

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دانشگاه علوم پزشکی اراک

معاونت بهداشتی

گروه بیماری های غیرواگیر

دکتر میرشفیعی

بهمن ماه ۱۳۹۷

ارائه اطلاعات و برنامه های اجرایی

روز جهانی دیابت

World DIABET Day

۲۳ آبان ماه ۱۳۹۷

۱۴ نوامبر ۲۰۱۸

تاریخچه برگزاری مناسبت روز جهانی دیابت:

- روز جهانی دیابت برای اولین بار در سال ۱۹۹۱ توسط فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) در پاسخ به نگرانی های رو به رشد ناشی از دیابت در سراسر دنیا برگزار شد.

- روز جهانی دیابت به طور رسمی با قطعنامه ۶۱,۲۲۵ سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۷ به تصویب رسید تا به صورت پایدار در کانون توجه عمومی قرار گیرد.





- دلیل انتخاب ۱۴ نوامبر برای روز جهانی دیابت، سالگرد تولد فدریک بنتینگ است که ایده او برای اولین بار منجر به کشف انسولین در سال ۱۹۲۱ شد.
- این روز با آرم دایره ای آبی نشان داده شده است که در سال ۲۰۰۷ پس از تصویب قطعنامه سازمان ملل در مورد دیابت به تصویب رسید.
- دایره آبی نماد جهانی برای آگاهی از دیابت است.
- این نشان دهنده یکپارچگی جامعه جهانی دیابت در پاسخ به بیماری همه گیر دیابت است





روز جهانی دیابت هر سال توسط بیش از ۲۰۰ فدراسیون عضو فدراسیون بین المللی دیابت در بیش از ۱۶۰ کشور برگزار می شود و هر سال یک شعار :

این روز در هر سال روی یک موضوع مربوط به دیابت از جمله دیابت و حقوق بشر، دیابت و شیوه زندگی و هزینه های دیابت متمرکز است. شعار این روز در سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۸، 'دیابت در کودکان و نوجوانان' و بین سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳، 'آموزش و پیشگیری از دیابت' بود و طی سال های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۷:

• سال ۲۰۱۳: از آینده محافظت کنیم: آموزش دیابت و پیشگیری از دیابت

• سال ۲۰۱۴: تغذیه سالم با صبحانه آغاز می شود

• سال ۲۰۱۵: تغذیه سالم

• سال ۲۰۱۶: چشم ها به دیابت

• سال ۲۰۱۷: زنان و دیابت: آینده سالم حق ماست





امسال و سال آینده (۲۰۱۸-۲۰۱۹) برای ۲ سال متوالی

روزهای ۱۹ لغایت ۲۵ آبان ماه به عنوان "هفته ملی دیابت"
نام گذاری شده است
شعار آن:

(دیابت و خانواده) (*The family and Diabetes*)

شعار هفته ملی دیابت (۱۹-۲۵ آبان ماه

دیابت و خانواده



اهمیت موضوع

- طی سال های اخیر افزایش شیوع بیماری دیابت در جهان، این بیماری را به بزرگترین اپیدمی تاریخ تبدیل کرده است.
- تا پایان سال ۲۰۱۷ بیش از ۴۲۵ میلیون نفر از مردم ۲۰ تا ۷۹ سال دنیا مبتلا به دیابت بودند که تا سال ۲۰۴۵ بالغ بر ۶۱۹ میلیون نفر خواهند شد.
- در سال ۲۰۱۵ برای اولین بار تعداد کودکان و نوجوانان کمتر از ۱۴ سال در جهان که مبتلا به دیابت نوع یک هستند از مرز نیم میلیون نفر گذشت.



