



Շաքարախտը և էկոլոգիական վտանգները

Տեղեկատվություն տարեց մեծահասակների
և նրանց խնամողների համար

65

տարեկան և
ավելի բարձր
տարիքի անձանց
շրջանում ԱՄՆ-
ում տղամարդկանց 20 տոկոսի
և կանանց 15 տոկոսի մոտ
արձանագրվել է շաքարախտ:
Միացյալ Նահանգներում (ԱՄՆ) 60
միլիոնից ավելի մարդ տառապում
է շաքարախտից կամ շաքարախտի
կամ սրտանոթային հիվանդության
(սրտի հիվանդություն կամ
կաթված) նախակարապետ՝
մետաբոլիկ սինդրոմից^{1,2}:

Շաքարախտը հանդիսանում
է ԱՄՆ-ում 65 տարեկան
և ավելի բարձր տարիքի³
տղամարդկանց և կանանց մահվան
ամենատարածված պատճառը, որի
հետ կապված ծախսերը երկրում
կազմում են 132 միլիարդ դոլար
տարեկան⁴:

Ի՞նչ է շաքարախտը

Շաքարախտը պատահում է
այն ժամանակ, երբ մարմինը չի
կարողանում արտադրել ինսուլին՝
ենթաստամոքսային գեղձի
կողմից արտադրվող հորմոն: Այն
նաև պատահում է, երբ մարմինը
պատշաճ չի արձագանքում
ինսուլինին: (this sentence was
missing, Ana) Հիվանդության
ճշգրիտ պատճառը հայտնի չէ,
չնայած ակնառու է գենետիկայի

և ապրելակերպի գործոնների,
ինչպիսին է գիրությունը և
մարզանքի պակասը, նպաստավոր
դերը:

ոյություն ունի շաքարախտի
մի քանի տեսակ, սակայն
առավել տարածվածներից են
1-ին տեսակը և 2-րդ տեսակը:
2-րդ տեսակը, որն ընդգրկում է
շաքարախտով 90 տոկոսից ավելի
հիվանդներին, ավելի տարածված
է տարեց մեծահասակների մոտ:
Հավելյալ քաշ ունեցող և ոչ
ակտիվ մարդկանց մոտ ավելի
հավանական է 2-րդ տեսակի
շաքարախտի զարգացում:

Շաքարախտը պարունակում է
սրտի նոպայի, կաթվածի և վատ
շրջանառության հետ կապված
բարդությունների բարձր ռիսկ:
Այն կարող է արդյունքում
հանգեցնել երկարաժամկետ
առողջական պրոբլեմների,
ներառյալ կուրությունը,
սրտի և արյան անոթների
հիվանդությունը, կաթվածը,
երիկամների անբավարարությունը,
անդամահատումները և նյարդի
վնասվածքը:

Ենթարկվածություն էկոլոգիական
վտանգների, ինչպիսիք են օդի
աղտոտվածությունը և ծայրահեղ
շոգը, կարող են վատթարացնել
շաքարախտով ապրող անձանց
առողջությունը:

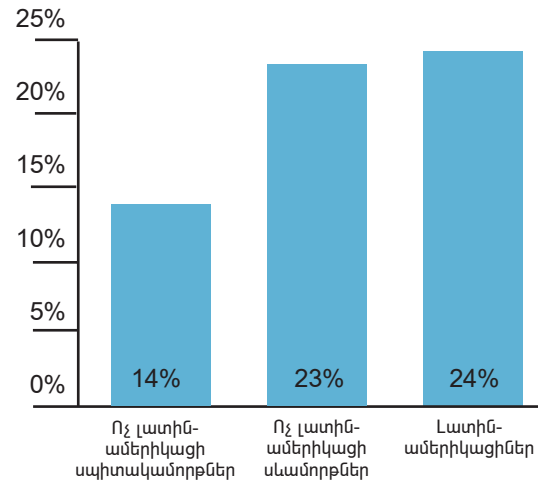
Եթե ձեզ մոտ
ախտորոշվել է
շաքարախտ կամ
շաքարախտի և
սրտանոթային
հիվանդության
նախակարապետ՝
մետաբոլիկ
սինդրոմ, ապա դուք
կարող եք խոցելի
լինել էկոլոգիական
վտանգների
նկատմամբ,
ինչպիսիք են օդի
աղտոտվածությունը
և ծայրահեղ շոգը:

