



روز جهانی دیابت ۲۴ آبان با دیابت خوب زندگی کنیم

دیابت: دیابت بیماری است که با بالا رفتن قند خون ایجاد می شود.

از هر ۱۰ نفر در دنیا یک نفر مبتلا به بیماری دیابت است. در ایران و استان اصفهان شیوع بالاتر است به طوری که از هر ۷ نفر یک نفر به دیابت مبتلا است.

در افراد سالم قند ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد.

در بسیاری موارد دیابت نوع ۲ به صورت تصادفی تشخیص داده می شود. چون معمولاً دیابت بدون علامت است و تنها راه شناسایی آن اندازه گیری قندخون ناشتا می باشد. در صورتیکه سن شما بالای ۳۰ سال است سالیانه قند خون خود را چک کنید.

با ورود به سامانه زیر خطر ابتلا به دیابت را در خود ارزیابی کنید

<https://Stopdiabetes.gabric.ir>

❖ افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند شامل:

سابقه خانوادگی دیابت در بستگان درجه یک، چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی، مصرف دخانیات، سابقه چربی خون بالا، ابتلا به فشارخون بالا، سابقه افزایش قند خون (پیش دیابت) و یا سابقه دیابت بارداری

عوارض دیابت شامل: سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، زخم پا یا قطع پا مختص افراد مبتلا به دیابت است.

اگر در معرض خطر ابتلا به دیابت هستیم چه کنیم؟ انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط (مانند

پیاده روی سریع) ۳۰ دقیقه در روز پنج روز هفته، کاهش وزن به میزان ۷٪ در صورت اضافه وزن،

تغذیه سالم (کاهش مصرف مواد قندی، نمک و غذاهای چرب)، اصلاح الگوی خواب، کنترل

چربی، کنترل فشارخون (کمتر از ۱۳۰/۸۰)، قطع سیگار و کاهش استرس

خبر خوب این که با انتخاب شیوه زندگی سالم تا ۸۰ درصد از ابتلا به دیابت جلوگیری می شود.