
סוכרת בחברה הערבית: היקף הבעיה, גורמי סיכון ותוכניות לשינוי

דיון על סוכרת בחברה הערבית, במסגרת יום הסוכרת בכנסת;
19.12.2017

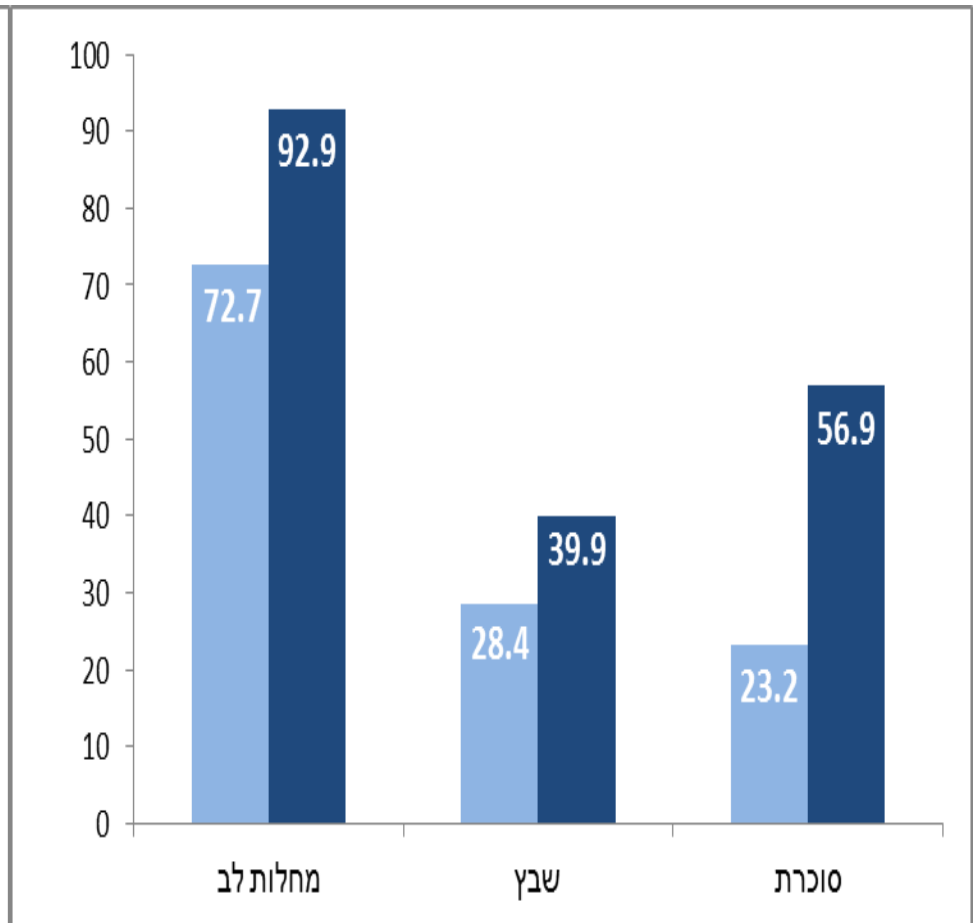
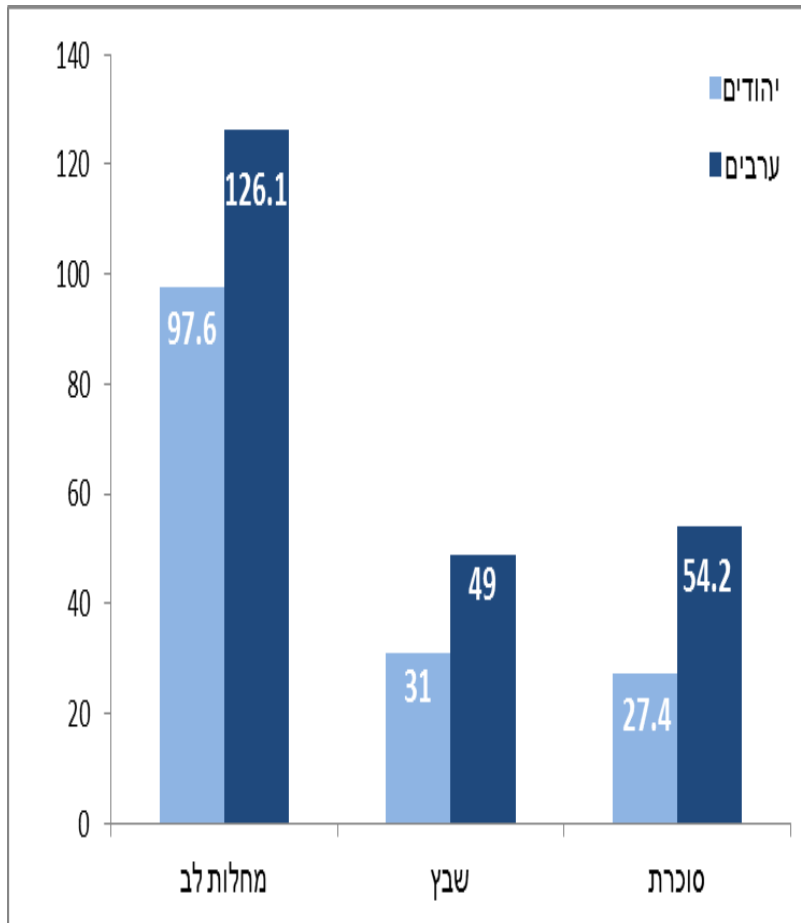
מכון גרטנר, המלב"ם, אגף התזונה, אגף אסטרטגיה, אגף בקרה בקופות חולים, המחלקה לקידום בריאות.

תמותה ממחלות לב, שבץ מוחי וסוכרת בקרב יהודים וערבים בישראל, לפי מין

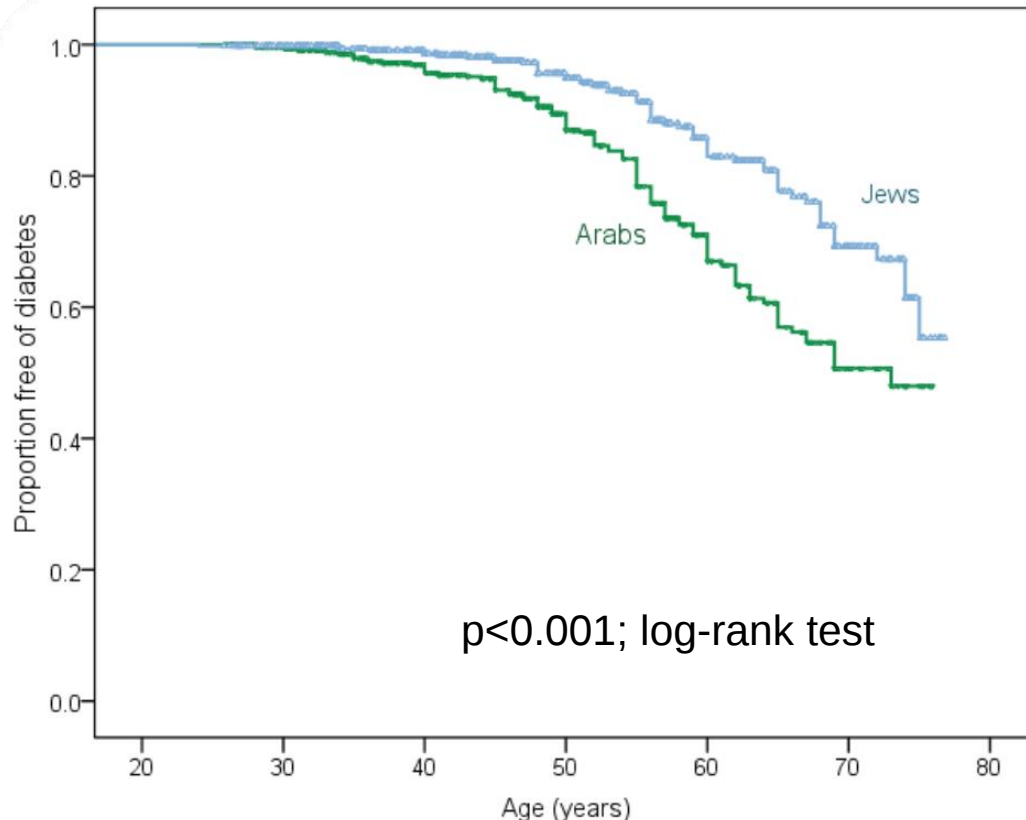
שיעורי-תמותה ל-100,000 איש מתוקננים לגיל, בגברים ובנשים, בשנת 2011

גברים

נשים



הסיכון לסוכרת בערבים וביהודים בישראל



הימצאות סוכרת¹:

ביהודים: 10.3%;

10.7% בגברים, 9.7% בנשים

בערבים: 18.4%;

18.4% בגברים, 20.0% בנשים

• הסוכרת מקדימה הופעתה
ב~**11 שנים** בקרב ערבים
בהשוואה ליהודים²;

• רבע מהערבים מפתחים
סוכרת עד גיל **57 שנים**;

• רבע מהיהודים מפתחים
סוכרת עד גיל **68 שנים**

הסיכון היחסי לסוכרת בבוגרים גבוה פי 1.7 בחברה

הערבית בהשוואה לחברה היהודית (בתיקון לגיל, מין, צריכה

תזונתית, משקל, וסוכרת בקרובי משפחה מדרגה ראשונה)²

הסיכון המוגבר לסוכרת בחברה הערבית בולט במיוחד

בקבוצת הגיל הצעירה (מתחת לגיל-50), ומוסבר רק

באופן חלקי ע"י הבדלים במשקל¹

1- Jaffe A, et al. PlosOne, 2017; 12(5).

2-Kalter-Leibovici O, et al. Diabetic Medicine, 2012; 28: 748-754.

סוכרת בחברה הערבית: טיפול ואיזון

- שיעור הסוכרת שאינה מאובחנת נמוך יחסית, ועומד על 14.3% מהמקרים.

- **טיפול ואיזון סוכרת מאובחנת**

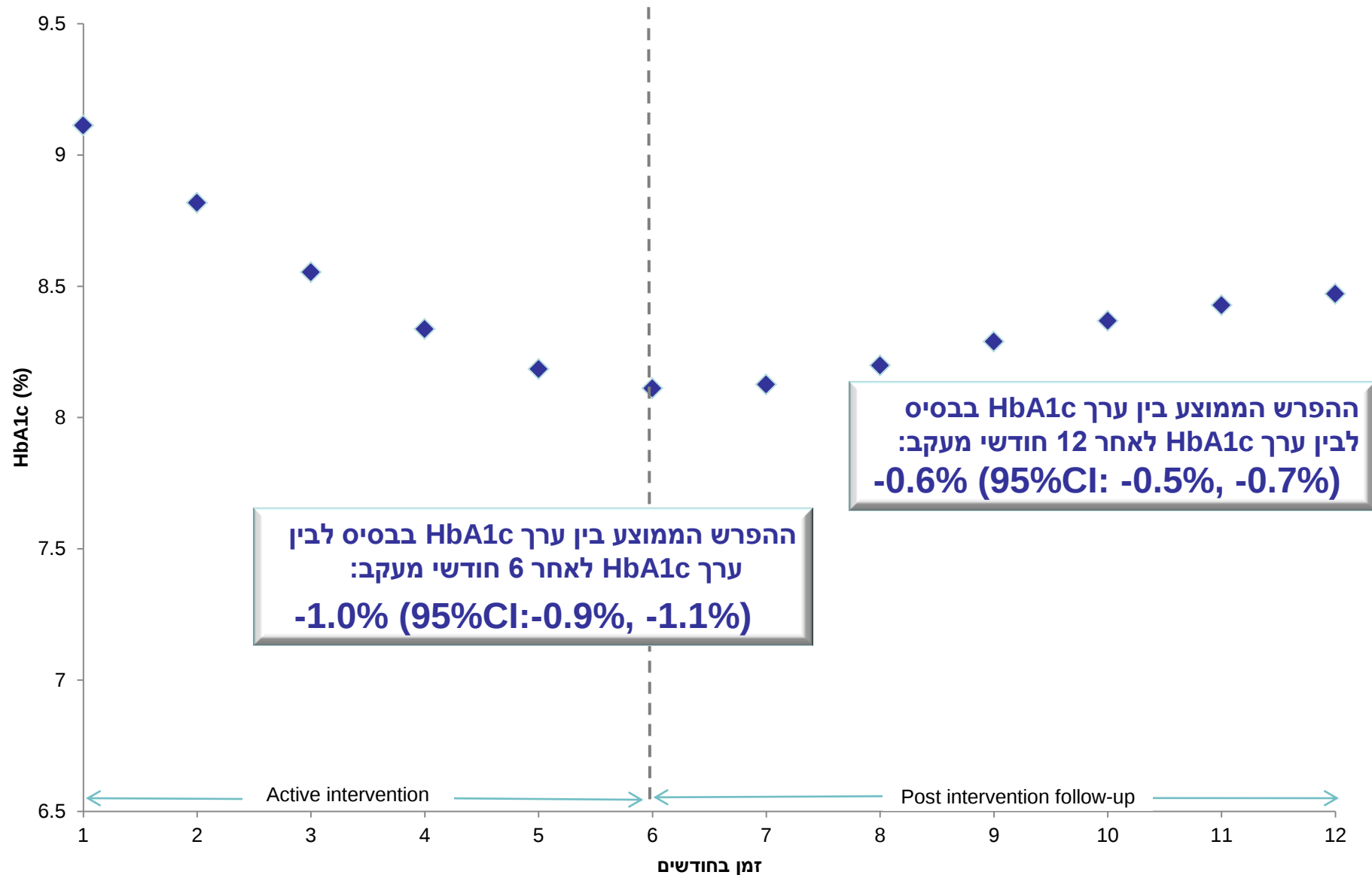
– איזון ערכי הגלוקוז בדם בקרב חולי סוכרת מהחברה הערבית גרוע לעומת האיזון בחברה היהודית:

- הערך הממוצע של המוגלובין A1c (מדד לאיזון הסוכרת; ערך רצוי $< 7.0\%$) בקרב חולי סוכרת ערבים: 8.1% ובקרב חולי סוכרת יהודים 6.9% (נבדק בקרב מדגם אקראי של כ-4,000 סוכרתיים ממרכז הארץ).

– חוסר האיזון אינו נובע מפערים בטיפול התרופתי; שיעור גבוה יותר של חולי סוכרת בחברה הערבית מטופל באינסולין.

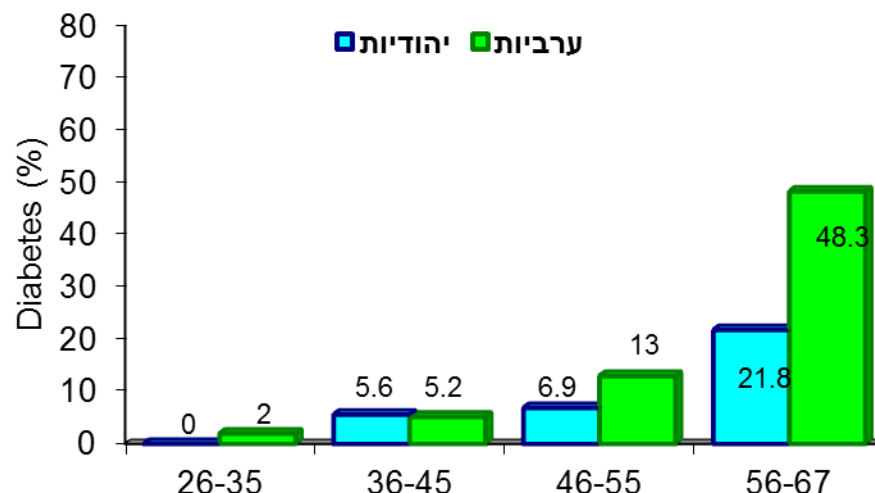
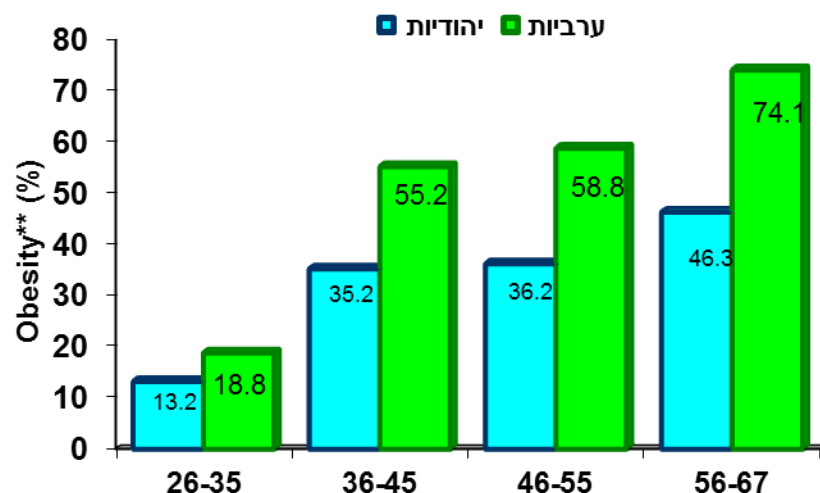
- כמחצית מחולי הסוכרת שנדגמו ב-5 יישובים ערבים דווחו שמעולם לא קיבלו ייעוץ תזונתי מדיאטנית, ושליש נוספים לא ביקרו אצל דיאטנית בשנה האחרונה.

