

اسلایدهای تدریس مربی

موضوع :

دیابت

آموزش پیشگیری و کنترل بیماری

گروه هدف : عموم مردم

مدل جامع سیستماتیک
آموزش و ارتقاء سلامت

Systematic comprehensive
Health Education and Promotion model

SHEP

آموزش اساس دانش
دانش اساس سعادت



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



Systematic comprehensive
Health Education and Promotion model



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

Part (1-1)



www.shepmodel.com



آدرس وب سایت :



تقدیم به : شهدا، به پاس جانفشانی شان در راه تامین سلامت و امنیت کشور
تقدیم به : زنان و مردانی که می کوشند تا کشور خود را به جایی برسانند که مستحق آن است.

Part (1-2)

اهداف آموزشی

از فراگیران عزیز انتظار می رود پس از پایان دوره بتوانند :

- ۱- مرض قند یا دیابت را تعریف کنند.
- ۲- ضررهای انسانی و اقتصادی دیابت را بشمارند.
- ۳- چگونگی به وجود آمدن بیماری را بیان کنند.
- ۴- انواع بیماری دیابت را نام ببرند.
- ۵- افراد مستعد ابتلا به بیماری دیابت را لیست کنند.
- ۶- علائم بیماری دیابت را بیان کنند.
- ۷- راههای تشخیص قطعی بیماری را بیان کنند.
- ۸- تاثیر دیابت را در اعضاء مختلف بدن (قلب و عروق، چشمها، کلیه ها) شرح دهند.
- ۹- علایم افزایش و کاهش شدید قند خون را در بدن بیان کنند.
- ۱۰- راههای پیشگیری و کنترل بیماری دیابت را شرح دهند.
- ۱۱- زمینه های خطر ابتلا به دیابت حاملگی را بیان کنند.
- ۱۲- وظایف دولت و مردم را در پیشگیری از بروز دیابت نام ببرند.

Part (1-3)

دیابت ؟

تعریف : افزایش قند خون بیش از حد طبیعی

(بیماری دیابت □□□□ □□□□ و طول کشیده دارد.

(در دراز مدت ، تأثیرات منفی خود را در ارگانهای مختلف بدن می گذارد.)

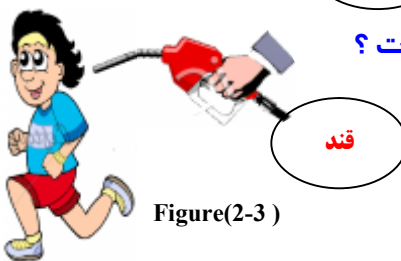
(مادام العمر بوده و درمان قطعی ندارد.

(قابل کنترل می باشد. (با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم دارو می توان بیماری را کنترل کرد و از بروز عوارض آن جلوگیری نمود.)



بنزین

رابطه بین تصاویر چیست ؟



Figure(2-3)

قند



اکثر سلولهای بدن مخصوصاً " سلولهای مغز بدون قند (گلوکز) قادر به ادامه حیات نیستند.



Part (2-1)

آیا می دانید که :

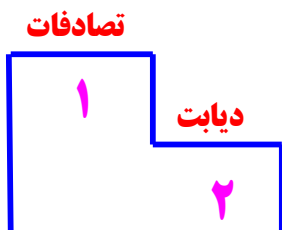
دیابت ، شایعترین علت نابینایی در افراد بالغ در جهان می باشد. (۲۵ بار شایعتر از افراد عادی)

دیابت ، مهمترین علت نارسایی مزمن کلیه در جهان می باشد.

دیابت ، شایعترین علت قطع پا در دنیا است.

در جهان : هر ۳۰ ثانیه ۱ نفر دیابتی پای خود را به خاطر عوارض دیابت از دست می دهد.

در ایران : تصادفات مقام اول و دیابت مقام دوم را در قطع پا دارا می باشد.



Part (2-2)

شباهتها و تفاوتهای پدیده آتشفشان و دیابت



Figure(2-1)



Figure(2-2)

دیابت :

- (۱) در افرادی دیده می شود که زمینه های مساعد کننده را داشته باشند (ارث، چاقی، سن و ...)
- (۲) عوارض دیابت نیز در اوایل قابل مشاهده نیست (مثل: عوارض قلبی و عروقی، چشمی و کلیوی و ...)
- (۳) افراد مبتلا به دیابت نیز قبل از بروز عوارض ، می توانند از آن پیشگیری کنند.
- (۴) عوارض دیابت در صورت بروز ، سنگین و مصیبت بار است.

