



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



فروردین ماه ۱۴۰۳

نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

کیفیت رژیم غذایی میتواند کیفیت زندگی بیماران دیابتی و خستگی ذهنی

ناشی از عوارض دیابت نوع ۲ را بهبود بخشد

مجری اصلی:

دکتر لیلا آزادبخت، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی





طرح تحقیقاتی با عنوان "بررسی ارتباط کیفیت و کمیت درشت مغذی های دریافتی با کیفیت زندگی و خستگی مزمن در بیماران دیابتی نوع ۲" توسط خانم دکتر لیلا آزادبخت عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه سلامت کمک نماید. در ادامه خلاصه ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را مختصر بیان کنید.

با سلام. اینجانب لیلا آزادبخت دارنده دکتری تخصصی تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران هستم. زمینه پژوهش ها و آموزش های من عمدتاً در حوزه تغذیه جامعه، نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر به ویژه دیابت نوع ۲ و تغذیه گروه های ویژه و آسیب پذیر است. با مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه غدد و متابولیسم وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز همکاری دارم.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

این طرح با همکاری مرکز تحقیقات دیابت پژوهشگاه غدد و متابولیسم وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران و اعضای تیم محقق که عبارتند از: مبینا زین العابدینی دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دکتر انسیه نسلی اصفهانی رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران و اینجانب انجام شده است.

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه هایی هستند؟

مخاطبان این طرح میتوانند پزشکان، متخصصین تغذیه و حتی بیماران دیابتی نوع ۲ پس از آموزش تغذیه به این افراد باشند.

✍ یک عنوان کوتاه، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید.

کیفیت رژیم غذایی بالا با خستگی کمتر و کیفیت زندگی بیشتر در بیماران دیابتی نوع ۲ ارتباط دارد.

✍ پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

این مطالعه‌ی مقطعی نشان داد که پایبندی بیشتر به شاخص تغذیه سالم ۲۰۱۵ (HEI-2015) با کیفیت زندگی بالاتر و خستگی ذهنی کمتر در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. یافته‌ها حاکی از آن است که الگوهای تغذیه‌ای سالم‌تر می‌توانند نقش مهمی در بهبود سلامت جسمی و روانی این بیماران ایفا کنند. ترویج عادات‌های غذایی سالم می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در مدیریت دیابت نوع ۲ و ارتقاء پیامدهای سلامت بیماران مد نظر قرار گیرد.

✍ پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا"

از نتایج پژوهش شما استفاده می‌کند.

• اهمیت و نوآوری موضوع

این مطالعه از اهمیت بالایی برخوردار است، چون برای اولین بار در ایران به بررسی ارتباط بین الگوی تغذیه سالم بر اساس شاخص (HEI-2015) با کیفیت زندگی و خستگی ذهنی در بیماران دیابت نوع ۲ پرداخته است. نوآوری این طرح در این است که به جای تمرکز صرف بر کنترل قند خون، به جنبه‌های روانی و کیفیت زندگی بیماران نیز توجه کرده و نقش تغذیه را به‌عنوان یک عامل کلیدی در بهبود وضعیت روحی و جسمی افراد دیابتی نشان داده است. این دیدگاه نو می‌تواند راهکارهای جدیدی برای مراقبت جامع‌تر از بیماران دیابتی ارائه دهد.

• مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی

این مطالعه نشون داده که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، اگر تغذیه سالم‌تری داشته باشن (مثل چیزی که در شاخص تغذیه سالم ۲۰۱۵ گفته شده)، کیفیت زندگی‌شان بالاتر می‌رود و کمتر احساس خستگی ذهنی می‌کنند.

یعنی غذاهای سالم نه تنها به کنترل قند خون کمک می‌کنند، بلکه خستگی ذهنی را نیز کمتر می‌کنند. پس با رعایت یک رژیم غذایی درست، می‌توان دیابت رو بهتر مدیریت کرد و زندگی راحت‌تری داشت.

• موارد کاربرد نتایج طرح

نتایج آن در آموزش بیماران، راهنمایی پزشکان و متخصصان تغذیه، تدوین سیاست‌های سلامت، طراحی مداخلات جامعه‌محور و پیشگیری از عوارض جسمی و روانی دیابت کاربرد دارد. این پژوهش با نگاه جامع به تغذیه و سلامت روان، رویکردی نوآورانه در مدیریت دیابت ارائه می‌دهد.

✍ دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

تأثیر اول: این پژوهش نشان می‌دهد که رعایت الگوی تغذیه سالم می‌تواند به کاهش خستگی ذهنی و افزایش کیفیت زندگی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند، که یکی از مهم‌ترین اهداف درمان در این بیماران است.

تأثیر دوم: نتایج تحقیق می‌تواند به عنوان مبنایی برای طراحی برنامه‌های تغذیه‌ای و آموزشی توسط پزشکان و متخصصان تغذیه جهت مدیریت بهتر دیابت و ارتقاء سلامت روانی بیماران استفاده شود.

