

پیام های بهداشتی به مناسبت هفته ملی دیابت

- خوردن صبحانه باعث کاهش مصرف میان وعده های نامناسب و کاهش ریسک اضافه وزن می گردد.
- صبحانه انرژی و مواد مغذی لازم برای بدن را تامین می کند و باعث افزایش تمرکز در کلاس درس می شود.
- نخوردن صبحانه منجر به پرخوری در طول روز و افزایش ریسک چاقی و اضافه وزن که خود ریسک فاکتور ابتلا به دیابت می باشند، می گردد.
- ۳۰ دقیقه ورزش در روز به مدت ۵ روز در هفته می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.
- سالیانه ده میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت نوع ۲ تشخیص داده می شوند.
- اگر فکر می کنید شما هم در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید حتما آزمایش بدهید.
- به خاطر داشته باشید با پیروی از یک الگوی غذایی سالم از اضافه وزن، چاقی، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت پیشگیری می کنید.
- دیابت منجر به کوری، نقص عضو و نارسایی کلیه می شود.
- انتشار جهانی دیابت به علت افزایش در عوامل خطر اضافه وزن، چاقی و کم تحرکی است.
- با تشخیص اولیه و زودرس دیابت می توان از بروز عوارض آن جلوگیری نمود.
- آیا می دانید: بیش از نیمی از افراد مبتلا به دیابت از وجود بیماری خود بی اطلاع هستند؟
- آیا می دانید: دیابت بالغین قابل پیشگیری است.
- دیابت بزرگسالان در بین افراد چاق شایعتر است.
- از دادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودکان خودداری نمایید.
- دیابت مهمترین علت نابینایی و اصلی ترین عامل قطع عضو و نارسایی کلیه در سنین ۷۰-۲۰ سالگی است.
- ۸۰٪ بیماری های قلبی عروقی و بیماری های عروق مغز و دیابت با بهبود شیوه زندگی قابل پیشگیری است.
- کنترل وزن بدن و تمرینات ورزشی منظم در کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ موثر می باشد.
- دیابتی ها بهتر است از غذاهای پرفیبر مثل حبوبات، غلات غنی شده با فیبر، میوه ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنند.
- جهت پیشگیری از بروز دیابت تغییر روش زندگی شامل کاهش مصرف چربی ها و کاهش انرژی دریافتی و فعالیت بدنی منظم در دراز مدت موثر است.