

پیشگیری و کنترل دیابت

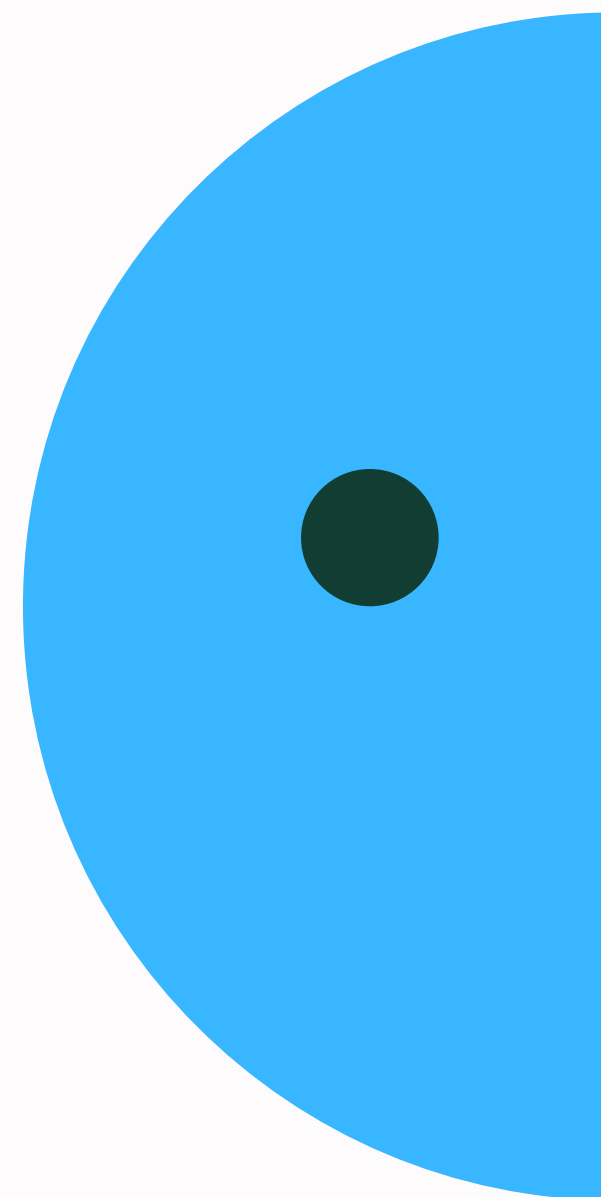
مجموعه کارگاههای آموزشی ایراپن
استان خراسان جنوبی
آبان ماه ۱۴۰۳

تهیه و تدوین : منصوره عباسی



اهداف جلسه

- دیابت وضعیت ایران و جهان
- اهمیت پیش دیابت
- اهمیت پیشگیری و مراقبت
- با دیابت خوب زندگی کنیم
- دیابت و سلامت روان
- افزایش حساسیت در ارائه خدمات برای افراد دیابتی



با دیابت خوب زندگی کنیم

میلیون ها نفر از افراد مبتلا به دیابت برای مدیریت وضعیت خود در خانه، محل کار و مدرسه با چالش های روزانه مواجه هستند. آنها باید به شکل سازمان یافته، منعطف و مسئولانه بر سلامت جسمی و روانی خود تأثیر مثبت بگذارند.

مراقبت از دیابت اغلب **فقط بر قند خون** متمرکز می شود و بسیاری را مشغول خود می کند. در این روز جهانی دیابت، 14 نوامبر، بیاید سلامت جسم و روح را در قلب مراقبت از دیابت قرار دهیم و برای زندگی بهتر با دیابت تغییر را آغاز کنیم



- بیش از ۵۳۷ میلیون بزرگسال (۲۰) تا (۷۹) سال از مردم جهان مبتلا به دیابت هستند.
- پیش بینی می شود تا سال ۲۰۴۵ تعداد بیماران بزرگسال به ۷۸۳ میلیون نفر برسد
- بیش از ۱.۲ میلیون کودک و نوجوان مبتلا به دیابت نوع یک هستند.
- در هر ۵ ثانیه ۱ نفر به علت دیابت یا عوارض ناشی از آن جان خود را از دست می دهند.
- در سال ۲۰۲۱ بیش از ۶.۷ میلیون نفر به دلیل دیابت جان خود را از دست داده اند از طرف دیگر ۵۴۱ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله موثر و به موقع، اغلب آنها مبتلا به دیابت خواهند شد

World Diabetes Day Federation-2024

- در کشور ما حداقل ۱۴.۱۵ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند (بیش از ۷.۵ میلیون نفر)
- حداقل ۷۵ درصد افراد دیابتی در کشورمان از بیماری خودآگاه هستند.



آمار و وضعیت دیابت در جهان و ایران

اهمیت سلامت روان در شعار سال ۱۴۰۳



۳۶ درصد از افراد دیابتی پریشانی و اضطراب ناشی از دیابت را تجربه می کنند

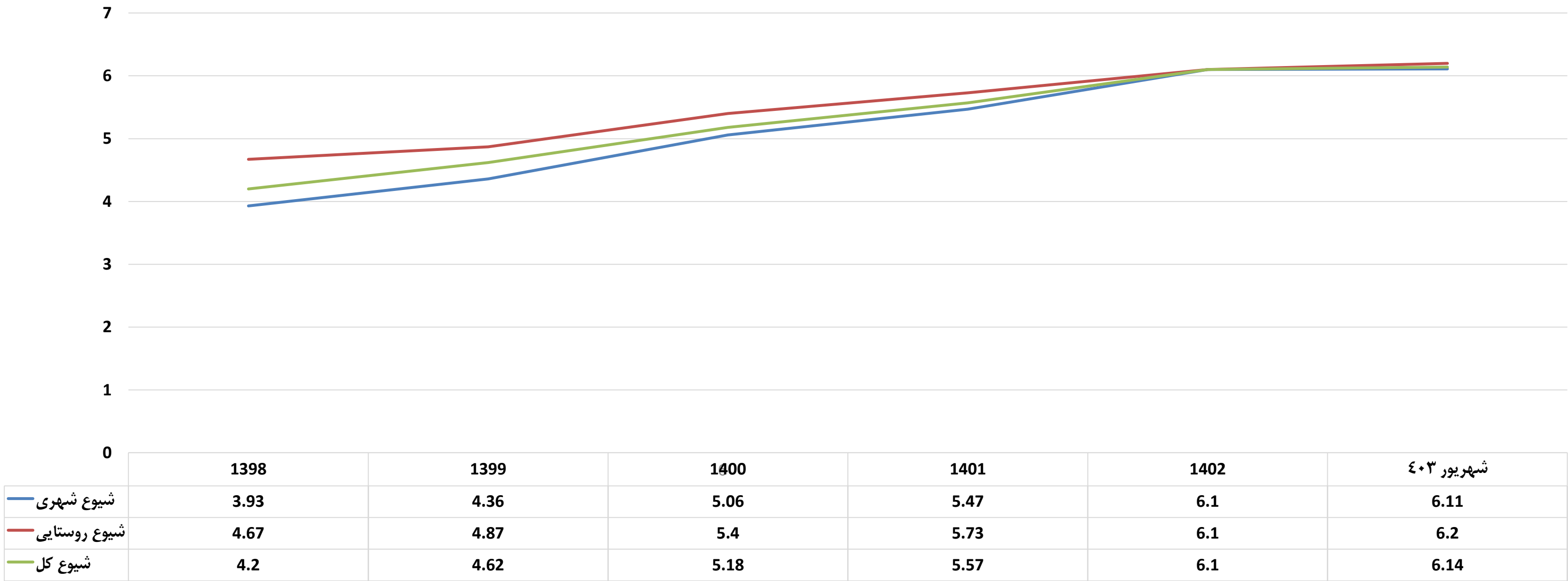


۶۳ درصد از افراد دیابتی می گویند که ترس از ایجاد عوارض منتسب به دیابت بر روی سلامت روانشان اثر می گذارد.



۲۸ درصد از افراد مبتلا به دیابت به سختی می توانند نسبت به وضعیت خود مثبت فکر کنند

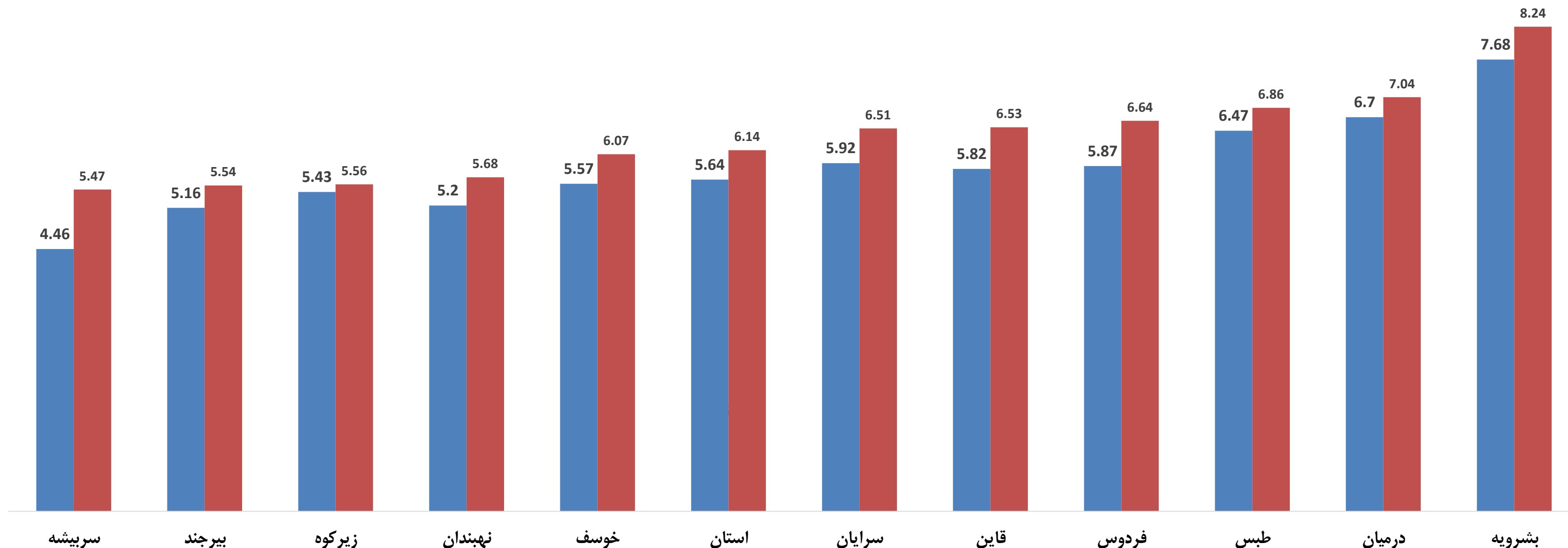
روند شیوع دیابت در استان



نحوه محاسبه شاخص :

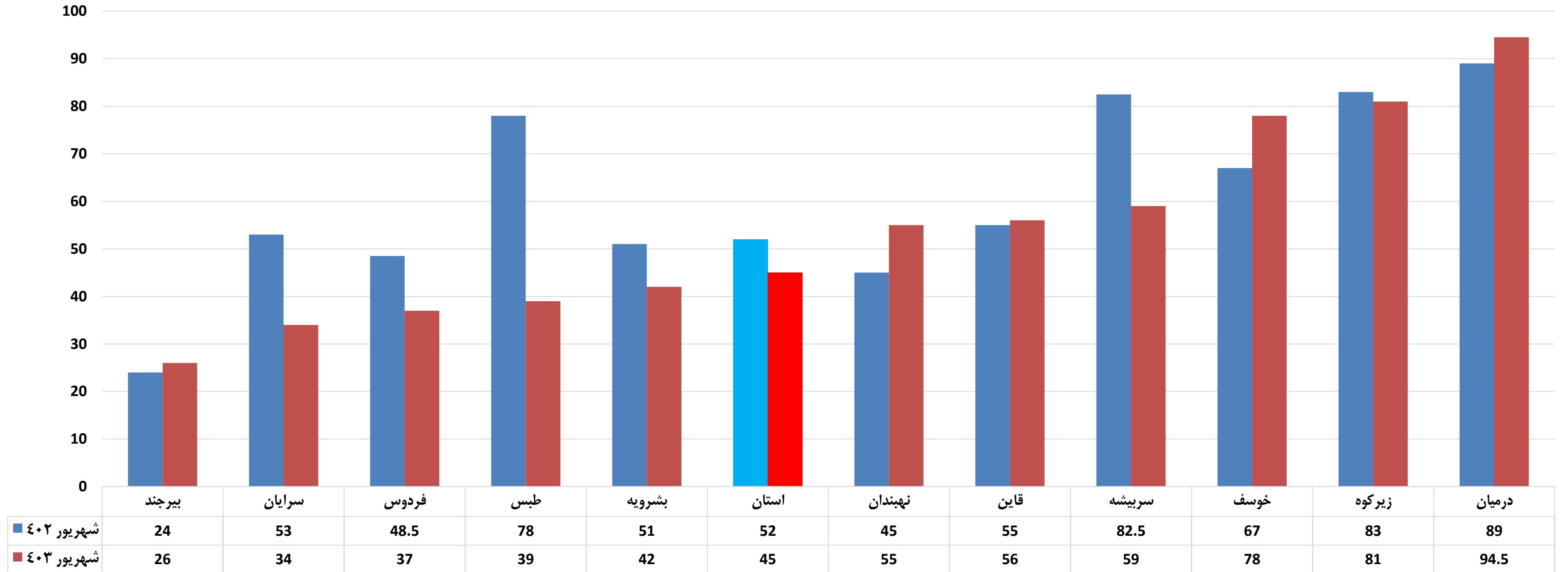
تعداد کل بیماران دیابتی در سال / تعداد کل جمعیت ۳۰ سال و بالاتر ضربدر ۱۰۰

