

باسمه تعالی
"حیاتنا الحسین (ع)"



مدیران / مدیران عامل / رئیس محترم دستگاه های اجرایی، نهادها، سازمان ها، ارگان ها
بانک ها، مؤسسات مالی و اعتباری، مؤسسات دولتی و خصوصی شهرستان شیراز
شهردار محترم شیراز
بخشداران محترم تابعه شهرستان شیراز

سلام علیکم

با صلوات بر محمد و آل محمد (ص)، احتراماً به پیوست تصویر نامه شماره ۱۴۰۳/۹/۷۵/۱/۶۴۹۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ رئیس محترم مرکز بهداشت شهدای والفجر شهرستان شیراز در خصوص روز جهانی دیابت ارسال میگردد. لذا شایسته است دستور فرمایید اقدام لازم معمول و نتیجه اقدامات را به این فرمانداری منعکس نمایند.

شبکه دولت

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰

ابراهیم کرامت فر

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری

شیراز

ورود به دفتر سازمان نظام پزشکی شیراز

شماره: ۴۴۹۵

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰

رونوشت:

- معاونت محترم برنامه ریزی و توسعه فرمانداری شیراز جهت آگاهی و دستور اقدام لازم
- معاونت محترم هماهنگی امور عمرانی فرمانداری شیراز جهت آگاهی و دستور اقدام لازم



رئیس محترم / مدیر عامل محترم ادارات، سازمان ها و ارگان ها

با سلام و احترام

همانگونه که مستحضرید روز جهانی دیابت بزرگترین کمپین آگاهی از دیابت در جهان است که هر ساله در ۱۴ نوامبر برگزار می شود.

هدف از برگزاری روز جهانی دیابت که در سال ۱۹۹۱ توسط فدراسیون بین المللی و سازمان بهداشت جهانی راه اندازی گردید، ترویج اهمیت اقدام هماهنگ برای مقابله با دیابت به عنوان یک مساله مهم بهداشت جهانی است.

در سال جاری نیز به منظور آگاهی عموم جامعه درباره بیماری 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 ۲۰۲۴-۲۰۲۶ می باشد، **"Diabetes and Well-being"**

"با دیابت خوب زندگی کنیم" انتخاب گردید. کمپین امسال بر اهمیت مراقبت همه جانبه دیابت دلالت دارد.

مقتضی است؛ داوطلبین متخصص ادارات نسبت به اطلاع رسانی و برگزاری نمایشگاه، کارگاه آموزشی، جشنواره غذای سالم، اجرای برنامه ورزش همگانی، درج مطلب در سایت و برد آموزشی اداره، توزیع پمفلت آموزشی و... اقدام نمایند.

خواهشمند است گزارش فعالیتهای صورت گرفته، توسط داوطلب متخصص ادارات تا پایان آبان ماه طبق فرمت پیوست به واحد غیرواگیر مرکز بهداشت شهدای والفجر ارسال گردد.

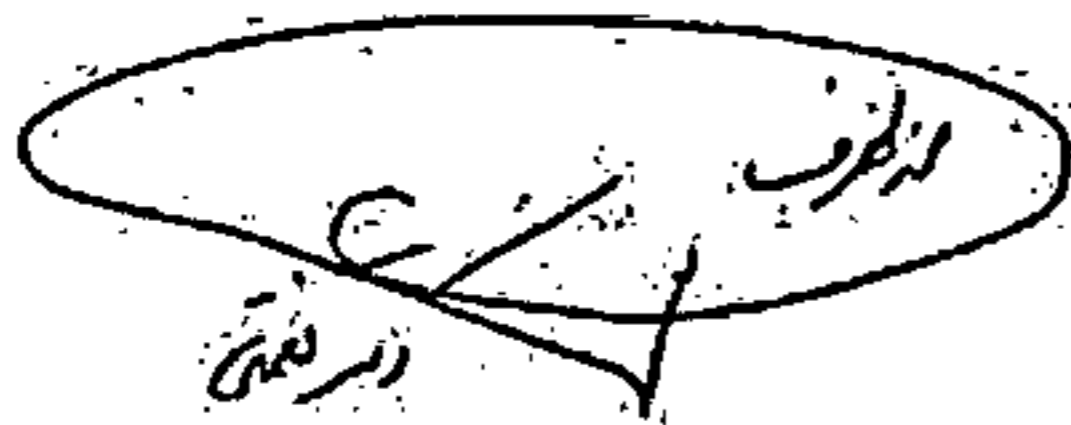
قابل ذکر است مطالب و پمفلت آموزشی به پیوست می باشد.

