  

پیام های دیابت

* دیابت بیماری است که با بالا رفتن قند خون تشخیص داده می شود.
* در بسیاری موارد دیابت نوع 2 به صورت تصادفی تشخیص داده می شود.
* کنترل نامطلوب قندخون باعث بروز عوارض جدی در قلب ،کلیه ها ، مغز، چشم ها ، پاها، لثه و دندان ها می شود.

با کنترل خوب قند خون می توان از عوارض جدی دیابت جلوگیری کرد.

برای پیشگیری از عوارض دیابت انجام معاینات دوره ای قلب ،کلیه و چشم را جدی بگیرید.

* مرحله قبل از دیابت پیش دیابت نام دارد .

در پیش دیابت :قند ناشتا بین 100 تا 125 میلی گرم در دسی لیتر قرار دارد.

پیش دیابت : خطر ابتلاء به دیابت نوع 2 را افزایش می دهد.

پیش دیابت: خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد.

پیش دیابت: ضروری است افراد مبتلاء به پیش دیابت حداقل هرسال قند خون خود را اندازه گیری کنند.

اگر دچار پیش دیابت هستید: فشار خون خود را کنترل کنید.

افراد مبتلاء به پیش دیابت و دیابت حداقل هفته ای150 دقیقه فعالیت بدنی ( ورزش ) داشته باشند.

افراد پیش دیابتی حداقل 7 درصد کاهش وزن، کنترل فشار خون، کاهش چربی خون، کاهش استرس و قطع سیگار را مدنظر قرار دهند.

* در صورت ابتلاء به دیابت از خود درمانی و دستورات غیر علمی خودداری کنید. ضروری است برای مدیریت دیابت خود به پزشک مراجعه نمایید.
* برای پیشگیری از دیابت : انجام ورزش متوسط (مانند پیاده روی سریع) 30 دقیقه در روز، پنج روز در هفته می تواند سطح قند خون را به محدوده طبیعی (قند ناشتای زیر 100) بازگرداند.
* به علت مشکلات عصبی و عروقی ناشی از دیابت، پای افراد مبتلا، در معرض خطر زخم های طولانی و دردسر ساز می باشد.

کفش تنگ، سنگ ریزه، همچنین اشیای داغ، سرد، برنده و نوک تیز یا فشارنده می تواند به پا آسیب بزند، به همین جهت مراقبت از پا بسیار اهمیت دارد

روزانه همه قسمت های پا را از نظر قرمزی، تاول، بریدگی، خراش بررسی نمایید.

هر روز پاها را با آب ولرم شسته و با دقت با پارچه نرم یا حوله خشک کنید.

برای پیشگیری یا برطرف شدن خشکی پوست، پاها را با کرم مرطوب کننده چرب کنید.