

دیابت

دیابت یا مرض قند نوعی بیماری مزمن است که در آن، قند خون به دلیل مصرف نشدن، بالا می‌رود. این بیماری در اثر کمبود انسولین (دیابت نوع یک در کودکان یا نوجوانان) و یا در اثر اختلال کار انسولین (دیابت نوع دو در بالغین) به وجود می‌آید.

85-90% از بیماران دیابتی مبتلا به نوع دو می‌باشند و اغلب در سنین بالاتر از 35 سال، چاق و یا دارای اضافه وزن هستند.

دیابت حاملگی، یکی از عوارض شایع بارداری است و در 45% خانم‌های باردار ایجاد می‌شود و در صورت عدم تشخیص و درمان، سبب سقط، مرده‌زایی و یا جثه بزرگ در بچه و سایر عوارض مادری و جنینی می‌شود.

آیا تاکنون آزمایش قند خون انجام داده‌اید؟

چه افرادی در معرض خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع 2 می‌باشند؟

- افراد چاق، افراد کم تحرک، افرادی که خویشاوند درجه اول مبتلا به دیابت دارند (والدین، خواهر، برادر).
- افراد مبتلا به فشارخون بالا.
- افراد مبتلا به چربی خون بالا.
- زنانی که سابقه دوبار یا بیشتر سقط خود به خودی (بدون علت مشخص) و یا سابقه مرده‌زایی و یا به دنیا آوردن نوزاد بیش از 4 کیلوگرم وزن دارند.
- خانم‌های باردار در هر گروه سنی.
- زنانی که سابقه دیابت حاملگی در یکی از بارداری‌های قبلی داشته‌اند.

• توجه: در صورتی که در معرض خطر ابتلاء به دیابت هستید سالی یکبار قند خون خود را آزمایش کنید.

درمانگاه شبانه روزی سلامت

نکات لازم در پیشگیری از دیابت:

همه افراد، خصوصاً افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت باید:

- از افزایش وزن و چاقی بپرهیزند و در صورت اضافه وزن آن را کاهش دهند.
- به طور منظم فعالیت بدنی و ورزش‌های مناسب مثل پیاده‌روی منظم انجام دهند.
- مواد قندی و چربی زیاد مصرف نکنند.
- از میوه و سبزیجات به صورت متنوع و متعادل استفاده کنند.

در صورت ابتلا به دیابت، این نکات را رعایت نمایید :

- وزن خود را در حد ایده ال حفظ کنید.
- خوردن مواد قندی و غذاهای چرب را محدود کنید.
- از مصرف برخی میوه ها (خربزه، طالبی، انجیر، انگور، توت) بپرهیزید.
- در مصرف برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی، هویج، سیب احتیاط کنید.
- روزانه 30 تا 60 دقیقه پیاده روی کنید.
- قبل از ورزش، مقدار کمی غذاهای حاوی مواد قندی استفاده کنید.
- همیشه همراه خود مواد قندی داشته باشید.
- کفش نرم و راحت جهت پیاده روی و ورزش داشته باشید.
- در صورت ضخیم شدن پوست پا، ترک، عفونت و میخچه سریعاً آن را درمان کنید.
- از محلول ضد میخچه استفاده نکنید.
- سالیانه دید چشم خود را کنترل کنید.
- با پای برهنه راه نروید.
- از ورزش کردن در هوای گرم بپرهیزید.
- از پوشیدن کفش های پلاستیکی بپرهیزید.
- برای شستن پاها از آب ولرم استفاده کنید.
- در صورت افزایش فعالیت بدنی، هر 4 ساعت غذا میل کنید.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

05137534050

www.salamatclinic.org