آتشفشان :

- (۱) در مناطقی اتفاق می افتد که (شرایط زمین مناسب باشد)
- (۲) قبل از فوران فعالیتهای درونی دارد که از بیرون قابل مشاهده نیست.
- (۳) ساکنان اطراف منطقه آتشفشانی قبل از بروز آن می توانند از منطقه دور شوند.
- (۴) شروع آتشفشان مهیب و خسارات آن فاجعه آمیز است.

— اما عوارض و تاثیرات دیابت ، مزمن و مادام العمر است.

— آتشفشان پدیده ای محلی و مقطعی است.

Part (2-3)

دیابت پدیده ای همه گیر و جهانی

جهان:

(۱) دیابت شایعترین بیماری غددی جهان (۲) مسئول ۴ میلیون مرگ در سال

(۳) عامل ۹٪ کل مرگهای جهان : هر دقیقه ← ۶ نفر ← مرگ

هر دقیقه ← ۱۲ نفر ← ابتلای جدید



Figure(2-3)

جهان



Figure(2-4) ایران

در سال ۱۹۸۵ ← ۳۰ میلیون دیابتی

در سال ۲۰۰۸ ← ۲۳۰ میلیون دیابتی

انتظار می رود سال ۲۰۲۵ ← ۳۰۰ میلیون دیابتی

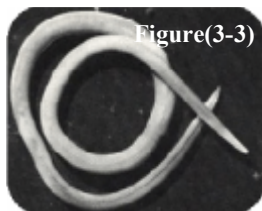
سال ۱۳۸۶ ← از هر ۲۰ ایرانی ← یک نفر دیابتی

انتظار می رود ۱۸ سال بعد

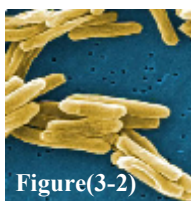
سال ۱۴۰۴ ← از هر ۷ ایرانی ← یک نفر دیابتی

بنظر شما دیابت جزو بیماریهای واگیر است یا غیر واگیر؟

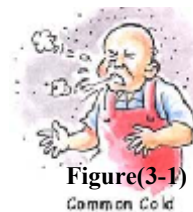
Part (3-1)



Figure(3-3)



Figure(3-2)



Figure(3-1)
Common Cold

بیماریهای واگیر:

عامل بیماری:

ویروسها، باکتریها، انگلها و ...

سرما خوردگی: ویروسها

بیماری سل: باکتری

بیماری های انگلی: انگلهای روده ای (کرمک - آسکاریس)

دیابت

Figure(3-6)

دیابت: ارث و محیط



Figure(3-5)

اعتیاد: عوامل محیطی



Figure(3-4)

مونگو لیسم (سندرم داون): ارث

بیماریهای غیر واگیر:

عوامل زمینه ای: ارث، عوامل محیطی

یا ترکیبی از هر دو عامل

سیر بیماریها در گذر زمان

Part (3-2)



Figure(3-8)

واگیر
سل - وبا
انگلهای روده ای
و ...

بیماریهای قلبی
روانی - سرطانها
دیابت



Figure(3-7)

واگیر
سل - وبا
انگلهای روده ای
و ...

غیر واگیر

غیر واگیر



غیر واگیر
امروزه

واگیر
زمان قدیم
تغییر سبک و الگوی زندگی



ضررهای انسانی و اقتصادی دیابت

Part (3-3)



Figure(3-9)

دیابت: شایعترین علت

قطع پا در دنیا

(بعد از تصادفات و حوادث)



Figure(3-10)

دیابت: شایعترین علت

نابینایی در جهان

(بعد از حوادث و نابینایی مادرزادی)



Figure(3-11)

دیابت ۲/۵ الی ۱۵ درصد کل بودجه بهداشتی کشورها را به خود اختصاص داده است

در برخی کشورهای در حال توسعه مثل: عربستان سعودی و امارات متحده عربی

بیش از ۱۵ درصد کل بودجه بهداشتی کشور صرف بیماری دیابت می شود.

