



world diabetes day

Family and Diabetes

به مناسبت روز جهانی دیابت (۱۴ نوامبر ۲۰۱۹)

روز جهانی دیابت همه ساله برابر با ۱۴ نوامبر (۲۳ آبان ماه)، سالروز تولد کاشف انسولین " سر فردریک بانتینگ " در سرا سر جهان گرامی داشته می شود. هدف از این گرامیداشت، افزایش توجه به موضوع مهم بهداشت و سلامت جهان امروز "دیابت" است و برای پاسخ به نگرانی های فزاینده در مورد تشدید تهدید سلامتی ناشی از دیابت، پایه گذاری شده است. حلقه آبی، نماد جهانی برای آگاهی از دیابت است که نشانگر وحدت جامعه جهانی در جهت پیشگیری و اقدام در برابر شیوع بالای دیابت می باشد. شعار روز جهانی دیابت " خانواده و دیابت " است که با هدف افزایش آگاهی از تأثیر دیابت بر روی خانواده و شبکه حمایتی از افراد مبتلا به دیابت و نیز ترویج نقش خانواده در مدیریت، مراقبت، پیشگیری و آموزش در زمینه دیابت به مدت دو سال (۲۰۱۸-۲۰۱۹) انتخاب شده است. سه سطح تمرکز اقدامات جهانی در این راستا عبارتند از:

- تشخیص دیابت
- پیشگیری از دیابت
- مدیریت دیابت

انواع بیماری دیابت کدامند؟

شایان ذکر است دیابت دارای انواعی شامل دیابت نوع ۱ (معمولاً در کودکان دارای زمینه ژنتیکی، ناشی از عدم کفایت ترشح انسولین، اصلی ترین هورمون کنترل قند خون)، دیابت نوع ۲ (عمدتاً در بزرگسالان، معمولاً ناشی از کاهش حساسیت گیرنده های انسولین در اثر چاقی و کهولت سن) و دیابت بارداری است.

نکته! باید دانست از میان انواع دیابت، بیش از ۵۰ درصد موارد دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است. اولین گام برای پیشگیری از بروز این نوع دیابت، شناخت عوامل خطر آن، ناشی از شیوه زندگی نادرست، است. آگاهی از این عوامل به تشخیص زودهنگام کمک می کند و نقش بسزایی در کنترل دیابت، کاهش عوارض بیماری و هزینه های درمان دارد.

عوامل خطر دیابت نوع ۲ کدامند؟

- داشتن عادات غذایی نادرست و مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی مقدار بالای قند ساده و شکر (مانند انواع شیرینی و مربا) و پرانرژی (مانند انواع غذاها و دسرهای آماده که اغلب دارای چربی فراوان هستند) و کاهش مصرف سبزیها و میوه های تازه.
- داشتن اضافه وزن و چاقی که مشکل تمامی کشورهای جهان هم توسعه یافته و هم در حال توسعه، در عصر حاضر است.

- شیوه زندگی کم تحرک که در آن فعالیت بدنی اغلب به دلیل شهرنشینی و انجام کارها به صورت نشسته، کاهش یافته است. متأسفانه این امر به ویژه بین کودکان و نوجوانان به دلیل بازیها در فضای مجازی شایع است.

دیابت نوع ۲ در چه افرادی دیده می شود؟

باید گفت دیابت نوع ۲ که سابق بر این، آن را "دیابت بزرگسالان" می نامیدند و بیشتر در بین بزرگسالان دیده می شد، امروزه در کمال تأسف در کودکان سنین دبستان و پائینتر نیز دیده می شود که این امر ناشی از شیوه ناسالم زندگی به ویژه اضافه وزن و چاقی و مواردی است که پیشتر ذکر شد.

عوارض بیماری دیابت چیست؟

بیماری دیابت می تواند زمینه ساز بروز بسیاری از بیماریها نظیر بیماریهای قلبی-عروقی، کم بینایی و نابینایی، قطع عضو، نارساییهای کلیوی و مرگ زودرس شود. بنابراین تشخیص زودهنگام و درمان به موقع آن از بروز عوارض ناخوشایند آن پیشگیری می کند.

توجه! بسیاری از افراد از بیماری دیابت خود آگاه نیستند بنابراین انجام آزمایشات غربالگری در این زمینه توصیه می شود به خصوص اگر سابقه دیابت در خانواده و نزدیکان وجود داشته باشد.