✍ محدودیت‌های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

با توجه به این واقعیت که در نظر گرفتن رژیم غذایی به عنوان یک عامل واحد، به دلیل پیچیدگی علل زمینه‌ای آن، برای یافتن همبستگی مستقیم با خستگی، به طور عملی کافی نیست، به ویژه هنگامی که این رابطه در بین بیماران دیابتی با عوارض متعدد غدد درون ریز و التهابی بررسی می‌شود که می‌تواند به عنوان محدودیت مطالعه ما در نظر گرفته شود. ثانیاً، ماهیت مقطعی مطالعه، ترسیم یک رابطه علیتی را غیرممکن می‌سازد. علاوه بر این، با وجود استفاده از یک FFQ معتبر، به دلیل وابستگی به حافظه، اقلام غذایی ثابت و اندازه وعده‌های غذایی، مستعد گزارش نادرست است. ثالثاً، HEI ۲۰۱۵ کیفیت رژیم غذایی را مستقل از کمیت آن اندازه‌گیری می‌کند و به طور صریح برای ارزیابی رژیم غذایی در دیابت طراحی نشده است. در نهایت و مهم‌تر از همه، ما مدت زمان دیابت را در تجزیه و تحلیل خود تنظیم نکرده‌ایم.

✍ انجام چه پژوهش‌هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می‌دهید که می‌تواند منجر به کاربردی‌تر شدن

نتایج و تأثیر بیشتر یافته‌های شما شود؟

در ادامه این پژوهش، انجام تحقیقات زیر می‌تواند به کاربردی‌تر شدن نتایج و افزایش اثرگذاری یافته‌ها کمک کند:

۱. مطالعات مداخله‌ای بلندمدت: بررسی تأثیر اجرای یک برنامه تغذیه‌ای مبتنی بر HEI-۲۰۱۵ در بلندمدت بر کیفیت زندگی، کنترل قند خون و سلامت روانی بیماران دیابت نوع ۲.
۲. تحقیقات در جمعیت‌های مختلف: انجام مطالعات مشابه در گروه‌های سنی، جنسیتی و فرهنگی متفاوت برای بررسی تعمیم‌پذیری نتایج.
۳. بررسی سایر ابعاد روانی: مطالعه تأثیر تغذیه سالم بر سایر جنبه‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب و انگیزه بیماران.
۴. تحلیل هزینه-فایده: بررسی صرفه‌جویی اقتصادی ناشی از بهبود کیفیت زندگی و کاهش عوارض در نتیجه رعایت رژیم غذایی سالم در بیماران دیابتی.
۵. ترکیب مداخلات تغذیه‌ای با سبک زندگی سالم: مطالعه اثر ترکیب تغذیه سالم با فعالیت بدنی، خواب کافی و کنترل استرس بر سلامت کلی بیماران دیابتی.

✍ ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش‌های آتی، به چه حمایت‌هایی از سمت مسوولین و نهادهای مرتبط نیاز دارد؟

- حمایت مالی و بودجه پژوهشی: تأمین منابع مالی برای اجرای مطالعات مداخله‌ای، طولی و گسترده در سطوح مختلف جامعه.
- همکاری وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی: فراهم‌سازی زیرساخت‌های لازم برای اجرای طرح‌های پایلوت تغذیه‌ای در مراکز درمانی و آموزشی.
- افزایش آگاهی و آموزش عمومی: طراحی و اجرای کمپین‌های اطلاع‌رسانی از سوی نهادهای دولتی برای ترویج تغذیه سالم در بیماران دیابتی.
- تسهیل دسترسی به مواد غذایی سالم: حمایت از تولید و توزیع غذاهای سالم و مقرون‌به‌صرفه به‌ویژه برای بیماران کم‌درآمد.
- گنجاندن توصیه‌های تغذیه‌ای در دستورالعمل‌های درمانی: تدوین و ابلاغ راهنماهای بالینی مبتنی بر یافته‌های پژوهش به پزشکان و متخصصان تغذیه.

✍ آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش‌های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟

خیر، نتایج این پژوهش تاکنون به‌صورت مستقیم منجر به تغییرات قابل توجهی در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش‌های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو نشده است. با این حال، این یافته‌ها می‌توانند به‌عنوان

پایه‌ای علمی برای توسعه برنامه‌های آموزشی، سیاست‌گذاری‌های بهداشتی و بهبود دستورالعمل‌های تغذیه‌ای مورد استفاده قرار گیرند. همچنین، با ترویج آگاهی در جامعه و بین متخصصان، امکان دارد در آینده تاثیرات مثبت و گسترده‌تری بر این حوزه‌ها داشته باشند و به بهبود مدیریت دیابت و ارتقاء سلامت عمومی کمک کنند.

✍ در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.

مقاله حاصل از این طرح در مرحله under review در مجله BMC public health میباشد.

✍ اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟

Email: azadbakhtleila@gmail.com

✍ حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:

1. Fritschi C, Quinn L. Fatigue in patients with diabetes: a review. J Psychosom Res. 2010;69(1):33-41.
2. Romadlon DS, Hasan F, Wiratama BS, Chiu HY. Prevalence and risk factors of fatigue in type 1 and type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. J Nurs Scholarsh. 2022;54(5):546-53.
3. Kalra S, Sahay R. Diabetes Fatigue Syndrome. Diabetes Ther. 2018;9(4):1421-9.
4. Joshi S, Dhungana RR, Subba UK. Illness Perception and Depressive Symptoms among Persons with Type 2 Diabetes Mellitus: An Analytical Cross-Sectional Study in Clinical Settings in Nepal. J Diabetes Res. 2015;2015:908374.

✍ در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

شناسنامه خبر

عنوان طرح: بررسی ارتباط کیفیت و کمیت درشت مغذی های دریافتی با کیفیت زندگی و خستگی مزمن در

بیماران دیابتی نوع ۲

کد طرح: ۵۲۷۱۰

مجری اصلی: دکتر لیلا آزادبخت

تاریخ اختتام: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱

لینک مقاله: در دست انتشار