ضمنا کلیه مستندات در زمینه آموزش سلامت به همراه داشته باشید

دکتر علیرضا شریعتی

رئیس مرکز بهداشت شهرستان شیراز

(شهدای والفجر)



نگین مهرپویا - کارشناس مسئول واحد جلب مشارکتهای مردمی مرکز بهداشت شهرستان شیراز (شهدای والفجر)

این نامه در اتوماسیون اداری دانشگاه علوم پزشکی شیراز تهیه گردیده و در خارج از سامانه فوق بدون مهر و امضا اصلی فاقد اعتبار می باشد.

Diabetes

دیابت چیست؟

دیابت شامل گروهی از بیماریهای متابولیک است که با افزایش قند خون در نتیجه جهش و وجود نقص هایی در ترشح انسولین، عملکرد انسولین، و یا هر دو حاصل می شود. افزایش مزمن قند خون در دیابت با کارکرد نامناسب و نارسایی طولانی مدت اندامهای گوناگون به ویژه چشم ها، کلیه ها، اعصاب، قلب و عروق خونی همراه است.

انسولین ماده کلیدی اصلی است که سبب انتقال قند از خون به سلولهای بدن می شود. بدون وجود انسولین قند نمی تواند از جریان خون خارج و وارد سلول ها گردد.



بچه ۳ به ۴ ساله

فعالیت بدنی و ورزش

بچه ۴ تا ۵ ساله

استقامت بیشتر از میوه و سبزیجات

بچه ۵ تا ۶ ساله

لیبر و آجیل و غلات پختاریه



بچه ۶ تا ۷ ساله

پرهیز از نوشیدنی های شیرین

بچه ۷ تا ۸ ساله

حفظ عادت های غذایی سالم



به یاد داشته باشید
می توانیم از ابتلا به دیابت پیشگیری کنیم یا حداقل ابتلا به آن را به تأخیر اندازیم.



مرکز بهداشت شهرستان شیراز (شهدای والفجر)
واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر
(گروه هدف: عموم مردم)

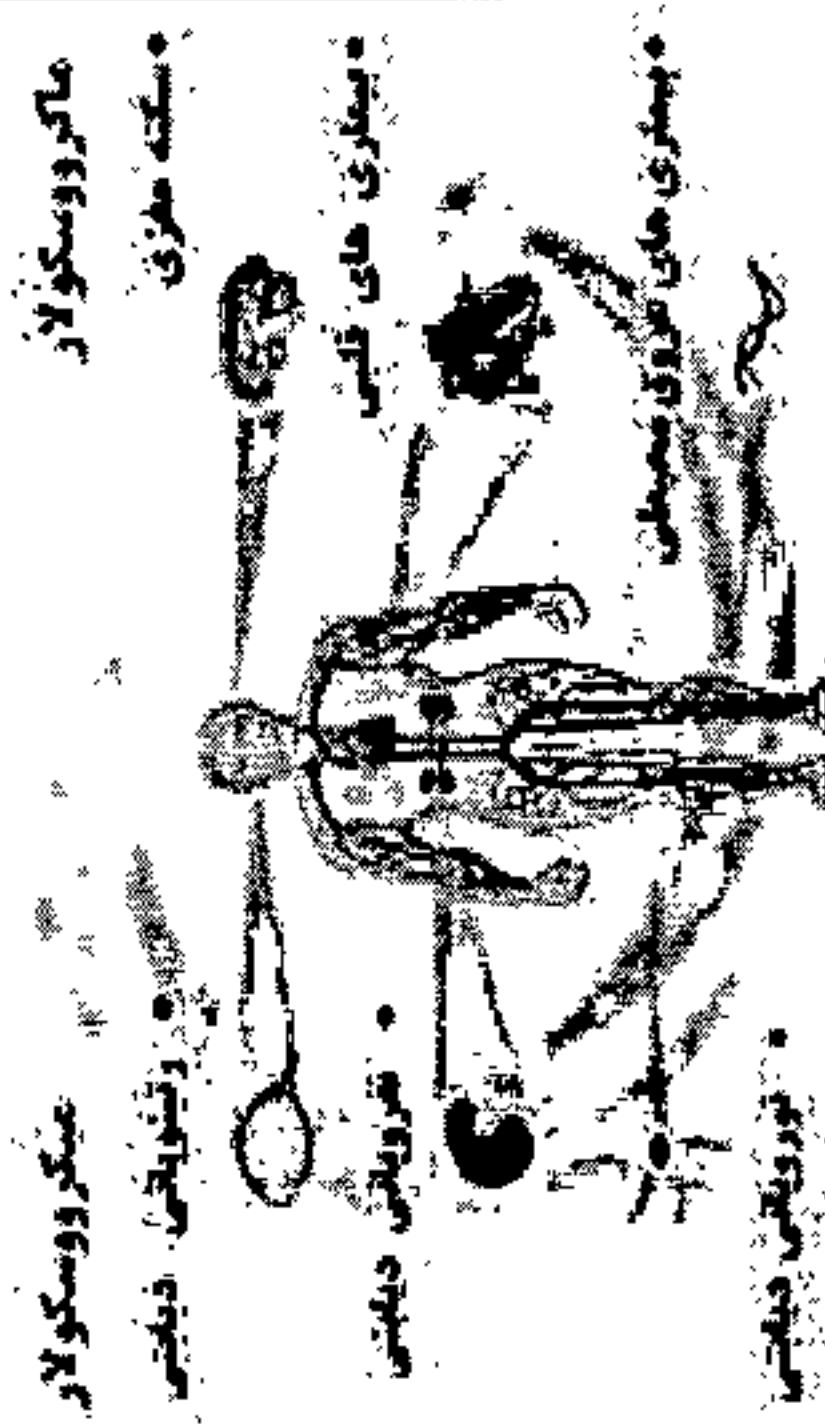
پیشگیری از دیابت:

به طور کلی پیشگیری از دیابت را می توان در سه سطح اولیه، ثانویه و ثالثیه انجام داد:

پیشگیری اولیه شامل اقدامات لازم جهت جلوگیری از بروز دیابت در افراد در معرض خطر می باشد. اقداماتی مانند فعالیت منظم ورزشی، کم کردن وزن، داشتن رژیم غذایی کم چربی و با قند پایین و مصرف میوه و سبزیجات.

در پیشگیری ثانویه کنترل دقیق قند خون به منظور جلوگیری از پیدایش عوارض آن صورت می گیرد. کنترل دقیق قند خون از طریق رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی همراه با اصول صحیح درمان به نحو چشمگیری در کاهش عوارض بلند مدت دیابت مؤثر است.

عوارض ناشی از دیابت نوع دو:



تشخیص دیابت:

در صورت وجود هر کدام از موارد زیر تشخیص دیابت مسجل است:

- 1) دوبار قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی 126 باشد.
- 2) فرد باید حداقل 8 ساعت چیزی نخورده باشد (قند خون تصادفی بدون توجه به زمان غذا خوردن) بیشتر یا مساوی 200 باشد و همراه با علائم دیابت مثل پرادراری، پر نوشی و کاهش وزن قابل توجه

3) 2 ساعت بعد از خوردن 75 گرم گلوکز خوراکی قند خون بیشتر یا مساوی 200 باشد.

عوارض دیابت:

دیابت به اعضای مهم بدن آسیب جدی وارد می کند و باعث ناخوشی های زیر می شود:

- کوری
- سکنه قلبی
- آسیب به اعصاب بدن
- آسیب به دندان ها و لپه
- آسیب به پا و حتی احتمال قطع پا
- نارسایی کلیه و نیاز به دیالیز و پیوند کلیه



دیابت نوع 2:

در دیابت نوع 2 غده لوزالمعده از سولین تولید می کند اما یا مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم می باشد.

چه افرادی بیشتر به دیابت نوع 2 مبتلا می شوند:

