



world diabetes day
14 November

روز جهانی دیابت ۲۳ آبانماه ، ۱۴ نوامبر

KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE

دیابت: شناخت خطرات ، اقدام موثر



world diabetes day
14 November

اهمیت دیابت

- هر ۵ ثانیه ۱ نفر در جهان جان خود را در اثر دیابت یا عوارض ناشی از آن از دست می دهد.
- از هر ۱۰ نفر بزرگسال (۲۰ تا ۷۹ سال) در دنیا ۱ نفر دچار دیابت است
- تقریباً ۱ نفر از هر ۲ بزرگسال (۴۴ درصد) مبتلا به دیابت از بیماری خود بی اطلاعند
- بیش از ۳ نفر از هر ۴ نفر مبتلا به دیابت در کشورهای با درآمد پایین و متوسط زندگی می کنند.



world diabetes day
14 November

عوامل خطر دیابت نوع ۲

- سابقه خانوادگی دیابت
- اضافه وزن
- رژیم غذایی ناسالم
- عدم تحرک بدنی
- افزایش سن
- فشار خون بالا
- قومیت
- اختلال تحمل گلوکز* (IGT) و اختلال قند ناشتا
- سابقه دیابت بارداری
- تغذیه نامناسب در دوران بارداری



world diabetes day
14 November

چگونه خطر خود را ارزیابی کنیم؟

با استفاده از لینکهای زیر میتوانیم احتمال ابتلای خود به دیابت را در آینده بررسی نماییم.

<https://Stopdiabetes.gabric.ir> •



world diabetes day
14 November

در صورتیکه در خطر ابتلا به دیابت قرار داریم چه کنیم؟

- یک رژیم غذایی متعادل
- فعالیت بدنی منظم
- حفظ وزن بسیار مهم است زیرا اضافه وزن و چاقی خطر را افزایش می دهد. حتی یک کاهش وزن کوچک می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.
- غربالگری ها و معاینات منظم



world diabetes day
14 November

پیشنهادات IDF در حوزه رژیم سالم برای عموم مردم:

- انتخاب آب، قهوه یا چای به جای آب میوه، نوشابه یا سایر نوشیدنی های شیرین شده با شکر
- خوردن حداقل سه وعده سبزی در روز، از جمله سبزیجات برگ سبز
- خوردن حداکثر سه وعده میوه تازه در هر روز
- انتخاب آجیل، یک تکه میوه تازه، یا ماست کم چرب برای میان وعده
- عدم مصرف الکل
- انتخاب گوشت سفید، مرغ یا غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز یا فرآوری شده
- انتخاب کره بادام زمینی به جای شکلات یا مربا در صبحانه
- انتخاب نان، برنج یا ماکارونی سبوس دار به جای نان سفید، برنج یا ماکارونی
- انتخاب چربی های غیر اشباع (روغن زیتون، روغن کانولا، روغن ذرت یا روغن آفتابگردان) به جای چربی های اشباع شده (کره، روغن حیوانی، روغن نارگیل یا روغن پالم).



فعالیت بدنی:

- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط تا شدید (مثلاً پیاده روی، دویدن، شنا یا دوچرخه سواری) که در هفته در فواصل منظم طی ۳ تا ۵ روز را به عنوان هدف قرار دهید.
- زمان انجام فعالیت بدنی را از ۱۰ دقیقه شروع کنید و به تدریج بالا ببرید.
- توصیه می شود در هفته یک ساعت فعالیت های قدرتی، استقامتی و انعطاف پذیری انجام دهید.