شیوع دیابت در جمعیت بالای ۳۰ سال شهری – روستایی استان شریور ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (مدانتظار تا پایان سال ۱۴۰۵ ، ۱۱.۸۸)

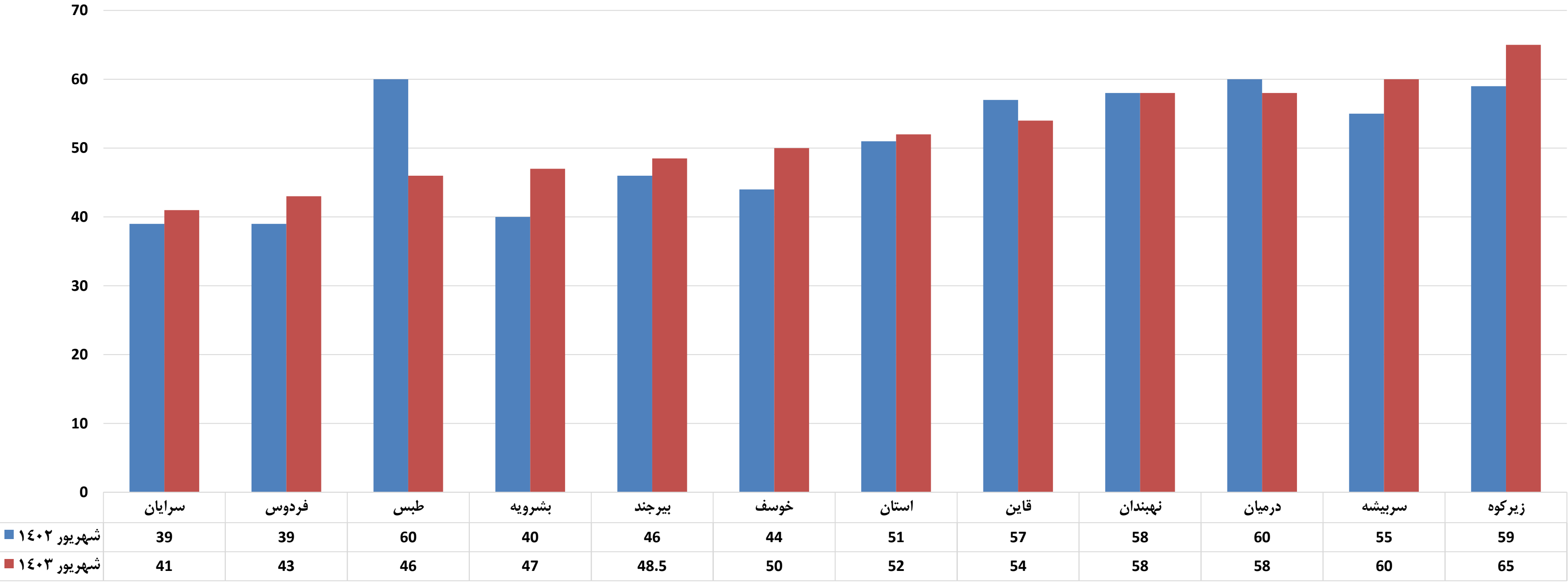


دانشگاه علوم پزشکی بیرجند-معاونت بهداشتی-مدیریت بیماری ها-گروه غیر واگیر- برنامه دیابت

مقایسه درصد پوشش مراقبت بیماران دیابتی توسط پزشک در جمعیت شهری – روستایی استان بر اساس سامانه سیب در شهریور ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (حدانتظار ۸۰ درصد)



مقایسه درصد پوشش مراقبت مطلوب بیماران دیابتی در جمعیت شهری – روستایی استان بر اساس سامانه سیب در شهریور ۱۴۰۲-۱۴۰۳ (حدانتظار ۷۰ درصد)

