



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



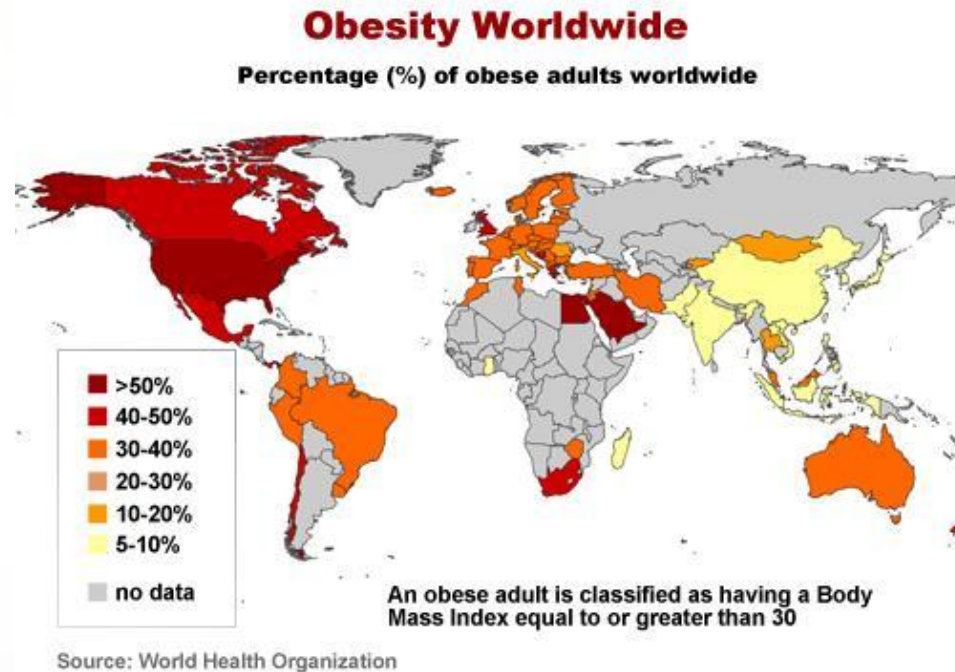
התוכנית הלאומית למניעה ולטיפול בסוכרת

פרופ' ארנון אפק,

המשנה למנהל הכללי, משרד הבריאות
ראש תוכנית ניו יורק, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר,
אוניברסיטת תל אביב



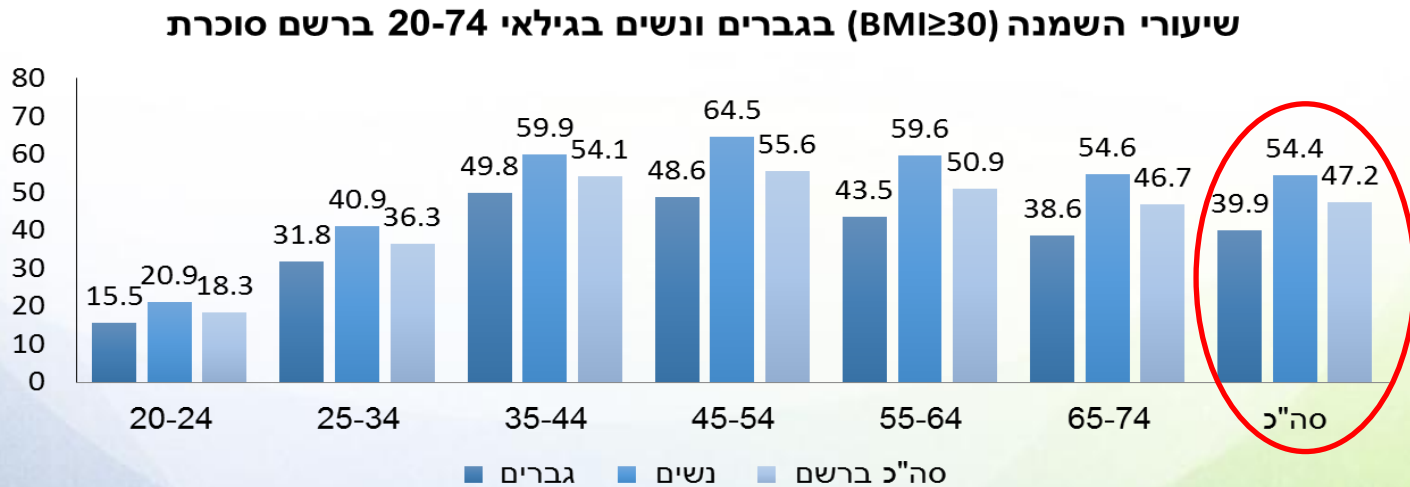
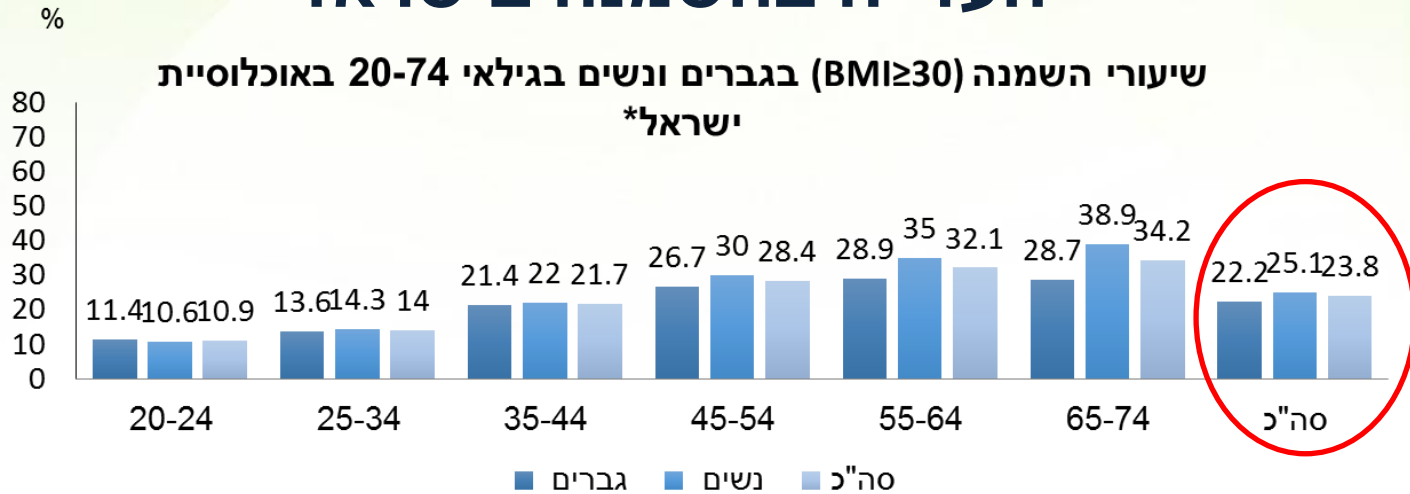
העלייה בהשמנה בעולם



