

# آیا در معرض خطر بیماری دیابت قرار دارید؟



بیش از 35 درصد از بزرگسالان آیووا دیابت دارند و بیشتر آنان از این مسئله مطلع نیستند

## پیش-دیابت چقدر شایع است؟

پیش-دیابت یک بیماری قابل تشخیص است که در آن سطح قند خون شما بالاتر از حد طبیعی است اما آنقدر بالا نیست که به عنوان دیابت نوع 2 تشخیص داده شود. از هر 3 بزرگسال در ایالات متحده، 1 نفر به پیش-دیابت مبتلا است و از هر 10 نفر مبتلا به پیش-دیابت، 8 نفر نمی‌دانند که به این بیماری مبتلا هستند. برآورد می‌شود که یک-سوم بزرگسالان در آیووا به پیش-دیابت مبتلا هستند.

## آیا دیابت بر قلب من اثر می‌گذارد؟

بله، دیابت نوع 2 شما را بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا مغزی قرار می‌دهد. این بیماری همچنین منجر به مشکلاتی در کلیه، اعصاب، پاها، و چشمان شما می‌شود. اگر با ایجاد تغییرات کوچک در شیوه زندگی، پیش-دیابت را در مراحل اولیه کنترل کنید، می‌توانید قبل از شروع دیابت آن را متوقف کنید.

## آیا برنامه‌ای وجود دارد که به من کمک کند؟

ساکنان آیووا می‌توانند برای پیشگیری از دیابت نوع 2 کمک بگیرند. برنامه پیشگیری از دیابت (DPP) یک برنامه رایگان و تغییر سبک زندگی است که به پیشگیری یا به تأخیر انداختن دیابت نوع 2 کمک می‌کند. برنامه 12-ماهه به شما کمک می‌کند به اهداف سلامتی خود دست یابید. می‌توانید به صورت آنلاین، حضوری، با استفاده از آموزش از-راه-دور یا ترکیبی از آنلاین و حضوری شرکت کنید.



خطر دیابت نوع 2 را کاهش دهید



به‌طور کلی سالم‌تر شوید



عادات غذایی سالم را یاد بگیرید



وزنتان را کاهش دهید و خود را تقویت کنید

"من قطعاً این برنامه را توصیه می‌کنم. این برنامه یک محرک و آموزش‌دهنده است. وقتی شروع به مشاهده نتایج می‌کنید، آن هم به مشوق‌های شما اضافه می‌کند."

— کارلا، شرکت‌کننده سابق PreventT2 از آیووا مرکزی

## عوامل خطر

- سن بیش از 45 سال
- توده بدنی اضافه وزن داشتن یا چاقی
- سابقه خانوادگی چنانچه والدین یا خواهران و برادران دیابت نوع 2 دارند
- ورزش فعالیت کم یا عدم فعالیت (کمتر از 3 روز در هفته)
- سبک وزنی زایمان کودک بیش از 9 پوندی یا چنانچه دیابت بارداری داشته باشید
- هورمون‌ها مبتلا بودن به عارضه سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)
- نژاد آمریکایی‌های آفریقایی تبار، آمریکایی‌های اسپانیایی/لاتین تبار، سرخپوستان آمریکایی، ساکنان جزایر اقیانوس آرام و برخی از آمریکایی‌های آسیایی تبار در معرض خطر بیشتری هستند.

## چه‌کار می‌توانم بکنم؟

می‌توانید با انجام تست 7-سوالی خطر دیابت شروع کنید. پاسخ‌های شما میزان خطر ابتلا به پیش-دیابت یا دیابت را به شما نشان می‌دهد. برای انجام تست به [doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) مراجعه کنید. بسته به نمرتان ممکن است بخواهید با پزشکتان در مورد خطر ابتلا به دیابت صحبت کنید. همچنین بهتر است برای انجام آزمایش خون، به پزشک مراجعه کنید.

