

## روز جهانی دیابت

فدراسیون جهانی دیابت (IDF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۹۱ تاریخ ۱۴ نوامبر را به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری کردند و در سال ۲۰۰۶ با تصویب قطعنامه ای این روز به نام روز جهانی و رسمی دیابت معرفی شد. هدف از نامگذاری چنین روزی، آشنایی و اطلاع رسانی عموم مردم درباره دیابت، عوارض، پیشگیری و درمان آن است.



world diabetes day  
14 November

## بیماری دیابت

به اختلال سوخت و ساز مواد قندی در بدن، دیابت گفته می شود. دیابت یک بیماری مزمن و متابولیکی است که با افزایش سطح قند مشخص می شود.

در افراد دیابتی، یا انسولین ساخته شده توسط بدن کافی نیست و یا اینکه بدن نمی تواند از انسولین ساخته به درستی استفاده کند. در واقع بدن نمی تواند قند را از خون به سلول ها برساند. به همین دلیل سطح قند خون افزایش می یابد. در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد، اما با بالا رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می شود. برآورد می شود که تا سال ۲۰۳۵، شیوع دیابت در سراسر جهان ۵۹۲ میلیون نفر (۱۰.۱ درصد از جمعیت جهان) را تحت تأثیر قرار دهد.

## انواع مختلفی از دیابت وجود دارند:

- دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)
- دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین)
- دیابت بارداری
- دیابت پنهان

## عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ عبارتند از:

- کم تحرکی
- چاقی شکمی
- اضافه وزن و چاقی
- سن بالای ۴۰ سال
- سابقه خانوادگی دیابت
- سابقه دیابت بارداری

## راهنمای تشخیص دیابت:



قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر  
۲ ساعت بعد غذا: ۲۰۰ و بالاتر

قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵  
۲ ساعت بعد غذا: ۱۴۰-۱۹۹

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر  
۲ ساعت بعد غذا: ۱۳۹ و پایین تر

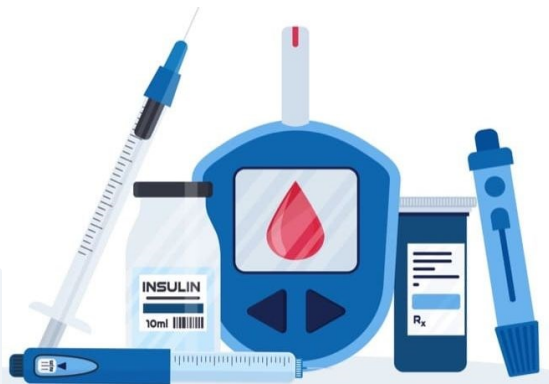
## علائم دیابت و قند خون بالا:





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت غذا و دارو  
مدیریت تغذیه و پیش‌مصرف فرآورده های سلامت

## دیابت و شیوه زندگی سالم



برای دیدن تمام موارد آموزشی معاونت  
غذا و دارو اسکن کنید



### اصلاح سبک زندگی جهت پیشگیری یا درمان دیابت

یکی از راههای اصلاح سبک زندگی، انتخاب رژیم غذایی سالم است. با توجه به توصیه های انجمن دیابت آمریکا، تغذیه درمانی برای بزرگسالان مبتلا به دیابت باید مبنی بر انتخاب الگوهای غذایی سالم جهت تأمین مواد مغذی کلیدی و متنوع، حفظ وزن مطلوب، دستیابی به سطح بهینه هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c)، فشار خون و پروفایل لیپیدی باشد.

یکی از الگوهای غذایی رژیم غذایی مدیترانه ای است. تحقیقات انجام شده نشان داده اند که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای نقش محافظتی در کنترل قند خون، کاهش HbA1c و کاهش سطح ناشتا، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش مرگ و میر دارد.



### عوارض بیماری دیابت عبارتند از:



بیماری قلبی و عروقی



ناراحتی های کلیوی (Nephropathy نفروپاتی)



زخم دیابتی



آسیب عصبی (Neuropathy نوروپاتی)



بیماری های پوست و دهان



بیماری های چشم (Retinopathy رتینوپاتی)

### توصیه هایی برای پیشگیری از دیابت:

۱. ورزش و فعالیت جسمانی منظم
۲. عدم استعمال دخانیات
۳. استراحت و خواب کافی
۴. پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای آماده
۵. کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و کنسروی
۶. نوشیدن آب به میزان کافی ( حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز)
۷. حذف شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده از رژیم غذایی
۸. دریافت کافی منابع غذایی حاوی فیبر ( سبزیجان، غلات سبوس دار و ..