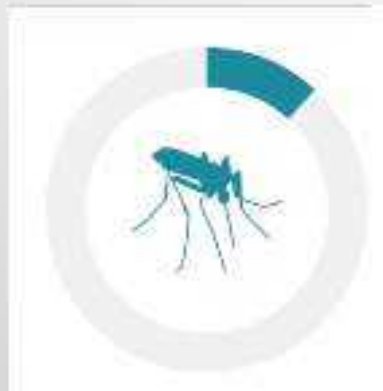


آموزش عمومی دیابت

مرگ و میر ناشی از دیابت، ایدز، سل و مالاریا



۵ میلیون نفر



۴/۶ میلیون نفر



۱/۵ میلیون نفر



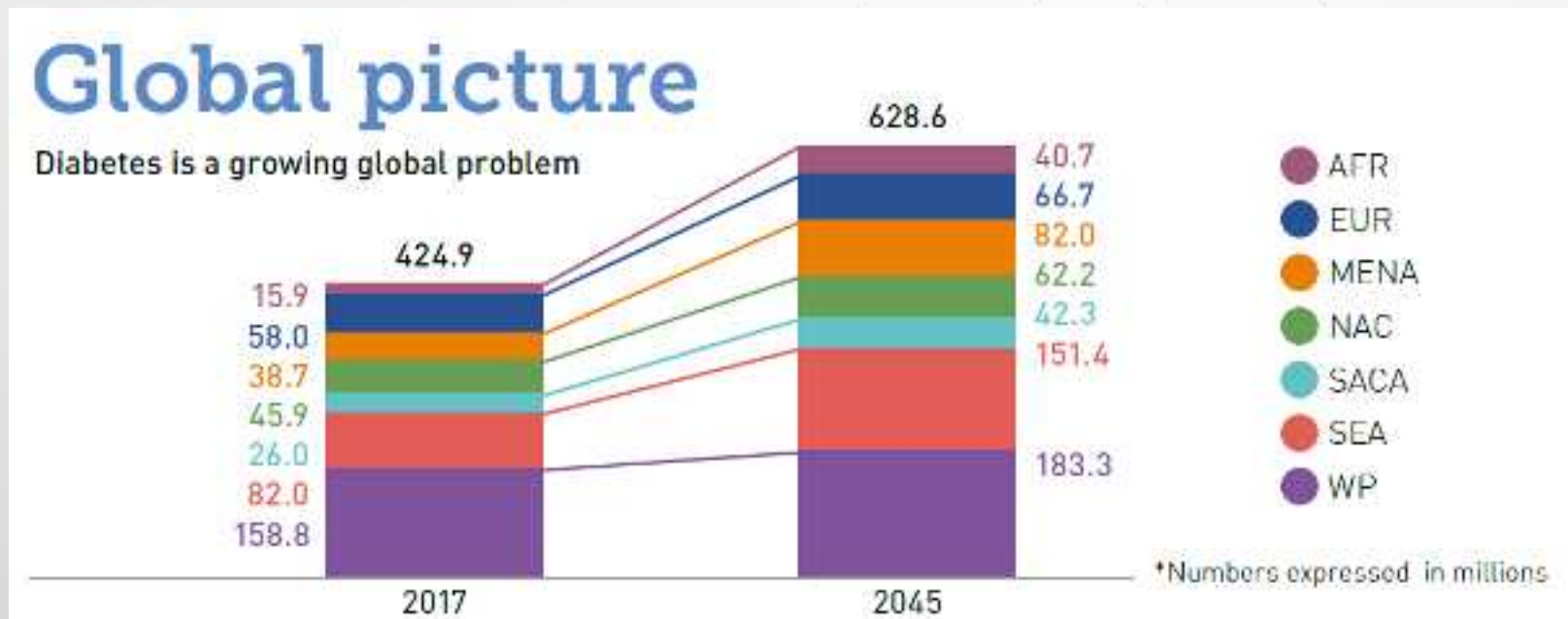
۱/۵ میلیون نفر

حقایق در رابطه با دیابت...

در هر ۸ ثانیه، یک نفر به علت دیابت فوت می کند.



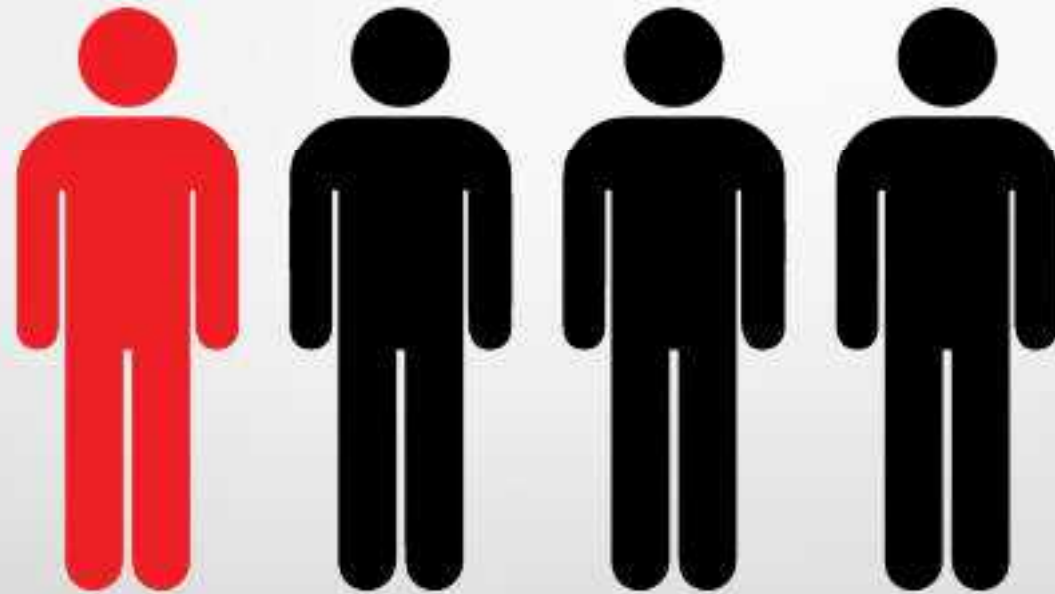
حقایق در رابطه با دیابت...





از هر دو نفر دیابتی یک نفر از دیابت خود بی اطلاع است.

در کشور ما از هر ۴ نفر دیابتی یک نفر از دیابت خود بی اطلاع است.



عوامل خطر مرتبط با دیابت

- تمام افراد بالای ۳۰ سال که دارای یکی از شرایط زیر باشند:
 - اضافه وزن یا چاقی (نمایه توده بدن BMI بیشتر یا مساوی ۲۵)
 - فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ mmHg
 - سابقه خانوادگی دیابت در افراد خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر و برادر)
- همه خانم‌های در سن باروری که دارای یکی از شرایط زیر باشند:
 - سابقه تولد نوزاد بالای ۴ کیلوگرم
 - سابقه دو بار سقط بدون علت
 - سابقه دیابت بارداری
- همه خانم‌های باردار



روش های آزمایشگاهی تشخیص انواع دیابت

۱. اندازه گیری قندخون ناشتا (FBS)
۲. اندازه گیری قندخون غیرناشتا (BS)
۳. آزمایش تحمل گلوکز (OGTT)

محدوده قند خون

قند خون
۲ ساعته

۲۰۰ و بالاتر

۱۴۰-۱۹۹

کمتر از ۱۴۰

قند خون
ناشتا

۱۲۶ و بالاتر

۱۰۰-۱۲۵

کمتر از ۱۰۰



دیابت

پیش دیابت

غیر دیابتی

اصول پیشگیری از دیابت نوع ۲

کاهش وزن

- در صورت داشتن اضافه وزن (۷ درصد وزن فعلی)

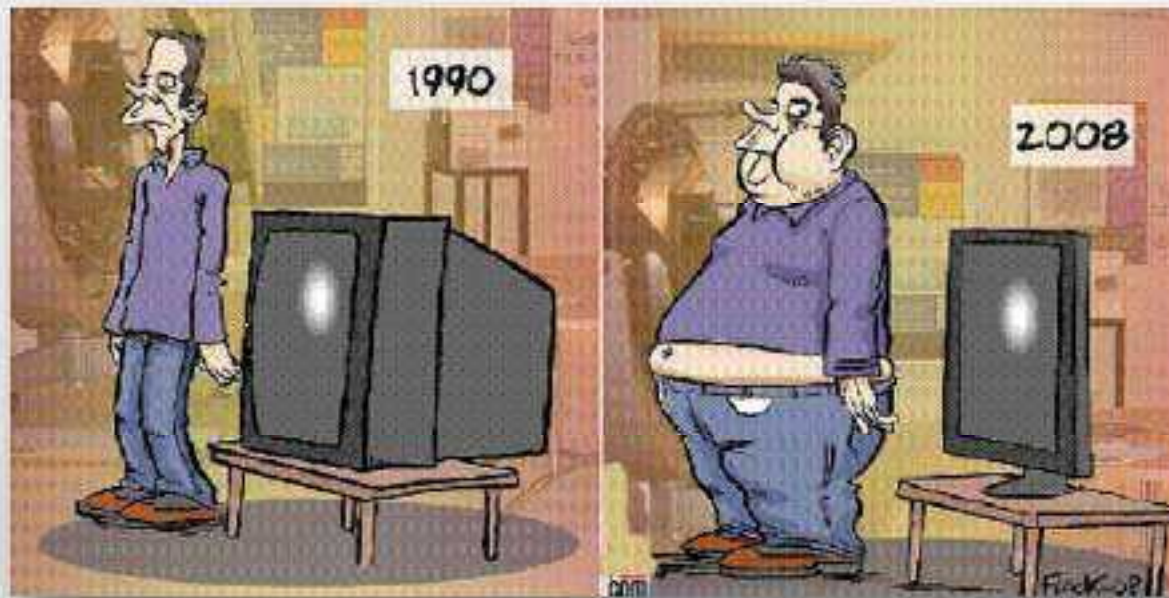
رژیم غذایی سالم

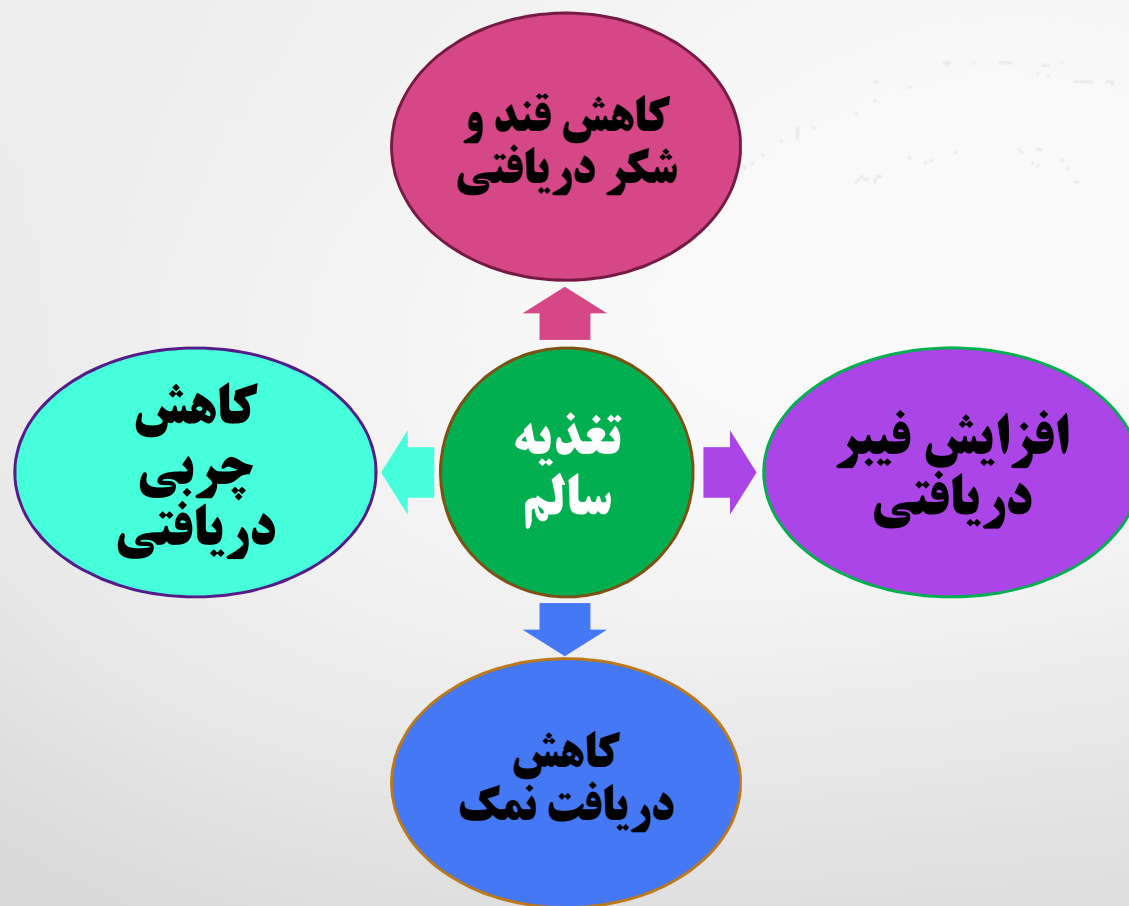
- کم کالری، کم چرب و پرفیبر

ورزش برنامه ریزی شده

- حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته

تغییر سبک زندگی و عادات غذایی در چند دهه اخیر





چه روغن هایی باید در منزل داشته باشیم؟

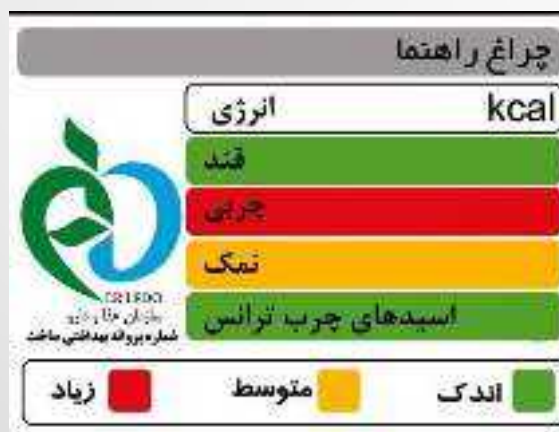
سرخ کردن

- گیاهی باشد
- به حرارت مقاوم است
- مقدار کم

سالاد و پخت و پز

- گیاهی باشد
- به حرارت مقاوم نیست
- مقدار کم

انتخاب خوراکی مناسب ...



جدول محتای تغذیه‌ای

کالری در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی: ۲۶۶/۶۱۲ کالری
کالری در هر یکصد گرم ماده غذایی: ۶۰۰ کالری (۳۰۰ گرم) ۱۳۰۰ کالری

کالری حاصل از پروتئین در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی: ۱۲۶/۶۱۲ کالری
کالری حاصل از چربی در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی: ۲۲۶/۶۱۲ کالری

مقدار در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی	مقدار در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی	مقدار در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی	مقدار در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی
۵/۶	۲۶	۱۷	پروتئین در هر ۱۰۰ گرم
۲/۸۵	۲۷	۹/۵	اسیدهای چرب اشباع در هر ۱۰۰ گرم
۰/۲۷	۰۰	۰/۸	اسیدهای چرب ترانس در هر ۱۰۰ گرم
۲/۱۲	۰۰	۷/۱	پروتئین در هر ۱۰۰ گرم
۲۱/۶	۲۲	۷۲	کربوهیدرات کل در هر ۱۰۰ گرم
۶/۳۸	۰۰	۲۱/۶۲	قند در هر ۱۰۰ گرم
۷۲/۲	۱۰	۲۴۱	سدیم در هر ۱۰۰ گرم

۰۰ برای این مواد DV تعیین نشده است.
DV نشان دهنده درصد برای رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری می باشد.

پروتئین کل: ۲۵ گرم
اسیدهای چرب اشباع: ۲۰ گرم
سدیم کل: ۲۲۰۰ میلی‌گرم
کربوهیدرات کل: ۲۰۰ گرم

برچسب سیب سلامت



in 100 g	Approx.	
Ca	170	mg
P	78	mg
Na	100	mg
K	94	mg
Fe	19	mg
Vit c	14	mg
Fiber	1	g

هر بسته ۳۰ گرم معادل ۴ عدد انرژی ۹۱ کیلو کالری

۱۰۰۶ گرم	چربی
۰۰۲۰ گرم	شکر
۰۰۱۴ گرم	نمک
۰۰۰۱	فیبر

۱۱۰۱۱
شرکت ملی صنایع غذایی
تهران، جمهوری اسلامی ایران
۵۶/۱۰۱۶۱

بسته های کوچک: سیب، موز، زردآلو، انار

برچسب سیب سلامت



برچسب سیب سلامت



منابع فيبر



سبزی های نشاسته ای

- کدو حلوائی
- سیب زمینی
- هویج
- نخود فرنگی
- چغندر
- باقلا
- شلغم
- ذرت



نمک خوراکی

توصیه مصرف روزانه سدیم

- افراد کمتر از ۵۰ سال: کمتر از ۱ قاشق مرباخوری در روز
- افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا: کمتر از نصف قاشق مرباخوری در روز



