

پیام های آموزشی پیشگیری از دیابت و فشارخون در پویش ملی سلامت

۱. **آیا می دانید** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میان سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.
۲. **آیا می دانید** آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به بیماری فشار خون دچار باشند، احتمال ابتلای خود شان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.
۳. **آیا می دانید** هرچه وزن تان بیشتر باشد، بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستید.
۴. **آیا می دانید** هرچه کم تحرکتر باشید، تعداد ضربان نهایی قلبتان کمتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان های قلب تان کمتر باشد، انقباضات قلبیتان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگها یتان را افزایش میدهد و طبیعتا فشارخون تان را بالا می برد.
۵. **آیا می دانید** مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ کمتر شود، فشارخون بیشتر می شود.
۶. **آیا می دانید** الکل می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.
۷. **آیا می دانید** نمک طعام باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.
۸. **آیا می دانید** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود.
۹. **آیا می دانید** فشارخون بالا می تواند سوخت وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد.
۱۰. **آیا می دانید** ایجاد تغییر در شیوه زندگی، اولین قدم برای کنترل فشارخون است اما بعضی اوقات، این کفایت نمی کند و پزشک مجبور می شود از داروهای کنترل کننده فشارخون کمک بگیرد.

11. **آیا می دانید** دیابت حاملگی همانطور که از اسمش پیداست، مختص دوران بارداری زنان است ولی مشکل اینجاست که ۵ تا 10 درصد از این زنان بعد از زایمانشان به دیابت نوع دو مبتلا می شوند. این دیابت به دلیل تغییر شرایط طبیعی بدن در اثر بارداری به وجود می آید و معمولاً سابقه خانوادگی در ابتلا به آن نقش دارد.
12. **آیا می دانید** پرادراری، پرنوشی، پرخوری و کاهش وزن با وجود اشتها زیاد از نخستین علائم دیابت هستند اما دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است و کم کم با بالاتر رفتن قند خون، این علائم آشکار می شوند.
13. **آیا می دانید** دیابت، جدا از همه درماتهای طبی اش، یک درمان مادام العمر دارد و آن چیزی نیست به جز اصلاح شیوه زندگی.
14. **آیا می دانید** ورزش یکی از پایه های درمان دیابت است. پزشکان معتقدند پیاده روی روزانه منظم (حداقل روزی 30 دقیقه) می تواند بسیاری از عوارض دیابت را به تأخیر بیندازد
15. **آیا می دانید** بیشتر بیماران دیابتی نوع دو، اضافه وزن دارند و به همین دلیل، کاهش وزن یکی از اصول درمانی این نوع دیابت به حساب می آید.
16. **آیا می دانید** آزمایش HbA1C یک نوع آزمایش خون است که نشان می دهد وضعیت کنترل قند خونتان در یک ماه گذشته چطور بوده. گلوکومترها هم وسایلی هستند که به کمک آنها می توانید در هر ساعتی از روز قند خونتان را چک کنید.
17. **آیا می دانید** برای کنترل قند خونتان باید غذا خوردنتان را کنترل و سعی کنید بدنتان را به آن عادت بدهید. هر روز به اندازه های مشخص و در زمان های ثابت غذا بخورید. به این ترتیب، بدنتان عادت می کند قندتان را به کمک قرص ها کنترل کند. اما هرگز گرسنه نمانید چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قند خون را مختل میکند.
18. **آیا می دانید**; که بیماران دیابتی باید داروهایشان را بشناسند، نحوه مصرفشان را یاد بگیرند و به اطرافیانشان هم یاد بدهند تا در مواقع لزوم به آنها کمک کنند. داروهایتان را روزانه در زمانهای ثابت و مشخص مصرف کنید چون نظم این کار منجر به تنظیم قند خونتان می شود. قرص های دیابت را باید دقیقاً قبل از غذا بخورید.
19. **آیا می دانید** که اگر انسولین می زنید، باید 30 دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید.
20. **آیا می دانید** پای دیابتی شایعترین دلیل بستری شدن دیابتی ها در بیمارستان است. پای دیابتی ها (به خاطر آسیب عروق ریز پا) راحت تر از بقیه زخم می شود و از طرف دیگر (به خاطر آسیب عصبهای پا) بیمار زخم را حس نمی کند و موقعی متوجه می شود که عفونت، زخم را فرا گرفته است.