هزینه درمان بیماران دیابتی در ایران: سالانه حدود ۱ میلیارد دلار

یعنی: سالانه ۴۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان

چهار هزار میلیارد تومان



وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

Figure(4-3)

مسئول پیگیری موارد سلامتی،
بهداشتی و درمانی مردم

سازمانها و ارگانهای مرتبط



فدراسیون بین المللی دیابت

Figure(4-2)

آگاه نمودن مردم از خطرناک بودن بیماری دیابت،
آموزش عمومی جامعه، کمک به سازمان بهداشت

World Health Organization

سازمان بهداشت جهانی

Figure(4-1)

فراهم نمودن حداکثر امکانات
بهداشتی و سلامتی برای کلیه انسانها

Part (4-1)

روز جهانی دیابت

Part (4-2)

۲۳ آبان = ۱۴ نوامبر = روز جهانی دیابت

هدف از انتخاب چنین روزی:

آگاه سازی جوامع در معرض خطر و گروههای آسیب پذیر

شعارهای روز جهانی دیابت:



figure(4-5)

سال ۲۰۰۵: با مراقبت از پا در دیابت برای پیشگیری از قطع عضو گام برداریم.

سال ۲۰۰۶: مراقبت در قبال دیابت برای همه مردم

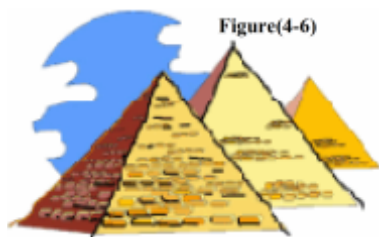
سال ۲۰۰۷: دیابت، کودکان و نوجوانان

سال ۲۰۰۸: ننگذاریم هیچ کودکی از بیماری دیابت آسیب ببیند

از سال ۲۰۰۹ الی ۲۰۱۳: آموزش و پیشگیری از بیماری دیابت

تاریخچه دیابت

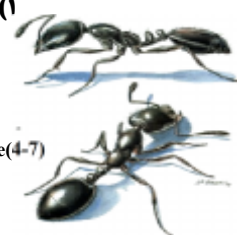
Part (4-3)



(۱) برای اولین بار ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد در مصر مورد توجه قرار گرفت.

(۲) هند: تجمع مورچه ها اطراف ادرار فرد دیابتی (بیماری ادرار شیرین)

figure(4-7)



(۳) اوایل قرن ۱۹: خارج کردن لوزالمعده یک سگ و پیدایش علائم (پر خوری، پرنوشی، پرادراری) ← چند روز بعد، اغما و مرگ سگ

Figure(4-8)



(۴) قرن ۱۹: تولید اولین تست شیمیایی تشخیص قند در ادرار



بانتینگ



Figure(4-9)



چارلز بست

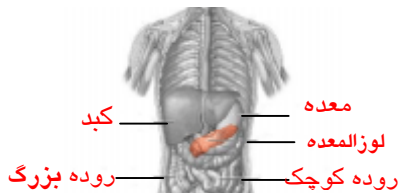
(۵) اوایل قرن ۲۰: استخراج انسولین از لوزالمعده
برای اولین بار توسط دو دانشمند از کشور کانادا

برنده جایزه نوبل



Part (5-1)

انسولین مسئول اصلی تنظیم قند خون بدن



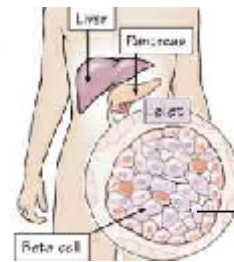
Figure(5-1)

لوزالمعده: عضوی در شکم، تقریباً در ناحیه پشت معده



Figure(5-2)

لوزالمعده



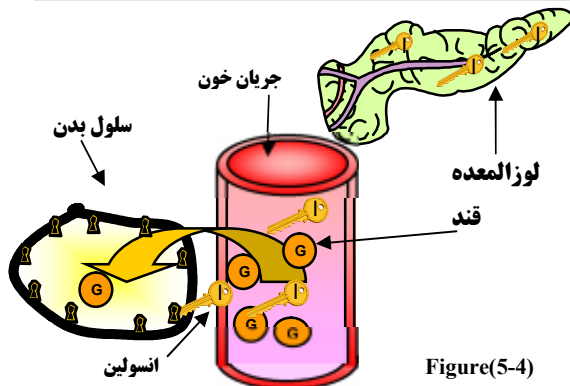
Figure(5-3)

جزایر لانگرهانس
(تولید انسولین)

برش عرضی لوزالمعده و مشاهده کانون های جزیره ای شکل
به نام جزایر لانگرهانس که انسولین تولید می کنند

Part (5-2)

وظیفه انسولین



Figure(5-4)

تولید انسولین توسط لوزالمعده → ورود انسولین به داخل جریان خون
تولید انرژی → تسهیل ورود قند به داخل سلول → اثر انسولین روی سلول مانند کلید

انسولین سبب تسهیل ورود قند به داخل سلول می گردد.

Part (5-3)

اختلال در:

علت بیماری دیابت چیست؟

Diabet ?

