

## شمار سال ۲۰۱۸: دیابت وزنان

۲۳ آبان ماه، برابر با ۱۴ نوامبر هرسال، روز جهانی «دیابت» است. بنیاد بین‌المللی دیابت و سازمان جهانی بهداشت این روز را در سال ۱۹۹۱ میلادی پایه‌گذاری کردند تا هم به افراد سراسر دنیا اطلاع‌رسانی کنند و هم غربالگری را ترویج کنند. روز جهانی «دیابت» مصادف با سالگرد تولد کاشف انسولین، «فردریک بانتینگ» است. بنیاد بین‌المللی دیابت سالانه یک شعار جدید برای این روز جهانی انتخاب می‌کند تا مسائل پیش‌روی جامعه جهانی دیابت را مخاطب قرار دهد. شعار سال ۲۰۱۸ با عنوان «دیابت و زنان، حق ما برای داشتن آینده‌ای سالم» انتخاب شده است. نشان روز جهانی دیابت، یک دایره آبی‌رنگ است که در سال ۲۰۰۷ میلادی پس از تصویب قطعنامه سازمان ملل انتخاب شد.

## از آمار ۶ درصدی تا تخمین‌های ۱۶ درصدی

بهرام فروزنده‌فر، رئیس هیئت‌مدیره و مدیر عامل بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت ایران است. وی و همکارانش این سازمان مردم‌نهاد را از سال ۱۳۸۴ در زمینه حمایت، کمک‌رسانی، پیشگیری، کنترل، درمان، آموزش و بالابردن سطح آگاهی عمومی آغاز کرده‌اند. او درباره آمار، تعداد مبتلایان مشهدی و اعضای تحت پوشش بنیاد توضیحاتی می‌دهد. درباره میزان دقیق مبتلایان مشهدی آمارهای سال قبل تعداد ۵/۴ تا ۶ درصد کل جمعیت مشهد را نشان می‌دهد. اما آخرین نقل قول را وزیر بهداشت در رادیو داشت که گفت میزان مبتلایان ۱۰ درصد است.

با همه این موارد اما از آنجایی که ما غربالگری‌های اتفاقی زیادی را در سطح شهر و فضاهای عمومی مانند پارک‌ها انجام داده ایم برداشت ما این است که این میزان کمتر از ۱۶ درصد نیست. تعداد زیادی از افراد از بیماری خود مطلع نیستند و در همین تست‌های قندخونی که گاهی در جایی می‌دهند از بیماری خود خبردار می‌شوند و این تعداد آمارها را بسیار متغیر می‌کند. شاید اگر بتوانیم از تمام مشهدی‌ها تست بگیریم، نتایج وحشتناک باشد.

در حال حاضر تعداد زیادی عضو داریم که بین ۱۱ تا ۱۲ هزار نفر متغیر هستند و این تغییر هم به دلیل ناآگاهی و مراجعه نکردن بیماران است. افراد زیادی پس از اطلاع از بیماری خود یک‌بار به بنیاد مراجعه می‌کنند و دیگر باز نمی‌گردند تا عوارض به‌سرآغ آن‌ها می‌آید. در حالی که همه نگرانی ما از کنترل عوارض است.

## دیابت زنانه و خطر مرگ زودرس و سقط جنین

اهمیت پیشگیری و کنترل دیابت در خانم‌ها به این دلیل که نظام سلامت خانواده در دست آن‌هاست، بیشتر احساس می‌شود. هم‌اکنون ۲۰نفر از هر ۵ نفر خانم مبتلا به دیابت در سنین باروری قرار دارند که رقمی بیش از ۲۰ میلیون نفر در جهان را شامل می‌شود. دیابت نهمین علت مرگ زنان در سراسر جهان است که سالانه باعث مرگ بیش از ۲ میلیون نفر می‌شود. زنان مبتلا به دیابت نوع دو ۱۰ برابر بیشتر به بیماری‌های قلبی-عروقی مبتلا می‌شوند و در معرض افزایش خطر سقط زودرس یا تولد نوزاد با نواقص مادرزادی هستند.

