

پیشگیری و کنترل دیابت



**19
2023**

**Driving change
for generations**

حقیقت یا باور نادرست؟



آیا افراد مبتلا به دیابت نیاز
به خوردن خوراکی های خاصی دارند؟

آیا نوشیدنی های شیرین باعث ابتلا به دیابت می شوند؟





آیا مصرف میوه ها
باعث بالا رفتن قند خون می شود؟

آیا فقط افراد چاق به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند؟

ALEJANDRO TREVIÑO
Alejandro lives with obesity
Mexico





اگر پزشک داروی شما را از قرص به انسولین
تغییر دهد یعنی شما نتوانسته اید
دیابت خود را به خوبی کنترل کنید؟

حقایقی در مورد دیابت

۵۳۷ میلیون نفر

دیابتی بزرگسال بین ۲۰ تا ۷۹ سال



بیش از نیم میلیارد نفر در دنیا
مبتلا به دیابت هستند

از هر ۱۰ نفر بزرگسال ۱ نفر
مبتلا به دیابت است

۲۴۰ میلیون نفر

دیابت تشخیص داده نشده



تقریباً نیمی از افراد دیابتی بزرگسال
از دیابت خود بی خبرند

عملکرد پانکراس و انسولین



تشخیص دیابت

ای وان سی (A₁C)

(میلی مول بر مول)

۲ ساعت بعد از غذا

(میلی گرم بر دسی لیتر)

ناشتا

(میلی گرم بر دسی لیتر)

کم تر از ۵/۷ درصد

کم تر از ۱۴۰

۷۰-۹۹

طبیعی

۵/۷-۶/۴ درصد

۱۴۰-۱۹۹

۱۰۰-۱۲۵

پیش دیابتی

۶/۵ درصد یا بیش تر

۲۰۰ یا بیش تر

۱۲۶ یا بیش تر

دیابتی

انواع رایج دیابت

دیابت نوع ۱



دیابت بارداری



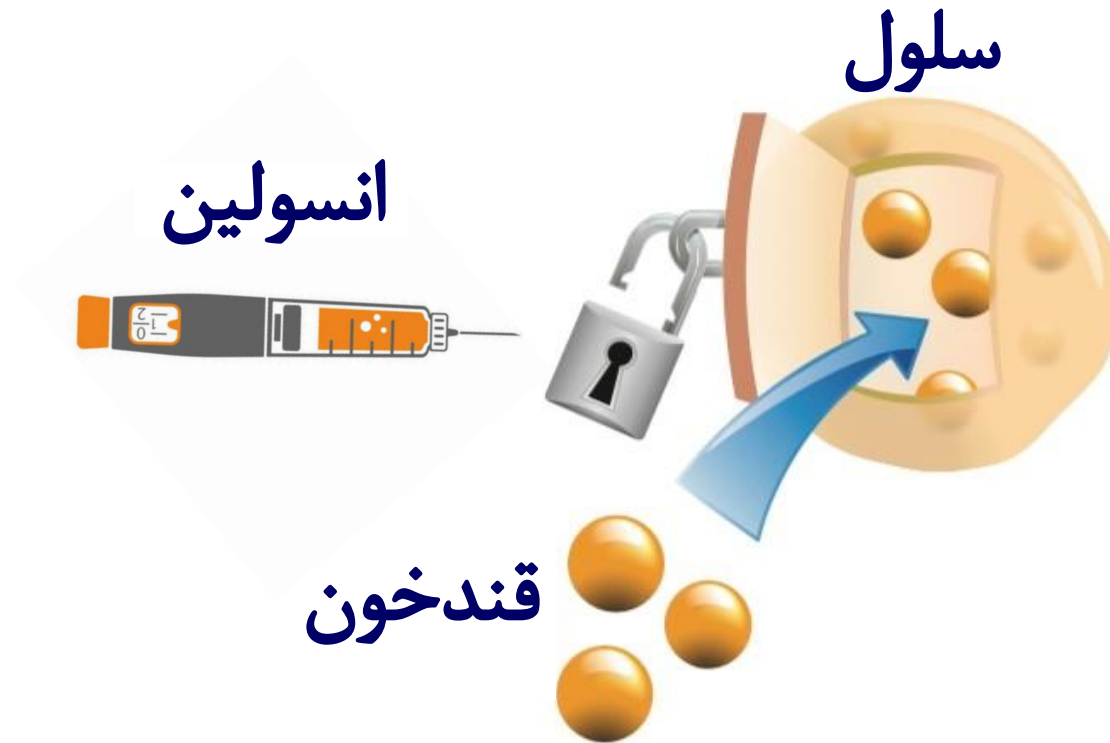
دیابت نوع ۲



عملکرد انسولین در دیابت نوع ۱



عملکرد انسولین در دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۱

MANATO OHARA
Manato has type 1 diabetes
Japan

❖ حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد دیابتی، نوع ۱ هستند.