آیا تغذیه در دیابت نقشی دارد؟

بله. تغذیه یکی از مهمترین عوامل قابل کنترلی است که بر ایجاد و کنترل دیابت تأثیر می گذارد. به همین جهت در این بخش به این موضوع پرداخته می شود.

چرا غذا خوردن در بیماری دیابت اهمیت دارد؟

آنچه که شما می خورید به طور مستقیم با مقدار قند در خون شما ارتباط دارد. برای همین انتخابهای صحیح غذایی برای کنترل سطح قند خونتان، به شما کمک می کند.

آیا یک فرد دیابتی باید از یک رژیم غذایی خاص پیروی کند؟

یک "رژیم غذایی دیابتی" خاص وجود ندارد. پزشک شما پیشنهاد می کند که برای طراحی یک برنامه غذایی با یک متخصص تغذیه، مشورت کنید. یک برنامه غذایی راهنمایی است که به شما می گوید چه نوع غذاهایی را برای وعده های اصلی و میان وعده های غذایی بخورید. برنامه غذایی همچنین به شما می گوید که چه مقدار غذا باید بخورید.

برای اکثر افرادی که دیابت دارند (و همچنین افرادی که این بیماری را ندارند)، یک رژیم غذایی سالم شامل تأمین ۴۰ تا ۶۰ درصد انرژی از کربوهیدراتها، ۲۰ درصد از پروتئینها و ۳۰ درصد یا کمتر از چربیها است. این رژیم غذایی باید کم کلسترول، کم نمک و همچنین دارای مقدار بسیار کمی شکر افزوده باشد.

آیا یک فرد مبتلا به دیابت می تواند هر نوع قندی بخورد؟

باید دانست همواره استفاده از کربوهیدراتهای پیچیده که قند خون را به آهستگی بالا می برند (نظیر انواع نان و محصولات غله ای سبوسدار) به جای استفاده از کربوهیدراتهای ساده (مانند قند و شکر) توصیه می شود. این در حالی است که باید مراقب مقدار قند ساده ای که می خورید باشید و از مصرف غذاهای دارای شکر افزوده، پرهیز کنید.

یک فرد دیابتی چه نوع غذاهایی می تواند بخورد؟

بطور کلی، در هر وعده غذایی شما می توانید ۲ تا ۵ انتخاب (یا تا ۶۰ گرم) از انواع کربوهیدراتها، ۱ انتخاب از پروتئینها و یک مقدار مشخص از انواع چربیها داشته باشید. درباره توصیه های خاص، با پزشک یا متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

منابع غذایی کربوهیدراتها کدامند؟

کربوهیدراتها در میوه ها، سبزیها، انواع لوبیا و سایر حبوبات، شیر و فرآورده های آن و مواد غذایی نشاسته ای مانند نان وجود دارند. تا حد امکان سعی کنید میوه های تازه را به جای کمپوت میوه، آبمیوه یا میوه خشک مصرف کنید. امکان دارد شما سبزیهای تازه، منجمد یا کنسروی را مصرف کنید. یادآوری می شود چاشنی ها مانند سسهای مایونز بدون چربی، کچاپ و خردل نیز کربوهیدرات دارند. قندهای ساده (مثل قند و شکر، مربا، عسل، شیر و نظایر آن) نیز منبع کربوهیدراتهای ساده هستند که مصرف آنها در برنامه غذایی افراد (هم دیابتی و هم سالم) محدود می شود.

منابع غذایی پروتئینی کدامند؟

پروتئینها در گوشتهای قرمز (گوسفند، گوساله و نظایر آن)، انواع گوشت سفید (مانند مرغ و ماهی)، شیر و فرآورده های آن، انواع لوبیا و سایر حبوبات وجود دارند. تا حد امکان سعی کنید اغلب به جای انواع گوشت قرمز، گوشت سفید بخورید. هرگز پوست مرغ و انواع ماکیان را نخورید و هنگام آماده سازی انواع گوشت، چربی اضافه را از تمام انواع گوشت قرمز و سفید جدا کنید و دور بریزید. هنگام مصرف شیر و لبنیات مثل ماست و پنیر، انواع بدون چربی یا حداقل کم چرب را انتخاب کنید.