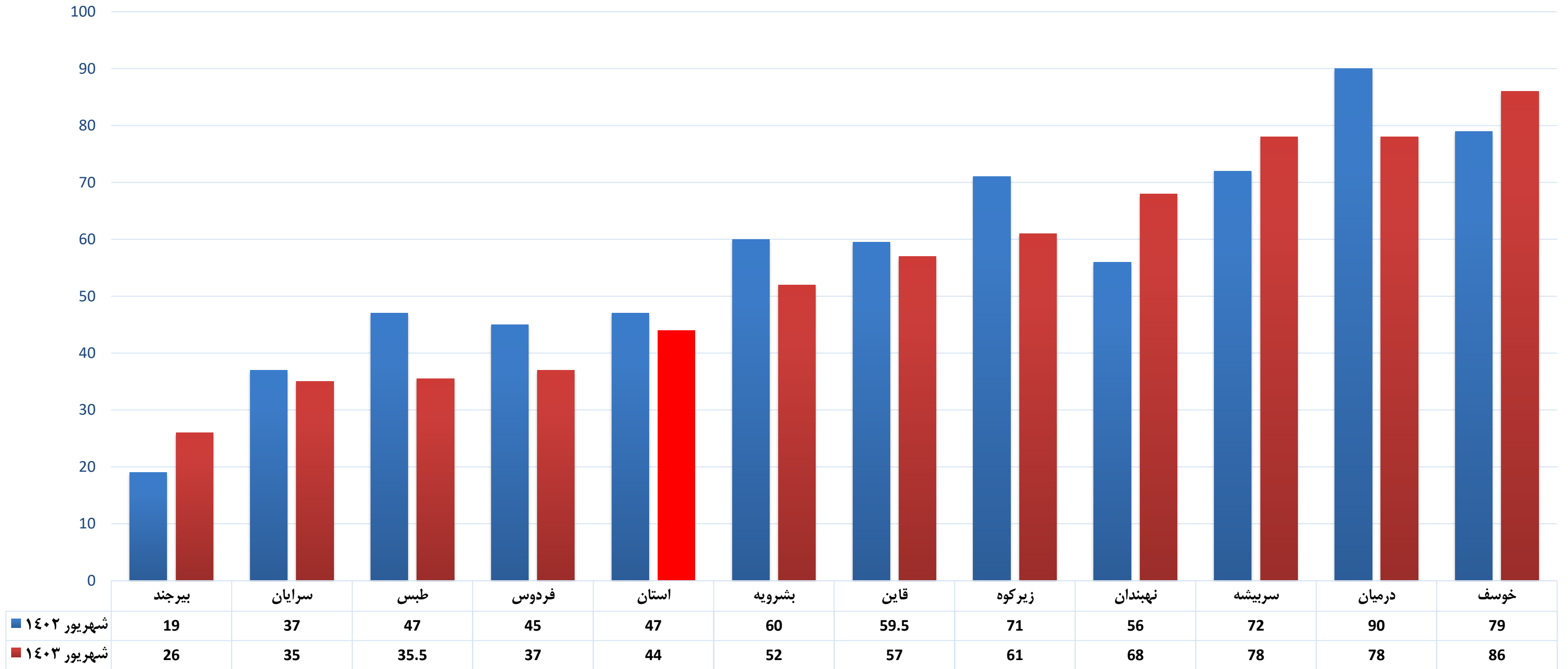


شاخص درصد مراقبت مطلوب بر اساس فرمول جدید محاسبه گردیده است . صورت و مخرج از مسیر گزارش تشخیص ها با کد مراقبتی ۸۳۵۴ قابل استخراج است .

صورت : قند خون ناشتا با کنترل مطلوب

مخرج : مجموع (قند خون ناشتا با کنترل مطلوب+ قند خون ناشتا با کنترل نامطلوب+ عدم کنترل قند خون ناشتا+در معرض خطر افت قند خون (هایپوگلیسمی))

درصد پوشش مراقبت بیماران دیابتی در جمعیت شهری – روستایی استان بر اساس سامانه سب توسط بهورز/مراقب سلامت در شهریور ۱۴۰۲–۱۴۰۳ (حدانتظار ۸۰ درصد)



دلایل عدم مراجعه برای دریافت خدمات در مناطق شهری بر اساس برخی پژوهش ها

- عجله کارکنان در هنگام اجرای مراقبت های بهداشتی ۸۱٪
- ترجیح در مراجعه به پزشک خصوصی و کیفیت پایین خدمات بخش دولتی ۷۳٪
- عدم استفاده از همفکری و همکاری مراجعین ۴۶٪
- بی نظمی در پذیرش و نوبت دهی ۴۳٪

دلایل عدم مراجعه کافی به مراکز خدمات جامع سلامت

مربوط به افراد جامعه

- عدم اطلاع دقیق از خدمات موجود
- عدم احساس نیاز (فضای مجازی، تحصیلات بالا، داشتن تجهیزات بهداشتی در منزل)
- اولویت بخش خصوصی و توجه بیشتر به درمان
- شاغل بودن افراد در نوبت صبح
- مشکلات جسمی افراد به ویژه سالمندان
- عدم اعتماد به پرسنل بهداشت (رازداری- تسلط علمی- علاقمند بودن)
- مسایل فرهنگی

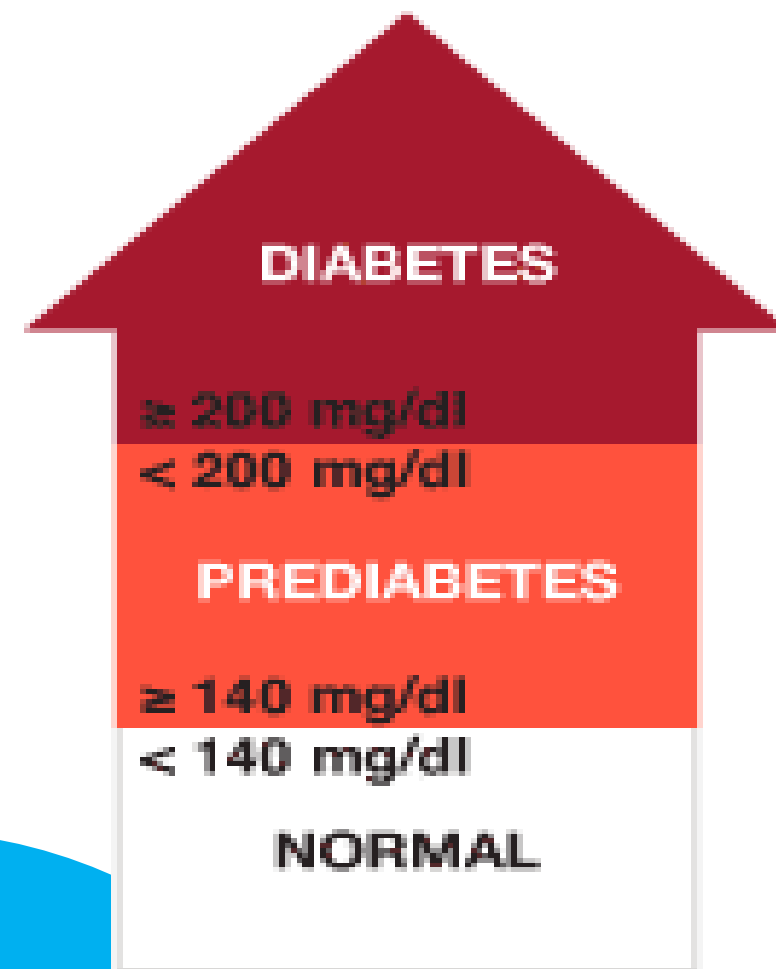
مربوط به نظام عرضه خدمات بهداشتی

- دوربودن مکان مراکز از محل سکونت افراد
- اطلاع رسانی ناکافی از نحوه و نوع خدمات موجود
- مشکلات سخت افزاری و نرم افزاری
- انگیزه کارکنان و نحوه برخورد با مراجعین
- کمبود نیروی انسانی (بیشتر خدمات توسط کارکنان زن ارائه می شود)
- ضعف هماهنگی های بین بخشی و کارگروه های سلامت

