

روز جهانی دیابت

روز شمار "هفته دیابت"	
دیابت و سلامت روان	شنبه ۱۹ آبان
دیابت و خودمراقبتی	یکشنبه ۲۰ آبان
پیش دیابت و پیشگیری از دیابت	دوشنبه ۲۱ آبان
دیابت و پیشگیری از عوارض	سه شنبه ۲۲ آبان
با دیابت خوب زندگی کنیم	چهارشنبه ۲۳ آبان
دیابت و نقش سیاستگذاران	پنج شنبه ۲۴ آبان
دیابت و شیوه زندگی سالم (تغذیه و فعالیت بدنی)	جمعه ۲۵ آبان

روز جهانی دیابت (WDD) یک رویداد جهانی مهم است که به منظور افزایش آگاهی درباره دیابت و ترویج بهبود مراقبت‌ها و استراتژی‌های پیشگیری اختصاص یافته است. این روز هر سال در ۱۴ نوامبر مصادف با سالروز تولد سر فردریک بنتینگ، که به همراه چارلز بست در سال ۱۹۲۲ انسولین را کشف کرد، برگزار می‌شود. انسولین به عنوان یک درمان حیاتی برای دیابت، نقطه عطفی در مراقبت از این بیماری بود و آن را از یک بیماری مرگبار به یک وضعیت قابل مدیریت تبدیل کرد. روز جهانی دیابت در سال ۱۹۹۱ توسط [فدراسیون بین‌المللی دیابت \(IDF\)](#) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) تأسیس شد و از ۲۰۰۶ به عنوان یک روز رسمی سازمان ملل متحد (طبق قطعنامه ۲۲۵/۶۱) شناخته می‌شود. ۱۴ نوامبر هر سال تاریخی تعیین‌کننده است زیرا شعار جدیدی را که برای سه سال آینده راهنمای فعالیت‌های مرتبط با دیابت خواهد بود، معرفی می‌کند.

شعار روز جهانی دیابت برای سال ۲۰۲۴: دیابت و تندرستی

[شعار روز جهانی دیابت](#) از ۲۰۲۴ تا ۲۰۲۶ "دیابت و تندرستی" است. این شعار بر اهمیت مراقبت جامع تأکید دارد که فراتر از مدیریت سطح قند خون است. هدف آن، رسیدگی به چالش‌های جسمی، روانی و اجتماعی‌ای است که افراد مبتلا به دیابت با آن روبرو هستند. تمرکز بر بهبود کلی تندرستی است که برای افرادی که این شرایط مزمن را مدیریت می‌کنند، حیاتی است. میلیون‌ها

نفر با چالش‌های روزمره مدیریت دیابت مواجه هستند که بر تندرستی و کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. هدف این کمپین این است که تندرستی را در مرکز مراقبت‌های دیابتی قرار دهد و تغییراتی برای زندگی بهتر ایجاد کند.

جنبه‌های کلیدی از شعار روز جهانی دیابت

- **تندرستی جسمی:** تشویق به انتخاب‌های سبک زندگی سالم، از جمله رژیم غذایی، ورزش، خواب کافی، کاهش استرس، ترک عادات ناپسند مانند سیگار کشیدن، و مصرف نکردن الکل، برای مدیریت مؤثر دیابت.
- **تندرستی روانی:** شناخت تأثیرات روانشناختی دیابت بر زندگی و فراهم آوردن سیستم‌های حمایتی برای کمک به افراد در مقابله با استرس دیابت و اضطراب ناشی از عوارض. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت احساس اضطراب و فشار روانی ناشی از مدیریت بیماری خود دارند. این وضعیت می‌تواند بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد. بنابراین، لازم است که مراقبت‌های دیابتی شامل حمایت‌های روانی نیز باشد تا افراد بتوانند با چالش‌های خود بهتر کنار بیایند.
- **تندرستی اجتماعی:** ترویج حمایت اجتماعی و امکاناتی که اجازه می‌دهد افراد مبتلا به دیابت در محیط‌های خود، چه در خانه، محل کار، یا مدرسه رشد کنند.

