



هفته ملی دیابت ۱۴۰۰: "مراقبت دیابت ، امروز بیشتر از همیشه"

طی سالهای اخیر افزایش شیوع بیماری دیابت در جهان ،این بیماری را به بزرگترین اپیدمی تاریخ تبدیل کرده است . بیش از ۴۶۳ میلیون نفر از مردم ۲۰ تا ۷۹ سال جهان مبتلا به دیابت هستند .

پیش بینی می شود تا سال ۲۰۴۵ تعداد بیماران بزرگسال به ۷۰۰ میلیون نفر برسد .بیش از یک میلیون کودک و نوجوان مبتلا به دیابت نوع یک هستند .سالانه چهار و نیم میلیون نفر به دلیل دیابت جان خود را از دست می دهند .از طرف دیگر ۳۷۴ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله موثر اغلب آن ها مبتلا به دیابت خواهند شد . در کشور ما بیش از پنج و نیم میلیون نفر از افراد بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و به عبارتدیگر حداقل ۱۱ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال از بیماری دیابت رنج می برند . حداقل ۷۵٪ آنان از بیماری خود آگاه هستند.

- دیابت یک بیماری جدی و طولانی مدت است و زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند انسولین تولید کند و یا نمی تواند به طور موثر از آن استفاده کند. به طور کلی دیابت در سه گروه طبقه بندی می شود: دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری.

- دیابت نوع ۱ بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می تواند در هر سنی رخ دهد. حداقل در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد. افراد با دیابت نوع ۱ می توانند سلامت زندگی کنند. در صورت تامین دائمی انسولین، آموزش، خودمراقبتی و اندازه گیری قند خون، مبتلایان به دیابت نوع یک می توانند در سلامت زندگی کنند.

- حدود ۹۰٪ دیابت در سراسر جهان دیابت نوع ۲ گزارش شده است. آموزش، خودمراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو در کنترل بیماری موثر است. دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است و در برخی موارد در اوایل بیماری قابل بهبود است.

- پیشگیری از دیابت یا ابتلا به عوارض آن با خود مراقبتی امکان پذیر است. (دیابت نوع ۲)

- هیچ مداخله موثر و ایمن در حال حاضر برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود ندارد.

- شواهد محکمی وجود دارد مبنی بر اینکه پیشگیری از دیابت نوع ۲ امکان پذیر است.

- پایش منظم عوامل خطر برای مشکلات دیابت و مداخله زودهنگام منجر به کاهش بستری و بهبود نتایج بالینی می شود.

- میزان دسترسی به داروهای دیابت در نقاط مختلف جهان متفاوت است. در کشورهای با درآمد بالا دسترسی به انسولین بیشتر است و در کشورهای با درآمد پایین میزان دسترسی کمتر است.

- با وجود اینکه تقریباً ۱۰۰ سال است انسولین در دسترس قرار گرفته است، کماکان برای بسیاری از افراد مبتلا به دیابت که به آن نیاز دارند، غیرقابل تهیه است.

❖ با توجه به پاندمی کووید ۱۹ پیشگیری از دیابت بیش از پیش اهمیت دارد مبتلایان به دیابت در صورت ابتلا

به بیماری کووید ۱۹ بیشتر در معرض خطر عوارض شدید بیماری هستند.

اقدامات احتیاطی در مقابل کووید ۱۹

- * شستن دست‌ها به طور کامل و منظم
- * از لمس صورت خود با دست‌های کثیف خودداری کنید
- * ضد عفونی کردن اشیا و سطوحی که اغلب لمس می‌شوند
- * غذا، عینک، حوله و غیره را به صورت اشتراکی استفاده نکنید
- * هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با قسمتی از بازو بپوشانید
- * اجتناب از تماس با افراد دارای علائم بیماری تنفسی
- * اگر مبتلا به بیماری آنفلانزا باشید، در خانه بمانید