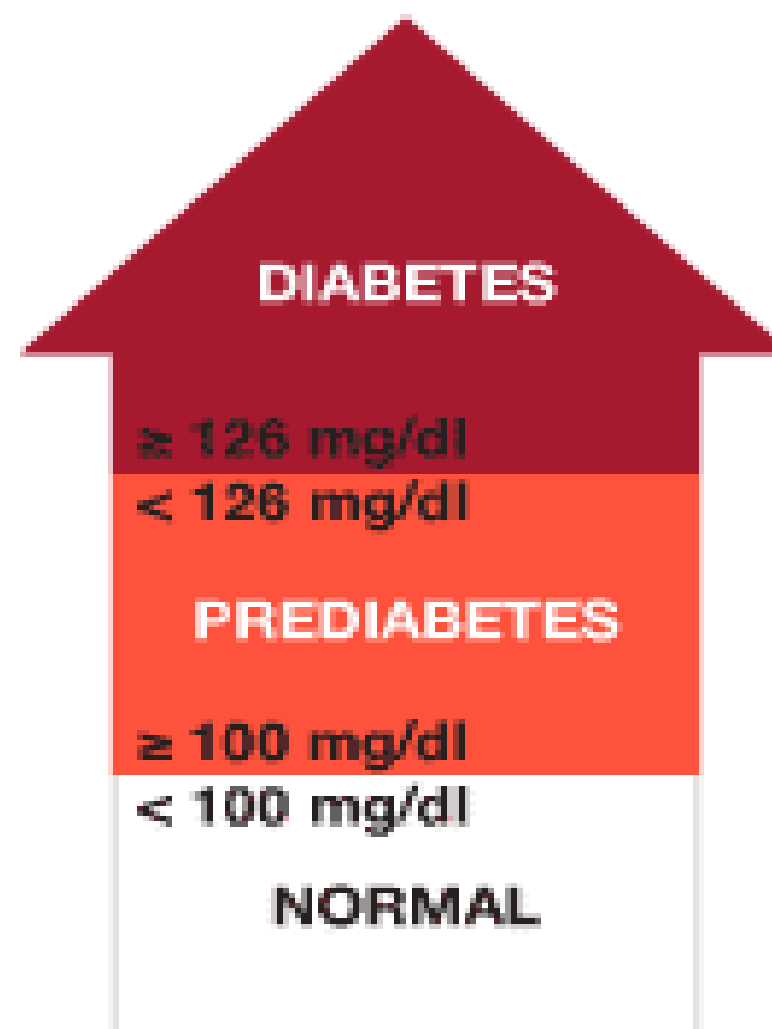
علائم شایع دیابت

- ❖ پرادراری
- ❖ احساس تشنگی شدید
- ❖ احساس گرسنگی شدید - حتی اگر در حال غذا خوردن هستید
- ❖ خستگی مفرط
- ❖ تاری دید
- ❖ بریدگی ها / کبودی هایی که دیر التیام می یابند
- ❖ کاهش وزن - حتی اگر بیشتر غذا می خورید (نوع ۱)
- ❖ سوزن سوزن شدن، درد یا بی حسی در دست ها/پاها (نوع ۲)

