



فصل نامه داخلی انجمن دیابت گابریک

شماره ۲۴ - بهار ۹۵ - ۸ صفحه رایگان - شمارگان ۴۵۰۰۰ نسخه - ویژه اعضا/جامعه پزشکی - پیراپزشکی

گابریک
انجمن اطلاع رسانی دیابت

سرمقاله

دکتر هدیه صانعی فرد

هر سال بهار زیبا برای بیماران دیابتی با این آرزو آغاز می‌شود که دریچه‌های دانش به روی درمانی قطعی باز شود. اگرچه این آرزو تاکنون محقق نشده است ولی امروزه برای درمان بیماران دیابتی بیش از ۱۰۰ نوع داروی خوراکی و تزریقی و انواع متنوع انسولین وجود دارد. بسیاری از این داروهای جدید امکانات نوینی را برای کنترل دیابت فراهم نموده اند. با این همه علی‌رغم هزینه‌های زیاد تغییرات اساسی در کنترل قند بیماران و هموگلوبین A1C در جهان اتفاق نیفتاده است. متأسفانه شیوع دیابت هر روز در حال افزایش است و به تبع آن عوارض دیابت هر روز بیشتر از گذشته هزینه‌های سنگینی را بر بیماران، خانواده‌ها و سیستم‌های بهداشتی درمانی کشورها تحمیل می‌کند. هنوز دیابت یکی از علل اصلی نارسایی کلیوی، اختلالات بینایی و بیماری‌های قلبی عروقی در جهان است و افسردگی و استرس‌های ناشی از بیماری از علل مهم کاهش کیفیت زندگی در این بیماران است. در حقیقت مشکل اساسی و گوهر گم شده در این بین نه داروهای گران قیمت و جدید، که در آموزش بیماران و روش‌های آموزشی نهفته است. اگر دست اندرکاران و سیاست‌گزاران در امر سلامت بخشی از هزینه‌های هنگفت درمان دیابت و عوارض آن را صرف آموزش بیماران نمایند و از طریق پوشش‌های بیمه امکان آموزش اصولی را برای همه بیماران به طور مستمر فراهم نمایند، بی شک افق‌های آینده برای بیماران دیابتی با امروز متفاوت خواهد بود. در واقع می‌توان با آموزش برنامه ریزی شده از طریق توانمندسازی بیماران، با هزینه کمتری نسبت به داروهای گران قیمت، نتایج بهتری برای کنترل دیابت و عوارض آن به دست آورد. در حقیقت راز کنترل دیابت نه در هزینه کردن برای داروهای جدید که در تلاش برای آموزش صحیح این بیماران نهفته است. چرا که اگر بیمار دیابتی به عنوان عنصر اصلی تصمیم گیرنده درگیر درمان خود نشود همه هزینه‌ها بی اثر خواهد بود. سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

اهدای لوح ملی سلامت به انجمن دیابت گابریک



همایش ملی سلامت

صفحه ۸



آشپزخانه گابریکی

صفحه ۳



از زبان یک دیابتی

صفحه ۲



چطور با دیابت خود برخورد می‌کنید؟

صفحه ۸



رابطه جنسی و دیابت

صفحه ۷



جشن نوروز شاد

صفحه ۵



FRÍO[®]

MEDICAL

کیف فریو

محافظه انسولین در سرما و گرما و سفر

- شارژ فقط با آب
- بدون نیاز به یخ و یخچال
- تامین مناسب‌ترین دما برای نگهداری از انسولین



ساخت کشور انگلستان

بعد از باز کردن مناسب‌ترین دما برای نگهداری آن ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد می‌باشد.

<http://www.fda.gov/Drugs/EmergencyPreparedness>

مرکز پاسخگویی و مشاوره رایگان
واحد ارتباط با مشتریان:
۰۲۱-۲۴۸۳۷۰۰۰ (خط ۳۰)
از ساعت ۸ الی ۲۲



FARIR TEB
www.frio.ir

فروش در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های تجهیزات پزشکی معتبر سراسر کشور

GLUCOCARD[™] 01

نسل جدید دستگاه‌های اندازه‌گیری قند خون گلوکوکارد صفر یک



مطمئن‌ترین

دسترس‌ی آسان به نوارهای تست در سراسر کشور
خدمات و پشتیبانی از ساعت ۸ الی ۲۲
ضمانت تعویض مادام‌العمر
ساخت ژاپن

به علت دقت بسیار بالا، در بیمارستان‌ها و مراکز تخصصی دیابت در سراسر کشور، روزانه بالغ بر ۵۰۰۰ تست جهت تنظیم دوز انسولین با این دستگاه انجام می‌شود.

مرکز پاسخگویی و مشاوره رایگان
واحد ارتباط با مشتریان:
۰۲۱-۲۴۸۳۷۰۰۰ (خط ۳۰)
از ساعت ۸ الی ۲۲



FARIR TEB
www.glucocard01.ir



از زبان یک دیابتی

فاطمه واثق رحیم پرور

در شماره قبل پای صحبت خانم دکتر سیده فاطمه واثق رحیم پرور نشستیم؛ ایشان ۲۹ سال سابقه ابتلا به دیابت نوع یک را دارند و در کنار اینکه عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دانشجوی PhD رشته مامایی هستند، در عرصه زندگی شخصی نیز در مقام یک همسر و مادر، بسیار موفق ظاهر شده اند. از شما دعوت می کنیم ادامه مصاحبه ما با ایشان را مطالعه بفرمایید.



نسبت به ازدواج دیابتی هاست. ما در حال انجام یک تحقیق هستیم و داریم نظر دیابتی های مجرد را در مورد ازدواج دیابتی ها می سنجمیم. دیابتی ها و جامعه باید بدانند که یک فرد دیابتی اگر خوب کنترل باشد، می تواند مثل یک فرد سالم تمام وظایف همسری و والدی (پدری یا مادری) را انجام دهد. به خصوص اینکه در کنترل دیابت، رشد علم شدت فوق العاده ای دارد و هر از چندگاهی شاهد به بازار آمدن پدیده ای نو در کنترل مناسب دیابت هستیم. نگرانی از عوارض دیابت به شدت در حال کاهش است، به خصوص برای مبتلایان به دیابت نوع یک، که زودتر از ابتدای خود به دیابت مطلع می شوند و به انجام اقدامات کنترل خوب، عادت می کنند. همچنین با توجه به اینکه احتمال به ارث رسیدن در دیابت نوع یک، نسبت به نوع دو بسیار کمتر است، و بیشتر جوانان مبتلا به دیابت نوع یک هستند.

• در پایان اگر نکته دیگری مد نظر تان است لطفا مطرح بفرمایید.

در کنترل دیابت، خود فرد دیابتی موثرترین نقش را دارد. لذا اولین و مهم ترین وظیفه کادر بهداشتی و درمانی، آموزش روش های کنترل مناسب چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی است. به نظر من مهمترین و سخت ترین قسمت آموزش، ایجاد یا تغییر نگرش به دیابت، در فرد دیابتی و جامعه و حتی کادر بهداشتی-درمانی است. به نظر من بسیار مهم است که سیاستگذاران، راهنماهای بالینی مبتنی بر شواهدی را که با فرهنگ و شرایط کشور ما منطبق باشد را تدوین کنند. البته مهمتر از تدوین این راهکارها، نظارت بر اجرای مناسب آن است. در این راستا سازمان های مردم نهاد (NGO) مثل انجمن دیابت ایران و گابریک نقششان بسیار حساس و مهم است. من همیشه فعالیت های این دو انجمن دیابت را پیگیر هستم و واقعا تا به حال خوب کار کرده اند. اما شیوع دیابت آنقدر زیاد است که با افزایشی که در شدت رشد آن در کشور وجود دارد، در آینده ما با اپیدمی دیابت مواجه خواهیم شد، بنابراین لازم است که تمام ارگان های مردمی و دولتی در جهت توانمندسازی دیابتی ها بکوشند. چون یک دیابتی کنترل نخواهد شد، مگر اینکه خودش رهبری کنترل دیابتش را به درستی بر عهده بگیرد.

