکته پایانی

با وجود همه موارد گفته‌شده، کارهای زیادی هستند که می‌توانید برای پیشگیری از ابتلا به دیابت انجام دهید. (به جز دیابت نوع ۱ که قابل پیشگیری نیست). بیماری دیابت هرچه زودتر تشخیص داده شود، درمان و کنترل آن زودتر آغاز شده، قند خون سریع‌تر کنترل شده و احتمال بروز عوارض دیابت کمتر می‌شود.

با وجود ابتلا به دیابت شما می‌توانید یک زندگی طبیعی و طول عمری طولانی داشته باشید.



منبع: آندوکرینولوژی ویلیامز

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر الهام حامدی فر

آبان ۱۴۰۰