دیابت بارداری : نوعی از دیابت است که معمولا در طی دوران بارداری تشخیص داده می شود و معمولا با پایان حاملگی از بین می رود . این افراد مستعد ابتلاء به دیابت هستند .

در هر دقیقه ٦ نفر در دنیا بدلیل دیابت جان خود را از دست می دهند

تشخیص :

تنها راه تشخیص قطعی دیابت آزمایش قند خون است . معیارهای تشخیص دیابت به شرح زیر می باشد :

۱) دو نوبت قند خون ناشتا بیشتر یا مساوی ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد .

۲) قند خون دو ساعت بعد از مصرف ۷۵ میلی گرم قند خوراکی مساوی یا بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد .

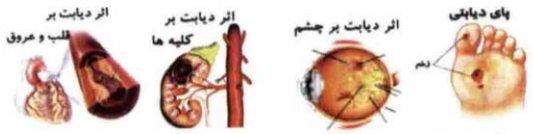
عوارض :

عوارض قلبی عروقی : که ممکن است باعث سکته قلبی شود .

عوارض کلیوی : که ممکن است منجر به از کار افتادگی کلیه ها گردد .

عوارض عصبی : که می تواند نهایتا منجر به زخم و یا قطع پا شود .

عوارض چشمی : که می تواند به نابینایی شود .



هر ۳۰ ثانیه یک نفر دیابتی پای خود را به خاطر دیابت از دست می دهد

پیشگیری و کنترل :

تغییر و اصلاح شیوه زندگی از جمله اقدامات مهم در پیشگیری از بیماری دیابت است و در مرحله بعد تشخیص به موقع و کنترل آن میتواند از بروز عوارض دیابت جلوگیری کند . از مهمترین روشهای پیشگیری و کنترل دیابت می توان به موارد زیر اشاره نمود :

- **متناسب نگه داشتن وزن بدن :** تحقیقات نشان می دهد میزان بروز دیابت در افراد چاق بیشتر است .
- **تحرک بدنی :** ورزش نه تنها باعث بهبود کنترل قند می شود بلکه قادر است از بروز دیابت جلوگیری کند . کاهش وزن ، افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین و احساس نشاط از جمله فواید ورزش می باشد .
- **تغذیه مناسب :** یکی از اصول مهم در پیشگیری و کنترل دیابت ، تغذیه مناسب می باشد . سعی کنید از مواد غذایی سرشار از فیبر شامل انواع میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات و غلات کامل استفاده کنید و مصرف مواد غذایی شیرین (شیرینی و شکلات) و غذاهای پرچرب را محدود کنید .
- **ترک دخانیات**
- **بررسی سالیانه قند خون در افراد در معرض خطر**

بیماری دیابت قابل کنترل می باشد

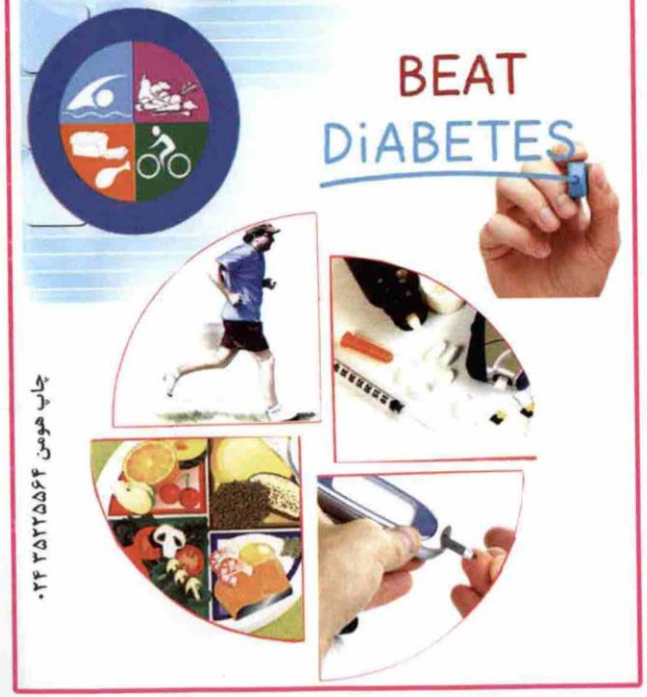
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابهر

گروه بیماریهای غیر واگیر

۷-۱ اردیبهشت ۱۳۹۵

هفته سلامت

غلبه بر دیابت



چاپ هومن ۰۲۴ ۳۵۲۲۵۵۶۴