

از خطر دیابت

کارگاه آموزشی

از خطر دیابت

مقدمه و بیان موضوع کارگاه:

دیابت از جمله شایع ترین بیماری مزمن و مشکل مهم سلامت عمومی جهان است. بیماری پیشرونده و مزمن جدی است که به سرعت در حال رشد بوده، و شیوع آن در کشورهای آسیایی روند صعودی پیدا کرده است. افزایش شیوع دیابت ملیتوس، ظهور عوارض آن به عنوان یک علت مرگ و ناتوانی زوردس و بار بسیار زیاد بر سیستم های مراقبت های بهداشتی، آنرا به اولویت بهداشتی قرارمبدل کرده است. پیش بینی می شود که شیوع دیابت در دنیا از ۴٪ در سال ۱۹۹۵ به ۵/۴٪ در سال ۲۰۲۵ برسد. طی این مدت جمعیت افراد مبتلا به دیابت ۱۲۲٪ افزایش خواهد یافت. تعدادبیماران در کشورهای توسعه یافته با ۴/۲٪ افزایش از ۵۱ میلیون نفر به ۷۲ میلیون می رسد، اما در کشور های در حال توسعه با ۱۷۰٪ افزایش تعداد بیماران از ۸۴ میلیون نفر به ۲۲۸ میلیون نفر خواهد رسید. طبق آخرین آمارها، نزدیک به ۴ میلیون نفر مبتلا به دیابت در گروه سنی بزرگسال در ایران وجود دارد، که براساس آمارهای بین المللی هر ۱۵ سال تعداد این بیماران ۳ برابر می شود .

انواع دیابت، گروهی ناهمگن از بیماریهای متابولیکی است که مشخصه اصلی آن افزایش قند خون و اختلال در سوخت و ساز کربوهیدرات، چربی و پروتئین است، و در نتیجه وجود نقایصی در ترشح انسولین و یا عمل انسولین ایجاد می شوند . -۹۰ در صد از کل مبتلایان به دیابت، از نوع دیابت ۲ می باشند. دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته ای دارد، و شایع ترین علامت اولیه آن در واقع "بی علامتی" است، تقریباً ۵۰٪ در صد افراد مبتلا به دیابت نوع دوم از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با آزمایش قند خون می توان آن ها را شناسایی کرد .

بیماری دیابت تاثیر عمیقی بر کیفیت زندگی از نظر فیزیکی، اجتماعی و سلامت روانی دارد . مطالعات نشان داده است که بیماری دیابت می تواند تاثیرات منفی بر سلامت عمومی و احساس خوب بودن به عبارتی بر کیفیت زندگی داشته باشد.

دیابت درمان پذیر نیست اما می توان آن را کنترل کرد . بنابراین کنترل دیابت به معنی پیشگیری و به تاخیر انداختن عوارض ناشی از آن است . کنترل ضعیف دیابت منجر به بالا رفتن سطح قندخون در طولانی مدت می گردد که رابطه بسیار قوی با ایجاد عوارض دیررس همچون رتینوپاتی، نفروپاتی و بیماریهای قلب و عروق دارد این عوارض با هزینه های درمانی بالا و کاهش کیفیت زندگی همراه است . خودمدیریتی^۱ اساس مراقبت دیابت است، و بیماران دیابتی بایستی فعالیت های خودمدیریتی پیچیده ای بر اساس اصول منظم اجرا کرده، تا از پیامدهای مخرب بیماری جلوگیری کنند.

- Diabete^۱

- Hyperglycemia^۲

- Self - Management^۳

سینرژیستی مواد مغذی ، مدل های تمرینات ورزشی در پیشگیری از خطر دیابت

آغاز کارگاه :		بخش اول : شناخت تقابلات مواد مغذی و بیماری دیابت	
مدت زمان تقریبی	مدرس	سرفصل	ردیف
۱۵ دقیقه	دکتر مسعود نصیری	آشنایی با گروههای غذایی، فهرست جانشینی و شمارش کربوهیدرات	۱
۱۵ دقیقه		آشنایی با طراحی بشقاب سالم ویژه بیماران دیابتی	۲
۲۰ دقیقه		دامنه تغییرات lifestyle	۳
۱۵ دقیقه		آشنایی با روشهای طبخ سالم	۴
۱۵ دقیقه		Rebound Hyperglycemia آشنایی با شاخص گلیسمیک مواد غذایی	۵
۸۰ دقیقه	مجموع زمان کارگاه		

از خطر دیابت

آغاز کارگاه :		بخش اول : شناخت تقابلات تمرینات ورزشی و بیماری دیابت	
مدت زمان تقریبی	مدرس	سرفصل	ردیف
۱۵ دقیقه	دکتر مسعود نصیری	آشنایی با انواع مدل، مدت ، ست و شدت تمرینات ورزشی ویژه افراد دیابتی	۱
۱۵ دقیقه		آشنایی با طراحی تمرینات هوازی و مقاومتی ویژه بیماران دیابتی	۲
۲۰ دقیقه		اهمیت نقش رشد عضلانی در بهبود مقاومت به انسولین	۳
۱۵ دقیقه		آشنایی با روش های افزایش آمادگی جسمانی و توده ماهیچه ای	۴
۱۵ دقیقه		Rebound Hyperglycemia	۵
۸۰ دقیقه	مجموع زمان کارگاه		