

غذای سالم و متعادل بخورید



- کم تر خوردن و غذای سالم خوردن راه حل خوبی است.
- باید میوه و به ویژه سبزی را بیشتر خورد.
- از حبوبات بیشتر استفاده کنید.
- به جای نان بازاری تهیه شده از آرد بدون سبوس، نان سنگک یا نافتون بخورید و به جای برنج سفید، برنج سبوس دار استفاده کنید.
- از چربی و غذاهای سرخ کرده استفاده نکنید.
- مصرف نمک سر سفره، قند، شکر، نوشابه، دلستر را فراموش کنید.
- هنوز هم می توانیم غذاهایی را که از آن ها لذت می بریم بخوریم ولی کم تر و کم تر و کم تر ...

کمی وزن خود را پایین بیاورید



- وقتی کم تر خوردید و تحرک بدنی خود را افزایش دادید وزن شما کم تر می شود.
- حتی با ۵ کیلوگرم کاهش وزن می توانید احتمال ابتلای خود به دیابت را بسیار کم کنید.

برای پیشگیری از دیابت کمک بگیرید

شما نمی توانید به تنهایی از دیابت پیشگیری کنید. خانواده و دوستان شما هم باید کمک کنند. آن ها هم باید در فعالیت های شما درگیر شوند. شما می توانید، یک دیگر را در افزایش تحرک بدنی و حفظ زندگی کردن سالم کمک کنید.

به اصلاح شیوه زندگی خود بپردازید

همیشه ایجاد تغییرات کوچک در شیوه ی زندگی در ابتدا بسیار سخت است. سعی کنید هر هفته یک تغییر جدید به وجود آورید. اگر نتوانستید هر یک از تغییرهایی را که ایجاد کرده اید ادامه دهید بعد از مدت کوتاهی دوباره تلاش کنید.



با پزشک خانواده ی خود ارتباط نزدیک داشته باشید. پزشک خانواده می تواند برای هر یک از تغییرات در شیوه ی زندگی به شما توصیه هایی کند. او می تواند سلامتی شما را زیر نظر داشته باشد. اگر شما یا هر یک از اعضای خانواده ی شما در خطر ابتلا به دیابت است حتماً با پزشک خانواده خود مشورت کنید.

علامه دیابت چیست؟



دانستن علامه دیابت می تواند در تشخیص به موقع آن کمک کند، که علامه عبارتند از:

- ◀ تشنگی و پرنوشی
- ◀ پرادراری
- ◀ پرخوری
- ◀ احساس خستگی زیاد و کاهش وزن.



به یاد داشته باشید می توانیم از ابتلا به دیابت پیشگیری کنیم یا حداقل ابتلا به آن را به تاخیر اندازیم. برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی زیر مراجعه نمایید
<http://fhc.sums.ac.ir/index.php>

خبر خوب

شما توان پیشگیری از دیابت را دارید

صبحانه‌ی سالم آغاز تغذیه سالم



آیا می‌دانید؟

- تا ده سال آینده از هر ۷ نفر ایرانی یک نفر به دیابت مبتلا خواهد بود.
- دیابت شایع‌ترین علت قطع پا، نابینایی، نارسایی مزمن کلیه و دیالیز می‌باشد.
- خانواده‌ای که یک فرد مبتلا به دیابت دارد باید حداقل ۲۵٪ از درآمد خود را برای دارو و مراقبت‌های اولیه‌ی بیمار خود اختصاص دهد.
- پیروی از یک سری دستورهای ساده برای پیشگیری از ابتلا به دیابت یا به تأخیر انداختن آن بسیار مقرون به صرفه است.



دیابت چیست؟

دیابت یا مرض قند بیماری است که در آن سطح قند خون انسان بالاتر از حد طبیعی است. ماده‌ای که در بدن ترشح می‌شود و سطح قند خون را کنترل می‌کند انسولین نام دارد. در افراد مبتلا به دیابت یا مقدار انسولین بدن کم است یا بدن نمی‌تواند از انسولین به قدر کافی استفاده کند در نتیجه سطح قند خون بالا می‌رود.

Diabetes
Diabetes?



انواع دیابت کدام است؟

- دیابت نوع ۱ که در کودکان و نوجوانان به وجود می‌آید و تقریباً قابل پیشگیری نیست.
- دیابت نوع ۲ که شایع‌ترین نوع دیابت است و باید از ابتلا به آن پیشگیری کرد چون امکان پذیر است. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال به وجود می‌آید.
- دیابت حاملگی که در دوران بارداری تعدادی از خانم‌ها اتفاق می‌افتد و باید آن را زود تشخیص داد و درمان کرد.

چه افرادی بیشتر به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند؟



- همه‌ی افراد جامعه ممکن است به دیابت مبتلا شوند ولی افراد زیر بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند:
- افرادی که سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به دیابت دارند.
 - افرادی که چاق هستند یا اضافه وزن دارند.
 - افراد که کم تحرک هستند و به طور مرتب ورزش نمی‌کنند.
 - زنانی که در دوران بارداری دیابت حاملگی داشته‌اند

چرا باید به فکر پیشگیری از دیابت بود؟

دیابت به اعضای مهم بدن آسیب جدی وارد می‌کند و باعث ناخوشی‌های زیر می‌شود:



- کوری
- سکنه‌ی قلبی
- آسیب به اعصاب بدن
- آسیب به دندان‌ها و لثه
- آسیب به پا و حتی احتمال قطع پا
- نارسایی کلیه و نیاز به دیالیز و پیوند کلیه

چگونه می‌توان از دیابت نوع ۲ پیشگیری کرد؟

دیابت نوع ۲ با تغییراتی در شیوه‌ی زندگی قابل پیشگیری است. اقدام‌های زیر می‌تواند از ابتلای شما به این بیماری پیشگیری کند:

تأمی‌توانید تحرک بدنی خود را

بیشتر کنید



بلند شوید، بلند شوید، بلند شوید و حرکت کنید. پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، کوهنوردی، طبیعت گردی و بازی‌های توبی یا خانواده، هم لذت بخش است و هم سلامت آفرین. فعالیت‌های متفاوت را انجام دهید تا خسته کننده هم نشوند.