

## اگر دچار بیماری دیابت هستید به موارد ذیل توجه فرمایید :

دیابت گروهی از بیماریهای متابولیک است که با افزایش سطح گلوکز (قند) خون شناخته میشود. و حاصل نقص در ترشح انسولین یا عملکرد آن و یا هر دو میباشد. در سال ۲۰۱۴ برآورد جهانی شیوع دیابت ۴۲۲ میلیون نفر بود و انتظار میرود تا سال ۲۰۴۰ به بیش از ۶۴۲ میلیون نفر افزایش یابد (سازمان بهداشت جهانی)

### انواع دیابت :

دیابت نوع ۱ (۰.۵٪ از کل دیابتی ها) شروع آن در هر سنی میتواند باشد اما معمولاً در جوانی است (کمتر از ۳۰ سال) معمولاً هنگام تشخیص فرد لاغر است. دیابت نوع ۲ (۹۵٪ کل دیابتها) شروع آن در هر سنی میتواند باشد اما معمولاً بیش از ۳۰ سال است و اغلب فرد هنگام تشخیص چاق است.

علائم بالینی : پر ادراری، پر نوشی و پر خوری است. سایر نشانه ها شامل خستگی، ضعف، تغییرات بینایی، گزگز و کرختی و بی حسی دست و پا، پوست خشک، التیام آهسته زخمها و عفونتهای عود کننده

### معیارهای تشخیص دیابت :

سطح قند خون ناشتا معادل ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر یا بیشتر

سطح گلوکز خون غیر ناشتا معادل یا بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر

هدف درمانی برای کنترل دیابت دستیابی به سطح قند خون طبیعی بدون کاهش قند خون (هیپو گلیسمی) میباشد. کنترل دیابت ۵ جزء دارد : درمان تغذیه ای . ورزش . پایش . درمان دارویی . آموزش

مهمترین اهداف در رژیم و کنترل تغذیه ای دیابت شامل کنترل کل کالری دریافتی برای دستیابی یا حفظ وزن منطقی و کنترل سطح قند خون و طبیعی کردن چربیها و فشارخون جهت پیشگیری از بیماری قلبی است

درمان اصلی دیابت نوع ۱ : انسولین و درمان اصلی دیابت نوع ۲ : کاهش وزن و اصلاح تغذیه میباشد

توجه به موارد ذیل در کنترل بیماری موثر است

- \* بهتر است برای کنترل مرتب قند خون دستگاه چک قند خون برای خود تهیه نمایید. حداقل ماهی یکبار به پزشک خود مراجعه کنید.
- \* از مصرف غذاهای آماده مثل کالباس و سوسیس ، پفک و چیپس ، شیرینی و مربا ، بستنی و غذاهای کنسروی ... بپرهیزید.
- \* وزن خود را کنترل کنید و در صورت کاهش یا افزایش ناگهانی وزن به پزشک مراجعه کنید. بهترین ورزش پیاده روی است .
- \* غذاهایی با نمک زیاد مصرف نکنید و از میان وعده های مفید و مقوی بین کار یا فعالیت استفاده کنید.
- \* بهترین ورزش پیاده روی است .
- \* سیگار نکشید و از در معرض قرار گرفتن دود سیگار دیگران پرهیز کنید. مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید
- \* با صلاحدید پزشک بطور دوره ای کلیه ، چشم ، پا را مورد ارزیابی قرار دهید
- \* داروهای تجویز شده توسط پزشک را دقیق و درست استفاده کنید و کم و زیاد نکنید