



«ایران» از ابتلای بیش از ۷.۵ میلیون نفر به دیابت گزارش می دهد

بیماری خاموش در کمین ۲۰ میلیون ایرانی

گزارش خبری

محدثه جعفری

خبرنگار

اسم شیرینی دارد، اما همواره کام مبتلایان را تلخ می کند. دیابت ملیتوس یکی از شایع ترین بیماری های غیرواگیر در جهان است که به دلیل تغییر سبک زندگی در سال های گذشته، افراد زیادی به آن مبتلا شده اند. زمانی دیابت نوع ۲ بیماری میانسالن و سالمندان به شمار می رفت، اما در سال های اخیر به علت افزایش جافی، عدم تحرک بدنی و سبک غذایی ناسالم، به طور فزاینده ای در سنین پایین تر نیز دیده می شود. براساس یازدهمین نسخه اطلس دیابت که ابتدای سال جاری منتشر شد، در سال ۲۰۲۴ تعداد

مبتلایان به دیابت در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال بیش از ۵۸۸ میلیون نفر بوده است. پیش بینی می شود، این تعداد تا سال ۲۰۵۰ از مرز ۸۵۲ میلیون نفر بگذرد. طبق برآوردها در سال ۲۰۲۴ بیش از ۴۰ درصد مبتلایان به دیابت، یعنی بیش از ۲۵۰ میلیون نفر از بیماری خود بی خبر بوده اند. در این گزارش آمده است، بیش از ۸۷ درصد موارد تشخیص داده نشده در کشورهای با درآمد کم یا متوسط زندگی می کنند. بر اساس نتایج اعلام شده در اطلس دیابت، بیش از ۹ درصد از کل مرگ ها در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال به علت دیابت است. به طور کلی در جهان در هر ۱۰ ثانیه یک نفر به علت این بیماری جانش را از دست می دهد. از طرف دیگر حدود ۴۰ درصد مرگ های ناشی از دیابت در سنین بهره وری یعنی ۶۰ تا ۷۹ سال رخ می دهد. بررسی ها نشان می دهد، در سال ۲۰۲۴ برای اولین بار مخارج درمانی ناشی از

دیابتی ها را به این آمار بیفزاییم، رقم افراد دیابتی و پیش دیابتی به حدود ۲۰ میلیون نفر می رسد. یعنی در سال ۱۴۰۰ بیش از ۲۰ میلیون ایرانی بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت یا در معرض ابتلا به دیابت بوده اند.»

دیابت انواع مختلفی دارد، یکی از آن دیابت نوع یک است، بیماری دوران کودکی و نوجوانی، ولی می تواند در هر سنی رخ دهد. دکتر مهدوی در مورد انواع دیابت توضیح می دهد: «پرنوزشی، پر اداری، پرخوری و کاهش وزن معمولاً به تشخیص بیماری می انجامد. افراد با دیابت نوع یک، در صورت تأمین دائمی انسولین، آموزش، خود مراقبتی، اندازه گیری منظم قند خون، کنترل میزان قند خون با تغذیه صحیح، فعالیت بدنی مناسب، کافی و استفاده منظم و صحیح انسولین و سایر داروهای مورد نیاز، می توانند در سلامت زندگی کنند.»

حدود ۹۰ درصد دیابت در جهان نوع دو است

برخلاف دیابت نوع یک، دیابت نوع ۲ با عواملی مثل کم تحرکی، تغذیه نادرست و چاقی ارتباط مستقیم دارد، او در این باره می گوید: «در دیابت نوع ۲ قندخون به آهستگی طی چندین سال افزایش می یابد، به طوری که بدن خود را با این شرایط تطبیق می دهد و به همین دلیل علائم شایع دیابت در این نوع بیماری معمولاً دیده نمی شود. حدود ۹۰ درصد دیابت در سراسر جهان دیابت نوع ۲ گزارش شده است. آموزش، خود مراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و پایبندی به درمان در کنترل مطلوب بیماری مؤثر است و شواهد محکمی وجود دارد مبنی بر اینکه پیشگیری از دیابت نوع دو امکان پذیر است.»