کاهش نمک دریافتی

راهکارهای کاهش نمک دریافتی

- ذرت بو داده خانگی
- آجیل و تخمه شیرین
- سبزیجات خرد شده و دیپ های سالم
مثل حمص

منابع نمک در برنامه غذایی

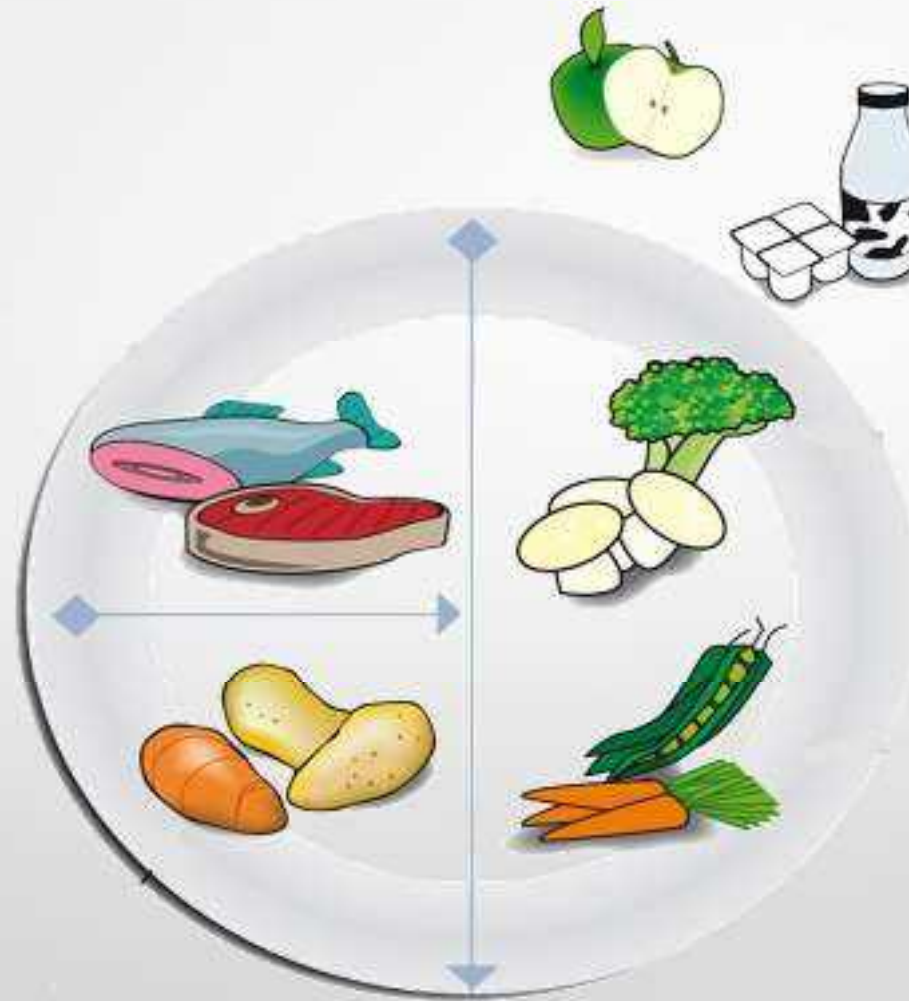
- خیارشور و شور
- آجیل تخمه شور
- غذاهای کنسروی و آماده
- فست فود
- تنقلاتی مانند چیپس و پفک

نمکدان خودت رو بساز!

داخل نمکدان جز نمک چه چیزی می توانیم بریزیم؟

- شوید خشک + نعناع خشک + پودر لیمو عمانی
- پودر موسیر + تخم گشنیز نیمه آسیاب شده + آویشن
- دانه چیا + شوید خشک + نعناع خشک + پودر موسیر
- سیاه دانه + نعناع خشک + پودر لیمو عمانی + پودر سیر
- ...

بشقاب سلامتی



تفاوت فعالیت بدنی با ورزش

- فعالیت بدنی: شامل تمامی فعالیت ها و حرکت های روزانه است که سبب افزایش مصرف انرژی می شود.
مثال: انجام کارهای منزل، قدم زدن، از پله بالا و پائین رفتن، باغبانی و ...

توصیه می شود که همه افراد مبتلا به دیابت زمانهای بی تحرکی را
به کمتر از ۳۰ دقیقه کاهش دهند.

تفاوت فعالیت بدنی با ورزش

• ورزش: در واقع همان فعالیت بدنی است که در آن زمان، شدت و دفعات فعالیت ساختاریافته و برنامه ریزی شده است. علاوه بر افزایش مصرف انرژی، سبب بهبود عملکرد بدنی می شود.



مصرف سیگار



مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری می شود، بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.