- در حال حاضر یک میلیون کودک و نوجوان کمتر از ۱۹ سال مبتلا به دیابت نوع یک هستند.
- سالانه ۴ میلیون نفر به دلیل این بیماری جان خود را از دست می دهند.
- از طرف دیگر ۳۹۲ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله موثر اغلب آن ها مبتلا به دیابت خواهند شد.
- در حال حاضر حداقل ۱۱ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال کشورمان مبتلا به دیابت هستند و حداقل ۲۵ درصد آنان از بیماری خود آگاه نیستند



• با توجه به اهداف سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های
غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط

جمهوری اسلامی ایران متعهد گردیده است که سیر صعودی
شیوع دیابت را تا سال ۱۴۰۴ متوقف نماید.

• همگام با ادغام برنامه مراقبت های ادغام یافته بیماری های
غیرواگیر، اطلاع رسانی همگانی در زمینه اهمیت بیماری
دیابت همزمان با روز جهانی دیابت انجام خواهد شد.



امسال نیز به منظور آگاهی عموم هموطنانمان درباره بیماری دیابت و تاکید بر اهمیت اصلاح شیوه زندگی، همانند سال‌های گذشته روزهای ۱۹ لغایت ۲۵ آبان ماه به عنوان هفته ملی دیابت نام گذاری شده است

با توجه به اینکه خانواده ها نقش مهمی را در رفع عوامل خطر قابل تغییر برای دیابت نوع ۲ بازی می کنند می بایست با آموزش و ترویج فعالیت بدنی و تغذیه مناسب باعث افزایش کیفیت زندگی خانواده ها شویم



با شعار دیابت و خانواده (The Family and Diabetes)

عنوان	روز و تاریخ
دیابت، رسانه و خانواده	شنبه ۱۹/۸/۹۷
دیابت، آموزش و خانواده	یکشنبه ۲۰/۸/۹۷
دیابت، تغذیه و خانواده	دوشنبه ۲۱/۸/۹۷
دیابت، سازمان های مردم نهاد و خانواده	سه شنبه ۲۲/۸/۹۷
دیابت، غربالگری و خانواده	چهارشنبه ۲۳/۸/۹۷
دیابت، مشارکت های محلی و خانواده	پنجشنبه ۲۴/۸/۹۷
دیابت، فعالیت بدنی و خانواده	جمعه ۲۵/۸/۹۷

بیماری دیابت قندی

- دیابت، بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد، مانند
- از کار انداختن دستگاههای مختلف بدن مانند قلب و بروز بیماریهایی نظیر سکته های قلبی و مغزی.
- بیماری دیابت یکی از عوامل خطر مهم بیماریهای قلبی عروقی محسوب می شود.
- مهمترین مشخصه بیماری دیابت قندی، افزایش قند خون است.

- انواع مختلفی از دیابت قندی وجود دارد، ولی دو نوع عمده آن عبارتند از:

- دیابت نوع ۱ (۱۰ تا ۱۵ درصد از بیماران دیابتی) و دیابت نوع ۲ (۸۵ تا ۹۰ درصد بیماران دیابتی).

- بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را بزرگسالان و افراد چاق تشکیل می دهند در حالی که دیابت نوع ۱ بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده شده و باعث لاغری و ضعیف شدن بیماران می شود.

- عامل بروز دیابت نوع ۱ کاهش ترشح یا ترشح نشدن ماده ای به نام انسولین از بخش خاصی از لوزالمعده است.

- در دیابت نوع ۲ معمولاً مقدار ترشح انسولین طبیعی و یا حتی زیاد است، با این حال، سلول های بدن حساسیت خود را نسبت به انسولین از دست داده اند و مقاومت به انسولین رخ می دهد.

علايم و نشانه هاي ديابت

- علايم در بيماران مبتلا به **ديابت نوع ۱** معمولاً شديد و ناگهاني است.
- علايم معمول اين نوع بيماري شامل:
 - پرنوشي
 - پرخوري
 - پرادراري
 - احساس خستگي زياد
 - كم شدن وزن بدن و لاغري
 - تاري ديد

علائم و نشانه های دیابت

- بیماران مبتلا به **دیابت نوع ۲** اغلب بدون علامت هستند و یا علائم غیراختصاصی دارند.
- علائم معمول در این بیماران عبارتند از:
- احساس خستگی و بی حوصلگی
- گرسنگی
- تشنگی
- احساس سوزش در انگشتان دست و پا
- کاهش وزن
- ادرار شبانه
- اختلال در بینایی
- عفونتهای مکرر
- تأخیر در بهبود زخمها و بریدگی ها.
- البته بعضی از این علائم مربوط به عوارض بیماری است و سالها پس از ابتلا به دیابت ظاهر می شود.



