

برای آنگاه در میان قربانیان خاموش

# روبان آ رایبندید

مشعل: حدود نیمی از مردم ایران در معرض ابتلا به دیابت هستند و مسئله مهم این است که تقریباً نیمی از آنها از وجود بیماری خود اطلاعی ندارند و در زمان مراجعات غیر مرتبط یا بیماری‌های معمول که آزمایشاتی در پی دارد، از وجود این بیماری آگاه می‌شوند. شاید بارها شنیده باشید که بسیاری از کودکان و جوانان در سنین پایین دچار این بیماری شده‌اند که بخشی از آن زمینه‌های ارثی دارد، اما بخش دیگر آن مرتبط با عادات غذایی و میزان دوری و نزدیکی ما به ورزش و زندگی سالم است. برای شناخت و فاصله گرفتن از خطر دیابت می‌توانید برخی از موارد را مد نظر داشته باشید تا بدانید چقدر در معرض دیابت هستید.

اگر پاسخ‌تان به هر کدام از این سوال‌ها مثبت است، لازم است برای چکاپ به مراکز پزشکی مراجعه کنید. آیا نوزادی با وزن بیشتر از ۴ کیلو به دنیا آوردید؟ برادر یا خواهری مبتلا به دیابت دارید؟ پدر یا مادر شما مبتلا به دیابت هستند؟ وزنتان مساوی و یا بیشتر از دورقم آخر اندازه قدتان است؟ اگر ستان زیر ۶۵ سال است، چه اندازه تحرک و ورزش دارید؟ در عین حال به خاطر داشته باشید که چند نشانه اصلی برای احتمال دیابت، کاهش یکباره وزن، تکرر ادرار، خستگی بدون دلیل، عطش و تشنگی و تاری دید هستند که اگر یک یا چند مورد از آنها را داشتید در هر سنی که هستید، یا در بستگاتان مشاهده می‌کنید، آن را پیگیری کنید.