ההשפעה של 4 מפגשים עם דיאטנית על איזון הסוכרת במדגם של חולי סוכרת ערבים בעלי איזון גרוע במיוחד (n=50)



הקשר בזמן בין השמנה וסוכרת

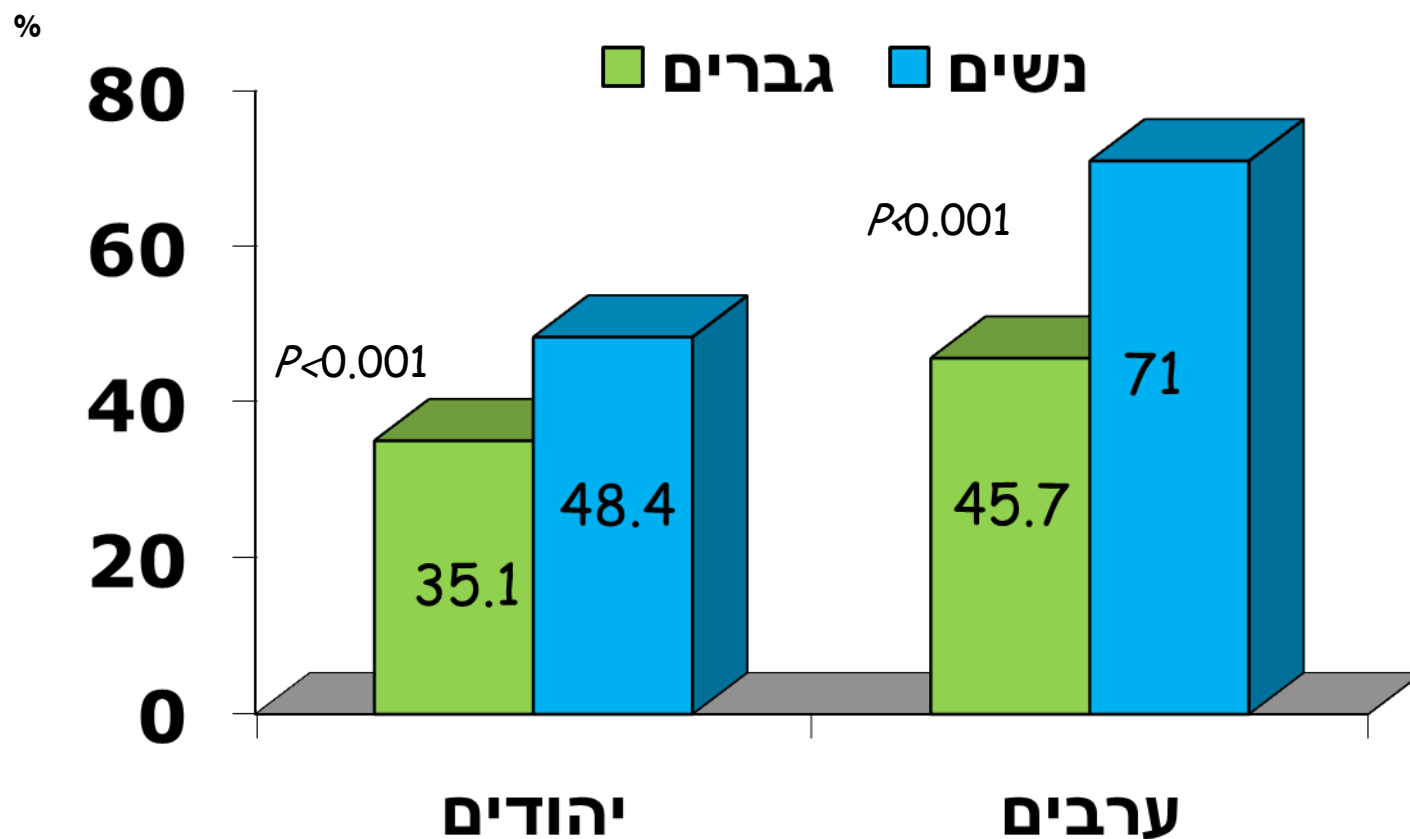
תוצאות ממחקר נפת-חדרה*



- העלייה בשיעורי ההשמנה מקדימה לעלייה בשיעורי הסוכרת בקרב נשים ערביות ב-10 שנים לערך.

*-Kalter-Leibovici et al. Diabet. Med, 2012; 29:748–754.
Kalter-Leibovici et al. IMAJ, 2007;9:525-30.

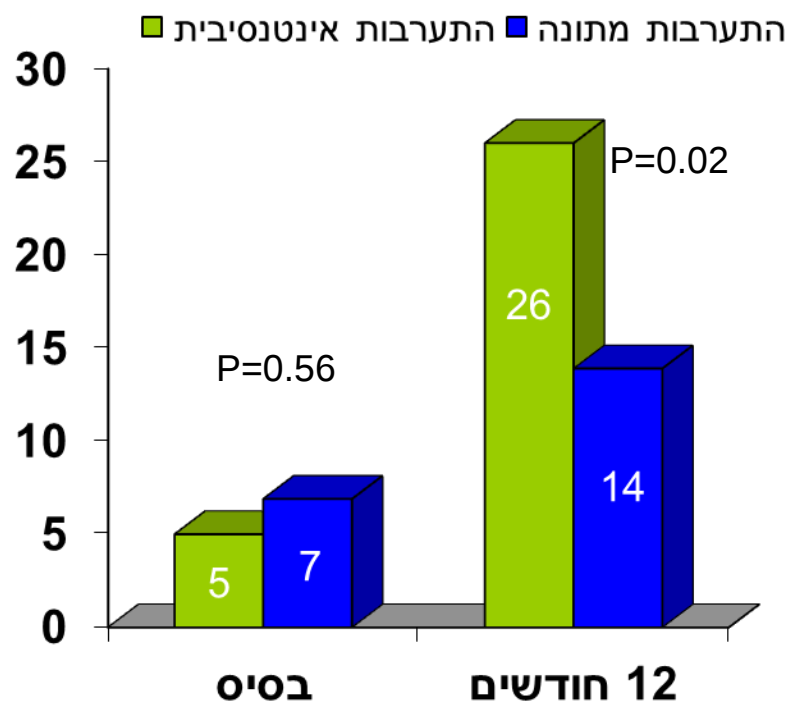
הימצאות השמנה מרכזית על פי מין וקבוצה אתנית*