معاون دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه شیوع دیابت در جمعیت بالغ کشورمان ۱۴.۲ درصد است، توضیح می دهد: «برخلاف دیابت نوع یک، دیابت نوع دو بیماری خاموش محسوب می شود. معمولاً تعداد افرادی که در مرحله پیش دیابت قرار دارند، دو برابر افراد مبتلا به دیابت است. بسیاری از افراد این جمعیت طی سال های بعد مبتلا به دیابت می شوند. اما حتی اگر مبتلا به دیابت نشوند، از عوارض قلبی عروقی دیابت در امان نیستند. خوشبختانه ۷۵ درصد مبتلایان به دیابت در کشورمان از بیماری خود مطلع هستند. نکته مهم امکان مداخله به هنگام در شرایط پیش دیابت است.»

اصلاح وضعیت پیش دیابت با کاهش وزن ممکن است

کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن در بسیاری از موارد

وضعیت پیش دیابت را اصلاح می کند. دکتر مهدی توضیح می دهد: «نقش فعالیت بدنی منظم و به مقدار کافی در بهبود وضعیت متابولیک و کنترل قندخون غیر قابل انکار است. وقتی آزمایش قندخون ناشتای شان در محدوده پیش دیابت است یعنی «۱۰۰ کمتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر»، فعالیت بدنی هوزای به میزان ۱۵۰ دقیقه در سه تا پنج روز هفته و اصلاح رژیم غذایی که منجر به ۷ درصد کاهش وزن بدن شود، کلید پیشگیری از ابتلا به دیابت است.»

شیوع دیابت در کشور ما بار مالی بسیاری را به نظام سلامت کشور تحمیل می کند. دکتر مهدوی توضیح می دهد: «هزینه کلی دیابت نوع ۲ در ایران ۷۸/۳ میلیارد دلار برآورد شده است. مصرف دخانیات و نوشیدنی های الکلی، کم تحرکی، بی تحرکی و عادات بد غذایی از عوامل خطر ابتلا به بیماری دیابت هستند و اکنون آلودگی هوا هم جزو ریسک فاکتورهای بیماری دیابت محسوب می شود. این موارد، عامل بسیاری از بیماری های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها و بیماری های تنفسی ... هستند.»

مبتلایان به دیابت ۲۲ درصد بیشتر از سایر افراد در معرض خطر حملات قلبی هستند، معاون دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت می گوید: «خطر سکنه های مغزی نیز در این افراد ۵۲ درصد افزایش می یابد و از طرف دیگر یکی از عوارض عروقی دیابت، زوال عقل است. مبتلایان به دیابت ۵۶ درصد بیش از سایر افراد در معرض ابتلا به انواع دمانس زوال عقل» هستند. آشناترین نوع زوال عقل بیماری آلزایمر است. طبق مطالعات انجام شده بیماری دیابت احتمال ابتلا به دمانس را در سنین ۶۵ سال و بالاتر افزایش می دهد. همچنین هر چه ابتلا به دیابت در سنین پایین تری رخ دهد، شانس ابتلا به دمانس افزایش می یابد.»

عوامل خطر بروز بیماری دیابت

تغذیه ناسالم، کم تحرکی، مصرف الکل و دخانیات عوامل خطر مشترک اغلب بیماری های غیرواگیر هستند. اما علاوه براین عوامل، چاقی، اضافه وزن، سابقه فامیلی بیماری دیابت در فامیل درجه یک پدر، مادر، خواهر و یا برادر، افزایش غلظت سرمی گلسرتول، ابتلا به بیماری ششخون بالا، گلبسته ابتلا به دیابت بارداری، سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم، سابقه مرد زوایی، سقط های مکرر بدون دلیل مشخص، تخمدان پلی کیستیک و اکانونزس نیکریکنس شایع ترین عوامل خطر ابتلا به دیابت هستند.

گزارش «ایران» از نبود فرهنگ سازی شخصیت های کارتونی و رسانه ای که مردم را تشویق به صرفه جویی می کردند

جای خالی بابابرقی!

گزارش تحلیلی

سمیه افشین فر

خبرنگار

هرگز نشه فراموش، حتماً شما هم با خواندن همین سه کلمه ناخودآگاه ادامه آن را با خودتان تکرار می کنید، لامپ اضافی خاموش! این جملات در روزهایی که مصرف آب و برق بالا بود و تبلیغات تلویزیونی چندانی هم وجود نداشت از زبان بابابرقی، پیرمردی با لباس زرد و قرمز به طور مداوم از تلویزیون پخش می شد. همین چند جمله به در آن روزها تأثیر بسزایی در کاهش مصرف برق داشت. این جمله های جادویی پیرمرد مهربان، راه خود را در دل مردم کوچه و بازار باز کرده بود. با رسیدن گاز به شهر و روستاها و لزوم فرهنگ سازی در زمینه استفاده درست از گاز شهری شخصیت دیگری با نام آقای ایمنی خلق شد. او که کلاه می زد رنگ با علامت شرکت گاز بر سر داشت، همه جا حاضر می شد و نصیحت می کرد «با وسایل گازی، نباید کرد بازی». تکرار این جمله آهنگین، خطرناک بودن وسایل گازی را در ذهن ها ماندگار می کرد. سیاستی و دوستداشت هم شخصیت های انیمیشنی بودند که نقش بسزایی در ارتقای فرهنگ از زمان ورود اوتومبیل به ایران در حوزه رانندگی و نیستن کمربند ایمنی وجود داشت، برطرف شود. همه موارد گفته شده نمونه های موفقی از تصویرسازی برند و انتقال درست مفاهیم با استفاده از کاراکترهای جذاب بودند که با طراحی خلاقانه موفقیت زیادی در فرهنگ سازی به دست آوردند.

در طول تاریخ تلویزیون، میان برنامه ها یکی از ابزارهای رسانه ای مهم آموزش در سراسر دنیا بوده اند. این میان برنامه ها همیشه نکاتی را در حوزه های مختلف از سبک زندگی گرفته تا بحث فرهنگ سازی برای مصرف در حوزه آب، برق و انرژی به جامعه آموزش داده اند. این برنامه ها سعی می کنند معضلات و مشکلاتی را که در حوزه های مختلف جامعه وجود دارد از طریق برنامه های آموزشی با مخاطب یعنی افراد جامعه به اشتراک بگذارند

دکتر محمدعلی صفورا فیلمساز و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس در رشته سینما و انیمیشن با تأکید بر نقش این برنامه ها در ایجاد تعامل میان افراد جامعه می گوید: «این برنامه های آموزشی علاوه بر اینکه با مخاطب تعامل به وجود می آورند، این امکان را دارند که نکات جزئی فراموش شده را نیز آموزش دهند.» خوشبختانه در ایران در دهه ۸۰ و اوایل ۹۰ آثار زیادی ساخته شد که به عنوان میان برنامه آموزشی در قالب انیمیشن و عروسکی نکات بسیاری را آموزش می داد و بیشتر موضوعات حول محور مصرف کمتر

و آثار وجود دارد نشان دهنده این است که این آثار تأثیر خودشان را گذاشته اند و در زمان خودشان در زمینه فرهنگ سازی موفق بوده اند و همچنان در خاطره جمعی باقی مانده اند.»

سیاسکتی کجاست؟

تربیدی نیست که بیشتر این کاراکترها که هنوز در اذهان مردم ماندگارند در زمان خود تأثیرگذار بوده اند، اما چرا سال ها است شخصیت های اثرگذاری در میان برنامه های آموزشی ندیده ایم؟ این استاد دانشگاه در توضیح این مسأله می گوید: «در حال حاضر با توجه به شبکه های اجتماعی متعددی که وجود دارد، تأکید بر وجود و اهمیت تنها یک نوع تلویزیون رسمی، در هر کشوری اشتباه است. به همین دلیل باید در رسانه های مختلف ازجمله تلویزیون رسمی به این گونه تولیدات توجه شود. همین موضوع شاید باعث شده که ما کمتر شاهد میان برنامه های آموزشی در تلویزیون رسمی کشور باشیم. بنابراین یکی از دلایل این است که به هر حال محدوده اثرگذاری رسانه ها و تلویزیون های رسمی دنیا کم شده و دیگر مخاطب کمتری تلویزیون نگاه می کند و همه به سمت رسانه های خصوصی (سوشال مدیا) هجوم آورده اند. البته در فضای مجازی هم یک سری از این آموزش ها را می بینیم، گروه ها و حتی اشخاصی موضوعات انجام شده بود. خاطره که راجع به نحوه درست مصرف