آیا خودتان را در کنترل دیابت موفق می دانید؟ این موفقیت را چطور تعریف می کنید؟ و چه عواملی را در آن دخیل می دانید؟

• اگر موفقیت را در عدم داشتن عارضه بعد از ۲۹ سال ابتلا به دیابت تعریف کنیم و اینکه دیابت تاثیر منفی در روند زندگی خانوادگی، شغلی، اجتماعی و فردی ام نداشته است، بله در کنترل دیابت موفق بوده ام. اما می دانم که گاهی قندم بالاست و مواقعی هموگلوبین A1C بالایی دارم که اینها اذیتم می کنند. به نظرم همیاری و همدلی خانواده، بسیار در کنترل مناسب دیابت من مهم بوده است. اشتغال به کارهای مورد علاقه ام نیز تاثیر مثبتی داشته و باعث شده فرصت منفی بافی و بزرگنمایی در مورد دیابت را نداشته باشم. همچنین تزریق انسولین به طور مرتب یکی دیگر از مسائلی بوده که همواره رعایت کرده ام به طوری که در این ۲۹ سال روزی را به یاد ندارم که انسولین نزده باشم. تغذیه مناسب یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بوده است، همیشه به تغذیه توجه داشته ام؛ البته مواقعی هم بوده که ناپرهیزی هایی داشته باشم. ورزش مناسب نیز بسیار مهم بود، در طی سال های ابتلا به دیابت دوره های ایروبیک، شنا، والیبال، کوهنوردی وغیره زیادی رفته ام.

• انتظار شما از جامعه در برخورد با یک فرد مبتلا به دیابت چیست؟

انتظار من از جامعه این است که فکر نکنند کسی که دیابت دارد یعنی چند سال دیگر کور و دیالیزی می شود یا پاهایش را از دست می دهد. کنترل دیابت یک طیف است. یک فرد دیابتی می تواند با کنترل خوب، کاملا مثل یک آدم سالم باشد و طول عمری برابر او داشته باشد یا با عدم کنترل تمام ارگان های بدنش مبتلا به عارضه شود. چون دیابت آسیب را به طور خاموش وارد می کند و بیمار زمانی متوجه می شود که شاید دیر باشد. بنابراین یک فرد دیابتی می تواند در یک طیف از سلامتی کامل تا بیماری کامل قرار داشته باشد؛ جامعه نیز باید یک فرد دیابتی را همینطور ببیند. مساله مهمی که در این رابطه به نظرم لازم است گفته شود، مساله دیدگاه جامعه



یکی از مهمترین پایه های سبک زندگی سالم و کنترل قند خون، داشتن تغذیه سالم است. در زیر نکات تغذیه سالم برای کنترل مناسب قند خون آورده شده است:

سبک زندگی سالم با تغذیه سالم!

برای کنترل مناسب قند خون:

بهتر است...

در روز سه وعده غذای اصلی سبک به همراه ۲ تا ۳ میان وعده با فواصل زمانی منظم ۳ تا ۴ ساعت داشته باشید

مصرف مواد قندی مانند شکر، نوشابه های غیر رژیمی، دسرها، شیرینی ها، مربا و عسل را محدود نمایید.

مقدار چربی مواد غذایی و مصرف غذاهای سرخ شده، چیپس و غذاهای آماده را کمتر کنید.

از غذاهای پر فیبر مانند نان های سبوس دار، غلات کامل و حبوبات، برنج قهوه ای، سبزیجات و میوه بیشتر استفاده کنید.

هنگام تشنگی آب بنوشید.

ورزش را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

زیرا...

غذا خوردن در زمان های منظم به کنترل سطح قند خون شما کمک می کند.

هر چه قند بیشتری بخورید، قند خون شما نیز بالاتر خواهد رفت. استفاده از شیرین کننده های مصنوعی می تواند مفید باشد.

غذاهای پر چرب می توانند باعث اضافه وزن شوند. داشتن وزن مناسب به کنترل قند خون و حفظ سلامت قلبی شما کمک می کند.

غذاهای پر فیبر باعث احساس سیری شده و به کاهش قند خون و کلسترول کمک می کنند.

استفاده از نوشابه های غیر رژیمی و آب میوه، قند خون شما را بالا می برد.

فعالیت بدنی منظم، کنترل قند خون را بهبود می بخشد.



سالاد ماکارونی و تکه های مرغ

مواد لازم برای ۶ نفر:

- ۶ لیوان آب مرغ بدون چربی
- ۳ قاشق چایخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز کوچک، خرد شده
- ۱ لیوان جو (پرک نشده)
- ۴۵۰ گرم قارچ تازه خرد شده
- ۱ حبه سیر چرخ شده
- ۲ قاشق چایخوری جعفری خرد شده تازه
- ۲ قاشق چایخوری پیازچه خرد شده تازه
- نصف قاشق چایخوری نمک (اختیاری)
- یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه
- یک چهارم لیوان پنیر پارمسان رنده شده

طرز تهیه:

۱. آب مرغ را در یک شیر داغ کن ریخته، می گذاریم آهسته روی حرارت متوسط بجوشد؛ سپس شعله را کم کرده و آن را گرم نگه می داریم.
۲. یک قاشق چایخوری روغن زیتون را داخل ماهی تابه ریخته و روی حرارت متوسط قرار می دهیم. پیاز را سرخ کرده جو پرک نشده را افزوده و به مدت ۲ دقیقه حرارت می دهیم.
۳. نصف لیوان آب مرغ گرم را به مخلوط جو افزوده و دائما بهم می زنیم تا جایی که آب مرغ جذب جو شود. سپس این مرحله را تکرار کرده و هر بار یک ملاقه آب مرغ اضافه می کنیم تا زمانی که جو کاملا بپزد و بافتی نرم پیدا کند.
۴. داخل یک ماهی تابه دیگر دو قاشق چایخوری روغن زیتون ریخته و روی حرارت متوسط قرار بدهید. قارچ ها را سرخ کنید تا جایی که آبشان خشک شده و قهوه ای رنگ شوند. سیر چرخ شده را افزوده و به مدت ۱ دقیقه سرخ نمایید.
۵. قارچ و سیر سرخ شده را به مخلوط جو افزوده و باقی مواد را به اضافه کرده و مخلوط نمایید و سریعاً سرو کنید.
۶. اگر مخلوط بیش از حد غلیظ شد، کمی آب مرغ گرم به آن اضافه کرده و هم بزنید تا غلظت مناسبی پیدا کند.

اطلاعات تغذیه ای:

اندازه هر پرس برابر است با ۱ لیوان

کالری	کربوهیدرات	پروتئین	اشباع نشده
۱۹۰	۳۲ گرم	۹ گرم	۰/۹ گرم
چربی	فیبر	کلسترول	سدیم
۳/۵ گرم	۶ گرم	۰ میلی گرم	۵۶۵ میلی گرم

سالاد لوبیا سیاه و ذرت

یک ایده عالی دیگر برای پیک نیک های بهاری شما عزیزان!

مواد لازم برای ۱۲ نفر:

- ۸۲۰ گرم لوبیای سیاه پخته
- ۲ لیوان ذرت پخته
- ۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز خرد شده
- نصف لیوان پیاز قرمز خرد شده
- نصف لیوان گشنیز تازه خرد شده
- آب ۲ عدد لیموی کوچک
- ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نصف قاشق چایخوری زیره سیاه
- یک چهارم قاشق چایخوری پودر سیر
- یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه
- یک چهارم قاشق چایخوری فلفل قرمز (اختیاری)

طرز تهیه:

۱. در یک کاسه متوسط، لوبیای سیاه، ذرت، فلفل قرمز، پیاز قرمز و گشنیز را مخلوط نمایید.
۲. در یک کاسه کوچک، باقی مواد را هم زده و روی سالاد لوبیا بریزید و مخلوط نمایید.

اطلاعات تغذیه ای:

اندازه هر پرس برابر است با ۱ لیوان

کالری	کربوهیدرات	پروتئین	اشباع نشده
۱۱۰	۱۶ گرم	۴ گرم	۰/۶ گرم
فیبر	کلسترول	سدیم	
۲/۵ گرم	۴ گرم	۰ میلی گرم	۴۵ میلی گرم

سالاد بروکلی

این سالاد یک ایده عالی برای پیک نیک های بهاری یا یک ناهار سریع است!

مواد لازم برای ۶ نفر:

- ۳ لیوان کلم بروکلی قطعه قطعه شده
- یک چهارم لیوان پیاز ریز خرد شده
- سه چهارم لیوان کرفس خرد شده
- یک سوم لیوان پنیر چدار کم چرب خرد شده
- یک چهارم لیوان سس مایونز کم چرب
- یک چهارم لیوان ماست کم چرب
- ۲ قاشق غذا خوری عسل
- نصف قاشق چای خوری نمک
- فلفل سیاه، به مقدار دلخواه

طرز تهیه:

۱. در یک کاسه متوسط، کلم بروکلی، پیاز، کرفس، و پنیر را مخلوط کرده و کنار بگذارید.
۲. در یک کاسه کوچک، باقی مواد را مخلوط نموده و روی مخلوط سبزیجات بریزید

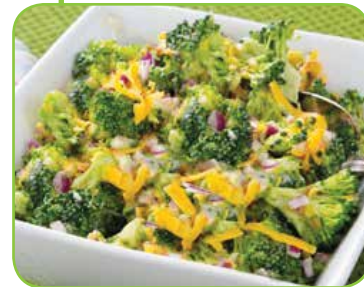
اطلاعات تغذیه ای:

اندازه هر پرس برابر است با ۲ لیوان

کالری	کربوهیدرات	پروتئین	اشباع نشده
۸۵	۱۱ گرم	۳ گرم	۱/۲ گرم
چربی	فیبر	کلسترول	سدیم
۴ گرم	۸ گرم	۵ میلی گرم	۲۸۵ میلی گرم



آشپزخانه گابریکی





سخن مدیریت

بهار دیابت



در چرخه طبیعت و گذشت ایام، بهار را آغازی دوباره می دانند که در پس خواب زمستانی با پوششی تازه این چرخه را تکرار می بخشد و تداوم زندگی را ممکن می سازد. این واقعیت طبیعت، در تفکر انسانها چنان نهادینه شده که واژه بهار، در بسیاری از چرخه های دیگر و رویدادهای عرصه زمان، به عاریت گرفته شده است و در تمثیل هایی چون بهار زندگی، بهار جوانی و بهار ... تجلی یافته است.

ما در گابریک بر این باور هستیم که چرخه دیابت هم می تواند بهاری داشته باشد که در پرتو آموزش جان می گیرد و آن زمانی است که تمام کسانی که دیابت دارند برای کنار آمدن با بیماری و برخورداری از خود مراقبتی، آموزش های کافی و با کیفیت دیده باشند. در این صورت سردی زمستان نا آگاهی در بیماران، به بهاری مبدل می شود که اگر بازآموزیها در آن تداوم یابند این تنها بهاری خواهد بود که در چرخه های موجود، از خزان عوارض بیماری در امان می ماند.

به ما بیونیدید، تا با همکاری جمعی، بهار دیابت را واقعیت ببخشیم و در سایه آموزش و بازآموزی، این بهار را جاودانه سازیم و نگذاریم هیچ یک از افرادی که دیابت دارند بهارشان به خزان عوارض نزدیک شود و بکشیم با آموزش سایر افراد جامعه و آگاهی رسانی لازم در جهت افزایش فعالیت فیزیکی و تغذیه سالم، با پیوستن همه به کمپین های روبان آبی، تعداد افراد مبتلا به دیابت را که به شدت در حال گسترش است، پایین آوریم.

بی صبرانه منتظر حضورتان هستیم.

هرمز کیخان زاده

مدیر عامل و رئیس هیات مدیره



کارگاه سفیران



کارگاه آموزش سفیران دیابت ایران که با هدف آموزش و افزایش دانش و مهارت پرستاران در حوزه دیابت برگزار می شود، در زمستان سال ۹۴ به شرح زیر برگزار گردید:

- سیزدهمین دوره در شهر کرج
- چهاردهمین دوره در شهر کرمانشاه
- پانزدهمین دوره در اهواز

در این دوره ها افراد شرکت کننده در زمینه مهارت ارتباط با افراد دیابتی و پیشگیری و درمان هایپو و هایپرگلیسمی آموزش می بینند.

در کنار این دوره ها، دوره آموزشی ویژه افراد دیابتی با هدف آشنایی با اصول کنترل دیابت و تغذیه صحیح، پله های درمانی دیابت نوع ۲ و پیشگیری از عوارض دیابت و تشخیص و درمان افت قند آشنا می شوند.



برگزاری
روبان آبی

در زمستان ۹۴ در راستای پیشگیری و کنترل دیابت روبانی آبی ۳ با شعار **تغذیه سالم در ۳** موسسه برگزار شد و روزنامه ابتکار، شرکت حفاری شمال و فراداده رایانه سورنا روبان آبی شدند.

کارکنان مجموعه با اشتیاق فراوان برای پیوستن به این کمپین سه قول دادند:

- فردا به جای لبنیات پرچرب از لبنیات کم چرب استفاده کنند.
 - فردا همراه چای، به جای قند یا شکلات از کشمش یا توت خشک یا خرما استفاده کنند.
 - و یک نفر که دوستش دارند را هم روبان آبی کنند.
- در این برنامه ها توانستیم افراد دیابتی را شناسایی کرده و برای کنترل هر چه بهتر دیابت این افراد تلاش خواهیم کرد.
- به امید روزی که هیچ فرد دیابتی به علت ناآگاهی و ناامیدی دچار عوارض تلخ دیابت نشود.



تفاهم نامه جوادالائمه

تفاهم نامه همکاری انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک و مجتمع درمانی جوادالائمه افسریه با توجه به تجربه ارزنده همکاری انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک و درمانگاه جوادالائمه افسریه در جهت برگزاری کلاس های آموزشی دیابت گابریک در محل مجتمع درمانی جوادالائمه برای مراجعین و ساکنین منطقه و رضایت بیماران از این رویداد، به منظور تداوم همکاری، تفاهم نامه ای بین انجمن و مجتمع درمانی در اواخر دی ماه ۱۳۹۴ امضا رسید. برپایه این تفاهم نامه مقرر گردید که دوره های آموزشی مقدماتی و متوسطه دیابت توسط مدرسین انجمن در محل آن مجتمع درمانی انجام می شود.

مبتلایان به دیابت پس از گذراندن دوره ها به عنوان عضو انجمن دیابت گابریک کارت عضویت دریافت می دارند.



سفیران برگزیده آموزش دیابت



اولین همایش سفیران آموزش دیابت در تاریخ ۳۰ بهمن ماه ۹۴ برگزار گردید. این همایش با حضور ۱۰۰ پرستار و کادر درمانی غدد به عنوان پیشگامان آموزش دیابت در تالار ساقدوش برگزار شد. از آنجایی که آموزش نقش بسزایی در کنترل دیابت و پیشگیری از عوارض دیابت دارد و همدلی کردن پرستاران و کادر درمانی با بیماران بسیار حائز اهمیت می باشد، با برگزاری این گردهمایی و کارگاه با موضوع همدلی به اهمیت حضور پرستاران و کادر درمانی در این امر پرداختیم. این برنامه از ساعت ۹ الی ۱۳ ادامه داشت و در این ساعات سعی نمودیم با ایجاد محیطی شاد و دوستانه ساعات خوشی را برای میهمانان رقم بزنیم. عناوین مطرح شده مورد بحث در این برنامه، همدلی و مهارت های ارتباطی با بیمار و معرفی گابریک و دوره های آموزشی انجمن و ابزار معرفی گابریک

به افراد دیابتی بودند.

میهمانان در این برنامه با تشکیل گروه های ۸ نفره دور هم جمع شدند و به سلیقه و همفکری یکدیگر سرگروه و نام گروه انتخاب کردند.

همراهان همیشگی گابریک شرکت فریر آسا طب و سانوفی نیز در این برنامه حضور داشتند.

و با تشکر از آقایان محسن حاجیلو و محسن داداشی که در اجرای این برنامه ما را یاری نمودند.

جشن نوروز شاد

۲۰ اسفند ماه ۹۴ انجمن دیابت گابریک میزبان کودکان دیابتی مددجو بود.

در آستانه شروع سال جدید مراسمی تحت عنوان «نوروز شاد» در انجمن دیابت گابریک برگزار شد. در این مراسم که مددجویان تحت پوشش به همراه والدین خود شرکت کردند، سعی نمودیم با فراهم نمودن محیطی شاد و اهدا جوایز ساعات خوش و مفرحی برای کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت رقم بزنیم.

در این روز گروه بابا نیکی برای کودکان دیابتی برنامه شاد اجرا نمودند و شرکت های حامی (راسن درمان، افق داروی پارس، تامین دارو، هانی منفرد، شهرداری تهران، چای احمد، شرکت فریر آسا طب) اهدا جوایز را به عهده داشتند.

خیرین عزیز نیز در این برنامه حضور داشتند و ساعت شادی را در کنار کودکان دیابتی سپری کردند. در پایان از کلیه عزیزانی که در برگزاری این برنامه ما را یاری نمودند تشکر و قدرانی می نمایم.



دوره دیابت بارداری

برگزاری دوره انتظار شیرین برای مادران مبتلا به دیابت بارداری در انجمن دیابت گابریک به گزارش روابط عمومی انجمن دیابت گابریک، دومین دوره کلاس دیابت بارداری در این انجمن روز ۱۵ اسفند با استقبال پرشور مادران مبتلا به دیابت بارداری برگزار شد. دیابت بارداری (GDM) به معنای افزایش قند خون در طی دوران بارداری است که در اغلب موارد قند خون مادران بعد از زایمان به حد طبیعی باز می گردد. اما ممکن است ۵ تا ۱۰٪ افراد طی سال های آینده بعد از بارداری مبتلا به دیابت نوع ۲ شوند.

عدم تشخیص و کنترل دیابت بارداری می تواند باعث بروز مشکلاتی برای مادر و جنین شده و از طرفی تشخیص آن نیز می تواند سبب نگرانی مادر و اطرافیان شود در حالیکه با آموزش مهارت های کنترل قند خون، مادر می تواند علاوه بر مدیریت قند خون، دوره بارداری بدون خطر و نوزادی سالم داشته باشد.

شرکت کنندگان در این کلاس با عوامل موثر در افزایش قند خون، اصول تغذیه صحیح در دیابت بارداری، اصول فعالیت بدنی، مهارت های کنترل قند، پیشگیری و درمان افت قند، محدوده کنترل قند خون در دوران بارداری، مراقبت های دوران بارداری، باید ها و نبایدهای این دوره و مراقبت های بعد از زایمان ویژه دیابت بارداری آشنا می شوند.

علاقتمندان برای ثبت نام و شرکت در این دوره می توانند با شماره تلفن ۰۲۱-۸۲۴۳۳ تماس بگیرند.

پنجشنبه گابریکی



شدند و به رسم هر ساله کلیپی از فعالیت های روزانه در سال ۹۴ به همراه موزیک پخش شد. در ادامه آقای مهندس هرمز کیخان زاده مدیر عامل انجمن سخنرانی نمودند و در مورد حس خوب گابریکی در آن روز و ارزش های نهادینه شده در گابریک و عملکرد سالیانه صحبت نمودند.

در ادامه همگی به صرف نهار دعوت شدند.

تیم اجرایی پنجشنبه گابریکی دو هفته قبل از اجرای این برنامه با همفکری مسابقه ای را در راستای ارزش های گابریکی طراحی کردند و این مسابقه از یک هفته قبل از مراسم آغاز شد که بعد از صرف نهار به تفسیر به هر یک از ایده های شرکت کنندگان مسابقه پرداختند. هدف از برگزاری این مسابقه پررنگ شدن ارزش های گابریکی و ایجاد فضایی صمیمانه تر در بین کارکنان بود.

در پایان همگی در کنار سفره هفت سین عکس یادگاری گرفتند و آرزو کردند که سال آینده پر از موفقیت و شادکامی برای یکایک گابریکیان باشد. به امید موفقیت های بزرگ

هرساله آخرین پنج شنبه سال در گابریک جشن کوچکی برای کارکنان برگزار می شود، که در این روز کارکنان، سفیران، کارکنان افتخاری در کنار هم ساعت خوشی را سپری می کنند.

در این مراسم مدیران ارشد به بررسی کارهای یکساله و رویداد های مهم در گابریک می پردازند و از ایده ها و تصمیمات سال آینده رونمایی می کنند.

پنجشنبه گابریکی ۹۴ به علت تصمیمات درون سازمانی کمی متفاوت با سال های گذشته برگزار شد و با برنامه نوروز شاد ادغام گردید. در این روز کاری تمامی کارکنان گابریک در کنار سفیران و نیروهای داوطلب بصورت داوطلبانه شرکت نمودند. در این مراسم کودکان دیابتی و خیرین بزرگوار نیز حضور داشتند و گابریکیان حس خوب گابریکی را تجربه نمودند. حسی که در نوع خود بی نظیر بود و موجب انگیزه هر چه بیشتر در یکایک کارکنان شد.

بعد از اتمام مراسم نوروز شاد همه گابریکیان برای مراسم پنجشنبه گابریکی دور هم جمع



اهمیت آموزش دیابت



آموزش دیابت، سنگ بنای مدیریت دیابت است؛ زیرا دیابت نیاز به دانشی برای مدیریت روزانه تغذیه، ورزش، پایش قند خون و مصرف داروها دارد. دیابت مانند بیماری‌هایی نیست که دارو به تنهایی می‌تواند اغلب اوقات با موفقیت منجر به بهبود یا کنترل آنها شود؛ چراکه بسیاری از عوامل مانند روند بیماری دیابت، مدیریت تغذیه ای، فعالیت بدنی، داروها، کنترل قند خون، و انطباق روانی، در مدیریت آن دخیل است. آموزش دیابت باعث می‌شود شما به اصول مدیریت آن آگاه تر شوید و توانمندی لازم برای کنترل آنرا کسب نمایید. آموزش دیابت به شما کمک می‌کند با اعمال تغییرات لازم در سبک زندگی، مدیریت قند خون مناسب تری داشته باشید. در روند آموزش دیابت و خود-مدیریتی آن، شما باید با یک تیم، شامل پزشک فوق تخصص غدد، مدرس دیابت، متخصص تغذیه، متخصص طب ورزشی، در ارتباط باشید. آموزش دیابت می‌تواند به صورت فردی یا به صورت گروهی انجام شود؛ در جلسات آموزش گروهی، شما می‌توانید در کنار افرادی که دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی مشابه شما دارند، سوالات خود را مطرح کرده و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید. با این حال، شما می‌توانید با کمک تیم درمانی، برنامه ای فردی برای مدیریت دیابت داشته باشید.

اهداف مدیریت دیابت شما، باید علاوه بر فردی بودن، قابل اندازه گیری و دست یافتنی باشد. توجه داشته باشید که آموزش دیابت یک فرایند مداوم است که باید هر سال تکرار شود، این مسئله اجازه می‌دهد تا شما در زمینه مدیریت دیابت همواره به روز باشید. در زمینه اهمیت آموزش دیابت و جایگاه انجمن‌های آموزشی در این زمینه، مصاحبه ای داشتیم با خانم دکتر شکبیا، فوق تخصص غدد اطفال و آقای دکتر شهرداد بجزستانی، فوق تخصص غدد بزرگسال و آقای دکتر محمد رضا علایی، فوق تخصص غدد و متابولیسم اطفال؛ در ادامه، توجه شما را به مطالعه نقطه نظرات این بزرگواران جلب می‌نماییم:



خانم دکتر مرجان شکبیا
فوق تخصص غدد و متابولیسم اطفال

• لزوم آموزش دیابت در کنار ویزیت منظم پزشک متخصص چیست؟

- ملزومات زندگی سالم در کنار دیابت چند چیز است؛ یکی تغذیه است، یکی استفاده از داروها و انسولین و دیگری پایش روزانه قند خون است، ولی یکی از مهمترین مسائلی که باید کنار آنها دیده شود آموزش است. چراکه پزشک به صورت مقطعی می‌تواند کمک کند؛ ولی واقعیت این است که لحظه لحظه زندگی افراد مبتلا به دیابت در کنار خانواده می‌گذرد و اساسا مسئولیت کنترل دیابت با خودشان یا والدین است و از سوی دیگر دفعات مراجعه بیمار به پزشک بیش از ماهی یا سه ماهی یکبار نخواهد بود و در فاصله این مراجعات خود بیمار مسئولیت کنترل دیابت را به عهده دارد. بنابراین انتظار می‌رود که فرد مبتلا به دیابت با عملکرد و نحوه استفاده از انسولین‌ها آشنا باشد که این مسائل نیازمند آموزش است. هر چه فرد در این زمینه‌ها توانمندتر باشد، کنترل قند خون بهتری نیز دارد. در عین حال باید در نظر داشته باشیم که ویزیت پزشک و آموزش‌ها باید به صورت منظم تکرار شود تا نتیجه بخش باشد. در واقع از آنجا که تماس مداوم با پزشک ممکن نیست، فرد مبتلا به دیابت باید به واسطه آموزش توان تصمیم گیری درست برای کنترل روزانه قند خون خود را داشته باشد.

• به نظر شما نقش انجمن‌های آموزش دیابت چیست؟ و چطور باید در کنار پزشک به افراد مبتلا به دیابت و خانواده‌های آنها کمک کنند؟

- وجود چنین انجمن‌هایی چند کارکرد مهم دارد؛ یکی نقش ایجاد جایگاهی برای آموزش است؛ چراکه زمان پزشک برای آموزش بیمار محدود است و اکثر اوقات افراد به زمانی برای پذیرش بیماری نیاز دارند تا با ذهنی آماده تر، آموزش‌های مربوط به دیابت را دریافت کنند. جنبه دیگر، کارکرد روانی و اجتماعی انجمن‌ها است، زمانی که کانونی باشد که در آن فرد مبتلا به دیابت با افرادی همانند خود در تماس قرار گیرد، می‌تواند تا حدودی از بار روانی کنترل بیماری کاسته شود. بیشتر افراد بعد از مراجعه به انجمن‌های آموزشی انگیزه بیشتری برای کنترل بیماری دارند. یکی دیگر از زمینه‌هایی که انجمن‌های آموزشی باید پر رنگتر در آن ظاهر شوند، بحث فراهم آوردن فضایی برای تعامل افراد دیابتی در قالب فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی است. همچنین باید جامعه پزشکی و انجمن‌های فعال در حوزه آموزش دیابت، مجرای برای انعکاس مشکلات و نیازهای افراد مبتلا به دیابت، به سیستم بهداشتی باشند.



آقای دکتر هادی شهرداد بجزستانی
فوق تخصص غدد و متابولیسم بزرگسال

• لزوم آموزش افراد دیابتی چیست؟ چرا یک فرد دیابتی علاوه بر مراجعه به پزشک متخصص لازم است توسط انجمن‌های دیابت، آموزش ببینند؟

- در زمینه ارائه خدمات درمانی به بیماران دیابتی، باید یک تیم شرکت داشته باشد. این تیم شامل پزشک، پرستار، روانشناس، کارشناس تغذیه و مدرس دیابت است. هدف این تیم، ایجاد توانایی در فرد برای کنترل قند خون در دراز مدت است. نکته مهم این است که فرد مبتلا به دیابت، در اولین فرصت بعد از تشخیص دیابت، تحت آموزش مناسب قرار گیرد تا از ابتدا با اصول صحیح کنترل قند خون آشنا شود.

• چه نکاتی باید در آموزش افراد مبتلا به دیابت مد نظر قرار گیرد؟ و چه مهارت‌هایی باید به آنها آموزش داده شود؟

- خوشبختانه در این زمینه استانداردهای جهانی تدوین شده که می‌تواند راهنمای کارشناسان فعال در حوزه آموزش دیابت باشد. هر چند باید توجه داشت که برخی مطالب عمومی در زمینه تعریف دیابت، انواع آن و اصول کلی کنترل دیابت به تمام افراد مبتلا به دیابت آموزش داده شود، ولی در مرحله بعد باید آموزش‌ها متناسب با نیاز خاصی که هر فرد با آن مواجه است، مانند تکنیک تزریق انسولین، زمان مصرف داروها و ... باشد.

• چه پیشنهادی برای ارتقای عملکردهای انجمن‌هایی مانند انجمن دیابت گابریک دارید؟

- انجمن‌های آموزشی مانند گابریک، یکی از اصلی ترین جنبه‌های کنترل دیابت را به عهده دارند؛ و باید تلاش کنند اهمیت توجه به موضوع دیابت را در جامعه پررنگتر نمایند چراکه متأسفانه جمعیت افراد مبتلا به دیابت در سراسر جهان در حال افزایش است.



آقای دکتر محمد رضا علایی
فوق تخصص غدد و متابولیسم اطفال

• لزوم مراجعه افراد مبتلا به دیابت به انجمن‌های آموزش دیابت علاوه بر ویزیت منظم پزشک چیست؟

- برای آموزش و یادآوری نکات مهم مثل شمارش کربوهیدرات، تاثیر انسولین، نحوه محاسبه استفاده از داروها و اطلاعاتی برای کنترل دیابت، یادآوری نکات آموزشی به افراد دیابتی خیلی به نظر من مفید است و می‌تواند موثر باشد.

• انجمن‌های آموزشی مانند گابریک چه نکاتی را باید در آموزش‌های خود لحاظ کنند؟

- ارائه حمایت روحی و روانی افراد دیابتی و خانواده‌های آنها، انتقال اطلاعات جدید تغذیه‌ای و درمانی و دوره‌های جدید با اطلاعات به روز شده برای افراد دیابتی انجمن‌ها می‌توانند در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی هم به بیماران آموزش دهند تا دسترسی این بیماران به آموزش‌ها تسهیل شده و در نزدیکترین زمان ممکن به آموزش‌های صحیح دسترسی پیدا کنند.



رابطه جنسی و دیابت

ترجمه سیما عباسی

یکی از سوالاتی که در رابطه با عوارض دیابت همواره مطرح می‌شود این است که «دیابت بر چه چیزی اثر می‌گذارد؟» در پاسخ به این سوال باید بگوییم «اگر کنترل شود، اثر سوء قابل توجهی ندارد و اگر کنترل نشود، بر همه چیز اثر دارد». مسلماً رابطه جنسی نیز شامل همین نکته می‌شود؛ در این مقاله قصد داریم به مرور اثراتی که دیابت می‌تواند بر روابط جنسی داشته باشد پرداخته و راه‌حلهایی برای آنها پیشنهاد نماییم.

مسائل مربوط به مردان

اثرات دراز مدت دیابت، تا حدودی به طول مدت ابتلا به دیابت و سابقه کنترل آن، وابسته است. مسائل جنسی مرتبط به دیابت در مردان عبارتند از:

اختلال عملکرد نعوظ: این عارضه با کاهش جریان خون و هدایت عصبی ضعیف (نوروپاتی) مرتبط است. همچنین ممکن است برخی داروهای تجویز شده برای فشار خون بالا نیز با این مشکل همراه باشند.

تستوسترون پایین: این هورمون با تحریک و میل جنسی مرتبط است. هنگامی که مقدار آن کم باشد معمولاً منجر به کاهش میل جنسی می‌گردد.

تاخیر در انزال یا ارگاسم: این عارضه با نوروپاتی دیابتی و گاهی با داروهای ضد افسردگی مرتبط است. **انزال برگشت دهنده:** این وضعیت با نوروپاتی مرتبط بوده و حالتی است که انزال به جای خروج از آلت تناسلی، به داخل مثانه برگردد.

بیماری پیرونی: این وضعیت باعث ایجاد یک انحنای دردناک در آلت تناسلی می‌شود که علت آن تشکیل پلاک در شریان آلت تناسلی است.

مسائل مربوط به زنان

مسائل جنسی مرتبط به دیابت در زنان، همانند مردان، به طول مدت ابتلا به دیابت و سابقه کنترل آن وابسته بوده و عبارتند از:

خشکی واژن (کمبود لوبریکانت): این عارضه با نوروپاتی یا کاهش جریان خون مرتبط است. **کاهش ارگاسم:** این عارضه با نوروپاتی در ارتباط است.

افزایش ابتلا به عفونت‌های قارچی: این عارضه به علت افزایش سطح گلوکز خون رخ می‌دهد. لازم به ذکر است که ابتلا به دیابت احتمال بروز افسردگی و بیماریهای اضطرابی را افزایش داده که این حالتها می‌توانند تمایلات جنسی مردان و زنان را تحت تاثیر قرار دهند. چه عوامل دیگری رابطه جنسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

دیابت تنها مسئله ای نیست که رابطه جنسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در اینجا فهرستی از این عوامل را آورده ایم:

- **رابطه شما و همسرتان:** آیا شما رابطه صمیمی و گرمی با همسرتان دارید؟ آیا در رابطه با او احساس امنیت می‌کنید؟
 - **روند پیری:** آیا از وضعیت سلامت و تناسب اندام خود راضی هستید؟
 - **سبک زندگی:** آیا شما سیگار می‌کشید، یا از نوشیدنی‌های الکلی استفاده می‌کنید؟ وضعیت ورزش، تغذیه و خواب شما چگونه است؟ آیا می‌توانید استرس خود را مدیریت نمایید؟
 - **آموزش مسائل جنسی:** آیا اطلاعات شما در این زمینه کافی است؟
 - **داروها:** آیا از اثرات جانبی سایر داروهایی که استفاده می‌کنید آگاه هستید؟
- اگر شما در رابطه با مواردی که در این فهرست آورده شده، مشکلی ندارید و با این وجود همچنان دچار مشکل هستید، بهتر است با پزشک یا مدرس دیابت خود مشورت نمایید.

گام‌های بعدی

متخصصین مختلفی هستند که می‌توانند در رابطه با مسائل جنسی به شما کمک نمایند؛ برخی از این متخصصین عبارتند از:

- اورولوژیست / متخصص زنان
- مشاور روابط جنسی
- روانشناس خانواده

همانطور که به نظر می‌رسد، هر یک از این متخصصین راهکارهای متفاوتی را بسته به ماهیت مشکل شما، ارائه می‌دهند. بنابراین بهتر در قدم اول با پزشک فوق تخصص غدد یا مدرس دیابت خود در این رابطه مشورت نمایید.

نکاتی برای افراد مبتلا به دیابت

دیابت خود را به خوبی مدیریت نمایید. شواهد نشان می‌دهد که مشکلات جنسی برای مردان و زنان مبتلا به دیابت، مشابه سایر عوارض دراز مدت ناشی از آن، با عدم کنترل مناسب قند خون مرتبط است. بنابراین به اصول کنترل دیابت، یعنی تغذیه سالم، ورزش منظم، پایش روزانه قند خون، کنترل استرس و مصرف صحیح داروها طبق نظر پزشک توجه کنید. پیش از رابطه جنسی، اطمینان حاصل کنید که قند خونتان در محدوده هدف قرار دارد؛ چراکه افت قند یا قند بالا می‌تواند بر کیفیت رابطه جنسی تاثیر نامطلوب داشته باشد.

حفظ تناسب اندام با ورزش منظم. لازمه داشتن یک رابطه جنسی لذت بخش، برخوردار از سلامت جسمی مناسب است. بنابراین لازم است در طول هفته خود فعالیت ورزشی منظم داشته باشید؛ به خصوص تقویت عضلات ناحیه مرکزی بدن (ناحیه شکم و پایین کمر) در بهبود تجربه جنسی شما بسیار مهم است.

رابطه جنسی منظم. یکی از موثرترین راهها برای حفظ علاقه به رابطه جنسی، داشتن رابطه جنسی است. هنگام رابطه جنسی هورمون‌های خاصی تولید می‌شوند که باعث ایجاد احساس خوب در زمان رابطه و همچنین افزایش تمایل به تجربه دوباره آن می‌گردد. توقف رابطه جنسی منجر به کاهش علاقه به داشتن رابطه شده و باعث می‌گردد تجربه خوشایند ناشی از آن به تدریج از حافظه روحی و جسمی ما پاک خواهد شد.

آموزش در زمینه روابط جنسی. بسیاری از زوجها پس از یافتن آنچه به رفع نیازهای جنسی آنها کمک می‌کند، تصور می‌کنند باید برای همیشه همان روال را در پیش بگیرند. در حالی که این کار می‌تواند منجر

به تکراری شدن رابطه و کسل‌کنندگی آن گردد. به نظر می‌رسد بررسی شیوه‌های جدید بتواند به بهبود تجربه جنسی زوجها کمک نماید.

اختصاص زمان کافی برای ارتباط با شریک زندگی. برای تقویت رابطه عاطفی سعی کنید زمانهایی را تنها برای صحبت کردن و تقویت رابطه خود با شریک زندگی تان اختصاص دهید؛ به عنوان مثال با هم قرار شام بگذارید، با هم ورزش کنید، در خانه تلویزیون را خاموش کرده و با یکدیگر صحبت کنید. امروزه به دلیل مشغله زیاد، ما همیشه در حال انجام کاری هستیم و فراموش کرده‌ایم که داشتن یک رابطه عاطفی قوی، نیازمند توجه است. به یاد داشته باشید هرچه رابطه عاطفی شما با شریک زندگی تان عمیق تر و گرم تر باشد، رابطه جنسی شما به همان میزان خوش‌آیندتر خواهد بود.

نگاه دوباره ای به رابطه جنسی خود داشته باشید و برای تقویت رابطه عاطفی خود وقت کافی بگذارید. از آنجایی که مشکلات جنسی ناشی از دیابت عمدتاً با برانگیختگی مرتبط است، تقویت رابطه عاطفی بین زوجین می‌تواند تا حد زیادی به رفع این مشکل کمک نماید. علاوه بر جنبه‌های فیزیکی رابطه جنسی به جنبه‌های عاطفی آن نیز توجه داشته باشید و به خواسته‌های همسرتان در این راستا بها دهید.

در نهایت به یاد داشته باشید که راهکارها و درمان‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند به شما برای ارتقای رابطه جنسی کمک نماید؛ پس در صورت داشتن هر گونه نارضایتی یا احساس ناراحتی در رابطه با رابطه جنسی خود، حتماً با پزشک یا مدرس دیابت صحبت نمایید.



EXTR 3.ME

راحتی تزریق به طوری که قبلاً هرگز

تجربه نکرده اید.

تزریق بدون درد



سر سوزن اکستریم

تکنولوژی جدید



سر سوزن‌های دیگر



لبه‌های تیزتر با کاهش زاویه شیب در سر سوزن اکستریم نیروی کمتری برای ورود آن به پوست لازم است در نتیجه درد تزریق کاهش می‌یابد.

سطح مقطع نازک‌تر در نتیجه کاهش سطح تماس سر سوزن اکستریم با پوست احساس ناراحتی و تهاجمی بودن عمل تزریق کاهش می‌یابد.

اصطکاک کمتر تکنولوژی جدید اکستریم به همراه تراش سه گانه، الکتروپولیش و پوشش سیلیکونی منجر به اصطکاک کمتر سر سوزن هنگام تزریق می‌شود.

مرکز پاسخگویی و مشاوره رایگان
واحد ارتباط با مشتریان:
۰۲۱-۲۴۸۳۷۰۰۰ (خط ۳۰)
از ساعت ۸ الی ۲۲





چطور با دیابت خود برخورد می کنید؟

ترجمه: سیما عباسی

دچار مشکل است، آموزش مهارت های اجتماعی می تواند به فرد کمک کند تا تصمیم بگیرد تا چه حد و چگونه باید به دیگران در مورد تست قند توضیح دهد. اغلب افراد بر این باورند که باید توضیحات زیادی در مورد تست قند به دیگران ارائه دهند، در حالی که در بیشتر اوقات این توضیح ساده که: «من مبتلا به دیابت هستم و دارم قند خونم را تست می کنم» کافی است. آموزش رفتار قاطعانه، افراد را قادر می سازد با دیگران ارتباطی شفاف، صادقانه و مناسب داشته باشند. جلسات گروهی اجازه می دهد تا افراد رفتار دیگران را مشاهده کرده و همچنین امکان تمرین و دریافت بازخورد در مورد نحوه برخوردشان با دیگر اعضای گروه را داشته باشند.

اصلاح رفتار شناختی

اصلاح رفتار شناختی از سه مرحله تشکیل شده است:

۱. شناخت افکار و احساسات
۲. حل مسئله
۳. گفتگو با خود هدایت شده

در گام اول با همکاری با خود فرد، طرز فکر او نسبت به مسئله بررسی می شود تا مشخص شود دیدگاه فرد بر اساس واقعیت ها شکل گرفته یا بر اساس گمان فردی؛ بعد از بررسی افکار، نوبت به حل مسئله می رسد. گام سوم آموزش فرد در مورد استفاده از افکار برای کمک به پیروی از تصمیم گرفته شده در مرحله قبلی است.

استفاده از قلم و کاغذ در هنگام آموزش این مهارت مناسب است. اعضای گروه می توانند افکار منفی خود را فهرست کرده و سپس به کمک یکدیگر افکار مثبتی را تدوین و جایگزین افکار منفی نمایند. یک مثال از استفاده از این تکنیک در برخورد با نوجوانان است. بسیاری از نوجوانان نگران افت قند خون شدید هستند، اما گاهی اوقات، این ترس نسبت به احتمال وقوع آن، بیشتر است. هنگامی که نوجوانان دچار افکار مبالغه آمیز می شوند، می توان به آنها آموخت که دیدگاه خود را در مورد احتمال افت قند خون شدید تغییر دهند، نتیجه حذف این مانع، بهبود کنترل متابولیک می گردد.

مهارت حل تعارض

اساس حل تعارض کسب مهارت های لازم برای حل تعارض ها به شیوه ای مناسب است که منجر به نتایج مثبت برای همه طرف های درگیر در مسئله گردد. اولین گام در این مهارت، درک این مسئله است که در هر تعارضی هر دو طرف درگیر می توانند برنده باشند و به هر تعارضی باید چنین رویکردی داشت. در این مهارت به افراد کمک می شود تا بر استفاده از اصول تعامل شفاف و مهارت های حل مسئله تمرکز کنند. زمانی که تعارضی شکل می گیرد، تمام نتایج ممکن و عواقب آنها باید بررسی شوند. می توان از تکنیک ایفای نقش برای تمرین بیان تصمیمات گرفته شده، استفاده نمود. به عنوان مثال، می توان با استفاده از این روش به مادر و پدر که در زمینه جنبه های مختلف مدیریت دیابت فرزندشان دچار مشکل شده اند، کمک نمود.

به طور خلاصه، دیابت یک عامل استرس زا در دراز مدت است که سازگاری با آن می تواند برای افراد مبتلا به آن دشوار باشد. تیم درمانی باید توانمندی های مراجعین را در سازگاری مناسب با دیابت ارزیابی کرده و به آنها جهت کسب مهارت های لازم برای سازگاری بهتر کمک نماید؛ چراکه این مهارت ها منجر به بهبود کنترل متابولیک و کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت و خانواده های آنها می گردد.

در ادامه مبحث سازگاری با بیماری های مزمن، قصد داریم به مرور مهارت های لازم در این زمینه بپردازیم؛ با این امید که طرح این مسائل آغاز راهی برای توجه بیشتر به جنبه های روانی مدیریت دیابت باشد.

آموزش سازگاری مثبت

یادگیری راهبردهای سازگاری می تواند برای بزرگسالان و جوانان مبتلا به دیابت، بسیار سودمند باشد. چهار مهارت سازگاری اصلی عبارتند از مهارت حل مساله، مهارت های ارتباطی شامل مهارت رفتار قاطعانه، اصلاح رفتار شناختی و تکنیک های حل تعارض.

مهارت حل مسئله

این مهارت به افرادی کمک می کند که با فشار اجتماعی همسالان و یا مشکلات مربوط به روابط اجتماعی مواجه هستند. مهارت حل مسئله فرآیندی است که طی آن فرد می آموزد به یک تصمیم برای برخورد با مسئله ای که با آن مواجه است، برسد. این فرایند به افراد کمک می کند تا همه پیامدهای احتمالی تصمیم خود را بررسی نماید. روانشناسان شش گام اصلی را برای مهارت حل مسئله برشمرده اند:

۱. شناسایی مشکل
۲. تعیین اهداف
۳. ارائه راه حل های ممکن
۴. بررسی پیامدها
۵. انتخاب راه حل
۶. ارزیابی نتیجه

برای بیماران مبتلا به دیابت، آموزش تکنیک های حل مسئله می تواند در مدیریت موقعیت های پیچیده مانند رعایت برنامه غذایی، کمک کننده باشد. از این روش می توان برای شناسایی شرایطی که رعایت برنامه غذایی را دشوار می کنند و تلاش برای یافتن راهی برای برخورد با این شرایط، استفاده نمود.

آموزش مهارت های ارتباطی

مهارت حل مسئله و آموزش مهارت های ارتباطی، رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند. هدف آموزش مهارت های ارتباطی، کمک به افراد برای بیان روشن، مناسب و سازنده خود است. دو مهارت اصلی ارتباطی عبارتند از آموزش مهارت های اجتماعی و آموزش رفتار قاطعانه است. مدل های آموزش مهارت های اجتماعی تلاش دارند به افراد شیوه تعاملی را بیاموزند که منجر به نتایج مثبت برای همه گردد. آموزش مهارت شامل مراحل زیر است:

۱. ارائه راهبردهایی موثر برای مدیریت موقعیت های اجتماعی
 ۲. آموزش الگوهای رفتاری صحیح در شرایط مختلف با استفاده از روش ایفای نقش
 ۳. تمرین مهارت ها با استفاده از ایفای نقش
 ۴. دریافت بازخورد بر اساس تمرین های صورت گرفته به کمک ایفای نقش
 ۵. تمرین در زندگی واقعی
 ۶. گروه های حمایتی برای پیگیری تغییرات
- برای مثال، اگر یک فرد برای انجام تست قند خون در مقابل دیگران در محل کار یا مدرسه

برای نخستین بار در تاریخ سلامت ایران رخ داد:

سخنرانی مدرسه دیابت گابریک بعنوان الگوی جهانی آموزش در اجلاس ژنو

پیشگیری باشد. این مرگ ها می تواند با دسترسی به دارو، تکنولوژی پیش قند پیشگیری شود. این در حالیست که در کشور های کم درآمد فقط ۲۳ در صد دیابتی ها به انسولین دسترسی دارند. در ادامه این برنامه و پانل تخصصی دیابت، هماهنگ کننده برنامه از حضور سه نفر با عنوان پیشگامان جهانی دیابت نام برد که در پانل حضور دارند و آنان را برای ارائه سخنرانی معرفی کرد؛ دکتر شوکت سادیقوت ریاست IDF (فدراسیون بین المللی دیابت)، دکتر دیوید بران از دانشگاه ژنو و هرمز کیخان زاده مدیرعامل و رئیس هیات مدیره انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک از جمهوری اسلامی ایران. در این نشست مهندس هرمز کیخانزاده موسس و مدیرعامل انجمن دیابت گابریک ایران ضمن معرفی ساختار آموزشی مدرسه دیابت گابریک، چهار مشخصه کلیدی این مدل ایرانی را برای پاسخ گویی به مهمترین چالش های آموزش دیابت معرفی کرد و گفت: اولین مشخصه این است که در مدل آموزشی ما، بیشتر افراد شاغل در انجمن، مانند من، مبتلا به دیابت نوع ۱ هستند. چه مدرسین دیابت و چه مشاورین دیابت که مسئول ارائه خدمات مشاوره به اعضا هستند، همگی مبتلا به دیابت هستند، که این مسئله، فرصت ارائه خدماتی مملو از همدلی را در قالب روش حمایتی به همتایان فراهم نموده است.

در اجلاس سالیانه سازمان بهداشت جهانی که هفته گذشته در ژنو سوئیس برگزار شد؛ به دعوت این سازمان، انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک از کشور ایران به عنوان تنها تشکل غیر دولتی دیابت به معرفی الگو و ساختار مدرسه دیابت پرداخت.

در ابتدای این نشست مهم خانم دکتر مارگارت چان، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت گفت: متأسفانه این بیماری در تمام جهان به ویژه در کشورهای در حال توسعه شیوع دارد. از دهه هشتاد تاکنون میزان شیوع آن دو برابر شده. آمار سال ۲۰۱۴ نشان می دهد که ما در جهان ۴۲۲ میلیون بیمار دیابتی شناخته شده داریم.

وی با اشاره به عوارض دیابت اضافه کرد: مثلاً در مورد قطع عضو این میزان بین دیابتی ها ۱۰ برابر بیشتر است. هزینه کنترل دیابت بسیار بالا است و WHO تخمین زده است که همه ساله فقط برای معالجات عادی بیماران تقریباً ۸۳۰ میلیارد دلار هزینه مستقیم می شود و این جداً زیان های زیادی به خانواده، جامعه و توسعه ملت ها وارد می کند. دیابت همه ساله موجب مرگ ۱/۵ میلیون نفر در جهان می شود. افزایش قند خون نیز خود ۲/۲ میلیون نفر مرگ به آن اضافه می کند که به دنبال اختلالات قلبی عروقی پیش می آید. همه ی این مرگ ها می تواند قابل

اهدای لوح ملی سلامت به انجمن دیابت گابریک

در همایش ملی سلامت که روز شنبه ۴ اردیبهشت در شهر یزد برگزار شد، دکتر هاشمی، وزیر بهداشت از انجمن دیابت گابریک به عنوان سازمان مردم نهاد فعال در حوزه سلامت تقدیر به عمل آورد.

در این مراسم که با حضور معاونین وزارت بهداشت و جمعی از چهره های علمی فرهنگی در پردیس بین الملل دانشگاه یزد برگزار شده بود، از مهندس هرمز کیخان زاده به عنوان مدیرعامل و موسس انجمن دیابت گابریک که در اجلاس گذشته سازمان بهداشت جهانی به عنوان تنها سازمان غیر دولتی دیابت در دنیا سخنرانی نمودند، تقدیر شد.

شایان ذکر است انجمن دیابت گابریک در این مراسم تنها سازمان غیر دولتی بود که لوح تلاشگران عرصه سلامت را از وزارت بهداشت دریافت نمود.

شناسنامه

فصلنامه داخلی انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک

سردبیر: دکتر هدیه صانعی فرد

مدیران اجرایی: سیما عباسی، شراره صدقی خونی

ویراستار: مهوش فرجودی

مدیر هنری: مهناز سعادت کیا

همکاران این شماره: سیما عباسی، هما بزرگپور

مهمانان این شماره (به ترتیب حروف الفبا): دکتر هادی شهزاد بجستانی، دکتر مرجان شکیبیا، دکتر محمد رضا علایی، فاطمه

وانق رحیم پرور

آدرس: تهران، میدان آرژانتین، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، خیابان شانزدهم، پلاک ۴، انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک

تلفن: ۸۲۴۳۳ - ۰۲۱ آدرس اینترنتی: www.gabric.ir