

مرض شکر نوع ۲

مرض شکر می تواند منجر به مشکلات صحتی گردد

مرض شکر به رگهای خون صدمه می زند - این می تواند باعث ایجاد:



سکته های مغزی

نابینایی

حمله های قلبی

از کار افتادن گرده

قطع اعضای بدن

مرض شکر همچنان باعث ایجاد:

- صدمه در طفل تولد نشده
- مشکلات جنسی

مگر خبر خوش اینست که کنترل نمودن میزان قند خون می تواند در جلوگیری از وقوع این مشکلات کمک کند.

مرض شکر نوع ۲ چه است؟

میزان قند در خون اشخاص مبتلا به مرض شکر نوع ۲ بیحد بالا می باشد. این امر باعث ایجاد مشکلات صحتی جدی شده می تواند.

آیا شما می دانستید که؟

اکثر اشخاص نمی دانند که به مرض شکر نوع ۲ مبتلا اند.



چکار می توانید بکنید:

- سه بار در روز غذا بخورید، از چای صبح آغاز کنید.
- نصف بشقاب تانرا با سبزیجات رنگین مزین سازید.
- بعوض نوشابه های گازدار و شرین آب بنوشید.
- بعوض کیک، بیسکوت و غذا های سردستی پاکت شده میوه بخورید.
- استفاده از غذا های باخودبردنی از رستوران را به یک بار در هفته کاهش دهید.
- با کاهش دادن مقدار غذای تان، کمتر غذا صرف کنید.



- اگر وزن تان زیاد است - سعی کنید که مقداری وزن ببازید.



- اگر مشروب می نوشید، مقدار آنرا محدود کنید زیرا الکل ممکن است بالای میزان قند خون و وزن تان تاثیر بگذارد.

- فعال باشید و بطور مرتب ورزش کنید - ۳۰ دقیقه یا بیشتر اکثر روزها.



- سگرت کشیدن را ترک کنید - کشیدن سگرت مشکلات صحتی تانرا وخامت می بخشد. با لین ترک اعتیاد به تلیفون شماره ۰۸۰۰ ۷۷۸ ۷۷۸ در تماس شوید.



داکتر و نرس شما می تواند:

- شما را مرتباً برای معاینات صحتی ببیند



- شما را به یک داکتر متخصص غذا راجع سازد و مشورت تغذیه صحتی دریافت کنید.

- برای شما در مورد دوی تان هدایت دهد.



- برایتان بیاموزد که چطور میزان قند خون تانرا نظارت کنید.



- شما را به یک جلسه تدریس مرض شکر راجع سازد.



پلان من: تغییراتی را که میخواهم در طی سه ماه آینده عملی سازم