علل بروز دیابت

- علت اصلی بروز دیابت به طور کامل شناخته نشده است.
- ولی برخی عواملی را در ایجاد این بیماری دخیل می دانند.
- مثلاً در دیابت نوع ۱، عواملی مانند
- زمینه ژنتیکی بعضی ویروس ها
- فشارهای روانی و به ویژه اختلال در سیستم ایمنی بدن را مؤثر می دانند.
-
- در علت آخر، سیستم ایمنی بدن به اشتباه علیه سلولهای سازنده انسولین وارد عمل می شود و این سلول ها را از بین می برد.
-
- در دیابت نوع ۲ عواملی مانند:
- اضافه وزن و چاقی
- نداشتن فعالیت بدنی
- سابقه فامیلی و زمینه ارثی را در بروز این بیماری تأثیرگذار می دانند.

• درمان دیابت

دیابت درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است ممکن است در آینده راه علاج قطعی آن شناخته شود ولی در حال حاضر تنها می توان با نگه داشتن قند خون در محدوده طبیعی، از بروز عوارض ناشی از دیابت پیشگیری کنیم

• در دیابت نوع ۱ اقدامات مهم کنترل کننده بیماری عبارتند از:

• رعایت رژیم غذایی و محدود کردن انرژی دریافتی

• فعالیت بدنی و ورزش مداوم و منظم

• تزریق انسولین

• پایش مداوم قند خون (خودمراقبتی).

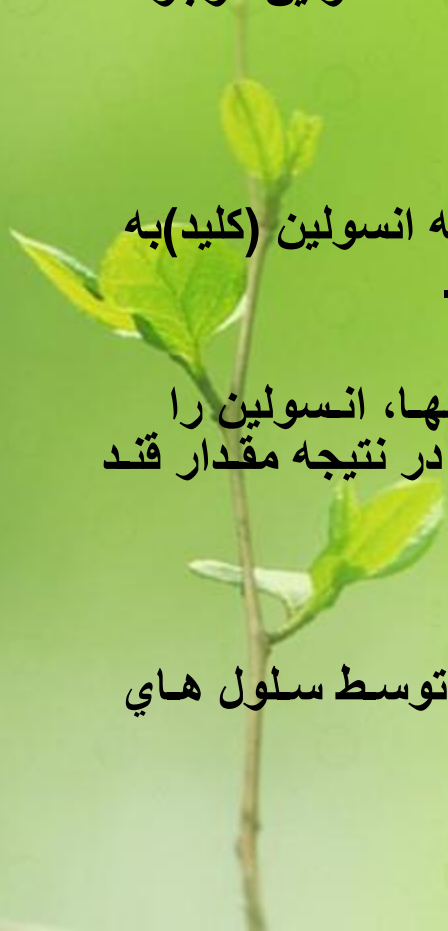
• در دیابت نوع ۲ اقدامات کمک کننده در کنترل بیماری عبارتند از:

- رعایت رژیم غذایی و محدود کردن انرژی دریافتی،
- فعالیت بدنی و ورزش مداوم و منظم،
- استفاده از داروهای کاهنده قند خون،
- پایش مداوم قند خون (خودمراقبتی)