دیابت چیست؟



محدوده قند خون

قند خون
۲ ساعته

۲۰۰ و بالاتر

۱۴۰-۱۹۹

کمتر از ۱۴۰

قند خون
ناشتا

۱۲۶ و بالاتر

۱۰۰-۱۲۵

کمتر از ۱۰۰



دیابت

پیش دیابت

غیر دیابتی

محدوده سبز قند خون

۱۳۰



۷۰

قند ناشتا و قبل از غذا

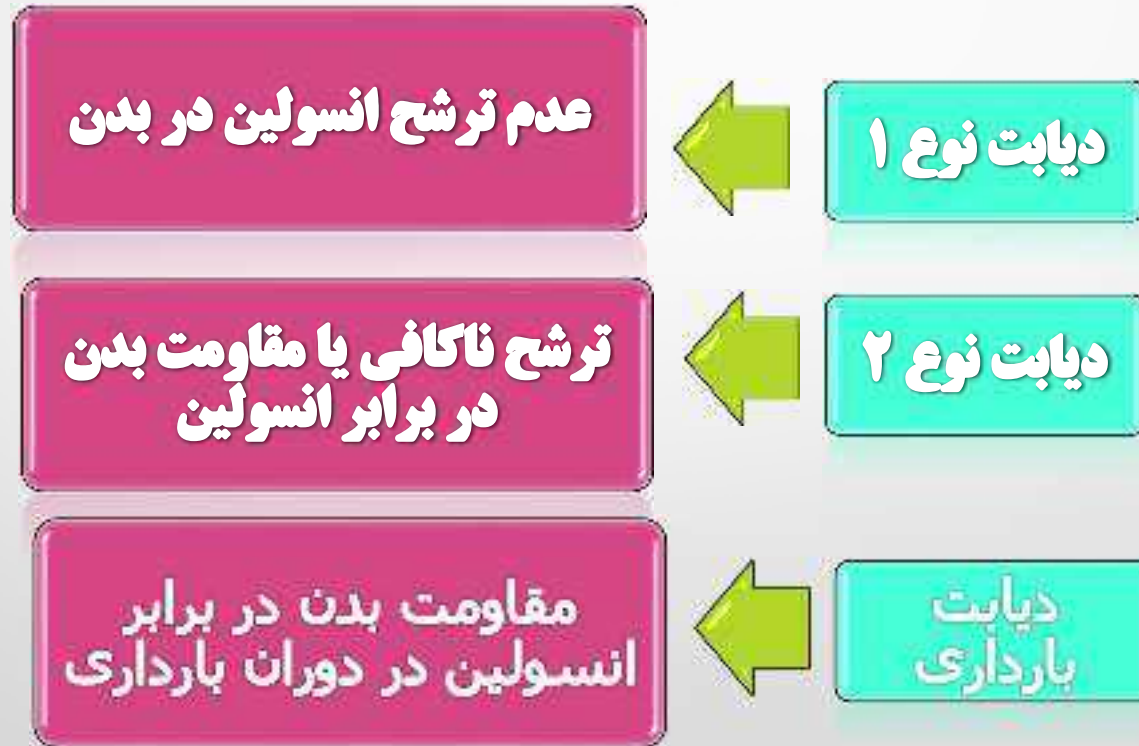


کمتر از ۱۸۰



قند ۲ ساعت بعد از غذا

انواع دیابت



علائم!



کاهش وزن



پر ادراری

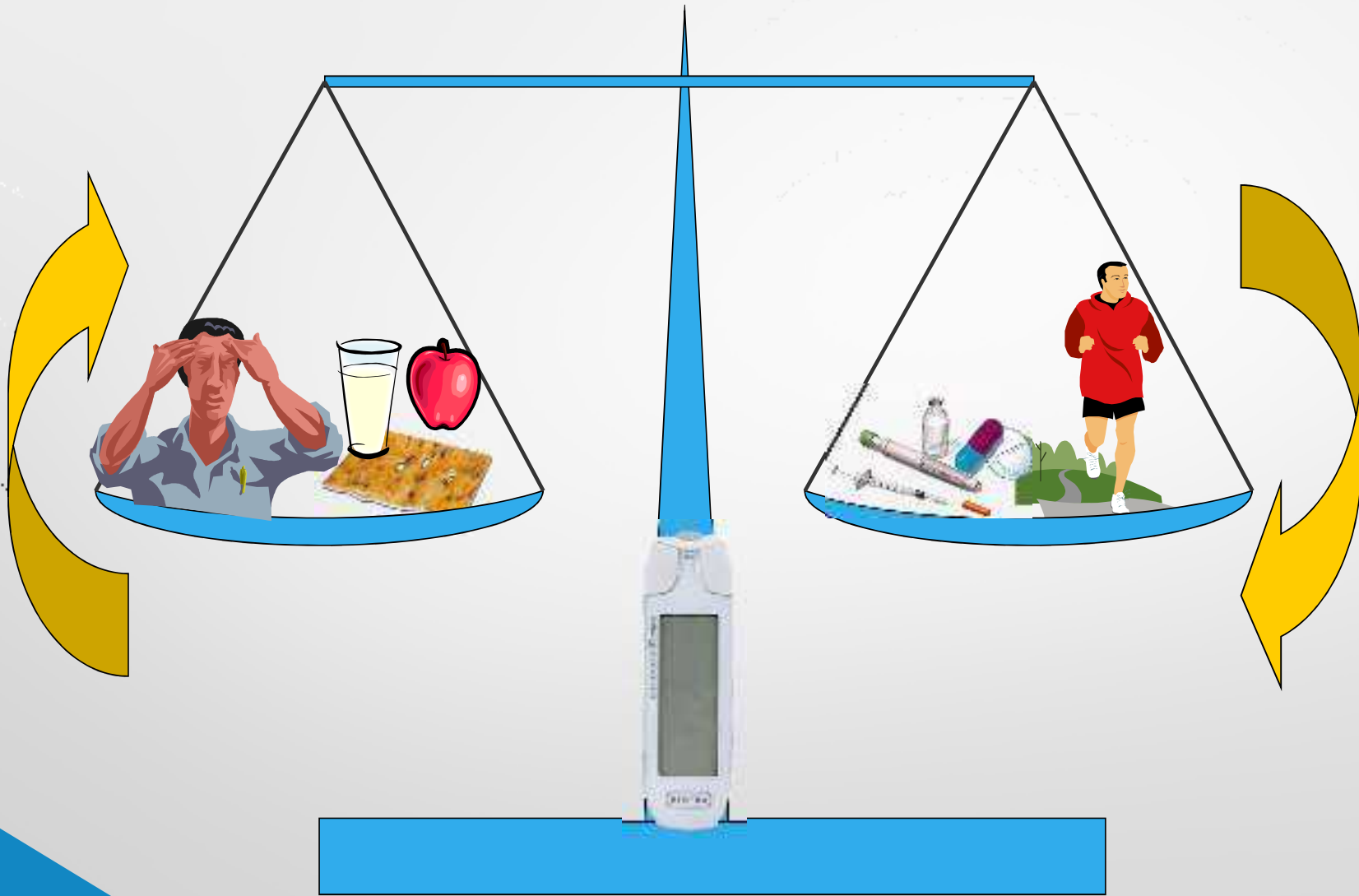


خستگی

بی علامتی



پر نوشی



روش های غربالگری و تشخیص دیابت بارداری (GDM)

۹۲ mg/dl

ناشتا

۱۸۰ mg/dl

یکساعته

۱۵۳ mg/dl

دو ساعته

غربالگری دیابت بارداری (روش دو مرحله ای)

