

دیابت تا سال ۲۰۳۰ به هفتمین علت مرگ و میر در دنیا تبدیل خواهد شد

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با هشدار در مورد آمار رو به افزایش ابتلا به دیابت در ایران گفت: بنا بر پیش‌بینی سازمان جهانی بهداشت، تا سال ۲۰۳۰ هفتمین علت مرگ و میر در دنیا، دیابت خواهد بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر نجمه سیفی عنوان کرد: شیوع دیابت خصوصا دیابت نوع ۲ به طور گسترده‌ای در دنیا رو به افزایش است و بنا بر پیش‌بینی سازمان جهانی بهداشت، تا سال ۲۰۳۰ هفتمین علت مرگ و میر در دنیا، دیابت خواهد بود.

وی افزود: شیوع دیابت در کشورهای در حال توسعه نیز با سرعت بالایی رو به افزایش است و در بین کشورهای منطقه خاور میانه نیز ایران آمار بالایی از شیوع دیابت دارد به طوری که ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال در ایران مبتلا به دیابت هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به مخاطراتی که فرد در پی بروز دیابت با آن مواجه می‌شود، اظهار کرد: ابتلا به دیابت با خطر بیماری‌های زیادی همراه است که نارسایی ارگان‌های حیاتی مثل چشم، کلیه و عروق، بیماری‌های قلبی و عروقی، هم چنین افزایش نرخ مرگ و میر و ناتوانی در جمعیت‌ها از جمله این موارد است.

سیفی ادامه داد: دیابت علاوه بر مشکلات، بیماری‌ها و ناتوانی‌هایی که به همراه دارد، هزینه‌های زیادی را هم به افراد و هم به سیستم درمانی و دولت‌ها تحمیل می‌کند. بنابراین شناسایی زود هنگام دیابت و فراتر از آن، پیشگیری از دیابت بسیار مهم است.

این دکتری تخصصی تغذیه خاطرنشان کرد: مطالعه کوهورت (مطالعه هم‌گروهی) بزرگی که در مشهد انجام شده است، نشان داد که تبعیت از الگوهای غذایی سالم‌تر یعنی مصرف بیشتر میوه و سبزی، غلات سبوس‌دار و ماهی، به طور معناداری خطر بروز دیابت را کاهش می‌دهد.

وی عنوان کرد: در مقابل مصرف نوشیدنی‌های قندی مثل نوشابه، دلستر و آبمیوه‌های صنعتی به طور معناداری خطر بروز دیابت را افزایش می‌دهد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: در این مطالعه نوع سبک زندگی افراد بر میزان ابتلا به دیابت نیز بررسی شد و نتایج نشان داد که سبک زندگی افراد هم به طور چشمگیری بر بروز دیابت تاثیرگذار است، به طوری که افرادی که اضافه وزن داشتند، سیگار مصرف می‌کردند و فعالیت بدنی کمتری داشتند به طور معناداری بروز دیابت در آنها بیشتر بود.

سیفی تأکید کرد: برای اینکه شیوع دیابت را در جامعه کنترل کنیم باید به اصلاح عادات غذایی و اصلاح سبک غذایی توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

وی در ادامه نسبت به روند رو به رشد شیوع دیابت در کودکان هشدار داد و در این زمینه گفت: مطالعات به طور واضح افزایش شیوع دیابت در کودکان را نشان می‌دهد، خصوصا اینکه با تغییر سبک زندگی کودکان، کم تحرکی و چاقی در کودکان در حال افزایش است که باعث افزایش خطر بروز دیابت می‌شود. یکی از نگرانی‌های ما به عنوان متخصصین تغذیه، کنترل چاقی در کودکان و پیشگیری از بروز دیابت در سنین بعدی است.

این متخصص تغذیه یادآور شد: دیابت بیماری‌ای است که چندین فاکتور در بروز آن دخیل هستند از جمله ساختار ژنتیکی فرد، سبک زندگی و نوع دریافت‌های غذایی و محیط زندگی افراد.

سیفی اظهار کرد: برخی فاکتورها مانند دریافت‌های غذایی و سبک زندگی به طور کامل قابل اصلاح هستند. رعایت رژیم غذایی سالم و اصلاح سبک زندگی می‌تواند در پیشگیری از دیابت و خطرات همراه آن بسیار موثر باشد.