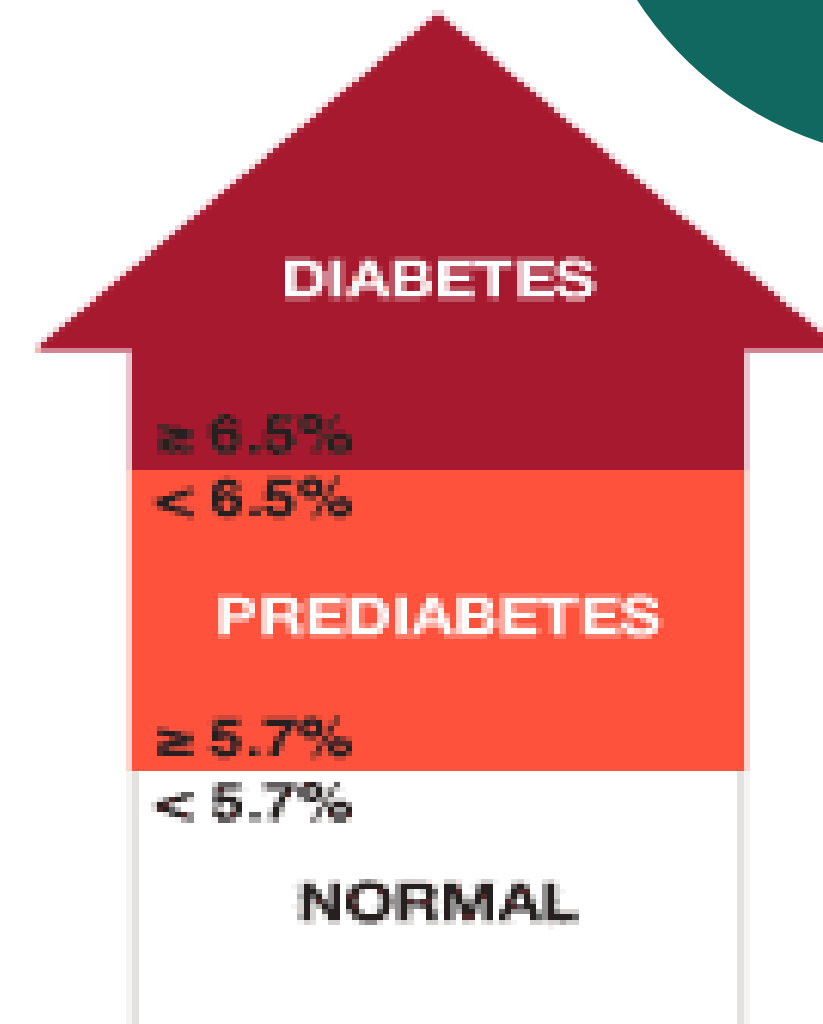
تشخيص ديابت



OGTT



FPG



A1C

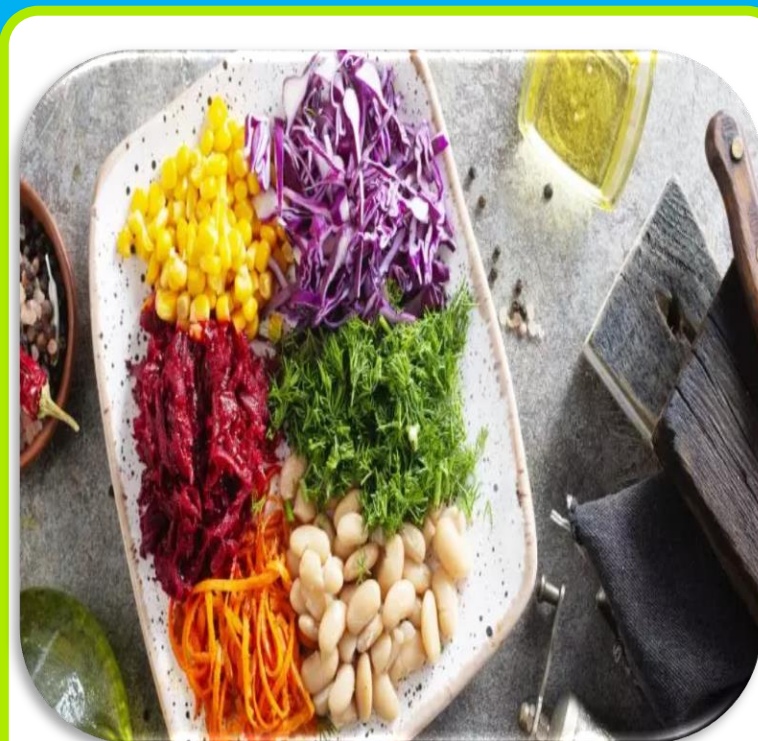
Everest Cantu Olivia Wilson

راهکارهای بهبود مراقبت دیابتی ها

راهکارهای مربوط به سبک زندگی



ورزش و فعالیت بدنی
مستمر



تغذیه سالم



مصرف آب فراوان



مصرف منظم داروها
مطابق دستورالعمل

Mediterranean Diet

- **Composition:** 40–50% carbohydrates, 15–25% proteins, 25–35% fats (with <7% saturated, 10% PUFA, and 10% MUFA).
- **Benefits:** High level of evidence supporting its long-term benefits for glycemic control and overall health.

Low-carb and ketogenic Diet

- **Composition:** Emphasizes reduced carbohydrate intake.
- **Benefits:** Can lead to significant improvements in glycemic control and weight loss.
- **Challenges:** Long-term adherence may be difficult for some individuals.

Plant-Based Diet

- **Composition:** Focuses on high-quality foods such as fruits, vegetables, legumes, whole grains, and nuts, excluding animal products.
- **Benefits:** Evidence supports improvements in glycemic control, cardiovascular health, and weight loss.
- **Challenges:** Requires careful monitoring to prevent deficiencies in micronutrients like iron, calcium, and vitamin B12.

Very Low-Fat Diet (Ornish and Pritikin Diets)

- **Composition:** Very low fat (around 10% of total energy), focusing on whole foods, vegetables, legumes, and low-fat dairy.
- **Benefits:** Potential improvements in glycemic control and cardiovascular health.
- **Challenges:** Low adherence rates and potential metabolic issues due to very low fat intake.

Paleolithic Diet

- **Composition:** Mimics the eating habits of early humans, including meats, fruits, vegetables, and nuts, while excluding processed foods.
- **Benefits:** May improve metabolic markers and promote weight loss.
- **Challenges:** Limited scientific support and potential for nutrient imbalances.

DASH Diet

- **Composition:** Similar to the Mediterranean diet, it focuses on fruits, vegetables, whole grains, lean proteins (like fish and chicken), low-fat dairy, nuts, and seeds with a focus on sodium restriction.
- **Benefits:** It is well-supported by evidence for improving HbA1C, blood pressure, total cholesterol, and weight, especially in those with T2DM and hypertension.

000 00:19:26

راهکارهای مربوط به سبک زندگی



کسب مهارت خواندن
برچسب های مواد
غذایی



کنترل فشارخون



عدم استعمال
دخانیات



مدیریت وزن

راهکارهای مربوط به پیشگیری از عوارض

عوارض دیابت



مراقبت از پا

عوارض دیابت

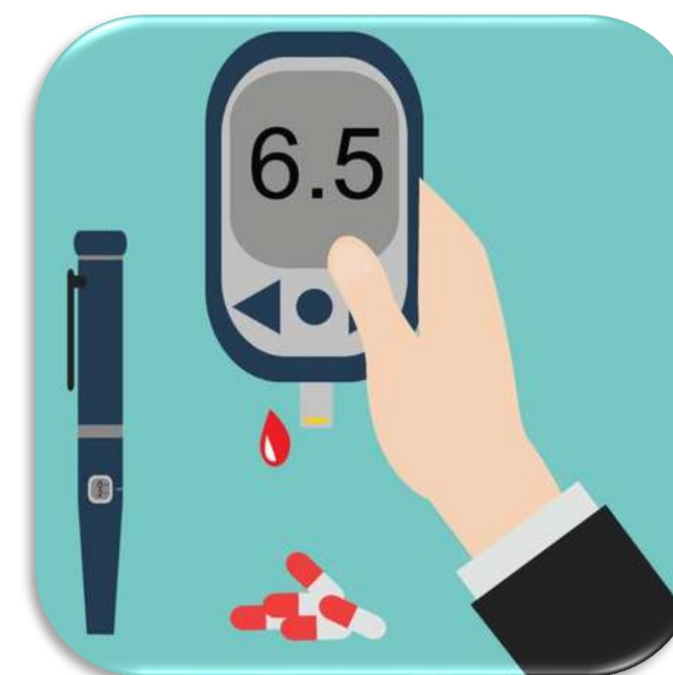


مراقبت از چشم

عوارض دیابت



مراقبت از کلیه



خود پایشی قند خون

راهکارهای ارتباطی و اجتماعی



حمایت همه جانبه
خانواده



گوش دادن فعال به
بیمار دیابتی



گروه های حمایتی



به روز رسانی
اطلاعات افراد در
زمینه دیابت

پیش دیابت

هیچ علائم واضحی از پیش دیابت وجود ندارد، بنابراین ممکن است شما آن را داشته باشید و ندانید.