❖ دیابت نوع ۱ می تواند در هر سنی رخ دهد.

❖ بیش از ۵۰ درصد دیابتی های نوع ۱ زیر ۱۵ سال سن دارند.



دیابت نوع ۱ (ادامه ۱)



❖ در اثر یک فرآیند خودایمنی بوجود می آید که هنوز علتش به طور دقیق مشخص نیست.

❖ سیستم ایمنی بدن به سلول های بتا پانکراس حمله می کند.

❖ افراد دیابتی نوع ۱ نیازمند تزریق روزانه انسولین هستند.

❖ در نیمی از افراد دیابتی نوع ۱ ، تشخیص دیابت با کتواسیدوز می باشد.

LEONARDO BARRERA
Leonardo has type 1 diabetes
Mexico

دیابت نوع ۱ (ادامه ۲)

کتواسیدوز

- ❖ عدم وجود انسولین و بالا رفتن قند خون
- ❖ تجزیه ماهیچه ها و چربی ها برای تامین انرژی
- ❖ تجمع کتون ها در خون و ادرار
- ❖ علائم کتواسیدوز : بوی میوه در نفس، تنفس سنگین و استفراغ



دیابت نوع ۱ (ادامه ۳)



دوران ماه عسل

❖ در بعضی از افراد دیابتی ، پس از شروع به مصرف انسولین

❖ بهبودی مختصر و نبود علائم

❖ می تواند کمتر از یک هفته یا حتی تا یک سال طول بکشد.

دیابت نوع ۲

❖ دیابت نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت می باشد.

❖ می توان از آن پیشگیری کرد یا آن را به تاخیر انداخت.

❖ به دلیل مقاومت به انسولین یا کمبود ترشح انسولین

رگ می دهد.

HUW BEVAN
Huw has type 2 diabetes
UK

دیابت نوع ۲ (ادامه ۱)

