



پیشگیری از دیابت



تهیه و تنظیم :

گروه آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵

منبع: کتاب برونر و سودارث 2018

مقدمه:

با توجه به روند رو به رشد مبتلایان به دیابت در جوامع امروزه، پیشگیری از بیماری دیابت، به قطع، بهتر از درمان است. تغییر سبک زندگی میتواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد. هیچگاه برای شروع دیر نیست. اگر در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت هستید مثلاً اضافه وزن بالا یا ابتلا به سابقه خانوادگی دیابت، خیلی مهم است که پیشگیری از دیابت را به اولویت زندگیتان تبدیل کنید. با ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگیتان میتوانید از بروز مشکلات جدی دیابت مثل تخریب اعصاب، کلیه ها و قلب جلوگیری کنید.

نکات مهم در پیشگیری از دیابت:

نکته اول: فعالیت بدنی روزمره بیشتری داشته باشید و ورزش کنید. پیاده روی سریع در روز بهترین روش جلوگیری از دیابت است. بعد از صرف غذا حتما فعالیت داشته باشید و از تماشای بیش از حد تلویزیون اجتناب نمایید.

فواید ورزش کردن در پیشگیری از دیابت:

1-وزنتان را پایین می آورد.

2-قند خونتان را پایین می آورد.

3-حساسیت شما به انسولین را بالا میبرد که کمک میکند قند خونتان در یک محدوده نرمال بماند.

نکته دوم: فیبر فراوان بخورید. مصرف فیبر با بالا بردن کنترل قند خونتان احتمال بروز دیابت را کاهش میدهد. همچنین با کمک به احساس سیری به کاهش وزن کمک میکند. مواد غذایی سرشار از فیبر شامل: میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، اجیل و دانه ها میباشد.

نکته سوم: تا میتوانید غلات کامل مصرف کنید. با اینکه دلیل آن چندان مشخص نیست اما غلات کامل میتواند احتمال بروز دیابت را پایین بیاورد و به حفظ سطح قند خون کمک میکند. سعی کنید حداقل نیمی از کربوهیدرات مصرفی شما غلات کامل باشد لذا مصرف کربوهیدرات سبوس دار نسبت به سایر کربوهیدراتها ارجحیت دارد.

نکته چهارم: اضافه وزن را کاهش دهید.

در یک تحقیق مشخص شد که افرادی که اضافه وزن دارند با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدنشان خطر ابتلا به دیابت را 16% کاهش میدهند .



نکته پنجم: رژیم غذایی‌تان را بررسی کنید

* مصرف نوشیدنیهای شیرین مثل آب میوه صنعتی را متوقف کنید و بجای آن قهوه و آب مصرف کنید .

* از چربی خوب به جای چربی بد و مضر استفاده کنید چربی های بد در فست فودها و غذاهای سرخ کردنی و روغن های نباتی وجود دارد. امگا3 یا روغن ماهی بسیار مفید بوده و در کنترل بیماریهای قلبی کمک کننده است.

* از غذاهای دریایی و غلات بیشتر از گوشت قرمز استفاده نمایید

* سیگار کشیدن را ترک کنید. افراد سیگاری 50% بیشتر از سایر افراد به دیابت مبتلا میشوند.

* از خوردن غذاهای آماده و فست فودها بپرهیزید.

* در غذاهای خود از ادویه جات به ویژه دارچین استفاده کنید

* شبها به میزان کافی بخوابید . خواب بین 6 تا 8 ساعت کافی است. خواب طولانی بیش از 8 ساعت و خواب کوتاه کمتر از 5 ساعت خطر ابتلا به دیابت را افزایش میدهد .

* سعی کنید از اضطراب و فشار های روحی روانی و عصبی بپرهیزید.



نکته ششم : غربالگری بروز دیابت را جدی بگیرید.

بیشتر علائم بیماری دیابت در آغاز نا محسوس هستند. بنابراین لازم است که با انجام آزمایشهای مرتب خون از میزان قند خون خود آگاه شوید.

اشخاص بالای 45 سال بایستی مرتب از میزان قند خون خود با خبر باشد و جوانان در صورت داشتن زمینه های مساعد کننده بیماری قند خون مثل چاقی - استعداد فامیلی- کلسترول و فشار خون بالا، با یستی مرتب(حداقل سالیانه) قند خون خود را آزمایش کنند.

