**هفته ملی دیابت 20 تا 26 آبان**

**شعار روز جهانی دیابت(23 آبان):**

**دیابت : شناخت خطرات، اقدام موثر**

1. **انواع مختلفی از داروها برای بیماران دیابتی تجویز می شود پس حتماً در نظر داشته باشید که لیست داروهای مصرفی خود را هنگام مراجعه به مراکز درمانی همراه داشته باشید تا از بروز تداخلات دارویی پیشگیری شود.**
2. **دوز داروهای مصرفی نباید سرخود کاهش یا افزایش یابد.**
3. **مصرف داروهای کاهنده قند خون به منزله ترک فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی صحیح نیست.**
4. **بیمار دیابتی باید از روش صحیح مصرف داروهای خود و عوارض جانبی احتمالی آگاه باشد.**
5. **یکی از عوارض مهم دیابت، زخم پای دیابتی هست درنتیجه حفظ بهداشت پای افراد دیابتی بسیار مهم هست.**
6. **بیماران دیابتی شانس بیشتری برای ابتلا به چربی خون بالا دارند پس حداقل سالی یک بار باید از نظر چربی پایش شوند.**
7. **بیماران دیابتی در صورت مواجه با علائمی چون تاری دید، دوبینی و کاهش بینایی سریعا ً باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.**
8. **حداقل سالی یک بار باید معاینات بینایی در افراد دیابتی انجام شود.**
9. **وجود قند بالا در بزاق بیماران دیابتی، احتمال عفونت های دهان و دندان را افزایش می دهد لذا رعایت بهداشت دهان و دندان الزامی است.**
10. **در صورت احساس مورمور شدن و بی حسی در دست و پا حتماً به پزشک مراجعه شود.**
11. **پیاده روی یکی از بهترین ورزش ها برای بیماران دیابتی است.**
12. **حتماً همراه خود 3 تا 4 حبه قند داشته باشید تا در صورت بروز علائم افت قند خون(تعریق، تپش قلب،لرزش، رنگ پریدگی و تهوع) میل کنید.**
13. **کنترل روزانه و منظم قند خون بسیار مهم است و لازم است که بیمار و خانواده او طریقه کنترل قند خون را یاد بگیرند.**