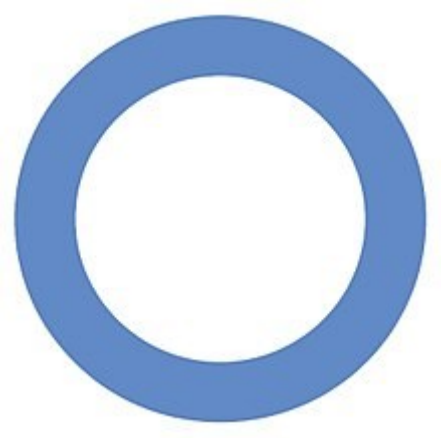
دیابت



عوارض

در مراحل ابتدایی بیماری، اثرات زیادی بر سلامتی شما نمی گذارد اما به تدریج بر اندام های مهم بدن شما تاثیر می گذارد از جمله :

بیماری ها قلبی وعروقی

آسیب دیدن چشم(رتینوپاتی)

آسیب دیدن پا (زخم پای دیابتی)

نارسایی کلیوی

بیماری آلزایمر

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساوه

- افزایش تحرک و ورزش :در روز ۳۰ دقیقه ورزش نمایید. روزانه یک پیاده روی سریع انجام دهید.
- مصرف متفورمین می تواند باعث کاهش خطر ابتلا شود

دیابت چیست؟

نوعی اختلال در سوخت و ساز بدن است که با بالا بودن گلوکز خون در شرایط مقاومت در مقابل انسولین و کمبود نسبی انسولین شناسایی میشود.

علائم دیابت

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد.احساس تشنگی مفرط، تکرر ادرار،کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد، خستگی و تاری دید از علایم اولیه شایع دیابت است

تشخیص

زمانی فرد دیابتی تشخیص داده میشود که:

۱-قند خون ناشتا بالاتر از ۱۲۶میلی گرم در دسی لیتر باشد

۲-قند خون ۲ ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم پودر گلوکز در آزمایش تحمل قندخون بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم

۳-اندازه گیری تصادفی قند خون بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم همراه با علائم رایج دیابت

گروه‌هایی که در معرض خطر هستند

- کسانی که سن آن‌ها بالای ۴۵ سال است
- کسانی که خویشاوندان درجه اول آن‌ها مبتلا به دیابت هستند .
- کسانی که سابقه دیابت بارداری،سندرم تخمدان پلی کیستیک،و.....
- افراد دارای اضافه وزن، و شرایط مربوط به سندروم متابولیک را داشته‌اند

پیشگیری

دیابت نوع ۲ را می‌توان از طریق تغذیه مناسب و ورزش منظم به تأخیر انداخت یا از بروز آن جلوگیری کرد

- خوردن غذای کم چرب