- ۱) تولید انسولین (عدم تولید انسولین یا تولید ناکافی انسولین)
- ۲) عملکرد انسولین (انسولین در بدن به مقدار کافی تولید می شود ولی به دلیل وجود برخی اشکالات انسولین نمی تواند سبب تسهیل ورود قند به داخل سلولها شود.)
- ۳) ویا هر دو

Part (5-4)

انواع دیابت



انواع دیابت / مشخصات	دیابت نوع ۱	دیابت نوع ۲	دیابت حاملگی
سن	کودکی و نوجوانی	میانسالی	در طی حاملگی
علت	فقدان تولید انسولین	کمبود تولید یا مقاومت بدن به انسولین	کمبود تولید یا مقاومت بدن به انسولین
شیوع نسبی بیماری	حدوداً ۵ درصد از افراد دیابتی	حدوداً ۹۰-۹۵ درصد از افراد دیابتی	حدوداً ۴ درصد خانمهای حامله

Part (6-1)

علت: فقدان تولید انسولین

عدم توانایی بدن در مصرف قند

افزایش غیر طبیعی قند خون

دیابت
نوع ۱

Part (6-2)

هر فرد (اغلب کودکان) که با این علائم مراجعه نماید
تشخیص دیابت نوع ۱ مطرح است:

(۱) پر ادراری و (گاهها) شب ادراری
(۲) پر نوشی

(۳) پر خوری
(۴) کاهش وزن
(۵) اغماء (کما)

Part (6-3)

راههای کنترل و درمان دیابت نوع ۱



(۱) برنامه غذایی مناسب (کمک گرفتن از کارشناس تغذیه جهت کسب راهنمایی در انتخاب درست غذا و تقسیم وعده های غذایی روزانه)



(۲) فعالیت بدنی: پیاده روی حداقل نیم ساعت، بمدت ۵ روز در هفته ورزش و فعالیت بدنی ضمن ایجاد نشاط و شادابی باعث اثر بخشی بهتر انسولین در بدن خواهد شد.



(۳) تزریق منظم انسولین (دفعات تزریق، مقدار و نوع انسولین طبق تجویز پزشک معالج خواهد بود.)



(۶) انجام معاینات دوره ای توسط پزشک (بطور مرتب و با فواصل زمانی تعیین شده توسط پزشک)



(۵) آموزش (افزایش اطلاعات و آگاهی نسبت به بیماری دیابت باعث کنترل بیماری و داشتن زندگی شاداب و فعال می شود.)



(۴) اندازه گیری منظم قند خون (در صورت امکان مالی تهیه دستگاه اندازه گیری قند خون دیجیتال و یادگیری طرز کار آن و اندازه گیری مرتب قند خون)

بدانیم که: دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست. اما

Part (6-4)

مصرف ماهی در دوران بارداری و مصرف ویتامین D در شیر خواران، احتمال ابتلا به دیابت در دوران کودکی را کاهش می دهد.

Part (6-5)

زهره دانش آموز دیابتی



بیهوش شدن زهره و افتادن به زمین به دلیل افت شدید قند خون و شکستگی دست راست زهره



افت قند خون زهره موقع ورزش به دلیل نخوردن صبحانه کافی بی توجهی زهره به افت قند خون و ادامه ورزش به خاطر کم نیامدن از دوستان



زهره: دانش آموز ۱۳ ساله، ابتلا به دیابت نوع ۱ از یکسال قبل، تزریق روزانه انسولین ۲۰ دقیقه قبل از صبحانه، بسیار حساس، زود رنج، تحریک پذیر و بی قرار، مخفی نمودن بیماریش از دیگران



ملاقات مراقب بهداشتی از زهره و توصیه به:

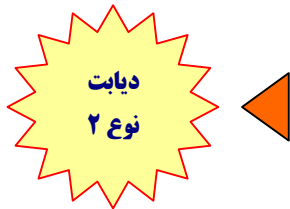
دست کشیدن از بازی موقع پایین آمدن قند خون، در جریان بیماری قرار دادن کادر مدرسه (مراقب بهداشتی - مدیر مدرسه - دبیر ورزش) حتی دوستان صمیمی جهت اطلاع و کمک در مواقع ضروری



۱ ماه بعد: بهتر شدن دست زهره، آمدن به مدرسه، رعایت حال زهره و مراقبت از او توسط کادر مدرسه

Part(7-1)

دیابت نوع ۲



افزایش غیر طبیعی قند خون

عدم توانایی بدن
در مصرف قند

۱) اختلال در عملکرد انسولین
۲) تولید ناکافی انسولین

علت:

