

Bu gün Ümumdünya Sağlamlıq Günüdür

Hər il aprelin 7-si Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) tərəfindən Ümumdünya Sağlamlıq Günü kimi qeyd edilir. Bu gün eyni zamanda ÜST-nin yaranma günüdür. Bu günün keçirilməsi dünya ictimaiyyətinin diqqətini global miqyasda sağlamlığa aid vacib əhəmiyyət kəsb edən mövzulara yönəltmək üçün imkan yaradır. ÜST Ümumdünya Sağlamlıq Günü hər il müxtəlif sağlamlıq və səhiyyə problemlərinə həsr etdiyi üçün bu ilin mövzusu **ŞƏKƏRLİ DİABET xəstəliyinə qarşı mübarizəyə yönəldilib**.

Davamlı İnkişaf 2030-cu il Gündəliyi çərçivəsində Hökumətlər - şəkərli diabet daxil olmaqla Qeyri-infeksiyon Xəstəliklərdən baş verən erkən ölüm hallarının sayını 1/3-ə qədər azaldılması, səhiyyənin ümumi əhatə dairəsinin təmin edilməsi və münasib qiymətə dərmanların əldə edilməsini təmin etmək kimi iddialı hədəflər qoyulmuşdur.

Qeyri-infeksiyon xəstəlikləri (QİX) dünyada ölüm hallarının əsas səbəbi olaraq orta və aşağı gəlirli ölkələrdə ölüm hallarının 80%-ni təşkil edir. QİX təsiri sağlamlıq çərçivəsindən çıxaraq dağıdıcı sosial-iqtisadi təsire malikdir.

Hər il Qeyri-İnfeksiya Xəstəlikləri (QİX) nəticəsində 36 milyondan çox insan vəfat edir. Bu QİX-lərin əsas hissəsini 4 qrup xəstəliklər təşkil edir. Ən çox ölümə səbəb ürək qan-damar xəstəlikləridir (hər il 17 milyon insan), onkoloji xəstəliklər (7,6 mln), respirator, ağ ciyər xəstəlikləri (4,2 mln) və şəkərli diabet (1,3 mln) olur. Bu xəstəliklərin risk faktorları isə demək olar ki, eynidir: hədsiz tütün və alkoqol qəbulu, adinamiya və düzgün olmayan qidalanma. Bir sözlə, sağlam olmayan həyat tərzidir.

Diabetin yayılma miqyası genişləndikcə, bu xəstəliyin qarşısını almaq və diabetə tutulma riskini minimuma endirmək üçün görülə biləcək tədbirlərin

əhəmiyyəti artır. Buna görə də ÜST bu gün — Ümumdünya Sağlamlıq Günündə daha geniş şəkildə işıqlandırmağı tövsiyə edir.

2016-cı il Ümumdünya Səhiyyə Günü'nün əsas mövzusu xüsusilə aşağı və orta gəlirli ölkələrdə milyonlarla insana birbaşa təsir edən şəkərli diabet və qeyri-infeksiyon xəstəlikləri ilə əlaqədardır.

Əsas Məqsəd: *Xəstəlikdən qorunma tədbirlərinin miqyasını genişləndirmək, qayğıni gücləndirmək və nəzərətti artırmaq.*

Günün şuarı isə: "Diabet xəstəliyinə qalib gələk!" kimi səslənir.

ÜST nə kimi tövsiyələr verir?

- Xüsusilə aşağı və orta gəlirli ölkələrdə şəkərli diabet xəstəlikləri haqqında məlumatları artırmaq, kütləvi surətdə maarifləndirmə işləri aparmaq.
- Diabetin aradan qaldırılması üçün konkret, səmərəli və münasib tədbirlər paketi hazırlamaq. Bu paketə şəkərli diabetin qarşısının alınması istiqamətində atılan addımlar, diaqnostikası, müalicəsi və şəkərli diabet xəstələrinə qayğı, Pasiyentlərin Tərapevtik Təlimi, reabilitasiya prosesi daxildir.
- Şəkərli diabetin nəticələrini, fəsadlarını təsvir edən və xəstəliyin

qarşısının alınması və daha səmərəli şəkildə nəzarətdə saxlanmasını, səhiyyə sistemlərinin təkmilləşməsini təsvir edən ÜST-ün ilk hesabatının təqdim edilməsi.

- Şəkərli diabet qanda qlükoza miqdarının artması ilə xarakterizə edilən xroniki metabolik xəstəlikdir hansı ki, zaman keçdikcə ürək-qan damarlarına, gözlərə, böyrək və sinir sistemində ciddi şəkildə zərər verir. Son bir neçə onillik ərzində şəkərli diabet xəstəliklərinin yayılması, xüsusilə aşağı və orta gəlirli ölkələrdə geniş şəkildə artmaqdadır. Bu tendensiyanın qarşısının alınması üçün yetərli biliklərdən istifadə edilməlidir.
 - Şəkərli diabet və onun fəsadları diabetli xəstələrə və onların ailələrinə, eləcə də səhiyyə sistemlərinə və milli iqtisadiyyata böyük miqdarda iqtisadi itki verir. Bu itkini qarşısını ala biləcək tədbirlər nəzərə alınmalıdır.
 - Şəkərli diabetin qarşısının alınması, aşkar edilməsi və müalicəsi global inkişaf üçün çox vacibdir.
- ÜST-ün son illərdə apardığı tədqiqat göstərir ki, orta və aşağı gəlirli ölkələr bədxassəli şiş xəstəliklərinin, ürək-qan damar xəstəliklərinin, diabetin və ağ ciyər xəstəliklərinin düzgün profilaktika və müalicə strategiyasını işə salmaqla xərcləri adambaşına cəmi 1,20 ABŞ dolları miqdarına qədər azalda bilərlər. Əks halda yaxın 15 il ərzində QİX-lərə qoyulacaq xərc hər bir ölkə üçün 7 trilyon ABŞ dolları səviyyəsinə qalxa bilər. Bu xərclərə onu da əlavə etmək lazımdır ki, QİX əsa-

sən iş qabiliyyətli yaşda insanlara təsir edərək erkən əlilliyə və ölümə səbəb olur.

Azərbaycanda əhalinin 50%-dən çoxunda QİX var (Avropada 77%). Şəkərli diabet üzrə rəsmi qeydiyyatda 209377 nəfər (189107 nəfər tip2, 20270 nəfər tip1 ŞD) xəstə olan şəxs var. Bütün dünyada olduğu kimi, Azərbaycanda da diabetlə xəstə olan insanların sayı durmadan artır.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycanda 13 dekabr 2003-cü il tarixində "Şəkərli diabet xəstəliyinə tutulmuş şəxslərə dövlət qayğısı haqqında" Qanun Milli Məclis tərəfindən qəbul edilmiş və 12 fevral 2004-cü il tarixində bu Qanunun icrası haqqında Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev tərəfindən Fərman imzalanıb.

23 dekabr 2015-ci il tarixində Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin tapşırığı ilə 2015-2020-ci illər üzrə Azərbaycanda QİX-ə qarşı mübarizə strategiyası təsdiq edilmişdir.

Həqiqətən, bu qanunların və bununla bağlı bütün sənədlərin nəticəsidir ki, şəkərli diabetlə xəstə olan insanların rifahının yaxşılaşmasında son 10 il ərzində böyük inkişaf qeyd edilir.

Lakin bizim diqqətimizin bu xəstəliyin əmələ gəlməsinə qarşı mübarizəyə yönəldilməsi çox vacibdir.

Dünyada global səhiyyə xərclərinin hər 9 ABŞ dollarından 1 ABŞ dolları diabetə xərclənir. Diabet Qlobal Davamlı İnkişafa TƏHLÜKƏ yaradır. İnkişaf etmiş ölkələrdə ümumi səhiyyə büdcəsinin 10-15 faizi şəkərli diabet üçün ayrılır. 2014-cü ildə Diabetə ümumilikdə 414 milyard dollar xərclənmişdir. 2014-cü ildə Böyük 20-lik ölkələrinin diabet üzrə səhiyyə

xərcləri 573 milyard dollara çatıb.

