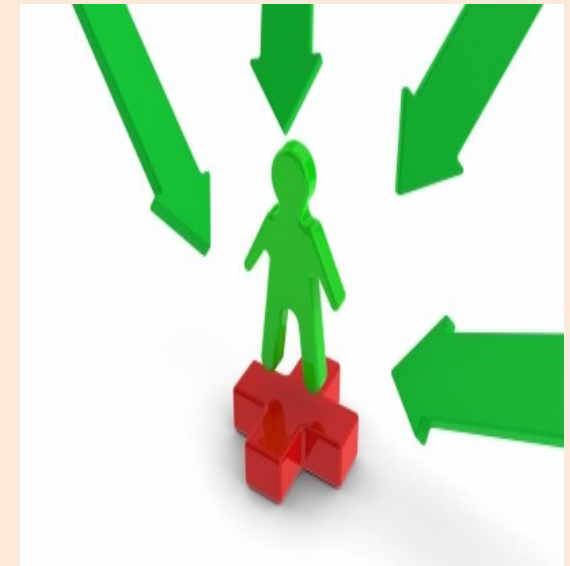


# آیا در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید؟



دانشگاه علوم پزشکی مازندران  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان تنکابن  
واحد بیماریهای غیر واگیر  
دکتر آرینا ریحانی  
آمنه یحیی زاده  
سیده زهرا معافی مدنی

## دیابت چیست ؟

دیابت بیماری است که در آن تولید یا عملکرد انسولین و یا هر دوی آنها دچار اشکال می شوند و سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی می شود.



## انواع دیابت :

دیابت نوع ۱ کودکان و افراد لاغر بیشتر مبتلا می شوند.  
دیابت نوع ۲ بزرگسالان و افراد چاق بیشتر مبتلا می شوند.  
دیابت بارداری خانم های باردار به آن مبتلا می شوند.

## عوامل خطر دیابت نوع دو چیست ؟

- ✗ اضافه وزن و چاقی
- ✗ سابقه دیابت در بستگان درجه یک (پدر و مادر یا خواهر و برادر)
- ✗ فشار خون بالا
- ✗ چربی خون بالا
- ✗ سابقه قند خون ناشتای بالاتر از حد طبیعی یعنی بین ۱۲۶-۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر
- ✗ سابقه دیابت حاملگی در خانم ها



## علائم و نشانه های دیابت نوع دو :

بسیاری از افراد هیچگونه علامتی ندارند و یا علائم آنقدر خفیف است که افراد به آنها توجهی نمی کنند .

## نشانه هایی که باید به آنها توجه کرد :

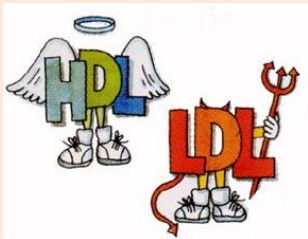
- ✗ پر نوشی
- ✗ پر ادراری
- ✗ پر خوری
- ✗ کاهش شدید وزن بدون علت موجه
- ✗ تاخیر در بهبود زخم ها
- ✗ تاری دید



تشخیص سریع بیماری  
دیابت بسیار اهمیت دارد.  
چون بدین وسیله می توان  
از بسیاری از عوارض آن  
پیشگیری کرد.

اگر سطح چربیهای خون شما طبیعی نیست :

- برنامه غذایی منظمی تنظیم کنید.
- هر روز ورزش کنید
- در مورد درمانهای دارویی جهت کاهش کلسترول با پزشکتان مشورت کنید.



اگر سیگاری هستید :

- سیگار را ترک کنید.



با شیوه زندگی سالم می توان  
از ابتلا به دیابت پیشگیری کرد.

اگر فرد بی تحرکی هستید :

- فعالیت ورزشی منظم روزانه داشته باشید.



اگر فشار خونتان ۱۴۰/۹۰ و یا بالاتر است :

- برنامه غذایی منظمی داشته باشید.
- مصرف نمک را محدود کنید.
- هر روز ورزش کنید.
- در مورد درمانهای دارویی فشار خون با پزشک مشورت کنید.



عوارض دیابت چیست ؟

عوارض دیابت بعد از چند سال اتفاق می افتد و شامل :

- مشکلات چشمی ❌
- ناراحتی های کلیه ❌
- ناراحتی های قلبی ❌
- بی حسی و گزگز کردن دست ها و پاها ❌
- دیر بهبود یافتن زخم ها ❌



در مورد عوامل خطر چه باید کرد ؟

اگر چاق هستید :

- خودتان را به وزن متعادل برسانید و دلیل چاقی خود را تعیین کنید.
- برنامه غذایی منظمی داشته باشید.
- هر روز ورزش کنید.