RHONA BAPTISTE
Rhona has type 2 diabetes
UK

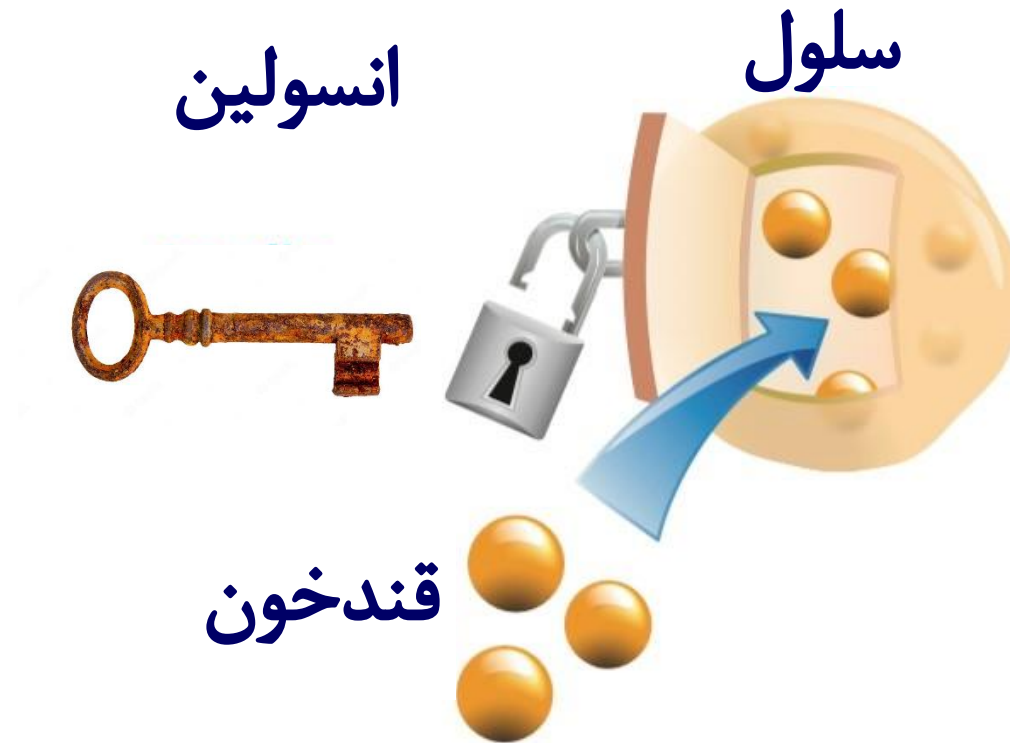
❖ در هر سنی می تواند رخ دهد

❖ غربالگری از سن ۳۵ سالگی

❖ غربالگری در بزرگسالان از هر سنی با اضافه وزن یا چاقی



عملکرد انسولین در دیابت نوع ۲



اهداف کنترل قند خون در افراد بزرگسال و غیرباردار

Hb A_{1c}

متوسط قند سه ماهه

کمتر از ۷٪

(میلی مول بر مول)

دو ساعت بعد از غذا

کمتر از ۱۸۰

(میلی گرم بر دسی لیتر)

ناشتا

۸۰ الی ۱۳۰

(میلی گرم بر دسی لیتر)

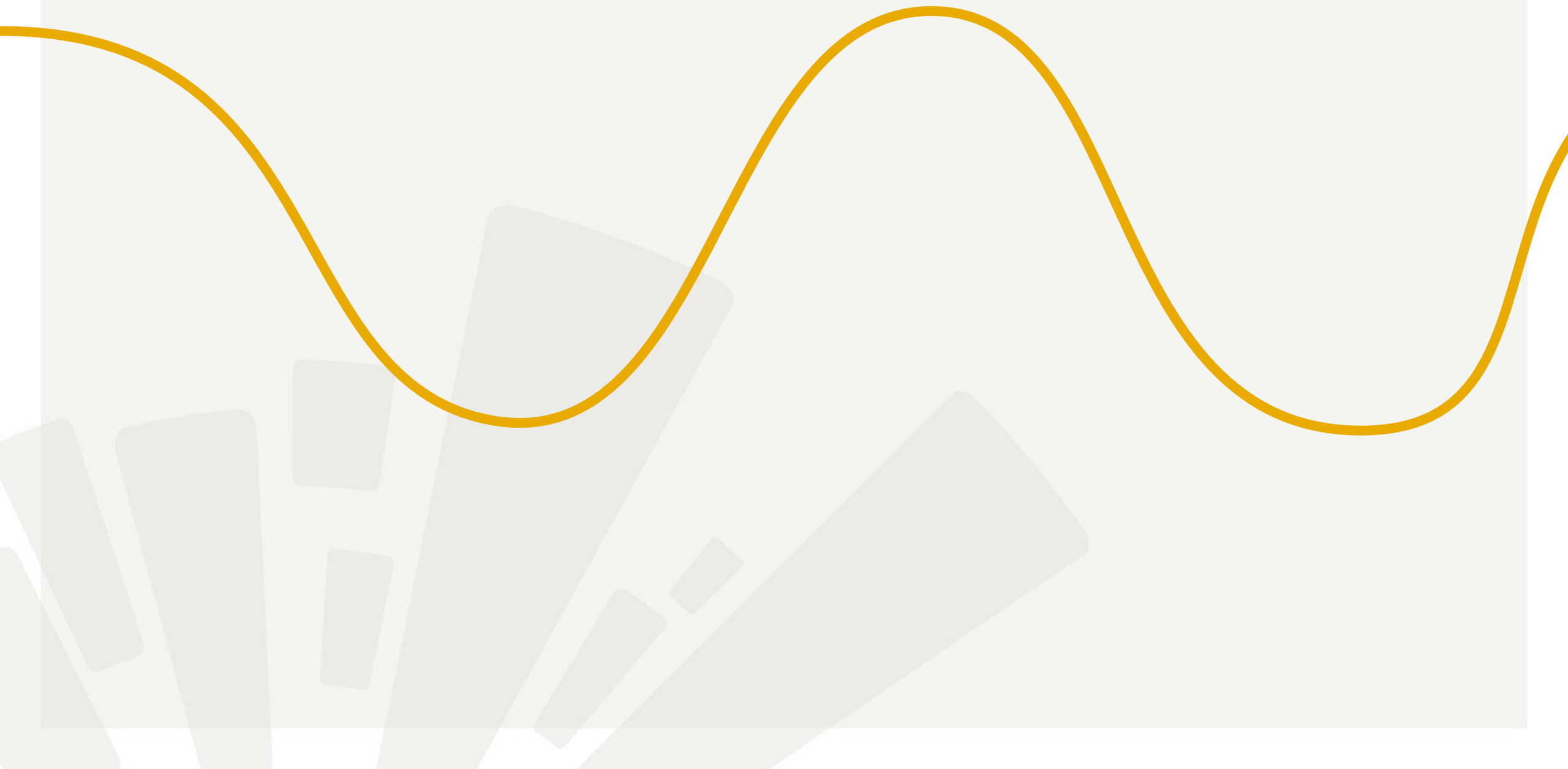
عوامل خطر برای دیابت نوع ۲



عوامل خطر برای دیابت نوع ۲



علايم شايع ديابت



علايم شايع ديابت

پر خوری



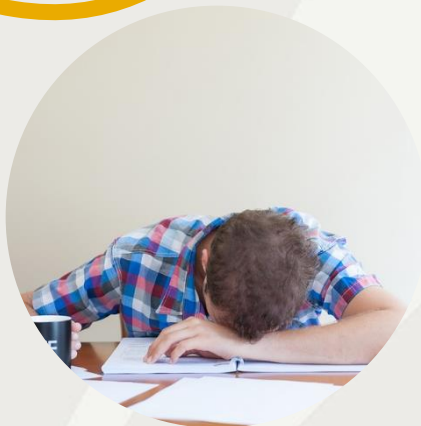
پرنوشی



پر ادراری



کمبود انرژی



تاری دید



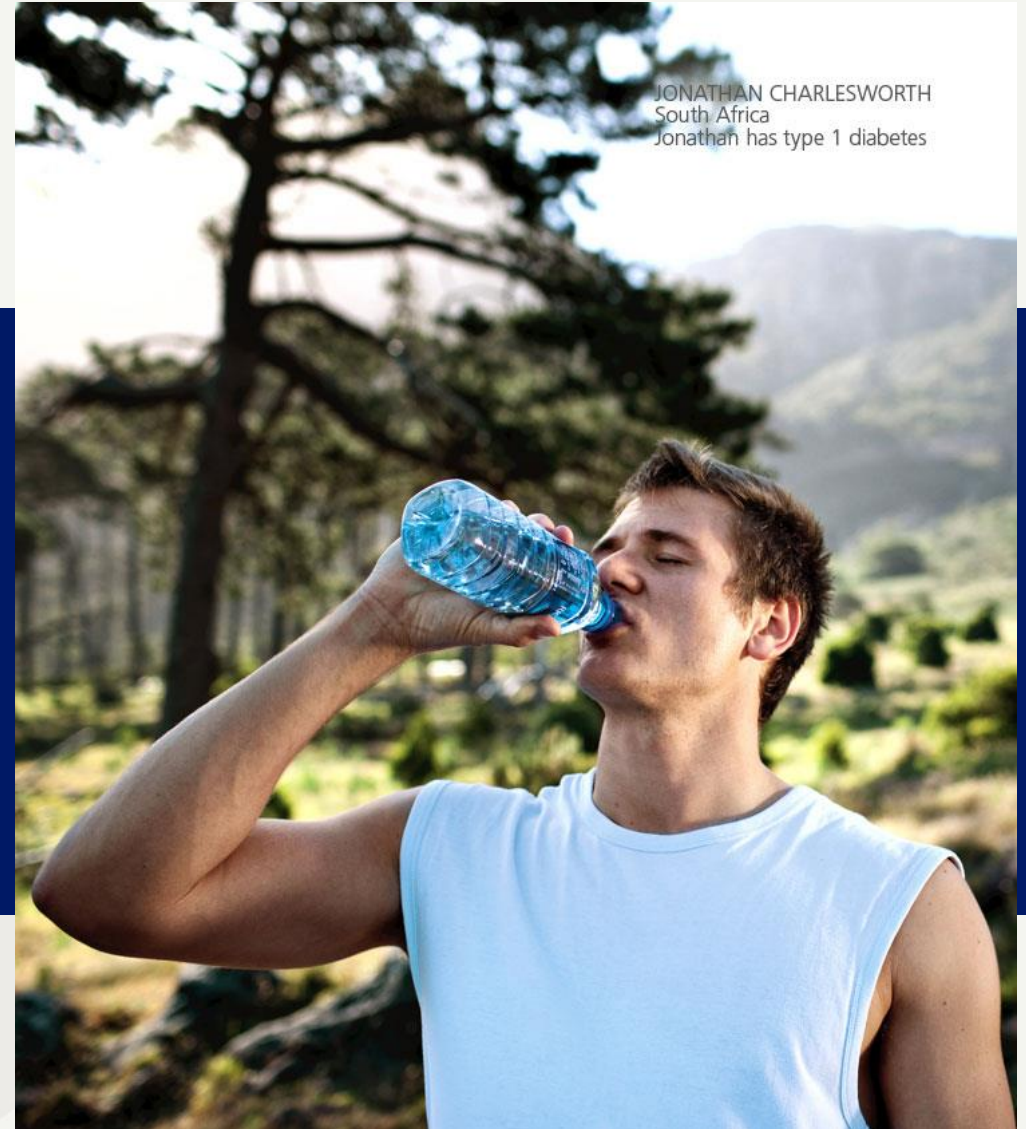
کاهش وزن ناگهانی



آیا علائم دیابت به طور ناگهانی ظاهر می شوند؟

در دیابت نوع ۱،
شروع علائم می تواند بسیار ناگهانی باشد.

در دیابت نوع ۲،
علائم به تدریج ظاهر می شوند و گاهی اوقات هیچ علامتی
وجود ندارد.



پیشگیری از دیابت نوع ۲ با تغییر سبک زندگی

پیشگیری از دیابت نوع ۲ با تغییر سبک زندگی



۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته



رژیم غذایی



۷ درصد کاهش وزن

دیابت بارداری

❖ معمولاً پس از پایان بارداری برطرف می شود.

❖ غربالگری در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری توصیه می شود.

❖ از هر ۶ تولد ، یک مورد دیابت بارداری مشاهده می شود.

❖ توصیه می شود افراد مبتلا به دیابت بارداری از نظر پیش دیابت یا دیابت در هفته های ۴ تا ۱۲ پس از زایمان غربال شوند.

عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری

❖ سن بالا

❖ اضافه وزن و چاقی

❖ سابقه دیابت بارداری

