[**دیابت چیست؟**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=330:1392-09-05-10-59-49&catid=64:behdasht&Itemid=64)

دیابت اختلال در سوخت و ساز بدن(متابولیسم) است که در ان یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد ویا انسولین قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر ان ، قند (گلوکز) خون بالا می رود

**دیابت نوع 1**

این نوع دیابت در اثر تخریب سلولهای لوزالمعده (پانکراس) به وجود می اید.(در کودکان و نوجوانان بیشتر دیده می شود)

**دیابت نوع 2**

در این نوع دیابت انسولین وجود دارد ولی بدن به دلایلی نمی تواند از ان استفاده نماید،شیوع ان بیشتر در بزرگسالان است.

**دیابت نوع بارداری**

که فقط منحصر به زمان بارداری است.

**علایم اولیه ی دیابت**

دیابت نوع 1 معمولا شروع  پر سرو صدایی دارد و با علایمی چون :تشنگی ، پر ادراری، پر نوشی، کاهش وزن ، گرسنگی

و خستگی شدید تظاهر پیدا می کند.

دیابت نوع 2 شروع خیلی اهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه ی ان در در واقع "بی علامتی" است.(50% مبتلایان از بیماری خود بی اطلاعند و تنها با ازمایش قند خون ، شناسایی می شوند).از دیگر علامت دیابت نوع 2 می نوان به عفونتهای مکرر ادراری و پوستی ، تاری دید، بهبودی دیررس زخم ها و احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پاها اشاره کرد.

ممکن است فردی هیچ کدام از علایم فوق را نداشته باشد ولی مبتلا به دیابت باشد

**عوامل مستعد کننده ی دیابت**

وزن بالا به خصوص چاقی اطراف کمر و شکم و باسن

سابقه ی فامیلی( فامیل درجه ی 1)

کم تحرکی

فشارخون بالا

رژیم غذایی نامناسب و چربی خون بالا

استرس

**عوارض دیابت**

**زودرس**:بالا و پایین رفتن ناگهانی قند خون

**دیررس**:اسیب به ارگانهای بدن از جمله کلیه،چشم،قلب و عروق،اعصاب و.......این صدمه به صورت تاری دید مختصر تا نابینایی کامل ،فشار خون بالا تا گرفتگی کامل عروق قلبی و.....می باشد.

**روش های پیشگیری از دیابت**

رعایت رژیم غذایی مناسب(کم چرب و کم نمک)

کاهش وزن

پرهیز از استرس

فعالیت ورزشی منظم

اندازه گیری قند خون

**دیابت یک بیماری پرهزینه است،با تغییر سبک زندگی و عادات غذایی خود و خانواده مان را حفظ کنیم.**