- ב 2014 היו בעולם 1.9 מיליארד בני אדם עם עודף משקל ($BMI < 25$), 39%
- 600 מיליון סובלים מהשמנת יתר ($BMI < 30$), 13%

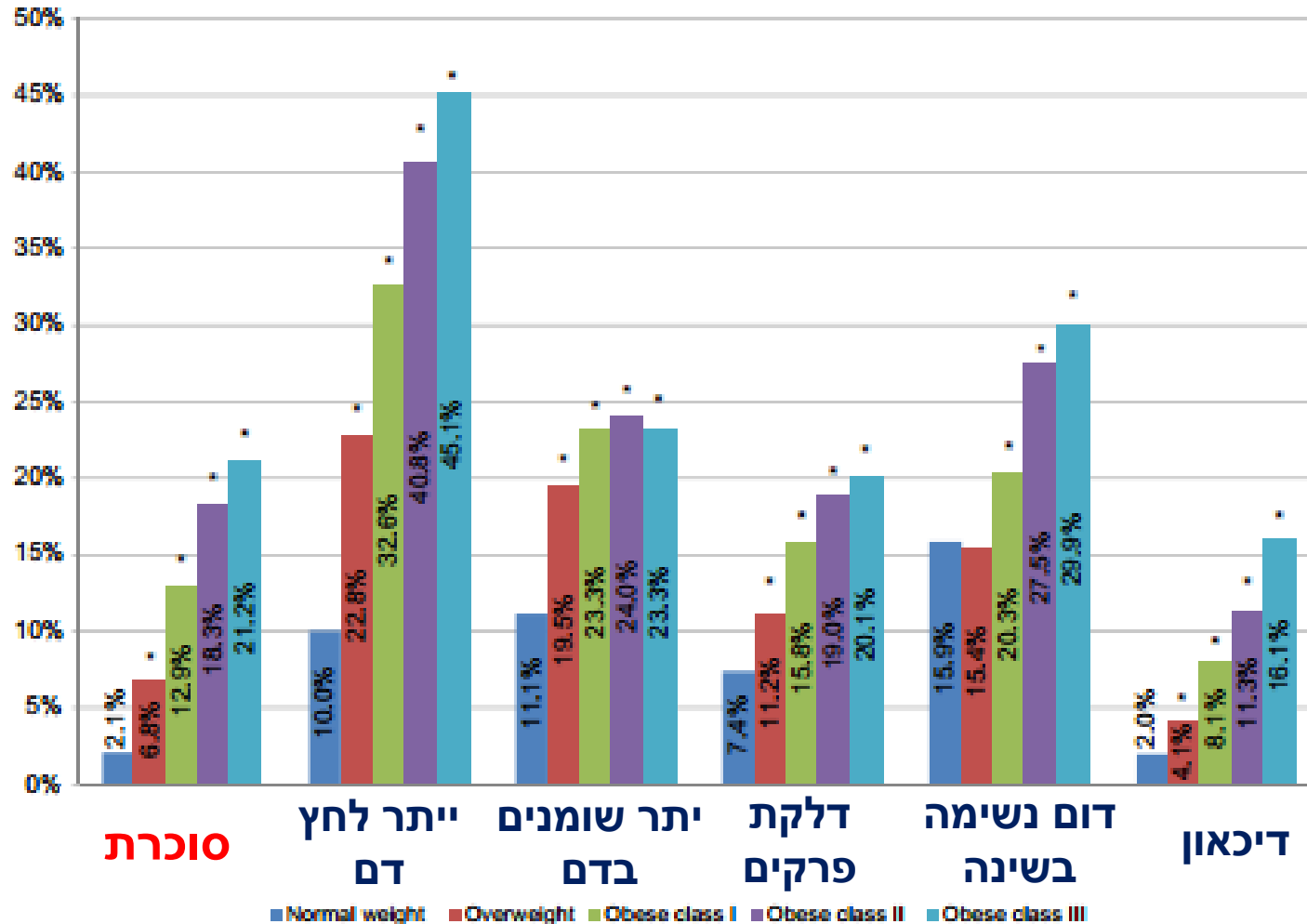


העלייה בהשמנה בישראל



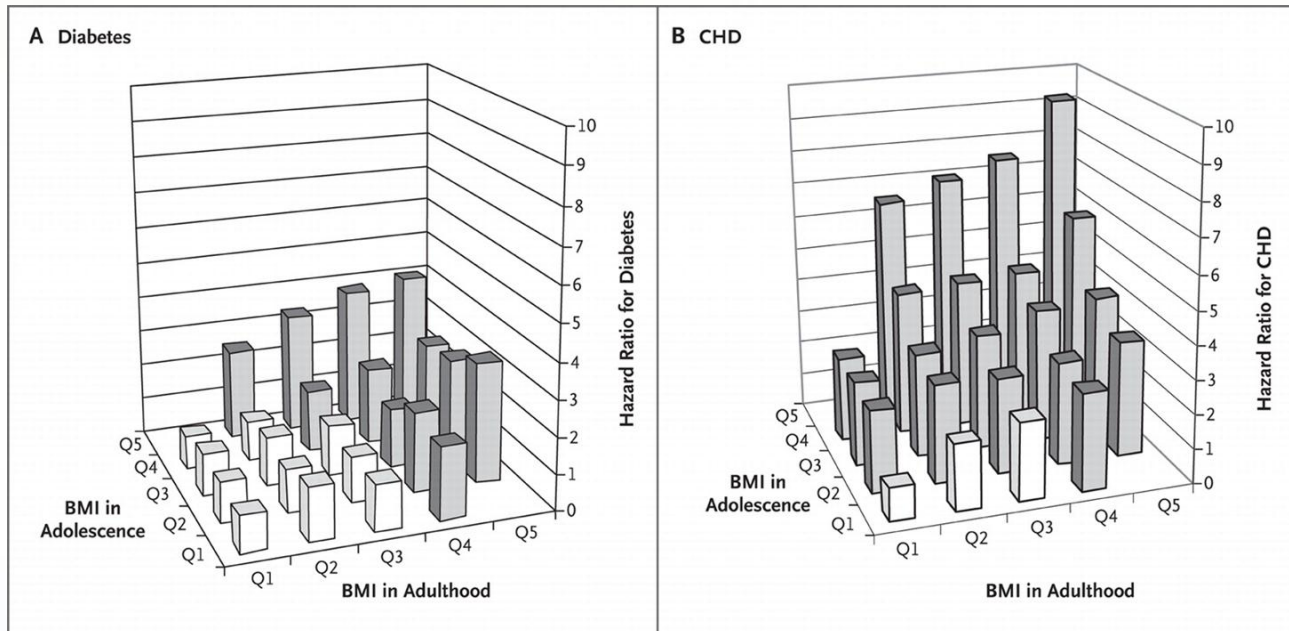


המחלות הקשורות בעודף משקל והשמנת יתר





התוצאה – עליה במחלות לב וסוכרת

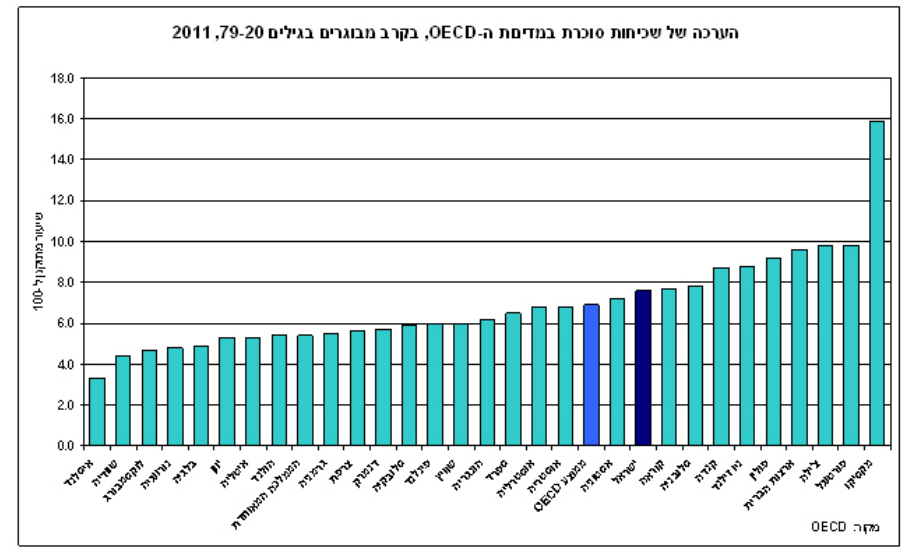
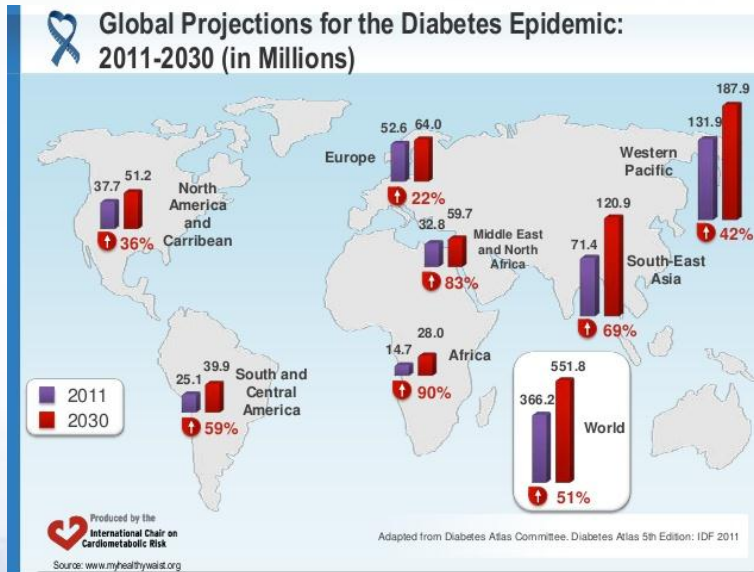


HR for the Risk of DM and CHD

BMI in adulthood was significantly associated with the risk of DM
BMI in both adolescence and adulthood was significantly and independently associated with the risk of CHD.



העלייה בשכיחות הסוכרת בעולם ובישראל



- שיעור הסוכרת בבני 18 ומעלה בעולם היא כ-9%
- שכיחות הסוכרת בבני 18 ומעלה בישראל, בסקרים השונים, נעה בין 9.6% - 6.3%



המחלות הקשורות בסוכרת

סיבוכי הסוכרת

- הסיבה השנייה בשכיחותה לעיוורון והראשונה בשכיחותה בגילאים 45-64 .
- הסיבה המובילה לקטיעות רגליים
- הסיבה המובילה לדיאליזה
- עלייה בסיכון למחלות לב וכלי דם
- פגיעות נוירולוגית
- פגיעה באיכות החיים, סבל וכאב



