

سال	عنوان سخنرانی	سخنران	نکات برجسته سخنران
۱۳۷۸	پیشگیری از دیابت	دکتر اسداله رجب	باید اندیشه "سالم ماندن و سالم زندگی کردن" را رشد داد.
۱۳۷۹	نقش آموزش در دیابت	دکتر فضلاله مدنی	آموزش، در دوره های زمانی معین، نقش عمده ای در کنترل دیابت دارد.
-	دانش و اطلاعات کافی نیست!	دکتر اسداله رجب	برای سازگاری دیابتی با زندگی جدید آموزش، باید "به موقع"، "همراه با حمایت های روانشناختی و دادن انگیزه" و نیز "مستمر" باشد.
۱۳۸۰	پیشگیری از دیابت	دکتر اسداله رجب	افزایش عده مبتلایان و نیز هزینه های ناشی از عوارض دیابت، ما را ناگزیر از توجه به این پدیده روز افزون می نماید و راهکار مهار آن، پیشگیری است: پیشگیری، اولیه، ثانویه، ثالثیه
-	تغذیه درمانی در دیابت	دکتر معصومه اقبال جو	با حفظ وزن ایده آل می توان میزان قند خون و چربی را در حد متعادل حفظ کرد.
-	شیوه زندگی در افراد دیابتی	دکتر داریوش جلیلی	شیوه زندگی در افراد دیابتی باید به گونه ای باشد که نه فقط دچار عوارض نگردند بلکه کیفیت روحی- روانی مطلوبی نیز به زندگی خود ببخشند.
-	تحولات در زمینه دیابت	دکتر امیرکامران نیکوسخن	پیوند پانکراس، دستگاه های متعدد خونگیری و ... همگی تلاش هایی جهت رفاه دیابتی ها هستند اما باید توجه داشت برای پذیرش يك روش، مطالعات دراز مدت ضروری است.
-	دیابت و تمرین های ذهنی روانشناسی	دکتر عیسی جلای	موقعی حال ما بد است که روحیه ای منفی داشته باشیم، ورزش یکی از روش هایی است که به ما روحیه مثبت می دهد و موفقیت، بر "تمرین" استوار است.
۱۳۸۱	اصول پیشگیری از دیابت و نقش فعالیت بدنی	دکتر امیرکامران نیکوسخن	با صرف هزینه کم می توان برنامه ای منظم جهت فعالیت ورزشی- تفریحی تنظیم نمود.

بیماری واقعی، فکر منفی است و نه دیابت. سلامت روانی در گرو درست اندیشیدن است. راه مقابله با دیابت، داشتن اعتماد به نفس و روحیه قوی است.	دکتر عیسی جلاي	بهداشت روانی و نقش آن در کنترل دیابت	-
نوع غذا، زمان صرف آن، تقسیم وعده های غذایی و پرهیز از مصرف قند مستقیم، از جمله اصول تغذیه صحیح و نیز تغذیه دیابتی هاست.	دکتر مسعود کیمیگر	تغذیه و دیابت	-
با کنترل منظم وزن، افزایش طول مدت غذا خوردن، خوردن میان وعده و کاهش حجم هر وعده غذایی می توان از چاقی پیشگیری کرد.	مهندس مریم رجب	چاقی	-
کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، زمینه های ارثی و عوامل محیطی و نیز بیماری های متابولیک مثل دیابت، از عوامل بروز پوکی استخوان هستند.	دکتر راهبه شاکر حسینی	پوکی استخوان و تغذیه	۱۳۸۲
تمامی فعالیت های روانی انسان، بر تغذیه وی مؤثر هستند پس غذا را باید آگاهانه خورد و فضای مناسبی را هنگام غذا خوردن فراهم آورد. زمان صرف غذا را به زمان تمدد اعصاب و زمانی شادی بخش تبدیل کنید.	دکتر عیسی جلاي	روانشناسی تغذیه (اثرات تفکر بر تغذیه)	-
خوردن و آشامیدن باید با اثر دارو و انسولین دریافتی، متناسب باشد و زمانی که این تعادل به هم بخورد چاقی ایجاد می شود.	مهندس مریم رجب	تغذیه و دیابت	-
افزایش وزن، مصرف نمک و الکل سبب افزایش فشار خون می شود چهار گروه حساس به مصرف نمک عبارتند از: ۱- مبتلایان به فشار خون ۲- دیابتی ها ۳- افراد چاق ۴- سالمندان	دکتر مریم امینی	تغذیه و فشار خون	-

علم تغذیه در دو واژه خلاصه می شود: "اعتدال و تنوع". در میان روغن ها، روغن مایع بهتر است زیرا حاوی امگا-۶ (کاهش دهنده تصلب الشرایین) و امگا-۳ (کاهش دهنده لخته گی خون) است.	دکتر مسعود کیمیگر	تغذیه و افزایش چربی خون	-
--	-------------------	-------------------------	---

