



مراقب دیابت خود باشید

دیابت نوع ۲ چیست؟

دیابت زمانی است که مقدار زیادی گلوکوز در خون وجود دارد.

دیابت انواع مختلفی دارد. این معلومات در مورد دیابت نوع ۲ است.

گلوکوز برای چی برای ما ضروری است؟

گلوکوز برای عملکرد درست بدن ما مهم است. عضلات و مغز ما برای داشتن انرژی به طور مداوم به گلوکوز نیاز دارند. اما اگر گلوکوز در خون ما بیش از حد باشد، می‌تواند باعث مشکلات صحت شود.

۵. **متخصصین تغذیه** : می‌توانند به شما کمک کنند تا بهترین غذاها را برای کنترل سطح گلوکوز خون‌تان بشناسید.

۶. **فیزیولوژیست‌ها** : تمرینات بدنی می‌توانند به شما کمک کنند تا ورزش‌هایی را یاد بگیرید که برای شما بی‌خطر و مناسب باشند.

۷. **روانشناسان و مشاوران** : اگر زندگی با دیابت روی احساسات و سلامت روان شما تأثیر گذاشته باشد. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا راه‌هایی را یاد بگیرید که وقتی احساسات بسیار شدید و سنگین می‌شوند، بتوانید آن‌ها را مدیریت کنید.

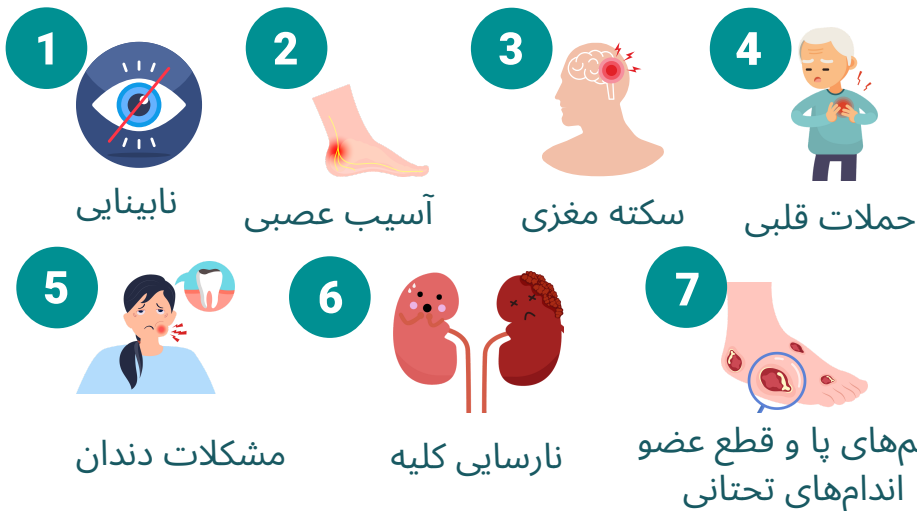
۸. **اندوکرینولوژیست** : یک داکتر متخصص برای بیماری دیابت است. گاهی اوقات، افراد نیاز دارند تا برای کمک بیشتر در مورد داروهای‌شان، به اندوکرینولوژیست مراجعه کنند.

مراقبت از دیابت شما می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی سالم و خوشی داشته باشید.



برای تماشای یک ویدیو درباره دیابت
نوع ۲ اینجا را اسکن کنید

سطح بالای گلوکوز خون می‌تواند منجر شود به :



متخصصان صحتی که می‌توانند در درمان دیابت کمک کنند شامل موارد زیر هستند:

1. **داکتران عمومی:** به طور منظم به داکتر خانواده خود مراجعه کنید تا دیابت شما را بررسی کنند. داکتر خانواده شما همچنین می‌تواند به شما در دسترسی به خدمات زیر کمک کند:
2. **مربیان دیابت :** می‌توانند به شما کمک کنند تا دیابت را بهتر بفهمید و چطور از دیابت خود مراقبت کنید. آن‌ها می‌توانند به شما معلوماتی درباره موارد زیر بدهند:
 - خوردن غذای سالم و داشتن سبک زندگی سالم
 - چگونه سطح گلوکوز خون خود را بررسی کنید
 - چگونه داروهای دیابت خود را به‌طور ایمن مصرف کنید
3. **داکتران پا :** از پاها مراقبت می‌کنند. مراقبت خوب از پا می‌تواند به جلوگیری از آسیب و زخم‌هایی که به سختی بهبود می‌یابند کمک کند.
4. **اپتومتریست‌ها و داکتران چشم :** از سلامت چشم‌های شما مراقبت می‌کنند. آن‌ها می‌توانند آسیب‌هایی را که ممکن است به چشم‌های شما وارد شود، بررسی کنند.

دیابت یک بیماری مادام‌العمر است. مراقبت خوب از دیابت یعنی تلاش برای نگه‌داشتن سطح گلوکوز خون در حد ایمن. این کار می‌تواند از آسیب رسیدن به بخش‌های مختلف بدن شما جلوگیری کند.

شما می‌توانید با این روش‌ها از دیابت خود مراقبت کنید:

- 1 سیگار نکشیدن
- 2 بیشتر ورزش کردن
- 3 خوردن غذای سالم
- 4 داروها را طبق دستور داکتر مصرف کردن
- 5 داشتن معاینات منظم صحتی با داکتر خانواده و دیگر متخصصان صحتی.



چرا داشتن مقدار بالای گلوکوز در خون مشکل ایجاد می‌کند؟

سطوح بالای گلوکوز در خون شما می‌تواند به مرور زمان به بخش‌های مختلف بدن آسیب برساند. شما همیشه نمی‌توانید احساس کنید که سطح گلوکوز خون‌تان زیاد است، بنابراین ممکن است آسیب در بدن در حال رخ دادن باشد حتی اگر احساس خوبی داشته باشید.