שעורי סוכרת מתוקננים לפי נפה
בצפון השיעור הגבוה ביותר



מה הגורמים לסוכרת



Family history



Lack of exercise



**Unhealthy
eating**

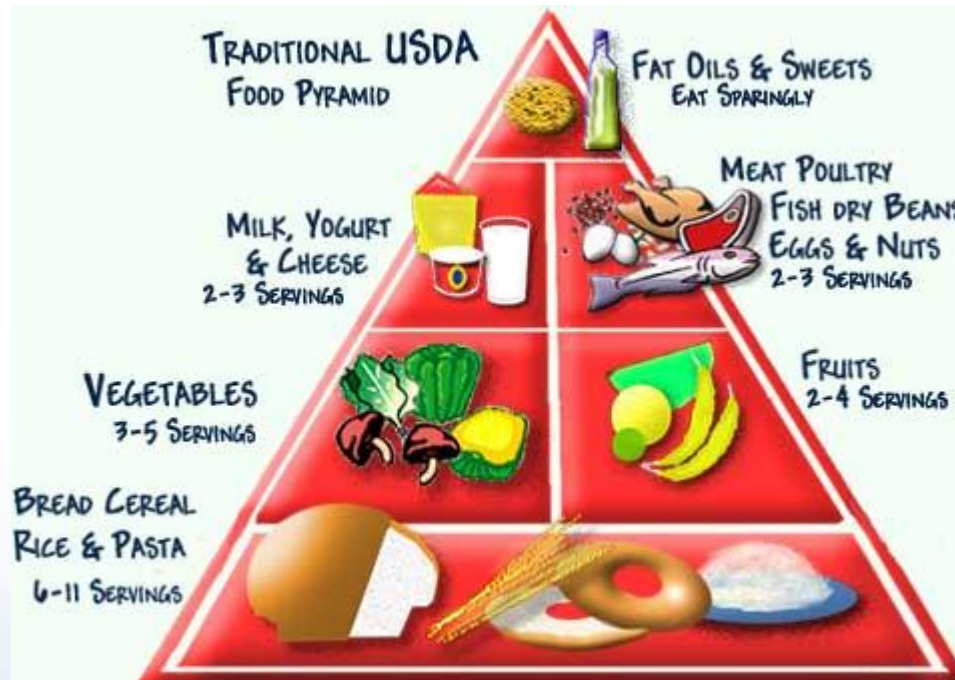


Overweight



תזונה, השמנה וסוכרת

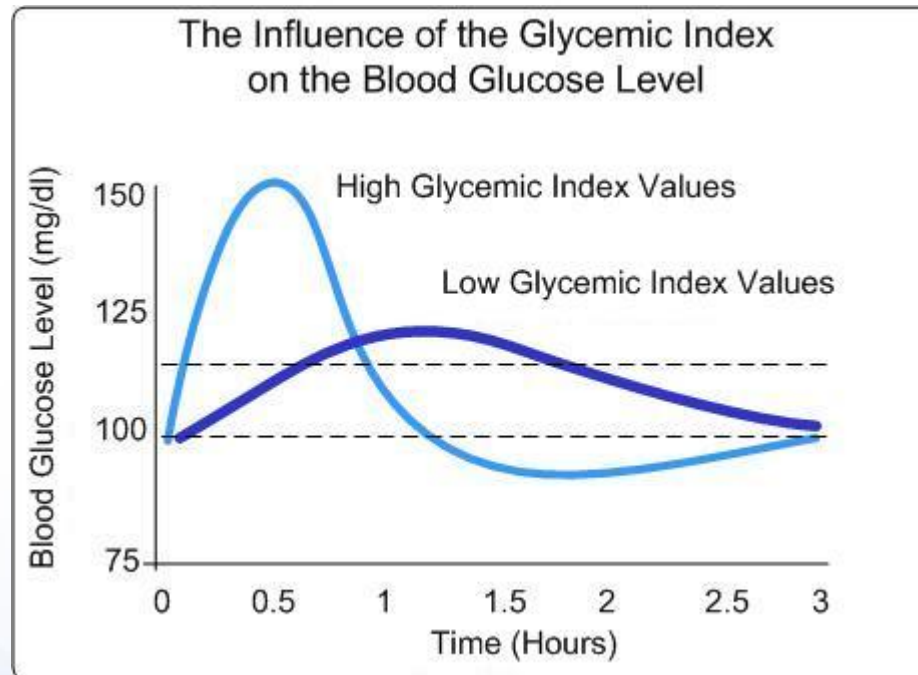
The Low Fat Diet recommended in 1990 by the USDA





תזונה, השמנה וסוכרת

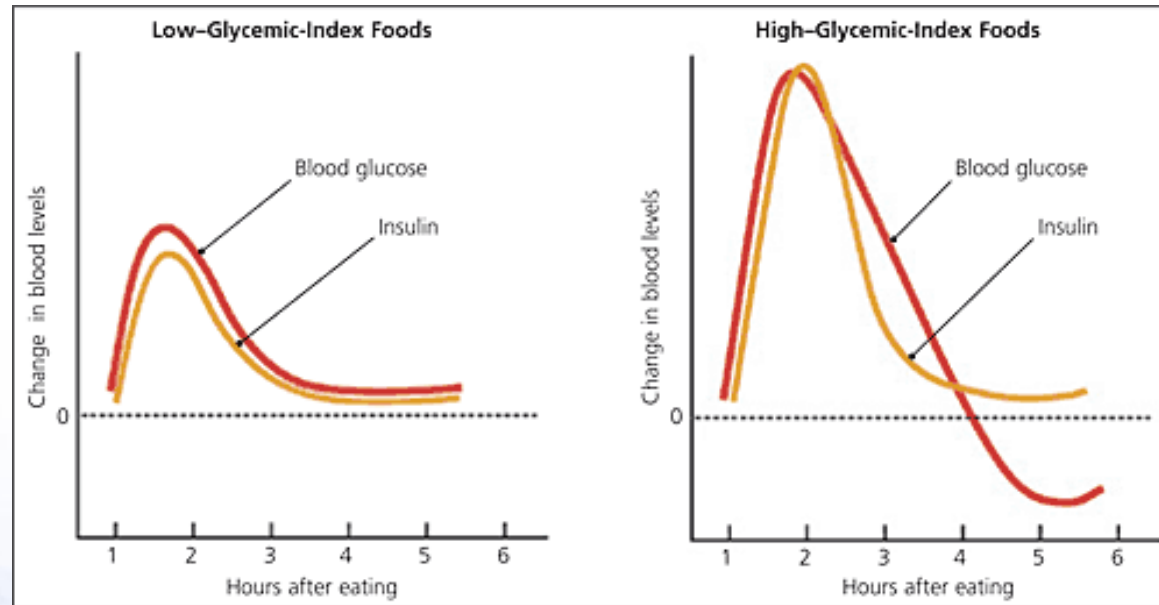
האינדקס הגליקמי של המזון וקצב עליית הסוכר בדם





תזונה, השמנה וסוכרת

האינדקס הגליקמי של המזון וקצב עליית הסוכר ורמת האינסולין בדם





Healthy Eating Plate

recommends the opposite of the USDA's low-fat diet

HEALTHY EATING PLATE

HEALTHY OILS
Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

WATER
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

VEGETABLES
The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

FRUITS
Eat plenty of fruits of all colors.