۵۰ گرم گلوکز در شرایط غیر ناشتا
در هفته های ۲۴-۲۸ بارداری

یکساعت بعد
بیشتر از ۱۴۰



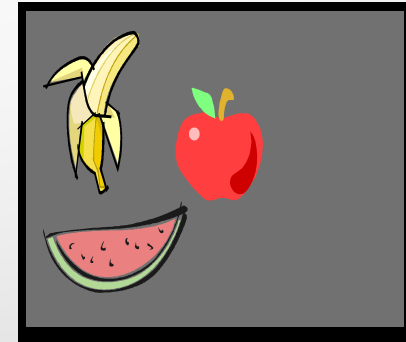
آزمایش تحمل گلوکز تا
۳ ساعت با ۱۰۰ گرم
گلوکز در شرایط ناشتا

یکساعت بعد:
کمتر از ۱۴۰



عدم دیابت حاملگی

کنترل دیابت

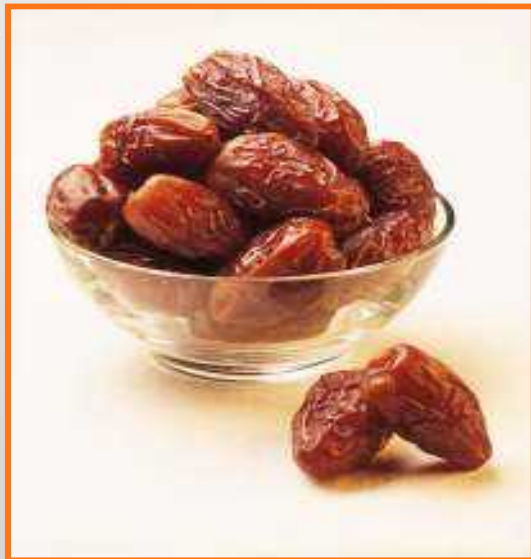


باورهای غلط!



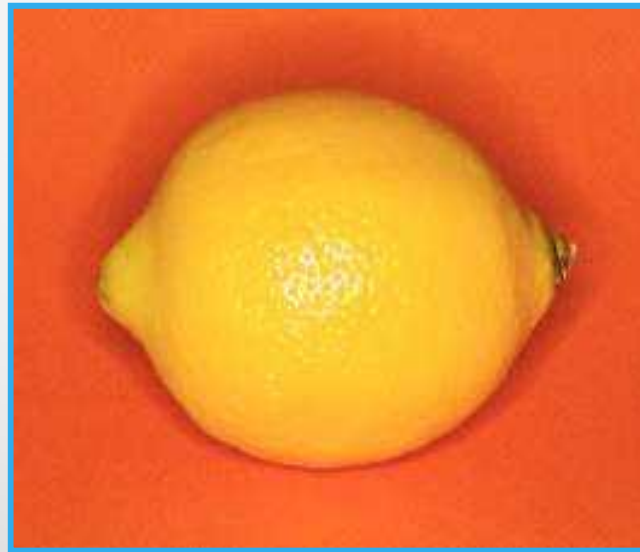
کدام قند را بالا نمی برد؟

هر ۳ قند را بالا می برند



کدام یک قند کمتری دارد؟

هر ۳ تقریباً به یک اندازه قند دارند.



کدام یک قند کمتری دارد؟



هر ۲ تقریباً به یک اندازه قند دارند

شیرین کننده های رژیمی



شیرین کننده های رژیمی مجاز



- آسپارتام
- آسه سولفام پتاسیم
- استویا
- سوکرالوز

بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف در حد مجاز این شیرین کننده ها، خطری برای انسان ایجاد نمی کند.

آیا مصرف شیرین کننده ها مورد تایید است؟



موارد مصرف شیرین کننده های رژیمی



مناسب برای پخت و پز و شیرینی پزی



مناسب برای شیرین کردن چای و قهوه



مناسب برای تهیه نوشیدنی های گرم و شربت ها

محصولات دیابتی (رژیمی)



بیسکوئیت رژیمی

ترکیبات:

آرد گندم، روغن نباتی هیدروژنه خوراکی، ~~شکر~~، لستین سویا،

شربت اینورت، بیکینگ پودر، بیکربنات سدیم، بیکربنات

آمونیم، نمک خوراکی تصفیه شده، اسانس پرتقال، آب



علائم افت قند خون کدام هستند؟

گام اول: آیا همیشه داشتن یکی از این علائم به معنای قند پایین است؟

احساس ضعف می کنم...
قندم بالاست یا پایین؟

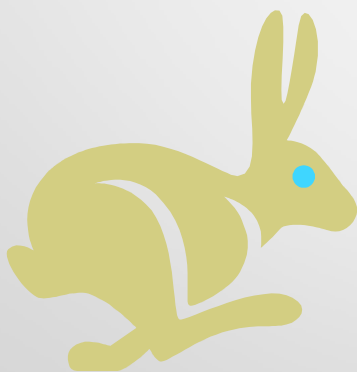


گام دوم:

کدامیک برای درمان افت قند خون مناسب است؟

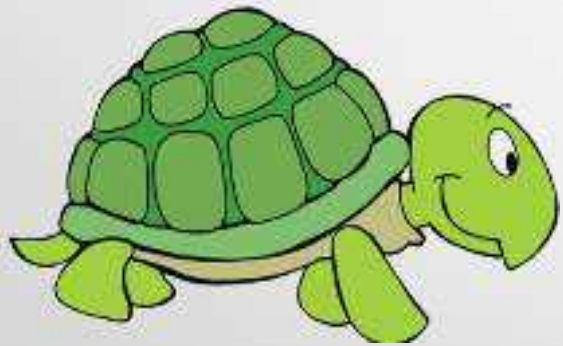


گام دوم:
بهترین راه درمان افت قند خون چیست؟



قند: ۴ حبه
شکر: ۱ ق.غ
عسل: ۱ ق.غ
نوشابه: نصف لیوان
آب میوه: نصف لیوان

گام دوم:
درمان نامناسب افت قند خون



شیر
بستنی
شکلات

گام سوم درمان افت قند



❖ ۱۵ دقیقه صبر کردن

❖ تست قند خون مجدد

❖ در صورت پایین بودن مجدد قند خون،
تکرار موارد فوق

گام چهارم درمان افت قند خون

پس از بالا آمدن قند خون:

- اگر تا وعده اصلی بیشتر از یک ساعت فاصله بود، بهتر است برای پیشگیری از افت قند مجدد از یک میان وعده حاوی کربوهیدرات پیچیده (مانند نان و پنیر) استفاده شود.
- اگر وعده اصلی نزدیک است حتما غذا مصرف شود.



