****

**23 آبان روز جهانی دیابت**



**تهیه کننده : سحر حسنوند -السا سبزی**

**بیمارستان امام ره الشتر**

**چگونه از ابتلاء به دیابت نوع 2 پیشگیری کنیم؟**

**اگر پیش دیابت داشته باشید، به طور خودکار به دیابت نوع 2 مبتلا نمی شوید. با کاهش وزن و ورزش می توانید خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را تا 60درصد کاهش دهید. اقدام به موقع برای کاهش وزن و انجام ورزش متوسط (مانند پیاده روی سریع) 30 دقیقه در روز، پنج روز در هفته می تواند سطح قند خون را حتی به محدوده طبیعی (قند ناشتای زیر 100) بازگرداند. داشتن رژیم غذایی سالم که دارای حداقل روزانه 5 واحد میوه و سیزی باشد، مصرف روغن های جامد و اشباع شده به حداقل مقدار، مصرف غذاهای فرآوری شده به صورت محدود و کاهش مصرف نمک، دوری از دخانیات و الکل و کنترل استرس**

**در فرد مبتلا به دیابت قندخون چگونه تنظیم می شود؟**

**تنظیم قندخون بر سه پایه زیر استوار است:**

**اصلاح و رعایت رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و ورزش و دارو درمانی**

**در مورد عوارض ناشی از دیابت چه باید بدانیم؟**

**کنترل نامطلوب قندخون باعث بروز عوارض جدی در قلب -کلیه ها – مغز -چشم ها - لثه و دندان ها و پاها می شود. بیشترین علت مرگ و میر در بیماران مبتلا به دیابت عوارض قلبی عروقی است به همین دلیل کنترل چربی خون و فشار خون در افراد مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد و افراد مبتلا به دیابت بالای 40 سال حتما باید قرص چربی را مصرف کنند و در صورت ابتلا به فشار خون بالا حتما از داروی فشارخون استفاده نمایند. عوارض دیابت در مراحل ابتدایی علائمی ندارند بنابراین انجام معاینات دوره ای را جدی بگیرید بهتر است مراجعه به پزشک حداقل هر سه تا چهار ماه یک بار انجام شود.**

**پیش دیابت چیست؟پیش دیابت یعنی قند خون بالاتر از حد طبیعی است ولی نه آنقدر بالا که برای تشخیص دیابت کافی باشد. در پیش دیابت قند ناشتا بین 100تا 125 قرار دارد.**

**چرا باید پیش دیابت رابشناسیم؟**

**پیش دیابت شما را در معرض خطر بالاتر ابتلا به دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی عروقی قرار می دهد.**

**نشانه های پیش دیابت چیست؟**

**پیش دیابت علامت واضح و مشخصی ندارد بنابراین شما ممکن است پیش دیابت داشته باشید ولی ندانید. اگر پیش دیابت دارید لازم است حداقل سالی یک بار قند خونتان اندازه گیری شود**

**اقدامات لازم برای پیش دیابت**

**برای پیشگیری از ابتلا به دیابت و بیماری قلبی عروقی افراد مبتلا به پیش دیابت باید حتما تحت مراقبت باشند. منظور از مراقبت، کاهش 7 درصد وزن، کنترل فشار خون، کنترل چربی خون، کنترل قند خون، داشتن رژیم غذایی مناسب که دارای مقادیر لازم سبزی ها و میوه ها باشد و میزان نمک و چربی غذاها کم باشد و از چربی های جامد و اشباع شده به حداقل میزان استفاده شود. فعالیت بدنی مناسب ( حداقل 30 دقیقه در روز با شدت متوسط و حداقل 5 روز در هفته)، دوری از دخانیات و الکل و یا ترک آن و کنترل استرس**

**ج- سابقه فشارخون بالا داشته باشند.**

**د-چربی خون بالا داشته باشند.**

**ه- زنانی که تخمدان پلی کیستیک داشته باشند.**

**و- افرادی که بی تحرک باشند.**

**ز- افراد با نژاد آسیایی، هیسپانیک و ...**

**با توجه به این که ایرانی ها نژاد آسیایی دارند هر کسی که دارای اضافه وزن یا چاقی باشد در معرض خطر دیابت قرار دارد.**

**2-افرادی که پیش دیابت دارند. (قندخون ناشتای 125-100)**

**3- زنان با سابقه دیابت حاملگی(دیابتی که در زمان بارداری ایجاد و با پایان حاملگی بهبود می یابد) باید در طول عمرحداقل هر سال قندخونشان اندازه گیری شود.**

**4- برای سایر افراد از سن35سال باید آزمایش قندخون انجام شود.**

**دیابت چیست؟ دیابت بیماری است که با بالا رفتن قند خون تشخیص داده می شود.**

**چرا قندخون بالا می رود؟ مواد قندی از شکر و قند و پولکی و نبا ت تا مواد نشاسته ای مانند برنج و سیب زمینی و... برای وارد شدن به سلول های بدن نیاز به انسولین دارند. درصورت تولید انسولین ناکافی یا جواب ندادن سلول های بدن به انسولین بخاطر چاقی، قند موجود در گردش خون نمی تواند وارد سلول ها بشود بنابراین سطح آن درخون افزایش می یابد.**

**نشانه های ابتلاء به دیابت چیست؟ شایع ترین علامت دیابت نوع دو بی علامتی است. به همین دلیل افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است سال ها با دیابت زندگی کنند قبل از این که تشخیص داده شوند. ممکن است بیماران علایم دفع مکرر و زیاد ادرار، احساس تشنگی زیاد، احساس گرسنگی و کاهش وزن هم داشته باشند.**

**این 4 علامت در افراد با دیابت نوع2 معمولا شایع نیست: خستگی زیاد، تاری دید، بریدگی ها/ کبودی هایی که دیر التیام می یابند، سوزن سوزن شدن درد یا خواب رفتن دست ها /پاها. در بسیاری موارد دیابت نوع 2 به صورت اتفاقی تشخیص داده می شود.**

**آیا نشانه های بالا برای تشخیص ابتلاء فرد به دیابت کافی است؟ خیر، برای تشخیص قطعی دیابت باید آزمایش خون انجام شود.**

**برای چه کسانی باید از نظر ابتلا به دیابت آزمایش انجام شود؟**

1**- افراد با اضافه وزن یا چاقی که یک یا بیش از یکی از عوامل خطر زیر را داشته باشند**

**الف- در خویشاوندان درجه یک، فرد مبتلا به دیابت داشته باشند.**

**ب-سابقه بیماری قلبی عروقی داشته باشند**