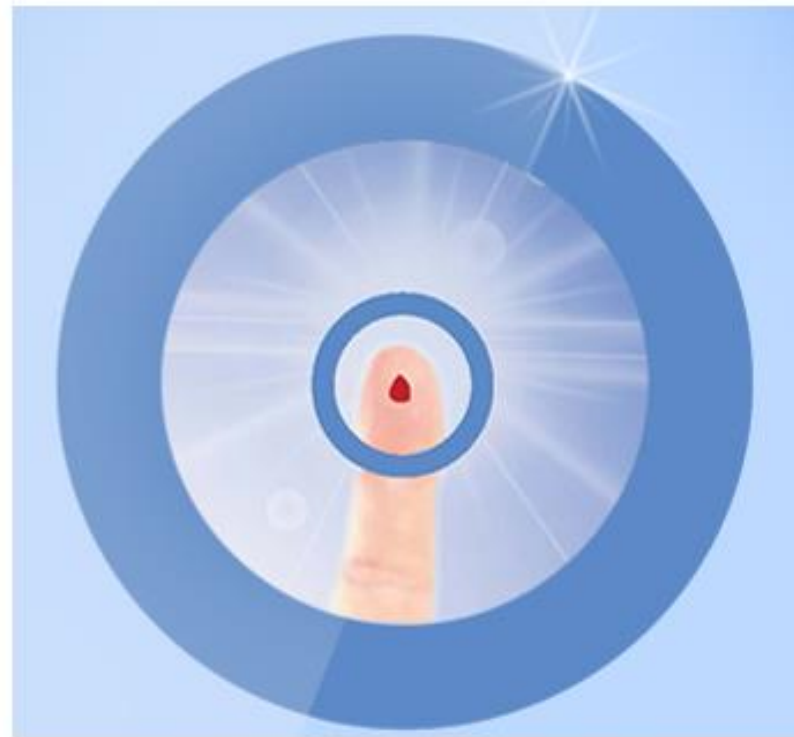


۳۳ آبان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

روز جهانی دیابت

14 November



FDO.IUMS

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

**WORLD
DIABETES
DAY**
14 NOVEMBER



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان غذا و دارو

shutterstock

IMAGE ID: 1514874725
www.shutterstock.com

شعار روز جهانی دیابت:

دیابت: شناخت خطرات، اقدام موثر

روز جهانی دیابت، بزرگترین کمپین آگاهی بخشی از دیابت در جهان است تا دیابت را کاملاً در
کانون توجه افکار عمومی و سیاسی قرار دهد.



FDO.IUMS



دیابت

دیابت یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند خون مشخص می شود.

انواع دیابت



- دیابت نوع یک یا وابسته به انسولین
- دیابت نوع دو یا غیر وابسته به انسولین
- دیابت بارداری

توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت



- ← کاهش وزن
- ← ورزش کردن
- ← کنترل استرس
- ← غذا خوردن کافی
- ← عدم مصرف دخانیات
- ← کاهش مصرف مواد قندی
- ← مصرف میوه جات و سبزیجات
- ← بررسی سالانه قند خون



خود مراقبتی روزانه در دیابت

انجام آزمایش قند خون

فعالیت فیزیکی منظم

مصرف به موقع داروها

پیگیری رژیم غذایی

مراقبت عمومی از پاها





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

پیام های آموزشی ویژه بیماران دیابتی



در افراد دیابتی که به سندرم متابولیک مبتلا هستند در صورت استفاده از داروهای درمان سرطان ، بیماری های مغزی و یا کورتون ها، فشارخون باید هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه اندازه گیری و کنترل شود.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



FDO.IUMS



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

حد مجاز فشار خون در صورت ابتلا به پرفشارخونی:

برای سنین زیر ۶۰ سال : کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه

و در سنین ۶۰ سال و بالاتر : کمتر از ۹۰/۱۵۰ میلی متر جیوه

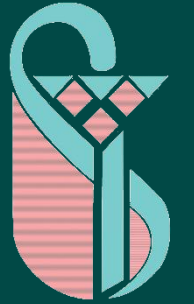


FDO.IUMS

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



• در صورت ابتلا به دیابت در زمان شیوع کرونا، به دفعات بیشتری قندخون را اندازه گیری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
معاونت غذا و دارو

• به خصوص اگر انسولین مصرف می کنید، حداقل ۴ نوبت در روز قندخون خود را اندازه گیری نمایید.

