

## روز جهانی دیابت سال ۲۰۱۵: کار درست امروز، تغییر بهتر فردا

دکتر شیرین صادقیپور<sup>۱</sup>، دکتر حمید نصری<sup>۲</sup>

## نامه به سردبیر

## سردبیر محترم مجله دانشکده پزشکی اصفهان

روز چهاردهم نوامبر، روز جهانی دیابت نام‌گذاری شده است (۱-۲). از سال ۱۹۹۱، هر ساله برنامه‌ی روز جهانی دیابت، توسط سازمان بهداشت جهانی، فدراسیون جهانی دیابت و انجمن‌های مرتبط با آن، در پاسخ به نگرانی‌های روزافزون در زمینه‌ی تهدید بیماری دیابت در تمام جهان برگزار می‌شود (۱-۳). برنامه‌ی روز جهانی دیابت در سال‌های ۲۰۱۵-۱۶، بر «کار درست امروز، تغییر بهتر فردا» تأکید دارد و به طور خاص به موضوع تغذیه‌ی سالم و اهمیت آن در پیش‌گیری از دیابت نوع ۲ و اقدامات عملی در جهت پیش‌گیری از عوارض آن می‌پردازد (۱-۳). به طور مثال، عنوان شده است که کیفیت و کمیت تغذیه در طول بارداری، ممکن است عواقب قوی و دایمی بر جنین داشته باشد. شاید علت نقص عملکرد سلولی و افزایش احتمال ابتلا به دیابت، مخدوش شدن ساختار کروموزوم در طول این دوره و تغییر در بیان ژن باشد. درباره‌ی ارتباط بین سوء تغذیه در مادر، رژیم کم پروتئین و دیابت نوع ۲، مطالعات بسیاری انجام شده است.

در واقع، دیابت یک بیماری غیر واگیر بسیار مهم است که در حال حاضر، یکی از مشکلات فراگیر در زمینه‌ی سلامت می‌باشد؛ چرا که شیوع دیابت رو به افزایش است و نسبت افراد مبتلا تا سال ۲۰۲۵، دو برابر خواهد شد. همچنین، ۳۱۶ میلیون نفر هم‌اکنون در خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند و انتظار می‌رود این تعداد، در نسل بعد به ۵۰۰ میلیون نفر افزایش یابد. آن چه این پاندمی را به طور ویژه‌ای مخاطره‌آمیز می‌نماید، پنهان باقی ماندن این بیماری در بسیاری از نقاط جهان است. در حقیقت، در نیمی از افراد مبتلا به دیابت در جهان، این بیماری تشخیص داده نشده است (۱-۶).

داده‌های مختلف و سنجش زوایای گوناگون این بیماری، اهمیت عملکرد فوری را در این زمینه بازنمایی می‌کند. اغلب موارد ابتلا به دیابت نوع ۲، قابل پیش‌گیری است و می‌توان با سبک زندگی سالم و

محیطی که رفتارهای سالم را تشویق و تسهیل کند، از عوارض جدی دیابت جلوگیری کرد. یکی از کلیدهای پیش‌گیری از دیابت، ورزش و فعالیت فیزیکی است. مطالعات نشان داده است که همه‌ی افراد به یک اندازه از ورزش سود نمی‌برند، اما تأثیر مثبت ورزش در بیماران مبتلا به دیابت، در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است؛ چرا که فعالیت فیزیکی می‌تواند به بهبود کنترل قند خون بینجامد. این امر، ناشی از کاهش مقاومت به انسولین به دنبال انجام فعالیت‌های ورزشی می‌باشد (۱۰-۶). هر چند فرایند و چگونگی تأثیر بلند مدت فشارهای روانی بر پاسخ خود ایمن و بروز دیابت به طور کامل شناخته نشده، اما ثابت شده است که بیماری دیابت، تحت تأثیر مکانیسم‌های روانی-عصبی - درون‌ریز (Psychoneuroendocrine) و نیز مکانیسم‌های ایمنی قرار دارد. در همین راستا، به تازگی در یکی از مطالعات به نقش یوگا در کاهش استرس و بهبود سلامت در بیماران مبتلا به دیابت پرداخته شده است (۱۱).

با این وجود، برنامه‌های روز جهانی دیابت، به طور خاص بر تغذیه تأکید دارد و در پی افزایش آگاهی عمومی نسبت به این مسأله است که چگونه انتخاب‌های سالم، انتخاب‌های آسان‌تری هستند و این که، هر فرد می‌تواند چه گام‌هایی در راستای تصمیم آگاهانه در زمینه‌ی تغذیه‌ی خود بردارد. هیچ غذایی ممنوعیت ندارد، اما انتخاب‌های غذایی بخش مهمی از درمان دیابت است. داشتن یک رژیم غذایی متعادل، یعنی استفاده از سبزیجات و میوه‌ها، مواد نشاسته‌ای، لبنیات و دیگر منابع پروتئینی، لازم است همواره برای مبتلایان به دیابت مد نظر قرار گیرد.

تغذیه‌ی مناسب، در کنار درمان دارویی، بخش مهمی از درمان دیابت است. شواهد کنونی، نقطه‌ی آغازی برای کمک به بیماران مبتلا به دیابت در راستای برخورداری آنان از تغذیه‌ی مناسب است. با این حال، لازم است این بیماران، به متخصصان تغذیه مراجعه کنند تا رژیم

۱- پزشک عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۲- استاد، گروه داخلی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

نویسنده‌ی مسؤؤل: دکتر حمید نصری

و ماهی تیز حاوی پروتئین بالا هستند و برای ساختمان و ترمیم سلول‌های عضلانی در بدن مفید می‌باشند؛ همچنین مقادیری از مواد معدنی مانند آهن هم در ساختار آن‌ها یافت می‌شود که برای ساخت سلول‌های خونی مفید است. روغن ماهی و امگا ۳ نیز که در ماهی‌هایی چون ماکرل، سالمون و ساردین یافت می‌شود، می‌تواند به حفظ سلامت قلب کمک کند (۸-۴).

به طور خلاصه، دیابت نوع ۲ اختلالی چندعاملی است و علل آن شامل تعاملات پیچیده‌ای بین زمینه‌های ژنتیک، اپی‌ژنتیک و محیط می‌باشد. از آن جایی که بروز دیابت در جهان با سرعت هشدار دهنده‌ای در حال افزایش است، به تدریج درک مناسب از مکانیسم‌ها و درمان مؤثر این بیماری، اهمیت بیشتری می‌یابد. یکی از مهم‌ترین مسایل پیرامون دیابت، زندگی سالم است که با تغذیه‌ی سالم آغاز می‌شود؛ همین مسأله نیز درون‌مایه‌ی برنامه‌های روز جهانی دیابت در سال ۲۰۱۵ است که بر همکاری بیشتر متخصصین تغذیه، اندوکرینولوژی و نفرولوژیست‌ها به منظور پیش‌گیری از عوارض دیابت تمرکز می‌کند (۱۰-۶).

غذایی مناسب با نیازهای خاص فردی داشته باشند. شروع روز با یک وعده‌ی سالم صبحانه، اهمیت بسیاری دارد. نان، سیب زمینی، برنج و انواع پاستا (مانند ماکارونی) حاوی کربوهیدرات هستند که در بدن به گلوکز تجزیه می‌شود و توسط سلول‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. باید کربوهیدرات‌هایی انتخاب شود که جذب تدریجی دارد؛ چرا که این مواد، سطح قند خون را کمتر تغییر می‌دهد و در عین حال، برای مدت طولانی‌تری احساس سیری را در فرد حفظ می‌کند (۴-۱).

همچنین، غذاهای حاوی نشاسته، چربی کمتر و فیبر بالاتری دارد که فعالیت روده را منظم و از اختلالات گوارشی پیش‌گیری می‌کند. سبزیجات و میوه‌ها کالری و چربی کمتری دارند، در حالی که منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و همچنین آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و می‌توانند فرد را در مقابل افزایش فشار خون، سکتته‌ی مغزی، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی، محافظت نمایند. شیر، ماست و پنیر نیز حاوی کلسیم هستند که استخوان‌ها و دندان‌ها را تقویت می‌کنند و منبع خوبی برای پروتئین‌ها هستند (۷-۴). گوشت، تخم‌مرغ

**ارجاع:** صادقیپور شیرین، نصری حمید. **روز جهانی دیابت سال ۲۰۱۵: کار درست امروز، تغییر بهتر فردا.** مجله دانشکده پزشکی اصفهان ۱۳۹۴؛

۳۳ (۳۶۷): ۲۴۱۹-۲۴۱۷

## References

- Hajivandi A, Amiri M. World Diabetes Day 2013: diabetes mellitus and nephrology. *J Nephropharmacol* 2013; 2(2): 31-2.
- Hajivandi A, Amiri M. World Kidney Day 2014: Kidney disease and elderly. *J Parathyroid Dis* 2014; 2(1): 3-4.
- Dehghan Shahreza F. From oxidative stress to endothelial cell dysfunction. *J Prev Epidemiol* 2016; 1: e04.
- Nasri H. On the occasion of the world diabetes day 2013; diabetes education and prevention; a nephrology point of view. *J Renal Inj Prev* 2013; 2(2): 31-2.
- Nasri H, Behradmanesh S, Ahmadi A, Rafieian-Kopaei M. Impact of oral vitamin D (cholecalciferol) replacement therapy on blood pressure in type 2 diabetes patients; a randomized, double-blind, placebo controlled clinical trial. *J Nephropathol* 2014; 3(1): 29-33.
- Nasri H, Abedi-Gheshlaghi Z, Rafieian-Kopaei M. Curcumin and kidney protection; current findings and new concepts. *Acta Persica Pathophysiol* 2016; 1: e01.
- Lala MA, Nazar CMJ, Lala HA, Singh JK. Interrelation between blood pressure and diabetes. *J Renal Endocrinol* 2015; 1: e05.
- Nasri H, Shirzad H. Toxicity and safety of medicinal plants. *J HerbMed Pharmacol* 2013; 2(2): 21-2.
- Kafeshani M. Diet and immune system. *Immunopathol Persa* 2015; 1(1): e04.
- Fallahzadeh MH, Fallahzadeh MA. On the occasion of World Kidney Disease 2016; renal disease in children. *Acta Persica Pathophysiol* 2016; 1(1): e04.
- Innes KE, Selfe TK. Yoga for adults with type 2 diabetes: A systematic review of controlled trials. *J Diabetes Res* 2016; 2016: 6979370.

**World Diabetes Day 2105; Act Today to Change Tomorrow**Shirin Sadeghpour MD<sup>1</sup>, Hamid Nasri MD<sup>2</sup>**Letter to Editor****Abstract**

Each year, on November 14, the World Diabetes Day (WDD) is celebrated. WDD is a campaign led by the International Diabetes Federation (IDF) and its member associations throughout the world. It was created in 1991 by IDF and World Health Organization (WHO) in response to increasing concerns about the intensifying threat of diabetes worldwide. The WDD 2014 campaign marked the first of a three-year (2014-16) emphasis on "Act today to change tomorrow". These activities and materials in these years will particularly concentrate the topic of healthy eating and its importance both in the prevention of type II diabetes and the applicable management of diabetes to prevent the complications.

**Keywords:** Diabetes, World Diabetes Day, International Diabetes Federation (IDF)

**Citation:** Sadeghpour Sh, Nasri H. **World Diabetes Day 2105; Act Today to Change Tomorrow.** J Isfahan Med Sch 2016; 33(367): 2417-9

1- General Practitioner, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

2- Professor, Department of Internal Medicine, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

**Corresponding Author:** Hamid Nasri MD, Email: hamidnasri@med.mui.ac.ir