قند شما ۳۰۰ می باشد. کدام راه را برای کاهش قند انتخاب می کنید؟



دارو بیشتر



مصرف آب بیشتر



کدام راه برای پایین آوردن قند خون مناسب است؟

~~تربک~~

~~الکل~~

~~داروهای گیاهی~~

مراقبت از پای فرد دیابتی

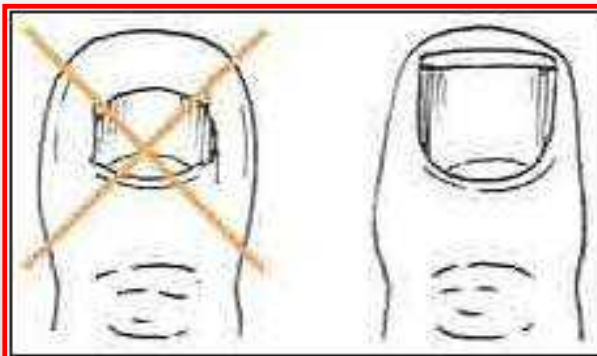
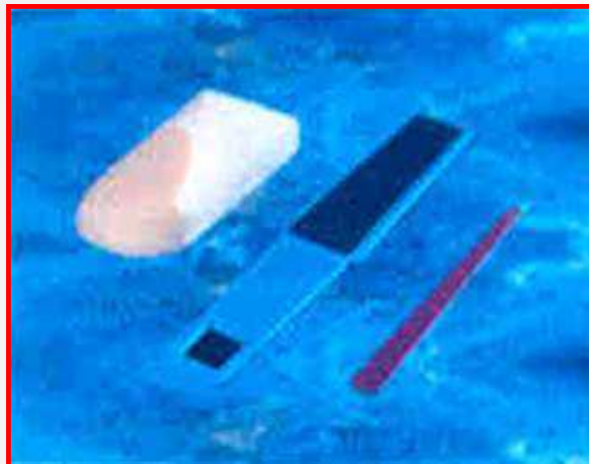