• برای حفظ قندخون طبیعی، ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به تغییرات مکرر در دوز انسولین و تعداد تزریقات روزانه آن باشد.



FDO.IUMS

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

❖ در صورتی که در منزل دستگاه اندازه گیری فشارخون و یا قندخون موجود است، لازم است با نحوه اندازه گیری صحیح و استفاده از دستگاه آشنا شد.

❖ به منظور خودپایشی و کنترل دیابت می توان از اپلیکیشن "idia" به صورت رایگان میتوان استفاده کرد.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

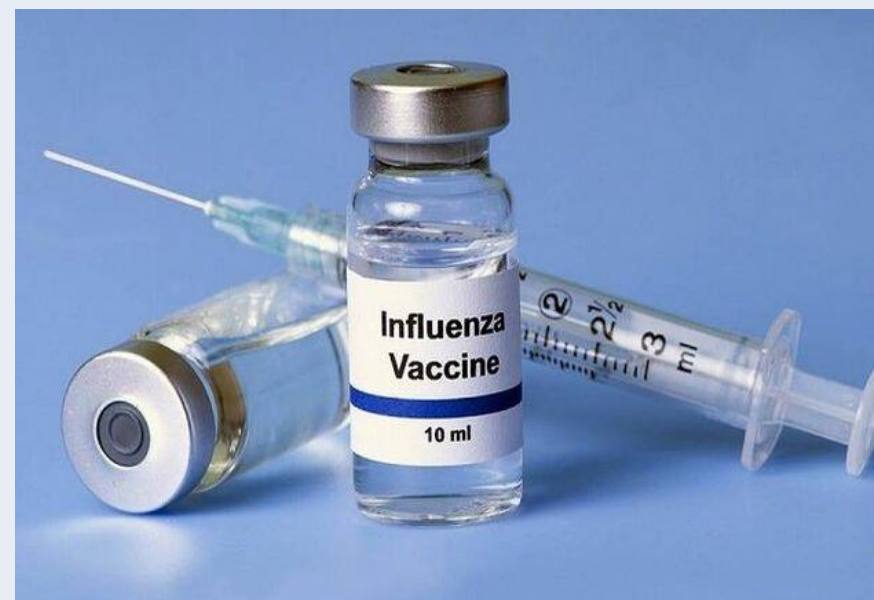
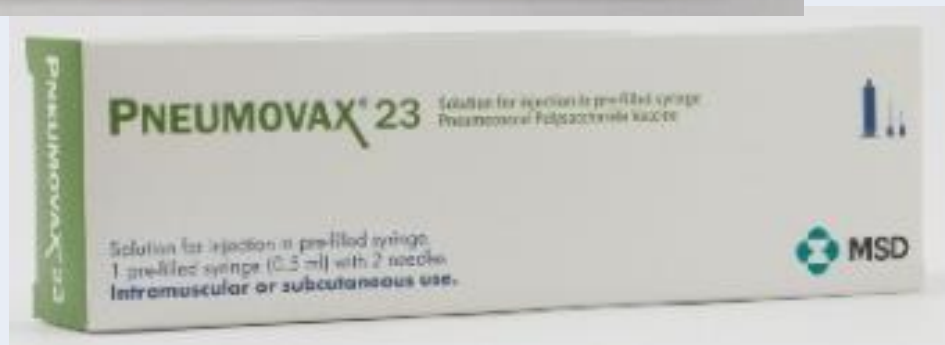


FDO.IUMS

کنترل و پایش منظم قندخون می تواند احتمال بروز پنومونی باکتریایی را کاهش دهد. بنابراین توصیه می شود که در صورت ابتلا به دیابت و یا فشارخون، واکسن آنفلوانزا و پنومونی برای کاهش بروز پنومونی تزریق گردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران



FDO.IUMS



FDO.IUMS