دغدغه دارند، پیام های می گذارند. اما واقعیت این است که چون در فضای مجازی مخاطب پرانگده است و زمان شخصی هم وجود ندارد، معلوم نیست پیام به چه تعداد مخاطبی می رسد و آنها چه قدر می توانند تأثیرگذار باشند. البته به عنوان آسیب شناسی کمبود این گونه آثار نمی تواند تنها دلیل باشد. هنوز در تلویزیون رسمی در همین دوران گسترش رسانه های اجتماعی نیز تلاشی آغاز بارز و تأثیرگذاری بسازید که بتواند همه این نکات آموزشی را دوباره به نسل های مختلف از خردسالان، نوجوان تا عام گویزد کند و پیام های مورد نظر را انتقال دهد. بنابراین هنوز در بحث آموزش، تلویزیون می تواند مهم ترین رسانه باشد به خصوص در مواردی مهمی مثل مدیریت مصرف آب و برق.» صفورا با بیان اینکه باید ابتدا آثار خوب و باکیفیت ساخته و بعد در مهم ترین زمان پخش شود، می گوید: «اگر این اتفاق بیفتد قطعاً دوباره مخاطب پیام را دریافت می کند و تأثیر این برنامه ها را در فرهنگ و زندگی عمومی خواهیم دید. اما متأسفانه انگار رباتان این نکات آموزشی سیاست اصلی صدا و سیما نیست. در تلویزیون ما، فقط یک سری موضوعات مثل مسائل اقتصادی، تبلیغات و مسائل سیاسی در اولویت است. انگار مسائل آموزش عمومی خیلی دغدغه نیست. برای همین در بهترین زمان های تلایبی هیچ اثری

فرهنگ سازی را جدی بگیریم

چه بخواهیم، به چه نخواهیم، منابع تجدیدنپذیر کشورمان در حال اتمام و منابع تجدیدپذیر هم بسیار محدود است. بنابراین باید اهمیت ویژه ای برای فرهنگ سازی در نظر بگیریم و استفاده از ابتکارات برای صرفه جویی را جدی بگیریم. صفورا با اشاره به اهمیت فرهنگ سازی برای کاهش مصرف تأکید می کند: «موردی که مطرح شد، حلقه مفقوده مصرف آب و برق در رسانه های کشورمان است، اینکه چند نفری بیایند و به یک برنامه حرفی بزنند و فقط متنی زیرنویس شود، نمی تواند فرهنگ سازی ایجاد کند. برای این کار باید از مدهای کودک شروع کنیم و به مدارس و بعد دانشگاه ها و خانواده و سطح جامعه

برسیم. این وقت جنبه های فرهنگ نهادینه نمی شود.» این استاد دانشگاه که سال ها است در قالب کمپین های آب برای حفظ محیط زیست تلاش می کند، می گوید: «جشنواره های مختلف فیلم در کشور داریم، همه این جشنواره ها باید موظف شوند بخش هایی را به محیط زیست اختصاص دهند. یعنی باید آثار سینمایی، انیمیشن، عروسکی، نمایشی و آثار موسیقی در این حوزه تولید شود. فرهنگ سازی مهم و زمانبر است و نیاز به استمرار و خلاقیت دارد. اینکه امروزه باوجود کمبود شدید آب در کشور هنوز در شهر می بینید که کسی از شلنگ آب به عنوان جارو استفاده می کند و آب را هدر می دهد، برای همین است. یا چرا وقتی با یک شخصیت مانند بابابرقی منازل این همه گل کاشته و با آب آشامینی آبیاری می شوند؟ یا آب از چاه ها به این حد وحشتناک برای مصارف کشاورزی و شهری برداشت می کنیم. آب چاه ها هم در حال تمام شدن است، اگر قبلاً ۱۰ متر به آب می رسیدیم حالا در برخی چاه ها ۵۰۰ متر هم نمی توانیم به آب برسیم. فرهنگ سازی حتی در مسائل بهداشتی و مذهبی هم باید اصلاح شود. هنوز می بینیم که افراد شیر آب را از اول تا آخر دست و صورت شستن باز می گذارند و مدها زیر دوش به شکل سواسی قرار می گیرند. اثمه جمعه و جماعت و روحانیون وظیفه دارند نسبت به این شکل غلط مصرف همدار دهند. بنابراین همه این موارد بشدت نیازمند فرهنگ سازی است.» به اعتقاد این استاد دانشگاه در حال حاضر محیط زیست باید اولین و آخرین اولویت کشورمان باشد چرا که اگر آب نباشد با مشکلاتی عدیده مواجه خواهیم شد و همه این موارد باید در رسانه ها و به صورت کاملاً خلاقانه مطرح شود. صفورا می گوید: «تک تک افراد باید احساس وظیفه کنند تا محیط زیست ایران را نجات دهیم. این تکرر باید در همه ما شکل بگیرد. در این راه هر حرف و هر پیام آموزشی مسلماً مؤثر است.»

