

تغییر شیوه های نادرست زندگی و جایگزین نمودن آنها با رفتارهای بهداشتی.

فعالیت بدنی منظم، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه (۵ روز در هفته).

خودداری از مصرف مواد غذایی پرچرب مانند: لبنیات پرچرب، روغن حیوانی، سس، گوشت های پرچرب.

پرهیز از استرس و کنترل آن در زندگی.

پرهیز از مصرف قند و شیرینی زیاد.

استفاده همیشگی از میوه ها و سبزیجات.

پرهیز از مصرف مواد غذایی سرخ شده.

بیشتر بدانیم...

آزمایش هموگلوبین A1C را باید ترجیحاً هر ۳ ماه و یا حداکثر ۶ ماه یکبار انجام داد.

این آزمایش نشان می دهد که در طول ۳-۲ ماه گذشته چند درصد از هموگلوبین خون با قند ترکیب شده است.

حد قابل قبول مقدار هموگلوبین A1C زیر ۸ و ترجیحاً زیر ۷٪ است. ننگه داشتن هموگلوبین A1C زیر ۷٪ نه تنها از

عوارض دیابت در چشم ها، کلیه ها و اعصاب جلوگیری می کند بلکه در صورت وجود این عوارض باعث برگشت آنها شده و از

پیشرفتشان جلوگیری به عمل می آورد.

