

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

# پیش‌گیری از بروز دیابت

---

**عنوان و نام پدیدآور:** پیش‌گیری از بروز دیابت/تالیف مرکز تحقیقات دیابت/ پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ ویراستار علمی و ادبی ساسان شرقی.  
**مشخصات نشر:** تهران: ویستا، ۱۳۹۱.  
**مشخصات ظاهری:** ۲۲ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار (رنگی).  
**شابک:** 978-600-6754-23-9  
**وضعیت فهرست نویسی:** فیبا  
**موضوع:** دیابت — پیشگیری  
**شناسه افزوده:** شرقی، ساسان، ۱۳۴۵ - ویراستار  
**شناسه افزوده:** دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. مرکز تحقیقات دیابت  
**شناسه افزوده:** دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم  
**رده‌بندی کنگره:** RC۶۶۰/پ۹۴ ۱۳۹۱  
**رده‌بندی دیویی:** ۶۱۶/۴۶۲  
**شماره کتابشناسی ملی:** ۲۹۱۲۶۶۷

پیش‌گیری از بروز دیابت	<b>نام کتاب:</b>
مرکز تحقیقات دیابت/ پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران	<b>تألیف:</b>
ویستا	<b>ناشر:</b>
ساسان شرقی	<b>ویراستار علمی و ادبی:</b>
آزاده هاشمی	<b>مدیر تولید:</b>
پارسا	<b>لیتوگرافی، چاپ و صحافی:</b>
اول	<b>نوبت چاپ:</b>
۱۳۹۱	<b>سال انتشار:</b>
جلد ۳۰۰۰	<b>شمارگان:</b>
ریال ۱۲۰۰۰	<b>بهاء:</b>

مرکز پخش: پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران:  
 تهران، خیابان کارگر شمالی، بیمارستان شریعتی، طبقه پنجم،  
 کدپستی: ۱۴۱۱۴۱۳۱۳۷، تلفن: ۸-۳۷۰۰۳۷، ۸۸۲۲۰۰۵۲، ۸۸۲۲۰۰۵۲،  
 پست الکترونیک: emrc@tums.ac.ir

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۴-۲۳-۹  
**ISBN: 978-600-6754-23-9**



حق چاپ محفوظ است



## فهرست مطالب

۲	مقدمه.....
۴	پیش‌گیری اولیه از دیابت.....
۵	خبرهایی از گوشه و کنار دنیا درباره دیابت.....
۵	وضعیت دیابت در ایران.....
۶	سیر پیش‌رفت دیابت.....
۷	راه‌کارهای پیش‌گیری.....
	گروه‌های در معرض خطر که در پیش‌گیری اولیه مورد توجه
۷	قرار می‌گیرند.....
۹	آزمون‌های تشخیصی ساده.....
۹	تشخیص دیابت و پیش‌دیابت.....
۱۰	محاسبه شاخص توده بدنی.....
۱۰	اندازه دور کمر.....
۱۱	توصیه‌های کلی.....
۱۴	پیش‌گیری اولیه از دیابت در مناطق روستایی.....
۱۵	رویکرد افراد در معرض خطر.....
۱۵	راهنمای عملی برای اصلاح سبک زندگی.....
۱۹	چند توصیه برای پزشکان.....
۱۹	چند توصیه برای کارکنان بهداشتی.....
۲۰	چند توصیه برای عموم مردم.....

## مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند.

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه ها با استناد به تازه ترین یافته های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد

بازبینی می‌شوند. بدیهی است توصیه‌های مندرج در این کتابچه‌ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir/vclinic> مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند. کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم:

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی و خانم مریم پیمانی تهیه و بازبینی شده است. امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا مفید باشد.

**دکتر باقر لاریجانی**

**ریس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم**

**پاییز ۱۳۹۱**

## پیش‌گیری اولیه از دیابت

دیابت نوع ۲ در سراسر دنیا و به ویژه در کشورهای درحال توسعه، به یک بیماری همه گیر تبدیل شده است. از آنجا که این بیماری با عوارض سوخت و سازی و عروقی خطرناکی مرتبط است و میزان مرگ و میر و هزینه های مراقبتی در جامعه را افزایش داده و کیفیت زندگی و امید به زندگی را کاهش می دهد لذا اثرات بسیاری بر روی سیستم بهداشتی درمانی کشورهای درحال توسعه به جا می گذارد.



از این رو، پیش‌گیری از دیابت به ویژه در کشورهایی که شیوع دیابت در آنها بالاست، اهمیت بسزایی پیدا می کند.

در راستای کاهش هزینه‌های سرسام‌آور دیابت، آموزش و بالابردن آگاهی

عمومی ضروری به نظر می رسد و به

همین دلیل آموزش و پیش‌گیری در

سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳ شعار

فدراسیون بین‌المللی دیابت اعلام شده

است. سازمان بهداشت جهانی نیز به



طور فعال در زمینه پیش‌گیری از دیابت و چاقی کودکان و سایر

مشکلات مرتبط، اقدام نموده و محصولات آموزشی گوناگونی برای

ارتقاء آگاهی جامعه و کادر بهداشتی درمانی ارائه می کند. این

سازمان پیش‌بینی کرده است طی ۱۰ تا ۱۵ سال آینده شیوع بیماری

دیابت در کشورهایی مانند ایران و پاکستان دو برابر خواهد شد. این

واقعیت نشان دهنده اهمیت فوق العاده توجه به پیش‌گیری از دیابت

است.

### خبرهایی از گوشه و کنار دنیا درباره دیابت

- دیابت چهارمین علت مرگ و میر در دنیاست.
- هر ساله ۳/۸ میلیون مرگ در اثر دیابت به ویژه عوارض قلبی عروقی آن اتفاق می‌افتد.
- دیابت علت شایع نارسایی کلیه و هزینه‌های سرسام آور دیالیز در کشورهای توسعه یافته می‌باشد.
- رتینوپاتی دیابتی عامل مهم از دست دادن بینایی در جوانان سن کار در کشورهای صنعتی است.
- حداقل ۵۰ درصد از دیابتی‌ها از وضعیت خود آگاهی ندارند.
- و مهم‌ترین نکته این که با رعایت برنامه غذایی سالم و افزایش سطح فعالیت بدنی، می‌توان تا ۶۰ درصد از وقوع بیماری دیابت نوع ۲ پیش‌گیری کرد.



### وضعیت دیابت در ایران

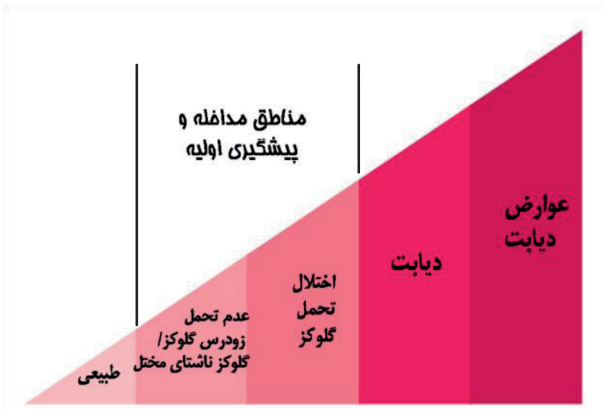
- حدود ۸ درصد جمعیت ایران
- یعنی رقمی بالغ بر ۵/۵ میلیون
- نفر به دیابت مبتلا هستند.
- شیوع دیابت در برخی شهرها
- در افراد بالای ۲۰ سال به ۲۰ درصد هم می‌رسد و در حال حاضر
- این بیماری مهم‌ترین بیماری غیرواگیر در کشور است.
- به دلیل چاقی و کم تحرکی سن ابتلا به دیابت نوع ۲ در کشور به
- سنین نوجوانی رسیده است.

- به دلیل پیر شدن چهره جمعیتی ایران (سالمند شدن) به‌نظر می‌رسد شیوع دیابت نوع ۲ در هر دو جمعیت شهری و روستایی رو به افزایش است.



" و همه این واقعیات، لزوم اقدام فوری را گوشزد می‌کنند "

### سیر پیش‌رفت دیابت



مراحل مختلف پیش‌رفت دیابت

با توجه به ماهیت ذاتی بیماری دیابت و سیر پیش‌رفت آن، نکته امیدوارکننده این است که دیابت در مراحل اولیه، قابل پیش‌گیری است.

