

جهت پیشگیری از ابتلا به دیابت:

مصرف شکلات و شیرینی و تنقلات خود را کاهش دهید.



برای پیشگیری و کنترل دیابت:

سعی کنید زندگی شاد و بدون استرس داشته باشید.



مصرف سبزیجات و میوه جات به پیشگیری

و کنترل بیماری دیابت کمک بسیاری می کند.



برای پیشگیری از ابتلا به دیابت مرتب ورزش کنید.



نشانه های دیابت



علتهای ایجاد دیابت و پیشرفت دیابت



بی حرکتی



چاقی



سیگار کشیدن



تغذیه نادرست



درمان دیابت

باید بدانید بسیاری از عوامل خطرزا در بروز دیابت، قابل پیش گیری هستند. این عوامل خطرزا با انتخاب سبک زندگی سالم، درست خوردن، ورزش و سیگار نکشیدن قابل پیشگیری هستند. درست است که ما نمی توانیم ژن خود را تغییر دهیم و یا مانع از پیر شدن مان بشویم، اما با تمرکز بر اینکه چیزهای خوب را به بدنمان راه دهیم و چیزهای بد را خارج کنیم، می توانیم گام بزرگی را برای اجتناب از عوارض ناخواسته برداریم.

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



مراقبت‌های کلی در بیماران دیابتی :

کنترل عوارض ناشی از دیابت در سالمندان مشکلتر از سایر گروههای سنی است. از این رو باید مراقبت خاص از سالمندان بعمل آید تا از بروز این عوارض جلوگیری شود :

۱. با توجه به اینکه سکتته‌های قلبی در مبتلایان به دیابت ممکن است با درد زیادی همراه نباشد و حتی گاهی بدون درد باشد، لازم است سالمند دیابتی در صورتی که عوامل زمینه‌ساز بروز سکتته قلبی نظیر چربی خون بالا را نیز داشته باشد، مرتب تحت نظر متخصص قلب و عروق باشد و از انجام فعالیت‌های بدنی سنگین و ورزشهای طولانی مدت بپرهیزد.
۲. تمیز نگه داشتن تمام قسمت های بدن بسیار مهم است زیرا میکروب می تواند از راه ترکهای کوچک پوست بد داخل بدن راه یافته و عفونت جدی ایجاد کند.
۳. یبوست می تواند یکی از نشانه‌های افزایش قند خون باشد زیرا افزایش ادرار ناشی از بالا رفتن قند خون، موجب کم آبی بدن و جذب اضافی مایعات از روده‌ها و لذا سفت شدن مدفوع می شود. با نوشیدن مایعات فراوان و کنترل قند خون می توان مشکل یبوست را حل کرد.
۴. اندازه گیری مرتب قند خون و ثبت آن ضروری است. آزمایش قند خون ناشتا بهترین راهنما برای دانستن وضعیت قند خون است.
۵. در صورت بروز هرگونه تغییر در بینایی تاری دید باید بلافاصله به چشم پزشکی مراجعه کرد
۶. زخم پا یکی از دلایل شایع بستری شدن سالمندان دیابتی در بیمارستان است. بنابراین پاها بایستی هر روز واریسی شوند و هرگونه تغییر در آنها مورد توجه قرار گیرد.



به طور کلی پیشگیری از دیابت را می توان در سه سطح اولیه، ثانویه و ثالثیه انجام داد:



پیشگیری اولیه شامل اقدامات لازم جهت جلوگیری از بروز دیابت در افراد در معرض خطر می باشد. اقداماتی مانند فعالیت منظم ورزشی، کم کردن وزن، داشتن رژیم غذایی کم چربی و با قند پایین و مصرف میوه و سبزیجات.



درپیشگیری ثانویه کنترل دقیق قند خون به منظور جلوگیری از پیدایش عوارض آن صورت می گیرد. کنترل دقیق قند خون از طریق رعایت اصول صحیح درمان به نحو چشمگیری در کاهش عوارض بلند مدت دیابت مؤثر است.



پیشگیری ثالثیه در واقع جلوگیری از پیشرفت عوارض دیابت بعد از به وجود آمدن آن ها است و هزینه های زیادی را به بیمار و جامعه تحمیل می کند.