<p>۹۵٪ افرادی که به روش سنتی درمان می‌شوند، به عوارض دیابت مبتلا می‌گردند. آموزش، کنترل روزانه، تغذیه مناسب، فعالیت جسمی و مصرف دارو، از جمله روش‌های نوین کنترل دیابت است.</p>	<p>دکتر داریوش جلیلی</p>	<p>عوارض دیابت</p>	<p>۱۳۸۳</p>
<p>هر گونه برنامه غذایی باید متناسب با شرایط فرد تنظیم گردد. نوع دیابت، سن دیابتی، نوع و میزان فعالیت بدنی و از جمله عوامل مؤثر در تنظیم برنامه غذایی هستند.</p>	<p>دکتر مسعود کیمی‌اگر</p>	<p>دیابت و تغذیه</p>	<p>-</p>
<p>“مدیریت بیماری” یعنی تصویر ذهنی هر فرد از بیماری خود و نحوه برخورد با آن. امید، انگیزه را افزایش می‌دهد و درمان را سرعت می‌بخشد.</p>	<p>دکتر عیسی جلالی</p>	<p>چگونه می‌توان روحیه قوی داشت؟</p>	<p>-</p>
<p>پیشگیری اولیه یعنی “چه کنیم دیابتی نشویم!؟” که البته فقط ابتلا به نوع ۲ دیابت قابل پیشگیری است.</p>	<p>دکتر امیرکامران نیکوسخن</p>	<p>پیشگیری اولیه از دیابت</p>	<p>-</p>
<p>ترس اگر ناشی از آگاهی باشد در خدمت بیمار قرار می‌گیرد مثل ترس از عوارض دیابت. ترس‌های مربوط به دیابت، از طریق آموزش، قابل کنترل هستند.</p>	<p>دکتر اسداله رجب</p>	<p>دیابت و ترس</p>	<p>-</p>
<p>اساس رژیم دیابتی هم چون سایرین است و فقط “قند ساده” حذف می‌شود. مهم “محدودیت” است و نه “ممنوعیت”. اساس رژیم غذایی، سقف کالری مجاز برای مصرف است.</p>	<p>دکتر مسعود کیمی‌اگر</p>	<p>رژیم غذایی دیابت</p>	<p>۱۳۸۴</p>
<p>در حوزه روانشناسی احساس، “اندیشه، دیدگاه، ایمان و اعتماد به نفس” در کنترل و انتخاب، نقش دارد. در روانشناسی مدرن، بر روش‌های “نه” گفتن تکیه می‌شود که عامل کنترل در تمام زمینه‌هاست.</p>	<p>دکتر جعفر بوله‌ری</p>	<p>دیابت و روانشناسی</p>	<p>-</p>
<p>کاهش ناگهانی نیاز به انسولین، حاکی از اختلال در روند کار کلیه است. تکرر ادرار به ناتوانی ماهیچه مثانه و به دنبال آن، عفونت و نارسایی کلیه منجر می‌شود. این نارسایی نیز خود سبب افزایش فشار خون می‌شود.</p>	<p>دکتر بهروز برومند</p>	<p>دیابت و ازدیاد فشار خون</p>	<p>-</p>

اعتماد به نفس خطاها را کاهش می‌دهد. فردی که اعتماد به نفس دارد، می‌تواند بیماری‌اش را مدیریت کند.	دکتر عیسی جلائی	دیابت و روانشناسی اعتماد به نفس	-
کنترل وزن، محدودیت مصرف نمک، عدم مصرف الکل و آرامش روحی، عوامل اصلی کنترل فشار خون هستند. غذاهای کنسرو شده، فشار خون را افزایش می‌دهند. افزایش توانایی و لذت بردن از انجام کار، از نشانه‌های اعتماد به نفس بالاست.	مهندس مریم رجب	تغذیه و عوارض فشار خون	-
در سالمندان به دلیل مقاومت بیشتر بدن به انسولین، کاهش فعالیت جسمی و مصرف داروهای مختلف، تنظیم انسولین وابسته به سن است. در سالمندان، سقف قند خون، بیشتر از افراد جوان در نظر گرفته می‌شود.	دکتر امیرکامران نیکوسخن	دیابت و سالمندی	-
هدف در تغذیه عبارت است از: "حفظ وزن طبیعی براساس رعایت اعتدال و تنوع در تغذیه." اگر دیابتی بر تغذیه خود مدیریت داشته باشد، دیابت قابل کنترل است.	دکتر مسعود کیمی‌اگر	تغذیه و دیابت	۱۳۸۵
با استفاده از برنامه‌های غذایی ساده، طرح اهداف کوتاه مدت، یادداشت تغییرات و تشویق، می‌توان انگیزه کاهش وزن را تقویت نمود.	مهندس مریم رجب	انگیزه در کاهش وزن	-
با کنترل و یا کاهش وزن، کاهش فشار خون شریانی، کاهش قند خون، ترک سیگار و درمان عفونت‌های ادراری می‌توان از عوارض کلیوی دیابت پیشگیری نمود.	دکتر بهروز برومند	دیابت و ازدیاد فشار خون	-
اثرات ورزش عبارتند از: کاهش استرس و افزایش انرژی، پیشگیری از عوارض دیابت، کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲، کاهش چربی، تنظیم فشار خون و ... کنترل قند قبل از ورزش، امری لازم و ضروری است.	دکتر امیرکامران نیکوسخن	دیابت و ورزش	-

<p>روانشناسان، اعتماد به نفس را "اکسیژن روح" میدانند. دیابتی داراری اعتماد به نفس، مدیریت قوی روی کنترل بیماری خود دارد. اعتماد به نفس یعنی "باور خود و نداشتن تردید نسبت به خود". اعتماد به نفس را میتوان از راه تمرین و آموزش، افزایش داد.</p>	<p>دکتر عیسی جلائی</p>	<p>دیابت و روانشناسی اعتماد به نفس</p>	<p>-</p>
--	------------------------	--	----------