دیابت بارداری یک از خطرات پیش‌روی خانم‌هاست که باعث می‌شود تقریباً نیمی از زنان مبتلا به دیابت حاملگی ظرف ۱۰ تا ۱۵ سال بعد از زایمان، به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. غربالگری‌های دیابت و دیابت حاملگی باید به‌طور منظم انجام گردد تا از تشخیص زودرس، مراقبت مستمر و کاهش مرگ‌ومیر مادر اطمینان حاصل شود.

## تفاوت دیابت یک و دو

دیابت به‌علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین به‌وجود می‌آید. انسولین ماده‌ای است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود و نقش آن استفاده از قند به‌عنوان عظیم‌ترین منبع انرژی بدن است. دیابت نوع یک: این نوع از دیابت که معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌شود، بر اثر کم‌تولید انسولین در

پیش‌بینی هانشان می‌دهد اوضاع مبتلایان به دیابت وخیم‌تر از آن است که فکر می‌کنیم

# مرموز و خاموش



# مشکل پنهان

تکتم جاوید – این روزها که کمیت زندگی افراد بالا رفته دیگر مثل خوره به‌جان افراد افتاده تا به‌خودشان بیایند در دام بیماری است، به‌عنوان بیماری خاموش، در غفلت، مسیرش را برای گذر از اختلال متابولیسوم بدن است که به یک معضل جهانی تبدیل شده به دیابت هستند که به معنای یک پنجم جمعیت جهان است. به عقیده دلیل این بیماری کم‌تحرکی و چاقی ذکر شده است. این بیماری سالانه باعث مرگ حدود ۵ میلیون نفر می‌شود که بیش از ۸۰ درصد آن‌ها در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت تخمین زده دیابت تا سال ۲۰۳۰ میلادی به هفتمین علت اصلی مرگ میر تبدیل خواهد شد. در ایران نیز بیش از ۱۰ درصد جمعیت بالغ را دیابتی هاتشکیل می‌دهد که نیمی از آن‌ها از دیابت خود بی‌اطلاعند.

## ۵۵ درصد ایرانی هادر مرز دیابت

هیچ‌کس یک‌شنبه به دیابت مبتلا نمی‌شود. فردی که امروز تشخیص دیابت می‌گیرد، از مدت‌ها قبل دچار علائم پیش‌دیابت بوده و چه‌بسا اگر متوجه می‌شد، می‌توانست از بروز آن پیشگیری کند. نشانگان متابولیک با داشتن ۳ مورد از ۵ مورد مشخص می‌شود: بزرگ بودن محیط دور شکم، بالا بودن تری‌گلیسرید خون، پایین بودن چربی خوب خون (HDL)، افزایش مرزی فشار و قندخون. در حال حاضر حدود ۳۰ تا ۵۵ درصد در گروه‌های مختلف جمعیتی در ایران به زمینه‌زنتیکی دارد اما با رعایت اصول سلامت و تغییر شیوه زندگی، احتمال بروز این ژن کاهش خواهد یافت. کارهایی که باید انجام دهید خیلی ساده هستند.

■ روی وزن خود کنترل داشته باشید هر اضافه‌وزن ناگهانی یا طولانی‌مدت یک عامل خطر است. ■ دست‌کم هفته‌ای ۵ مرتبه و هر مرتبه ۳۰-۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهید. ■ رژیم غذایی سالم، کم‌چرب و حاوی مقادیر فیبر کافی مصرف کنید. غذاهای فرآوری شده و تنقلات غیر ضروری یا محتوای قند بالا را از رژیم غذایی خود حذف کنید. ■ مراقب فشارخون خود باشید و برای کاهش آن نمک دریاقتی‌تان را کاهش دهید.

■ تحقیقات ثابت کرده که سیگار کشیدن خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. ■ مراقب فشارخون خود باشید و برای کاهش آن نمک دریاقتی‌تان را کاهش دهید.

بررسی هانشان می‌دهد ۹۰ درصد افراد دیابتی از دیابت نوع ۲ رخ می‌برند؛ یعنی بر اثر تغذیه غلط و بی‌تحرکی به این بیماری مبتلا شده‌اند.

