



*Düzenli egzersiz,doğru tedavi,
sağlıklı beslenme ve
düzenli doktor kontrolüyle
yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.*

Daha Sağlıklı Bir Gelecek İçin

**Kendini
Diyabetten Koru**



AYRINTILI BİLGİ İÇİN

www.reshasaglikmeslekliyesi.com/ / www.reshaokullari.com



ÖZEL
REŞHA

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSELERİ

Sağlık; sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmaması değil, kişinin bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.
Dünya Sağlık Teşkilatı

Türkiye'nin her yerindeyiz...



AYRINTILI BİLGİ İÇİN

444 23 18

www.reshasaglikmeslekliyesi.com
www.reshaokullari.com



ÖZEL
REŞHA

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSELERİ

*Diyabetin
Farkındayız...*



Dünya Diyabet Haftası
(14 / 21 Kasım)



AYRINTILI BİLGİ İÇİN

www.reshasaglikmeslekliyesi.com/ / www.reshaokullari.com

DİYABET NEDİR



Şeker hastalığı (diyabet) pankreasın yeterince insülin üretmediğinde veya vücut ürettiği insülini etkili şekilde kullanamadığında ortaya çıkan kronik bir hastalıktır.



FAKTÖRLERİ

- Obezite
- Diyet ve fiziksel hareketsizlik
- Artan yaş
- İnsülin direnci
- Ailede diyabet öyküsü
- Etnisite (etnik,ırk)

ŞEKER HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

- Sık idrara çıkma
- Aşın susama
- Acıkma hissi
- Kilo kaybı
- Yorgunluk
- İlgü ve konsantrasyon eksikliği
- Kusma ve mide bulantısı
- Yaraların kolay kolay iyileşmemesi
- Bulanık görme
- Sık enfeksiyonlar
- Yavaş iyileşen yaralar
- Kuru ve kaşıntılı deri
- Adetten kesilme
- Nefes kokusu
- Sık idrar yolu enfeksiyonu
- Ellerde ve ayaklarda karıncalanma hissi veya hissizlik

AYRINTILI BİLGİ İÇİN

www.reshasaglikmeslekliyesi.com/ / www.reshaokullari.com

ŞEKER HASTALARI İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

- Beyaz ekmek, makarna, beyaz pirinç, şekerleme ve atıştırmalıklardan olabildiğince azaltın.
- Beyaz pirinç yerine esmer pirinç, normal patates yerine tatlı patates, normal makarna yerine kepekli makarna, beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği, şekerli kahvaltılık gevrekler yerine müsli Mısır yerine bezelye ya da yeşil yapraklı sebzeler tüketilebilir.
- Şekerli içecekler (kola, hazır meyve suyu, soğuk çay...) yerine maden suyu sodası veya su için.
- Evde hazırladığımız yemeklerde, tarifte verilen şeker miktarının yansını kullanın.
- Yemeklere tat vermek için şeker yerine tarçın ya da vanilya kullanabilirsiniz.
- Canınız çok tatlı çektiyse ağır bir tatlı yemek yerine kendi tatınızı kendiniz hazırlayın.
- Tükettiğiniz yağ miktarını, özellikle doymuş yağları azaltın.
- Salatalarda kremalı soslar yerine zeytinyağı, sirke ya da limon kullanın.
- Daha fazla sebze ve meyve yiyin.
- Beslenmenize kan şekerini kontrol altına alan fasulye ,nohut, bezelye, yeşil ve kırmızı mercimek ekleyin.
- Tükettiğiniz balık miktarını arttırın.
- Tuzu azaltın.(1 günde tükettiğiniz tuz miktarını 6 gramın altında tutun)



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ



- Günümüzde, tüm dünyada 246 milyon diyabetli bulunmaktadır. Bu sayının 2025 yılından önce 380 milyona ulaşması beklenmektedir.
- Diyabet sıklığında en fazla artış, özellikle gelişmekte olan ülkelerde gerçekleşecektir.
- Diyabet küresel ölümlerin dördüncü önemli nedenidir.
- Diyabet, gelişmiş ülkelerde, erişkin grubunda, görme kaybı ve görme azalmasının en önemli nedenlerinden birisidir.
- Her yıl gerçekleşen diyabet hastalığı nedeniyle, 3.8 milyon yaşam kaybı söz konusudur.
- Tüm diyabetli kişilerin %50'si sağlık durumlarının farkında değillerdir.
- Diyabet, kazaya bağlı olmayan ve gerçekleştirilmiş organ kaybı vakalarının en sık rastlanan nedenlerinden birisidir.
- Diyabetli kişiler, diyabetli olmayanlardan 2-4 kez daha fazla kardiyovasküler hastalık geliştirme riskine sahiptirler.
- Diyabet harcamalarının bir ulusun sağlık bütçesinin %5- 10'unu kapladığı tahmin edilmektedir.



ÖZEL

REŞHA

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSELERİ