

پیام های دیابت ۱۴۰۳

روزهای هفته دیابت	تاریخ	عنوان
شنبه	۱۴۰۳/۸/۱۹	دیابت و سلامت روان

- ✚ در مراقبت از دیابت سلامت همه جانبه جسم و روح باید در اولویت قرار گیرد.
- ✚ دیابت یک بیماری مزمن است که مسئولیت های روزانه فردی بسیاری را به فرد تحمیل می کند. پذیرش این مسئولیت ها در طول زمان موجب خستگی فرد و کاهش انگیزه او می شود.
- ✚ دیابت برای بیمار تنش روانی زیادی ایجاد می کند. تنش روانی می تواند مقدار قند خون بیمار را تغییر دهد.
- ✚ ترس از عوارض دیابت، عامل دیگری برای ایجاد تنش روانی در فرد مبتلا به دیابت است.
- ✚ توصیه هایی برای کاهش تنش روانی:
- ✓ سرگرمی داشته باشیم.
- ✓ به تعطیلات برویم.
- ✓ گاهی کارها را به دیگران محول کنیم.
- ✓ اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و اولویت بندی کنیم.
- ✓ در چارچوب توانایی مالی مان زندگی کنیم.
- ✓ نظم داشته باشیم.
- ✓ برای خودمان زنگ تفریح بگذاریم.
- ✓ زمانی را به معنویات اختصاص دهیم.

روزهای هفته دیابت	تاریخ	عنوان
یکشنبه	۱۴۰۳/۸/۲۰	دیابت و خود مراقبتی

- بیش از ۹۰٪ مراقبت دیابت خودمراقبتی است و نیاز به مراقبت ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته دارد.
- لازمه مراقبت صحیح و رسیدن به اهداف درمانی، آگاهی و دانش کافی در مورد خودمراقبتی است بدین منظور تمام بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون می بایستی مراقبت های لازم را آموزش بگیرند.
- ✚ در صورت ابتلاء به دیابت از خود درمانی و دستورات غیر علمی خودداری کنید. ضروری است برای مدیریت دیابت خود به پزشک مراجعه نمایید.
- ✚ خودمراقبتی در دیابت شامل:
- ✚ رعایت رژیم غذایی مناسب

- ✚ داشتن تحرّک جسمی روزانه و برنامه ورزشی مناسب و پیوسته
- ✚ پایش مداوم یا منظم قند خون، فشار خون و وزن
- ✚ معاینه روزانه پاها (کف پا، روی پا، بین انگشتان، ناخن ها و پاشنه
- ✚ شمارش قدم های روزانه (مثلاً با نرم افزار گام شمار تلفن همراه)
- ✚ مصرف صحیح داروها به روش درست، در زمان درست و به اندازه تجویز شده توسط پزشک
- ✚ پیدا کردن راه های کاهش استرس و حفظ آرامش روانی، معنوی و عاطفی
- ✚ دستیابی به مهارت حل مسئله و مشکلات زندگی روزانه
- ✚ مراجعه منظم به پزشک
- ✚
- ✚ منظور از مراقبت با کیفیت، یعنی مدیریت مناسب بیمار مبتلا به دیابت با دسترسی به اهداف زیر:
- ✚ کنترل قند خون (یعنی رسیدن c1HbA به کمتر از ۷٪)
- ✚ کنترل چربی خون (در سنین بالاتر از ۴۰ سال یا افراد پرخطر ، چربی بد کمتر از ۷۰ mg/dl)
- ✚ کنترل فشار خون (یعنی فشار خون کمتر از ۱۳۰/۸۰)
- ✚ قطع سیگار
- ✚
- ✚ خبر خوب اینکه بیماران با کنترل مطلوب می توانند طول عمر طولانی و زندگی با کیفیت داشته باشند.

روزهای هفته دیابت	تاریخ	عنوان
دوشنبه	۱۴۰۳/۸/۲۱	پیش دیابت و پیشگیری از دیابت

- ✚ مرحله قبل از دیابت پیش دیابت نام دارد .
- ✚ در پیش دیابت: قند ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر قرار دارد.
- ✚ پیش دیابت: خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد.
- ✚ پیش دیابت: ضروری است افراد مبتلاء به پیش دیابت حداقل هر سال قند خون خود را اندازه گیری کنند.
- ✚ اگر دچار پیش دیابت هستید: فشار خون خود را کنترل کنید.
- ✚ افراد مبتلاء به پیش دیابت و دیابت حداقل هفته ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی (ورزش) داشته باشند.
- ✚ افراد پیش دیابتی حداقل ۷ درصد کاهش وزن، کنترل فشار خون، کاهش چربی خون، کاهش استرس و قطع سیگار را مدنظر قرار دهند.

✚ برای پیشگیری از ابتلا به دیابت در افراد پره دیابت باید:

- ✓ کاهش وزن به میزان ۷٪
- ✓ ورزش با شدت متوسط به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته
- ✓ کنترل چربی خون
- ✓ کنترل فشار خون (یعنی فشار خون کمتر از ۸۰/۱۳۰)
- ✓ قطع سیگار
- ✓ کاهش استرس
- ✓ تغذیه سالم و اصلاح شیوه زندگی

✚ برای پیشگیری از دیابت : انجام ورزش متوسط (مانند پیاده روی سریع) ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته می تواند سطح قند خون را به محدوده طبیعی (قند ناشتای زیر ۱۰۰) بازگرداند.

