



## **غربالگری گسترده قند خون و آموزش جامع دیابت در مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) همزمان با هفته دیابت**

مدیر پرستاری بیمارستان امام رضا (ع) تبریز گفت: غربالگری قند خون، نه تنها یک اقدام روتین، بلکه ساده‌ترین و مؤثرترین راهکار در خط مقدم شناسایی زودهنگام ابتلا به دیابت محسوب می‌شود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، در راستای اجرای دقیق برنامه های ملی پیشگیرانه وزارت بهداشت و با هدف ارتقای سطح سلامت جامعه، یک برنامه جامع غربالگری قند خون و آموزش اصول مدیریت دیابت، با محوریت آموزش سلامت دفتر پرستاری، برای کارکنان و مراجعین محترم مرکز برگزار شد.

دکتر مجید سید قدرتی، مدیر دفتر پرستاری مرکز، با اشاره به نحوه اجرای این طرح، توضیح داد: «این پویش غربالگری طی سه روز متوالی و فشرده در نقاط پرتردد مرکز، شامل ورودی ساختمان مرکزی و همچنین کلینیک های تخصصی و فوق تخصصی، با استقبال خوبی برگزار شد.

مدیر دفتر پرستاری در ادامه تأکید کرد: انجام غربالگری قند خون در حال حاضر یک امر ضروری است، به ویژه برای گروه های آسیب پذیرتر جامعه؛ شامل افراد بالای ۴۰ سال، کسانی که سابقه دیابت در خانواده درجه یک دارند، و افرادی که با چالش اضافه وزن یا چاقی مفرط دست و پنجه نرم می کنند.

وی افزود: این اقدامات تشخیصی، سنگ بنای برنامه ریزی های پیشگیرانه و آغاز اقدامات درمانی به هنگام محسوب می شوند.

در حاشیه این برنامه، چک لیست جامعی از راهکارهای عملیاتی برای پیشگیری و کنترل مؤثر دیابت به شرکت کنندگان ارائه شد که شامل موارد: تغذیه هوشمندانه: تمرکز بر رژیم غذایی متعادل با کاهش محسوس مصرف قندهای ساده، کربوهیدرات های تصفیه شده و غذاهای فرآوری شده صنعتی

سلامت عمومی: اجتناب کامل از مصرف دخانیات و نوشیدنی های شکرदार و صنعتی.

افزایش مصرف فیبر: تأکید بر گنجاندن سبزیجات تازه، میوه های کم شیرین و غلات کامل (Whole Grains) در برنامه غذایی روزانه.

فعالیت بدنی مستمر: توصیه اکید به انجام فعالیت بدنی منظم، با حداقل هدف گذاری ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط، پنج روز در هفته.

مدیریت وزن: تلاش مستمر برای حفظ وزن ایده آل بدن و پرهیز قاطع از افزایش وزن نامتعادل.

پایش مداوم سلامت: انجام کنترل های دوره ای و منظم برای پایش سطح قند خون (ناشتا و پس از غذا)، پروفایل چربی خون (کلسترول و تری گلیسرید) و اندازه گیری دقیق فشار خون

بود.