

www.sonderborgkommune.dk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk

چه مراقبتهایی باید انجام دهیم؟

دیابت نوع 2 میتواند اثر مستقیم بر سلامتی داشته باشد. بنابراین لازم است قند خون، فشار خون و چربی خون تحت کنترل باشد. این کاراز حادثر شدن بیماری شما جلوگیری میکنند.

از عوارض دیابت نوع 2 می توان از آسیب های چشمی، نارسایی کلیه و آسیب به سیستم عصبی همچنین ایجاد لخته در مغز و قلب نام برد.

هنگامی که دچار بیماری دیابت نوع 2 شده اید بسیار مهم است که بیشتر مراقب خودتان باشید. این نکته نیز حائز اهمیت است که همه علائم و نشانه های بیماری خود را جدی بگیرید و مسنول حفظ سلامتی و تندرستی خود باشی.

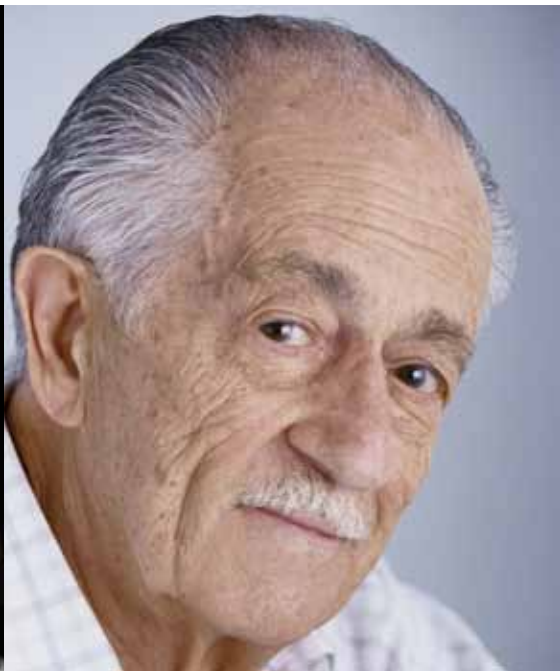
زمانیکه تغییراتی را در بیماری خود حس کردید حتما با پزشک خود تماس بگیرید.

با پزشک خود همکاری کنید. بسیار مهم است که بطور منظم به منظور کنترل وضعیت و بیماری خود به پزشک مراجعه کنید.

با همکاری نزدیک با پزشکتان و دریافت مشاوره های مفید و سودمند، درمان مطلوب برای بیماری شما انجام میگردد. توصیه میشود که حداقل هر 3 ماه یکبار به منظور کنترل قند خون به پزشک مراجعه کنید.

همچنین کنترل منظم نزد چشم پزشک نیز از موارد توصیه شده در این بیماری میباشد. به منظور جلوگیری از عوارض احتمالی این بیماری به متخصص درمان و حفاظت پاهای نیز مراجعه کنید.

اگر به هر دلیلی دچار زخم شدید بعنوان یک بیمار دیابتی دقت داشته باشید که زخم کاملا بهبودی یابد. اگر روند بهبودی یک زخم بیش از 14 روز طول کشید حتما به پزشک مراجعه کنید.



شرایط برای ایجاد تغییرات در شیوه زندگی شما فراهم است , اگر اهداف کوتاه مدت برای خود تعیین کنید.
همکاری مفید با پزشک خود داشته باشید
و همچنین از خانواده و اطرافیان درخواست کمک کنید
اگر اضافه وزن دارید حتما آنرا کاهش دهید.
اگر سیگاری هستید حتما آنرا ترک کنید.



داروهای تجویز شده توسط پزشک

اگر شما درمان دارویی انجام می‌دهید باید قند خون خود را طبق دستورالعمل پزشک اندازه گیری کنید.
اگر تحت درمان با انسولین می‌باشید، شما یا یکی از اطرافیان بایستی تزریق انسولین را طبق توصیه پزشک انجام دهید.
همچنین بایستی علامت بالا و پائین بودن قند خون را بخوبی بشناسید . همیشه از موادی که حاوی شکر هستند مانند آبمیوه ها برای زمانی که دچار افت قند می‌شوید در دسترس داشته باشید.

خانواده

با خانواده خود صحبت کنید زیرا کمک و پشتیبانی از ناحیه آنان مهمترین و برترین عامل موثر بر بیماری شماسه است. همه خانواده بایستی سبک زندگی و تغذیه خود را تغییر دهند.



تغذیه سالم

تغذیه متعادل و متنوع داشته باشید و آنرا به 3 وعده اصلی و 3 میان وعده تقسیم کنید. سبزیجات و در صورت تمایل 2 تا 3 عدد میوه در روز میل کنید. مواد غذایی با فیبر بالا مانند سبزیجات و نان سبوسدار و حبوبات و پشن مصرف کنید. مواد غذایی کم چرب مصرف کنید و چربیهای قابل رویت رو جدا کنید و میزان مصرف کره و روغن را به حداقل برسانید. مواد غذایی فاقد شکر مصرف کنید و از انواع آبمیوه و نوشابه های حاوی شکر پرهیز کنید. مصرف نمک را به حداقل برسانید. وزن نرمال را حفظ کنید. اضافه وزن میتواند باعث فشار خون و بیماری قلبی شود.

ورزش روزانه

ورزش روزانه میتواند نیاز به دارو را کاهش دهد. فعالیت فیزیکی باید تدریجا به نیم ساعت در روز افزایش یابد. این فعالیت لزوما نباید یک فرم معین از ورزش باشد. شما حتی میتوانید زمان ورزش خود را به دفعات متعدد و کوتاه مدت تغییر دهید. پیاده روی، باغبانی، بالارفتن از پله ها، ودرچرخه سواری نمونههای از فعالیت هایی هستند که شما می توانید روزانه انجام دهید. بسیار مهم است که این فعالیت و ورزش روزانه بعنوان جزء ثابتی در زندگی روزانه شما تبدیل شود.



چگونه با دیابت نوع 2 زندگی کنیم؟

تغذیه و ورزش مهمترین فاکتورها در درمان دیابت نوع 2 میباشند. رژیم غذایی مناسب و ورزش میتواند قند خون و فشار خون و کلسترول را کاهش دهد.

اگر تغییر در شیوه زندگی برای حفظ میزان قند خون در سطح پایدار کافی نباشد ، با داروهایی که بهمین منظور موجودست درمان تکمیل میشود.

بیمار دیابتی حتی ممکن است نیاز به تزریق انسولین داشته باشد.



دیابت نوع 2 چیست؟

دیابت بیماری است که بدنبال بالا رفتن قند موجود در خون پدید می آید. دیابت نوع 2 در واقع در نتیجه عدم توانایی بدن در تولید انسولین ایجاد میگردد.

اگر چه این بیماری اغلب ارثی است اما می تواند در شرایطی که شخص سبک زندگی ناسالمی دارد نیز بروز کند.

برای بیماری دیابت نوع 2 هیچ درمان قطعی وجود ندارد اما شما با مراقبت و درمانهای منظم و صحیح میتوانید زندگی طبیعی و خوبی داشته باشید.

با کنترل و نگهداشتن میزان قند خون در سطح نرمال و شرایط پایدار ، میتوان احتمال خطر پیشرفت بیماری را کاهش داد.



زندگی با دیابت نوع 2

Farsi (Type 2-diabetes)