دیابت

درباره

از هر ۲ نفر مبتلا به دیابت، یک نفر از آن بی خبر است.
آیا شما هم در خطر هستید!؟

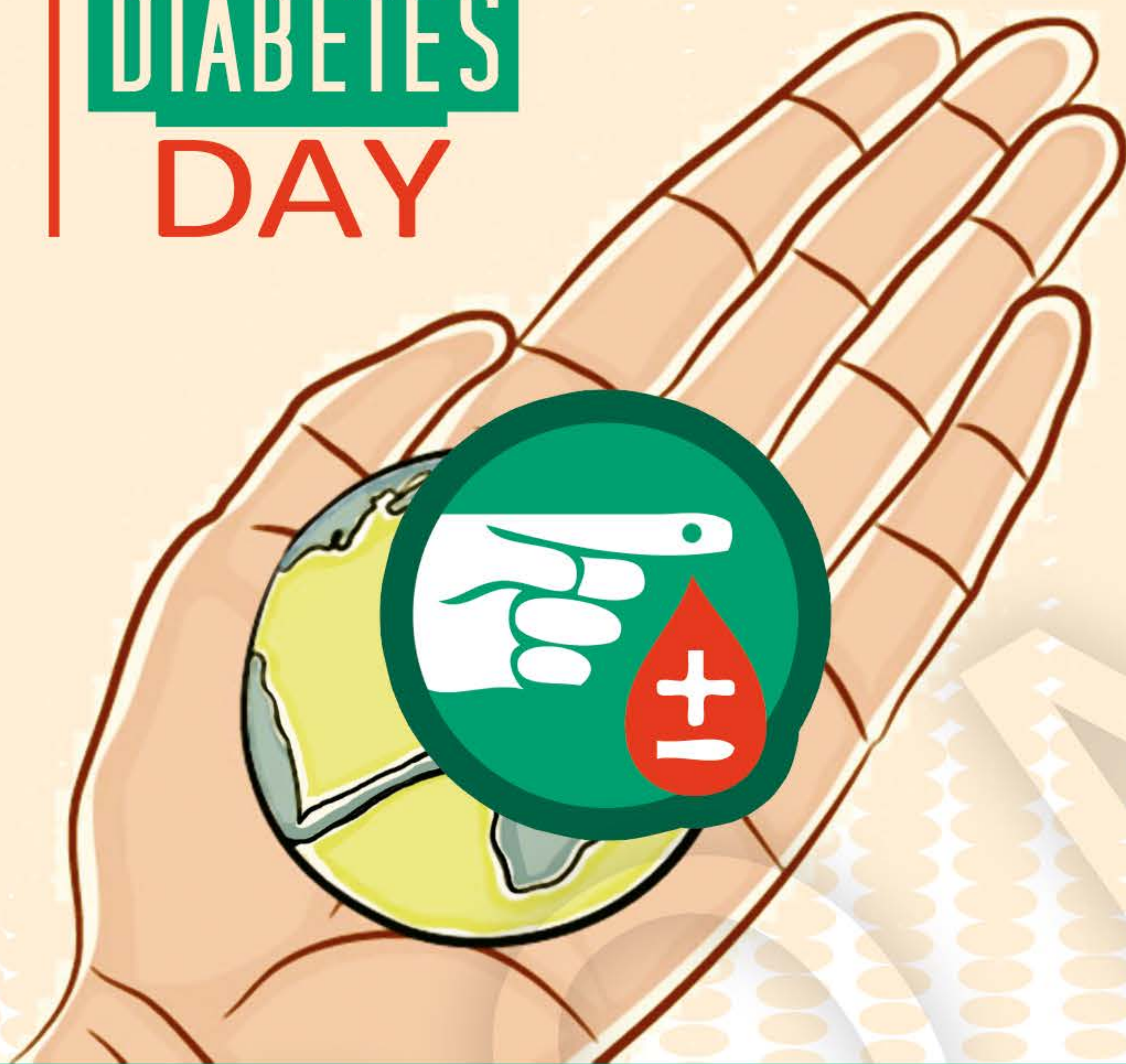


جمع آوری مطالب:
رحیم موسوی
کارشناس بهداشت محیط

بیشتر بدانیم

14 NOVEMBER
WORLD

DIABETES
DAY



مرکز بهداشت و درمان
مدیریت امور دانشجویی

؟ دیابت

بیماری دیابت یک بیماری غیر واگیر است که در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا اثر نکردن انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می آید. اگر به هر دلیل قند خون (گلوکز) بالا باشد دیابت یا مرض قند بروز کرده است.

۱ انواع دیابت

- دیابت نوع ۱ یا دیابت جوانان: دیابت وابسته به انسولین
- دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان: دیابت غیر وابسته به انسولین
- دیابت حاملگی

۲ اهمیت دیابت

- هر ۱۰ ثانیه یک نفر در جهان به دلیل عدم آگاهی از دیابت و روش کنترل آن، جان خود را از دست می دهد.

- هر ۳۰ ثانیه یک نفر در جهان به علت عدم آگاهی از دیابت و روش کنترل آن، پای خود را از دست می دهد.

- هر ۵ ثانیه یک نفر به دیابت مبتلا می شود.

- شیوع دیابت نوع ۲ در نوجوانان.

غلبه بر دیابت



دیابت } قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
قند دو ساعت: ۲۰۰ و بالاتر

پیش } قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵
دیابت } قند دو ساعت: ۱۴۰-۱۹۰

طبیعی } قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
قند دو ساعت: ۱۳۹ و پایین تر



مصرف بالای شکر
بی تحرکی
تغذیه ناسالم
وراثت

عوارض دیابت:

عدم کنترل قندخون در دراز مدت (بیش از ۵ سال) باعث تخریب عصب و رگ های خونی می شود.

علائم:

بی حسی اندام ها، زخم پاها (در صورت عدم درمان قطع عضو)، حمله قلبی و مغزی به علت لخته خون و افزایش فشارخون، حمله قلبی بدون علامت (درد).

در چشم: تاری دید، آب مروارید و آب سیاه.

کلیه ها: دفع پروتئین در ادرار که مقدمه نارسایی کلیه است.

علائم ۳

- تشنگی زیاد - پرنوشی
- پر ادراری
- احساس خستگی
- عفونتهای مکرر پوستی
- کاهش وزن
- اشتهای بیش از معمول
- عدم بهبود زخمها در زمان معمول
- درد شکم
- تاری دید
- خارش پوست

پرجمعیت ترین کشورهای جهان:

۱. چین ۲. هند ۳. دیابت ۴. آمریکا ۵. برزیل

افراد در معرض خطر ۴

- افراد چاق.

- افراد سیگاری.

- افراد کم تحرک.

- کسانی که سابقه دیابت در یکی از افراد خانواده دارند.

- افرادی که تغذیه نادرست دارند و بیش از حد از غذاهای شیرین

و چرب استفاده می نمایند.

- زنان حامله.

- افراد دچار فشار خون بالا.