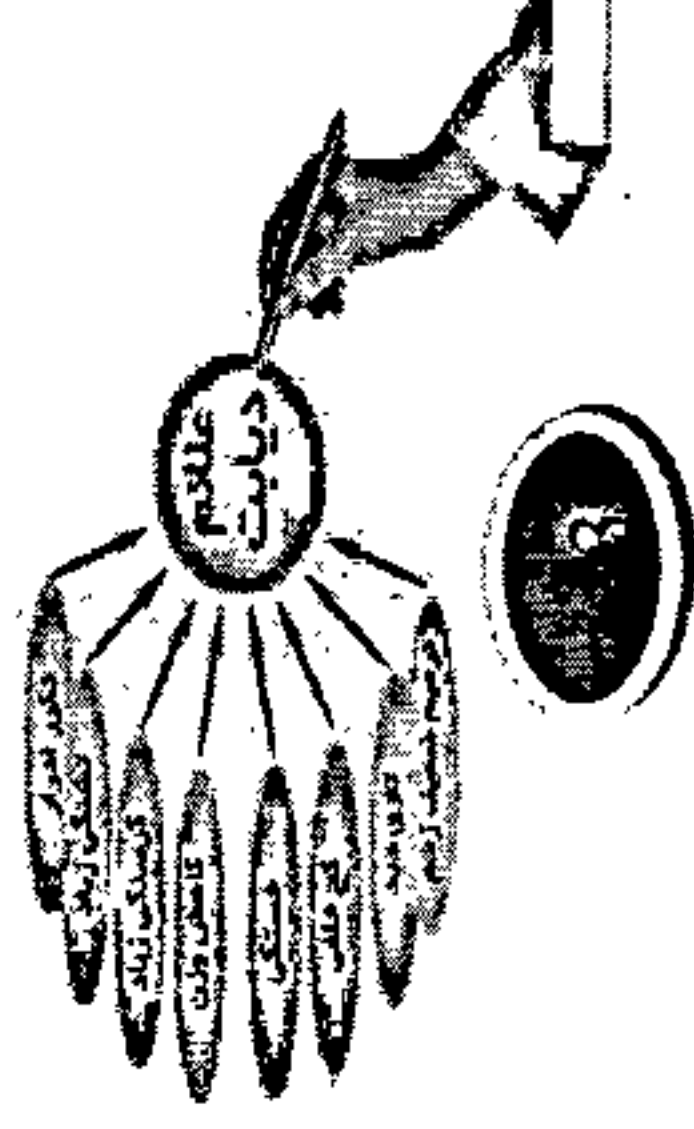
همه ی افراد جامعه ممکن است به دیابت مبتلا شوند ولی افراد زیر بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند. افرادی که سابقه ی خانوادگی ابتلا به دیابت دارند.

افرادی که چاق هستند یا اضافه وزن دارند. افرادی که کم تحرک هستند و به طور مرتب ورزش نمی کنند.

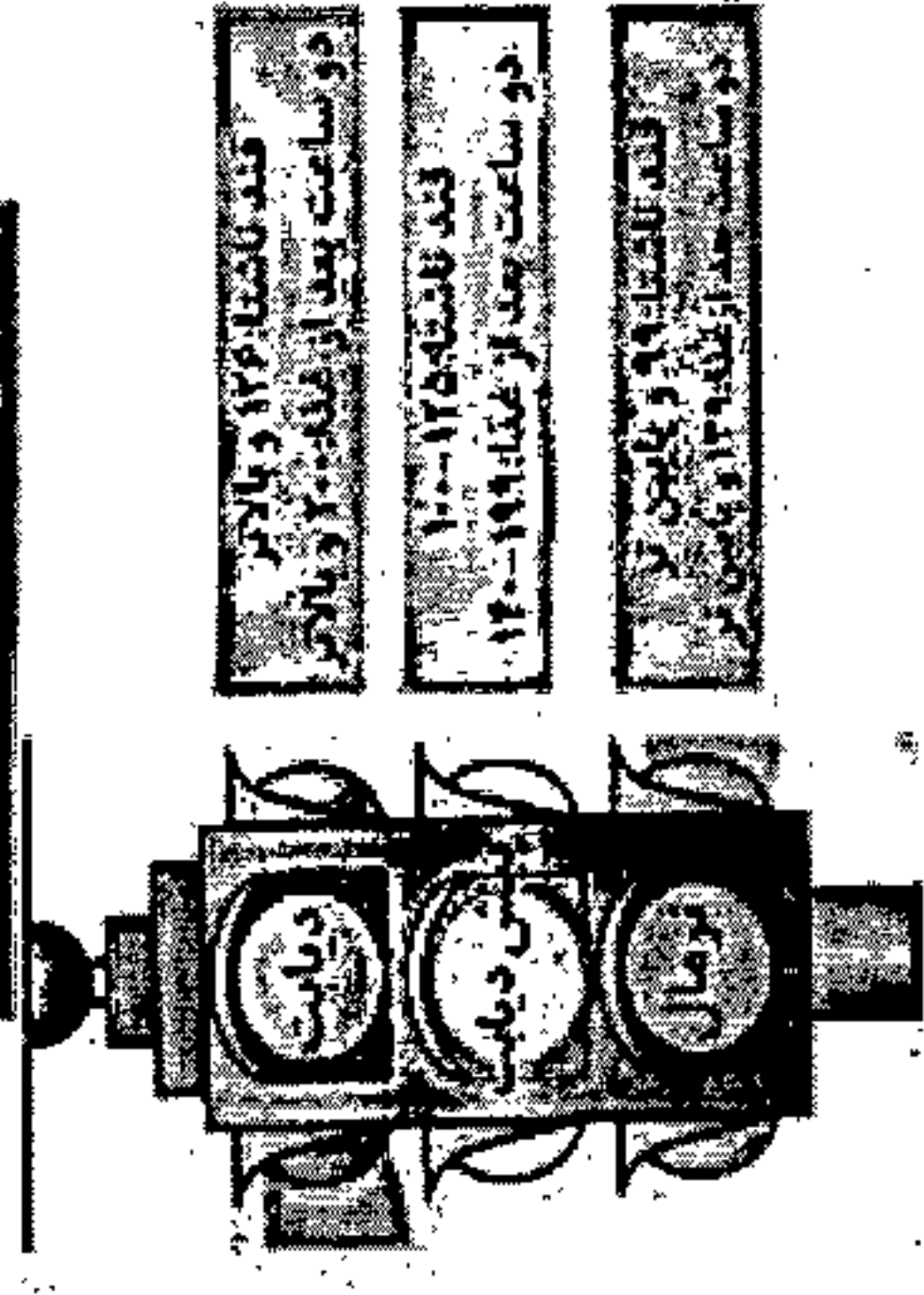
زنانی که در دوران بارداری دیابت حاملگی داشته اند.