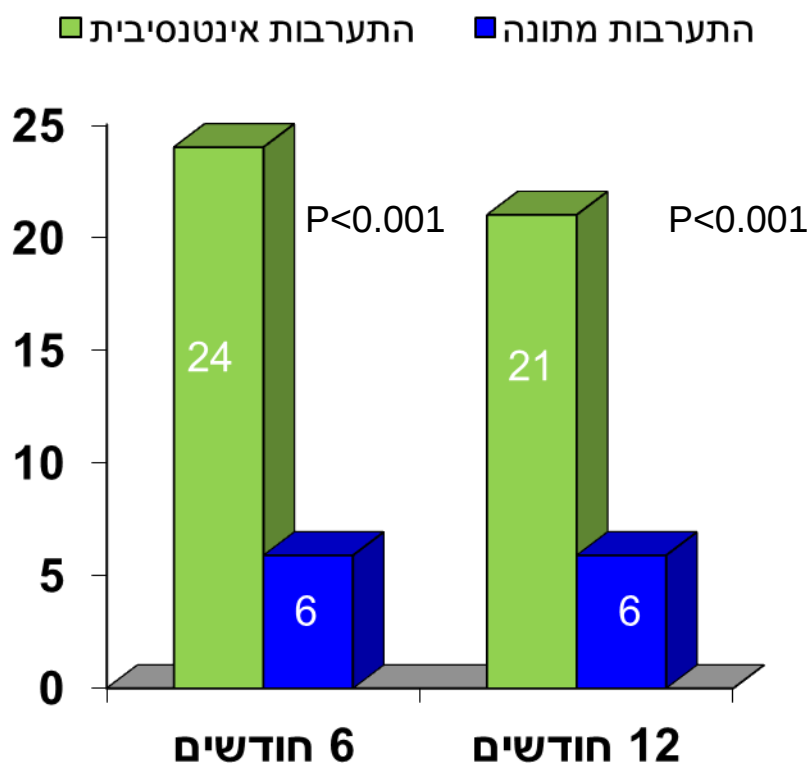
* היקף מותן < 102 ס"מ בגבר; < 88 ס"מ באישה; נתוני מחקר נפת-חדרה

השפעת התערבות אינטנסיבית מותאמת תרבות באורח-חיים (תזונה ופעילות גופנית) בנשים תושבות וואדי-ערה הנמצאות בסיכון גבוה לסוכרת: %הנשים שהשיגו את יעדי-ההתערבות

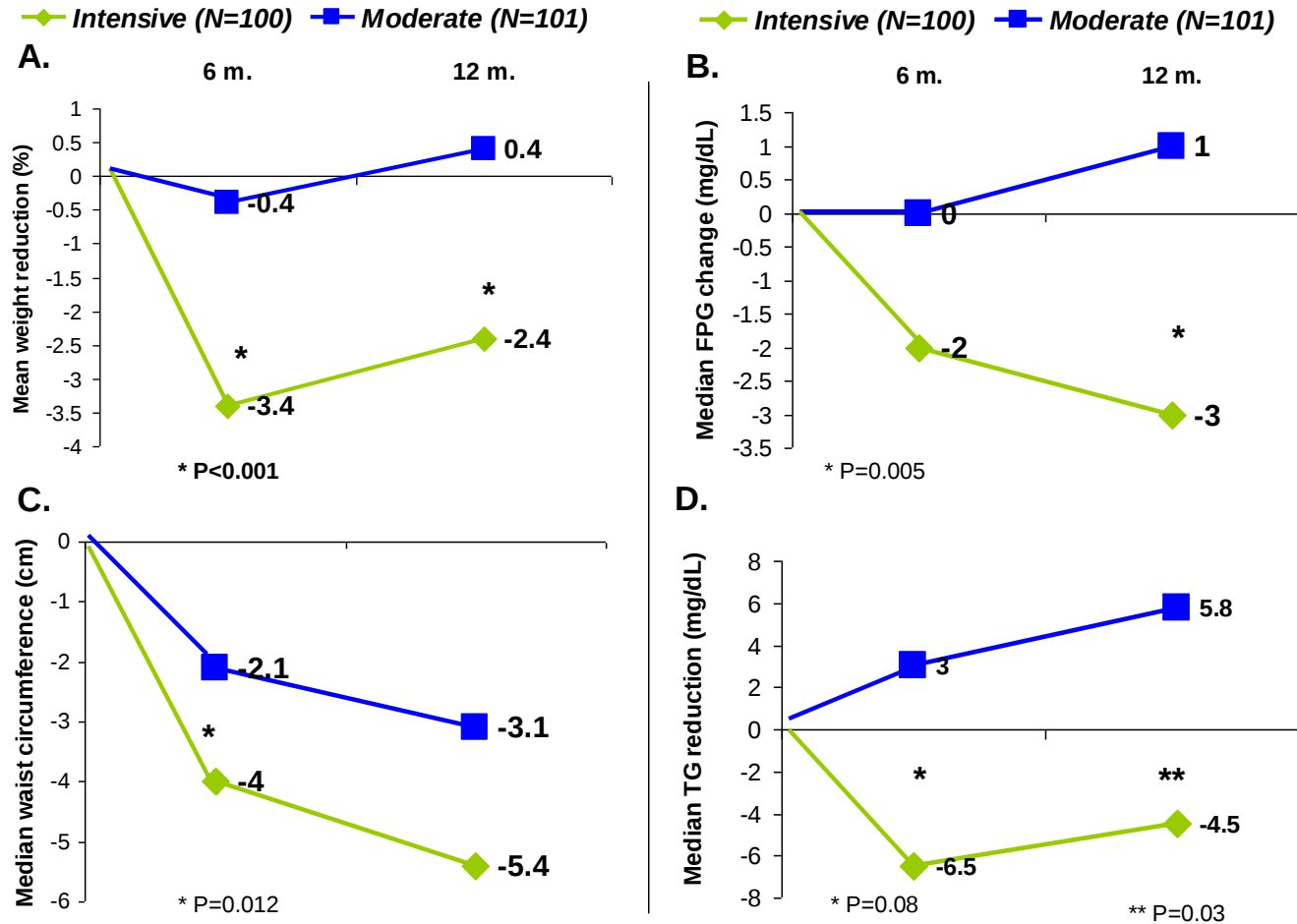
פעילות גופנית בשעות הפנאי לפחות 150 דקות בשבוע



ירידה במשקל של 7% לפחות ממשקל ההתחלתי



שינויים מטבוליים במהלך המעקב

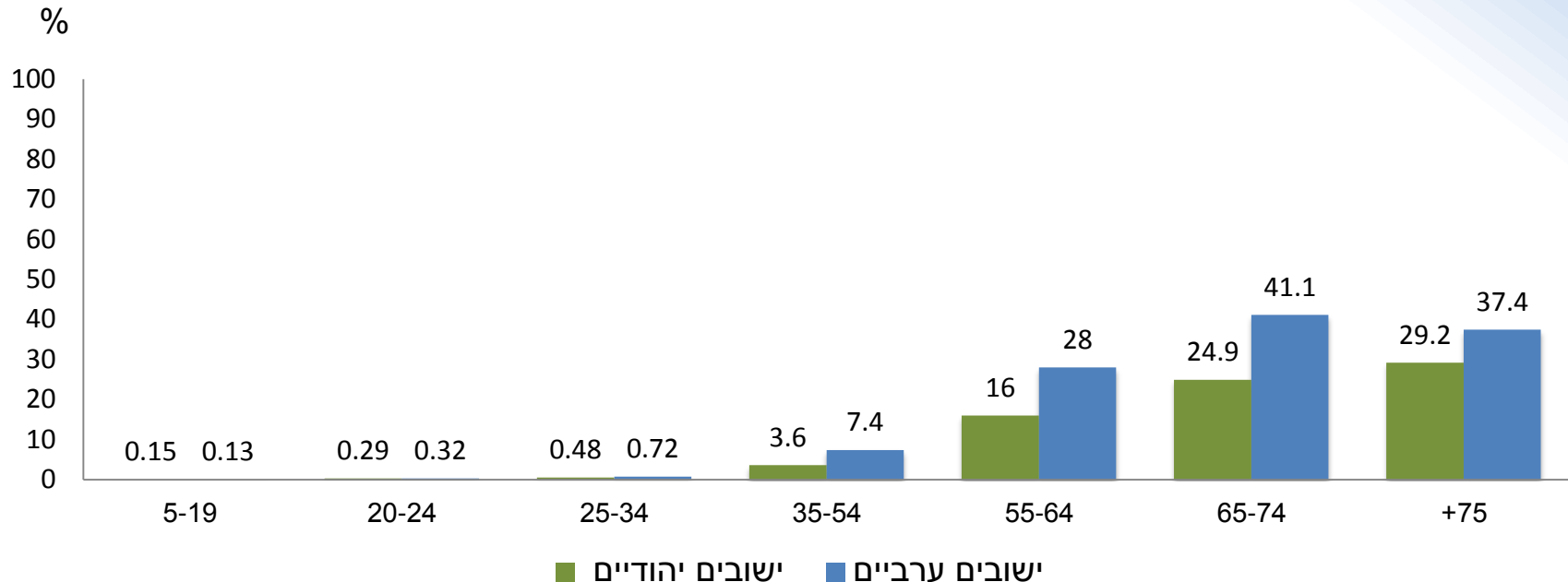


במהלך המעקב חל שיפור במדדי איכות חיים בקרב הנשים שהשתתפו בתוכנית האינטנסיבית, וחלה ירידה גם במשקל ילדיהן.