Part(7-2)

دیابت نوع ۲ در چه کسانی بیشتر دیده می شود؟



چاقی و سن بالای ۳۰ سال



کم تحرکی



سابقه دیابت در حاملگی

- ۱) سن بالای ۳۰ سال (شیوع بیماری در هر دو جنس زن و مرد تقریباً برابر است)
- ۲) افراد چاق (وجود چربی زیاد مخصوصاً در ناحیه شکم ← افزایش مقاومت بدن نسبت به انسولین شده و قند خون بالا می رود .)
- ۳) کسانی که عادات غذایی بدی دارند:
- نخوردن صبحانه و یا دیر شام خوردن و بلافاصله خوابیدن – مصرف شیرینی جات و غذاهای سرخ کرده و پر چرب
- لبنیات: شیر، ماست، پنیر پرچرب، از عوامل مهم بروز چاقی در بین مردم هستند.
- ۴) سابقه فAMILIAL (سابقه بیماری دیابت در خانواده: پدر، مادر، خواهر، برادر و ...)
- ۵) کم تحرکی (اختلال در سوخت و ساز مواد قندی و افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲)
- ۶) خانمهایی که نوزادان بزرگ بیش از ۴/۵ کیلو گرم دنیا آورده اند .
- ۷) سابقه دیابت در حاملگی (اگر یک خانم در طول دوران بارداری دچار دیابت گردد، احتمال مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ در بقیه دوران زندگی بیشتر خواهد بود .)
- ۸) افرادی که دچار افزایش فشار خون هستند.
- ۹) افرادی که دچار افزایش چربی خون هستند.

Part(7-3)

علائم عمده دیابت نوع ۲

این بیماری غالباً " بدون علامت " است. و بیش از نیمی (۵۰٪) از بیماران از دیابتی بودن خود خبر ندارند.

در مراحل بعدی با افزایش قند خون، علائم عمده ای در بیمار بوجود می آید که عبارتند از:



۴) کاهش وزن و احساس خستگی مفرط
به علت عدم توانایی بدن در استفاده از قند خون، آزاد شدن ذخایر چربی بدن ← لاغری
رنجور و ضعیف شدن تدریجی ← احساس خستگی



۳) پر نوشی
پرادراری باعث از دست رفتن آب بدن شده ← تولید تشنگی



۲) پرادراری
کلیه ها مقدار اضافی قند خون را وارد جریان ادرار می کنند .
برای اینکه قند به کلیه ها آسیب نرساند مقدار زیادی آب از کلیه ها دفع می شود .



۱) پر خوری
چون بافتها و سلولهای بدن نمی توانند از قند خون استفاده کنند ← همیشه گرسنه هستند

Part(7-4)

آزمایش قند خون

توجه:

تنها راه تشخیص قطعی دیابت

تایید و تفسیر نتیجه آزمایش باید توسط پزشک انجام گیرد .



Part (8-1)

عوارض دیابت:



(۴) عارضه عروقی، عصبی (پای دیابتی)

التهاب سلولهای عصبی انتهایی و آسیب رگهای انتهایی کوچک می شود پیامهای عصبی بخوبی منتقل نشوند → پیدایش گزختی و بی حسی در قسمتهای پایین ساق و انگشتان پا → عدم احساس بریدگیها، آزدگیها و سایر آسیبهای وارده به پا



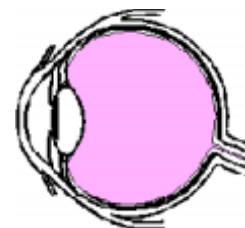
(۳) عارضه کلیوی

آزدگی رگهای کوچک تغذیه کننده بافت کلیه → ایجاد عارضه کلیوی



(۲) عارضه قلبی عروقی

آسیب عروق کوچک تغذیه کننده بافت قلب → از دست دادن کارکرد طبیعی قلب



(۱) عارضه چشمی

دیابت باعث اختلال در عملکرد عروق، بویژه عروق کوچک دیابت با تخریب عروق چشم → باعث خونریزی در صورت عدم اقدام ب موقع → کاهش دید و نابینایی

Part (8-2)

راههای پیشگیری از ابتلای به دیابت نوع ۲ و عوارض آن



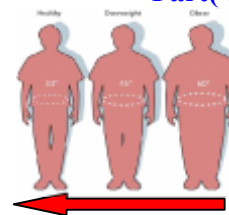
(۴) کاهش مصرف مواد قندی



(۳) به اندازه خوردن غذا



(۲) ورزش (پیاده روی)



(۱) کاهش وزن (در پیشگیری از ابتلا به دیابت، بسیار سودمند بوده و باید طبق یک برنامه زمانبندی و بصورت علمی انجام گیرد.)



