



دیابت چیست ؟

دیابت (مرض قند) یک بیماری مزمن و مادام العمر است که در مراحل اولیه بیماری علامت خاصی مشاهده نمی شود و فقط با انجام آزمایش بیماری تایید می شود که البته حدود نیمی از بیماران دیابتی از بیماری خود اطلاع ندارند و علائم زمانی بروز می کند که بیماری پیشرفت کرده باشد . این بیماری با کنترل رژیم غذایی و انجام فعالیت بدنی روزانه قابل کنترل می باشد .

علائم بیماری

- پر ادراری (تکرر ادرار)
- تشنگی شدید (عطش به آب)
- گرسنگی شدید
- کاهش وزن
- خستگی مفرط
- بی حوصلگی و عدم تمرکز
- تاری دید

- احساس سوزش و خارش یا بی حسی در دست ها یا پاها
- عفونتهای مکرر و دیر بهبود یافتن زخم ها

عوارض دیابت

- ۱- عوارض قلبی - عروقی (که منجر به سکته های قلبی می شود)
- ۲- عوارض عصبی (منجر به زخم در پاها و یا در نهایت قطع پا ها می شود)
- ۳- عوارض کلیوی (منجر به از کار افتادگی کلیه ها و نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه می شود)
- ۴- عوارض چشمی (منجر به نابینایی می شود)

راههای پیشگیری

- داشتن تحرک و فعالیت بدنی (روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید)
- کنترل وزن
- محدود کرد مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده
- محدود کردن مصرف قند و شیرینی جات
- مصرف میوه و سبزیجات تازه حد اقل ۳ وعده در روز