اهمیت روز جهانی دیابت

روز جهانی دیابت چندین هدف مهم را دنبال می‌کند:

۱. **افزایش آگاهی:** هدف آن آموزش عموم مردم در مورد انواع مختلف دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری و عوامل خطر مرتبط با آنها است.
۲. **آموزش و حمایت:** این روز منابع آموزشی در مورد روش‌های مؤثر مدیریت و پیشگیری از دیابت را فراهم می‌آورد و برای دسترسی بهتر و گزینه‌های درمانی بهتر برای افراد مبتلا دفاع می‌کند.
۳. **دسترسی جهانی WDD:** بزرگترین کمپین آگاهی‌بخشی دیابت در سراسر جهان است که بیش از یک میلیارد نفر را در بیش از ۱۶۰ کشور درگیر می‌کند. این رویداد همکاری بین افراد، متخصصان بهداشتی و سازمان‌ها را برای بهبود مراقبت و پشتیبانی از دیابت تقویت می‌کند.

فعالیت‌ها و مشارکت

در روز جهانی دیابت، کنشگران حوزه سلامت با برگزاری فعالیت‌های متنوع تلاش می‌کنند تا آگاهی عمومی درباره دیابت را افزایش دهند. از جمله این فعالیت‌ها و برنامه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **کمپین‌های آموزشی:** کارگاه‌ها، وبینارها و جلسات اطلاع‌رسانی برای آموزش جوامع در مورد مدیریت دیابت. این کمپین‌ها شامل جلسات آنلاین به میزبانی متخصصان مدیریت دیابت هستند که اطلاعات ارزشمندی درباره استراتژی‌های مؤثر برای زندگی با دیابت ارائه می‌دهند.
- **برنامه‌های غربالگری:** رویدادهای تست رایگان برای ترویج تشخیص زودهنگام دیابت. این برنامه‌ها شامل برگزاری رویدادهای رایگان غربالگری دیابت برای تشخیص زودهنگام و مداخله است که به افراد کمک می‌کند وضعیت خطر خود را بهتر درک کنند.
- **ابتکارات حمایتی:** تشویق افراد به طرفداری برای سیاست‌های بهتر بهداشتی مرتبط با مراقبت از دیابت.

- **حمایت از تحقیقات:** مشارکت در کمک‌های مالی به مراکز تحقیقاتی دیابت برای حمایت از تحقیقات حیاتی و خدمات پشتیبانی برای افراد تحت تأثیر.
 - **پیاده‌روی‌های آگاهی‌بخش:** سازماندهی راهپیمایی‌هایی به منظور ترویج پیام پیشگیری و مراقبت از دیابت، تشویق به مشارکت جامعه و افزایش دیده‌شدن این موضوع.
- مشارکت جامعه:** فعالیت‌هایی در مدارس و جوامع محلی برای آموزش جوانان در مورد دیابت، عوامل خطر آن و انتخاب‌های سالم زندگی.
- **نمایشگاه‌های سلامت:** رویدادهایی با غرفه‌های اطلاع‌رسانی، غربالگری‌های سلامت و امکاناتی برای مدیریت مؤثر دیابت.
 - **کارگاه‌های آشپزی:** جلسات عملی که به تمرکز بر روی روش‌های آشپزی سالم که به انتخاب‌های غذایی بهتر برای افراد دیابتی کمک می‌کند.
 - **ابتکارات حمایتی:** تشویق شرکت‌کنندگان به طرفداری برای بهبود سیاست‌های سلامت و دسترسی به مراقبت‌های دیابت در جوامع خود.

نتیجه‌گیری

روز جهانی دیابت ۲۰۲۴ فرصتی نه تنها برای افزایش آگاهی در مورد دیابت بلکه برای پرورش محیطی حمایت‌کننده که تندرستی را در اولویت قرار می‌دهد، محسوب می‌شود. با تمرکز بر مراقبت جامع که شامل تندرستی جسمی، تندرستی روانی و حمایت اجتماعی است، این رویداد به دنبال بهبود کیفیت زندگی برای میلیون‌ها نفری است که توسط دیابت تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. با نزدیک شدن به ۱۴ نوامبر، حیاتی است که افراد و جوامع به طور فعال در بحث‌ها و فعالیت‌هایی که درک و اقدام در برابر این چالش بهداشت جهانی را ترویج می‌کنند، شرکت کنند. نیاز به یک رویکرد جامع برای مدیریت دیابت و حمایت از بیماران، بیشتر از همیشه احساس می‌شود. روز جهانی دیابت تنها یک روز آگاهی نیست؛ بلکه فراخوانی برای بهبود مراقبت از بیماران، دسترسی بهتر به درمان و تعهد به بهبود کیفیت زندگی افرادی است که با دیابت زندگی می‌کنند.

سایت پایگاه خبری دیابت

<http://diabeticnews.ir/?p=6808>