مراقبت از پای فرد دیابتی



استفاده از کفی ژله ای یا سیلیکونی

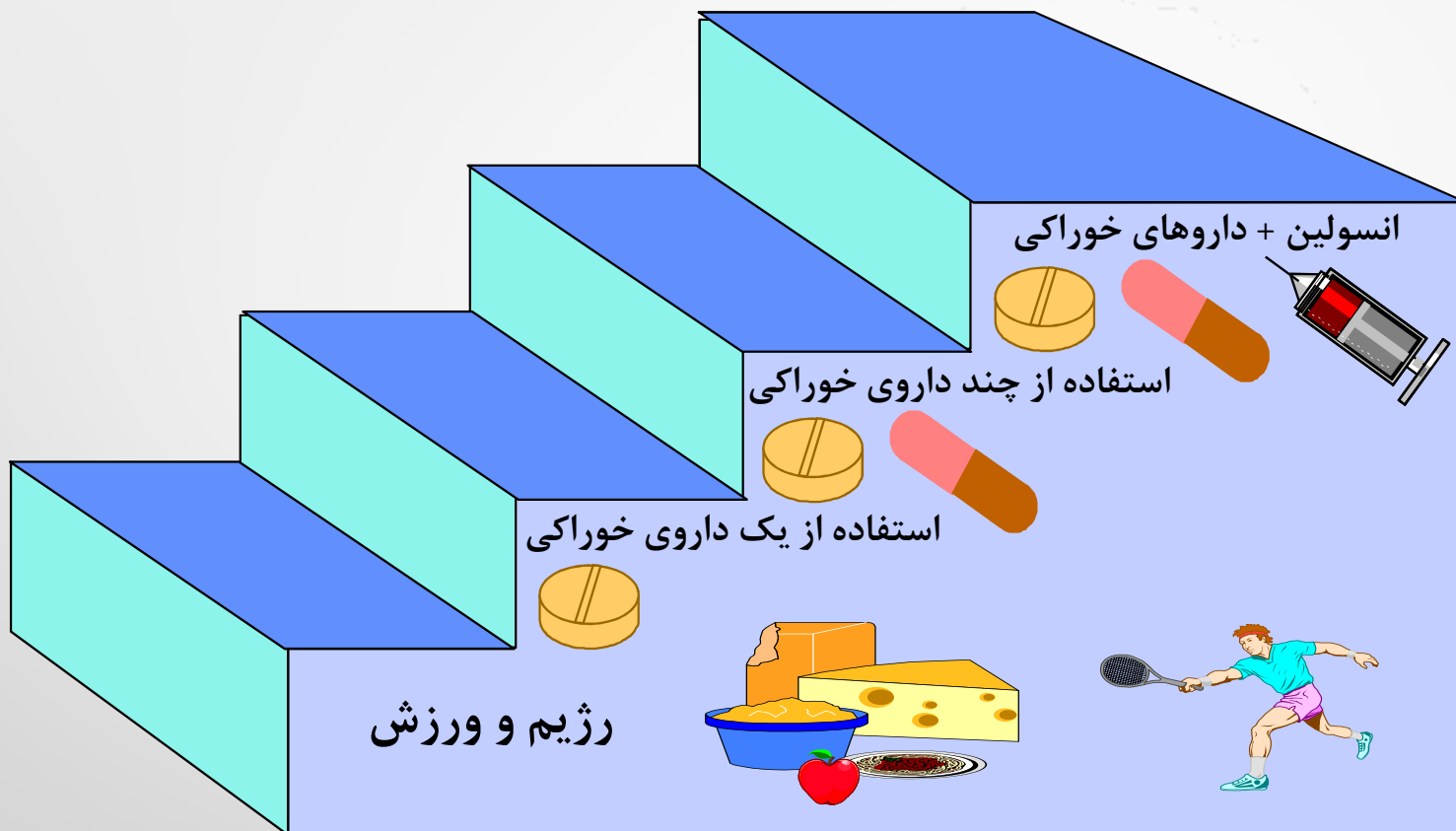
مراقبت از پای فرد دیابتی



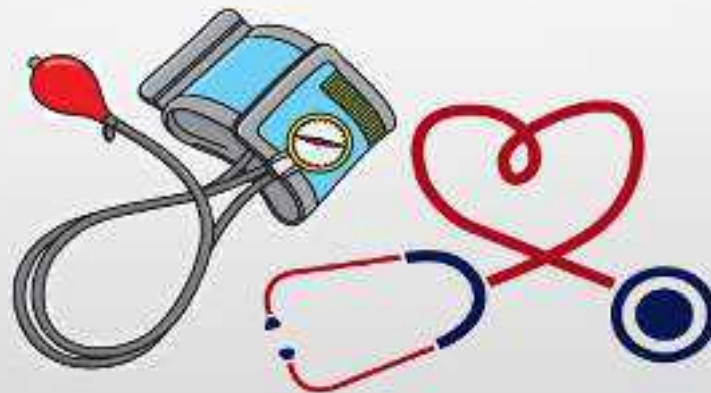
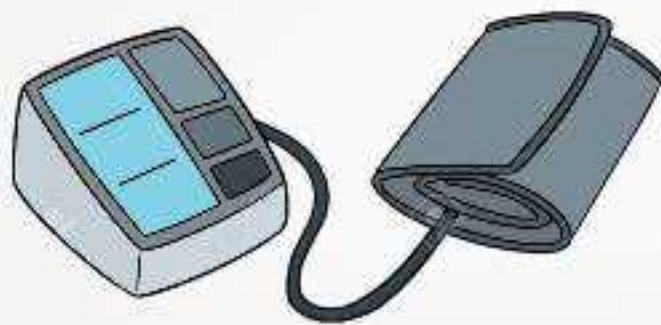
مراقبت از پای فرد دیابتی



پله های کنترل دیابت نوع ۲



اندازه گیری صحیح فشار خون



اندازه گیری فشارخون در منزل: مزایا

- حذف اثر روپوش سفید: فشارخون اندازه گیری شده در مطب می تواند ۲۰-۱۰ میلیمتر جیوه بیشتر از فشار اندازه گیری شده در منزل باشد.
- مشخص شدن پرفشاری پنهان: فشارخون پایین تر از میزان واقعی اندازه گیری شده و در نتیجه اثرات درمان به خوبی مشخص نمی شود.

اندازه گیری فشارخون در منزل: مزایا

- پایش فشارخون با دقت و تکرارپذیری بالا و با در نظر گرفتن تغییرات روزانه، هفتگی و ماهانه فشارخون
- مشخص کردن تاثیر درمان بر روی پرفشاری خون
- کاهش هزینه درمان طولانی مدت

اندازه گیری فشارخون در منزل: معایب

- امکان استفاده از دستگاه های نامعتبر
- جمع آوری اطلاعات نادرست به علت خطا، استفاده غلط از دستگاه، گزارش نتایج جعلی و...
- تغییر دوز دارو بدون نظر پزشک توسط بیمار، براساس نتایج فشارخون اندازه گیری شده در منزل

اکثر اندازه گیری ها خطا دارد!



دستگاه استاندارد برای اندازه‌گیری فشارخون در منزل



- دیجیتال
- بازویی
- دقت مورد تایید
- دارای حافظه جهت ذخیره کردن نتایج
- دارای گارانتی و خدمات پس از فروش از شرکت معتبر
- آموزش استفاده از دستگاه

اجزای دستگاه فشار خون دیجیتال را بشناسیم



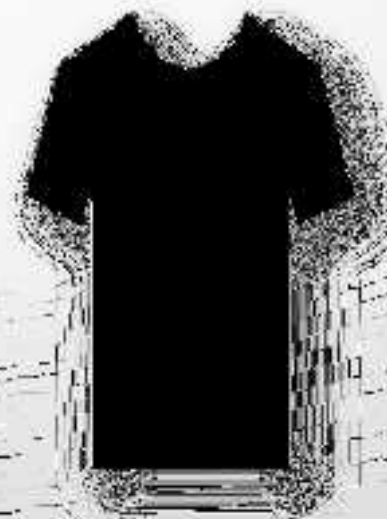
بازوبند دستگاه را بشناسیم



آماده شدن برای اندازه گیری فشار خون



آیا شرایط برای اندازه گیری فشار خون مناسب است؟



نحوه نشستن صحیح برای اندازه گیری فشار خون



نحوه نشستن صحیح برای اندازه گیری فشار خون



بستن صحیح بازو بند



تنظیم محل بازوبند



در هنگام اندازه گیری فشارخون، از حرکت دادن دست خودداری کنید.



انتخاب دست مناسب برای اندازه گیری فشار خون



122/83



130/80

فشار خون را ۳ نوبت با فاصله ۱-۲ دقیقه اندازه گیری کنید

۱-۲ دقیقه



۱-۲ دقیقه



تفسیر عدد ظاهر شده روی صفحه نمایش



فشار سیستولیک

فشار دیاستولیک



فشار خون خود را چه زمانی اندازه گیری کنیم؟



$\frac{142}{88}$



$\frac{137}{84}$



اثر خطاهای رایج اندازه گیری فشارخون



با تشکر از توجه شما