Hər il Azərbaycan büdcəsindən Şəkərli Diabetlə bağlı Dövlət Proqramına ayrılan vəsaitlər artır (müqayisədə 2006-cı ildə 1,5 milyon və 2016-cı ildə 40,1 milyon AZN). Xəstəliyin yüksək artımı ayrılan vəsaiti üstələyir və ona görə də hər zaman maliyyə kifayət etmir.

Ona görə də, ÜST-nin tövsiyələrinə əsasən xəstəliyin sürətli artımının qarşısı alınmalıdır. Tövsiyə olunduğu kimi, əhalinin maarifləndirilməsi, düzgün həyat tərzinin təbliği, xəstəliyin erkən aşkarlanması və s. bu kimi profilaktik tədbirlər çox vacibdir. Ancaq düzgün qidalanma və idman 70%-ə qədər tip2 Şəkərli Diabet Xəstəliyinin, prediabetin (diabet önü vəziyyəti), diabet riskini azaldır.

İnsan orqanizmi üçün zərərli olan tütün, spirtli içkilər, şəkərdən hazırlanmış içkilər və qidaların üzərinə qoyulacaq vergiləri əhalinin profilaktikasına yönəltmək olar. Məsələn, Fransa: hər 1 litr sodaya görə 0.07 avro (0.08 ABŞ dolları) vergi tətbiq etmişdir. Bu gəlirlərin yarısı Fransanın ümumi büdcəsinə, digər yarısı isə milli sağlamlıq sığortasına ayrılmışdır.

İdarələrdə, təhsil müəssisələrində bufetlərdə sağlam qidalar verilməli, tənəffüslərdə idmanla, aktiv hərəkətlə məşğul olmaq üçün şərait yaradılmalıdır.

Bütün dünyada qeyd edilir ki, 50 faizdən çox insan diabet olması haqqında məlumatsızdır. Ona görə də əhali arasında skrining aparılması çox vacibdir. Xəstəlik nə qədər erkən aşkarlansa, nə qədər erkən tibbi müdaxilə olarsa, bir o qədər ağır fəsadların qarşısını almış olarıq. Bu isə dövlətin xərclərinin erkən əlilliyə, ölümə, insan

resurslarının itirilməsinə qoyacağı xərcləri azaltmış olur.

Skrininglərin aparılması isə böyük vəsait tələb etmir. Məsələn, 2014-cü ildə Azərbaycan Diabet Liqası İB və Səhiyyə Nazirliyinin REM Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında QHT-yə Dövlət Dəstəyi Şurasının maliyyə dəstəyi ilə 1028 nəfər 35 yaşdan yuxarı işləyən əhali arasında skrining aparmışdır. Nəticələrə görə, müayinə olunanlar arasında 144 nəfərdə şəkərli diabet tip2 diaqnozu, 154 nəfərdə prediabet, yeni diabet önü vəziyyəti, 391 nəfərdə bədən kütləsinin artıqlığı və metabolik pozğunluq aşkar edildi. Aydın oldu ki, 1028 nəfərdən 774 nəfər fiziki aktiv həyat tərzini sürmür. Qidalanmada yağlı qidalara üstünlük verilir, lakin ölkəmizin meyvə-tərəvəzlə zənginliyini nəzərə alaraq onunla da qidalananlar üstünlük təşkil edir.

Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi (İSİM), Respublika Endokrinoloji Mərkəzi, Azərbaycan Qızıl Aypara Cəmiyyəti, Azərbaycan Diabet Liqası İB son illər diabetin profilaktikası, maariflənməsi sahəsində kifayət qədər müxtəlif fəaliyyət göstərir. Bu qurumlar tərəfindən 7 aprel 2016-cı il tarixində Şəkərli Diabetə həsr edilmiş Ümumdünya Sağlamlıq Günü ərəfəsində yenə də birgə tədbirlər silsiləsi həyata keçirilir. Bu mühüm işdə hökumət qurumlarını, KİV-i, ictimai birlikləri, biznes strukturları və digər təşkilatları bizimlə birgə olmağa çağırırıq. Qlobal problemlərin həlli ancaq birlikdə, uzunmüddətli və resursların səmərəli istifadəsi fonunda mümkündür.

Yeganə SULTANOVA,
Azərbaycan Diabet Liqasının sədri.