

بیماران دیابتی بایستی؛



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

جهت کنترل قند خون خود مواد غذایی روزانه را در حد نیاز بخورید و آن را به وعده‌های بیشتر با حجم کمتر تقسیم کنید.

بیماران دیابتی بایستی؛



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

جهت کنترل قند خون خود غذاهای با فیبر زیاد مانند سبزی‌ها و میوه‌ها را استفاده کنید زیرا این غذاها با اثر روی لوله گوارش، برای بهبود وضعیت قند و چربی مفید می‌باشند.

آیا می‌دانید که :



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

کنترل وزن و جلوگیری از چاقی، ورزش منظم، تغذیه مناسب و عدم مصرف بی رویه چربی‌ها از بروز **دیابت** پیشگیری می‌کند.

در صورتی که در معرض خطر ابتلا به **دیابت** (**بیماری قند**) هستید سالی یکبار قند خون خود را آزمایش کنید.

آیا می‌دانید که :



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

برخوری، تشنگی و پرنوشتی، ادرار زیاد و تاری دید و خارش پوست از علائم **دیابت** است.