

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

در کشور ما حداقل ۱۵ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و تعدادشان بیش از ۷,۵ میلیون نفر برآورد می شود. حداقل ۷۵ درصد افراد دیابتی در کشورمان از بیماری خودآگاه هستند.

نماد روز جهانی دیابت



نماد بین المللی دیابت یک دایره آبی است که به عنوان نشان «همه با هم برای دیابت»، تصویب شد. دایره یک نماد ساده است و در تمام فرهنگ ها دایره، نشانه زندگی و سلامتی است. رنگ آبی، تجسم آسمان است که همه ملت ها را متحد می کند (رنگ پرچم سازمان ملل نیز آبی است). دایره آبی دیابت، نشان اتحاد بین المللی برای مبارزه علیه دیابت است.

در سال جاری نیز به منظور آگاهی عمومی جامعه در باره بیماری دیابت و تاکید بر اهمیت مراقبت دیابت روزهای ۱۹ لغایت ۲۵ آبان ماه به عنوان هفته ملی دیابت نامگذاری شده است. شعار روز جهانی دیابت در سال ۲۰۲۴ که اولین سال از دوره کمپین سه ساله ۲۰۲۴ تا ۲۰۲۶ می باشد، «Diabetes and Well-being» است. ترجمه شعار امسال طبق نظر گروهی از صاحب نظران انتخاب گردید:

"با دیابت خوب زندگی کنیم"

اسامی روزهای هفته نیز به شرح جدول ذیل می باشد:

شنبه: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹: دیابت و سلامت روان

یکشنبه: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰: دیابت و خود مراقبتی

دوشنبه: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱: پیش دیابت و پیشگیری از دیابت

سه شنبه: ۱۴۰۳/۰۸/۲۲: دیابت و پیشگیری از عوارض

چهارشنبه: ۱۴۰۳/۰۸/۲۳: با دیابت خوب زندگی کنیم

پنجشنبه: ۱۴۰۳/۰۸/۲۴: دیابت و نقش سیاستگذاران

جمعه: ۱۴۰۳/۰۸/۲۵: دیابت و شیوه زندگی سالم (تغذیه و

فعالیت بدنی)

پمفلت آموزشی در خصوص بزرگداشت روز

جهانی و هفته ملی دیابت سال ۱۴۰۳



روز جهانی دیابت بزرگترین کمپین آگاهی از دیابت در جهان است که هر سال در ۱۴ نوامبر برگزار می گردد. هدف از برگزاری روز جهانی دیابت که در سال ۱۹۹۱ توسط فدراسیون بین المللی دیابت و سازمان جهانی بهداشت راه اندازی گردید، ترویج اهمیت اقدام هماهنگ برای مقابله با دیابت به عنوان یک مسئله مهم بهداشت جهانی است.

درمان دیابت

هدف شیوه‌های درمانی این است تا به طور موثر سطح گلوکز خون در محدوده نرمال خود قرار داشته باشد. تیپ اول این بیماری با انسولین و همچنین تغییراتی در رژیم غذایی و ورزش کنترل می‌شود.

نوع دوم آن ممکن است با داروهای غیر انسولینی، انسولین، کاهش وزن، یا تغییراتی در رژیم غذایی کنترل شود.



در ادامه به راهکارهای کنترل این بیماری اشاره شده است:

انواع دیابت

به طور کلی می‌توان مرض قند را به پنج دسته زیر تقسیم کرد:

- دیابت نوع ۱
- دیابت نوع ۲
- دیابت بارداری
- پیش دیابت
- دیابت بی‌مزه

علائم دیابت

از شایع و رایج‌ترین علائم این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تکرر ادرار
- احساس تشنگی شدید و نوشیدن مایعات زیاد
- گرسنگی شدید
- خستگی زیاد
- اختلالات بینایی مانند تاری دید
- زخمی که به خوبی ترمیم نمی‌شود.
- خشکی دهان
- کاهش وزن بی‌دلیل



دیابت یا مرض قند نوعی بیماری متابولیک (سوخت و ساز مواد غذایی) مزمن است. مابرا از آنجا آغاز می‌شود که هورمونی به نام انسولین عملکرد خود را از دست می‌دهد. این هورمون توسط غده پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می‌شود. وظیفه اصلی آن، این است که گلوکز را به سمت سلول‌های بدن هدایت کند. زمانی که انسولین در انجام وظیفه خود ناتوان است، گلوکز به جای ورود به سلول، در خون انباشته می‌شود و به این ترتیب سطح آن در بدن بالا می‌رود؛ که شخص مبتلا به دیابت شده است.

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

۱. قند خون خود را به طور مرتب کنترل کنید.

پایش منظم و دقیق سطح گلوکز خون به شما کمک می‌کند تا بهتر و موثرتر بیماری خود را کنترل کنید. اینکه در هفته چند بار باید سطح قند خون را بررسی نمایید، به وضعیت سلامتی شما بستگی دارد.

۲. تزریق انسولین

مصرف این دارو می‌تواند برای افرادی که به نوع اول، دوم و حتی دیابت بارداری مبتلا هستند، تجویز شود. این دارو را نمی‌توان به صورت خوراکی مصرف کرد؛ چراکه آنزیم‌های معده در عملکرد آن اختلال ایجاد می‌کنند.