گزارش

غزل رضایی نانی

خبرنگار



مدیرکل نوسازی مدارس استان تهران

در گفت و گو با «ایران»:

۲۰۰ هزار دانش آموز اتباع در مدارس

دولتی درس می خوانند

قبل از شروع سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ حدود ۱۸۷ کلاس درس به آموزش و پرورش تحویل داده می شود. آموزش و پرورش و بویژه مدرسه سازی برای رئیس جمهوری به قدری اهمیت دارد که او تاکنون بیش از ۳۲ جلسه با وزارت آموزش و پرورش داشته است، جلساتی که مسئولان نوسازی مدارس کشور و تهران در آن حضور قابل توجهی داشته اند. به گفته مدیرکل نوسازی مدارس استان تهران همه نهادهای برای مدرسه سازی به خط شده اند. عباس زارع: از این آمار ۹۷ مدرسه (۱۷۸ کلاس درس) در دولت پزشکیان می گوید: «در حال حاضر فضای خوبی در کشور و همچنین استان تهران برای مدرسه سازی ایجاد شده است، حتی استاندارد تهران هم پای کار هستند و تمام دستگاه ها را به خط کرده اند تا در مدرسه سازی فعالیت کنند. طبق برنامه ریزی های انجام شده سازمان نوسازی شهر تهران ساخت ۱۷۱ مدرسه (۲۱۸۰ کلاس درس) را در دستور کار دارد و علاوه بر آن ۷۶ مدرسه نیز توسط سایر نهادهای در دست اجراست. از این آمار ۹۷ مدرسه (۱۷۸ کلاس درس) تا آخر شهریور ساخته می شود. به طور کلی نوسازی مدارس شهر تهران ساخت ۲۴۷ مدرسه را در دستور کار دارد.»

زارع در ادامه می گوید: «قرار است ۱۱۲ مدرسه توسط شهرداری ها ساخته شود، همچنین ۴۷ مدرسه برای تهران، ۶۵ مدرسه برای شهرستان ها ساخته خواهد شد. علاوه بر این تعداد، ۳۲ مدرسه قرار است توسط راه و شهرسازی با مشارکت سازمان نوسازی مدارس ساخته شود. ساخت همه این مدارس با نظارت سازمان نوسازی است اما ما منابع را تفکیک می کنیم. یک کاری که در نهضت مدرسه سازی اتفاق افتاده این است که دستگاه های دیگر هم به کمک نوسازی مدارس آمده اند.» او درباره تعداد کلاس درس در شهرستان ها و سرانه دانش آموزی با توجه به افزایش آمار دانش آموزان، می گوید: «در حال حاضر سرانه دانش آموزی در شهرستان ۳.۸۸ است، یعنی به ازای هر دانش آموز سه متر و ۸۸ سانتی متر. متوسط سرانه دانش آموزی در کشور ۵.۴۵ و در استان تهران ۵.۴۱ صدم متر مربع بوده در حالی که استاندارد آن ۸.۳۸ است. در حال حاضر شرایط شهرستان ها مطلوب نیست به همین دلیل ما مناطقی مانند شهریار، شهر قدس، پیراهستان و فرچرک را هدف قرار داده ایم تا سرانه آنها را افزایش دهیم.»

۵۰ درصد دانش آموزان فشافویه اتباع هستند

تعداد دانش آموزان اتباع در مدارس کشور چند روز گذشته سرو صدای زیادی به راه انداخته است. زارع در این باره توضیح می دهد: «آموزش و پرورش مدرسه ای که صرفاً برای اتباع باشد نمی سازد، اگر مدارس برای اتباع باشد با کمک کمیساریا و البته با هزینه دولتی خواهد بود.» او با بیان اینکه تهران و شهرستان های آن ۲۰۰ هزار دانش آموز اتباع دارد که شش هزار کلاس درس را اشغال کرده اند، می گوید: «تعداد اتباع خیلی زیاد است، ما ۱۵۰ هزار دانش آموز اتباع در شهرستان های استان و ۵۰ هزار نفر دانش آموز اتباع در شهر تهران داریم، که مجموعاً ۲۰۰ هزار نفر هستند. همین ۲۰۰ هزار نفر به ۳۸۸ مدرسه نیاز دارند. در واقع شش هزار کلاس درس ما را نیاز پر کرده اند. در واقع در همه مدارس دولتی دانش آموزانش ایرانی نیستند، برخی از آنها هم اتباع تشکیل می دهند مثلاً در منطقه فشافویه ۵۰ درصد دانش آموزان اتباع هستند.»

