

روز جهانی دیابت (21-27 آبان ماه)



«با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم»  
در هر ۵ ثانیه ۱ نفر به علت دیابت یا عوارض ناشی  
از آن جان خود را از دست می دهد.

**در هر ۵ ثانیه ۱ نفر به علت دیابت یا عوارض  
ناشی از آن جان خود را از دست می دهد.**

روز جهانی دیابت بزرگ ترین کمپین آگاهی از  
دیابت در جهان است که هر ساله در ۱۴ نوامبر  
برگزار می شود. این رویداد مخاطبان جهانی  
بیش از یک میلیارد نفر را در بیش از ۱۶۰  
کشور متحد می کند تا آگاهی از نیاز به

مراقبت؛ آموزش و منابع برای حمایت از افراد  
مبتلا را افزایش دهد.

بیش از ۵۳۷ میلیون از افراد ۲۰-۷۹ سال در  
جهان مبتلا به دیابت هستند پیش بینی می  
شود تا سال ۲۰۳۰ تعداد این بیماران به ۶۴۳  
میلیون نفر برسد. در کشور ما حداقل ۱۴.۱۵  
درصد جمعیت بالای ۲۵ سال از بیماری دیابت  
رنج می برند که تعدادشان بیش از ۷.۵ میلیون  
نفر برآورد می شود.



در سال جاری نیز به منظور آگاهی عموم جامعه  
درباره بیماری دیابت با تاکید بر اهمیت مراقبت  
دیابت؛ روزهای ۲۱ لغایت ۲۷ آبان ماه به عنوان  
هفته ملی دیابت نامگذاری شده است.

دیابت بیماری است که در آن بدن قادر به  
تولید یا استفاده از انسولین نمی باشد، در  
نتیجه مقدار قند در خون بالا می رود. دیابت  
درمان قطعی ندارد ولی قابل کنترل است. رژیم  
غذایی سالم و تامین انرژی دریافتی مورد نیاز  
هر بیمار، فعالیت بدنی مناسب، مستمر و  
منظم، آموزش و پایش دایمی مقدار  
قندخون (خودمراقبتی) و دارو درمانی از ارکان  
اصلی درمان دیابت هستند و با کنترل  
قندخون در محدوده طبیعی می توان از بروز  
عوارض دیابت پیشگیری کرد.

**در بیشتر موارد دیابت بدون علامت می باشد**  
ولی زمانی که علامت دار می شود از علائم  
بیماری می توان به پرخوری (گرسنگی)؛ پر  
اداری (ادرار زیاد)؛ پرنوشی (تشنگی و نوشیدن  
آب بسیار)؛ عفونت های مکرر؛ تاخیر در بهبود  
زخم ها و بریدگی ها اشاره کرد.

بیماریابی و خطرسنجی سکتة های قلبی و مغزی برای افراد بالای ۳۰ سال انجام می شود.

## روز جهانی دیابت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت درمان

بیمارستان فاطمیه شبستر

گرد آورنده : رقیه رنجبری،

کارشناس پرستاری ( سوپر وایزر

سلامت همگانی و کارشناس بهبود

کیفیت )

منابع : - مجموعه مداخلات اساسی

بیماری های غیرواگیر در نظام مراقبت های

بهداشتی اولیه ایران (ایراپن)

افراد مبتلا به دیابت جهت حفظ سلامتی و جلوگیری از وقوع عوارض؛ به آموزش مداوم نیاز دارند.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟

تمام زنان و مردان بالای ۳۰ سال که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشند در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند:

- افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند.
- افرادی که پدر، مادر، خواهر و یا برادر آنها سابقه ابتلا به دیابت دارند.
- افراد مبتلا به فشارخون بالا
- زنانی که سابقه ۲ بار یا بیشتر سقط خودبخودی (بدون علت مشخص) و یا سابقه مرده زایی و یا سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم دارند.
- زنانی که در یکی از بارداری های قبلی خود سابقه دیابت بارداری دارند.
- زنان باردار (در هر گروه سنی)

با رعایت موارد زیر می توان از ابتلا به دیابت نوع ۲ پیشگیری کرد:

- داشتن فعالیت بدنی: حداقل نیم ساعت پیاده روی سریع به مدت ۵ روز در هفته توصیه می شود.
- داشتن برنامه غذایی مناسب
- کنترل وزن و تناسب اندام
- عدم مصرف دخانیات
- بررسی سالیانه قند خون در افراد در معرض خطر

آزمایش قند خون تنها راه تشخیص قطعی دیابت است

آزمایش قند خون و چربی خون به صورت رایگان در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای سلامت و خانه های بهداشت جهت

- مکاتبات معاونت بهداشتی

تاریخ تهیه : آبانماه ۱۴۰۲