۳. استفاده از داروهای خوراکی

در کنار انسولین داروهای خوراکی وجود دارند که می‌توانند به تنظیم سطح گلوکز در بدن کمک کنند. برخی از آنها لوزالمعده را تحریک کرده تا انسولین بیشتری تولید کند و برخی دیگر از آزاد شدن گلوکز از کبد به طور موثر

جلوگیری خواهند کرد. برخی دیگر از داروها از جذب مجدد گلوکز توسط کلیه، پیشگیری خواهند کرد.

۴. کاهش وزن و درمان چاقی

افرادی که به چاقی مبتلا هستند، بیشتر در معرض ابتلا به قند خون بالا قرار دارند. گاهی اوقات شدت چاقی به گونه‌ای است که رژیم غذایی و ورزش برای درمان، پاسخ نمی‌دهند. در این حالت معمولاً توصیه به جراحی خواهد شد. این شیوه درمانی معمولاً به افرادی پیشنهاد می‌شود که به نوع دوم این بیماری مبتلا هستند.

۵. پیوند لوزالمعده

این شیوه درمانی معمولاً برای افرادی که با تیپ اول این بیماری درگیر هستند، مورد توجه قرار می‌گیرد. در این حالت دیگر نیازی به انسولین درمانی یا مصرف سایر داروهای کنترل کننده قند خون، نخواهد بود.

علت های شناخته شده و ریسک فاکتورهای ابتلاء به دیابت

علل دیابت براساس وضعیت عمومی شما، پیشینه خانوادگی، نژاد، سلامتی و عوامل محیطی متفاوت است. هیچ علت متداولی برای بروز آن وجود ندارد. از دلایل شناخته شده‌ای که سبب بروز این بیماری می‌شوند، به موارد زیر اشاره شده است:

• وزن

هرچه بافت چربی بیشتری داشته باشید، سلول‌های شما در برابر انسولین مقاوم‌تر می‌شوند.

• عدم تحرک

تحرک کم باعث به وجود آمدن بالا رفتن قند خون می‌شود.

• سابقه خانوادگی

اگر یکی از اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد، ریسک بروز بیماری در شما بیشتر است.

• نژاد یا قومیت

این بیماری در برخی نژادها بیشتر دیده می‌شود. سیاهپوستان از جمله این نژادها هستند.

• سن

افزایش شما را بیشتر در معرض ابتلا به قند خون بالا قرار می‌دهد.

• بارداری

زنان باردار به دلیل تغییرات هورمونی در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

• سندرم تخمدان پلی کیستیک

این مشکل می‌تواند در زنان منجر به قند خون بالا شود.

• فشار خون بالا

افزایش فشار خون می‌تواند یکی از علل بالا رفتن قند خون شود.

• سطح غیر طبیعی کلسترول و تری گلیسیرید

هر چقدر سطح چربی خون بالا باشد، به همان میزان ریسک بروز این بیماری افزایش پیدا می‌کند.

• بیماری‌های ویروسی

ابتلا به برخی بیماری‌های ویروسی می‌تواند در بروز مرض قند نوع یک موثر باشد.

روش‌های مراقبت از دیابت

۱. کربوهیدرات‌ها را بشمارید

شمارش کربوهیدرات‌ها کلید مراقبت از دیابت است. آنها بیشترین تاثیر را بر سطح قند خون دارند. این موضوع برای افرادی که انسولین مصرف می‌کنند، اهمیت بیشتری دارد. میزان انسولین براساس کربوهیدرات دریافتی مشخص می‌شود. وعده‌های غذایی خود را یادداشت کنید و با استفاده از ترازو یا فنجان‌های اندازه‌گیری میزان کربوهیدرات دریافتی را مشخص نمایید.

۲. وعده‌های غذایی متعادل داشته باشید

سعی کنید در هر وعده غذایی ترکیبی از نشاسته، پروتئین‌ها، چربی، میوه و سبزیجات داشته باشید. میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل سطح کربوهیدرات کمی دارند و در عوض منابع خوبی از فیبر هستند.

۳. وعده غذایی خود را با داروهای تجویز شده هماهنگ کنید

پر خوری یا کم خوری در کنار داروهای دیابت می‌تواند منجر به کاهش یا افزایش قند خون شود. برای مثال نوشیدنی‌هایی که با شکر شیرین شده‌اند، کالری بالا و ارزش غذایی ناچیزی دارند. مصرف آنها قند خون را به سرعت افزایش می‌دهد.

۴. ورزش کنید

برنامه ورزشی باید با رژیم غذایی و داروهای تجویز شده هماهنگ باشد. بهتر است به طور مرتب سطح قند خون را قبل و بعد از ورزش یادداشت کنید. هنگام ورزش مصرف آب را فراموش نکنید. کم آبی بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارد.

نقش تغذیه در دیابت



هیچ رژیم غذایی از قبل تعیین شده‌ای برای افراد مبتلا به مرض قند وجود ندارد. برنامه‌های غذایی متناسب با نیازهای هر بیمار و عادات غذایی او تعیین شده و برنامه‌ریزی می‌شوند. هر رژیم غذایی باید با میزان دریافت انسولین و سایر داروها متعادل گردد.

مصرف غذاهای مختصر در طول روز، به جای مصرف یک یا دو وعده غذایی سنگین برای افراد مبتلا به مرض قند ممکن است سودمند باشد.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت روز جهانی و هفته ملی دیابت در آبانماه سال ۱۴۰۳