

امکان ابتلا به دیابت در این افراد بیشتر است

رئیس گروه مبارزه با بیماریهای غیر واگیر معاونت بهداشتی خراسان شمالی گفت: شیوع بیماری دیابت در بین افراد چاق بیشتر بوده و علت آن وجود چربی زیاد مخصوصا در ناحیه شکم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، روح اله یزدانی اظهار کرد: وجود چربی زیاد در ناحیه شکم موجب افزایش مقاومت بدن نسبت به انسولین شده و در نتیجه باعث بالا رفتن قند خون فرد چاق می شود.

وی بیان کرد: حدود ۶ درصد از جمعیت بالای ۳۰ سال استان، مبتلا به دیابت هستند و مراقبت موثر از دیابت در استان ۳۶ درصد است.

یزدانی عنوان کرد: دیابت یک بیماری جدی و طولانی مدت است و زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند انسولین تولید و یا به طور موثر از آن استفاده کند.

وی با بیان این که دیابت در سه گروه دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری طبقه بندی می شود، گفت: دیابت نوع ۱ بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می تواند در هر سنی رخ دهد که در حال حاضر نمیتوان از آن پیشگیری کرد

یزدانی ادامه داد: افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ در صورت تامین دائمی انسولین، آموزش، خودمراقبتی و اندازه گیری قند خون، می توانند در سلامت زندگی کنند.

وی حدود ۹۰٪ دیابت در سراسر جهان را دیابت نوع ۲ خواند و گفت: دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری بوده و در برخی موارد در اوایل بیماری با آموزش، خودمراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو قابل بهبود است.

یزدانی تاکید کرد: با توجه به اینکه بیماری دیابت در صورت عدم مراقبت دوره ای و کنترل قند خون در طولانی مدت باعث عوارض چشمی، قلبی عروقی، کلیوی و عرقی–عصبی می شود لذا برای پیشگیری از آن باید وزن خود را در حد مناسب حفظ کنند و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه تحرک و فعالیت بدنی داشته باشند.

وی افزود: مصرف روزانه ۳-۵ وعده میوه و سبزیجات، کاهش مصرف قند و چربی های اشباع، کنترل استرس و پرهیز از استعمال دخانیات از دیگر موارد پیشگیری از دیابت و کنترل قند خون است.

یزدانی با بیان این که ۵۰ درصد از جمعیت مبتلا به دیابت به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند، گفت: با توجه به شرایط پاندمی کرونا، مراقبت توسط غیر پزشک هر سه ماهه و مراقبت توسط پزشک هر شش ماه انجام می شود.

وی خاطرنشان کرد: کلینیک دیابت بیمارستان امام رضا (ع) بجنورد در حال حاضر مشغول به فعالیت است و بیماران دیابتی از طریق مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و مراقبت های دوره ای در سطح یک و دریافت نوبت الکترونیک امکان دریافت خدمات تخصصی در کلینیک ویژه این بیمارستان را دارند.