מסקנות והמלצות

- במהלך השנים, החברה הערבית בישראל עברה שינוי קיצוני באורח-החיים. שינוי זה גובה מחיר בריאותי וחברתי גבוה בדמות עליה ניכרת בשיעורי ההשמנה והסוכרת.
- יש לתת מענה לגורמים חברתיים-כלכליים העומדים בבסיס מגפת ההשמנה והסוכרת בחברה הערבית:
 - להקטין את העוני
 - לשפר את ההשכלה
 - לצמצם את האבטלה
 - לטפל בהדרה החברתית
- יש צורך דחוף להפנות משאבים ולבנות תכניות מותאמות-תרבות עבור החברה הערבית, שיתמקדו ב:
 - יצירת תשתית הולמת לשימור אורח-חיים פעיל ותזונה בריאה
 - הפעלת תכניות לשינוי אורח-חיים ולמניעת סוכרת בקרב אנשים בסיכון לסוכרת;
 - הפעלת סדנאות לשינוי אורח-חיים ומתן ייעוץ תזונתי אישי לחולי סוכרת מהחברה הערבית ע"י דיאטניות דוברות ערבית.

שיעורי הימצאות ל- 100 איש של סוכרת לפי לאום הישוב וגיל



☐ שיעורי הימצאות סוכרת מתוקננים לגיל הינם:

9.6% - באוכלוסייה המתגוררת בישובים ערביים

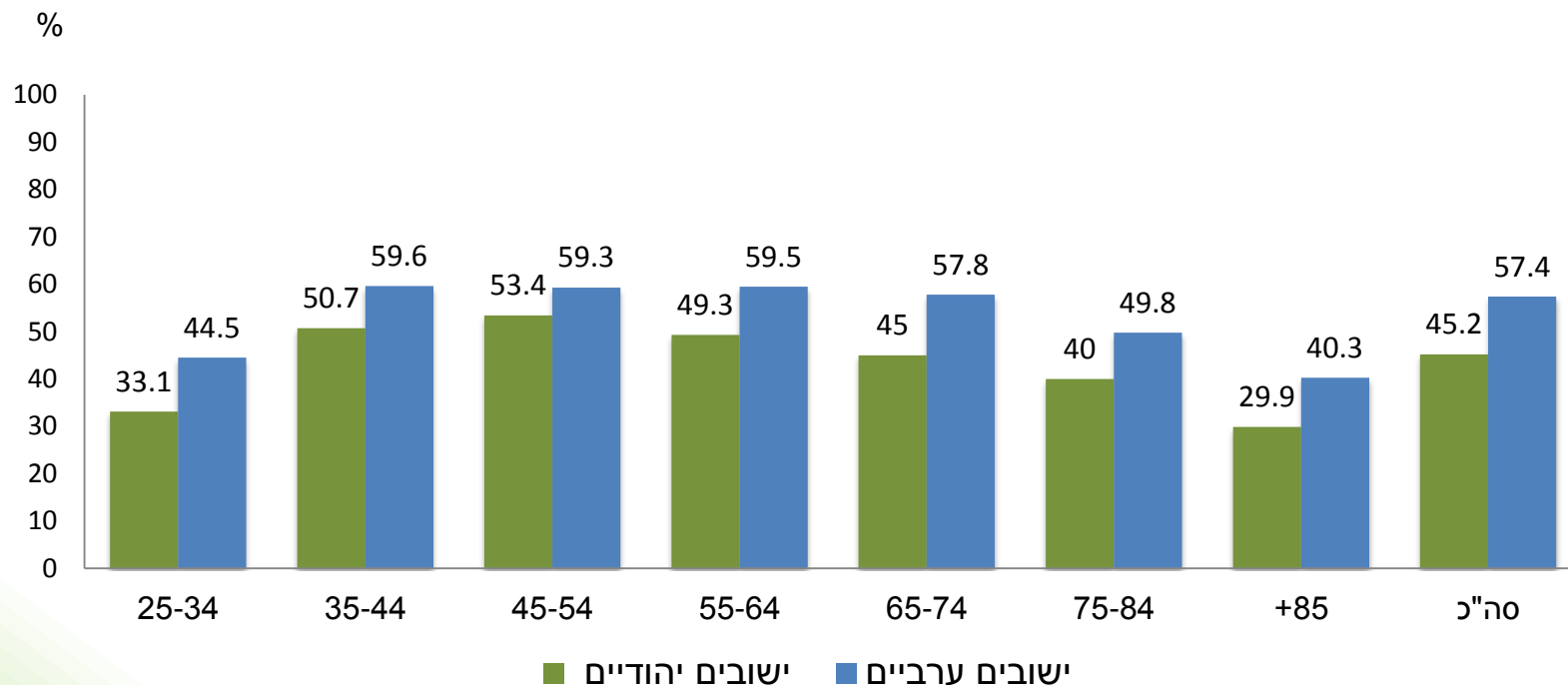
5.9% - באוכלוסייה המתגוררת בישובים יהודיים

☐ חולי הסוכרת המתגוררים בישובים ערביים הינם צעירים יותר בממוצע (59.3 ± 13.1)

מאשר חולי הסוכרת המתגוררים בישובים יהודים (66.0 ± 13.3).

