

## دیابت لزوم توجه بیشتر

دیابت یک بیماری مزمن است که در اثر نارسایی پانکراس در تولید انسولین، یا عدم تاثیر انسولین بر ارگان های هدف ایجاد می شود. در سال ۲۰۱۴ شیوع دیابت در جمعیت ۱۸ سال به بالای جهان ۹٪ بوده است. در سال ۲۰۱۲ دیابت عامل مستقیم مرگ یک و نیم میلیون انسان در سر تا سر جهان بوده است. بیش از ۸۰٪ موارد مرگ ناشی از دیابت در کشورهایی با درآمد کم تا متوسط اتفاق می افتد. بر اساس پیش بینی های سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۳۰ بیماری دیابت هفتمین عامل مرگ انسان خواهد بود. در دیابت نوع یک انسولین به میزان کافی تولید نمی شود و فرد نیازمند تزریق های روزانه انسولین است. علت دیابت نوع یک مشخص نیست و با دانش فعلی بشر، این بیماری قابل پیشگیری نمی باشد. ۹۰٪ موارد دیابت، از نوع دو است که ارتباط نزدیکی با وزن بالای بدن و عدم تحرک بدنی دارد. علائم بالینی هر دو نوع دیابت مشابه است هرچند علائم در نوع دو اغلب از شدت کمتری برخوردارند. به همین جهت دیابت ممکن است تا سال ها بعد از ایجاد، بی علامت باشد و گاه زمانی تظاهر پیدا می کند که عوارض درازمدت آن به وقوع پیوسته باشند. امروزه موارد دیابت نوع دو در کودکان هم مشاهده می شود. دیابت خطر بیماریهای قلبی و سکتة مغزی را افزایش می دهد. در یک مطالعه چند ملیتی، علت مرگ ۵۰٪ از بیماران دیابتی بیماری های قلبی و سکتة مغزی گزارش شد. نوروپاتی اندام در کنار کاهش خونرسانی خطر بروز زخم در پای بیماران و عفونت آن را افزایش می دهد و ممکن است به قطع اندام منجر گردد. رتینوپاتی دیابتی یک علت مهم نابینایی است و در نتیجه آسیب تجمعی دراز مدت به عروق خونی کوچک شکیه اتفاق می افتد. یک درصد از موارد نابینایی در سر تا سر جهان قابل انتساب به بیماری دیابت است. دیابت در میان شایعترین علل نارسایی کلیه قرار دارد. خطر مرگ دارد. خطر مرگ در بیماران دیابتی در مجموع دو برابر هممتایان غیر دیابتی است. برخی مداخلات ساده در شیوه زندگی در پیشگیری یا به تاخیر انداختن دیابت نوع دو تاثیر دارند. برای پیشگیری از دیابت نوع دو و عوارض آن، افراد باید:

- وزن خود را در حد مناسب حفظ کنند.
- تحرک و فعالیت بدنی داشته باشند- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت منظم با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته لازم است.
- رژیم غذایی مناسب شامل ۵-۳ وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنند و مصرف قند و چربی های اشباع را کاهش دهند.
- از استعمال دخانیات پرهیزید.

تشخیص زودرس بیماری با آزمون های نسبتا ارزان قابل انجام است. مداخلاتی که در کشورهای در حال توسعه قابل انجام و به صرفه هستند عبارتند از:

- درمان و کنترل پرفشاری خون
- مراقبت از پای بیماران دیابتی
- غربالگری و درمان رتینوپاتی
- کنترل چربی خون
- غربالگری نشانه های زودرس بیماری کلیوی ناشی از دیابت