

آموزش امروز، پیشگیری فردا

در عصر حاضر دیابت از مهم ترین بیماری های غیر واگیر و جدی ترین مسائل بهداشتی جامعه به شمار می رود. طبق آمار منتشر شده توسط فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) هم اکنون در دنیا ۳۸۷ میلیون نفر مبتلا به دیابت می باشند و تخمین زده می شود تا سال ۲۰۳۰ تعداد این افراد به ۵۹۲ میلیون نفر خواهد رسید. بر اساس این آمار بالاترین شیوع منطقه ای دیابت مربوط به منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا (MENA) می باشد و تا سال ۲۰۳۰، پس از منطقه آفریقا بیشترین رشد دیابت در این منطقه خواهد بود. بر اساس مطالعات کشور ما نیز طی سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ شیوع دیابت از ۷/۷ درصد به ۸/۷ درصد افزایش داشته است. رشد شهرنشینی، بی تحرکی، تغذیه ناسالم و از همه مهم تر چاقی و اضافه وزن از عوامل مستعد کننده دیابت نوع دو هستند و با شیوع رو به افزون چاقی انتظار می رود که کشور های در حال توسعه به زودی شاهد شیب رو به بالای افزایش جمعیت دیابتی باشند در تمام جوامع، دیابت یک بیماری پر هزینه محسوب می شود. بر اساس مطالعه ای که در کشور ما بر روی دیابت نوع دو صورت گرفت، بالغ بر ۵۰ درصد هزینه های مرتبط با دیابت صرف درمان عوارض دیابت می شوند. هزینه صرف شده برای دیابت تنها به هزینه های تشخیصی و درمانی ختم نمی شود؛ بلکه بخشی از هزینه ها ناشی از هزینه غیر مستقیم عوارض مانند از دست رفتن نیروی کار می باشد.

اکنون سوالی که در ذهن شکل می گیرد این است که با توجه به رشد روز افزون دیابت و هزینه هایی که به فرد و جامعه تحمیل می کند، آیا راهی برای پیشگیری از دیابت و عوارض آن وجود دارد؟ راه حلی که منجر به کاهش هزینه های دیابت و افزایش سلامت جامعه شود؟ قطعاً بله؛ در حال حاضر پیشگیری از دیابت نوع یک امکان پذیر نیست اما شواهد بسیاری موبد آن است که دیابت نوع دو از طریق اصلاح سبک زندگی قابل پیشگیری است. با آگاهی از عوامل خطر دیابت نوع دو امکان مقابله و پیشگیری از این بیماری مزمن امکان پذیر است. با توجه به این که چاقی از مهم ترین عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع دو به شمار می آید، کاهش وزن از موثر ترین استراتژی ها در پیشگیری از دیابت نوع دو و هم چنین بیماری های قلبی و عروقی به شمار می آید. داشتن فعالیت بدنی به میزان ۳۰ دقیقه در روز می تواند تا ۴۰ درصد در پیشگیری از دیابت موثر باشد. رعایت اصول تغذیه سالم، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از دیابت نوع دو و دستیابی به سلامت قلب و عروق ایفا می کند. استعمال دخانیات، اختلالات خواب و استرس همگی از جمله عادات ناسالم و شایعی هستند که امروزه به عنوان عوامل خطر دیابت نوع دو مطرح شده اند. کنترل قند خون اصلی ترین عامل موثر در پیشگیری از ایجاد و پیشرفت عوارض دیابت به شمار می آید و امروزه بر کسی پوشیده نیست که آموزش و توانمند سازی فرد در مدیریت دیابت می تواند موثر ترین اقدام در کنترل قند خون به شمار آید.

رسالت ما در انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک این است که با آموزش دیابت، شما و عزیزان دیابتی تان را در مسیر سلامتی یاری کنیم. پس هم اکنون دست به کار شوید و با پیوستن به بزرگترین مدرسه دیابت، برای سلامتی خود و اطرافیان نخستین گام را برداریم.

فصل نامه داخلی انجمن دیابت گابریک

گابریک
انجمن اطلاع رسانی دیابت
www.gabric.ir

شماره ۱۹ - زمستان ۹۳ - ۸ صفحه رایگان - شمارگان ۴۵/۰۰۰ نسخه - ویژه اعضا / جامعه پزشکی - پیراپزشکی

دوبان ابی ۲

گامی دیگر در آگاه
سازی همگانی

عضویت آنلاین

www.robanabi.ir



FRIO[®]
MEDICAL

فریو از انسولین شما در
گرما، سرما و سفر
مراقبت می کند.

فریو
خنک نگه دارنده
انسولین

مشخصات کیف فریو

۱. خنک نگهدارنده و محافظ انسولین
۲. بدون نیاز به یخچال، یخ، برق و باتری
۳. تنها با چند دقیقه قرار دادن در آب، شارژ می شود
۴. انسولین را برای ۲ روز خنک نگه می دارد
۵. همراه بی نظیر شما در گرما، سرما و سفر
۶. دارای CD آموزشی و دفترچه راهنمای فارسی
۷. ساخت کشور انگلستان



FARIR TEB

www.frio.ir

۰۲۱ - ۲۴ ۸۳۷۰۰۰

عرضه در داروخانه ها و فروشگاه های معتبر تجهیزات پزشکی



از زبان شما ...

علی دولت هستی، متولد ۱۳۵۵ هجری.
در سال ۱۳۸۶ متوجه شدم که کم قند خونم لب مرز است. پزشک معالجم دارو تجویز کرد و من جرعت نگرفتم. از طرفی عدم اطلاع من در زمینه دیابت باعث شد در تیر ماه سال ۱۳۹۳ با قند ناشتا ۸۰۰ و A1C ۱۶.۸۱ به پزشک معالجم مراجعه نمایم. ایشان انسولین تجویز نمودند. خودم را گم کرده و فکر کردم بی پایان خط رسیدم. به چند انجمن مراجعه کردم تا اینکه با انجمن دیابت گابریک آشنا شدم. با شرکت در کلاس ها، از قدمتاری تا پیش قدمه و عمل نمودن به اطلاعات و آموخته هایم که از استادیوین ویزتکل آموختم، موفق شدم ریابتم را کنترل کنم. با رعایت رژیم غذایی درست، روزی ۱.۵ ساعت پیاده روی، کسرال بر ختم و استرس خود را ربط بیشتر با گابریک، حال خودم را دیگر یک ریابتی نم ندانم. چون قبلاً فکر می کردم ریابت وحشتناک هست، ولی اکنون فهمیدم اگر ریابت را کنترل کنم اصلاً اینطور نیست. این کار باعث زندگی سالم و نظم من شود. خود را بیشتر دوست دارم و فرمهای زیبا و پرامید در انتظار من است. در حال حاضر با قدم های صحیح از زندگی لذت می برم. اکنون به لطف خدا من گابریکی هستم و گابریک من را به این نتیجه خوب رساند. قند ناشتا زیر ۱۱۰، A1C زیر ۷، رژیم غذایی درست، ورزش منظم و کنترل احساسات و ختم خود. با سپاس فراوان از همه نیروهای گابریک

دی ۵۶ ۱۳۹۳

بله من هم یک عضو از خانواده گابریک هستم نه یک دیابتی شما
تازنین ها را هم بصورت می کنم که با ما هم خانواده شوید و با خود
و پروردگار خودتان عهد ببندید که یک گابریکی فواید ما را از امروز

طیبه دهقانی

همه ما وقتی خبر ناخوشایندی بشنویم، کاملاً طبیعی است که موجی از احساسات منفی را از سر بگذرانیم. اینکه چه موقع قادر شویم پشتمان را دوباره راست کنیم، خود را پیدا کنیم و تصمیماتی بگیریم که بیشتر از روی منطق باشد تا هیجان؛ در فرد فرد انسان ها متفاوت است و به عوامل مختلفی بستگی دارد.

اما آنچه بنده مایلم در اینجا با شما در میان بگذارم، مسئله دیگری است: ما در اینکه به دیابت نوع یک مبتلا شده ایم نقشی نداشته ایم. درست است؟! حداقل تا وقتی دنیای علم دلیل قطعی بروز دیابت را کشف کند (به ویژه نوع یک). اما اینکه بعد از دیابتی شدن، چگونه به زندگی خود ادامه دهیم، انتخاب با ماست.

قبول داریم که امکانات پزشکی، شرایط اقتصادی، فرهنگی و ... تحت کنترل ما نیست؛ اما تا زمانی که ما در حال مبارزه با عوامل بیرونی هستیم، چه قدر انرژی داریم به عوامل درونی موثر بر قند خون فکر کنیم و آن ها را بهبود ببخشیم؟

من می توانم یک دیابتی ضعیف و همیشه ناراحت و بیمار باشم؛ از طرف دیگر می توانم دیابت داشته باشم و در عین حال خوشحال و سلامت زندگی کنم.

لازمه اش این است که اطلاعات درست و کافی داشته باشیم و تمرین کنیم تا علت قند بالا و پایین را پیدا کنیم. سپس اجازه ندهیم به همان دلیلی که دیروز افت قند شدیم یا قندمان بالا رفت، امروز هم همان آتش و همان کاسه باشد. می گویند انسان هوشمند، از یک سوراخ دو بار گریده نمی شود.

یکی از رمزهای موفقیت این است که با تمام وجود
باور کنیم قوی هستیم و می توانیم قند را کنترل کنیم.
وقتی تلاش کنیم، مثلا سالاد بخوریم یا پیاده روی کنیم
و بعد قند نرمال روی صفحه دستگاه ببینیم، قصد کنیم

ستاره اطهاری نیک عزم

اغلب وقتی به فردی گفته می شود که شما مبتلا به دیابت هستید، اولین سوالاتی که فرد از پزشک خود می پرسد این است که من چه غذاهایی می توانم بخورم؟ این افراد معمولاً دچار نگرانی شده و نمی دانند که چگونه برنامه غذایی خود را تنظیم نموده و از کجا شروع کنند.