## عوارض را از قلم انداختیم

بیشترین هزینه‌های دیابت در دنیا صرف درمان عوارض آن می‌شود. در حالی که این عوارض با تشخیص به‌موقع و در مسان مناسب دیابت قابل پیشگیری است، به طوری که در تحقیقات جدید بروز نابینایی ناشی از عوارض دیابت، کمتر از یک درصد معرفی شده است.

پاهای دیابتی مهم‌اند: آسیبی که بالا بودن قندخون به اعصاب محیطی انتهای اندام‌ها وارد می‌کند، سبب می‌شود یکی از عوارض این بیماری بی‌حسی انتهای اندام‌ها باشد. در این صورت حس درد در این قسمت‌ها کاهش می‌یابد و فرد را در صورت آسیب، کمتر متوجه می‌کند. این مسئله خصوصاً در پاها سبب ایجاد زخم‌هایی می‌شود که نه تنها بهبود نمی‌یابند بلکه پیشرفت هم می‌کنند و مستعد عفونت نیز می‌شوند و نتیجه جبران‌ناپذیری را برای فرد به‌دنبال می‌آورند. بررسی روزانه پاها از نظر بریدگی و تاول یا قرمزی و تورم و نیز جراحتهای ناخن بسیار بااهمیت است.

اختلالات چشمی شایع هستند: دیابت می‌تواند به قسمت‌های مختلف چشم آسیب برساند. بالا بودن طولانی‌مدت قندخون و کنترل نکردن آن سبب آسیب به عروق خونی این برده می‌شود و مویرگ‌های آن ناحیه دچار خونریزی شده و خون کافی به این ناحیه نمی‌رسد که در این صورت مشکلات بینایی برای فرد ایجاد می‌شود، اما در بسیاری موارد نیز در مراحل اولیه، فرد اشکالی را در بینایی احساس نمی‌کند و هنگامی که این مشکل پیشرفت کند، خود را به‌طور واضح نشان می‌دهد. از این‌رو مراجعه به چشم‌پزشک حداقل سالی یک‌بار برای همه بیماران دیابتی ضروری است.

کلیه‌ها هم در خطرند: آسیب‌های عروقی تنها محدود به چشم‌ها، پاها و... نمی‌شوند، بلکه اعضای حساسی مانند کلیه هم در این میان آسیب می‌بینند. خوشبختانه تشخیص زودرس این عارضه با انجام آزمایش‌های تشخیصی دوره‌ای امکان‌پذیر است و با تجویز داروها سیر این عارضه کند خواهد شد.

## پرهیز غذایی مطلق لازم نیست

مهم‌ترین دغدغه افراد مبتلا به دیابت این است که چه بخورند؟ گاهی شنیده می‌شود که فرد مبتلا به دیابت، نباید نان یا برنج مصرف کند و همه مواد نشاسته‌ای در بیماری دیابت ممنوع است. اما واقعیت آن است که مصرف نشاسته برای همه ضروری است، اما دیابتی‌ها باید با برنامه مصرف کنند. یکی از راه‌های مناسب مصرف مواد نشاسته‌ای آن است که در یک وعده غذایی باید از یک نوع آن استفاده کرد. استفاده از نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک و نیز نان‌های حاوی غلات مانند نان جو به دلیل داشتن فیبر بیشتر هم به عملکرد بهتر روده‌ها کمک می‌کند و هم ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری را به بدن می‌رساند.

مواد نشاسته‌ای به دلیل آنکه برای تبدیل شدن به قندهای ساده نیاز به هضم دارند به‌طور سریع و یک‌باره جذب خون نشده و آن را سریع بالا نمی‌برند. در مقابل مواد غذایی حاوی قند و شکر مانند نوشابه‌های قندی، مربا، شکلات، شیرینی و کیک معمولاً خیلی زود قندشان جذب خون شده و میزان آن را بالا می‌برند.

