

نکاتی برای پیشگیری از دیابت

- 1- وزن خود را کنترل کنید. چاقی می تواند سرآغازی برای دیابت باشد.
- 2- از سبزیجات و حبوبات و سالادهای مناسب در رژیم غذایی خود زیاد استفاده کنید. در سالارها استفاده از سرکه به میزان کافی توصیه می گردد.
- 3- روزانه تا می توانید پیاده روی کنید. حتی اگر وزن کم نکنید، این کار برایتان بسیار سودمند است. کسانی که در هفته ۴ ساعت و یا هر روز نیم ساعت ورزش کنند، خطر ابتلا به دیابت را ۸۰٪ کم می کنند. ورزش توان جذب انسولین بدن را افزایش می دهد که این امر نهایتاً به جذب بیشتر قند در سلولها کمک می کند.
- 4- سعی کنید در استفاده از غلات یک فبره و متفصص شوید. یعنی بایستی با توجه به راهنماییهای کارشناسان غذایی، غلاتی را که حاوی مقداری از انواع قندها باشند از رژیم غذایی خود حذف و یا کم مصرف کنید.
- 5- قهوه زیاد بنوشید. البته از قهوه ای استفاده کنید که دارای کافئین باشد.
- 6- شبها خوب و به میزان کافی بخوابید. میزان خواب بین ۶ تا ۸ ساعت کافی است. خواب طولانی بیش از ۸ ساعت و خواب کوتاه کمتر از ۵ ساعت خطر ابتلا به دیابت را زیاد می کند.
- 7- از غذاهای آماده و فست فودها بپرهیزید.
- 8- گوشت قرمز کم مصرف کنید.
- 9- در غذاهای خود از ادویه جات به ویژه دارچین استفاده کنید.
- 10- سعی کنید از اضطراب و فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید. آرامش روح و روان پیام آور سلامتی است.
- 11- تنها زندگی نکنید، به ویژه خانمها. زنانی که تنها زندگی می کنند، ۲۰٪ برابر بیشتر از زنان دیگر، احتمال ابتلا به بیماری دیابت را دارند. البته این امر بیشتر به شیوه زندگی و نوع تغذیه این خانمها مربوط می شود.
- 12- بیشتر علائم بیماری دیابت در آغاز، نامموس هستند. بنابراین لازم است که با انجام آزمایشهای مرتب فون، از میزان قند فون خود آگاه شوید. اشخاص بالای ۴۵ سال بایستی مرتب از میزان قند فون خود باخبر باشند. جوانان در صورت داشتن زمینه های مساعدکننده بیماری قند فون، مانند چاقی، استعداد فامیلی، کلسترول و فشار فون بالا و... بایستی مرتب میزان قند فون خود را آزمایش کنند.

شبکه بهداشت و درمان قدرس

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها- بیماریهای غیر واگیر