

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که در آن بدن قادر به تولید یا استفاده مناسب از انسولین نیست در نتیجه مقدار قند در خون بالا می رود. بیماری دیابت درمان قطعی ندارد ولی با رعایت توصیه های بهداشتی و مصرف منظم دارو می توان بیماری را کنترل و از بروز عوارض آن جلوگیری کرد.

علائم تشخیص دیابت

- تشنگی بیش از حد
- پر خوری
- تکرر ادرار
- کاهش وزن

غذاهای مفید و مضر برای دیابتی ها

غذاهای مفید:

انواع سالادها، سبزیها و میوه ها، حبوبات، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، ماست و پنیر کم چرب



غذاهای مضر:

غذاهای شیرین و پر چرب



عوارض دیابت

- بیماریهای قلبی و عروقی
- بیماریهای کلیوی
- بیماریهای چشم
- بیماریهای پوست و دهان



آگاهی زودتر مراقبت موثرتر

پویش ملی غربالگری دیابت و فشار خون
۲۰ آبان ماه تا ۱۵ دی ماه

فشار خون بالا چیست؟

به حداقل دوبرابر فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰ به فشارخون بالا گفته می شود. علت اصلی افزایش فشارخون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشارخون بالا می شود. این عوامل مستعد کننده شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف سیگار و الکل، قرص های پیشگیری از بارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم شایع بیماری فشارخون بالا

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشارخون بالا باشند، بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند. حتما فشارخون خود را سالی یکبار کنترل کنید.

علائم احتمالی فشارخون بالا

- سر درد
- تاری دید
- خستگی
- سرگیجه
- خونریزی از بینی
- تنگی نفس و درد قفسه سینه

شایع ترین علت عدم بهبودی فشارخون بالا

شایعترین علت افزایش ناگهانی فشارخون عدم پیروی از دستورات دارویی است.



آگاهی زودتر مراقبت موثرتر

پایش ملی غریبالگری دیابت و فشار خون



توصیه ها و آموزش های

موثر برای بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون بالا

- روزانه فشارخون خود را کنترل کنید.
- حداقل هفته ای سه بار ورزش های منظم هوازی (پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و...) به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید.
- با ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه می توانید به تنظیم قندخون و فشارخون بالا کمک نمایید.
- قبل از فعالیت بدنی و ورزش یک عدد میوه یا یک لقمه نان و پنیر بخورید.
- وعده های غذایی را حذف نکنید و تقریباً هر ۴-۵ ساعت یک وعده غذایی یا غذای مختصری بخورید.
- مصرف مواد غذایی فیبر دار نظیر غلات سبوس دار را افزایش و مصرف نمک را کاهش دهید.
- برای پیشگیری از تداخل دارویی با داروهای دیابت و فشارخون، جهت مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید زیرا موجب افزایش فشارخون مقاوم به درمان می شود.

مهمترین عوامل عدم بهبودی فشارخون بالا

- استرس روحی و روانی
- دود سیگار
- اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری گلیسرید
- مصرف رژیم غذایی پرچرب و پر نمک
- کم تحرکی
- بیماری دیابت و چاقی



درمان بیماریهای دیابت و فشارخون بالا

- درمان دارویی
- اصلاح سبک زندگی (رعایت رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم، محدود کردن سیگار، الکل و کنترل استرس)



برای کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید