

پیام های هفته ملی دیابت

۱۹ تا ۲۵ آبان ۱۴۰۳

- ۱- دیابت فقط یک بیماری نیست، بلکه یک همراه همیشگی است که همه چیز را تحت تأثیر قرار می دهد.
- ۲- حمایت همه جانبه اطرافیان با بیمار دیابتی در مدیریت سبک زندگی بسیار مهم است.
- ۳- سلامت روان تأثیر زیادی بر توانایی افراد در مدیریت دیابت دارد، شنونده ی خوبی برای بیماران باشیم.
- ۴- دیابت روی تمام زندگی فرد دیابتی تأثیر دارد دیابتی ها همیشه باید مراقب باشند.
- ۵- با دیابت خوب زندگی کنیم.
- ۶- مدیریت دیابت تنها محدود به کنترل قند خون نیست با تغییر در سبک زندگی کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید.
- ۷- دیابت یک همراه همیشگی است که بر همه ی ابعاد زندگی اتاثر می گذارد.
- ۸- حمایت همه جانبه اطرافیان برای حفظ سلامتی جهت عبور از تغییرات زندگی ناشی از دیابت بسیار مهم است.
- ۹- افراد دیابتی احتمال بیشتری دارد که عوارضی مثل افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات روانی را تجربه کنند.
- ۱۰- کنترل بیماری دیابت، تنها به کنترل قند خون محدود نمی شود. کنترل وزن چربی و فشارخون، از اصول اصلی کنترل بیماری دیابت می باشد.
- ۱۱- مدیریت و کنترل بیماری دیابت ۲۴ ساعته است که بخش زیادی از آن به عهده خود فرد است.
- ۱۲- بعضی علائم افت قند خون شامل، اضطراب یا عصبی شدن، اختلال در تصمیم گیری و تمرکز و هماهنگی با دیگران، تحریک پذیری و بی صبری و پرخاشگری می باشد.
- ۱۴- بعضی علائم بالا رفتن قند خون شامل، مشکل در تمرکز، احساس ناخوشی، احساس خستگی یا نداشتن انرژی و احساس غم یا عصبانیت است.
- ۱۵- رژیم غذایی کم کربوهیدرات به طور قابل ملاحظه ای باعث کم شدن نوسانات قند خون می شود.
- ۱۶- با کنترل دیابت از سلامت قلب خود محافظت کنید.
- ۱۷- در مبتلایان به دیابت، مراجعه سالانه به چشم پزشک جهت تشخیص و درمان به موقع مشکلات چشمی ضرورت دارد.
- ۱۸- هر ۳۰ ثانیه در جهان یک قطع عضو به دلیل دیابت رخ می دهد.
- ۱۹- بی حسی و گزگز دست و پا در مبتلایان به دیابت، از نشانه های آسیب به اعصاب بدن است.
- ۲۰- مبتلایان به دیابت، در صورت بروز مشکلات گوارشی لازم است با پزشک خود مشورت کنند.
- ۲۱- دیابت عامل اصلی نابینایی در بزرگسالان است.
- ۲۲- بیماری دیابت می تواند منجر به بروز مشکلات روانشناختی شود.
- ۲۳- چاقی های شکمی منجر به مقاومت به انسولین طبیعی خون میشود و احتمال بروز دیابت افزایش می یابد.
- ۲۴- پرخوری، پرنوشی و پر ادراری از نشانه های ابتلا به دیابت است.
- ۲۵- کنترل مناسب قند خون پس از تشخیص به موقع دیابت مانع از بروز و یا پیشرفت عوارض بیماری می شود.
- ۲۶- زنان با سابقه حداقل دو بار سقط خود به خودی (بدون علت مشخص) یا تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم مستعد ابتلا به دیابت هستند.

۲۷- افراد مبتلا به دیابت تعداد وعده های غذا را افزایش داده و متناسب با فعالیت خود مقدار غذای هر وعده را کاهش دهند.

۲۸- افراد مبتلا به دیابت به خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف می کنند و یا انسولین تزریق می نمایند، هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذایی خود را حذف نمایند.

۲۹- افراد مبتلا به دیابت از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف کنند.

۳۰- در افراد مبتلا به دیابت بهترین زمان ورزش عصر است.

۳۱- افراد دیابتی علاوه بر قند خون باید فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.

۳۲- افراد مبتلا به دیابت ناخن های پا را کوتاه نگهدارند. ناخن را مستقیم گرفته و گوشه های آن را نگیرند. در ضمن نباید ناخن ها را از ته کوتاه نمایند.

۳۳- اگر در خانواده شما یک نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ است، سایر اعضای خانواده هم در معرض خطر ابتلا هستند.

۳۴- خانواده ها نقش مهمی در پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ دارند.

۳۵- ترویج فعالیت بدنی و تغذیه مناسب باعث افزایش کیفیت زندگی خانواده ها می شود.