

## عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ عبارتند از:

- کم تحرکی
- چاقی شکمی
- اضافه وزن و چاقی
- سن بالای ۴۰ سال
- سابقه خانوادگی دیابت
- سابقه دیابت بارداری

## علایم دیابت و قند خون بالا:



## انواع مختلفی از دیابت وجود دارند:

- دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)
- دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین)
- دیابت بارداری
- دیابت پنهان

## راهنمای تشخیص دیابت:



## روز جهانی دیابت

فردراسیون جهانی دیابت (IDF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۹۱ تاریخ ۱۴ نومبر را به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری کردند و در سال ۲۰۰۶ با تصویب قطعنامه‌ای این روز به نام روز جهانی و رسمی دیابت معرفی شد. هدف از نامگذاری چنین روزی، آشنایی و اطلاع رسانی عموم مردم درباره دیابت، عوارض، پیشگیری و درمان آن است.



world diabetes day  
14 November

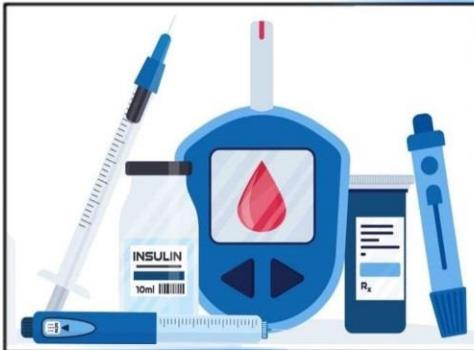
## بیماری دیابت

به اختلال سوخت و ساز مواد قندی در بدن، دیابت گفته می‌شود. دیابت یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند مشخص می‌شود.

در افراد دیابتی، یا انسولین ساخته شده توسط بدن کافی نیست و یا اینکه بدن نمی‌تواند از انسولین ساخته به درستی استفاده کند. در واقع بدن نمی‌تواند قند را از خون به سلول‌ها برساند. به همین دلیل سطح قند خون افزایش می‌یابد. در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد، اما با بالا رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می‌شود. برآورد می‌شود که تا سال ۲۰۳۵ علایم دیابت در سراسر جهان ۵۹۲ میلیون نفر (۱۰.۱ درصد از جمعیت جهان) را تحت تأثیر قرار دهد.



## دیابت و شیوه زندگی سالم



www.shlenjan.mui.ac.ir  
شماره تماس: 03152237326  
واحد آموزش به بیمار 2209

کد پمفت Sh.L/EP/017/C1

### اصلاح سبک زندگی جهت پیشگیری یا درمان دیابت

یکی از راههای اصلاح سبک زندگی، انتخاب رژیم غذایی سالم است. با توجه به توصیه های انجمن دیابت آمریکا، تغذیه درمانی برای بزرگسالان مبتلا به دیابت باید مبنی بر انتخاب الگوهای غذایی سالم جهت تأمین مواد مغذی کلیدی و متنوع، حفظ وزن مطلوب، دستیابی به سطح بهینه هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c)، فشار خون و پروفایل لیپیدی باشد.

یکی از الگوهای غذایی رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. تحقیقات انجام شده نشان داده اند که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای نقش محافظتی در کنترل قند خون، کاهش HbA1c و کاهش سطح ناشتا، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش مرگ و میر دارد.



### عوارض بیماری دیابت عبارتند از:



بیماری قلبی و عروقی  
(Nephropathy)



ناراحتی‌های کلیوی  
(Nephropathy)



زخم دیابتی



آسیب عصبی  
(Neuropathy)



بیماری‌های  
پوست و دهان



بیماری‌های چشم  
(Retinopathy)

### توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت:

۱. ورزش و فعالیت جسمانی منظم
۲. عدم استعمال دخانیات
۳. استراحت و خواب کافی
۴. پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای آماده
۵. کاهش مصرف غذاهای فراوری شده و کسری‌وی
۶. نوشیدن آب به میزان کافی ( حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز )
۷. حذف شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه شده از رژیم غذایی
۸. دریافت کافی منابع غذایی حاوی فیبر ( سبزیجات، غلات سبوس دار و .. )