



## مرحله پیش از دیابت

( آموزش به مددجو )

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع : سایت up to date

- ۳۰-۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را انجام دهید.
- رژیم غذایی کم چرب و حاوی فیبر کافی را مصرف نمایید.
- برای کاهش فشار خون می بایست نمک دریافتی تان را کاهش دهید.
- از مصرف مشروبات الکلی به طور جدی پرهیز نمایید.
- سطوح کلسترول ( چربی ) و فشار خون خود را کاهش دهید
- اگر اصلاح الگوی زندگی برای کاهش خطر دیابت و بیماری قلبی کفایت کنند. دارو درمانی می تواند مفید باشد اما در کنار دارو درمانی رعایت الگوی زندگی سالم مفید می باشد .

جدول قند خون و دیابت

قند ناشتا نرمال	۱۱۰ و پایین تر
۲ ساعت بعد از غذا	۱۳۹ و پایین تر
قند ناشتا در پیش از دیابت	۱۰۰-۱۲۵
۲ ساعت بعد از غذا	۱۴۰-۱۹۹
قند ناشتا در دیابت	۱۳۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد از غذا	۲۰۰ و بالاتر

## فعالیت بدنی

استعمال دخانیات را ترک کنید.

چربی و فشار خون بالای خود را درمان کنید.

**توصیه های اساسی برای کنترل پیش از دیابت :**

در وضعیت پیش از دیابت قند خون افزایش

می یابد اما به اندازه ای نمی رسد که بتوان آن

را به عنوان دیابت در نظر گرفت ولی این بدین

معنا نیست که وضعیت پیش از دیابت بی ضرر

است چرا که احتمال زیاد به دیابت منجر

خواهد شد و از هم اکنون یک خطر برای

سلامت قلب شما می باشد، مرحله پیش از

دیابت یک خطر همیشگی برای سلامت آینده

شما به حساب می آید لذا از هم اکنون باید

برای بهبود آن تلاش کنید و صبر نکنید تا

اوضاع بدتر شود.

**بر روی اصلاح سبک زندگیتان تمرکز کنید:**

- کاهش وزن : هفته ای ۵ مرتبه و هر مرتبه



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital

ضمن آرزوی سلامتی امیدواریم مطالعه این پمفلت آموزشی در افزایش آگاهی شما جهت آشنایی و پیشگیری از عوارض مفید باشد.



اگر چه اغلب پیش از دیابت هیچ علائم خاصی ندارند ولی ممکن است برخی از علائم دیابت در آنها دیده شود مانند :

تشنگی های غیر طبیعی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی های بیش از حد یک بررسی بالینی ممکن است برخی از نشانه های احتمالی ابتلا به مرحله پیش دیابت را نشان دهد.

### بیمار یابی:

چه کسانی باید برای مرحله پیش از دیابت آزمایش خون بدهند: در صورتیکه هر کدام از شرایط زیر را داشته باشید.

### اگر:

در سن بالای ۴۵ سال هستید.

دارای اضافه وزن و یا چاقی هستید

زنانی که سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند.

افراد غیر فعال با فعالیت بدنی کم.

### افراد مسن

اهمیت تشخیص و درمان مرحله پیش از دیابت :

دیابت یک روزه به سراغ شما نمی آید، لذا هر چه این بیماری را

زودتر تشخیص دهید در درمان آن موفق تر خواهید بود.

با آزمایش استاندارد خون می توانید به این بیماری پی ببرید و از

عوارض خطرناک این بیماری مانند بیماری های قلبی و عروقی

پیشگیری کنید.

### درمان مرحله پیش از دیابت :

از یک رژیم غذایی مناسب برای حفظ سلامت قلب پیروی کنید و

وزن خود را کاهش دهید.