منابع غذایی چربیها کدامند؟

باید دانست چربیها به دو صورت در مواد غذایی وجود دارند: مرئی یا قابل دیدن (مثل چربی موجود در کره و روغنها) و نامرئی یا غیر قابل دیدن (مثل چربی موجود در مغزها مثل مغز گردو). با این توضیح باید گفت کره، مارگارین، چربیهای حیوانی و روغنهای گیاهی، از جمله منابع چربی هستند که به غذاها افزوده می شوند. چربی همچنین در بسیاری از لبنیات و فرآورده های گوشتی وجود دارد. سعی کنید تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ شده، سالادهای دارای مایونز (مگر اینکه با مایونز بدون چربی تهیه شده باشند)، زرده تخم مرغ، گوشتهای پرچرب و فرآورده های لبنی پرچرب، پرهیز کنید. پزشک یا متخصص تغذیه شما درباره تعداد گرمهای چربی که شما می توانید در هر روز بخورید، به شما خواهد گفت.

توجه! زمانی که انواع مواد غذایی بدون چربی (مثل مایونز و کره بدون چربی) را می خورید، برچسب غذایی آن را از نظر تعداد گرمهای کربوهیدرات کنترل کنید. همیشه به یاد داشته باشید که این اقلام غذایی اغلب شکر افزوده دارند.

فهرست جانشینی چیست؟

فهرست جانشینی مواد غذایی و سیله ای است که برای برنامه ریزی وعده های اصلی و میان وعده های غذایی، به شما کمک می کند. برای افزودن تنوع به رژیم غذایی خود، شما می توانید مواد غذایی خاصی را جانشین سایر مواد غذایی موجود در همان گروه غذایی کنید. در زیر چند مثال از این دست آورده شده است.

گروه غذایی	شما می توانید مورد زیر را بخورید	یا آن را با این موارد جانشین کنید
میوه* (هر واحد حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد)	۱ قطعه کوچک یا متوسط از میوه تازه	نصف فنجان** آبمیوه طبیعی یا کنسرو میوه کم شیرین
سبزی (هر واحد حدود ۵ گرم کربوهیدرات دارد)	۱ فنجان سبزی خام	نصف فنجان سبزی پخته یا آب سبزی
غذاهای نشاسته ای (هر واحد حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد)	۱ برش یا حدود ۳۰ گرم نان	نصف فنجان ماکارونی، غلات، سبزیهای نشاسته ای مثل سیب زمینی
قند و شکر، عسل، شیر (انگور و خرما)	۱ قاشق چای خوری	۴ گرم از انواع کربوهیدرات
شیر (شامل خامه، ماست یا پنیر نمی شود)	۱ فنجان شیر	۱۲ گرم از انواع کربوهیدرات و ۸ گرم پروتئین
گوشت و جانشینهای آن	۳۰ گرم گوشت قرمز، ماهی، مرغ، پنیر یا ماست	نصف فنجان حبوبات خشک
چربی (شامل انواع مغز مثل گردو و پسته، تخمه ها، دانه ها و مقدار کمی از کره بادام زمینی)	۱ قاشق چای خوری روغن، کره یا مارگارین	۵ گرم چربی
* تا حد امکان از مصرف میوه های خشک (مثل کشمش و توت خشک) که در وزن مساوی نسبت به میوه تازه، قند بیشتری دارند، بپرهیزید. ** فنجان معادل CUP با حجم ۲۴۰ سی سی در نظر گرفته شده است.		

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت:

- ✓ همیشه وزن خود را پایش کنید و آن را در حد طبیعی نگه دارید.
- ✓ انواع نان و غلات سبوسدار را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ✓ تا حد امکان از انواع سبزیها و میوه های تازه در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- ✓ از مصرف انواع غذاها و دسرهای دارای قندهای ساده و پرچرب در برنامه غذایی خود، پرهیز کنید.
- ✓ انجام ورزشهای هوازی مانند پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- ✓ از انجام بازیهایی که همراه با جست و خیز و فعالیت بدنی هستند، به همراه فرزندان خود، لذت ببرید.
- ✓ برای حفظ سلامتی خود و خانواده تان، ساعات تماشای تلویزیون، کار با رایانه (کامپیوتر) و استفاده از موبایل و نظایر آن را محدود کنید.
- ✓ روشهای آرامسازی و کنترل استرس را یاد بگیرید.

