

## دیابت چیست ؟

دیابت، در غیاب یا نارسایی هورمون انسولین این بیماری زمانی رخ می دهد که قند خون در خارج از سلول و در خون افزایش مییابد.

## چند نوع دیابت وجود دارد؟

- 1 دیابت نوع 1 - این شکل بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود
- 2 دیابت نوع 2 - شکل رایج ان
- 3 دیابت در دوران بارداری
- 4 دیابت ناشی از بیماری های دیگر

## چرا دیابت قابل اهمیت است ؟

دیابت یک بیماری مهم است که به شکل اپیدمی در جهان رو به افزایش است. شیوع دیابت در کشور ما نیز بالاست. قبل از شروع بیماری، یک دوره نهفته بدون علامت دیابت (10-15 سال) وجود دارد.

کنترل ناکافی قند خون در دیابت منجر به بدتر شدن ساختار عروق کوچک می شود، در نتیجه، این می تواند باعث اختلالات کلیوی و چشمی، بیماری های قلبی عروقی، آسیب عصبی، زخم پا، مشکلات جنسی و آسیب عروق مغزی شود.

## علائم دیابت چیست؟

نوشیدن آب زیاد، تکرر ادرار، پرخوری، کاهش وزن، تاری دید، عفونت مکرر، عفونت قارچی



وزن ایده آل مهم ترین هدف در دیابت است. کنترل وزن باید به طور منظم و در مقایسه با وزن قبلی انجام شود.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

با یک رژیم غذایی متعادل و زندگی پر حرکت از دیابت محافظت کنید

sihat |



## مشکلات سلامتی ناشی از

### دیابت چیست؟

اختلالات کلیوی

اختلالات قلبی عروقی

اختلالات مغزی-عروقی

اختلالات چشمی

مشکلات جنسی

پای دیابتی

آسیب عصبی



## آیا می توان از دیابت پیشگیری کرد؟

وزن ایده آل مهم ترین هدف در دیابت است. کنترل وزن باید به طور منظم و در مقایسه با وزن قبلی انجام شود.

برای رعایت وزن ایده آل از شاخص توده بدنی و اندازه گیری دور کمر استفاده می شود. شاخص توده بدن مقداری است که از تقسیم وزن بدن (کیلوگرم) بر مجذور قد (متر به دست می آید. دور کمر 102 سانتی متر یا بیشتر برای مردان و 88 سانتی متر یا بیشتر برای زنان خطر محسوب می شود.

چاقی یک عامل خطر برای بسیاری از تکالیف سلامتی، به ویژه مقاومت به انسولین و دیابت نوع 2 است.

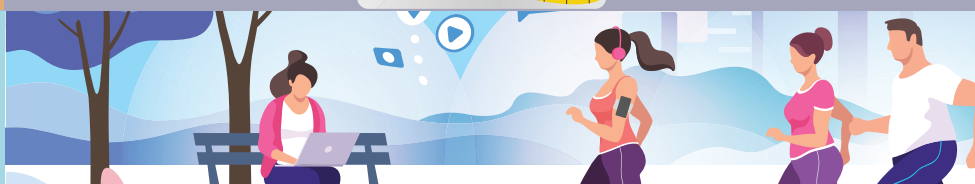


## تغذیه مناسب و متعادل

### پایه سلامتی است

### اصول تغذیه سالم

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، از هر گروه غذایی مطابق با توصیه ها، غذاهای متنوعی مصرف کنید. هر وعده غذایی باید در صورت امکان شامل سبزیجات پخته و سالاد باشد. روغن و نمک را باید به اندازه نیاز مصرف کنیم و از مصرف بیشتر خودداری کنیم. دریافت حمایت از یک متخصص تغذیه برای تغذیه درمانی در فرد مبتلا به دیابت مناسب است.



## زندگی پر حرکت از سلامتی محافظت میکند

- فعالیت بدنی/ورزش تأثیر مثبتی بر کنترل قند خون دارد،
- برای کنترل فشار خون بالا کمک میکند،
- به کاهش چربی خون کمک می کند،
- اگر ورزش به طور منظم انجام شود، هم بر توزیع کلی چربی بدن تأثیر مثبت می گذارد و هم چربی در ناحیه شکم را کاهش می دهد.
- به حفظ وزن از دست رفته کمک می کند،
- به بهبود سلامتی عمومی و سلامتی روانی کمک میکند،
- بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت می گذارد.

## فعالیت بدنی مناسب چگونه باید باشد؟

- باید سه یا پنج بار در هفته، 30 تا 45 دقیقه در روز، بیش از 48 ساعت بدون وقفه انجام داده شود.
- باید با شدت خفیف شروع شود، به تدریج به شدت متوسط پیش رفته شود.
- 5-10 دقیقه باید با حرکات گرم کننده شروع شود،
- باید به مدت 20-30 دقیقه با سرعت مناسب ادامه یابد.
- باید با 10-15 دقیقه تمرینات ختم کننده تمام شود.

## مواردی که باید قبل از فعالیت بدنی و در حین فعالیت بدنی در بیماران دیابتی مورد توجه قرار گیرد:

- نوع، شدت، مدت و شدت تمرین باید با توجه به فرد تعیین شود.
- ویژگی های فردی و عوامل خطر فرد مبتلا به دیابت از نظر فعالیت بدنی/ورزش مشخص می شود.
- در هر صورت برای احتیاط باید در حین فعالیت بدنی مواد غذایی حاوی کربوهیدرات (مانند حبه قند، آب میوه و غیره...) در دسترس باشد.
- افراد مبتلا به دیابت باید با اندازه گیری قند خون قبل، در حین یا بعد از فعالیت بدنی/ورزش، تأثیر فعالیت/ورزش بدنی را بر گلوکز خون ارزیابی کنند.
- قند خون ایمن قبل از ورزش باید بین 100-250 میلی گرم در دسی لیتر باشد.
- اگر گلوکز خون زیر 100 میلی گرم در دسی لیتر باشد، باید 15 گرم کربوهیدرات دریافت کرد.
- اگر گلوکز خون 250 میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر باشد، باید آزمایش کتون ادرار انجام شود و در صورت مثبت بودن کتون، ورزش باید تا برگشتن به حالت عادی به تعویق انداخته شود.