

پیام های پیشگیری از دیابت

- خانواده ها نقش مهمی در پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ دارند.
- افزایش آگاهی خانواده ها نقش موثری در پیشگیری از دیابت نوع ۲ دارد.
- ابتلا به دیابت نوع ۲ در بستگان درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر) یکی از مهمترین عوامل خطر دیابت است.
- رواج رعایت شیوه مناسب زندگی شامل تغذیه سالم و انجام ورزش منظم در خانواده ضمن کمک به بهبود مراقبت بیمار دیابتی به پیشگیری از دیابت در سایر اعضای خانواده کمک می کند.
- ترویج فعالیت بدنی و تغذیه مناسب باعث افزایش کیفیت زندگی خانواده ها می شود.
- اگر در خانواده شما یک نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ است سایر اعضای خانواده هم در معرض خطر ابتلا هستند.
- افزایش دانش و بهبود شیوه زندگی اعضای خانواده نه تنها به کنترل بیماری دیابت کمک می کند بلکه ممکن است از ابتلای سایر اعضای خانواده به دیابت پیشگیری کند.
- بیش از ۴۲۵ میلیون نفر از جمعیت ۷۹-۲۰ سال در جهان مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند.
- نیمی از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ از بیماری خود بی اطلاع هستند.
- هزینه های دیابت روی مبتلایان و خانواده ها اثر گذار است.
- رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی منظم از بیماری دیابت نوع ۲ پیشگیری می کند.
- در مبتلایان به "پیش دیابت" کاهش ۵ تا ۷ درصدی وزن بدن در پیشگیری از بیماری دیابت بسیار موثر است.