برنامه های روز جهانی دیابت و هفته ملی دیابت سال ۱۳۹۸ در تهران:

در ایران نیز هفته ملی دیابت از ۱۸-۲۴ آبان ماه گرامی داشته می شود. اسامی روزها و برنامه های این هفته به شرح زیر است:

روز های هفته	عنوان
شنبه ۱۸ / ۰۸ / ۹۸	دیابت، رسانه و خانواده
یکشنبه ۱۹ / ۰۸ / ۹۸	دیابت، آموزش و خانواده
دوشنبه ۲۰ / ۰۸ / ۹۸	دیابت، سازمانهای مردم نهاد و خانواده
سه شنبه ۲۱ / ۰۸ / ۹۸	دیابت، تغذیه و خانواده
چهارشنبه ۲۲ / ۰۸ / ۹۸	دیابت، خود مراقبتی و خانواده
پنج شنبه ۲۳ / ۰۸ / ۹۸	دیابت، مشارکت های محلی و خانواده
جمعه ۲۴ / ۰۸ / ۹۸	دیابت، فعالیت بدنی و خانواده

❖ به نقل از انجمن دیابت ایران، امسال روز جهانی دیابت در تهران روز دوشنبه ۲۰ آبان ماه از ساعت ۸ الی ۱۲ در تالار امام بیمارستان امام خمینی (ره) واقع در تهران، انتهای بلوار کشاورز با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش، انجمن متخصصین غدد درون ریز و متابولیسم و اداره کل سلامت شهرداری تهران برگزار می گردد. شرکت در این سمینار برای عموم آزاد می باشد.

❖ به نقل از مدیرکل سلامت شهرداری تهران، برنامه های شهرداری تهران با عنوان «تهران، پایتخت تغییر دیابت» با هدف افزایش آگاهی عمومی درباره علل، عوارض، پیشگیری و درمان این بیماری به شرح زیر برگزار می شود:

۱- اجرای طرح «۱۰۰ مطب دیابتی»: در قالب این طرح تیم پزشکی حوزه دیابت با مشارکت بنیاد امور بیماری های خاص تشکیل شده و از ظرفیت اعضای کانون پزشکان برای ارائه خدمات دیابتی به شهروندان مبتلا به دیابت های نوع یک و دو در سرای محلات، واحدهای تابعه شهرداری تهران، بوستان های لاله و آب و آتش بهره گرفته می شود.

۲- در برنامه میز خدمت دیابت نیز خدمات غربالگری، تست قند و فشار خون، مشاوره، توزیع بروشور در واحدهای تابعه شهرداری تهران از جمله مترو، میدین میوه و تره بار، پایانه های اتوبوس و تاکسیرانی با بهره مندی از ظرفیت سازمان های دولتی و غیردولتی، خانه های بهداشت ارائه می شود.

۳- اجرای طرح گفت و گو در شهر با حضور همتایان دیابتی (افراد مبتلا به دیابت) و مشارکت کانون پیشگیری از دیابت محلات و متخصصین این حوزه از دیگر برنامه های این نهاد در هفته ملی دیابت است.

۴- برنامه های ورزشی با حضور اعضای کانون پیشگیری از دیابت محلات و مشارکت اداره ورزش منطقه به همراه برپایی میزهای خدمت و غربالگری شهروندان با عنوان «دوشنبه ورزشی» ۲۰ آبان برگزار می شود.

۵- نهمین دوره همایش «دیابت رویکرد کاربردی مدیریت جامع نگر» ۱۸ تا ۲۰ آبان با حضور جمعی از پزشکان و متخصصان در مرکز بین المللی همایش های رازی برای مرور گایدلاین های مدیریت دارویی، مدیریت چربی و فشار خون بالا در دیابت، مدیریت نفروپاتی دیابتی، مدیریت پای دیابتی، نقش آموزش دهنده دیابت، آموزش استاندارد

دیابت، مهارت ارتباط با فرد مبتلا به دیابت، مدیریت برنامه غذایی و فعالیت بدنی در دیابت و مهارت تزریق انسولین از برگزار می شود. لطفا برای مطالعه بیشتر به منابع ۳ و ۴ مراجعه کنید.

همیشه تندرست، شاد و شادی بخش باشید.

تهیه کننده: مینا کاویانی
سرپرست واحد آموزش همگانی

فهرست منابع:

- 1- <https://worlddiabetesday.org/>
- 2- https://www.clinicalkey.com/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_AAFP_diabetes-and-nutrition_en
- 3- <http://ids.org.ir/index.php/fa/component/content/article/50-1392-07-03-07-51-11/469-diabetes-day>
- 4- <https://behdasht.news/fa/news-details/135005/>