## راه کارهای پیش گیری

۱- ارتقاء بهداشت

۲- پیش گیری اولیه

هدف از ارتقای بهداشت، کمک به افراد جهت برنامه ریزی یک سبک زندگی فعال و داشتن عادات غذایی سالم و پیروی از آن در تمام طول عمر است.

هدف از پیش گیری اولیه، کمک به افراد در معرض خطر بیماری است تا بتوانیم با اجرای یک سبک زندگی فعال و عادات غذایی سالم، جلوی بروز بیماری را گرفته یا شروع آن را به تاخیر بیندازیم. پیش گیری اولیه می تواند از طریق ارتقاء بهداشت و کاهش عوامل خطر به صورت فردی و در محیط جامعه حاصل شود.

پیش گیری اولیه از دیابت می تواند به دو شیوه انجام پذیرد:

- راهبرد افراد پُرخطر (تمرکز بر گروه های در معرض خطر دیابت)

- راهبرد جمعیتی (تمرکز بر کل جامعه).

برای رسیدن به نتیجه مطلوب در کاهش شیوع بیماری دیابت،

ترکیب کردن هر دو راهبرد لازم است.

## گروه های در معرض خطر که در پیش گیری اولیه

مورد توجه قرار می گیرند:



- افراد مبتلا به پیش دیابت (گلوکز ناشتای مختل و اختلال تحمل

گلوکز)

- افراد دارای سابقه خانوادگی دیابت

- افراد بالای ۴۰ سال



- صاحبان مشاغل پُر تنش و بی تحرک
- افراد مبتلا به پُرفشاری خون و چربی خون بالا
- افراد چاق



- افزایش اندازه دور کمر
- سبک زندگی بی تحرک
- سابقه دیابت بارداری

راهبرد های مداخله اجتماعی برای پیش‌گیری اولیه از دیابت، باید شامل ورزش همگانی و برنامه‌های غذایی سالم به ویژه در گروه‌های در معرض خطر بالا باشد.

پنج نشانه ساده برای شناسایی افراد در معرض خطر بالا عبارتند از:

- ۱- سن بالای ۴۰ سال،
- ۲- سابقه خانوادگی مثبت از دیابت،
- ۳- چاقی شکمی (دور کمر مردان بزرگتر و مساوی ۹۴ سانتی‌متر و در خانم‌ها بزرگتر و مساوی ۸۰ سانتی‌متر)،
- ۴- پیش‌دیابت (گلوکز ناشتای مختل بیش تر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، قند دو ساعت بعد از غذا ۱۹۹-۱۴۰ میلی‌گرم در دسی لیتر)،
- ۵- سبک زندگی بی‌تحرک.

جدول زیر، میزان خطر را بر اساس تعداد عوامل خطر موجود نشان می‌دهد:



در معرض خطر بالا	←	سابقه خانوادگی مثبت همراه با یک یا چند عامل خطر دیگر
در معرض خطر متوسط	←	سن بالا همراه با سبک زندگی بی تحرک و افزایش محیط دور کمر
در معرض خطر کم	←	حضور یک علامت خطر

اگر شما در هر یک از دسته های فوق قرار می گیرید حداقل هر سه سال یک بار برای اندازه گیری قندخون مراجعه نمایید.

### آزمون های تشخیصی ساده

- قندخون ناشتا
- فشارخون
- آزمون تحمل گلوکز خوراکی
- بررسی عادات غذایی
- چربی های خون
- ارزیابی میزان تنش روحی
- بررسی سطح فعالیت بدنی
- اندازه گیری شاخص توده بدنی و دور کمر

### تشخیص دیابت و پیش دیابت

۲ ساعت بعد از غذا	۱ ساعت بعد از غذا	قندخون ناشتا	
$\leq 140$	-	$< 100$	حالت طبیعی
-	-	100 - 125	گلوکز ناشتای مختل (IFG)
140 - 199	-	-	اختلال تحمل گلوکز (IGT)
$\geq 200$	-	$\geq 126$	دیابت

### محاسبه شاخص توده بدنی

شاخص توده بدنی با استفاده از قد و وزن در فرمول زیر محاسبه می‌شود:

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{مجذور قد به سانتی‌متر}}$$

به عنوان مثال شاخص توده بدنی فردی با ۵۰ کیلوگرم وزن و ۱۵۰ سانتی‌متر قد عبارت است از:

$$\frac{۵۰}{(۱/۵)(۱/۵)} = ۲۲.۲$$

### اندازه دور کمر

برای اندازه‌گیری دور کمر پیراهن خود را در آورده و کمربندتان را آزاد کنید. در حالت ایستاده، متر را دور کمر قرار داده به صورتی که از روی ناف بگذرد. هنگام اندازه‌گیری دور کمر، شکم باید شل بوده و نفس عمیق بکشید. اندازه طبیعی برای مردان تا ۹۴ سانتی‌متر و برای خانم‌ها تا ۸۰ سانتی‌متر می‌باشد.

## توصیه‌های کلی

۱- مقادیر قندخون: همیشه سطح قندخون ناشتای خود را زیر ۱۰۰ و قندخون ۲ ساعت بعد از غذا را کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر نگه دارید.

### توصیه:

- شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.
- از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید.
- میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید، ورزش‌هایی مانند پیاده روی، دویدن، و شنا می‌توانند کمک کننده باشند.
- از روش‌های کاهش دهنده تنش روانی مانند یوگا، آرام‌سازی،... استفاده کنید.
- وزن خود را کاهش دهید.



۲- شاخص توده بدنی (BMI): همیشه شاخص توده بدنی خود را

کمتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع حفظ کنید. BMI بالاتر از این مقدار نشان‌دهنده وجود چاقی و یک عامل خطر برای دیابت است.



توصیه:

- گر BMI بالاتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع دارید باید کاهش وزن را در اولویت قرار دهید.

۳- وزن بدن: وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

توصیه:

- با رعایت برنامه غذایی محدود شده و انجام فعالیت بدنی منظم، وزن خود را کاهش دهید.

- اگر خیلی چاق هستید ممکن است دارو درمانی و یا حتی جراحی در کنار رعایت پرهیز غذایی و ورزش لازم باشد.



۴- فشارخون: برای افراد سالم مقدار طبیعی فشارخون ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. برای افراد بالای ۴۰ سال با سابقه پرفشاری خون، حفظ فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه توصیه می‌شود.

توصیه:

- اصلاح شیوه زندگی

- کاهش وزن

- کاهش دریافت سدیم

- مصرف انواع میوه ها و سبزی‌ها و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب

- کاهش مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و کاهش مصرف همه انواع

روغن‌ها و چربی‌ها

- انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
- ترک سیگار و الکل
- استفاده از داروهای پایین آورنده فشارخون در افرادی با فشار ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر.



۵- چربی های خون: سطح کلسترول خون را کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، تری‌گلیسرید را کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و LDL را کمتر از ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر نگه دارید. HDL باید در مردان بیشتر از ۴۰ و در زنان بیشتر از ۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.

توصیه: اگر مقادیر چربی‌های خون بالاتر از حد طبیعی بودند:

- داشتن فعالیت بدنی منظم روزانه
- کاهش وزن
- پرهیز غذایی دقیق و تنظیم شده
- در صورت وجود اختلال پایدار در مقادیر چربی‌های خون، مصرف دارو لازم است

## پیش‌گیری اولیه از دیابت در مناطق روستایی

ممکن است به دلیل عدم دسترسی آسان به مراکز درمانی و مراقبتی، روش‌های پیش‌گیری از دیابت در مناطق روستایی تا حدودی با محیط‌های شهری تفاوت داشته باشد. برنامه‌های پیش‌گیری اولیه از دیابت در بخش‌های روستایی باید بر اساس امکانات موجود در روستا تنظیم شوند. نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهند که شیوع دیابت در جمعیت روستایی در ایران بین ۲ تا ۶ درصد است (میانگین کشوری این بیماری در روستاها ۴ درصد است).

### نکات قابل توجه

- شرایط عمومی و عوامل خطر ساز دیابت در بین جمعیت روستایی تفاوت‌های زیادی با شهرها دارند.
- در جمعیت روستایی، شاخص توده بدنی پایین‌تر است.
- به طور کلی میزان فعالیت بدنی در جوامع روستایی نسبت به جوامع شهری بیشتر است هر چند که در سال‌های اخیر استفاده از وسایل نقلیه موتوری در روستاها نیز رایج‌تر و سطح تحرک بدنی آنها نسبت به قبل کم‌تر شده است.
- به دلیل محدودیت‌های اقتصادی، کمبود امکانات و عدم دسترسی، برنامه غذایی افراد در مناطق روستایی نامتعادل و بخش اعظم آن شامل مواد قندی و نشاسته‌ای مثل نان و برنج بوده و کم‌تر از انواع میوه‌ها، سبزی‌ها و پروتئین‌ها استفاده می‌شود.
- دسترسی به مراکز درمانی و مراقبتی در روستاها کم‌تر است.
- به طور کلی شیوع دیابت در روستاها، در مقایسه با مناطق شهری کم‌تر است.

با توجه به موارد ذکر شده، رویکرد آموزش پیش‌گیری از دیابت در مناطق شهری و روستایی با یکدیگر تفاوت‌هایی دارد:

### رویکرد افراد در معرض خطر



افراد در معرض خطر باید شناسایی شده و برنامه‌های پیش‌گیری به صورت فردی برای آنها و خانواده‌هایشان لحاظ شده و مشاوره

بگیرند. برنامه‌های آموزشی پیش‌گیری محیط‌های شهری که قابلیت اجرایی در مناطق روستایی نیز دارند باید در این مناطق اجرا شوند. آموزش‌های لازم درباره تغییر عادات غذایی نامناسب و اهمیت افزایش میزان فعالیت بدنی باید داده شوند.

### راهنمای عملی برای اصلاح سبک زندگی



اصلاح سبک زندگی شامل تعدیل و ایجاد تغییرات در همه جوانب و فعالیت‌های روزمره زندگی از جمله تغییر در برنامه غذایی، فعالیت جسمی، باورها و رفتارهای فرد است. همه این تغییرات در کنار یکدیگر، می‌توانند در وضعیت سلامت بدن اثرگذار باشند.

## فعالیت جسمی

۱- فعالیت‌هایی نظیر پیاده روی، دویدن، طناب زدن و شنا را افزایش دهید.



۲- زمان پیاده روی‌تان را به تدریج افزایش دهید. از حدود ۱ کیلومتر در ۲۰ دقیقه شروع کرده و به تدریج به ۲ کیلومتر در ۲۰ دقیقه در طول هفته افزایش دهید. میزان مطلوب ۳۰ دقیقه پیاده روی منظم و مداوم روزانه است.

۳- به جای آسانسور از پله استفاده کنید. حدود ۱۰ دقیقه بالا رفتن از پله برابر با ۳۰ دقیقه پیاده روی است.

۴- در مسافت‌های کوتاه به جای استفاده از وسایل نقلیه موتوری از دوچرخه استفاده کنید.

۵- به جای بازی داخل فضای بسته خانه به ورزش‌ها و فعالیت‌های بیرون از منزل و در فضای باز بپردازید.

۶- با انجام کارهایی مانند باغبانی و ورزش کردن اوقات خوشی را سپری کنید.

۷- مدت زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید.



۸- مدت زمان انجام بازی‌های کامپیوتری و پرسه زدن‌های بی‌هدف در اینترنت را محدود کنید.

۹- افرادی که شغل‌های بی‌حرکی دارند باید حداقل روزانه ۳۰-۴۵ دقیقه ورزش کنند.

### کاهش استرس

۱- ورزش‌هایی مانند آرام‌سازی و یوگا می‌توانند به کاهش تنش روحی کمک کنند.

۲- نفس عمیق بکشید.

۳- از تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند گوش دادن به موسیقی استفاده کنید.

### اصلاح برنامه غذایی

۱- توازن منفی انرژی برقرار کنید. برای کاهش وزن، مواد غذایی دریافتی باید کم‌تر از انرژی مصرفی‌تان باشد. یک برنامه غذایی مناسب و متعادل برای حفظ وزن،



شامل همه مواد غذایی از جمله کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی به نسبت مناسب است. از همه گروه‌های مواد غذایی در برنامه غذایی روزانه‌تان استفاده کنید.

۲- در وعده‌های غذایی اصلی از انواع سبزی‌ها به خصوص سبزی‌هایی با برگ سبز استفاده کنید.



۳- از میوه‌ها به مقدار فراوان استفاده کنید اما آب میوه را جایگزین میوه نکنید.

۴- از مواد غذایی پُرفیبر استفاده کنید (۲۵-۳۰ گرم فیبر در روز) و از مصرف زیاده از حد کربوهیدرات بپرهیزید (۶۰-۵۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه).

۵- از پروتئین‌ها و غلات به میزان متوسط استفاده کنید.

۶- مصرف انواع چربی‌ها و غذاهای سرخ کرده را به حداقل برسانید (حدود ۲۵-۳۵ درصد از کالری روزانه باید از چربی‌ها تامین شود که بهتر است حدود ۲۰ درصد از این مقدار از چربی‌های اشباع نشده باشد).

۷- مصرف سدیم را کاهش دهید (کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز). در بیماران مبتلا به پُرفشاری خون، دیابتی‌ها و نارسایی مزمن کلیه (کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز)

۸- مصرف انواع شیرینی‌ها و لبنیات پُرچرب را محدود کنید.

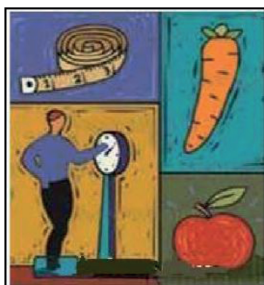
۹- از مصرف تنقلات پُرکالری و نامناسب بین وعده‌های غذایی و در حال تماشای تلویزیون، خودداری کنید.

۱۰- میزان دریافت منیزیم، کلسیم و پتاسیم روزانه را افزایش دهید



اصلاح شیوه زندگی با بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی امکان‌پذیر نخواهد شد، بلکه باید متعهدانه برای رسیدن به هدف سلامتی تلاش کنید.

### چند توصیه برای پزشکان



۱- از پوسترها و چارت‌های آموزشی پیش‌گیری از دیابت در کلینیک و مطب خود استفاده کنید.

۲- آگاهی افراد را درباره اهمیت داشتن سبک زندگی سالم در طی انجام معاینات و ویزیت‌های

دوره‌ای بالا ببرید.

- ۳- طی انجام معاینات بالینی، به افراد در گروه در معرض خطر بالا مشاوره انفرادی بدهید.
- ۴- آگاهی و انگیزه اعضای خانواده بیمار را نسبت به اهمیت شیوه زندگی سالم بالا ببرید.
- ۵- اندازه‌گیری منظم قندخون در گروه‌های در معرض خطر توصیه می‌شوند.

### چند توصیه برای کارکنان بهداشتی

- ۱- افراد در معرض خطر را شناسایی کنید.
- ۲- آموزش‌های لازم درباره عادات درست زندگی را به افراد بدهید.
- ۳- به افرادی که سابقه خانوادگی دیابت دارند مشاوره و آموزش بیشتر و دقیق‌تری بدهید.
- ۴- پیام پیش‌گیری از دیابت را همه جا و همه وقت انتشار دهید حتی وقتی که به بیماری یا مشکل بهداشتی دیگری پرداخته‌اید.
- ۵- تا حد امکان از وسایل کمک آموزشی تصویری و نمایشی، برای انتقال بهتر پیام پیش‌گیری از دیابت استفاده کنید.

### چند توصیه برای عموم مردم

- ۱- اگرچه داشتن آگاهی نقش مهمی در حفظ سلامتی بازی می‌کند لیکن نگرش شما عامل اصلی پیش‌گیری از بیماری است.
- ۲- برای پیش‌گیری از دیابت، شیوه زندگی صحیح را همان‌گونه که کادر درمانی به شما توصیه کرده‌اند اجرا کنید.
- ۳- اگر سابقه خانوادگی دیابت دارید یا چاق هستید بیشتر احتیاط کنید.

۴- اگر بی‌تحرک هستید یا فعالیت جسمی کمی دارید هر چه زودتر به دنبال اصلاح آن باشید.

۵- از همان دوران کودکی، شیوه سالم غذا خوردن صحیح و سالم را به فرزندان خود یاد دهید و آن‌ها را از مصرف غذاهای آماده و سریع و تنقلات نامناسب برحذر دارید.



یادداشت