

# "شعار روز جهانی دیابت ۲۰۲۱" دیابت و خانواده

**راه های پیشگیری از دیابت**

- وزن متعادل
- ورزش
- تغذیه سالم

**دیابت**  
شایع ترین عامل معلولیت ها

**زنگ سلامت درخانه**  
چه کسانی در معرض ابتلا به دیابت هستند؟

- افراد دارای سابقه خانوادگی
- افراد دارای تغذیه ناسالم
- افراد بالای ۴۵ سال
- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- افراد کم تحرک
- افراد دارای فشارخون

## Diabetes Guide

<b>دیابت</b>	قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر ۳ ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر
<b>پیش دیابت</b>	قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵ ۲ ساعت بعد از غذا: ۱۴۰-۱۹۹
<b>نرمال</b>	قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر ۲ ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین تر