اولین توصیه ای که به افراد دیابتی می شود این است که حتماً در کنار پزشک معالج خود، به یک مشاور تغذیه مراجعه کرده و یاد ر کلاسهای آموزش دیابت شرکت نمایند تا بتوانند یک رژیم غذایی صحیح و اصولی بر اساس شرایط خود و وزنشان دریافت کنند.

تغذیه صحیح، یکی از اساسی ترین و مهمترین ابزارهای کنترل دیابت است. آشنایی با گروه های غذایی، یادگیری شمارش کربوهیدرات ها و جایگزینی غذاهای مختلف در یک گروه غذایی، همگی می توانند به اصلاح عادات غذایی فرد دیابتی و در نتیجه کنترل قند خون او کمک نمایند.

۱. استفاده از تمام گروه های غذایی

به عنوان مثال هر فرد دیابتی باید بداند که روزانه بایستی از ۶ گروه غذایی هرم یعنی گروه نان و غلات کامل و مواد نشاسته‌ای، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه گوشت و پروتئین (به ویژه گوشت‌های کم چرب) و حبوبات، گروه لبنیات کم چرب و گروه چربی‌ها استفاده نماید. همچنین باید به این افراد آموزش داده شود که یک واحد کربوهیدرات معادل یک واحد از گروه نان و غلات، میوه‌ها و لبنیات است.

۲. داشتن نظم در برنامه غذایی

نکته دیگر اینکه، لازم است به فرد دیابتی آموزش داده شود که باید برنامه غذایی و ساعات غذا خوردن منظمی داشته باشد؛ زیرا داشتن برنامه منظم روزانه برای غذا خوردن، اولین گام در جهت کنترل قند خون است.

فرد دیابتی همچنین باید به مقدار غذایی که در هر وعده غذایی مصرف می کند، توجه نماید. به عبارتی بداند که کنترل قند خون، مصرف نکردن و حذف غذا نیست بلکه مهمترین راه برای کنترل قند خون، به اندازه و سالم غذا خوردن است.

پیش از آنکه به ارائه روشی برای داشتن یک تغذیه درست و اصولی بپردازیم، بهتر است دلایل اهمیت این موضوع را مرور

که باز هم همین طور شرایط خوب باشد.

مسائلی که ما به خاطرشان شدید ترین میزان استرس و درگیری های ذهنی را داریم، آیا واقعا این قدر پر اهمیت هستند که مثبت اندیشی و در ادامه، سلامتی را در ما کاهش دهند؟ در چنین مواقعی احتمالا وقتی قرار است دوباره بیفتیم روی دور پرخوری، به خودمان نهیب بزنیم که عزیزم چه خبر است؟ لقمه بعدی هم همان مزه لقمه های قبلی را می دهد. یک تمرین عملی می تواند این باشد که آن کاری را که محبوب ماست اما می دانیم اجرائیش یا زیاده روی در انجامش برای ما زیان بار است، به تعویق بیندازیم، گرچه قادر به انجامش هستیم.

مثلا در صورت احساس نیاز به سیگار کشیدن، به خودمان بگوییم «صبر کن ۱۰ دقیقه دیگر بکش»، چه خوب می شود اگر این ۱۰ دقیقه ها تکرار شود تا رسیدن به ترک کامل هر عادت غیر خوب. فرض کنید یک خوراکی وسوسه برانگیز در حال چشمک زدن است اما می دانم اگر شروع به خوردنش کنم دیگر توفقی در کار نیست و مثل دفعات مشابه، قند که هیچ، چربی و فشار خونم هم بالا می رود و در آخر عذاب وجدان هم به سراغم خواهم آمد.

چطور است از روش حواس پرتی هم کمک بگیریم؟
مثل این که آدامس بجویم، آب بخوریم، موزیک گوش کنیم، به اتاق دیگری برویم و مشغول کاری شویم یا خوراکی را از دسترس و جلوی دید دور کنیم. در این راه می توان از خانواده و دوستان نیز کمک گرفت. حالا تصور کنید آیا با چنین طرز فکر و رفتاری، رفته رفته در کنترل خشم و هر نوع هیجان دیگری مانند این، ماهر نخواهیم شد؟

به نظر من این روش، مرتبه ای والا در رشد انسانی است. اگر اغراق نکنم، قدمی است به سمت کمال. سلطه پیدا کردن بر انجام یا عدم انجام آنچه دلم می خواهد.

اینجاست که به لطف دیابت، دریچه های دیگری از هدف زندگی به رویمان باز می شود. بیا ببینیم با هم فکر کنیم هر کدام از ما چه مزایای از دیابت می شناسیم؟ این لیوان حتما نیمه پری هم دارد.

تمایم

- به کنترل قند خون کمک می کند.
- باعث کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، سکته، فشار خون و دیگر عوارض دیابت می شود.
- به تنظیم خلق و رفتار کمک می کند.
- موجب تامین انرژی روزانه می شود.

در زمینه تغذیه صحیح، روش طراحی بشقاب غذا، روش مناسبی است که برای اجرای آن کافی است شش گام زیر را انجام دهید:

گام اول: بشقاب خود را به طور عمودی به دو قسمت مساوی تقسیم کنید. سپس یک نیمه را به طور افقی به دو قسمت مساوی تقسیم نمایید. به این صورت، بشقاب شما به سه قسمت تقسیم خواهد شد.

گام دوم: حالاً نیمه بزرگتر بشقاب خود را با سبزیجات غیر ششاسته ای پر کنید شامل: اسفناج، کاهو، فلفل دلمه ای، انواع کلم، گل کلم، کلم بروکلی، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، پیاز، خیار، قارچ و

گام سوم: در یک قسمت از نیمه دوم بشقاب که کوچکتر است، غلات بویژه غلات کامل و یا غذاهای نشاسته ای قرار دهید شامل: نان گندم کامل یا سیوس داربرنج، ماکارونی یا پاستا، حبوبات پخته، نخودفرنگی، سیب زمینی، هویج، ذرت ...

البته میزان مصرف این مواد باید به اندازه واحد مجاز روزانه شما باشد.

گام چهارم: در قسمت دیگر نیمه دوم، منابع پروتئینی قرار
 دهید نظیر ماهی، مرغ، گوشت کم چرب، تخم مرغ، پنیر...
 (البته میزان مصرف منابع پروتئینی باید به اندازه واحد مجاز
 روزانه شما باشد)

گام پنجم: در کنار این بشقاب شما می توانید واحدهای میوه یا لبنیات خود را بر اساس میزان واحد مجاز روزانه خود مصرف کنید.

گام ششم: برای کامل کردن وعده غذایی خود می توانید از نوشیدنی هایی نظیر آب و یا آب طعم دار شده با لیموترش و یا دوغ استفاده نمایید.

به یاد داشته باشید، میزان غذای دریافتی یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر قند خون شما است. پس از امروز، اصلاح عادات غذایی خود را آغاز کنید.

در نوشته های پیشین به اهمیت شیوه زندگی سالم، روش هایی برای اصلاح و تغییر آن اشاره کردیم. در این قسمت می خواهیم به نقش ورزش، به عنوان یکی از مهمترین ارکان شیوه زندگی سالم در کنترل دیابت، بپردازیم.

می دانیم که ورزش و فعالیت بدنی به شکل های مختلفی به یاری فرد مبتلا به دیابت می آید. پس از بار ورزش، پاسخ سلول های بدن به انسولین بهبود می یابد، مقاومت به انسولین کم شده و ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 کاهش می یابد. همچنین به دلیل افزایش حساسیت سلول ها به انسولین، نیاز به انسولین کمتر می شود. در کنار اینها، ورزش به بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش وزن کمک می کند. اینها همگی به کنترل بهتر دیابت کمک می کنند.

سترل وزن و حفظ تناسب اندام ایفا می کند.

به خاطر داشته باشیم که هر کیلوگرم اضافه وزن، ستون فقرات را دشوارتر کرده و خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را هم بیشتر می کند. اما علاوه بر موارد فوق، مطالعات نشان می دهند که ورزش مداوم از تریپ سولول های بتای پانکراس جلوگیری کرده و طول عمر آن ها را افزایش می دهد. محققان با بررسی ۷۰ پژوهشی که در سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۴ در این زمینه انجام شده بود اعلام کردند که افراد دیابتی با ورزش منظم می توانند از پانکراس خود محافظت کنند. به م ذکر است که بیشتر این مطالعات در افراد مبتلا دیابت نوع دو صورت گرفته است.

تحلیل و تخریب پانکراس در دیابت نوع دو به صورت
من و تدریجی اتفاق می افتد به طوری که سالانه
صدی از توان لوزالمعده از دست می رود. بنا براین
نیش مداوم در این افراد می تواند با پیشگیری از



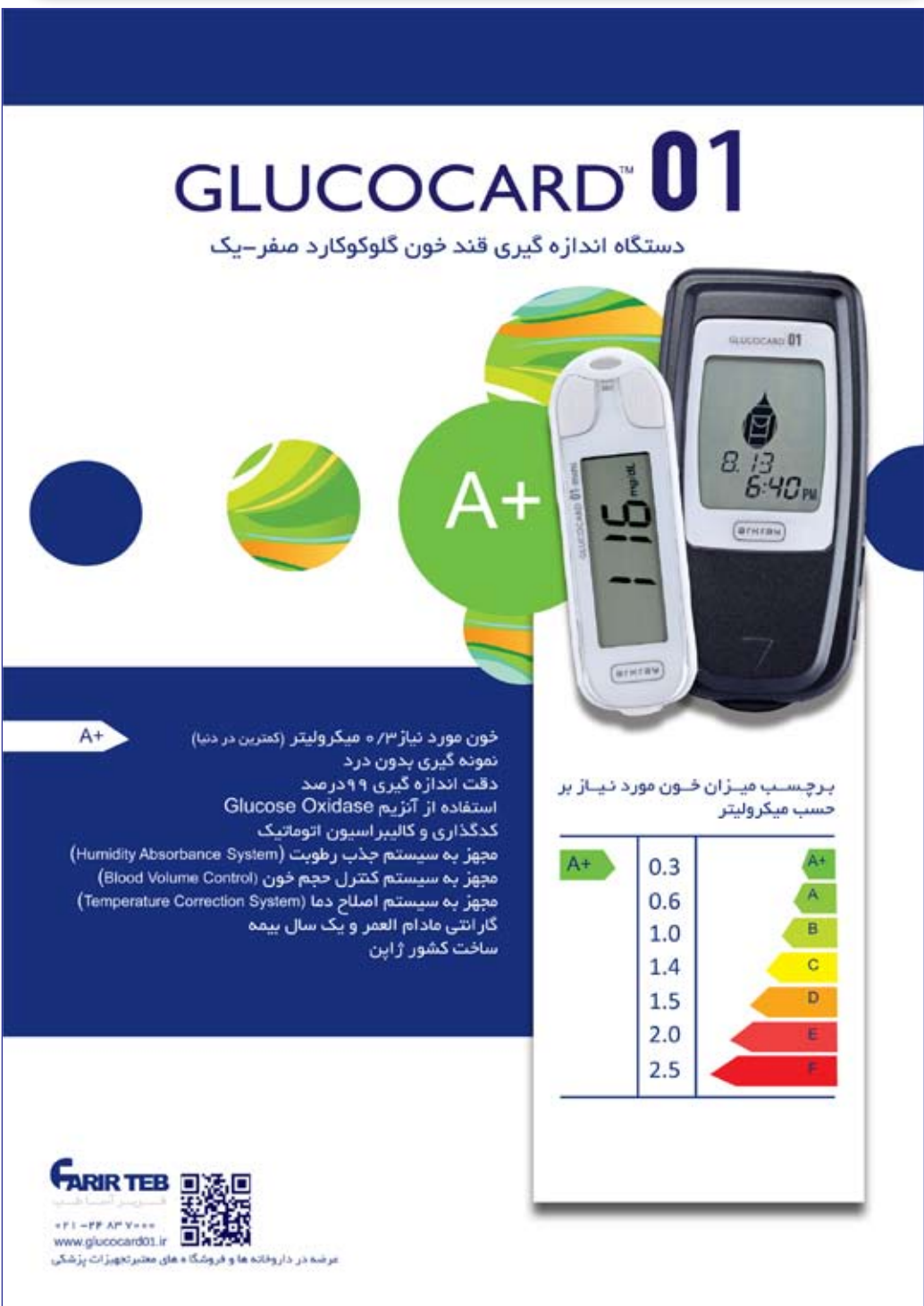
هدی درخشانیان

تخریب پانکراس نقش فوق العاده ای در کنترل دیابت داشته باشد و روند بیماری را به طور چشمگیری آهسته نماید. همینطور در افراد پیش دیابتی، ورزش سه روز در هفته، هر بار یک ساعت، توانست ۶۰٪ عملکرد پانکراس را بهبود بخشد. به علاوه این فرضیه وجود دارد که ورزش حتی در دیابتی های نوع یک هم و به ویژه در سال های ابتدایی، چنین اثرات محافظتی را بر

یکی از دلایلی که محققان را به این فرضیه رسانده است، اثر ورزش در کاهش شدت سایر بیماری های خود ایمنی است. ورزش با افزایش عوامل ضد التهابی (مانند آدیپونکتین) و کاهش عوامل التهابی

(همانند TNF- α) تخریب ناشی از واکنش های خود ایمنی را کم می کند، بنابراین چندان دور از ذهن نیست که در دیابتی های تازه تشخیص، سرعت از دست دادن سلول های بتا را کاهش دهد.

با این حال، تشویق افرادی که تازه به دیابت مبتلا شده اند (مخصوصاً دیابت نوع یک) به ورزش با دشواری‌هایی هم همراه است. نگرانی از افت قند خون، یا افزایش شدید قند خون در ورزش‌های سنگین، آن هم برای افرادی که هنوز به کنترل کامل دست نیافته‌اند همیشه وجود دارد. به همین دلیل لازم است که افراد، به محض آگاهی از دیابت، تحت آموزش کامل قرار بگیرند تا بتوانند در حداقل زمان ممکن قند خود را کنترل کرده و ورزش منظم و اصولی را آغاز نمایند. در نهایت باید گفت که همه افراد دیابتی و همچنین افراد مستعد ابتلا به دیابت در تمام طول عمر از مزایای کوتاه مدت و بلند مدت ورزش بهره مند می‌شوند.



آشنایی با سبزیجات زمستانی

مریم عزیزیان

گل کلم



کلم



کلم دارای انواع مختلفی است مانند کلم سفید، کلم قرمز، کلم بروکلی و ... کلم ها دارای ویتامین ث، بعضی از ویتامین های گروه ب و منبع غنی از فیبر هستند. همچنین گل کلم حاوی گلوکوزینولات است که عامل مهمی برای مبارزه با سرطان محسوب می شود. گلوکوزینولات به ترکیباتی مانند سولفونیل و ایندول تبدیل می شود که در فعال سازی آنزیمهای سم زدا در بدن کمک می کند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مصرف مرتب کلم به شکل ۳-۵ لیوان در هفته می تواند احتمال ابتلا به بعضی از سرطان ها را کاهش دهد.

موارد مصرف کلم:

- شما می توانید از کلم برای پر کردن ساندویچ های خود استفاده کنید
- می توانید کلم را به شکل خام در سالاد خود مصرف کنید
- می توانید پخته آن را در سوپ بریزید
- می توانید آن را به شکل کلم پلو مصرف کنید.

۱ لیوان کلم پخته شده شامل:

کالری: ۲۴ کیلوکالری	چربی: ۰/۱ گرم
کربوهیدرات: ۸/۳ گرم	پروتئین: ۱/۹ گرم
فیبر: ۲/۹ گرم	

وعده خوشمزه و گرم زمستانی مصرف کنید.

یک لیوان لپو پخته شده شامل:

کالری: ۷۵ کیلوکالری	چربی: ۰/۳ گرم
کربوهیدرات: ۱۶/۹ گرم	پروتئین: ۲/۹ گرم
فیبر: ۳/۴ گرم	

کدو حلوائی



کدو حلوائی با ظاهری زیبا و تزئینی شامل مجموعه ای از کاروتنوئید ها مثل لوتئین، گزانتین و بتا کاروتن می باشد که همگی آنتی اکسیدان هایی قوی هستند. آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که از تشکیل رادیکال های آزاد در سلول ها جلوگیری می کنند و نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند.

کدو حلوائی شامل ویتامین آ نیز می باشد که در سلامت چشم و بینایی موثر است. پتاسیم موجود در کدو حلوائی اثر سدیم را در افزایش فشار خون کاهش می دهد.

موارد مصرف کدو حلوائی:

- به شکل پوره شده در سوپ ها یا خورشت ها
- در تهیه دسر ها و شیرینی ها
- می توانید آن را بخارپز کرده و به عنوان دسر یا میان وعده مصرف کنید
- می توانید کدو حلوائی را در فر یا آتش کبابی کنید و مصرف کنید.

نصف لیوان کدو حلوائی پخته شده شامل:

کالری: ۲۴ کیلوکالری	چربی: ۰/۱ گرم
کربوهیدرات: ۶ گرم	پروتئین: ۰/۹ گرم
فیبر: ۱/۳ گرم	

هر کدام از سبزیجات رنگارنگ زمستانی، مثل لپو، کلم، گل کلم و کدو حلوائی دارای مواد مغذی بسیاری بوده، به سلامت بدن و پیشگیری از بیماری ها کمک می کنند. در اینجا می خواهیم با خواص این سبزیجات و روش هایی که می توان از آنها استفاده کرد آشنا شویم.

لپو



لپو یا قوت سبزیجات است که علاوه بر رنگ زیبا، دارای مواد مغذی و طعم فوق العاده ای می باشد. لپو سرشار از مواد مغذی مانند فولات، منیزیم و پتاسیم است. فولات همان ویتامینی است که برای پیشگیری از نقص لوله عصبی در نوزادان مهم به شمار می آید. بتا سیانین مسئول رنگ ارغوانی لپو بوده و مبارز قوی در برابر سرطان می باشد. بعضی از مطالعات نشان داده اند که لپو می تواند در کاهش التهاب و محافظت از بیماریهای قلبی موثر باشد.

برای حفظ بیشتر مواد مغذی لپو، حتما آن را با پوست و با مقدار کمی آب بپزید.

موارد مصرف لپو:

- می توانید لپو را به شکل خام یا پخته در سالاد مصرف کنید.
- می توانید لپو را داخل سوپ و یا آش ریخته و مصرف کنید.
- از آب لپو برای رنگ کردن شیرینی، دسر یا نوشیدنی ها استفاده کنید.
- از ترکیب لپوی پخته شده و ماست هم می توانید به عنوان پیش غذا و یا میان وعده استفاده کنید.
- شما می توانید لپو پخته شده را به عنوان یک میان

آشپزخانه زمستانی!