❖ افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری

❖ سابقه خانوادگی دیابت

❖ سندرم تخمدان پلی کیستیک

❖ مصرف مداوم سیگار

❖ سابقه مرده زایی

غربالگری و تشخیص دیابت بارداری

(با استراتژی یک مرحله ای)

در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری با مصرف ۷۵ گرم گلوکز

دو ساعت بعد از غذا

۱۵۳ یا بیشتر

(میلی گرم بر دسی لیتر)

یک ساعت بعد از غذا

۱۸۰ یا بیشتر

(میلی گرم بر دسی لیتر)

ناشتا

۹۲ یا بیشتر

(میلی گرم بر دسی لیتر)

خطرات دیابت بارداری

❖ سقط خود به خودی جنین

❖ مرگ جنین

❖ افزایش فشارخون در دوران بارداری (پره اکلامپسی)

❖ وزن بیش از اندازه نوزاد هنگام تولد (ماکروزومی)

❖ زردی نوزاد

❖ مشکلات تنفسی برای نوزادان در هنگام زایمان (دیسترس تنفسی)

اهداف کنترل قند خون در دوران بارداری

دو ساعت بعد از غذا

کمتر از ۱۲۰

(میلی گرم بر دسی لیتر)

یک ساعت بعد از غذا

کمتر از ۱۴۰

(میلی گرم بر دسی لیتر)

ناشتا

کمتر از ۹۵

(میلی گرم بر دسی لیتر)

کنترل دیابت



مراجعه منظم به پزشک



مصرف به موقع داروها



ورزش منظم



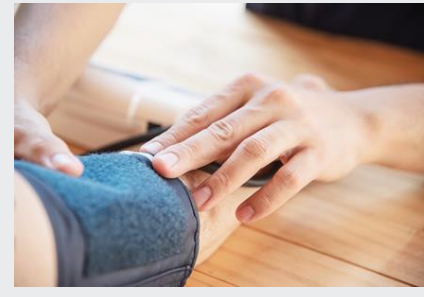
برنامه غذایی مناسب



پرهیز از دخانیات



کنترل استرس



کنترل فشار خون و چربی خون



کنترل منظم قند خون

