

پیام های آموزشی بیماری دیابت

۱. افزایش میزان قند در خون اصطلاحاً دیابت نامیده می شود. این بیماری انواع مختلفی دارد ولی به طور عمده به دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری تقسیم می شود.
۲. مصرف زیاد غذاهای چرب، انواع فست فودها (مثل پیتزا، ساندویچ و ...) و کم تحرکی سبب چاقی می شود و در این حالت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ زیاد می شود.
۳. مهمترین عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ عبارتند از: سابقه خانوادگی دیابت در بستگان درجه یک، چاقی و اضافه وزن، بی تحرکی یا کم تحرکی، چربی و فشار خون بالا.
۴. ورزش یا تحرک جسمی و تغذیه مناسب (مصرف میوه و سبزیجات بیشتر، پروتئین کافی و مصرف قند و چربی کمتر) بهترین و کم هزینه ترین راه پیشگیری از دیابت و بسیاری از بیماری های غیرواگیر دیگر است.
۵. دیابت و عوارض وابسته به آن قابل پیشگیری هستند.
۶. دیابت بیماری خاموش: نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود بی خبرند.
۷. چاقی و کم تحرکی مهمترین عامل ابتلا به دیابت است.
۸. چاقی روز افزون کودکان و نوجوانان در سالهای اخیر، بروز دیابت نوع ۲ را در بین آنها افزایش داده است. نشستن بیش از حد جلوی تلویزیون و کامپیوتر تا حد زیادی در افزایش چاقی و ابتلا به دیابت نوع ۲ در سنین پایین موثر است.
۹. اضافه وزن و چاقی، سابقه خانوادگی دیابت، چربی و یا فشار خون بالا مهمترین عوامل خطر ابتلا به دیابت هستند.
۱۰. خانم های باردار در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری هستند و در اولین ویزیت بارداری توسط پزشک باید مورد بررسی قرار گیرند.
۱۱. از هر ۱۰ نفر بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولاً ۸ نفر آنها چاق هستند یا اضافه وزن دارند. فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگاه دارد.
۱۲. بیش از ۹۰ درصد افراد دیابتی به دیابت نوع دو مبتلا هستند و اغلب نیمی از آنها از بیماری خود بی اطلاع هستند.
۱۳. علائم بیماری در دیابت نوع ۲، روندی بطئی دارد و اغلب هیچ علامتی در دیابت نوع دو دیده نمیشود. ممکن است سالهای زیادی از ابتلا به بیماری بگذرد ولی این علائم دیده نشوند و بیماران از ابتلا به دیابت نوع ۲ بی خبر بمانند.

۱۴. شایعترین علامت دیابت نوع ۲ بی علامتی است!

کنترل دیابت :

۱. تغییر شیوه زندگی با تغذیه صحیح و فعالیت جسمانی مستمر، مراقبت های مناسب بهداشتی و افزایش آگاهی و دانش در زمینه دیابت، به خصوص در افراد پیش دیابتی مهمترین اصول پیشگیری از دیابت نوع ۲ هستند.
۲. آموزش و آگاهی از بیماری دیابت و عوارض ناشی از آن، تغذیه مناسب، ورزش و فعالیت های جسمانی مستمر مهمترین اصول مراقبت و درمان بیماران مبتلا به دیابت هستند.
۳. اصول درمان دیابت عبارت است از: رژیم غذایی و محدودکردن انرژی (کالری) دریافتی، فعالیت بدنی و ورزش دائمی و منظم، استفاده از داروهای کاهنده ی قند خون و پایش دائمی مقدار قند خون (خودمراقبتی).
۴. افراد مبتلا به دیابت که هر نوع دخانیات (سیگار، پیپ، چپق، قلیان و جویدن توتون) مصرف می کنند، باید برای ترک دخانیات تشویق شوند.
۵. افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم هر وعده، سبب کنترل بهتر قند خون می شود.
۶. صبحانه، از اجزاء اصلی برنامه غذایی روزانه و عاملی مهم در کنترل قند خون مبتلایان به دیابت است.
۷. افزایش دریافت فیبر از طریق مصرف سبزیهای تازه، به کنترل بهتر قند خون بیماران دیابتی کمک می کند.