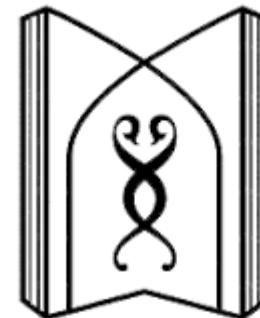




# اقدامات در هفته دیابت ۱۹ الی ۲۵ آبان ماه

سوپروایزر آموزش سلامت: پیرامی



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان امام خمینی بناب

## اقدامات انجام یافته

۱. برگزاری کلاس آموزشی براساس محورهای درخواستی
۲. غربالگری رایگان مراجعین
۳. آموزش خودمراقبتی در مکان های پرتردد مرکز
۴. آموزش خودمراقبتی به بیماران و همراهان در بخشهای بستری
۵. بارگذاری مطالب آموزشی و اطلاع رسانی اقدامات در سایت مرکز
۶. تهیه و ارائه پمفلت، بنر آموزشی، پوستر

گزارش عملکرد در  
هفته دیابت ۱۴۰۳

کل عوارض شناسایی شده	کل نفرات آموزش دیده شده	کل بیماران دیابتی از قبل شناسایی شده	کل بیماران دیابتی شناسایی شده	کل بیماران پره دیابت شناسایی شده	تعداد بیماران مراجعه کننده جهت ویزیت رایگان و غربالگری شده
۲	۳۰	۵	۳	۴	۳۰

# ۱۹ الی ۲۵ آبان هفته دیابت

## با دیابت خوب زندگی کنیم

The infographic features a central image of a hand holding a blue glucometer. Surrounding it are six hexagonal icons: a runner with a checkmark (exercise), a burger and fries with an 'X' (fast food), a pack of cigarettes with an 'X' (smoking), a person on a scale with an 'X' (weight), a bowl of vegetables with a checkmark (healthy diet), and a box of chocolates with an 'X' (sweets).

انجمن ملی زندگی سالم

دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
معاونت بهداشت

- اضافه وزن نداشته باشید
- میوه و سبزیجات مصرف کنید
- هر روز ورزش کنید
- دخانیات مصرف نکنید

# پمفلت های آرائه شده

## علائم شایع دیابت

تشنگی، پر نوشی، پر ادراری، ضعف، گرسنگی، تاری دید و خارش پوست از شایع ترین علائم بیماری دیابت هستند.

## انواع بیماری دیابت:

دیابت نوع ۱: در این نوع دیابت فده لوزالمعده به دلایل مختلف آسیب دیده و در نتیجه هورمون انسولین ترشح نمی شود. شروع این بیماری معمولاً در سنین کودکی است.

دیابت نوع ۲: در این نوع دیابت ترشح هورمون انسولین ناکافی بوده و یا بدن نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهد. اکثر مبتلایان به این نوع دیابت بزرگسالان هستند. ولی در سال های اخیر به علت تغییر سبک زندگی و افزایش چاقی افراد در سنین پایین هم مبتلا می شوند.

## تشخیص بیماری دیابت:

این بیماری با انجام آزمایش قند خون قابل تشخیص است.



## مقدمه:

افزایش بیماری دیابت در جهان در سال های اخیر، این بیماری را به بزرگ ترین همه گیری تاریخ تبدیل کرده است. بیش از ۵۳۷ میلیون نفر از افراد ۲۰ تا ۷۹ ساله در جهان مبتلا به دیابت هستند و انتظار می رود تا سال ۲۰۴۵ به ۷۸۲ میلیون نفر برسد.

در کشور ما بیش از ۵/۵ میلیون نفر از افراد بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و به عبارت دیگر حداقل ۱۴/۳ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت می باشند. حداقل ۷۵ درصد افراد دیابتی در کشورمان از بیماری خود آگاه هستند.

## عوامل خطر ابتلا به دیابت:

سابقه ابتلا در خانواده ( پدر، مادر، خواهر ... )، چاقی و اضافه وزن، تغذیه ناسالم، تحرک بدنی نامطلوب، مصرف سیگار و قلیان و ...

## دیابت چیست؟

بیماری دیابت، شایع ترین بیماری ناشی از اختلال های غدد و متابولیک است. در این بیماری میزان قند خون بالاتر از حد طبیعی است. در صورت عدم درمان به موقع و مناسب، بالا بودن میزان قند خون باعث بروز اختلالاتی در سایر ارگان های بدن خواهد شد. با تشخیص به موقع و درمان مناسب می توان از عوارض بیماری دیابت (شامل عوارض قلبی عروقی، چشمی، کلیوی، زخم پای دیابتی و...) پیشگیری کرد.



# دیابت:

## با دیابت خوب زندگی کنیم



۱۹ لغایت ۲۵ آبان ماه، هفته ملی دیابت

گروه پیشگیری و مراقبت از بیماری های غیر واگیر



# پمفلت های ارائه شده

## راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت:

با رعایت موارد زیر می توان از ابتلا به دیابت پیشگیری کرد و یا ابتلا به آن را به تأخیر انداخت :

### برنامه غذایی سالم:

- برنامه روزانه غذایی شامل سه وعده اصلی و حداقل دو میان وعده و استفاده از همه مواد گروه های غذایی
- محدود کردن مصرف مواد قندی
- پرهیز از خوردن غذاهای چرب مانند انواع فست فود ها
- استفاده از غذاهای بخارپز یا آب پز
- مصرف کم نمک، پرهیز از غذاهای شور و نیاوردن نمکدان در سفره
- استفاده کافی از انواع لبنیات کم چرب مانند شیر، پنیر، ماست و...
- استفاده از سبزی ها و میوه های تازه در وعده های رژیم غذایی



## فعالیت بدنی:

بنابراین لازم است در طول روز تحرک بدنی کافی داشته و از نشستن در یکجا به مدت بیش از یک ساعت و تماشای تلویزیون، بازی های بدون حرکت مانند بازی با کامپیوتر ، استفاده از امکانات تلفن همراه و... پرهیزیم.

