پیامهای آموزشی در خصوص پیشگیری و مراقبت بیماری دیابت

* **در دنیا هر 5 ثانیه یک نفر به علت دیابت یا عوارض آن جان خود را از دست می دهد**
* **در حال حاضر از هر ده بزرگسال در سراسر جهان یک نفر با دیابت زندگی می کند .**
* **رژيم غذايي ، ورزش ، دارو و رعايت بهداشت اساس درمان بيماري ديابت است.**
* **اگر مبتلا به ديابت هستيد با كشيدن سيگار ، مصرف چربي و عدم تحرك وضع خود را بدتر نكيند.**
* **بیماری دیابت را جدی بگیریم**
* **پرخوری، پرنوشی، پر ادراری می تواند علامت بیماری دیابت باشد**
* **بیماران دیابتی بايد از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنند**
* **یکی از عوارض بیماری دیابت ایجاد زخمهای خطرناک در ناحیه پاهاست**
* **پیشگیری از دیابت راحت تر و ارزان تر از درمان آن است**
* **کنترل دقیق تر قند خون مساوی است بابروز کمتر عوارض دیابت**
* **برای مبتلایان به دیابت پیاده روی بهترین ورزش است**
* **اولین قدم در پیشگیری و درمان دیابت نوع 2اصلاح زندگی است:تغذیه صحیح ، تحرک فیزیکی،کنترل استرس و...**
* **عوارض بيماري دیابت،خطرناک ولی قابل کنترل است.**
* **عدم کنترل بیماری دیابت علت اصلی حمله قلبی. سکته مغزی. کوری و نارسایی کلیه است.**
* **چاقی ، اصلی ترین عامل خطرآفرین در دیابت نوع2(غیر وابسته به انسولین)است.**

**چاقی،کم تحرکی و سابقه خانوادگی در پیدایش دیابت موثر هستند.**

**بیش از نیمی از افراد مبتلا به دیابت ، از وجود بیماری خود بی اطلاع هستند.**

**ديابت درمان قطعي ندارد ولي با كنترل آن مي توان از يك زندگي با نشاط و فعال برخوردار بود**

**با كنترل به موقع قندخون مي توان از عوارض بیماری ديابت جلوگيري نمود**

**ديابت نوع 1 ( وابسته به انسولين) با فعاليت بدني مناسب و استفاده صحيح از انسولين قابل كنترل است**

**درديابت نوع2 ( غيروابسته به انسولين) علی رغم مصرف دارو باید سبک زندگی (تغذیه مناسب،فعالیت بدنی ، کنترل وزن ) نیز اصلاح گردد.**

**هر بيمار ديابتي بايد قبل از انتخاب نوع ورزش و زمان آن با پزشك خود مشورت نمايد**

**افراد ديابتي بايد در هنگام ورزش يك كربوهيدرات ساده مانند قند، آب نبات يا شكلات به همراه داشته باشند**

* **چاقی ، اصلی ترین عامل خطرآفرین ،اما مهارشدنی در دیابت نوع2(غیر وابسته به انسولین)است.**

**چاقی،کم تحرکی و سابقه خانوادگی در پیدایش دیابت موثر هستند.**

* بيماري ديابت شايعترين علت نابينايي در افراد بالغ جهان مي باشد .
* در جهان هر ثانيه 1 نفر ديابتي پاي خود را به خاطر عوارض ديابت از دست مي دهد .
* پياده روي حداقل نيم ساعت بمدت 5 روز در هفته باعث اثر بخشي بهتر انسولين در بدن خواهد شد .
* ديابت بيماري مادام العمر است که کنترل و در مان مادام العمر مي طلبد

ديابت بيماري مادام العمر است آيا بهتر نيست از ابتلا به آن پيشگيري کنيم؟