قبل از اینکه افراد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند، تقریباً همیشه دارای پیش دیابت هستند - سطح گلوکز خون بالاتر از حد طبیعی است اما هنوز آنقدر بالا نیست که به عنوان دیابت تشخیص داده شود.

پزشکان گاهی اوقات به پیش دیابت به عنوان اختلال تحمل گلوکز (IGT) یا اختلال در گلوکز ناشتا (IFG) اشاره می کنند، بسته به اینکه از چه آزمایشی در هنگام تشخیص آن استفاده شده است. این وضعیت شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی قرار می دهد.

دو نکته مهم در سمپوزیوم دیابت ۲۰۲۴ :

- ✓ پیش دیابت همانند دیابت نیازمند درمان دارویی است به خصوص و مواردی که دارای پیش زمینه هستند و عوامل خطر وجود دارد
- ✓ افراد پیش دیابتی مانند دیابتی ها در معرض خطر اتر و اسکروز و بیماری های قلبی عروقی خواهند بود

سلامت روان افراد دیابتی

دیابت ذهن بیمار را درگیر می کند

این می تواند باعث شود که فرد احساس فرسودگی کند، و به همین دلیل مهم است که در هنگام مدیریت دیابت در مورد احساسات بیمار با او صحبت شود.

چه احساسی داری؟ استرس دارید؟ عصبانی؟ غمگین؟ ترسیده؟

از بیمار بخواهید زمانی را به فهرستی از احساسات خود اختصاص دهد و با اطرافیان خود تماس بگیرد و صادقانه و آشکارا در مورد احساس خود صحبت کند. بهتر است با یک مراقب سلامت روان در ارتباط باشد.

با دیابت، احساس خوب **جسمانی** نیمی از کار است. احساس خوب **ذهنی** نیمه دیگر آن است.

احساس خشم و عصبانیت

علت اصلی عصبانیت فرد این سوال است چرا من؟!
کلید مقابله با عصبانیت ؛ شناسایی آنچه فرد را عصبانی می کند
آیا ترس است؟ آیا از دست دادن کنترل است؟
هنگام احساس عصبانیت چند راهکار وجود دارد :

نفس عمیق کشیدن-نوشیدن اب- نشستن-به عقب متمایل شدن-بازوها را شل کردن- مشغول کار دیگری شدن- قدم زدن

سختی با بیماران :

مراقب انکار باشید

مانند تقریباً هر احساسی که هنگام تشخیص دیابت در شما احساس می شود، انکار نیز طبیعی است. همه این حس را دارند که "نه من؟" یا "باور نمی کنم!" یا "حتماً اشتباهی وجود دارد". اما در برخی موارد، باید تشخیص خود را بپذیرید و انکار نکنید و گرنه مانعی برای اقدام های مراقبتی بعدی خواهد بود.

. "یک لقمه ضرری ندارد".

. "این زخم خودش را التیام می بخشد".

. "بعداً به دکتر می روم".

. "من برای انجام آن وقت ندارم".

. "دیابت من جدی نیست".

همه گاه به گاه انکار می کنند -اما کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا مطمئن شوید که در این وضع باقی نمی مانید. با تیم مراقبت از دیابت خود برای ایجاد یک برنامه و تعیین اهداف خود کار کنید. از مربی دیابت خود کمک بخواهید و در برابر آنها پاسخگو باشید. و به خانواده و دوستان خود بگویید که چگونه می توانند به شما کمک کنند تا به برنامه درمانی خود پایبند باشید.

افسردگی ممکن است به هر کسی سرایت کند

گاهی اوقات، یک غم و اندوه یا یک فیلتر احساسی وجود دارد که از بین نمی رود.
گاهی اوقات، شما فقط احساس ناامیدی می کنید و هیچ ایده ای ندارید که بعد از آن چه می شود.
با این حال، تشخیص افسردگی ممکن است دشوار باشد و می تواند مراقبت از خود را مشکل ساز کند.
تشخیص افسردگی مهم است و بررسی این علائم مهم است:

- . از دست دادن علاقه یا لذت تخخیر در الگوهای خواب زودتر از حد معمول بیدار شدن
- . تخخیر در اشتها مشکل در تمرکز از دست دادن انرژی عصبی بودن احساس گناه غم صمیمگاهی
- . فکر خودکشی
- . کناره گیری از دوستان و فعالیت ها
- . کاهش عملکرد تحصیلی و کاری

اگر احساس می کنید ممکن است افسرده باشید، با پزشک خود صحبت کنید. ببینید آیا منطقی است که با یک روان درمانگر یا مشاور صحبت کنید و سپس برای غلبه بر آن تلاش کنید.
رفع افسردگی زمان می برد، اما زمانی که ابزار عاطفی مناسب را در اختیار داشته باشید، می توانید یاد بگیرید که علائم را بشناسید و سریع عمل کنید.

دیابت میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار می دهد، اما تأثیر آن بسیار فراتر از آن است.

این بر همه افراد تأثیر می گذارد - خانواده، دوستان و عزیزان.

هنگامی که یکی از اعضای خانواده، به ویژه یک کودک، تشخیص داده می شود، یک شوک عاطفی ایجاد می کند. هزینه های پزشکی چقدر است؟ در مورد مراقبت مناسب چطور؟ چگونه می توانید به مدیریت دیابت در مدرسه کمک کنید؟ ناگهان دنیا را روی دوش داری. اما شما هم پشتیبانی دارید. راه های بی شماری برای کمک به عزیزانتان برای داشتن یک زندگی سالم و شاد وجود دارد. تماس بگیرید و کمک بخواهید. ما اینجا برای شما داریم.

با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی صحبت کنید

خیلی وقت ها، وقتی متوجه می شوید که کسی که دوستش دارید به دیابت مبتلا شده است، دشوار است بدانید از کجا شروع کنید. از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود بپرسید که چه کاری می توانید انجام دهید تا عزیزان خود را ایمن و سالم نگه دارید. با سایر والدین یا اعضای خانواده که تحت تأثیر این بیماری قرار گرفته اند تماس بگیرید. شما اکنون بخشی از یک جامعه جهانی هستید. و درخواست کمک اولین قدم در حمایت از سفر عزیزتان به سوی سلامتی است.

سخنی با والدین:

این چالشی است که می توانید با آن روبرو شوید

شنیدن اینکه فرزند یا یکی از عزیزان شما مبتلا به دیابت است می تواند شوکه کننده باشد. اما پس از از بین رفتن آن شوک، بدانید که کارهای زیادی وجود دارد که می توانید در این مسیر انجام دهید. مطمئناً، زندگی روزانه با دیابت می تواند چالش برانگیز باشد، اما این چالشی است که می توانید با آن روبرو شوید.

با برنامه ریزی و آمادگی می توانید به زندگی روزمره بازگردید و فعالیت های معمول خود را از سر بگیرید. می توانید کمک کنید تا فعالیت بدنی بخشی از هر روز باشد.

شما می توانید یک برنامه غذایی متعادل برای عزیزتان ایجاد کنید - برنامه ای که همه بتوانند با آن زندگی کنند و رشد کنند.

در کل این را بدانید که **دیابت نمی تواند عزیز شما را از انجام هر کاری که می خواهد یا رسیدن به**

بالاترین اهداف خود باز دارد. ورزشکاران المپیک مبتلا به دیابت و همچنین بازیکنان حرفه ای فوتبال،

سیاستمداران، بازیگران، ستارگان راک و مدیران عامل وجود دارند.

بنابراین، یک نفس عمیق بکشید. شما می توانید کارهای زیادی انجام دهید تا مطمئن شوید که افرادی که دوستشان

دارید در حالی که دیابت خود را مدیریت می کنند، شکوفا می شوند

راه های ارتباطی مورد نیاز خود را بیابید

چه در حال مبارزه با دیابت باشید و چه یکی از عزیزانتان، ایجاد ارتباط با افراد دیگر می تواند بهترین دارو باشد. به احتمال زیاد، اتفاقات خوبی در جامعه شما رخ می دهد، از جمع آوری کمک مالی و رانندگی تا کمپ های تابستانی اطراف و موارد دیگر.

روح کمپ را در آغوش بگیرید

هر تابستان در **کمپ های انجمن دیابت آمریکا**، هزاران کودک مبتلا به دیابت این اختیار را پیدا می کنند که مسئولیت سلامت خود را بر عهده بگیرند و مهارت های خود را گسترش دهند و در عین حال از یک تجربه کمپ تابستانی بی خطر از نظر پزشکی لذت ببرند. در کمپ، فرزند شما:

- . با هم اردوگاه هایی که مبتلا به دیابت هستند ارتباط برقرار کنید.
- . شجاعانه با تشویق و حمایت همسالان و متخصصان تجربه کنید.
- . خاطرات مادام العمر را در کمپی که برای حمایت از نیازهای مراقبتی منحصر به فرد هر کمپینگ مجهز است، بسازید.

همدلی و هم صحبتی با بیمار دیابتی

هنگامی که فردی که دوستش دارید به دیابت مبتلا می شود، طبیعی است که بر روی بخش فیزیکی بیماری تمرکز کنید - زیرا چیزهای زیادی برای ادامه دادن دارید. اما بخش کلیدی مدیریت این بیماری این است که مطمئن شوید همه درباره ترس ها، ناامیدی ها و امیدهایشان به آینده صحبت می کنند.

همانطور که کودک شما بالغ می شود، تمام زمینه عاطفی او تغییر می کند و دیابت در سراسر آن تغییر عارضه ایجاد می کند. مطمئن شوید که آنها کسی را دارند که با او صحبت کنند. اطمینان حاصل کنید که تا جایی که می توانید با آنها و سایر اعضای خانواده وجه اشتراک دارید. و اگر گیر کردید، با مراقبین سلامت یا یک مشاور تماس بگیرید، زیرا آنها می توانند به شما کمک کنند تا احساسات و ترس ها را شناسایی کنید و به همه اعضای خانواده کمک کنند تا با شرایط کنار بیایند.

به زندگی ادامه دهید

زندگی ادامه دارد و ابتلا به دیابت نباید کاری که فرزند شما انجام می دهد را تغییر دهد. در اینجا چند نکته برنامه ریزی وجود دارد:

. قبل از سفرهای طولانی مدت دور از خانه، برای اطمینان از اینکه همه داروها موجود هستند، ویزیت پزشک داشته باشید

. در صورت گم شدن انسولین و سایر داروها نسخه کتبی دریافت کنید و نامه پزشک را همراه با دستورالعمل های درمانی همراه داشته باشید.

. اگر به دنبال پرستار کودک هستید، در خانواده ای مانند شما فردی را در نظر بگیرید که با دیابت آشنا باشد.

. برای جشن تولد، تعطیلات، یا بازدید از رستوران از قبل برنامه ریزی کنید. می توانید از قبل در مورد نیازهای خاص با میزبانان مهمانی ارتباط برقرار کنید یا قبل از رفتن، منوهای رستوران را بررسی کنید

سخن پایانی



✓ همه ما دیابتی یا غیردیابتی **انتخاب های بهتر** برای زندگی سالم تر داشته باشیم

✓ تغییرات کوچک منجر به نتایج بزرگ می شود.

✓ شما می توانید دیابت را مدیریت و وضعیت خود را بهبود دهید .

✓ تشخیص دیابت شما را تعریف نمی کند. این شما هستید که دیابت را

تعریف می کنید

✓

با تشکر از توجه شما خوبان

منبع مورد استفاده

[Diabetes Food Hub](#) [For Professionals](#) [English](#) [Online Store](#) [Account](#)



Search

Donate

[About Diabetes](#) [Life with Diabetes](#) [Health & Wellness](#) [Food & Nutrition](#) [Tools & Resources](#) [Ways to Contribute](#) [Advocacy](#)

[Save 25% on official ADA merchandise. Use coupon code ADM at checkout!](#)

Donations are Matched for World Diabetes Day

ryan & Sharon donated \$100

Wildwood, United States

Donate

THIS week is world Diabetes Day, a day



Donate



کانال اخبار سراسری

پزشکیان: شرط اصلاح وضعیت, Photo...
...کشور رسیدن به وفاق حول ارزش های م