فعالیت فیزیکی فقط ورزش کردن نیست، بلکه شامل بازی کردن یا بچه ها در حیاط، از پله بالا رفتن، دوچرخه سواری تا محل کار و یک ایستگاه زودتر پیاده شدن از اتوبوس و پیاده رفتن به مدرسه یا منزل و ... است.



## ترک استعمال دخانیات

از استعمال مواد دخانی مانند سیگار و قلیان و... پرهیز شود.



بیش از ۹۰ درصد مراقبت های دیابت ، اقدامات خودمراقبتی است.

## خود مراقبتی دیابت:

۱. طبق دستور پزشک معالج برای کنترل بیماری خود به پزشک مراجعه نمایید. حداقل ماهانه یکبار به مراقب سلامت و هر سه ماه یکبار به پزشک مرکز سلامت منطقه خود مراجعه و ویزیت شوید. به سلامت روان خود اهمیت دهید.

۲. داروهای دیابت و فشارخون را به طور منظم مصرف نموده و سعی کنید کنترل قند خون در بهترین وضعیت باشد.

۳. از تغییر در مقدار دارو بطور خودسرانه خودداری کنید.

۴. آزمایش قند خون هر سه ماه یکبار و یا طبق دستور پزشک معالج انجام گردد. در صورت امکان دستگاه اندازه گیری قند خون (گلوکومتر) تهیه نموده و به طور مرتب میزان قند خون را در منزل اندازه گیری نمایید. در صورت عدم کنترل قند خون به پزشک یا مراقب سلامت اطلاع دهید.

۵. مراقبت از پا: شستشوی روزانه پاها، کوتاه نگاه داشتن ناخن ها، استفاده از جوراب تمیز، نخ و ضخیم، استفاده از دمپایی و کفش راحتی در منزل، معاینه و بررسی دقیق پاها از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن انجام گیرد و در صورت وجود هر کدام از علائم ذکر شده به پزشک معالج مراجعه کنید.

۶. مراجعه مرتب جهت انجام معاینه چشم برای کنترل عوارض چشمی طبق دستور پزشک معالج

۷. مراجعه جهت بررسی کلیه ها برای کنترل عوارض

# برنامه های هفته دیابت

۱	شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۱۹	دیابت و سلامت روان
۲	یکشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۰	دیابت و خود مراقبتی
۳	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۱	پیش دیابت و پیشگیری از دیابت
۴	سه شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۲	دیابت و پیشگیری از عوارض
۵	چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۳	با دیابت خوب زندگی کنیم
۶	پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۴	سواد سلامت، فرزند آوری و سلامت مردان
۷	پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۳/۲۴	دیابت و نقش سیاست‌گذاران
۸	جمعه ۱۴۰۳/۰۸/۲۵	دیابت و شیوه زندگی سالم (تغذیه و فعالیت بدنی)

# اطلاع رسانی ویزیت رایگان

The image shows a display board with several items:

- Table:** A large table with multiple columns and rows, likely a schedule or list of events. The title at the top is partially visible and appears to be related to a seminar or training course.
- Certificate:** A framed certificate with decorative borders and Persian text, possibly a diploma or a certificate of appreciation.
- Notice 1 (Left):**

**قابل توجه مراجعین محترم**  
به اطلاع همشریان عزیز می رساند بمناسبت **هفته ملی دیابت، ویزیت رایگان و غربالگری در محل کلینیک شیخ الزینین از تاریخ 1403/8/19 لغایت 1403/8/25 انجام می شود.**  
واحد آموزش سلامت کلینیک شیخ الزینین
- Notice 2 (Right):**

**آورد**  
به اطلاع همشریان و سرانجام کشندگان عزیز می رساند جهت رفاه حال همشریان عزیز و اطلاع رسانی به همشریان عزیز، کلاس آموزشی و غربالگری در محل کلینیک شیخ الزینین و مرکز پل کشکانی در کلاس به رایگان در تمام سبدها  
از من و همکاران، طبق جهت نوبت زهری استعلام شود  
الزینین مطهره، آدرس: شانی 33، تهران - تهران، تلفن: 021-22119221، خانم پوری انصاری، مسئول فرمها



کلاس  
آموزشی  
توسط رابط  
آموزشی  
دانشگاه



# نصب بنر در کلینیک ارتقا و آموزش



# نصب پوستر در واحد پیگیری و آموزش



# کنترل BS و آموزش پیشگیری ، غربالگری وارجاع بیماران





کنترل BS و  
آموزش پیشگیری  
، غربالگری  
وارجاع بیماران





کنترل BS و  
آموزش پیشگیری  
، غربالگری  
وارجاع بیماران



# آموزش در محل کلینیک





باتشکر از همکاران  
عزیز

