

با دیابت خوب زندگی
کنیم!



فعالیت های هفته دیابت در مرکز آموزشی درمانی کوثر

واحد ارتقاء سلامت مرکز کوثر

پاییز ۱۴۰۳



تقویم هفته دیابت

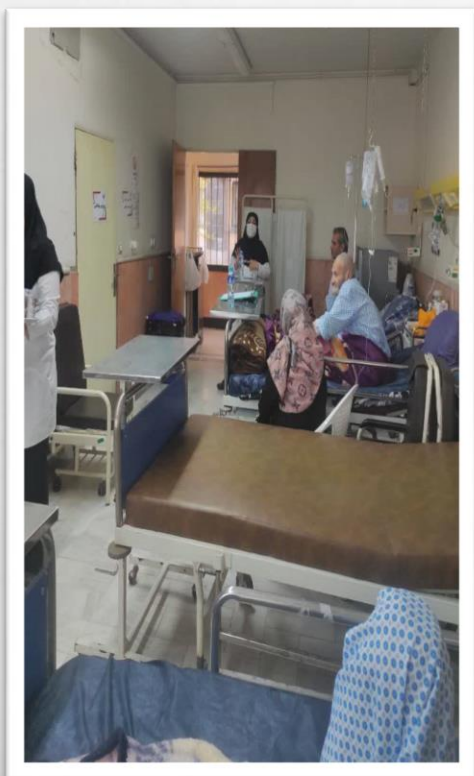
روز های هفته دیابت	تاریخ	عنوان
شنبه	۰۳/۰۸/۱۹	دیابت و سلامت روان
یک شنبه	۰۳/۰۸/۲۰	دیابت و خود مراقبتی
دوشنبه	۰۳/۰۸/۲۱	پیش دیابت و پیشگیری از دیابت
سه شنبه	۰۳/۰۸/۲۲	دیابت و پیشگیری از عوارض
چهار شنبه	۰۳/۰۸/۲۳	با دیابت خوب زندگی کنیم
پنج شنبه	۰۳/۰۸/۲۴	دیابت و نقش سیاستگذاران
جمعه	۰۳/۰۸/۲۵	دیابت و شیوه زندگی سالم

دیابت و سلامت روان



دیابت و خود مراقبتی:

برگزاری کلاس آموزش دیابت و خود مراقبتی به مدت یک هفته در بخش های درمانی به مناسب هفته دیابت



پیش دیابت و پیشگیری از دیابت

غربالگری قند خون و فشارخون پرسنل بیمارستان به مناسب هفته دیابت



دیابت و پیشگیری از عوارض

تشکیل پرونده الکترونیک در کلینیک و پیگیری تلفنی بیماران دیابت جهت معاینات دوره ای



با دیابت خوب زندگی کنیم

غربالگری بیماران در کلینیک بیمارستان



دیابت و نقش سیاست‌گذاران

تهیه پوستر و پمفلت به مناسب دیابت

شعار جهانی روز جهانی دیابت:
با دیابت خوب زندگی کنیم.

انواع دیابت



دیابت نوع 1

این بیماری، نوعی اختلال خودایمنی شناخته می‌شود در این وضعیت سیستم بدن به سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده حمله می‌کند و توانایی بدن در تولید انسولین را از بین می‌برد.



دیابت نوع 2

در دیابت نوع دوم، انسولین در بدن وجود دارد اما به وظیفه خود به درستی عمل نمی‌کند. این بیماری به طور مستقیم با سبک زندگی و رژیم غذایی در ارتباط است.



دیابت بارداری

دیابت بارداری معمولاً در ماه‌های آخر بارداری اتفاق می‌افتد و روز آن بیشتر با تغییرات هورمونی در ارتباط است.



پیش دیابت

اگر نتیجه آزمایش خون نشانی دهد که در مرحله پیش دیابت هستید به این معناست که سطح گلوکز در بدن بالاتر است اما شما هنوز به مرض قند مبتلا نشده‌اید.



دیابت بی‌مزه

دیابت بی‌مزه، نوعی بیماری مادرزادی است که به دلیل اختلال در رشد درون‌ریز ایجاد می‌شود.



شعار جهانی روز جهانی دیابت:
با دیابت خوب زندگی کنیم.

راه های درمان دیابت



داروهای خوراکی



کنترل قند خون



تزریق انسولین



رژیم غذایی سالم



کاهش وزن و درمان چاقی



ورزش



کنترل سطح قند خون در زنان باردار

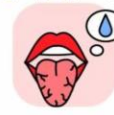


پیوند لوزالمعده



علائم عمومی دیابت

شعار جهانی روز جهانی دیابت:
با دیابت خوب زندگی کنیم.



خشکی دهان



اختلالات بینایی مانند تاری دید



زخمی که به خوبی ترمیم نمی‌شود



کاهش وزن بی‌دلیل



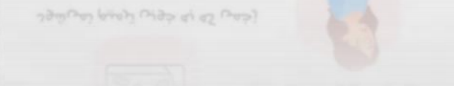
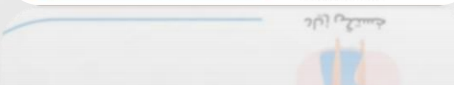
تکرر ادرار



احساس گرسنگی و تشنگی شدید



خستگی زیاد



به نام خدا

بسم الله الرحمن الرحیم

پیشگام سلامت

Diabetes

دیابت

نقشه کلیه، معده، جگر، پانکراس، لوزالمعده

گروه هدف: کارکنان و بیماران دیابت

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۲۱۸۲۷۰

تاریخ: ۱۳۹۷

درمان افراد دیابتی

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲ برای سالم ماندن و کنترل دیابت می‌توانند کارهای خاصی انجام دهند. مهم‌ترین آن داشتن رژیم غذایی سالم است. همچنین باید توجه کنند چه مقدار فعالیت فیزیکی انجام می‌دهند چون فعالیت فیزیکی به بدن کمک می‌کند تا انسولین بیشتری از انسولین تولید کند. بنابراین باید به دیابت خود را در نظر بگیرد و به ورزش بپردازد. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ فریبی به رژیم غذایی و ورزش می‌دهد تا بتواند انسولین بیشتری تولید کند. برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌توانند بدون نیاز به دیابت خود را کنترل کنند که این کار توسط رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی انجام می‌شود.

منبع: داخلی، جراحی، پرستاری و سوانح

علائم عمومی دیابت

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲ برای سالم ماندن و کنترل دیابت می‌توانند کارهای خاصی انجام دهند. مهم‌ترین آن داشتن رژیم غذایی سالم است. همچنین باید توجه کنند چه مقدار فعالیت فیزیکی انجام می‌دهند چون فعالیت فیزیکی به بدن کمک می‌کند تا انسولین بیشتری از انسولین تولید کند. بنابراین باید به دیابت خود را در نظر بگیرد و به ورزش بپردازد. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ فریبی به رژیم غذایی و ورزش می‌دهد تا بتواند انسولین بیشتری تولید کند. برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌توانند بدون نیاز به دیابت خود را کنترل کنند که این کار توسط رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی انجام می‌شود.

منبع: داخلی، جراحی، پرستاری و سوانح

دیابت و شیوه زندگی سالم

برگزاری کلاس آموزشی اصلاح سبک تغذیه و پیشگیری از دیابت توسط کارشناس تغذیه مرکز





با تشکر از حسن توجه شما

واحد ارتقاء سلامت

پاییز ۱۴۰۳ بیمارستان کوثر