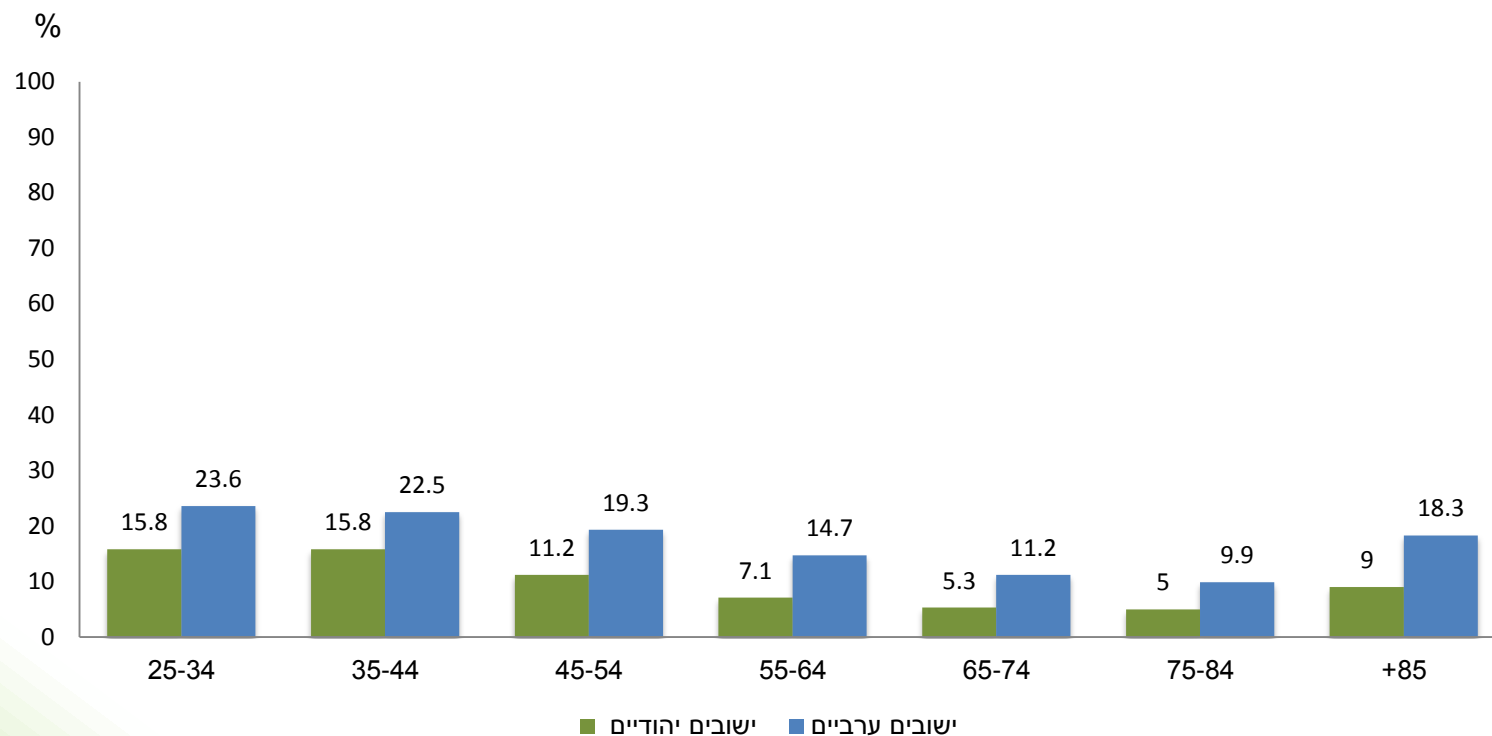
נתוני רשם סוכרת במלב"ם

שיעורי השמנה ($BMI \geq 30$ ק"ג/מ²) בחולי סוכרת לפי גיל ולאום הישוב בבני 25 ומעלה



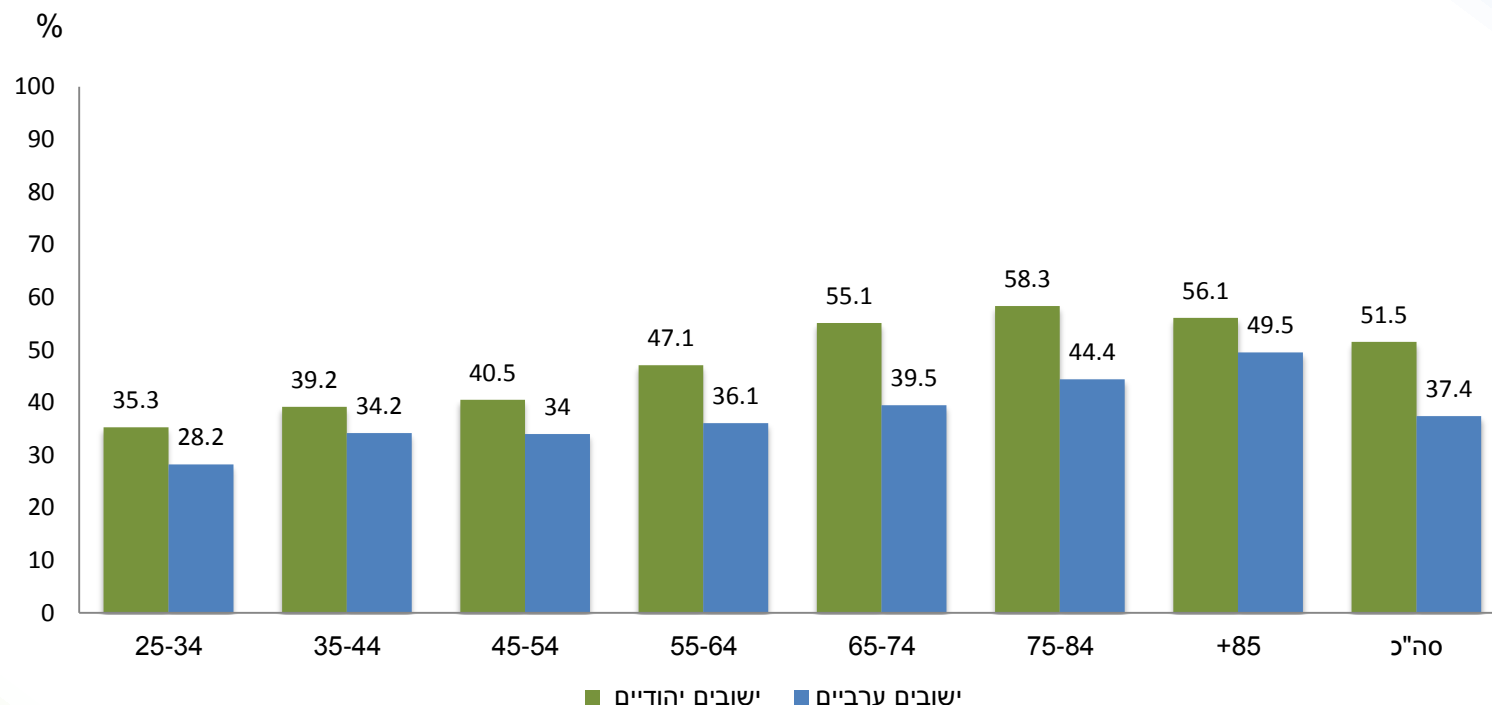
נתוני רשם סוכרת במלב"ם

שיעור חולי סוכרת לא מאוזנים $HbA1c > 9\%$ גיל ולאום הישוב בבני 25 ומעלה



נתוני רשם סוכרת במלב"ם

שיעור חולי סוכרת מאוזנים ($HbA1c \leq 7\%$) לפי גיל ולאום הישוב בבני 25 ומעלה



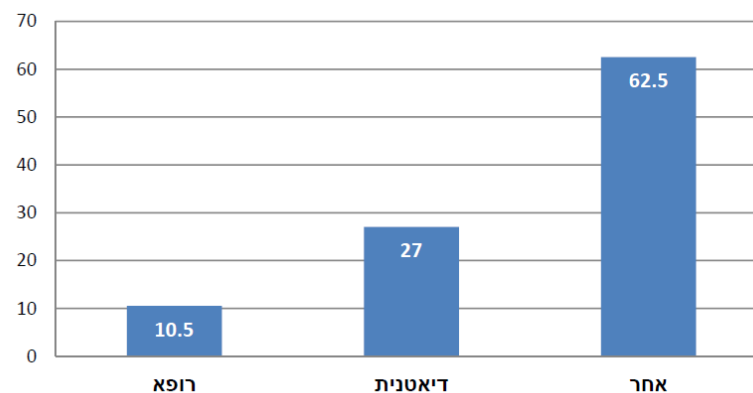
ערכי ההמוגלובין הממוצע המדווחים באוכלוסיית הרשם הם 7.26 ± 1.41 בישובים יהודיים לעומת 7.86 ± 1.78 בערבים

נתוני רשם סוכרת במלב"ם

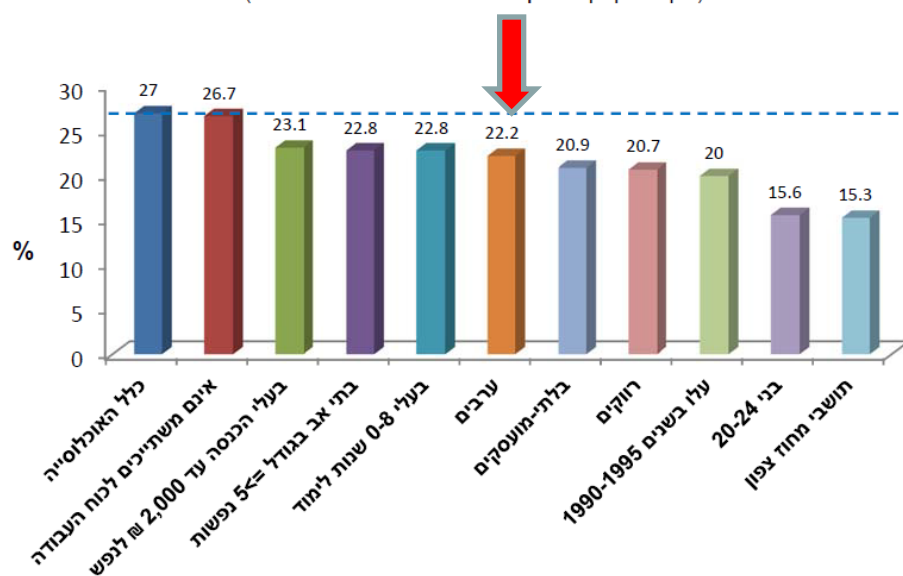
דיאטנית כמקור להפניה לביצוע דיאטה (בני 20 ומעלה)

