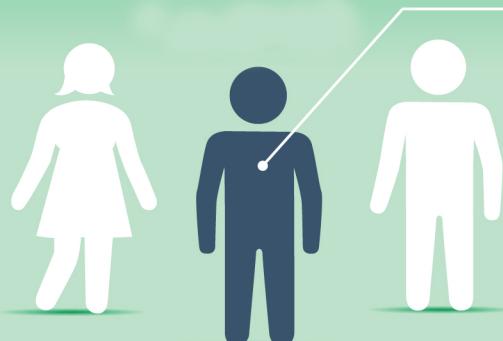




بنیاد امور بیماری‌های خاص

آیا مبتلا به پیش دیابت هستید؟



۱ نفر از هر ۳ نفر بزرگسال مبتلا

به پیش دیابت (پره دیابت) هستند.

از هر ۱۰ نفر مبتلا به پره دیابت،
۹ نفر از بیماری خود اطلاعی ندارند.



پره دیابت باعث افزایش خطر ابتلای شما به موارد زیر می‌شود:



سکته مغزی



بیماری قلبی



دیابت نوع ۲

پره دیابت به حالتی گفته می‌شود که
میزان قند خون شما از حد طبیعی
بالاتر است ولی در حدی نیست که
تشخیص دیابت نوع ۲ داده شود.



می تواند خطر ابتلای به دیابت
نوع دو را به **نصف** کاهش دهد



فعالیت بدنی بیشتر



تغذیه سالم

اگر شما مبتلا به پره دیابت هستید
کاهش وزن از راه های:



۳۰ - ۱۵ درصد افراد مبتلا به پره دیابت،
در مدت ۵ سال به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند.

بدون کاهش وزن
و فعالیت بدنی



افراد دیابتی بیشتر از سایرین در معرض خطر عوارض جدی سلامتی هستند:



قطع پا



سکته مغزی



بیماری قلبی



نارسایی کلیه



نابینایی

شما می توانید از دیابت نوع ۲ پیشگیری کنید



بررسی کنید

که آیا شما مبتلا به پره دیابت هستید:

با پزشک خود ملاقات کنید تا میزان قند خون شما را آزمایش کند.



تغذیه سالم داشته باشید.

فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

وزن خود را کاهش دهید.



بنیاد امور بیماری های خاص

هم‌النون میازمندیاری نهاده هیم!

شماره حساب سیبا
۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰

۲۲۷۸۳۴۶۵

www.cffsd.com