از سوی دیگر، میزان چربی غذا باید محدود شود تا هم از اضافه وزن و چاقی پیشگیری کند و هم عملکرد انسولین بهبود یابد. در این صورت باید مصرف روغن‌های مایع گیاهی را به جای روغن حیوانی و کره در برنامه غذایی جایگزین کرد. مصرف لبنیات از نوع کم‌چرب یا بدون چربی را نیز حتماً در غذای روزانه بگنجانید. گروه مهم غذایی دیگر، سبزیجات و میوه‌ها هستند که باید حتماً به‌طور روزانه و به‌مقدار کافی در بیماران دیابتی مصرف شود، اما گاهی شیرین بودن میوه‌ها سؤال بیماران دیابتی است و آن‌ها را دچار شک می‌کند، واقعیت آن است که مصرف میوه‌هایی مانند انگور بر افزایش قندخون تأثیر خواهد داشت. همچنین میوه‌های خشک مانند انجیر و توت و کشمش به‌علت غلیظ شدن و از دست دادن آب، حاوی قند فراوان هستند و مصرف آن‌ها باید محدود شود. مصرف گوشت‌های کم‌چرب مانند گوشت سینه مرغ و ماهی به شما برای ساخت و ساز و ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند، اما باید از مصرف گوشت قرمز چربی‌دار یا گوشت مرغ دارای پوست پرهیز کرد.

### یادداشت



حجت‌الاسلام والمسلمین حسینی قمی

## باسکوت با ابهت ترمی شوید

آدمی با سکوت است که هیبت پیدا می‌کند. منظور از هیبت هم ترسیدن نیست بلکه جلال و شکوه و ارزش است. خدار حمت کند مرحوم علامه تستری را. ایشان در شرح نهج البلاغه جمله‌ای از قول یحیی برمکی آورده‌اند که واقعا خواندنی است: «من هرکسی را که می‌دیدم وقتی او را نمی‌شناختم، برای او یک جلال و شکوه و ارزشی قائل بودم. منتظر بودم تا حرف بزنند. وقتی حرف می‌زد، با این هیبت با کلامش بیشتر می‌شد یا می‌فهمید خبری نیست.» می‌گویند: «تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنر شن نیفتنه باشد.» وقتی ما در مجلسی هستیم و یک ساعت سکوت می‌کنیم، مردم که نمی‌دانند ما واقعا چه کاره هستیم، چون مشخص نیست، فعلاً برای آدم ارزش قائل هستند تا وقتی که به زبان بیایم، وقتی هم که به زبان آمدی، با این هیبت بیشتر می‌شود یا از بین می‌رود. امیرمؤمنان علی (ع) در این باره می‌فرمایند: «الصمت زینة العالم و ستر الجاهل»؛ یعنی عالم و دانشمند وقتی در سکوت است، سکوتش جلال و شکوه و هیبت و زینت اوست. آدم جاهل هم تا وقتی در سکوت است، آبرویش حفظ شده و عیوبش پوشیده است. همچنین سکوت نشانه بردباری است. آدم‌های بردبار و حلیم می‌توانند سکوت کنند اما آن‌هایی که زود عصبانی می‌شوند نمی‌توانند سکوت کنند و نیازمند تمرین حلم و بردباری هستند. حضرت در کلام دیگری می‌فرمایند: «الجمعة نوع من الجنون»: تندی، تیزی، پر خاشگری و عصبانیت «نوع من الجنون»، نوعی از دیوانگی است و نشانه‌اش این است که «لأن صاحبها یُتدَم». صاحبش پشیمان می‌شود. یکی گفت: یا امیرالمؤمنین، نه پشیمان هم نمی‌شویم. حضرت فرمود: اگر پشیمان نمی‌شوی، چون تو همیشه گنی است. در ضمن، سکوت علامت وقار هم هست. آدمی که در دعاها و درگیری‌ها آرام صحبت می‌کند، سکوت می‌کند و تحمل، این از وقار اوست. سکوت سه اثر دارد: فکر را زیاد می‌کند، دل را نورانی‌تر و مردم را از دست تو در امان نگه می‌دارد.