תרשים-6: התפלגות המדד בקרב מי שדווחו על ביצוע דיאטה למטרת ירידה במשקל או שמירה על המשקל (1,612 משתתפים)

מקור עיקרי להנחיות לביצוע דיאטה



תרשים-7: שיעור המדווחים על דיאטנית כמקור העיקרי להנחיות לדיאטה לירידה במשקל או למניעת עלייה, לפי קבוצת אוכלוסייה (הקו המקווקו מסמן את השיעור בכלל האוכלוסייה)



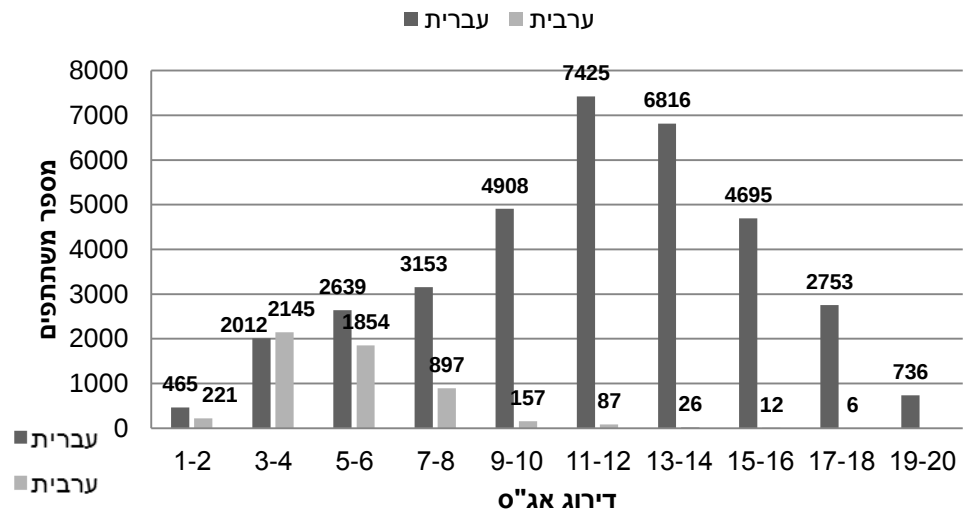
מקור: הסקר החברתי של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה לשנת 2010. עיבודים של מרכז הידע בנושא אי שוויון של משרד הבריאות ומכון גרטנר.

http://www.gertnerinst.org.il/epidemiology/cardio/Health_disparities/health_disparities_overweight

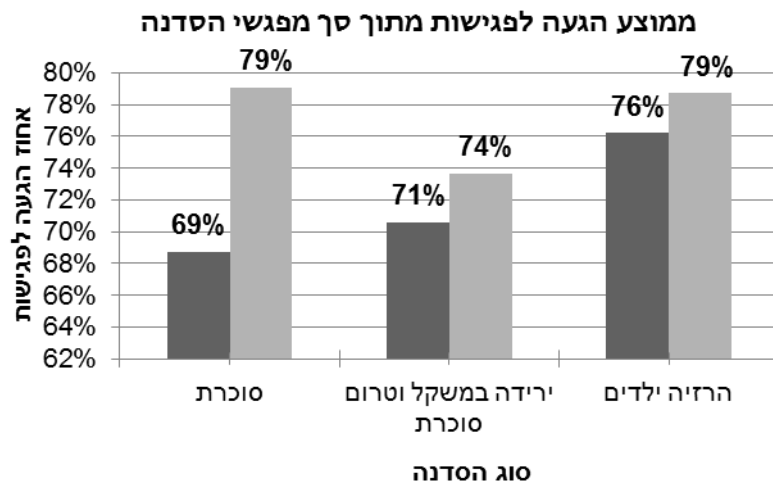
נתוני ביצוע מבחני תמיכה בקופ"ח

מתוך סך המשתתפים 86% (36,025)
השתתפו בסדנאות בעברית ו-13% (5,518)
השתתפו בסדנאות בערבית

התפלגות המשתתפים בסדנאות לפי אג"ס



מבוטחים ערבים מתמידים יותר בהגעה למפגשי הסדנה



תוכנית ממשלתית רב שנתית



י"ח בכסלו, התשע"ח
06/12/2017
סימוכין: 130268717

לכבוד:
מנכ"ל קופות החולים
שלום רב,

הנדון: שותפות בעיצוב התוכנית הממשלתית לבריאות בחברה הערבית- הזמנה לקחת חלק בתהליך

ברצוני להזמין אתכם לקחת חלק בעיצוב התוכנית הממשלתית לבריאות בחברה הערבית שגיבושה החל בימים אלה.

לאחרונה נוצרה הזדמנות לקידום פעילות ממשלתית ממוקדת בבריאות האוכלוסייה הערבית בישראל. לצד הפעילות הענפה של קופות החולים בנושא ושל מערכת הבריאות בכללותה, ברצוננו לנסות לייצר בשותפות עם הרשות לפיתוח כלכלי של מגזר המיעוטים במשרד לשוויון החלטת ממשלה ייעודית בנושא, רב-שנתית ומתוקצבת שתגיע לממשלה בחודשים הקרובים.

המהלך יכלול:

1. בטווח הקצר: החלטה על ה"משבצות הגדולות" שעבורם נבקש תקציב בינואר הקרוב לטובת הנושא.
2. בטווח הרחוק: גיבוש תוכנית כוללת ומפורטת שתכלול:
 - א. מענים לצרכים מבניים בתחומי התשתיות (בתוך המערכת ומחוץ לה- קרי תשתיות תומכות בריאות), כח האדם, הרגולציה, המחקר וכדומה.
 - ב. מענים ל 6 נושאים אקוטיים. במסגרת עבודה מקדימה שנעשתה בנושא בצוות המשרד ובשותפות עם מספר נציגים מהחברה האזרחית נבקש להתייחס לנושאים הבאים:
 - סוכרת תזונה והשמנה
 - שנות החיים הראשונות
 - בריאות האישה
 - עישון
 - בריאות הנפש ומקצועות בריאות נפש
 - רשויות מקומיות

בתהליכי עבודה:

הזדמנות לייצר משאבים ממשלתיים בין
משרדיים לנושא בדומה לה"מ דומות
בתחומים אחרים

✓ תוכנית רב שנתית לבריאות בחברה
הערבית.

✓ סוכרת בפוקוס יחד עם נושאים אחרים

✓ קבוצת עבודה נפגשת בנושא ב- 21.12

✓ דורש תקצוב

ד"ר שלומית אבני – מנהלת תחום צמצום פערי בריאות



"מה בתזונה"

אגף התזונה והמחלקה לקידום בריאות

מיפוי צרכים 2017-2018

- הקמת ועדה מייעצת שמלווה המורכבת מחוקרים ואנשי מקצוע מומחים

- יצירת שיתופי פעולה עם אנשים מובילים
באוכלוסייה בעלי תפקידי מפתח והשפעה בקהילה כולל מוסדות וקפ"ח
שמהווים קו התקשרות ישיר מבחינת הובלת שינוי וטיפול באוכלוסייה

- ריכוז חומר מקצועי וידע זמין לגבי האוכלוסייה שנושא ההשמנה והסוכרת
במרכזו כבסיס לבניית תהליך עבודה מתוכנן

הסקר הבינלאומי על בריאותם ורווחתם של בני נוער בישראל, HBSC 2014

לוח 10: אחוז התלמידים ששותים משקאות ממותקים (כולל משקאות דיאט) לפחות פעם ביום, לפי מגזר, מגדר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ו'	23.4	27.7	25.6	49.4	50.5	49.9	33.1	34.4	33.7
ח'	21.3	27.0	24.1	39.5	50.2	44.9	25.7	36.3	31.0
י'	28.5	23.9	26.2	50.3	52.3	51.3	34.1	32.8	33.5
סה"כ	24.4	26.2	25.3	46.4	51.0	48.7	31.0	34.5	32.8
סה"כ משיבים	2,410	2,341	4,751	492	581	1,073	2,892	2,922	5,814

הראל-פיש ואח' (2016). נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל - ממצאי המחקר
ישראל. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן. HBSC השביעי. דו"ח

צריכת משקאות ממותקים

טבלה 7: התפלגות צריכת משקאות קרים ממותקים

לפי קבוצת אוכלוסייה ומין – שיעורים משוקללים לגיל (%) (שאלה V61)

ערבים		יהודים		תדירות צריכת משקאות קרים ממותקים
נשים	גברים	נשים	גברים	
34.9	50.1	11.4	21.8	כל יום או כמעט כל יום
11.8	13.5	4.8	6.9	3-4 פעמים בשבוע
22.8	19.5	24.1	23.6	1-2 פעמים בשבוע
10.5	6.9	7.9	11.0	פחות מפעם בשבוע
19.9	10.0	51.8	36.7	כלל לא שותים משקאות קרים ממותקים

הסקר הבינלאומי על בריאותם ורווחתם של בני נוער בישראל, HBSC 2014

לוח 1: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו בפעילות גופנית שנמשכה בסיכום כולל, לפחות 60 דקות ביום, לפי מגזר, מגדר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ו'	7.2	11.2	9.2	15.1	17.2	16.1	10.7	13.2	11.6
ח'	8.5	14.9	11.7	18.1	24.6	21.4	11.1	18.7	14.9
י'	18.0	32.7	25.4	17.4	28.9	23.1	17.6	31.6	24.7
סה"כ	11.2	19.6	15.4	16.9	23.6	20.2	13.0	21.1	17.1
סה"כ משיבים	3,541	3,635	7,176	1,218	1,526	2,744	4,759	5,161	9,920

*רווח בר סמך ברמת ביטחון של 95% הינו $\pm 2.5\%$

הראל-פיש ואח' (2016). נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל - ממצאי המחקר
ישראל. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן. HBSC. השביעי. דו"ח

שתיית משקאות מתוקים וצריכת סוכר בקרב ילדים

גורמי סיכון משותפים לסוכרת ועששת

- בסקר בשירותי בריאות השן לתלמיד 2007¹ נמצא כי מתוך הילדים מהמגזר הערבי, 14% בלבד היו חופשיים מעששת בהשוואה ל- 50% מהמגזר היהודי

חינוך אפשרי בריא

- תכנית התערבות למניעת עששת בגיל הרך בתחנה לבריאות המשפחה (טיפת חלב) ברהט - 90% נמצאו בסיכון גבוה לעששת, הסיבה העיקרית היא תזונה לקויה הכוללת שתייה ממותקת
- תכניות התערבות בגנים ובבית

תחומי הפעולה של משרד הבריאות



משרדית

- **אסטרטגיה** - לקיחת חלק פעיל בוועדות ובפגישות שמתכנסות במטה ומחוץ לו, ממוקדות אוכלוסייה, כגון, "בריאות ועוני" והועדה לבריאות האוכל הערבית

- **עדכון והנגשת מידע לאנשי מקצוע מהחברה** והעצמתם דרך הקמת "פורום תזונה באוכל הערבית" בעמותת עתיד ובשיתוף עם שתי דיאטניות מהאוכלוסייה שמאמינות "בשינוי" (ד"ר נוהא זידאן וגב' רים מוחסין) .

- **הנגשת מידע תזונתי עדכני ומותאם לאוכלוסייה וצרכיה**- באתר המשרד ובעמוד הפייסבוק המיועד לכך, והוצאת חומרים רבים בערבית והנגשתם לציבור העובדים והמטופלים, בנושאים שונים, כגון, חגים, הנקה, סוכרת, מתכונים ים תיכוניים בריאים יצירת חוברת .

- **ליווי תוכניות לאומיות והתאמתן התרבותית** במטרה לעלות את רמת המודעות, חינוך ולאפשר שינוי באוכלוסייה מגיל צעיר, כך שיהווה בסיס מניעתי לטווח הארוך. למשל "הנר", 1000 ימים ראשונים ועוד .

ماذا يجب ان افعل في رمضان؟



פעילות חוץ משרדית

סרטון הדרכה על שבירת הצום ברמאדן

העלאת מודעות ציבור המטפלים (הרצאות בכנסים)

- א. הרצאת מליאה בכנס המכון הלאומי לחקר שרותי בריאות מאי/ 2017 על אוכלוסיית הנוער הערבי ו
- ב. הרצאה בכנס "אפשרי בריא" על מסרים תזונתיים אפקטיביים בקרב הנוער הערבי

שיתופי פעולה

- שיתוף פעולה עם עיריות, קפ"ח, עמותות שפועלות באוכלוסייה ולמענה, כגון , עיריית אום פחם, אג'יק, עמותת הגליל, פרויקט עוצמה "נחמי", החברה לקידום בריאות האוכלוסייה הערבית

- גיבוש שותפות פעילה עם מוסדות בתוך האוכלוסייה בתחומים רבים כדי למנף התהליך המניעתי והטיפול, כגון , בית החולים סנט ג'ון , בתי חולים במזרח ירושלים ועוד

פעילות לקידום אורח חיים פעיל ובריא מניעת סוכרת בילדים

בגיל הרך

- "אפשרי בריא משפחתי" הכשרת אנשי מקצוע והדרכת הורים קבוצתית ופרטנית. על בסיס תוכנית בריטית. תכנית לחברה הערבית בפיילוט בבקה אל-ערביה, עספיא ודלית אל-כרמל ובירושלים.

גנים ובתי ספר

- בתי ספר מקדמי בריאות, בשיתוף משרד החינוך, יעד: עד 2020 כל הגנים ובתי הספר יהיו מקדמי בריאות.
- בשנת תשע"ה – 18.6% בתי"ס מקדמי בריאות בחינוך הערבי, לעומת 8.6% בחינוך היהודי.
- בשיתוף משרד החקלאות: התבצע פיילוט לעידוד צריכת פירות וירקות בבתי ספר, בטורעאן ובחולון.
- חינוך תזונתי: מתחילה תכנית לחינוך תזונתי בבתי הספר השונים.
- רגולציה: תקנות לתזונה בריאה בבתי ספר ובצהרונים בעבודה בקטניות ובמחנות קיץ.

פעילות לקידום אורח חיים פעיל ובריא

מניעת סוכרת במבוגרים

באוכלוסייה הבוגרת

- מימון מבחני תמיכה לקופות החולים, להפעלת סדנאות לחולי סכרת, לירידה במשקל וטרומ סוכרת, ולילדים הסובלים מהשמנה והוריהם.
- מימון והפעלת תוכניות התערבות בישובים, באמצעות לשכות הבריאות המחוזיות.
- עידוד רשויות ערביות להצטרף לרשת ערים בריאות.
- מתוך 49 רשויות חברות ברשת, 4 ערביות ו- 6 ערים מעורבות.
- בפיילוט "**אפשריבריא בעיר**" מתוך 15 רשויות, 7 ערביות ו- 2 מעורבות.
- הוקצה תקציב ייעודי לתמיכה בישובים בדירוג 1-3
- שיווק חברתי: מיתוג בערבית, הפקת חומרי הסברה בערבית, תיעוד פעילות.

תוצאות ראשוניות

- הפיכת תזונאיות מובילות מתוך החברה לשותפות פעילות בתהליך ומתן אפשרות לתקשורת ישירה איתן, והעצמתן במתן תפקידים מובילים בחברה.
- קשר פתוח עם השטח ומענה על צרכיו במידת האפשר, כלי תקשורת, טלפונית, זמינות לפגישות.
- ייצוג מקצועי בעמותות המובילות בקרב האוכלוסייה, כצעד ראשוני לייצוג המקצוע, תקשורת פעילה ומתן INPUT ברמה המקצועית באופן ישיר, יעיל ומידי.
- אתר FACEBOOK לאוכלוסייה הערבית בתזונה.
- ספר מתכונים מסורתיים – בקרוב בריאים.
- יצירת סרטוני הדרכה בנושאים משני מציאות כגון חגים וארועים , ותרגום סרטוני הדרכה לערבית.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbSu-6qXyqY>

סרטוני הדרכה בערבית

<https://www.youtube.com/watch?v=emUY8A5ksXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=4UZd5DiKFqQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=O4YkklIbcbk>



תודה

**לחברי הוועדה על ההזדמנות ועל היוזמה
ולכל המשתתפים בדיונה**