



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دانشگاه فنی و حرفه‌ای

استان سمنان



کانون دانشجویی همیاران  
سلامت روان



## دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود، قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود. انسولین هورمونی است که توسط سلول‌های "بتا" واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. پانکراس نیز یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد بالا بودن قند خون در دراز مدت باعث بروز عوارض در سیستم قلب و عروق، کلیه‌ها، چشم و سلسله اعصاب می‌گردد.

## علائم و نشانه‌های بیماری دیابت

پر ادراری، پر نوشی، پر خوری، کاهش وزن با وجود اشتها زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع دیابت است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته‌اند و حتی دچار عوارض دیابت شده‌اند.

## چه کسانی به دیابت مبتلا می‌شوند؟

همه افراد ممکن است به دیابت نوع دوم دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است شما را در خطر بیشتر ابتلاء به بیماری قرار دهد. این عوامل عبارت‌اند از:

- ❖ تجمع چربی در اطراف کمر و معده
- ❖ کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی
- ❖ وزن بیش از حد
- ❖ سن بالای ۴۵ سال
- ❖ سابقه دیابت نوع دوم در خانواده
- ❖ ابتلاء به دیابت حاملگی
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ تری گلیسیرید بالا

## پیشگیری از دیابت

- ✓ دستیابی به وزن نرمال بدن و حفظ آن
- ✓ افزایش فعالیت بدنی
- ✓ پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل ۳ تا ۵ وعده میوه و سبزی‌ها در روز و کاهش مصرف قند و چربی‌های اشباع
- ✓ مصرف مقادیر فراوانی فیبر
- ✓ ارتقای مصرف غلات کامل
- ✓ پرهیز از رژیم غذایی محدود و زودگذر و اصلاح الگوی غذایی و انتخاب غذاهای سالم‌تر
- ✓ اجتناب از مصرف دخانیات

“واحد مشاوره دانشکده فنی و حرفه‌ای دختران سمنان”