

بیمارستان و زایشگاه پاستورنو – واحد آموزش سلامت



نقشه راه پیشگیری از دیابت

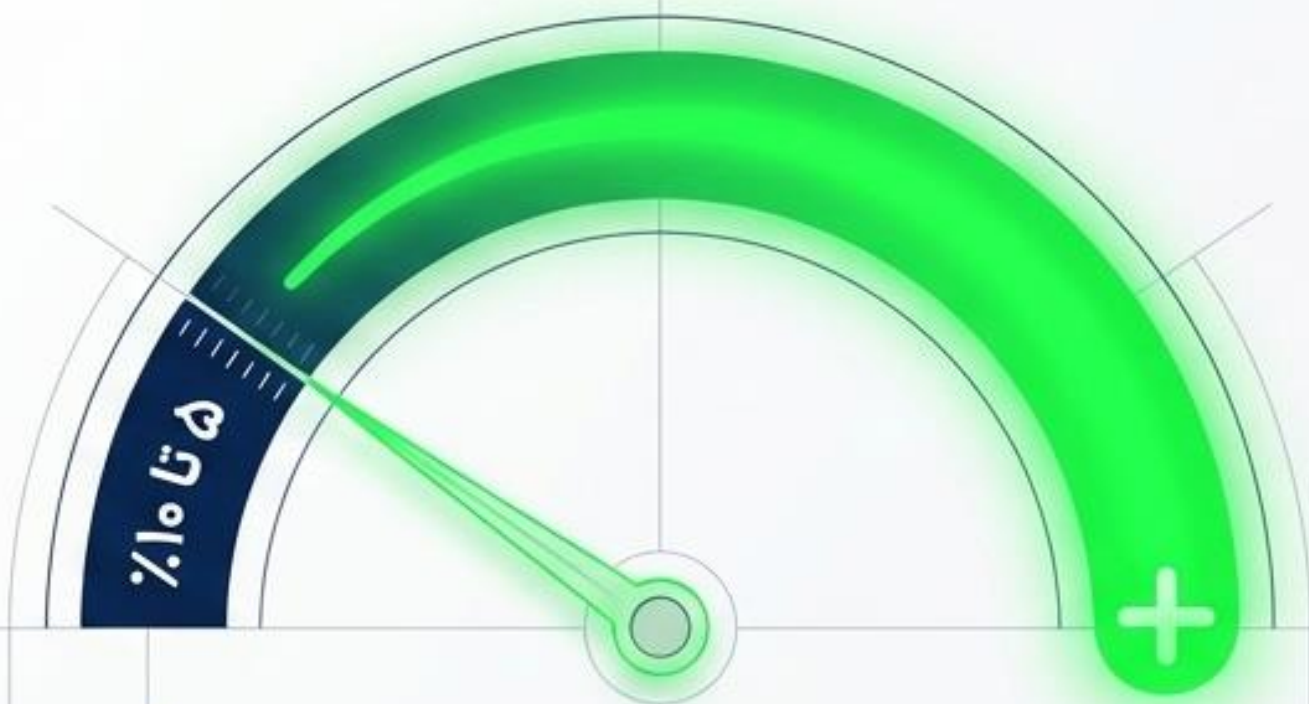
راهنمای عملی و ۶ مرحله‌ای برای محافظت از سلامت شما و خانواده‌تان



۱. مدیریت هوشمندانه وزن

The Metric

Impact Gauge



هدف‌گذاری واقع‌بینانه: حتی کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را به شدت کاهش دهد. ↗

The Anchor

The Anchor



اضافه وزن، به‌ویژه چاقی شکمی، مهم‌ترین عامل خطر است. وزن خود را به‌طور منظم کنترل کنید.



۲. ماتریس تغذیه سالم

محدود یا حذف کنید ✖	بیشتر مصرف کنید ✔
نوشیدنی‌های شیرین و قندهای ساده 	میوه و سبزیجات تازه 
غذاهای فرآوری شده و فست‌فود 	غلات کامل 
چربی‌های اشباع 	حبوبات 
غذاهای سرخ‌کردنی 	مغزها 

۳. فرمول فعالیت بدنی



۱۵۰ دقیقه در هفته = ۳۰ دقیقه × ۵ روز



هشدار: از نشستن طولانی مدت پرهیز کنید!



خواب و استرس



✓ کمبود خواب و استرس طولانی مدت تنظیم قند خون را مختل می کنند.

✓ خواب منظم و کافی داشته باشید. از تنفس عمیق و فعالیت های آرامش بخش استفاده کنید.

دخانیات



✓ مصرف سیگار خطر دیابت و بیماری های قلبی را به شدت افزایش می دهد.

✓ ترک دخانیات، گام طلایی در حفظ سلامت عروق است.

۶. آیا به بررسی قند خون نیاز دارید؟



اگر حتی یکی از این شرایط را دارید،
اندازه‌گیری دوره‌ای قند خون را با
مشورت پزشک آغاز کنید. تشخیص
زودهنگام کلید درمان است.

☐ سن ۳۵ سال یا بیشتر؟

☐ اضافه وزن یا چاقی؟

☐ سابقه خانوادگی دیابت؟

☐ فشار خون بالا؟

☐ کم تحرکی و عدم ورزش؟

☐ سابقه دیابت بارداری؟

خلاصه اقدامات روزانه شما (به خاطر بسپارید)



روزانه تحرک داشته باشید.



وزن خود را کنترل کنید.



میوه، سبزیجات و غلات
کامل مصرف کنید.



مصرف قند و نوشیدنی
شیرین را کاهش دهید.



قند خون خود را منظم
بررسی کنید.



از مصرف دخیانیات
پرهیز کنید.



پیام پایانی

دیابت نوع ۲ یک تقدیر غیرقابل تغییر نیست؛ یک انتخاب است.

با تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و پایش دوره‌ای، از سلامت خود و خانواده، تان
محافظت کنید. نقشه‌ی راه شما از همین امروز آغاز می‌شود.