### الودکتر



دکتر سعید اخوان مهدوی

## منشأبوی بددهان را پیدا کنید

■ ۰۱۱...۰۹۱۵: سلام می‌ک مشکل دارم که حدود ۵ یا ۶ سال است با آن درگیرم و آن بوی بد دهانم است. خیلی کلافه شده‌ام. خواهش می‌کنم یک راه حل به من بگویید.

بوی بددهان که مشکل شایع خیلی‌هاست علل بسیار مختلفی دارد و فقط یکی از دلایل آن عفونت‌های دندانی است. عفونت سینوزیت، مشکلات گوش‌رسانی، آلرژی و حساسیت و لوزه سوم در چ‌ها، همگی، از علل ایجاد بوی بددر دهان هستند.

خرده ریزه‌های غذا رو یا گناره‌های دندان باعث افزایش باکتری‌ها در دهان و در نتیجه بوی بددهان می‌شود. خوردن خوراکی‌های خاص از جمله پیاز، سیر یا سایر سبزیجات و ادویه‌ها هم نیز می‌تواند باعث بدبویی دهان شود. سیگار کشیدن و رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان هم مهم است. اگر روزانه از مسواک و نخ دندان استفاده نکنید، خرده‌های غذا در دهانتان جمع و باعث به وجود آمدن بوی بد می‌شود. جمع شدن باکتری روی زبان هم یکی دیگر از دلایل بوی بددهان می‌باشد.

وجود عفونت با باکتری روی زبان یا بینی می‌تواند باعث ایجاد بوی بد در دهان شود. بعضی از داروها با ایجاد خشکی دهان می‌توانند باعث ایجاد بوی بد شوند. بیماری‌هایی از جمله بعضی از انواع سرطان و اختلال متابولیک یا سوزش معده (رفلاکس) می‌توانند باعث بدبویی دهان شوند.

با همه این موارد، باید بگویم جای نگرانی نیست و این مشکل به‌آسانی درمان می‌شود. بسته به علت آن، می‌توان از روش‌های ساده مانند رعایت بهداشت دهان و دندان تا درمان پیشرفته‌تر استفاده کرد. برای درمان، ابتدا باید به متخصص گوش‌رش مراجعه کنید. در صورتی که مشکلی وجود نداشت، پس از آن، باید به پزشکان دیگر ارجاع داده شوید.

برای درمان خانگی بوی بددهان با پیشگیری از آن، حتماً بعد از غذا دندان‌ها و زبان‌تان را مسواک بزنید. حداقل یک‌بار در روز از نخ دندان استفاده کنید. جلو خشک شدن دهانتان را بگیرد. هر چند وقت یک‌بار مسواکتان را عوض کنید. عوض کردن مسواک در هر سه یا چهار ماه یک‌بار مناسب است. یک مسواک نرم انتخاب کنید و یک یا دو بار در سال به دندان‌پزشک مراجعه‌نمایید. \*دندان‌پزشک

در حال حاضر بیش از نیم میلیون کودک و نوجوان تا ۱۴ ساله در جهان به دیابت نوع یک مبتلا هستند.

می‌توان با داشتن شیوه زندگی سالم‌تر، مانع ۷۰ درصد از موارد دیابت نوع ۲ شد یا آن‌ها را به تأخیر انداخت.

آمارهای جهانی نشان می‌دهد که از هر دو نفر دیابتی، بیماری یک نفر بدون تشخیص باقی می‌ماند.

۵

۲۰

۹۰

۵۰۰

۶۷۳

در سال ۲۰۱۵ میلادی ۵ میلیون نفر بر اثر عوارض دیابت فوت کردند، یعنی بیش از مجموع قربانیان ایدز، سل و مالاریا.

بررسی هانشان می‌دهد ۹۰ درصد افراد دیابتی از دیابت نوع ۲ رخ می‌برند؛ یعنی بر اثر تغذیه غلط و بی‌تحرکی به این بیماری مبتلا شده‌اند.

هزینه سالانه دیابت حدود ۶۷۳ میلیارد دلار برآورد می‌شود؛ یعنی ۱۲ درصد بودجه ملی بهداشت صرف در درمان دیابت و عوارض آن می‌شود.