Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

بیماری قند یا دیابت

حقایق را بدانید و تندرست بمانید

شما می توانید دیابت را تحت کنترل نگهداشته و از آن جلوگیری کنید. یاد بگیرید که چگونه اینکار را انجام دهید.

بیماری قند چیست؟

وقتی که غذا می خوریم، غذای ما تبدیل به نوعی قند می شود. این قند به بدن سوخت مورد نیاز را برای فعالیت و رشد می دهد. بدن ما برای استفاده از شکر از انسولین استفاده می کند.

انواع بیماری قند

نوع 1 نوعی است که در آن بدن قادر به تولید انسولین نیست. بیشتر در بچه ها و نوجوانان دیده می شود. افرادی که دچار بیماری قند از نوع 1 هستند باید هر روز از انسولین استفاده نمایند. تقریباً یک نفر از هر ده نفری که دچار بیماری قند است مبتلا به نوع 1 آن است.

نوع 2 هنگامی بروز می کند که بدن قادر نیست که از انسولینی که تولید کرده است استفاده نماید. افرادی که مبتلا به نوع 2 بیماری قند هستند نیاز به استفاده از قرص یا انسولین یا هر دو را دارند. این رایج ترین نوع بیماری قند است.

خانمها ممکن است در دوره بارداری به بیماری قند مبتلا شوند، که اکثر اوقات پس از متولد شدن نوزاد بر طرف می شود.

داشتن وضعیت قبل از بیماری قند زمانی است میزان قند خون بالاتر از عادی است. بیش از یک نفر از هر چهار نفر دارای وضعیت قبل از بیماری قند است. اکثر آنها از این امر آگاه نیستند.

تعداد زیادی از افراد مبتلا به بیماری قند، از ابتلا به آن بی خبر هستند. این امر در مورد یک نفر از هر 40 نفر صدق می کند.

اثر بیماری قند

بیماری قند ممکن است باعث بروز انواع مشکلات بهداشتی شود:

- نابینایی
- صدمه به قلب و عروق خون
- سکته مغزی
- صدمه به کلیه
- از دست دادن اعضاء بدن
- صدمه به عصب

چه امری مرا در معرض خطر قرار می دهد؟

این موارد شما را در معرض خطر بیشتری برای نوع 2 بیماری قند قرار می دهد:

- سن
- نژاد
- داشتن اضافه وزن
- فعال نبودن
- اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا به بیماری قند باشد.

چگونه می توان آن را تحت کنترل نگهدارم؟

- از غذاهای سالم استفاده کنید
- فعال باشید
- میزان قند در خون را کنترل کنید
- در صورت نیاز ازتزریقات یا قرص استفاده کنید
- مرتب به پزشک مراجعه کنید

آیا می توانم از آن جلوگیری کنم؟

اگر اضافه وزن دارید، پنج تا ده درصد از وزن بدنتان را کاهش دهید. هر روز 30 دقیقه ورزش کنید. گزینه های غذایی سالمی را انتخاب کنید.