

دیابت: شناخت خطرات، اقدام موثر

به گزارش سوپروایزر آموزش سلامت به مناسبت روز جهانی دیابت آموزش روشهای پیشگیری از دیابت، رژیم غذایی صحیح و کنترل عوارض در بیماران دیابتی توسط کارشناس تغذیه بیمارستان (خانم میرفائقی) و سوپروایزر آموزش سلامت در سالن انتظار بیمارستان برگزار شد همچنین همزمان با شروع برنامه غربالگری دیابت در شهرستان، در طی هفته همراهان بیماران و مراجعین درمانگاهها از نظر قند خون و فشارخون غربالگری شده و موارد مشکل دار به درمانگاه دیابت ارجاع گردید.



دیابت یکی از شایع ترین بیماری های مزمنی است که بشر را گرفتار کرده است. در سال ۲۰۰۳ تعداد مبتلایان به بیماری دیابت در سراسر جهان ۱۹۴ میلیون نفر تخمین زده می شد. پیش بینی می شود که این رقم تا پایان سال ۲۰۲۵ در نتیجه طولانی شدن عمر مفید افراد، سبک زندگی بی حرکت و غیرفعال و تغییر الگوهای رژیم غذایی به ۳۳۳ میلیون نفر برسد.

چهاردهم نوامبر، سالگرد تولد "فردریک بانتینگ" کاشف انسولین، اولین بار در سال ۱۹۹۱ با همکاری بنیاد بین المللی دیابت (IDF) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است. هدف از نامگذاری چنین روزی افزایش آگاهی عمومی در ارتباط با علل، عوارض، پیشگیری و درمان این پدیده روزافزون است.

می دانیم که انتخاب روز جهانی برای هر مقوله ای، به منظور جلب توجه افکار عمومی به آن موضوع صورت می گیرد. مقرر کردن چهاردهم نوامبر به عنوان **روز جهانی دیابت** نیز به همین دلیل است. در سال ۱۹۹۱ یعنی ۳۲ سال پیش، سازمان بهداشت جهانی با همکاری فدراسیون بین المللی دیابت تصمیم گرفتند برای جلب توجه عموم به رشد و گسترش روزافزون دیابت، ۱۴ نوامبر را تحت عنوان **روز جهانی دیابت** نام نهند. سازمان ملل متحد نیز در سال ۲۰۰۶ این روز را در تقویم به صورت رسمی ثبت کرد. بزرگترین کاری که در این روز انجام می شود، ایجاد کمپین های بزرگ اطلاع رسانی و آگاهی سازی است. فدراسیون بین المللی دیابت هر سال یک شعار خاص را انتخاب کرده و همه ی اطلاع رسانی های صورت گرفته در این روز، حول و حوش آن شعار خواهد بود.

امسال، شعار روز جهانی دیابت "دیابت: شناخت خطرات، اقدام موثر" می باشد

موضوع امسال بر آموزش فشرده دیابت برای متخصصان مراقبت های بهداشتی و افرادی که مبتلا به دیابت هستند متمرکز است. دسترسی بهتر به بستر آموزشی با کیفیت برای تشخیص زودهنگام و رعایت شیوه زندگی بهتر و نکات پیشگیرانه برای مبارزه با شیوع روزافزون دیابت در سراسر جهان می باشد

چه کسانی در معرض ابتلا به دیابت هستند؟

یکی از مهم ترین اقداماتی که در روز جهانی دیابت بر اهمیت آن تاکید می شود، انجام آزمایش خون جهت تشخیص دیابت است. در واقع با انجام آزمایش هایی از جمله، قند خون ناشتا، قند خون دوساعته پس از صرف صبحانه و HbA1c، سطح قند خون افراد اندازه گیری می شود. این آزمایش ها بسیار راحت بوده و نیاز به اقدام خاصی ندارد؛ بلکه با گرفتن مقدار کمی خون از فرد ناشتا انجام می شود. گرچه توصیه می شود که همه ی افراد به صورت دوره ای چکاپ انجام دهند، اما انجام این آزمایش برای برخی از گروه های جامعه ضروری تر است. به عنوان مثال می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کسانی که یکی از افراد خانواده ی ایشان مبتلا به قند خون بالا یا دیابت هستند.

از آن جایی که نوع خاصی از دیابت تحت عنوان دیابت بارداری یا دیابت حاملگی جود دارد، لازم است که زنان باردار نیز تحت این آزمایش قرار بگیرند.

افراد چاق و دارای اضافه وزن











فایل آموزشی:

[بمفلت تزریق انسولین قلمی](#)

[بمفلت تزریق انسولین](#)

[بمفلت دیابت بارداری](#)

[بمفلت دیابت](#)

[پاورپوینت دیابت](#)