# آیا در معرض خطر بیماری دیابت قرار دارید؟



بیش از 35 درصد از بزرگسالان آیووا دیابت دارند و بیشتر آنان از این مسئله مطلع نیستند

## پیش-دیابت چقدر شایع است؟

پیش-دیابت یک بیماری قابل تشخیص است که در آن سطح قند خون شما بالاتر از حد طبیعی است اما آنقدر بالا نیست که به عنوان دیابت نوع 2 تشخیص داده شود. از هر 3 بزرگسال در ایالات متحده، 1 نفر به پیش-دیابت مبتلا است و از هر 10 نفر مبتلا به پیش-دیابت، 8 نفر نمی‌دانند که به این بیماری مبتلا هستند. برآورد می‌شود که یک-سوم بزرگسالان در آیووا به پیش-دیابت مبتلا هستند.

## آیا دیابت بر قلب من اثر می‌گذارد؟

بله، دیابت نوع 2 شما را بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا مغزی قرار می‌دهد. این بیماری همچنین منجر به مشکلاتی در کلیه، اعصاب، پاها، و چشمان شما می‌شود. اگر با ایجاد تغییرات کوچک در شیوه زندگی، پیش-دیابت را در مراحل اولیه کنترل کنید، می‌توانید قبل از شروع دیابت آن را متوقف کنید.

## آیا برنامه‌ای وجود دارد که به من کمک کند؟

ساکنان آیووا می‌توانند برای پیشگیری از دیابت نوع 2 کمک بگیرند. برنامه پیشگیری از دیابت (DPP) یک برنامه رایگان و تغییر سبک زندگی است که به پیشگیری یا به تأخیر انداختن دیابت نوع 2 کمک می‌کند. برنامه 12-ماهه به شما کمک می‌کند به اهداف سلامتی خود دست یابید. می‌توانید به صورت آنلاین، حضوری، با استفاده از آموزش از-راه-دور یا ترکیبی از آنلاین و حضوری شرکت کنید.



خطر دیابت نوع 2 را کاهش دهید



به‌طور کلی سالم‌تر شوید



عادات غذایی سالم را یاد بگیرید



وزنتان را کاهش دهید و خود را تقویت کنید

"من قطعاً این برنامه را توصیه می‌کنم. این برنامه یک محرک و آموزش‌دهنده است. وقتی شروع به مشاهده نتایج می‌کنید، آن هم به مشوق‌های شما اضافه می‌کند."

—کارلا، شرکت‌کننده سابق PreventT2 از آیووا مرکزی

## عوامل خطر

- سن بیش از 45 سال
- توده بدنی اضافه وزن داشتن یا چاقی
- سابقه خانوادگی چنانچه والدین یا خواهران و برادران دیابت نوع 2 دارند
- ورزش فعالیت کم یا عدم فعالیت (کمتر از 3 روز در هفته)
- سبک وزنی زایمان کودک بیش از 9 پوندی یا چنانچه دیابت بارداری داشته باشید
- هورمون‌ها مبتلا بودن به عارضه سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)
- نژاد آمریکایی‌های آفریقایی تبار، آمریکایی‌های اسپانیایی/لاتین تبار، سرخپوستان آمریکایی، ساکنان جزایر اقیانوس آرام و برخی از آمریکایی‌های آسیایی تبار در معرض خطر بیشتری هستند.

## چه‌کار می‌توانم بکنم؟

می‌توانید با انجام تست 7-سوالی خطر دیابت شروع کنید. پاسخهای شما میزان خطر ابتلا به پیش-دیابت یا دیابت را به شما نشان می‌دهد. برای انجام تست به [doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) مراجعه کنید. بسته به نمرتان، ممکن است بخواهید با پزشکتان در مورد خطر ابتلا به دیابت صحبت کنید. همچنین بهتر است برای انجام آزمایش خون، به پزشک مراجعه کنید.