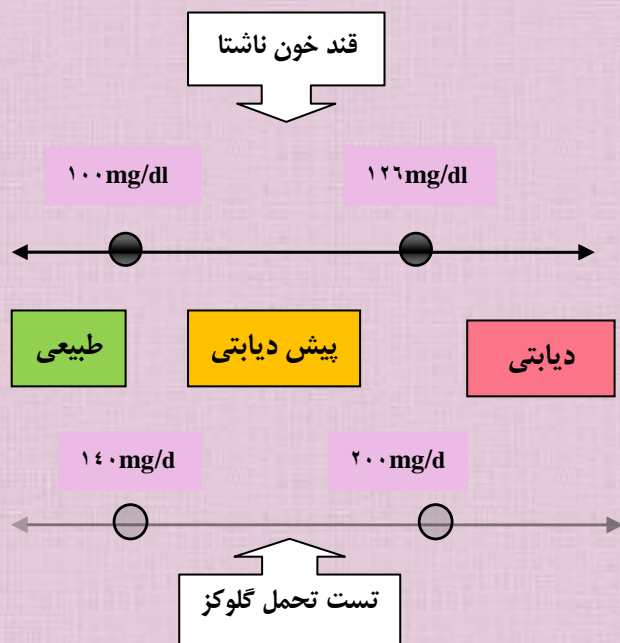


دیابت، احتمال ابتلاء به بیماریهای ذیل را در شما افزایش می دهد

- بیماری قلبی و سکت
- بیماری کلیوی
- نابینایی
- اختلالات سیستم عصبی
- بیماریهای دندانی

یک تست ساده به نام آزمایش قند خون ناشتا، میتواند به شما بگوید که آیا قند خون شما بالا است یا نه. آزمایش دیگر، تست تحمل گلوکز است که در آن لازم است شما محلولی شیرین مصرف نمایید و سپس بعد از ۲ ساعت قند خون اندازه گیری شود.



قند خون و دیابت را بشناسیم

دیابت نوع ۲، بیماری ایست که در آن بدن به درستی از انسولین استفاده نمی کند. انسولین، پروتئینی در بدن است که به تبدیل غذا به انرژی کمک می کند. اختلال در استفاده از این پروتئین سبب تجمع گلوکز (قند) در خون شده و به بدن آسیب می رساند. در بیماران دیابتی، داشتن فشار خون بالا و یا کلسترول بالا منجر به افزایش عوارض خطرناک می شود. افراد می توانند در هر سنی به دیابت مبتلا شوند. خوشبختانه دیابت را می توان پیشگیری یا کنترل نمود. بزرگسالان با سن ۴۵ سال یا بالاتر، باید از میزان قند خون خود و اینکه به دیابت مبتلا هستند یا خیر، آگاهی داشته باشند.

طبیعی	دیابت نوع ۲
انسولین «درهای» سلول را باز می کند. گلوکز وارد سلول ها می شود.	انسولین قادر نیست تا درهای سلول را باز کند. گلوکز نمی تواند وارد سلول شود.
گلوکز برای تولید انرژی مصرف می شود.	گلوکز در خون می ماند و نمی تواند برای تولید انرژی مصرف شود.
سطح گلوکز در خون به سطح نرمال بر می گردد.	سطح گلوکز در خون همچنان بالا می ماند.



سازمان بوستان ها و فضاهای سبز شهر تهران

معاونت آموزش و پژوهش

واحد HSE

آموزش های لازم به منظور کنترل قند خون



انواع دیابت:

نوع ۱:

به این نوع دیابت، دیابت وابسته به انسولین گفته می‌شود زیرا که پانکراس، انسولین کافی برای تأمین نیاز بدن را تولید نمی‌کند. این نوع دیابت معمولاً در اطفال و جوانان و گاهی در سنین بزرگسالی رخ می‌دهد.

نوع ۲:

این نوع دیابت معمولاً زمانی که شما افزایش وزن یا افزایش سن پیدا می‌کنید رخ می‌دهد. در دیابت نوع ۲ سلول‌های بدن حتی در حضور انسولین نمی‌توانند از آن به درستی استفاده کنند. در برخی موارد پانکراس نمی‌تواند میزان کافی انسولین تولید نماید.

فاکتورهای مؤثر در بروز دیابت نوع ۲

- چاقی یا افزایش وزن
- کم بودن فعالیت‌های ورزشی
- سن
- نژاد
- سابقه خانوادگی
- سابقه زایمان نوزادی با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم

مرحله پیش دیابتی شرایطی است که در آن سطح قند خون ناشتا بیشتر از ۱۰۰ mg/dl و کمتر از ۱۲۶ mg/dl است. خطر زیادی برای تبدیل مرحله پیش دیابتی به دیابت نوع ۲ و بروز بیماری قلبی و سکته وجود دارد.

پیشگیری از دیابت نوع ۲

نکته مثبت آن است که اگر شما در مرحله پیش دیابتی باشید، می‌توانید خطر تبدیل به دیابت نوع ۲ را با کاهش سطح قند خون، کم کنید. برای این کار لازم است وزن خود را کاهش و فعالیت‌های فیزیکی خود را افزایش دهید.

هدف: رساندن قند خون ناشتا به زیر ۱۰۰ mg/dl.

علائم معمول دیابت

- تشنگی بیش از حد
- پر ادراری
- افت وزن
- خستگی
- عفونت‌های پوستی
- زخم‌ها یا کبودی‌هایی که به کندی بهبود می‌یابد
- تاری دید

برنامه غذایی مناسب برای سلامتی قلبی را دنبال کنید:

- گوشت کم چربی، ماهی و مرغ بدون پوست را برگزینید.
- غلات کامل را به جای انواع فرآوری شده انتخاب کنید.
- محصولات لبنی بدون چربی یا کم چربی را استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات را جزء برنامه غذایی هر روزه خود قرار دهید.
- از همه محصولات غذایی به نسبت مناسب استفاده کنید.
- از لحاظ جسمی فعال باشید.
- به مدت ۳۰ دقیقه در روز فعالیت جسمی داشته باشید.



☠ مصرف سیگار یا تنباکو را قطع کنید.