(۸) بررسی سالانه قند خون در افراد در معرض خطر



(۷) کنترل استرس

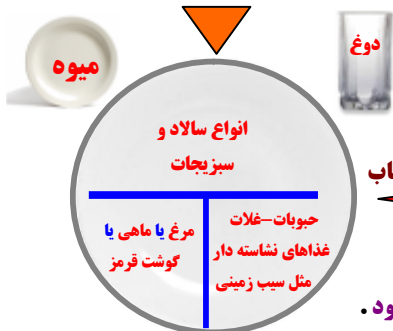


(۶) دخانیات ممنوع



(۵) مصرف سبزیجات و میوه

یک وعده غذایی مناسب برای فرد دیابتی: ناهار



نسبت حجم غذاها در بشقاب

Part (8-3) غذاهای مفید و مضر برای دیابتی ها کدامند؟

مفید: انواع سالادها، سبزی ها و حبوبات و میوه ها

گوشت قرمز، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، ماست و پنیر کم چرب

مضر: غذاهای شیرین و پر چرب

توصیه مهم: فرد دیابتی باید از هر آنچه در پخت و یا تولیدش قند و شکر بکار رفته است بپرهیزد.

توجه: همه غذاها، به جز روغن ها حاوی مقادیر مختلف قند هستند. بنابراین در مصرف انواع غذاها باید تعادل رعایت شود.

Part (8-4)

آیا دیابتی ها می توانند از □□□□ -گشمش-توت خشک و... استفاده کنند؟



یا یک عدد میوه متوسط



یا ۱/۵ قاشق غذا خوری توت خشک

یا ۱/۵ قاشق غذا خوری گشمش



عدد خرما

بلی بشرطی !!!

Part(9-1)

ورزشی سبب :



- ۴- کاهش توده چربی بدن
- ۵- کاهش قند خون
- ۶- کاهش فشار خون
- ۷- شادابی و نشاط و تقویت قوه اراده

۱. رسیدن اکسیژن کافی به سلولهای بدن
۲. تحرک ماهیچه ها و افزایش جذب انسولین از محل تزریق
۳. کنترل وزن و تنظیم اشتها

Part(9-2)

ورزش ایده آل برای افراد دیابتی؟



ورزش ایده آل ← پیاده روی : چون (۱) احتیاج به وسیله خاص ندارد .

حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی ، به مدت ۵ روز در هفته (۲) راحت و قابل دسترس است .

بهترین زمان برای ورزش ← ۳-۱ ساعت بعد از غذا

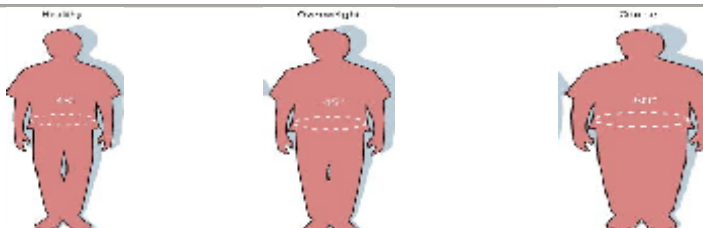
صبح یا عصر فرقی نمی کند (هر زمانیکه فرد احساس لذت بکند)

ورزشهای طولانی و خسته کننده برای دیابتی ها توصیه نمی شود . چون این ورزشها فشار زیاد بر عضلات وارد می کنند و مصرف قند توسط سلولها را افزایش می دهند و موجب کاهش سریع قند خون می گردند بنابراین احتمال ضعف و از حال رفتن بیمار وجود دارد . لذا ورزشهایی مثل وزنه برداری و کوهپیمایی در کوههای بلند و مرتفع و ... توصیه نمی شود

ورزشهای منظم و ملایم بهتر از ورزش های ناگهانی و سنگین

Part(9-3)

نکته مهم



رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش ← کاهش توده چربی بدن ← تاثیر مطلوب انسولین ← کاهش قند خون

Part(9-4)

چند توصیه برای دیابتی ها



(۴) پیاده روی



(۳) پا برهنه راه نرفتن مخصوصا در سطوح ناصاف و ناهموار



(۲) معاینه چشم حداقل سالی یکبار



(۱) کنترل قند خون در حد مطلوب (تشخیص میزان قند خون توسط آزمایش خون)



(۸) کوتاه نکردن عمیق ناخنها



(۷) رژیم غذایی مناسب (انواع سالاد، سبزی ها، حبوبات، میوه ها، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، ماست و پنیر کم چرب)



(۶) عدم مصرف دخانیات



(۵) فیو شیدن گفش تنگ (گفش تنگ باعث آذردگی پوست با مخصوصا در ناحیه انگشتان و باشته می شود .جنس کفش از چرم طبیعی - زمان خرید کفش بعد از ظهر چون پا بزرگتر از زمان صبح)

Part(9-5)

برداشت شما از تصویر مقابل چیست ؟



Part(10-1)

دو اصطلاح مهم در مبحث دیابت



تعریف: کاهش قند خون به کمتر از ۶۵ میلی گرم در صد میلی لیتر خون

(۱) کاهش شدید قند خون



تعریف: افزایش قند خون به مقدار بیش از ۲۴۰ میلی گرم در صد میلی لیتر خون

(۲) افزایش شدید قند خون

Part(10-2)

علائم کاهش شدید قند خون



(۴) تعریق



(۳) ضعف پیش رونده



(۲) سرگیجه و لرزش بدن



(۱) افزایش ضربان قلب



(۸) تشنج و اغما



(۷) تاری دید و اختلال در تکلم



(۶) خواب آلودگی



(۵) اضطراب

Part(10-3)

علل عمده کاهش قند خون



(۱) مصرف غذای ناکافی

(۲) تحرک و فعالیت بیش از حد

(۳) مصرف بیش از مقدار تجویز شده، داروهای پایین آورنده قند خون

Part(10-4)

در صورت کاهش قند خون چه باید کرد ؟



نصف لیوان آب میوه و یا نصف لیوان نوشیدنی های معمولی حاوی قند: شربت و ...

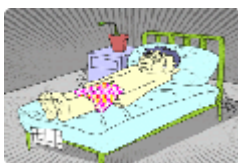
مصرف چند حبه قند

Part (11-1)

علائم افزایش شدید قند خون



(۶) ابتلا به برخی عفونتها مخصوصاً " (عفونتهای ادراری)



(۷) کمای دیابتی: (در صورتیکه اقدام به موقع نسبت به درمان افزایش قند خون صورت نگیرد بیمار به حالت کما یا اغما خواهد رفت)



(۵) زود عصبانی شدن



(۲) تکرر ادرار



(۱) تشنگی بیش از حد



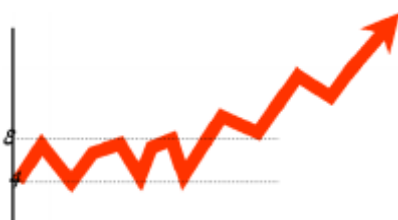
(۴) اختلال دید



(۳) خواب آلودگی غیر معمول

Part (11-2)

علل عمده افزایش قند خون



مصرف غذای بیش از حد

(۱) مصرف غذای بیش از حد

(۲) کم تحرکی

(۳) مصرف ناکافی دارو (انسولین یا قرصهای ضد دیابت)

(۴) فشار روحی بیش از حد (استرس)

در صورت افزایش قند خون چه باید کرد؟



(۱) استفاده از رژیم غذایی مناسب { (A) کاهش حجم هر وعده غذایی
(B) افزایش تعداد وعده های غذایی

(۲) ورزش یا فعالیت بدنی مداوم

(۳) مصرف مرتب دارو

(۴) اندازه گیری مرتب قند خون با فواصل زمانی توصیه شده توسط پزشک معالج

(۵) در صورت تشدید علائم مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی

در کوتاه مدت ، کاهش قند خون خطرناک است یا افزایش آن؟

Part(11-4)



↓ **کاهش قند خون خطرناک است** ← باعث ضعف پیشرونده ، سرگیجه ، تپش قلب و در نهایت تشنج و اغما

یک پیشنهاد

همراه داشتن یک کارت شناسایی مبنی بر دیابتی بودن فرد ضروری به نظر می رسد.

کمک بهتر در زمان کوتاه تر

Part(11-5) مشخصات کارت شناسایی



- (۱) نام و نام خانوادگی:
- (۲) نوع دیابت:
- (۳) نام داروهای مصرفی:
- (۴) تلفن تماس:
- (۵) آدرس محل سکونت:

دیابت و حاملگی

Part(12-1)



الف (دیابت قبل از حاملگی) : داشتن سابقه قند خون بالا، قبل از حاملگی)

ب (دیابت حاملگی) : افزایش قند خون در طی دوران حاملگی)

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت حاملگی هستند؟

کسانیکه: ۱) سابقه فامیلی دیابت دارند.

