

یا شافی

والدین گرامی شما اولین کسانی هستید که می توانید چگونه سالم زیستن را از طریق تغذیه مناسب و سبک درست زندگی به فرزندتان بیاموزید.

دیابت را بشناسیم...

دیابت به معنای افزایش میزان قند خون است که در اثر کاهش انسولین یا مقاومت در برابر انسولین ایجاد می شود.

کار انسولین چیست؟

انسولین با انتقال قند موجود در خون به داخل سلولها باعث کاهش قند خون می شود.

انواع دیابت

- دیابت نوع اول. دیابت وابسته به انسولین است که در آن تزریق انسولین صورت می گیرد. اصطلاحاً به دیابت جوانان معروف است. این نوع بیشتر ژنتیکی است.
- دیابت نوع دوم. دیابت غیر وابسته به انسولین است که به دیابت بزرگسالان معروف است. این نوع ارتباط مستقیم با تغذیه و سبک زندگی دارد.
- دیابت بارداری

افراد در معرض خطر دیابت

- افراد چاق
- افراد سیگاری
- افراد کم تحرک
- افرادی با سابقه دیابت در خانواده
- افراد دارای فشار خون بالا
- افرادی که تغذیه نادرست دارند و بیش از حد از مواد غذایی قندی و یا چرب استفاده می کنند

پیشگیری از دیابت

- ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
- پرهیز در استفاده بیش از حد غذاهای چرب، روغنهای حیوانی، فست فودها، سرخ کردنیها و مواد غذایی قندی

علائم دیابت

- تشنگی زیاد
- تکرر ادرار
- احساس خستگی و گزگز دست و پا
- عدم بهبود زخمها در زمان معمول
- کاهش وزن ناگهانی
- اشتهاى بیش از حد معمول
- درد شکم
- تاری دید

عوارض دیابت

- درگیری عروق خونی کوچک و ایجاد مشکلات چشمی، کلیوی و عصبی
- درگیری عروق خونی بزرگ و ایجاد سکته قلبی و مغزی

سلامتی نعمت است

با تغذیه مناسب و ورزش آن را حفظ کنید

مدرسه نور دانش