صورتجلسه آموزش سلامت پیشگیری از دیابت مورخه ۱۴۰۱/۰۸/۲۳

روز جهانی دیابت مصادف با بیست و سوم آبان ماه فرصت مناسبی برای افزایش آگاهی در مورد پیشگیری از ابتلا به دیابت است . در این راستا با هدف آگاه سازی و آموزش سبک زندگی سالم و آموزش نکات خودمراقبتی برنامه های آموزشی در سالن انتظار این مرکز برگزار گردید.

در مورد انواع دیابت ، علل ابتلا به دیابت ، علایم و عوارض قند خون بالا ، راههای پیشگیری از دیابت و انتخاب رژیم غذایی سالم توضیحاتی داده شد. آموزش های ارائه شده همراه با پخش فیلم و تصاویر آموزش خودمراقبتی بود. در پایان پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به دیابت به افراد حاضر ارائه گردید. اهم نکات آموزش داده شده به شرح ذیل میباشد :

توصیه هایی برای پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت :

- شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- برای پیشگیری از دیابت به طور منظم کار و فعالیت کنید.
- برای پیشگیری از دیابت آب زیادی بنوشید.
- میزان کشیدن سیگار را کم کنید و تا حد ممکن ترک کنید.
- یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشته باشید.
- رژیم غذایی با فیبر بالا را انتخاب کنید.
- غذاهای فرآوری شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- برای پیشگیری از دیابت به اندازه کافی بخوابید.
- دور فست فودها و غذاهای اماده را خط بکشید.
- برای پیشگیری از دیابت گوشت قرمز کمتری مصرف کنید.
- برای پیشگیری از دیابت از استرس دوری کنید.
- اگر اضافه وزن دارید وزنتان را کم کنید.