بیماری قند یا دیابت یکی از شایعترین بیماری‌های متابولیکی است. علامت مشخصه آن میزان قند خون بالا میباشد و از دیگر نشانه‌های آن پرخوری و پرنوشی است. دیابت در اثر کاهش تولید انسولین در بدن یا کم شدن اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی حاصل می‌شود. بالا بودن میزان قند خون به مرور و در طول زمان باعث وارد آمدن آسیب به قسمتهای مختلف بدن از جمله : اعصاب ، کلیه ها ، قلب ، عروق وچشم ها می گردد.

چند توصیه برای پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت :

- ✓ شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید:
- ✓ داشتن چنین رژیم غذایی می تواند به شما در جلوگیری از دیابت کمک کند. ،رژیم های غذایی کم کربوهیدرات می تواند قند خون و سطح انسولین را کنترل کند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

- ✓ برای پیشگیری از دیابت به طور منظم کار و فعالیت کنید:

انجام فعالیت های بدنی منظم می تواند به جلوگیری از دیابت کمک کند.ورزش و فعالیت، حساسیت سلولهای شما را نسبت به انسولین افزایش می دهد.

- ✓ برای پیشگیری از دیابت آب زیادی بنوشید:

آب ، طبیعی ترین و بهترین نوشیدنی است که شما می توانید مصرف کنید.نوشیدن زیاد آب باعث می شود که شما از نوشیدنی هایی که حاوی قند بالا، مواد نگهدارنده و سایر مواد مضر هستند، اجتناب کنید. آب آشامیدنی را جایگزین سایر نوشیدنی های دیگر کنید، چرا که به کنترل قند خون و انسولین کمک می کند.

- ✓ اگر اضافه وزن دارید یا کمی چاق هستید،وزنتان را کم کنید:

کاهش وزن میتواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

- ✓ میزان کشیدن سیگار را کم کنید و تا حد ممکن ترک کنید:
- ✓ تحقیقات بسیار زیادی نشان داده اند که سیگار باعث ایجاد بسیاری از بیماری های جدی از جمله بیماری های قلبی، سرطان ریه، پستان، پروستات و دستگاه گوارش می شود ، همچنین نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض دود سیگار میزان ابتلا به دیابت را افزایش میدهد.ثابت شده است که ترک سیگار در طول زمان، باعث کاهش علائم دیابت می شود.
- ✓ رژیم غذایی با فیبر بالا را انتخاب کنید:

دریافت مقدار زیادی فیبر برای سلامتی روده و مدیریت وزنتان مفید است .مصرف یک منبع عالی

از فیبر، در هر وعده غذایی می تواند به جلوگیری از افزایش میزان قند خون و انسولین کمک کند و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را کاهش میدهد.

✓ غذاهای فرآوری شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید:

برای برداشتن یک گام به سمت سلامتی و جلوگیری از دیابت بهتر است که مصرف غذاهای فرآوری شده خود را به حداقل برسانید.چرا که آنها باعث بسیاری از مشکلات سلامتی مانند بیماری های قلبی، چاقی و دیابت می شوند.

✓ برای پیشگیری از دیابت به اندازه کافی بخوابید:

خواب طولانی بیش از ۸ ساعت و خواب کوتاه کمتر از ۵ ساعت خطر ابتلا به دیابت را زیاد می کند. سعی کنید از اضطراب و فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید. آرامش روح و روان پیام آور سلامتی است.

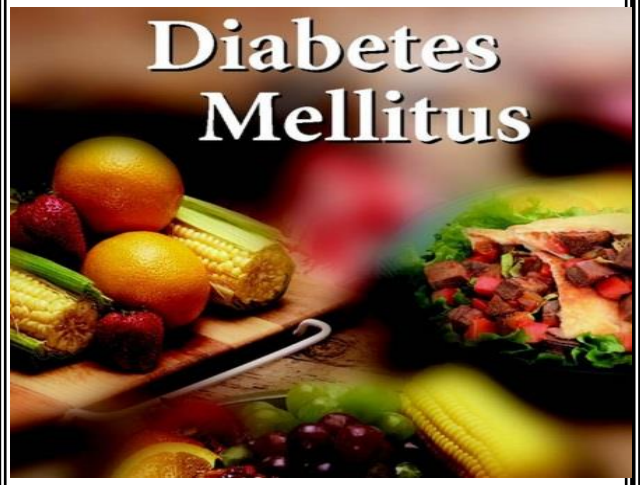
✓ دور فست فودها و غذاهای اماده را خط بکشید:

از مصرف غذاهای آماده و فست فودها بپرهیزید چرا که این دسته از غذاها تاثیر بسزایی در ابتلا به دیابت دارند.

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مراغه
معاونت درمان
مرکز آموزشی درمانی سینا

موضوع :

پیشگیری از دیابت



واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی سینا

پاییز ۱۴۰۱