WHOLE GRAINS
Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

HEALTHY PROTEIN
Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

STAY ACTIVE!
© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



מה הגורמים למגפת ההשמנה ולסוכרת



Family history



Lack of exercise



Unhealthy
eating



Overweight



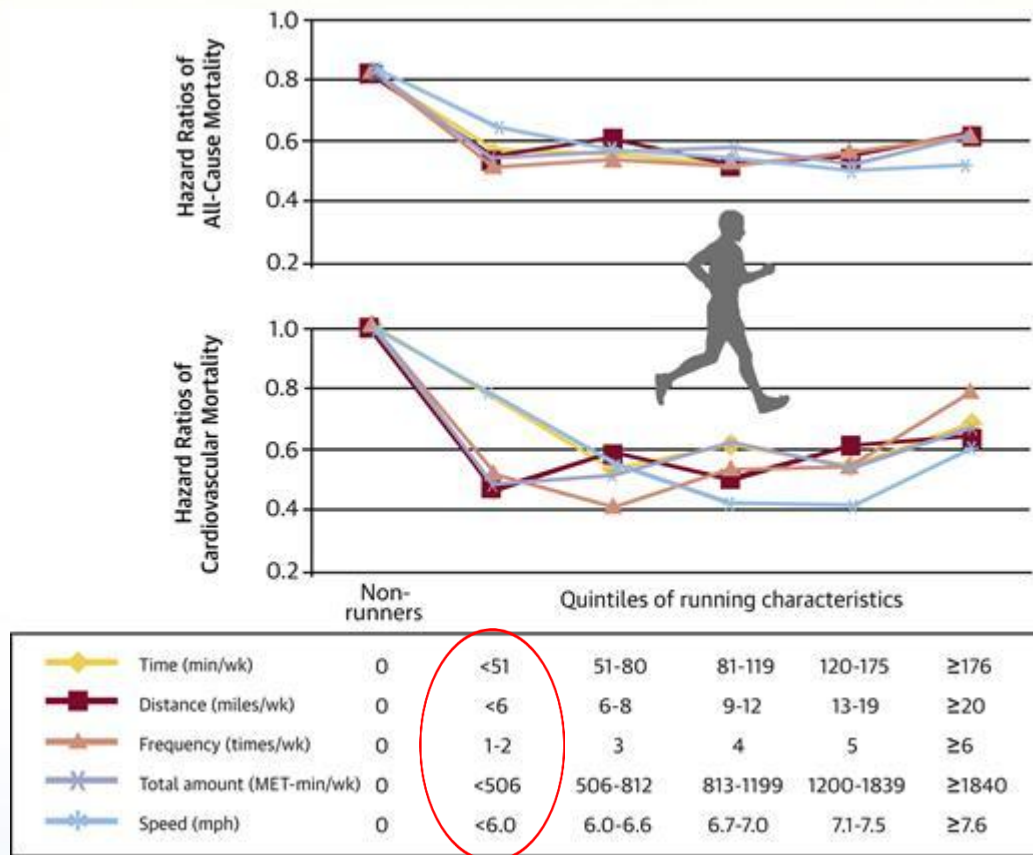
פעילות גופנית

How does exercise help in the treatment of obesity?

1. Burning off calories and losing weight.
2. Increasing your metabolic rate (calories body burns 24 hrs)
3. Improving circulation, heart and lung function
4. Increasing self-esteem, ability to concentrate, reducing stress
5. Improving appearance
6. Reducing depression & helping sleep quality.
7. Preventing DM, high BP, and high cholesterol



פעילות גופנית ושעורי תמותה כללים וממחלות לב וכלי דם



- Weekly running <51 min, <6 miles, 1 to 2 times, or <6 miles/h reduces risk of mortality.
- The most sig. benefit in persistent runners - 29% and 50% lower mortality risk.



פעילות גופנית וסוכרת

Physical Activity Decreases:

1. Inflammation, oxidative stress & improves endothelial function
2. Progression of Pre diabetes to DM type II
3. Lowers blood glucose by:
 - Increasing Insulin sensitivity
 - Muscles activity stimulates glucose uptake, independent of insulin
4. When active on a regular basis, it lowers Hb A1C.
5. DM complications
6. Get started safely!