۲) سابقه قبلی دیابت بارداری دارند.

۳) اضافه وزن دارند.

۴) دارای نوزاد بالای ۴/۵ کیلو در زایمانهای قبلی هستند.

کنترل و درمان دیابت حاملگی حائز اهمیت است:

چون در صورت عدم کنترل و درمان، باعث مرگ و میر نوزادان تا (۹۰٪) و مادران تا (۳۰٪) می شود. توصیه می شود: تمامی زنان باردار جهت کنترل بارداری به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند و تحت نظر قرار گیرند.

در صورت شک به دیابت حاملگی ← در اسرع وقت، ارجاع به متخصصین غدد و یا زنان و زایمان

دیابت و روزه داری

Part(12-2)



از جمله اهداف روزه داری در دین مبین اسلام، حفظ و ارتقای سلامت افراد است.

افراد دیابتی به خاطر جلوگیری از کاهش یا افزایش قند خون و پیشگیری از عوارض بعدی آن، در مورد روزه گرفتن حتما" با پزشک خود مشاوره نمایند.



مرکز بهداشتی و درمانی

در صورت شک ابتلا به دیابت بهترین اقدام چیست ؟

Part(12-3)

مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی و مشاوره با پزشک مرکز

وظایف دولت و مردم در پیشگیری از بروز دیابت

Part(12-4)



۱) سرمایه گذاری در امر آموزش ← موثرترین استراتژی در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت

۲) حمایت از سازمانهای مردم نهاد فعال در زمینه سلامت از جمله دیابت

۳) فراهم نمودن امکانات درمانی کافی و مناسب در سطح کشور

اهمیت دادن به امر سلامت خود از طریق: تغذیه صحیح،

فعالیت بدنی و اطلاع از وضعیت سلامت جسمانی خود

دولت

مردم

Part(13-1)

هاشم آقا راننده کامیون



زدن بار خرما در کرمان و ملاقات با دوستش آقا سلمان که او هم بار خرما زده بود و حرکت به اتفاق همدیگر به سمت شمال فردا صبح زود



قدیمها: رانندگی یکسر تا رسیدن به مقصد نازکیها: پراشتها، پرنوش، احساس کسالت و خستگی، توقف مکرر کامیون و رفتن به دستشویی



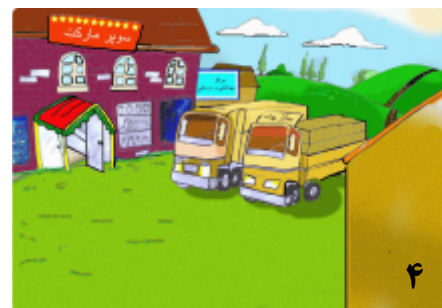
هاشم آقا: راننده کامیون، اهل یکی از شهرهای شمال، اکثرا پشت فرمان، کم تحرک، سیگاری



۲ ماه بعد: خوب شدن حال عمومی هاشم آقا و احساس شادابی و نشاط بیشتر، چون: از بیماری خود آگاه شده و با عمل کردن به توصیه های پزشک، ترک سیگار، انجام پیاده روی به اندازه کافی، مصرف مرتب دارو، مراجعه به موقع به پزشک جهت ویزیت، بیماری دیابت خود را کنترل کرده است.



توقف در اولین شهر و رفتن به مرکز بهداشتی درمانی و ویزیت و اندازه گیری قند خون هاشم آقا توسط پزشک و ارائه توصیه های لازم:
اولا" تا رسیدن به مقصد، لب به غذاهای شیرین نزن
ثانیا" اگر احساس سرگیجه و تاری دید کردی، ماشین را نگهدار و استراحت کن
ثالثا" به محض رسیدن به شهر خود، حتما" به پزشک مراجعه کن



سرگیجه و تاری دید و بد شدن حال هاشم آقا در حین رانندگی، بدلیل: نخوردن صبحانه و خوردن چند تا خرما

نتیجه

Part(13-2)

دیابت بیماری مادام العمر است و کنترل و درمان مادام العمر می طلبد.

Part(13-3)

و کلام آخر ...

انسان سالم

محور توسعه پایدار

یادمان باشد که:

در هر کشوری ...



Healthy human is the base for sustainable development



انسان سالم محور توسعه پایدار

Healthy human
is the base for sustainable development

Systematic comprehensive Health Education and Promotion model

SHEP تحولی نو. در سیستم آموزش و ارتقاء سلامت

مدل جامع سیستماتیک آموزش و ارتقاء سلامت



www.shepmodel.com