

# بیماری

## قند خون را

# بشناسید

حمیدرضا ابراهیمی (کارشناس برنامه غیرواکیر منطقه بهداشت

ودمان زرقان)

❖ ترک دخانیات

از مصرف هرگونه مواد دخانی اعم از  
قلیان و سیگار به هر شکل بپرهیزید.

در جهان هر ساله ۷ میلیون نفر به  
دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند.

شما می توانید از بروز بیماری  
دیابت در خانواده خود پیشگیری  
کنید و یا حداقل ابتلا به آن را به  
تاخیر بیندازید.

راههای پیشگیری از بیماری دیابت :

با تغییر در شیوه زندگی میتوان از بیماری دیابت  
پیشگیری کرد و البته این تغییر و اصلاح شیوه زندگی  
با رعایت نکات زیر و به مرور امکان پذیر است:

❖ کاهش وزن با استفاده از رژیم غذایی :

- کمتر و غذای سالم مصرف کنید.

- از میوه جات و حبوبات بیشتر استفاده  
کنید.

- سعی کنید از نان های سیوس دار و برنج  
سیوس دار استفاده نمایید.

- مصرف نمک ، قند ، شکر ، چربی ، غذاهای  
سرخ کرده ، نوشابه و دلستر را به حداقل  
برسانید.

❖ تحرک بدنی راز یاد کنید

تصمیم بگیرید و در برنامه روزانه خود

ورزشهایی چون پیاده روی ، دوچرخه سواری ،

شنا ، کوهنوردی ، طبیعت گردی و ...

بگنجانید که البته این ورزشها به صورت

خانوادگی و در جمع دوستان لذت بخش تر

است .

## مقدمه :

به افزایش قند خون در بدن ، بیماری دیابت میگویند دیابت یا بیماری مرض قند سالانه هزینه های زیادی را به جامعه تحمیل میکند در این بیماری سطح قند خون بیشتر از میزان طبیعی است و علت آن مشکلاتی است که به هورمونی بنام انسولین بدن مرتبط می باشد به نوعی که بدن انسولین به میزان کافی تولید نمیکند و یا نمیتواند از انسولین موجود استفاده کند . شایع ترین علت قطع پا ، نابینایی ، مشکلات کلیوی ، بیماری دیابت است و با توجه به اینکه جهت مراقبت از بیمار دیابتی هزینه های زیادی به خانواده و جامعه تحمیل میگردد ، لازم است سطح اطلاعات جامعه در این خصوص ارتقاء یافته و در شیوه زندگی افراد تغییراتی حاصل گردد .

## بیماری دیابت سه نوع است:

### دیابت نوع یک :

این نوع بیماری قند خون در کودکان و نوجوانان به وجود می آید و قابل پیشگیری نیست .

### دیابت نوع دو:

این نوع دیابت شایع ترین نوع دیابت است و در افراد بالای ۳۰ سال شایع بوده و پیشگیری از آن امکانپذیر است . بیش از ۹۰٪ از بیماران مبتلا به دیابت نوع دو هستند و حدود ۱۰ درصد از دیابت نوع یک رنج می برند .

### دیابت حاملگی :

این نوع دیابت در زنان باردار وجود دارد و لازم است به موقع تشخیص و تحت درمان قرار گیرد . این افراد در آینده مستعد بیماری دیابت نوع دو هستند و لازم است مراقبت بیشتری جهت آنان صورت گیرد.

## علائم بیماری دیابت شامل :

✱ تشنگی و پرنوشی

✱ گرسنگی زیاد و پرخوری

✱ ضعف و خستگی و کاهش وزن

✱ افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند شامل :

✱ کسانی که در خویشاوند درجه یک خود فرد

دارای بیماری دیابت دارند .

✱ افراد با حداقل تحرک بدنی و کسانی که در

برنامه روز مره خود ورزش ندارند .

✱ خانم ها که سابقه دیابت حاملگی

داشته اند

✱ افرادی که اضافه وزن دارند .

در صورت بروز بیماری دیابت وعدم کنترل سبب

عوارض جبران ناپذیری در فرد میگردد از جمله

:

✱ مشکلات کلیوی

✱ سکتته های قلبی

✱ مشکلات عصبی و آسیب به اندامها و حتی

قطع پا