عنوان	تاریخ	روزهای هفته دیابت
دیابت و پیشگیری از عوارض	۱۴۰۳/۸/۲۲	سه شنبه

✚ اگر دیابت بخوبی مدیریت نشود باعث عوارضی مثل نابینائی، نارسایی کلیه و دیالیز، سکته قلبی و مغزی، قطع پا و عفونت های شدید می شود.

✚ با کنترل خوب قند خون می توان از عوارض جدی دیابت جلوگیری کرد.

✚ برای پیشگیری از عوارض دیابت انجام معاینات دوره ای قلب ،کلیه و چشم را جدی بگیرید.

✚ به این منظور کنترل سالیانه این ارگان ها بایستی انجام شود. برای قلب و عروق ،گرفتن نوار قلب، برای

چشم ها، دیدن ته چشم و عروق مربوط به شبکه و برای کلیه، آنالیز ادرار از نظر دفع آلبومین و آزمایش کراتینین خون باید انجام شود. در صورت بروز عارضه فاصله معاینات کوتاه تر می شود که آن را پزشک معالج مشخص می کند.

✚ در هر ویزیت ضرورت معاینه پا توسط پزشک و کادر درمانی وجود دارد. با کنترل معاینات مناسب

عوارض در حد بسیار بالائی قابل کنترل می باشد.

روزهای هفته دیابت	تاریخ	عنوان
چهارشنبه	۱۴۰۳/۸/۲۳	با دیابت خوب زندگی کنیم

کمپین با لوگوی حلقه آبی مشخص می شود.

حلقه آبی سمبل جهانی برای آگاهی از دیابت و اهمیت دادن به کسانی است که با دیابت زندگی می کنند.

روزهای هفته دیابت	تاریخ	عنوان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۸/۲۴	دیابت و نقش سیاستگذاران

کسانی که با دیابت زندگی می کنند نیاز دارند برای مدیریت بیماری شان آموزش ببینند. بسیاری از آن ها دسترسی به آموزش مناسب ندارند.

اندازه گیری مرتب قند خون یکی از مهمترین اجزا خودمراقبتی دیابت است. بسیاری از بیماران دسترسی به تجهیزات و یا تامین آن ندارند.

دسترسی به غذای سالم و محیط امن برای فعالیت بدنی

کسانی که مبتلا به دیابت هستند و یا در معرض خطر آن هستند به غذای سالم و محیط امن برای فعالیت بدنی نیاز دارند .

هر دوی این موارد برای پیشگیری و کنترل دیابت از اجزای اساسی هستند.

یکی از اهداف روز جهانی دیابت :

✓ دسترسی به مراقبت استاندارد دیابت

✓ دسترسی به دارو و انسولین

✓ دسترسی به خودمراقبتی قند خون

✓ دسترسی به آموزش و حمایت های روانی

✓ دسترسی به غذای سالم و محل امن و مناسب برای فعالیت بدن

روز جهانی دیابت بزرگترین کمپین آگاهی از دیابت است.

کمپین روز جهانی دیابت صدای حمایت طلبی برای ایجاد تغییرات مثبت در روند مراقبت بیماران است.

دولت ها باید برای پیشگیری و مراقبت سرمایه گذاری کنند.

سیاستگذاران باید متعهد باشند علاوه بر سیاست ها و اقدامات لازم برای کنترل دیابت، از تلاش های فوری برای پیشگیری و مهار برخی از عوامل خطر اصلی مثل رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی، مصرف دخانیات و آلودگی هوا تلاش های جدی و مضاعف داشته باشند.

روزهای هفته دیابت	تاریخ	عنوان
جمعه	۱۴۰۳/۸/۲۵	دیابت و شیوه زندگی سالم (تغذیه و فعالیت بدنی)

✚ عدم تحرک یکی از علل افزایش قند خون در بیماران دیابتی و یکی از علل تشدید عوارض دیابت، از جمله عوارض قلبی عروقی است. در حالی که تحرک بدنی مناسب باعث کاهش نیاز به مصرف دارو، کاهش قند خون و نیز کمک به کنترل عوارض بیماری می شود.

✚ افراد مبتلا به پیش دیابت و دیابت حداقل هفته ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی (ورزش) داشته باشند.

✚ آیا می دانید منظور از سبک زندگی سالم چیست؟

- ✓ خواب کافی
- ✓ ترک سیگار
- ✓ رژیم غذایی سالم
- ✓ فعالیت بدنی منظم
- ✓ دوری از استرس

✚ بشقاب سالم در افراد مبتلا به دیابت:

بشقاب غذایان را به دو نیمه تقسیم کنید.

یک نیمه را با سبزی پر کنید؛ سبزی های سالادی یا سبزی هایی مثل اسفناج، بروکلی، هویج، لوبیا سبز، انواع کدو و ... دقت کنید سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، ذرت و نخودسبز در این قسمت جای نمی گیرند. میوه هم می تواند بخشی از این قسمت باشد.

نیمه باقیمانده بشقاب را به دو قسمت تقسیم کنید.

قسمت بزرگتر آن را به غذاهای نشاسته ای مثل نان های سبوسدار (مانند نان سنگک، بربری، نان جو و...)، سیب زمینی، برنج، ماکارونی اختصاص دهید.

و قسمت کمتر دیگر نیز گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و سایر مواد پروتئینی را قرار دهید.

در کنار این بشقاب کامل، می توانید یک لیوان ماست کم چرب داشته باشید.