Սույն ազդագրում ամփոփված է, թե ինչպես էկոլոգիական գործոնները
կարող են ազդել շաքարախտով ապրող տարեց մեծահասակների վրա,
առաջարկելով, թե ինչպես կարելի է նվազեցնել ենթարկվածությունը
աղտոտվածության և ծայրահեղ շոգին

Շաքարախտը ավելի տարածված է փոքրամասնությունների շրջանում

2001թ.-ին շաքարախտը եղել է մահվան 5-րդ գլխավոր պատճառը տեղածին ամերիկացի և լատին-ամերիկացի տղամարդկանց համար: Շաքարախտը ավելի հաճախ հանդիպում է աֆրիկյան ամերիկացիների, տեղածին ամերիկացիների, որոշ ասիացի ամերիկացիների, տեղածին հավայացիների և խաղաղ-օվկիանոսյան կղզիների ամերիկացիների և լատին-ամերիկացիների մոտ: Ոչ լատին-ամերիկացի սևամորթների մոտ շաքարախտը հանդիպում է շոշափելի ավելի բարձր մակարդակներով՝ համեմատած ոչ լատին-ամերիկացի սպիտակամորթների հետ (23 տոկոս՝ համեմատած 14 տոկոսի հետ): Լատին-ամերիկացիների մոտ նույնպես հանդիպում է շաքարախտի ավելի բարձր մակարդակներ, քան ոչ լատին-ամերիկացիների մոտ (24 տոկոս՝ համեմատած 14 տոկոսի հետ)⁴:

65 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի շաքարախտով բնակչության տոկոսը (ըստ ազգային պատկանելիության)⁵



Էկոլոգիական գործոնները կարող են ներգործել շաքարախտով անձանց առողջության վրա

Օդի որակ

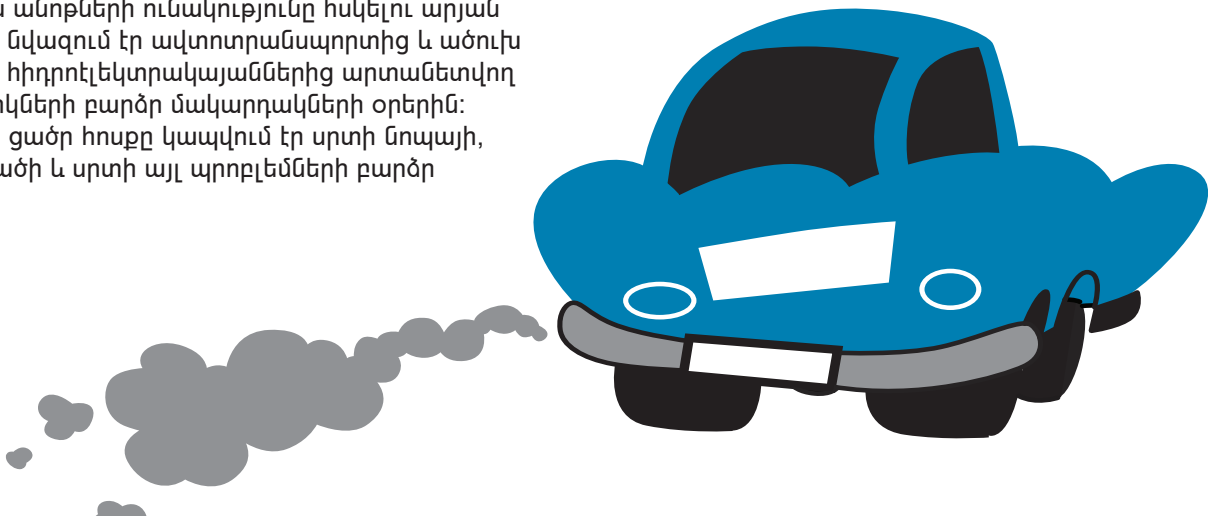
Շաքարախտով ապրող մարդիկ համարվում են առողջական բարձր ռիսկի ներքո վնասակար մասնիկների կամ դրսում թե ներսում հանդիպող օդի աղտոտվածության բացասական ներգործության պատճառով: Օդի աղտոտիչների վնասակար մասնիկներ ներշնչելը (օրինակ, ծուխը, փոխադրամիջոցների արտաթափումները, արդյունաբերական արտադրությունները և բրածո վառելիքների այրումից առաջացող մշուշը) ձեզ մոտ կարող է բարձրացնել սրտի նոպայի և կաթվածի ռիսկը:

Վերջին ուսումնասիրությամբ բացահայտվեց, որ շաքարախտով ապրող մեծահասակների մոտ իրենց արյան անոթների ունակությունը հսկելու արյան հոսքը նվազում էր ավտոտրանսպորտից և ածուխ այրող հիդրոէլեկտրակայաններից արտադրվող մասնիկների բարձր մակարդակների օրերին: Արյան ցածր հոսքը կապվում էր սրտի նոպայի, կաթվածի և սրտի այլ պրոբլեմների բարձր

ռիսկի հետ: Այլ ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ օդի աղտոտվածության մակարդակների բարձր լինելու դեպքում շաքարախտով մարդիկ ունենում են սրտանոթային պրոբլեմների հետ կապված հոսպիտալացման և մահվան ավելի բարձր մասնաչափեր⁶:

Ծայրահեղ շոգ

Ֆարենհեյտով 90 աստիճանից բարձր ջերմաստիճանների ենթարկվածությունը կարող է շատ վտանգավոր լինել, մասնավորապես երբ խոնավությունը նույնպես բարձր է: Շաքարախտ ունենալը ծայրահեղ շոգին կարող է դժվարեցնել ձեր մարմնի կողմից իր ջերմաստիճանի⁷ կարգավորումը: Եթե դուք ունեք շաքարախտ, ապա ծայրահեղ շոգի ժամանակ դուք պետք է նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկեք: Ծայրահեղ ջերմաստիճանների ենթարկված լինելուց խուսափելը լավագույն պաշտպանությունն է: Օդորակումը շոգի հետ կապված հիվանդությունից կամ մահից պահպանվելու լավագույն միջոցն է⁸:



Դուք ի՞նչ կարող եք անել էկոլոգիական վտանգներին ենթարկվածությունը նվազեցնելու համար:

ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿԵՔ ՇՓՈՒՄԸ ԷԿՈԼՈԻԱԿԱՆ ՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՀԵՏ

■ Կրճատե՛ք ենթարկվածությունը երթևեկությանը և դրսի օդի աղտոտվածությանը

Ուշադրություն դարձրե՛ք Օդի որակի ինդեքսի (ՕՈԿ) կանխատեսումներին, որպեսզի իմանաք, թե երբ է օդը վնասակար լինում զգալուն խմբերի համար: ՕՈԿ -ի բարձր լինելու ժամանակ ձեր բուժօգնություն մատուցողի հետ ճշտե՛ք ձեր ակտիվության մակարդակի նվազեցման հարցը: Եթե ձեր տնից դուրս ծուխ է, որն առաջացել է անտառային կամ այլ տեսակի հրդեհից կամ եթե դուք ապրում եք բազմընտանիք շենքում և շենքում առկա է կերակրածուխ կամ գոլորշի, ապա միացրե՛ք ձեր օդորակիչը շրջանառության ռեժիմով և փակ պահե՛ք պատուհանները՝ մինչև ծխի մաքրվելը: Կրճատե՛ք երթևեկության մեջ լինելու ձեր ժամանակը: Խուսափե՛ք ֆիզիկական ակտիվությունից: Սահմանափակե՛ք մարզանքը ծանրաբեռնված ճանապարհների մոտ:

■ Պահե՛ք ծուխը տնից դուրս

Խուսափե՛ք ծխախոտի ծխից: Հնարավորության դեպքում, խնդրե՛ք ծխողներին ծխել դրսում: Ընտրե՛ք չծխողների համար նախատեսված ռեստորաններ, բարեր և այլ հասարակական վայրեր: Պատշաճ օդափոխե՛ք փայտ այրող վառարանները և բուխարիները:

■ Տան հետ կապված աշխատանք կատարելիս, եղե՛ք զգույշ

Ներքին ներկման աշխատանքներ պլանավորելիս, դրանք նախատեսե՛ք այն ժամանակ, երբ պատուհանները և դռները կարող են բաց թողնվել և հովհարների օգնությամբ օդափոխե՛ք տարածքը: Արե՛ք հաճախակի ընդմիջումներ մաքուր օդում, մի քանի օրով խուսափե՛ք ներկված սենյակներից:

Նախքան 1978թ.-ից առաջ կառուցված տուն նորոգելը, կապար պարունակող ներկի ենթարկվածությունից խուսափելու նպատակով ձեռնարկե՛ք նախազգուշական միջոցներ: Մի՛ օգտագործե՛ք ժապավենային հղկող մեքենա, պրոպանի լապտեր, օդի հոսող չորացուցիչ կամ չոր շուշաթուղք: Սա առաջացնում է կապարի փոշու և մշուշի անընդունելի ծավալներ:

■ Պաշտպանվե՛ք ծայրահեղ շոգի ժամանակ

Օգտվե՛ք ձեր օդորակիչից կամ գնացե՛ք ձեր համայնքի օդորակվող շենքեր: Ընդունե՛ք պաղ ցնցուղ կամ լոգանք: Կրե՛ք թեթև քաշի, բաց գույների և ազատ նստող հագուստ: Հարցրե՛ք ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը, թե արդյոք ձեր դեղորայքները բարձրացնում են զգայունությունը շոգից առաջացող հիվանդությունների նկատմամբ:

Խմե՛ք մեծ քանակությամբ հեղուկներ, բայց խուսափե՛ք կոֆեինից կամ ալկոհոլից: Այդ խմիչքները կարող են առաջացնել ջրազրկում և բարձրացնել ածխաջրածնով ձեր բեռնվածությունը:

Եթե բժիշկը սահմանափակում է ձեր հեղուկների ընդունումը, ապա անպայման հարցրե՛ք, թե ծայրահեղ շոգի դեպքերում դուք որքան պետք է խմե՛ք:

ՇՄՊ-ի Ծերանալու նախաձեռնությունը աշխատում է, որպեսզի պաշտպանի տարեց մարդկանց առողջությունը էկոլոգիական վտանգներից՝ ռիսկի կառավարման և կանխարգելման ռազմավարությունների, կրթության և հետազոտությունների միջոցով: ՇՄՊ-ի Ծերանալու նախաձեռնության վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկատվություն ստանալու համար այցելե՛ք www.epa.gov/aging:



Լրացուցիչ ռեսուրսներ.

- U.S. EPA
Ներսի օդի որակ. www.epa.gov/iaq/
Օդի որակի ինդեքս. www.epa.gov/airnow
- Հիվանդությունների հսկողության և կանխարգելման կենտրոն.
<http://www.cdc.gov/diabetes/>
- Շաքարախտի և մարսողական և երիկամային հիվանդությունների ազգային ինստիտուտ.
<http://diabetes.niddk.nih.gov/>
- Ամերիկայի շաքարախտի ասոցիացիա
www.diabetes.org

Տողատակեր

1 National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. National Diabetes Statistics fact sheet: general information and national estimates on diabetes in the United States, 2005. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 2005.

2 Ford ES, Giles WH, Dietz WH. Prevalence of the metabolic syndrome among US adults: findings from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. JAMA 2002; 287(3): 356-9.

3 Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Older Americans Update 2006: Key Indicators of Well-Being. Washington, DC. U.S. Governmental Printing Office. May 2006.

4 Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Older Americans 2004: Key Indicators of Well-Being. Washington, DC. U.S. Governmental Printing Office. November 2004.

5 Goldberg MS, Burnett RT, Bailer JC 3rd, Brook J, Bonvalot Y, Tamblyn R, Singh R, Valois MF, Vincent R. The association between daily mortality and ambient air particle pollution in Montreal, Quebec, 2: cause-specific mortality. Environ Res. 2001; 86(1): 26-36.

6 Zanobetti A, Schwartz J. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics more susceptible? Epidemiology 2002; 13(5): 588-92.

7 USEPA. Excessive Heat Events Guidebook. Office of Atmospheric Programs (6207J). Washington, DC. EPA 430-B-06-006. June 2006.

8 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Heat-related mortality during a 1999 heat wave in Chicago. Am J Prev Med. 2002; 22(4): 328-9.



Armenian translation of: *Diabetes and Environmental Hazards*

Publication Number: EPA 100-F-08-020