



برگزاری پیاده‌روی خانوادگی در روستای کامل‌آباد به مناسبت روز جهانی دیابت

به گزارش روابطعمومی، پیاده‌روی خانوادگی به مناسبت هفته ملی و روز جهانی دیابت (۱۷ تا ۲۳ آبان) با حضور گسترده و پرشور اهالی روستای کامل‌آباد برگزار شد. این برنامه با هدف ارتقای سلامت عمومی، افزایش آگاهی مردم نسبت به عوامل خطر بیماری دیابت و ترویج سبک زندگی سالم در میان خانواده‌ها اجرا گردید.

در این مراسم، دکتر الهه حق‌گشایی، معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه، با تأکید بر نقش حیاتی تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر اظهار داشت: دیابت یکی از مهم‌ترین علل مرگ و میر در جهان و کشور ماست، درحالی که بخش قابل توجهی از موارد ابتلا با اصلاح سبک زندگی، تغذیه صحیح و فعالیت بدنی منظم قابل پیشگیری است.

وی افزود: کاهش مصرف قند و شکر، پرهیز از غذاهای پرچرب، مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و داشتن تحرک بدنی روزانه، از مؤثرترین راهکارهای کنترل و پیشگیری از دیابت به شمار می‌روند.

معاون بهداشتی همچنین با اشاره به اهمیت آموزش و فرهنگ سازی در این حوزه گفت: برنامه‌های اجتماعی و مشارکتی همچون پیاده‌روی خانوادگی علاوه بر ایجاد نشاط اجتماعی، بستری مناسب برای ارتقای آگاهی عمومی نسبت به عوامل خطر دیابت فراهم می‌کند. کنترل قند خون یک مسئولیت فردی و اجتماعی است و با هم‌افزایی مردم و دستگاه‌های مرتبط می‌توان به جامعه‌ای سالم‌تر دست یافت.



در بخش دیگری از برنامه، پس از انجام پیاده‌روی در مسیر تعیین شده و تجمع شرکت‌کنندگان در مدرسه روستا، خانواده‌ها با اصول تغذیه سالم و راهکارهای پیشگیری از دیابت آشنا شدند. همچنین مسابقه نقاشی با موضوع دیابت برای دانش‌آموزان برگزار گردید و دهیاری روستا جوایز این بخش از برنامه رو اهدا کردند.

در حاشیه این مراسم، دکتر تنبانی، پزشک خانواده روستای کامل‌آباد، با اشاره به شعار روز جهانی دیابت با عنوان پیشگیری و مراقبت از دیابت از کودکی تا سالمندی، بر ضرورت غربالگری، کنترل مستمر قند خون و توجه به آموزش‌های پیشگیرانه تأکید کرد.

این برنامه با همکاری دهیاری روستا، مدرسه ابتدایی کامل‌آباد و مرکز خدمات جامع سلامت مرزپور برگزار شد و با استقبال چشمگیر اهالی و دانش‌آموزان همراه بود. در پایان نیز مسابقه علمی ویژه شرکت‌کنندگان توسط کارشناسان گروه بیماری‌های غیرواگیر برگزار و جوایزی از سوی معاونت بهداشتی به برگزیدگان اهدا شد.