افرادی که فشارخون بالا دارند.

علائم دیابت:



جراغ راهنمای دیابت



قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
دو ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر

قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵
دو ساعت بعد از غذا: ۱۴۹-۱۹۹

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
دو ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین تر

پیش دیابت چیست؟

پیش دیابت هنگامی بوجود می آید که سطح گلوکز خون (قند) از حالت طبیعی بالاتر باشد، ولی نه به اندازه ای که بعنوان دیابت تشخیص داده شود.

پیش دیابت نشانه این است که اگر تغییری در زندگیتمان ایجاد نکنید، ممکن است به دیابت مبتلا شوید.

پیش دیابت قابل پیشگیری است، و در افراد بالای 40 سال و کسانی که وزن شان زیاد است متداول می باشد.

دیابت به دو نوع عمده تقسیم می شود:

دیابت نوع 1:

در دیابت نوع 1 غده لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.



فعالیت‌های بدنی در مبتلایان به دیابت

ورزش باعث کارایی بیش تر، کاهش وزن، احساس نشاط و تندرستی میشود. افزایش فعالیت‌های بدنی در کنترل بیماری قند بسیاراهمیت دارد. انجام فعالیت بدنی هر چند کم، بهتر از عدم انجام آن است و میتواند به سوختن کالری بیش تر کمک کند و موجب بهبود در وضعیت جسمانی شود. باید انجام فعالیت بدنی بخشی از زندگی روزمره باشد.

- ورزش و فعالیت‌های بدنی باید متناسب با شرایط و وضعیت سلامت شخص باشد و به طور منظم و مستمر انجام گیرد.
- زمان ورزش بهتر است عصر باشد.
- بهتر است که ورزش‌های سبک مثل نرمش و پیاده روی انجام دهند.
- درباره نوع ورزش میتوانند با پزشک مرکز بهداشتی درمانی مشورت کنند.

نکات ایمنی هنگام ورزش

- از کفش و لباس مناسب استفاده شود.
- حتماً مقادیر کافی آب و مایعات بدون قند نوشیده شود.
- قند خون پیش و پس از ورزش اندازه گیری شود.
- 5 تا 10 دقیقه در ابتدا و انتهای هر جلسه ورزش به "گرم کردن" و "سرد کردن" بدن اختصاص داده شود.
- اگر قندخون پیش از ورزش کم تر از 100 میلی گرم در دسی لیتر بود، حتماً یک واحد کربوهیدرات میل شود.
- اگر قندخون ناشتا بیش از 250 میلی گرم در دسی لیتر بود نباید ورزش کرد.
- حتماً مواد قندی با خود داشته باشد که در صورت افت قند خون مصرف شود.
- هیچ گاه در حال گرسنگی به ورزش پرداخته نشود.
- پس از ورزش، پاها و بین انگشتان از نظر قرمزی و تاول بررسی شوند.

با دیابت خوب زندگی کنیم

روز شماره هفته دیابت سال 1403

عنوان	تاریخ	ایام هفته
دیابت و سلامت روان	1403/8/19	شنبه
دیابت و خودمراقبتی	1403/8/20	یکشنبه
پیش دیابت و پیشگیری از دیابت	1403/8/21	دوشنبه
دیابت و پیشگیری از عوارض	1403/8/22	سه شنبه
با دیابت خوب زندگی کنیم	1403/8/23	چهارشنبه
دیابت و نقش سیاستگذاران	1403/8/24	پنجشنبه
دیابت و شیوه زندگی سالم (تغذیه و فعالیت بدنی)	1403/8/25	جمعه