دیابت نوع ۲

برخلاف مبتلایان به دیابت نوع ۱ که قادر به ساخت انسولین نیستند

- در دیابت نوع ۲ انسولین کافی یا حتی بیش از حد نیاز ساخته می شود، اما انسولین موجود در خون قادر به ایجاد مسیر برای ورود گلوکز به درون نیست.
- در سطح تمام سلول های بدن گیرنده های انسولین قرار دارند.
- این گیرنده ها و انسولین نقش قفل و کلید را بازی می کنند، هنگامی که انسولین (کلید) به گیرنده ها (قفل) متصل می شود سلولها به گلوکز اجازه ورود می دهند.
- در دیابت نوع ۲ یا شکل انسولین تغییر کرده و یا گیرنده های سلولها، انسولین را شناسایی نمی کنند و بنابراین سلول اجازه ورود به گلوکز نمی دهد و در نتیجه مقدار قند در خون افزایش می یابد.
- عدم پاسخ دهی سلولها به انسولین را مقاومت به انسولین می نامند.
- البته در برخی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ مقدار انسولین ساخته شده توسط سلول های لوزالمعده نیز کاهش می یابد .



- استعداد ژنتیکی در بروز دیابت نوع ۲ بیش از دیابت نوع ۱ نقش دارد، به همین دلیل است که در بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، سابقه ی خانوادگی وجود دارد، یعنی يك يا چند نفر از بستگان درجه يك بیماران نیز مبتلا به دیابت هستند.
- چاقی مهمترین عامل محیطی دخیل در بروز دیابت نوع ۲ است افزایش چربی در بدن باعث افزایش مقاومت به انسولین و بنابراین بالا رفتن قند خون می شود

• به همین دلیل است که دیابت نوع ۲ در بیش از نیمی از موارد با ورزش و رژیم غذایی - که باعث کاهش وزن می شود - درمان می گردد

• کم تحرکی و مصرف غذاهای پرانرژی که در شهرهای بزرگ و صنعتی شایع است ، عامل بروز دیابت نوع ۲ است،

• .

عوارض دیررس دیابت

- عوارض دیررس دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به دیابت به وجود می آیند، متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین گیری منجر می شوند.

- عوارض دیررس دیابت تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کنند که در اثر گرفتاری عروق رخ می دهند



عوارض دیررس دیابت

- کلیه
- چشم
- دستگاه عصبی
- شریان کرونر قلب و عروق مغزی عمده ترین اندام های بدن هستند که دیرتر در دیابت مشکل پیدا می کنند.
- یکی از عوارض دیررس مهم دیابت
- پای دیابتی است.
- در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می آید، ولی به علت اختلال در خون رسانی بهبودی حاصل نمی شود و زخم پیشرفت می کند



عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض



- چشمي
- كليوي
- عصبي
- قلبي و مغزي در ديابت
- نابينايي
- نياز به دياليز
- يا پيوند كليه
- قطع پا
- سخته هاي قلبي و مغزي مي شو

آموزش‌های لازم برای افراد مبتلا به دیابت

- کنترل وزن
- برنامه غذایی
- ورزش و تحرک بدنی
- معاینات و آزمایش
- دارو درمانی
- آموزش
- در کل بهبود شیوه زندگی



مراقبت از پا:

- مراقبت از پای فرد مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد. در این بیماران ممکن است دو عارضه بروز کند:
- بیحسی و گزختی پا، عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا

- بنابراین رعایت نکته های ذیل در حفظ بهداشت پای افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است
- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشتان خود را با حوله ی نرم خشک کنند



- ناخن‌های پا را کوتاه نگه‌دارند. ناخن را مستقیم گرفته گوشه‌های آن را نگیرند و در ضمن، ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید بیمار مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخن‌های او را بگیرد



- جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنند.
- از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنند.
- در خانه از کفش راحتی و دمپایی استفاده کنند و برای جلوگیری از جراحات احتمالی، پابرهنه در منزل راه نروند.
- پاهای خود را روزانه از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی کنند، و برای این منظور و مشاهده ی کف پا می توانند از آینه استفاده نمایند.

از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شومیز و هر وسیله ی گرمایی دیگر خودداری کنند.



پاها باید روزانه بررسی
شود و تمیز و خشک نگه
داشته شود.

سپاس از توجه شما