مریم عزیزیان

پیتزای زمستانی

این پیتزایک غذای بومی مدیترانه ای است که بدون خمیر پیتزا می تواند برای افرادی که می خواهند یک پیتزای کم کالری و کم کربوهیدرات بخورند، یک غذای مناسب باشد.

مواد لازم برای ۴ نفر:

- گل کلم خرد شده تقریباً ۲ کیلو گرم
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک سوم لیوان زیتون سیاه یا سبز خرد شده
- ۱/۴ لیوان ریحان خرد شده
- ۱ عدد تخم مرغ

- نمک، آبلیمو، ادویه، سس گوجه فرنگی به مقدار لازم
- پنیر پیتزا کم چرب نصف لیوان

طرز تهیه:

- ۱- ابتدا فر را گرم کنید.
- ۲- گل کلم خرد شده را به همراه آب، روغن زیتون و نمک بپزید و بعد از اینکه کاملاً پخته شد، اجازه دهید آب آن خشک شده و سرد شود.

۳- به گل کلم پخته شده و سرد شده آبلیمو، ادویه و تخم مرغ را اضافه کنید و بهم بزنید. سپس کف قالب پیتزا خود را چرب کنید و این مواد را داخل قالب ریخته و اجازه دهید تا مواد روی حرارت سفت شوند وقتی که یک سمت خمیر مواد شما پخته شد، آن را پشت و رو کنید و بر روی سطح دیگر آن سس گوجه فرنگی، ریحان و کمی پنیر پیتزا کم چرب بریزید و اجازه دهید تا کاملاً پخته شود.

یک چهارم (هر یک برش) از این پیتزا دارای نیم واحد کربوهیدرات، ۲ واحد چربی و ۱ واحد پروتئین است. به واحد نانی که همراه این غذا استفاده می کنید توجه نمایید.



کوکوی گل کلم

همانطور که اشاره شد، گل کلم دارای خواص زیادی است اما متأسفانه کمتر در پخت غذاها استفاده می شود. گل کلم می تواند قوام و طعم سیب زمینی را در بسیاری از غذاها مثل سوپ ها یا کوکوها ایجاد کند، با این تفاوت که گل کلم میزان کربوهیدرات کم و فیبر بیشتری نسبت به سیب زمینی دارد.

مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۵۰۰ گرم گل کلم
- ۲ قاشق غذاخوری روغن سرخ کردنی

۱ لیوان شیر

- ۲ عدد تخم مرغ

زعفران و نمک

به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا گل کلم را

شسته و به قسمت

های کوچک تقسیم

کنید سپس به

همراه شیر و کمی

زعفران بپزید

تا خوشبو شود همینطور می توانید به جای شیر و زعفران، گل کلم را با آب مرغ و جعفری تازه خرد شده بپزید بعد از اینکه گل کلم ها به خوبی پخته شدند و دیگر شیر یا آبی در ظرف نبود، اجازه دهید کمی سرد شوند و سپس به آنها نمک، ادویه و تخم مرغ اضافه کنید و سپس در ماهیتابه و با روغن کم آنرا بپزید.

یک چهارم (هر یک برش) از این کوکو دارای نیم واحد کربوهیدرات، ۲ واحد چربی و ۱ واحد پروتئین است. به واحد نانی که همراه این غذا استفاده می کنید توجه نمایید.

برای تغذیه سالم و صحانه

قول می بندم

فرنا صبح را با صبحانه شروع کنم • فردا صبحانه سالم مصرف کنم • یک نفر را که دوستش دارم را هم روبان آبی کنم



جهت عضویت در کمپین روبان آبی به

سایت www.robani.ir مراجعه نمایید.

اخبار داخلی

سخن مدیریت

طرح تحول سلامت و سازمان های مردم نهاد



امروزه مشارکت سازمان های مردم نهاد در برنامه های توسعه کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت از اهمیت ویژه برخوردار است. متأسفانه این اولویت در کشور ما سالیان دراز به فراموشی سپرده شده است. خوشبختانه در دولت تدبیر و امید نقش سازمان های مردم نهاد در برنامه های توسعه پر رنگ دیده شده و برای اولین بار نشست کشوری این سازمان ها با مدیریت وزارت کشور با حضور ریاست محترم جمهوری و منتخبین از وزرای کابینه با موفقیت برگزار گردید. خبر مسرت بخش دیگر آنکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان متولی آموزش پزشکی و بهداشت و درمان کشور و صاحب طرح تحول سلامت در این امر خطیر پیش رو شد و با سازماندهی شایسته و انتصاب جناب آقای دکتر ایازی به عنوان قائم مقام وزیر در مشارکت های اجتماعی، سازمان های مردم نهاد و امور خیریه، قدم های بزرگی برداشته شد و در ۱۶/۱۰/۹۳ اولین نشست سازمان های مردم نهاد شاخه بهداشت به منظور انتخاب اعضای سمن کار گروه بخشی تخصصی با شرکت سازمان های مردم نهاد ملی در سالن جلسات معاونت بهداشتی برگزار گردید و ۵ نفر اعضای سمن کار گروه بخشی تخصصی بهداشت برای دوره موقت ۶ ماهه انتخاب شدند. پس از دوره موقت اعضای سمن به همین تعداد توسط مجمع عمومی سازمان های مردم نهاد برای مدت دو سال انتخاب خواهند شد. لازم به یادآوری است انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک یکی از اعضای ۵ نفره می باشد. سازماندهی موجود و ترکیب مناسب اعضای کار گروه های بخشی تخصصی نشانه آن است که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای همکاری و مشارکت سازمان های مردم نهاد در طرح تحول سلامت اراده جدی دارد. و این مسئولیت را برای ما سنگین تر می کند. انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک با توجه به ساختار آموزشی ممتاز خود در آموزش دیابت، برخورداری از دوره های آموزشی متنوع در قالب مدرسه دیابت گابریک و وجود کارکنان دلسوز و با انگیزه، این ظرفیت را برای مشارکت در طرح تحول سلامت به ویژه در مورد آموزش خود مراقبتی دیابت به بیماران و همچنین پیشگیری اولیه بیماری در افراد سالم جامعه و افراد در معرض خطر، دارا می باشد و با تقدیر از دستاوردهای طرح تحول آمادگی خود را در انجام هر گونه مساعدت و مشارکت در طرح ملی تحول سلامت اعلام می دارد.

انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک مفتخر است که از سوی مبتلایان به دیابت کشور از زحمات جناب آقای دکتر هاشمی وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قدرانی نموده و برای پیشبرد بیشتر طرح تحول سلامت آرزوی توفیق داشته باشد.

نخستین کنگره بین المللی و سیزدهمین کنگره تغذیه ایران

این کنگره تحت عنوان علوم تغذیه: چشم اندازهای نوین، نقش های تازه در تاریخ ۹ الی ۱۲ آذر ماه سال جاری، برگزار گردید.

این کنگره شامل ۱۵ امتیاز بازآموزی بود.

محور ها و موضوعات کنگره تحت عناوین زیر بود:

- ۱- تغذیه در دوران بارداری
- ۲- ظرفیت سازی در حوزه های غذا و تغذیه
- ۳- امنیت غذا و تغذیه
- ۴- تغذیه بالینی و رژیم درمانی
- ۵- پیشرفت های حوزه علوم و سیاستگذاری غذا و تغذیه
- ۶- علوم و صنایع غذایی
- ۷- زونمیکس تغذیه ای

گابریک نیز در این برنامه جهت معرفی انجمن و برگزاری

کمپین روبان آبی ۲ (تغذیه سالم با صبحانه) حضور داشت. در این برنامه شرکت کنندگان در کنگره پس از مراجعه به غرفه گابریک ضمن دریافت اطلاعاتی در مورد فعالیت های انجمن با طی کردن ۶ گام به کمپین روبان آبی می پیوستند و ۳ قول را برای یک روز می دادند:

۱. صبح را با صبحانه شروع کنم.
۲. فردا صبح را با صبحانه سالم شروع کنم. (چند منوی صبحانه سالم هم در پشت بروشور روبان آبی برای این قول پیشنهاد شده بود).
۳. یک نفر را که دوستش دارم را هم روبان آبی کنم.

در سومین روز از کنگره سرکار خانم دکتر سارا صداقت مدیر واحد علمی و آموزش دیابت به نمایندگی از انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک به معرفی انجمن و فعالیت های آن و معرفی کمپین روبان آبی ۲ پرداخت.

و کلیه افراد شرکت کننده در این سخنرانی پس از اتمام صحبت های دکتر صداقت به غرفه گابریک مراجعه نمودند و پک معرفی گابریک دریافت کردند.

تیم اعزامی از انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک:

سرکار خانم ها: مریم السادات طباطبائی، شراره صدقی خوئی و هما بزرگ پور (کارشناسان واحد روابط عمومی و اطلاع رسانی دیابت)

از جناب آقای قهرمانی بابت همکاری ایشان جهت حضور انجمن در این کنگره کمال تشکر را داریم.

برگزاری دهمین کنگره غدد درون ریز و متابولیسم از ۳۰ مهر تا ۲ آبان



دهمین کنگره غدد درون ریز و متابولیسم از تاریخ ۳۰ مهر تا ۲ آبان ماه ۹۳ در محل سالن همایش های شهید بهشتی، سالن ابوریحان توسط پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار گردید.

محورهای اصلی این برنامه را پوکی استخوان، چاقی، اختلالات تیروئید، دیابت، اختلالات چربی خون، اختلالات غده هیپوفیز و انوکرینولوژی ناباروری و بیماری های غدد فوق کلیوی تشکیل داده بود.

گابریک نیز در این کنگره غرفه ای داشت و به معرفی

خدمات انجمن به پزشکان شرکت کننده و برگزاری کمپین روبان آبی ۱ (پیشگیری از دیابت) پرداخت. ضمن اینکه در این برنامه از نظرات پزشکان در مورد عملکرد دوره های آموزشی و بازخورد این دوره ها در افراد دیابتی اطلاعاتی جمع آوری گردید. رئیس کنگره جناب آقای پروفسور فریدون عزیزی، دبیر اجرایی جناب آقای دکتر محمد هاشمی و دبیر علمی سرکار خانم دکتر عطیه آموزگار بودند.

تیم اعزامی از انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک سرکار خانم ها: سحر دوخانی (مدیر واحد روابط عمومی و اطلاع رسانی دیابت)، مریم طباطبائی، شراره صدقی، هما بزرگپور (کارشناسان واحد روابط عمومی و اطلاع رسانی دیابت)

کمپین روبان آبی ۲ (تغذیه سالم با صبحانه)

در مورد کمپین روبان آبی

آگاهی رسانی و آموزش در گابریک یک فرایند عملگرایانه است. مدیریت و پرسنل گابریک همیشه به این ویژگی با نظر خاص نگاه می کنند و آموزش و اطلاع رسانی را زمانی انجام شده می دانند که به تغییر و یا اقدامی منتهی شود. در این راستا ایده کمپین روبان آبی



در سال ۱۳۹۲ طرح ریزی شد و به عنوان یک کمپین جاری انجمن پذیرفته شد که با پیام ها و قولنامه های جدید برای همیشه قابلیت اجرایی خواهد داشت.

بدیهی است که در هر کدام از مکان ها، اجزا و ابزار کمپین، پیام ها و شیوه اجرا می تواند متفاوت بوده و گروه مخاطب ویژه و یا عموم مردم را مورد هدف قرار دهد.

این کمپین علاوه بر اطلاع رسانی برای عموم جامعه با هدف تغییر رفتار

بدیهی است که در هر کدام از مکان ها، اجزا و ابزار کمپین، پیام ها و شیوه اجرا می تواند متفاوت بوده و گروه مخاطب ویژه و یا عموم مردم را مورد هدف قرار دهد.

کمپین روبان آبی ۱ (پیشگیری از دیابت):

از آبان ماه سال ۱۳۹۲ این کمپین شروع به فعالیت کرد که هدف آن پیشگیری از دیابت بود. افراد برای پیوستن به این کمپین باید ۶ گام را طی می کردند.

در گام این کمپین قول هایی باید داده شود که به شرح زیر می باشند:

۱. یک روزه جای شیرینی میوه بخورم.
۲. روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی کنم.
۳. یک نفر که دوستش دارم را هم روبان آبی کنم.

و گام ششم بستن روبان آبی است.

در ایران باستان، بستن گره نمادی برای فراموش نکردن انجام کاری یا مورد خاصی بوده است، به همین دلیل برای قول های این کمپین بستن و گره زدن روبان آبی را انتخاب کردیم.

تا ابتدای سال ۱۳۹۳ حدود ۴۱۲،۳۰۰ نفر به این کمپین پیوستند.

کمپین روبان آبی ۲ (تغذیه سالم با صبحانه):

در هفته ملی دیابت سال ۱۳۹۳ (۲۰ تا ۲۶ آبان ماه)، این کمپین همگام با شعار فدراسیون جهانی دیابت (تغذیه سالم با صبحانه آغاز می شود) شروع به فعالیت کرد. همانند کمپین روبان آبی ۱ (پیشگیری از دیابت)، افراد برای پیوستن به این کمپین باید ۶ گام را طی می کردند.

در این کمپین نیز قول هایی باید داده شود که به شرح زیر می باشند:



۱. فردا صبح را با صبحانه شروع کنم.

۲. فردا یکی از صبحانه های سالم ذکر شده

در بروشور روبان آبی را

بخورم.

۳. یک نفر که دوستش

دارم را هم، روبان آبی

کنم.

و گام ششم بستن

روبان آبی است.

عضویت آنلاین کمپین روبان آبی:

همچنین افراد می توانند با مراجعه به آدرس اینترنتی



و استفاده از انگیزه ای که در گروه حاصل می شود، طراحی شده است. برخی ویژگی های بارز و متمایز روبان آبی عبارتند از:

۱. هدفگذاری واقع گرایانه برای تشویق به تغییر رفتار در عموم جامعه
۲. قول دادن (امضا کردن) و استفاده از نماد تعهد (بستن روبان آبی)
۳. ایجاد انگیزه برای شرکت در کار گروهی و مشارکت مردمی
۴. استفاده از مشارکت داوطلبان مردمی تحت عنوان سفیر روبان آبی
۵. دیده شدن فعالیت های سفرا و همچنین افراد شرکت کننده در کمپین در سایت کمپین
۶. استفاده از فضای مجازی برای اجرای کمپین

محل اجرای کمپین روبان آبی:

کمپین روبان آبی یک کمپین آموزشی و انگیزشی است که منجر به تغییر رفتار می گردد و می تواند در هر جا آموزش داده شود و برای هر گروه در هر مکان قابلیت اجرایی دارد. بنابراین محل برگزاری می تواند در مکان هایی مانند هیات دولت، مجلس، محل قوه قضائیه، اماکن دولتی، کارخانجات، کلاس های آموزش، ترن های مترو، ایستگاه های ثابت، ورزشگاه ها، حاشیه سمینارها و نشست های علمی، به شکل حقیقی و یا در دنیای مجازی و حتی در برنامه های صدا و سیما اجرا گردد.

هفته ملی «دیابت»



برگزیده شده بود که به شرح زیر می باشند:

مشارکت روزهای هفته ملی دیابت

- سه شنبه، ۲۰ آبان ماه: تغذیه سالم، دیابت و مدرسه
 - چهارشنبه، ۲۱ آبان ماه: تغذیه سالم، دیابت و فعالیت بدنی
 - پنجشنبه، ۲۲ آبان ماه: تغذیه سالم، دیابت و خانواده
 - جمعه، ۲۳ آبان ماه: دیابت، تغذیه سالم با صبحانه آغاز می شود
 - شنبه، ۲۴ آبان ماه: تغذیه سالم، دیابت و نقش رسانه
 - یکشنبه، ۲۵ آبان ماه: تغذیه سالم، دیابت و مشارکت های اجتماعی
 - دوشنبه، ۲۶ آبان ماه: تغذیه سالم دیابت، تقدیر از سفیران دیابت
- در هفته ملی دیابت، انجمن اطلاع رسانی دیابت



گابریک در راستای اطلاع رسانی به عموم، اهمیت آموزش در کنترل دیابت و پیشگیری از بروز عوارض دیابت، برنامه های متفاوتی برگزار کرد.

در این برنامه ها با اجرای کمپین روبان آبی ۲ (تغذیه



سالم با صبحانه) با تاکید بر تغذیه سالم و اهمیت صبحانه سالم بعنوان اصلی ترین وعده غذایی، صورت می گرفت.

روز اول، سه شنبه ۲۰ آبان ماه، فروشگاه شهروند



در سال ۲۰۱۴، شعار ۵ ساله فدراسیون بین المللی دیابت که «آموزش و دیابت» بود به پایان رسید. فدراسیون برای سه سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶ شعار «دیابت و شیوه زندگی سالم» را انتخاب کرده و اختصاصا برای امسال «تغذیه سالم با صبحانه آغاز می شود» شعار ویژه سال تعیین شد و علت انتخاب این شعار غفلت همگانی در خوردن صبحانه سالم به عنوان وعده کلیدی تغذیه در یک عادت پسندیده در تغذیه سالم می باشد.

انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک مانند همیشه در اکثر برنامه های هفته ملی دیابت مشارکت نمود و بدون غیبت در تمام جلسات شورای هماهنگی هفته ملی، نماینده ای برای حضور داشت.

با توجه به پروژه توانمند سازی دبیران کانون های دیابت خانه های سلامت شهرداری تهران، شهرداری



اداره کل سلامت پیشنهاد نمود. به منظور آمادگی دبیران کانون برای برنامه های هفته ملی دیابت، انجمن دیابت گابریک نسبت به برگزاری یک پیش آموزش برای ایجاد انگیزه قبل از برگزاری هفته ملی



دیابت، اقدام کرد. بدین منظور با هماهنگی های انجام شده این برنامه با همکاری واحدهای علمی و آموزش دیابت و روابط عمومی و اطلاع رسانی دیابت، برگزار گردید و در آن علاوه بر آموزش مقدماتی و انگیزشی دیابت، فعالیت های انجمن و کمپین روبان آبی ۱



(پیشگیری از دیابت) معرفی شد.

برای اجرای برنامه، خانه های سلامت شهرداری تهران در ۵ پهنه سازمان دهی شدند که عبارت بودند از پهنه های شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز. این برنامه از پنجم تا دهم آبان ماه اجرا گردید. در این برنامه جمعا ۳۵۸ نفر آموزش دیدند.

هفته ملی دیابت در تاریخ ۲۰ الی ۲۶ آبان ماه بود که یک روز قبل از شروع این هفته نشست مطبوعاتی با حضور جناب آقایان: دکتر مهدوی (معاونت مرکز مبارزه با بیماری های غیر واگیر)، مهندس قهرمانی (معاونت پیشگیری اداره کل سلامت شهرداری تهران)، مهندس کیخان زاده (مدیر عامل و رئیس هیات مدیره انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک) و دکتر نیکو سخن (مدیر عامل انجمن دیابت ایران)، برگزار شد. این نشست برای معرفی هفته ملی دیابت سال ۱۳۹۳ و اعلام برنامه های از پیش تعیین شده این هفته بود. همچنین هر یک از شرکت کنندگان به معرفی برنامه های خود پرداختند.

برای هر یک از روزهای هفته ملی دیابت عنوانی

سالم را دریافت نموده و با طی کردن شش گام به کمپین روبان آبی ۲ (تغذیه سالم با صبحانه) می پیوستند و برای یک روز قول می دادند که:

- فردا صبحانه بخورند.
- یکی از صبحانه های سالم ذکر شده در بروشور روبان آبی را بخورند.
- و یکی از افرادی که دوستشان دارند را روبان آبی کنند.

و در گام ششم روبان آبی به نشان قولی که داده بودند به دست شان بسته می شد. که در این برنامه ها با حمایت شرکت سانوفی حدود ۹۰۰ نفر اطلاعات و مشاوره ای در مورد دیابت دریافت کردند و به کمپین روبان آبی ۲ (تغذیه سالم با صبحانه) پیوستند.

برنامه با یک پیاده روی دسته جمعی آغاز شد. نمایشگاهی نیز از صبحانه های سالم با مشارکت مردم تشکیل شد. گابریک نیز در این برنامه به معرفی فعالیت های انجمن و برگزاری روبان آبی ۲ با شعار تغذیه سالم با صبحانه پرداخت. حدود ۳۰۰۰ نفر از مردم مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در این روز حضور داشتند. در پایان کودکان دیابتی انجمن دیابت گابریک در این برنامه طی نامه ای به معرفی خود، سن دیابت، نحوه ی کنترل قند خون و ... پرداختند و درخواست خود را برای بیمه شدن نوارهای تست قند خون به وزیر بهداشت (جناب آقای دکتر سید حسن هاشمی) ارائه نمودند. ایشان قول دادند رسیدگی به این برنامه را در اولویت قرار خواهند داد.

همچنین از دیگر برنامه های این هفته می توان به کارگاه آموزش رسانه ای ویژه برنامه سازان صدا و سیما جام جم، که در روز شنبه ۲۴ آبان ماه، با حضور حدود ۳۰ نفر از اعضای شورای سیاستگذاری سلامت و جمعی از برنامه سازان و مدیران گروه های شبکه ها برگزار شد، اشاره کرد. بخشی از کارگاه این برنامه توسط انجمن دیابت گابریک برگزار شد که برنامه آن به شرح زیر است:

موضوع	سمت	مسئولان
• تعریف تشخیصی و تقسیم بندی انواع آن • آشنایی با دیابت • آمول پیشگیری از دیابت • استاندارد جهانی مراقبت در بیمارانی دیابتی • پیشگیری از ایجاد عوارض در دیابت • نقش رسانه در پیشگیری اولیه و ثانویه از عوارض دیابت	• طرف تخصصی و تقسیم بندی انواع آن • مسئولیت: عضو هیئت علمی • دانشکده علوم پزشکی • تهران: عضو هیئت علمی • هیئت مدیره انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک	• جناب آقای دکتر استغاثی
• کنترل وزن و پیشگیری از دیابت • آمول مراقبت های تغذیه در افراد دیابتی • نقش رسانه در آموزش تغذیه سالم به افراد جامعه و پیشگیری از دیابت	• تخصصی تغذیه: عضو هیئت علمی • دانشکده علوم پزشکی • تهران: عضو هیئت علمی • آموزش دیابت گابریک	• جناب آقای دکتر ولا
• معرفی انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک • معرفی برنامه کارگاه	• مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک	• جناب آقای بهمنس کیخان زاده



روز یک شنبه ۲۵ آبان نیز، دوره آموزشی «دیابت راه پیشگیری» به همراه کمپین روبان آبی ۲ (تغذیه سالم با صبحانه)، ویژه رابطین سلامت مدارس منطقه



رابط کریم، در اداره آموزش و پرورش رباط کریم برگزار شد. در این برنامه تعداد افراد شرکت کننده حدود ۹۰ نفر بودند.



بیهقی، تعداد شرکت کننده حدود ۲۲۵ نفر روز دوم، چهارشنبه ۲۱ آبان ماه، مجتمع تجاری فرهنگی کورش، تعداد شرکت کننده حدود ۱۷۰ نفر و نمایشگاه مطبوعات- مصلی تهران، تعداد شرکت کننده حدود ۵۶ نفر

روز سوم، پنجشنبه ۲۲ آبان ماه، انجمن دیابت گابریک با حمایت و همکاری شرکت سانوفی برنامه آموزشی، تفریحی برای کودکان دیابتی همراه با آموزش والدین در برخورد صحیح با کودکان، در هتل ورزش برگزار کرد. هدف از برگزاری این برنامه برقراری اتحاد بین افراد دیابتی نوع ۱، آموزش مفاهیم تغذیه (کربوهیدرات)، فراهم آوردن محیطی شاد و ایجاد انگیزه در کنترل قند خون این کودکان، بود. در این برنامه ۲۲۵ نفر شرکت کردند.

روز چهارم، جمعه ۲۳ آبان ماه (۱۴ نوامبر)،



همایشی به مناسبت روز جهانی دیابت، در بوستان ولایت برگزار شد. این برنامه با شعار «تغذیه سالم با صبحانه آغاز می شود» بود و هدف از برگزاری آن؛ آشنایی مردم با صبحانه سالم و نقش آن در پیشگیری و کنترل دیابت بود.



روز پنجم، شنبه ۲۴ آبان ماه: آموزش همگانی (روبان آبی ۲) و مشاوره دیابت در فروشگاه شهروند بهاران تعداد افراد شرکت کننده حدود ۲۵۰ نفر

روز ششم، یک شنبه ۲۵ آبان ماه: آموزش همگانی (روبان آبی ۲) و مشاوره دیابت در فروشگاه شهروند آزادگان تعداد افراد شرکت کننده حدود ۲۲۰ نفر در این برنامه ها مراجعه کنندگان به غرفه گابریک، ضمن تست قند و دریافت مشاوره رایگان، پک صبحانه

آیا سندرم تونل کارپ می تواند هشدار برای بروز دیابت باشد؟

محمدمامیر بنکدار تهرانی

(E) با حفظ وضعیت قبل، این بار انگشتان را تنها از محل مفصل PIP خم کنید و به کف دست برسانید

به طور کلی این تمرینات از سوی متخصصین فیزیوتراپی و به منظور پیشگیری در افراد مستعد، درمان در مراحل اولیه بیماری و حتی درمان عوارض طولانی مدت آن، در کنار سایر روش های درمانی نظیر درمان دارویی قرار می گیرند. این تمرینات باید با ملایمت و با تکرار و شدت مناسب انجام شده تا از افزایش دوباره تورم و آسیب عصب جلوگیری شود.

مجموعه اقدامات درمانی شامل درمان های دارویی، فیزیوتراپی و یا اعمال جراحی، هر یک بسته به شدت عارضه می تواند مورد استفاده قرار گیرند. در این میان کاربرد مداخلات فیزیوتراپی نظیر روش های الکتروتراپی (لیزر، اولتراسوند و ...)، تکنیک های دستی و تمرین های فردی، از مدالیتیه ای درمان کم عارضه و سودمند به شمار می آیند.

(E) در همان حالت مچ دست را به آرامی به حالت مستقیم باز گردانید

(F) در حالی که مچ، انگشتان و شست در وضعیت کاملاً باز هستند، انگشت شست را به عقب بکشید و این حرکت را تکرار کنید

تمرین متحرک سازی تاندون های خم کننده انگشتان (تصویر شماره ۲)

(A) مچ دست و انگشتان را در وضعیت باز و مستقیم قرار دهید

(B) با حفظ وضعیت قبل، انگشتان را از بند اول و دوم خم کنید و به کف دست برسانید

(C) تمام انگشتان را خم کرده و دست را به وضعیت مشت درآورید

(D) دست را به حالت شماره ۱ بازگردانده، این بار انگشتان را از اولین مفصل خم نمائید

در معرض این سندرم هستند. بنابراین در این افراد توجه به ارگونومی محل کار و اصلاح الگوهای غلط جز اصلی پیشگیری و درمان است.

یکی از شایع ترین و مهمترین علل CTS، بارداری است. زنان باردار در طول دوران حاملگی دچار ادم محیطی می شوند، این عارضه سبب ایجاد تنگی و تورم در فضای تونل کارپ شده و با اعمال فشار بر روی عصب، ایسکمی و آسیب آن را به دنبال دارد.

پیشگیری و درمان های فیزیوتراپی سندرم تونل کارپ

اولین قدم در درمان CTS تشخیص و برطرف نمودن عامل زمینه ای است. لذا در افراد دیابتی نیز بهترین اقدام در پیشگیری و درمان، کنترل مناسب قند خون و رعایت اصول ارگونومی در هنگام کار است.

بهبود وضعیت بدن، اصلاح علل زمینه ای، تمرینات و روش های درمانی فیزیوتراپی و نیز استفاده از مچ بند، می توانند تاثیر بسزایی در فروکش نمودن علائم حاد بیماری داشته باشند. با ورود به مرحله بهبودی، پیگیری تمرینات در منزل و به کارگیری تکنیک های دستی فیزیوتراپی (Manual Therapy) تکمیل کننده درمان خواهند بود. در زیر به ۲ نمونه از این تمرینات اشاره کرده ایم.

تمرین متحرک سازی عصب مدین (تصویر شماره ۱)
(A) دست را در وضعیت مشت قرار داده و مچ دست در حالت کشیده نگاه دارید

(B) در حالی که انگشت شست چسبیده به سایر انگشتان است، انگشتان را باز کنید

(C) در حالی که انگشتان باز هستند، مچ دست را به عقب خم کنید

(D) با حفظ حالت قبل، دست را از ناحیه مچ به خارج چرخانده و از سمت انگشت شست خم کنید

افراد دیابتی بیش از سایرین در معرض عوارض نورولوژیک، نظیر سندرم تونل کارپ (CTS) قرار دارند، با این حال آیا ابتلا به این سندرم می تواند مؤید ابتلا به دیابت در آینده باشد؟

برای پاسخ به این سوال محققان به بررسی سوابق ۷۹۵۵ بیمار در طول دوره ای ۹ ساله پرداخته و به نتایج قابل توجهی دست یافتند. از میان ۲۶۵۵ بیمار پیش-دیابتی، که همگی در طول بازه ۹ ساله مطالعه، به دیابت مبتلا شده بودند و ۵۳۰۰ بیمار غیر دیابتی، میزان ابتلا به دیابت در افرادی که در هر مرحله از این بازه زمانی دچار سندرم تونل کارپ شده بودند، ۳۶٪ بیشتر از سایرین بود. چنانچه فرضیه محققین مبنی بر ارتباط بروز دیابت با این سندرم صحیح باشد، این رابطه می تواند بیانگر آغاز عوارض متابولیک دیابت و قند خون بالا، پیش از تشخیص علائم بیماری باشد.

بهرتر است تاکید کنیم این یافته، CTS را عاملی برای ایجاد دیابت بیان نکرده، بلکه آن را زنگ خطری برای پیشگیری در افرادی که در گروه پر خطر هستند معرفی می کند. لذا در این مقاله به توضیح این سندرم می پردازیم.

سندرم تونل کارپ (CTS)

این سندرم یکی از شایع ترین بیماری های ناحیه مچ دست می باشد که علایمی نظیر بی حسی، گزگز و مورمور در انگشت اشاره و میانی و درد در ناحیه مچ را بروز می دهد. از علل CTS می توان به عوامل مکانیکال و پوسچرال، حاملگی، اختلالات متابولیکی مثل دیابت و همچنین عواملی نظیر ضایعات گردنی و تفاوت های ساختاری مثل مچ های مربعی اشاره کرد.

کارمندان به علت عدم تحرک طولانی مدت دست به خصوص هنگام کار با کامپیوتر و عدم توجه به وضعیت قرارگیری سر، گردن و اندام های خود مثل قرار دادن طولانی مدت دست زیر چانه و مناسب نبودن ارتفاع صندلی با میز کار، به میزان قابل توجهی

چالش کنترل دیابت در نوجوانی

سیماعباسی

بلوغ، دوران تغییرات سریع جسمی، روانی و اجتماعی است که طی آن فرد از یک کودک به یک نوجوان تبدیل می شود. نوجوانی علاوه بر تغییرات روانشناختی، شامل تغییرات فیزیکی این نیز هست. در این میان، نوجوانان مبتلا به دیابت، که باید طی این دوران پر از تحول، به برنامه های درمانی مبتنی بر خود-مراقبتی نیز پایبند باشند، قطعاً با چالش های قابل توجهی روبرو خواهند بود.

نتایج مطالعه کارآزمایی بالینی کنترل دیابت و عوارض آن (DCCT) نشان داد که در هر دو گروه درمان معمولی و سخت گیرانه، میزان HbA_{1c} نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان، با وجود روش های درمانی مشابه و دریافت دوزهای بیشتر انسولین، یک درصد بالاتر بود. این مسئله ناشی از تضعیف کنترل متابولیک به علت تغییرات فیزیولوژیکی و همچنین تغییرات رفتاری، در این دوران است.

تغییرات فیزیولوژیک

جذب گلوکز وابسته به انسولین در نوجوانان سالم، در مقایسه با پیش از بلوغ، کاهش می یابد؛ این کاهش، در نوجوانان مبتلا به دیابت نوع ۱ شدیدتر است. نکته قابل توجه آنکه در نوجوانان غیر دیابتی، کاهش حساسیت به انسولین ناشی از بلوغ، توسط افزایش ترشح انسولین جبران می شود.

متخصصین باید به کاهش حساسیت نسبت به انسولین در کودکان دیابتی طی دوران بلوغ، آگاه بوده و دوز انسولین را برای حفظ کنترل مطلوب قند خون، به مقدار مناسب افزایش دهند. نتایج یک مطالعه مقطعی بزرگ بر روی کودکان غیر دیابتی نشان داده که حساسیت به انسولین در سنین ۱۲ تا ۱۴ سال، در هر دو جنس، در کمترین حد می باشد. دلایل این کاهش حساسیت به انسولین، که در بعضی تحقیقات تا ۳۰ الی ۵۰ درصد گزارش شده، افزایش دو برابری هورمون رشد و افزایش هورمون های استروئیدی جنسی است که مسئول بروز صفات ثانویه جنسی، رشد قدی و تغییر شکل بدن هستند؛ بنابراین باید نسبت به تنظیم مجدد دوز انسولین

مورد نیاز کودکان دیابتی در دوران بلوغ توجه شود.

تغییرات رفتاری و روانی

علاوه بر تغییرات هورمونی و متابولیکی، نوجوانی با تغییرات آشکار رفتاری همراه است که می تواند بر کنترل دیابت اثرگذار باشد. رفتار نوجوانان به طور معمول با به چالش کشیدن مراجع قدرت، عدم تطابق با محیط، استقلال طلبی، سرکشی و رفتارهای لذت جویانه، حفظ حریم خصوصی و حساسیت به ظاهر و نیاز به تایید همسالان، و نیز ظهور اختلالات خوردن در برخی از دختران، همراه است. این مسائل به طور متقابل، بر یک بیماری مزمن، مانند دیابت، اثر گذاشته و تحت تاثیر آن قرار می گیرند.

نوجوانان مبتلا به بیماریهای مزمن مانند دیابت، عموماً بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و اضطراب و همچنین کاهش اعتماد به نفس هستند. برخی مطالعات نشان داده اند که افسردگی در نوجوانان دیابتی دو تا سه برابر بیشتر از همسالان غیر دیابتی شان است. سبک زندگی، رژیم غذایی و عادات ورزشی نیز در دوران بلوغ تغییر می کنند. این تغییرات سد بزرگی در برابر کنترل مناسب قند خون در این دوران به حساب می آید.

واکنش مناسب به تغییرات دوران بلوغ

با ورود به دوران بلوغ، کودکان باید روزانه دوز انسولین بیشتری دریافت نمایند و مقدار این دوز اضافی باید با نظر پزشک متخصص تعیین شود. از سوی دیگر کنترل مناسب قند خون مستلزم پایبندی نوجوان به رژیم درمانی و پیروی از سبک زندگی سالم است. در این دوران باید انتقال مسئولیت کنترل دیابت از والدین به نوجوان به صورت پذیرش خود-مراقبتی دیابت، به درستی و با کمک متولیان مراقبتهای بهداشتی و به تدریج صورت گیرد.

البته نقش والدین به صورت منبع حمایتی، با کنترل بهینه قند خون در دوران نوجوانی ارتباطی تنگاتنگ دارد. والدین همچنین می توانند با حمایت و راهنمایی های خود، به پیشگیری از بروز علائم افسردگی و تشویق اتخاذ رفتارهای مثبت در فرزندشان کمک نمایند. در نهایت، توصیه می شود نسبت به علائم افسردگی، اضطراب و اختلالات خوردن در نوجوانان مبتلا به دیابت توجه خاص شود.

شیرین بفورید و لاغر بمانید!
ایده آل برای افراد دیابتی

کاندレル
CANDEREL

شیرین کننده رژیمی کاندレル

جدید

پودر کاندレル ۱۷۵ گرمی

قرص شیرین کننده ۱۰۰ عددی

کاندレル
با بسته بندی رژیمیک
ایده آل برای
آشپزی و
شیرینی پزی

پودر شانه ۱۰۰ عددی

پودر در بسته بندی شیشه ای

کاندレル
با بسته بندی قرمز رنگ
مناسب شیرین کردن
لوشیدنی های
سرد و گرم

قرص شیرین کننده

کاندレル دارای تاییدیه انجمن دیابت انگلستان و انجمن های دیابت معتبر ایران است.

موجود در داروخانه ها، سوپرمارکت ها
و فروشگاه های زنجیره ای

شرکت دارین تجارت نماینده انحصاری
میرالانت سولیس در ایران

۸۸۷۰۶۰۸۰

www.canderel.co.uk
www.daryantrading.com

دلیل ابتلا به یک بیماری عفونی، روند کنترل قند خون بهم خورده و قند خون شما علی رغم رعایت تمام اصول، بالا رود. در چنین شرایطی احتمال بروز دیسترس زیاد است؛ ولی باید به خود یادآوری کنید که «من تمام تلاش خودم را کرده ام و برخی از مسائل از کنترل من خارج است و نباید خودم را به خاطر آنها سرزنش کنم».

از افرادی با تجارب مشابه کمک بگیرید.

گاهی دانستن اینکه افراد بسیاری تجارب و احساسات مشابهی را در رابطه با روند کنترل دیابت تجربه می کنند، می تواند بسیار کمک کننده باشد. این مسئله تنها در مورد افراد مبتلا به دیابت صادق نیست، بلکه خانواده افراد دیابتی نیز می توانند با صحبت کردن با اعضای خانواده سایر افراد دیابتی، از نگرانی های خود بکاهند. صحبت کردن و در ارتباط بودن با افرادی که شرایطی مشابه شرایط شما را تجربه کرده اند، می تواند به شما کمک کند که راهی برای مدیریت دیسترس خود بیابید.

از خانواده و ایمان خود کمک بگیرید.

در بسیاری از مواقع، خانواده یکی از بزرگترین منابع حمایتی افراد مبتلا به دیابت به شمار می آید. حمایت روانی و همینطور مشارکت در مراقبتهای درمانی از سوی اعضای خانواده، می تواند بستر مناسبی برای غلبه بر دیسترس دیابت فراهم نماید. همچنین ثابت شده ایمان و باورهای مذهبی می تواند به ارتقای سلامت روان افراد دیابتی کمک نماید.

شناسنامه

فصلنامه داخلی انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک

سر دبیر این شماره: دکتر سارا صداقت

مدیران اجرایی: مریم طباطبایی و سیما عباسی

ویراستار: مهوش فرجودی

مدیر هنری: محمدرضا آفتابی

همکاران این شماره: ستاره اطهری نیک عزم، محمد امیر بنکدار

تهرانی، هدی درخشانیان، طلیه دهقانی، دکتر سارا صداقت، سیما

عباسی، مریم عزیزیان، هما بزرگپور، سحر دوخایی

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

دیابت و احساس پریشانی ناشی از آن

سیما عباسی



به یک وارد برنامه روزانه خود نماید و متوجه باشد که نتایج این تغییرات را بلافاصله مشاهده نخواهد کرد.

یکی دیگر از راهکارهای مدیریت دیسترس دیابت، تاکید بر اهمیت در میان گذاشتن دغدغه های مربوط به کنترل دیابت با تیم درمانی و صحبت کردن با خانواده یا دوستان در مورد احساساتی است که فرد دیابتی تجربه می کند.

از سوی دیگر، بهبود کیفیت کنترل قند خون باعث کاهش نگرانی های فرد دیابتی و کاهش دیسترس می شود. همینطور شناسایی افکار و احساسات منفی و مدیریت صحیح آنها با کمک گرفتن از متخصصین سلامت روان، می تواند تا حد چشمگیری به کاهش دیسترس دیابت کمک نماید.

یک راه دیگر برای کاهش دیسترس، تعیین اهدافی شفاف و واقع بینانه برای رسیدن به کنترل قند خون است. به یاد داشته باشید که هر پیشرفتی به سمت هدف، یک موفقیت است.

روش های برخورد با دیسترس دیابت

در این قسمت قصد داریم به سه روش برای برخورد با دیسترس دیابت اشاره کنیم:

پذیرید که نمی توانید همه چیز را کنترل نمایید.

ممکن است در روند کنترل دیابت با شرایطی روبرو شوید که از کنترل شما خارج است. به عنوان مثال ممکن است به

باشد. از دیگر منابع دیسترس دیابت می توان به نگرانی از ابتلا به عوارض دیابت، کیفیت درمانی که فرد مبتلا به دیابت از تیم درمانی دریافت می کند و در نهایت فشارهای اجتماعی ناشی از دیابت اشاره نمود. عدم آگاهی اجتماعی کافی از این بیماری و برخورد نادرست با افراد مبتلا به دیابت در زمینه های اجتماعی، مانند مدرسه یا محل کار، می تواند منجر به بروز دیسترس دیابت گردد.

علاوه بر موارد یاد شده، باید به تفاوت بین دلایل دیسترس در انواع مختلف دیابت نیز توجه نماییم. به عنوان مثال ترس از بروز هیپوگلیسمی یکی از دلایل عمده دیسترس در دیابت نوع یک به حساب می آید، در حالی که این مسئله در دیابت نوع دو چندان پر رنگ نیست.

مدیریت دیسترس

در وهله اول باید بدانیم اینکه هر فرد مبتلا به دیابت، هر از چند گاهی دچار در جاتی از دیسترس شود، کاملاً طبیعی است و در واقع این مسئله جزئی از روند کنترل دیابت به حساب می آید. علاوه بر این در اکثر موارد، این حالت به این دلیل ایجاد می شود که فرد دیابتی قصد دارد تمام اصول کنترل دیابت را به صورت همزمان انجام داده و این تغییرات را در مدت کوتاهی در زندگی خود اعمال نماید. بنابراین در وهله اول باید به فرد دیابتی یادآور شویم که این اصول را یک

تست قند خون، مصرف به موقع داروها و انسولین، ورزش منظم، شمارش کربوهیدرات و تغذیه سالم! گاهی رعایت تمام این موارد برای کنترل مناسب قند خون، خسته کننده می شود. این احساس درماندگی یا خستگی که گاهی در روند کنترل دیابت ایجاد می گردد، تحت عنوان دیسترس دیابت شناخته می شود. پزشکان به تازگی این مسئله را به عنوان یکی از عوامل تاثیر گذار بر کنترل دیابت، مورد توجه قرار داده اند.

چیزی بیشتر از نگرانی!

تشخیص دیسترس دیابت، به دلیل شباهت آن با حالت هایی مانند افسردگی، اضطراب و فشار روانی، دشوار است. در حقیقت دیسترس دیابت حالتی است که از فشار ناشی از نگرانی ها و مسئولیت های متعدد مربوط به کنترل بیماری های مزمن ناشی می شود.

این حالت با احساساتی از قبیل نگرانی، سرخوردگی و فرسودگی همراه است. این احساسات می تواند به نحوه درمان و ارتباط با تیم درمانی مرتبط باشد؛ فرد دچار دیسترس دیابت احساس می کند دیگران متوجه دشواری کنترل یک بیماری مزمن نیستند و با خود می گوید: «از اینکه همیشه مریض باشم خسته شده ام!»

نکته قابل توجه اینجاست که در هر ۱۸ ماه، یک سوم تا نیمی از افراد مبتلا به دیابت، دوره ای از دیسترس دیابت را تجربه می کنند. اهمیت این موضوع زمانی پر رنگ تر می شود که بدانیم افرادی که بیشتر دچار دیسترس دیابت می شوند قند خون بالاتری داشته و از سوی دیگر داشتن A1c بالا با دیسترس بالاتر همراه است.

به همین دلیل باید نسبت به نشانه های دیسترس دیابت هوشیار باشیم؛ افراد دچار دیسترس دیابت احتمالاً با جملاتی مانند «هر کاری که می کنم بی فایده است» یا «من این داروها را استفاده می کنم ولی آنها هیچ تاثیری ندارند» احساسات منفی را که تجربه می کنند، نشان می دهند. قطعاً داشتن چنین دیدگاهی باعث عدم پایبندی فرد به برنامه درمانی خواهد شد.

علل بروز دیسترس دیابت

دلایل بروز دیسترس دیابت متنوع است؛ به عنوان مثال پیروی از برنامه درمانی دیابت که شامل رژیم غذایی سالم، ورزش برنامه ریزی شده و مصرف صحیح دارو و انسولین است می تواند یکی از عمده ترین منابع ایجاد این حالت

تبریک به عزیزانمان:

• سرکار خانم سهیلا دولت زاده، سرکار خانم شقایق بیکدلی و جناب آقای مهندس هرمز کیخان زاده، تولد رایان کیخان زاده عزیز را به شما تبریک عرض می نماییم.

• سرکار خانم فریبا کرمی و جناب آقای محسن شیرزاد، تولد آرشا شیرزاد عزیز را به شما تبریک عرض می نماییم.

• همکار گرامی سرکار خانم بتی کاظمی و جناب آقای رامین شیر سوار صمیمانه ترین پیام تبریک ما را جهت شروع زندگی مشترکتان پذیرا باشید. برایتان سالیان سرشار از خوشبختی را آرزو می کنیم.

• جناب آقای دکتر محمد تقی چراغچی باشی آستانه انتصاب شما را به عنوان نماینده ی سازمان های مردم نهاد ملی در هیات نظارت کشور تبریک عرض می نماییم.

• سرکار خانم دکتر ترمه نوروزی بازگشت جنابعالی را از سفر حج عمره تبریک عرض می نماییم.

تسلیت به عزیزانمان:

• سرکار خانم پریسا احمد زاده، درگذشت چناب آقای داوود احمد زاده دلیری پور گوارتان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض می نماییم.

• سرکار خانم اکرم میر احمدی، درگذشت چناب آقای عباسی عبد اللهی دلیری پور گوارتان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض می نماییم.

• چناب آقای دکتر چراغچی باشی، درگذشت چناب آقای حسن کیوان را به چناب عالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض می نماییم.

• خانواده محترم عبدالله خانی درگذشت نانا عبدالله خانی عزیز را به شما تسلیت عرض می نماییم.

ACCUCHEK® Performa

Roche

همیشه آسان

کاربری آسان و سریع

- بی نیاز به کد گذاری (اتوکدینگ) و انجام سریعتر مراحل اندازه گیری قند خون
- سنجش بسیار دقیق و قابل اعتماد با نوارهایی از روکش طلا
- دارای نوارهای تست قند خون با سرعت جذب بسیار سریع و مقدار حجم خون مورد نیاز بسیار کم
- نمایشگر واضح و خوانا
- دارای سیستم کنترل اندازه حجم خون (BVC)
- همراه با فیلم آموزشی به زبان فارسی

درمان یاب سلامت بویا

ارتباط با مشتری: ۰۲۱۷۵۲۲۴۴
www.darmanyab.com

توزیع در کلبه داروخانه ها و فروشگاه های تجهیزات پزشکی سراسر کشور

NO CODING

ACCUCHEK®