מה הגורמים למגפת ההשמנה ולסוכרת



Family history



Lack of exercise



**Unhealthy
eating**

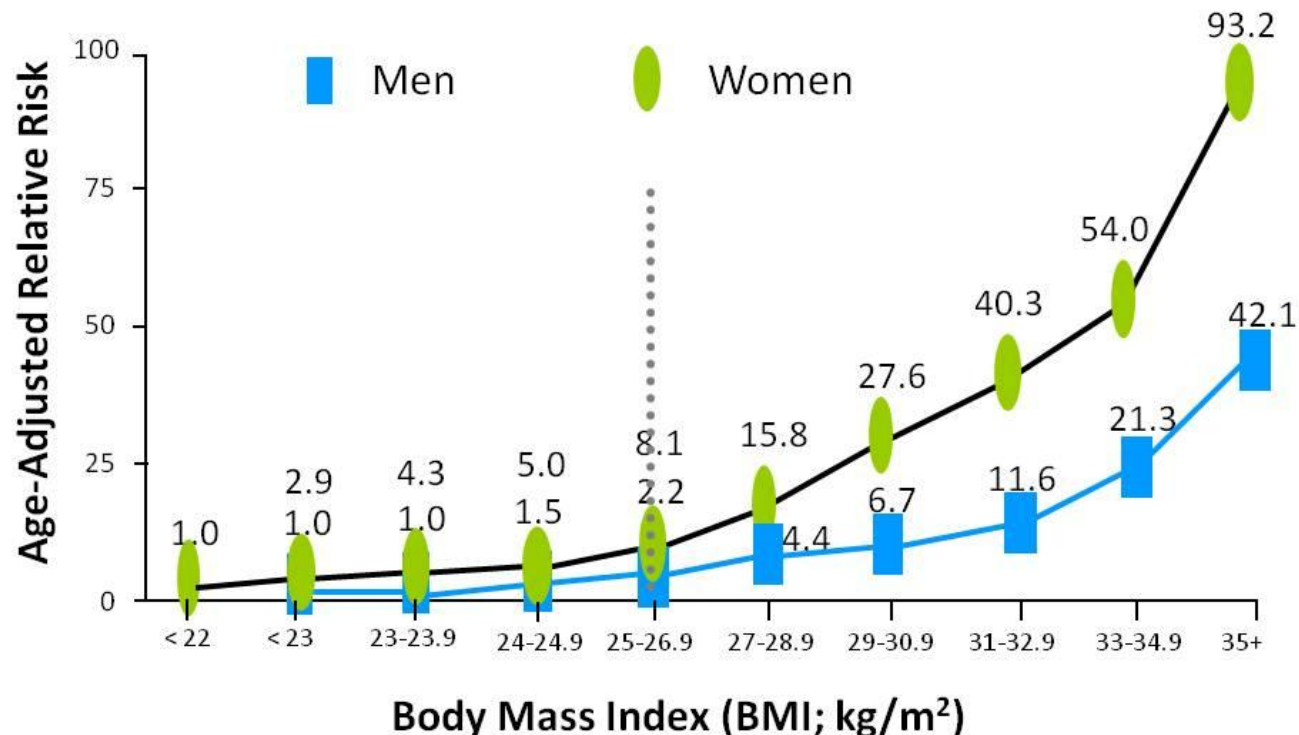


Overweight



הקשר בין השמנה וסוכרת

Relationship Between BMI and Risk for Type 2 Diabetes Mellitus



Chan J, et al. *Diabetes Care*. 1994;17:961-969.

Colditz G, et al. *Ann Intern Med*. 1995;122:481-486.



מה הגורמים למגפת ההשמנה ולסוכרת



Family history



Lack of exercise



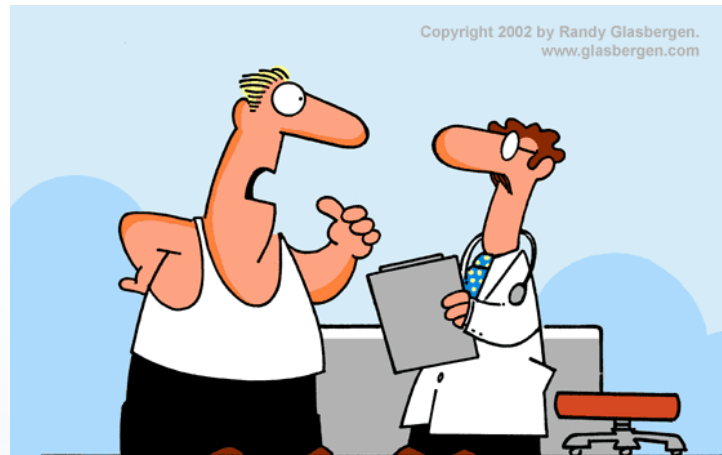
Unhealthy
eating



Overweight



Stress and DM



Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com

"I've always been a high achiever, always striving for bigger, faster, greater...and now suddenly I'm expected to settle for lower blood pressure and less cholesterol?!"



חזון משרד הבריאות

מימוש הזכות הבסיסית לבריאות ולקידום בריאות של כלל

אוכלוסיית ישראל,

באמצעות מערכת בריאות השואפת לאיכות ושוויוניות מרביים,

תוך כיבוד ערכי כבוד האדם והחברה.

התוכנית הלאומית למניעה ולטיפול בסוכרת



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



עמודי האש 2016

**קידום אורח חיים בריא,
רפואה מונעת וסביבה בריאה**
אפשרי בריא

**חיזוק היסודות –
איתנות מערכת הבריאות**
אגח חברתי

המטופל כאדם במרכז
גישה מקצועית ואנושית



**חיזוק מערכת הבריאות הציבורית
זמינות, אמון ומובילות**

מניעה וטיפול בשבץ מוחי
התוכנית הלאומית למניעה
ולטיפול בסוכרת

**קידום איכות ושקיפות
במערכת הבריאות**
מדדי איכות בסוכרת
(אומדן כף רגל סוכרתית)

**עיצוב מערכת הבריאות
בהתאם לאתגרי העתיד**

טלה מדיסין
טיפול בבית
אחות מומחית בסוכרת



התהליך ושיטת העבודה

1. הובלת המועצה הלאומית לסוכרת
2. מעקב אחר היערכות המדינות והאירגוניים (OECD, WHO) להתמודדות עם DM
3. מיפוי הצלחות ופערים בישראל
4. הגדרת משימות ויעדים ע"י מומחים מובילים בכל תחום
5. שילוב היוזמות והפעולות לתוכנית אסטרטגית ארוכת טווח – תוכנית לאומית
6. יום עיון בראשות מנכ"ל משרד הבריאות: פברואר 2015
7. פרסום ניר עבודה המפרט את הנדרש בכל תחום פעולה: מאי 2015
8. הגשה לסגן שר הבריאות (יוני 2015) ושילוב בתוכנית עמודי האש 2016
9. השקת התוכנית הלאומית - מרץ 2016

התוכנית הלאומית למניעה ולטיפול בסוכרת



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



ניטור, מעקב והערכה

פעולות ומערך תומך

מידע ממוחשב
(רשמים)

תמיכה
בטיפול עצמי,
העצמת הצוות
והמטופל

הסדרת זכויות
ושירותים

אירגון והתאמה
של מערכי
שירותים

מרפאה וירטואלית
ובריאות דיגיטלית

מיפוי כרוניקה
ועלויות, ופיתוח
דרכי מימון חדשות

מרכזי מצויינות

טיפול

סקירה ואיבחון

הנחיות לטיפול
הקליני

טיפול בקהילה
ובבתי"ח

טיפול
באוכלוסיות
מיוחדת:
סוכרת סוג 1
סוכרת היריון

מניעה וטיפול
בסיבוכי סוכרת

מניעה

קידום אורח
חיים בריא

המלצות
למניעת
סוכרת
באוכלוסיה
בסיכון /
סיכון גבוה

מניעה בקרב
קבוצות
אתניות
ומגזרים



התוכנית הלאומית למניעה וטיפול בסוכרת



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



www.health.gov.il



סגן שר הבריאות
Deputy Minister of Health

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

כ"א בסיון, התשע"ה
08/06/2015
מספרנו: 41968815
(במענה, ציין מספרנו)
תיק - שר (29) מועצות לאומיות

**לכבוד
מכובדי הנעלה
פרופ' רז איתמר
יו"ר המועצה הלאומית לסוכרת**

שלום רב,

קיבלתי בשמחה את התכנית הלאומית למניעה וטיפול בסוכרת, ואני מודה לך על כך.

מחלת הסוכרת היא אתגר העומד לפתחי בידיעה כי מדובר בנושא בריאותי – חברתי הפוקד את כל המגזרים בכל הגילאים, בהתמודדות עם המחלה, שינוי אורח החיים, ובדרכי הטיפול.

אני מודה לפרופ' איתמר רז על הירתמותו לנושא, על ההשקעה הרבה בהכנת תכנית לאומית למניעה וטיפול במחלת הסוכרת.

אמשיך ואעמוד לצד כל יוזמה שתסייע ותיתן מענה לחולי הסוכרת ולבני משפחתם.


ח"כ הרב יעקב ליצמן
סגן שר הבריאות



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



התוכנית הלאומית למניעה ולטיפול בסוכרת

העבודה עוד לפנינו



"עוד ארוכה הדרך אל האושר
רצופה היא מכשולים רבים
עת לחייך לשימוח גם לדמוע
אך מה יפים, יפים הם החיים"

מילים ולחן: ערה דינקצ'יאן
תרגום: יואב יצחק

הקוסם מארץ עוץ- שביל האבנים הצהובות 1939

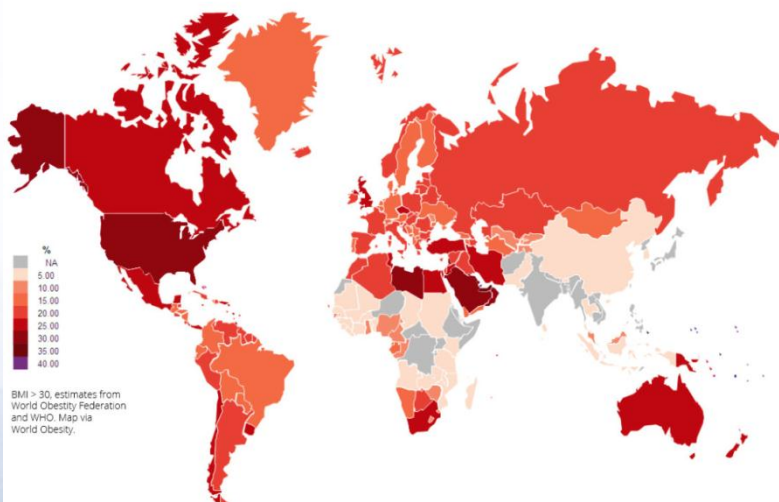


אפשרי בריא ואגף הדוברים

מיפוי גאוגרפי של השמנה וצריכת משקאות קלים

Obesity

Adult Prevalence 2014



Soft Drinks

Consumption 2014

