دیابت (بیماری قند)

کاری از ؛

آن ماری بروکس (ام اس ان)، بی سی ای دی ام

توسط برنامه کنترل و پیشگیری دیابت یوتا

www.health.utah.gov/diabetes

دیابتی ها

دیابت **جدی** است.

دیابت می تواند مرگ آفرین باشد.

بیشتر مردم دیابت دارند.

دیابت (قند بالای خون) به بدن صدمه میزند.

شما ممکن است (موارد زیر را) از دست بدهید:

بینایی

پا ها

توانایی جنسی

قند بالای خون می تواند (به موارد زیر) آسیب برساند:

قلب شما

مغز شما

کلیه های شما

رگ های خونی شما

دندانهای شما

دیابت درمان ندارد **امّا**

شما میتوانید دیابت را کنترل کنید

شما می توانید سلامت باشید

انواع دیابت

سه نمونه دیابت وجود دارد:

یک) دیابت نوع 1

الف معمولا جوانان دچار آن میشوند

ب اغلب انسولین استفاده میشود

دو) دیابت نوع 2

الف شایع ترین نوع

ب معمولا افراد بالای 30سال دچار آن می شوند

پ ممکن است از انسولین یا قرص استفاده شود

سه) بارداری

الف در دوران بارداری اتفاق می افتد

ب مادر نیاز به مراقبت بیشتری دارد تا یک نوزاد سالم داشته باشد

قند خون

قند خون طبیعی شما را سالم نگه میدارد.

خیلی کم (کمتر از 70): دچار لرزشده و عرق می کنید

Too high (over 200): you feel tired and sleepy

بیش از حد بالا (بیش از 200): احساس خستگی وخواب آلودگی می کنید.

Are you sick today?
آیا امروز بیمارید؟
Test your sugar
خونتان را آزمایش کنید
Stay safe
سالم بمانید
Drink plenty of water
مقدار زیادی آب بنوشید

Test
آزمایش

· When the doctor says

. . هنگامی که پزشک می گوید

· When you feel “odd”

هنگامی که شما احساس عجیبی دارید

Good/safe level:

خوب ماندن/سطح امنیت

80-110 before you eat

(قند خون) 80 تا 110 پیش از خوردن غذا

Under 160 after you eat (2 hours after)

زیر 160 بعد از خوردن غذا (2 ساعت بعد)

Diabetes Medicine
داروی دیابت

Some people take pills; there are many kinds.

برخی از مردم قرص می خورند، انواع بسیاری وجود دارد.

Some people take insulin

برخی از مردم انسولین مصرف می کنند

Take your medicine on time

داروی خود را سر وقت آن استفاده کنید

Take it every day

آن را هر روز مصرف کنید

About You!
درباره شما

YOU are the boss

شما رئیس هستید

YOU can help yourself

شما می توانید به خودتان کمک کنید

Don’t smoke– while quitting smoking or chewing tobacco may not
be easy, it could be the best thing you can do to prevent the complications of diabetes.

سیگار نکشید حتی اگر ممکن است ترک سیگار یا تنباکو جویدن
آسان نباشد،ترک آن می تواند بهترین کاری باشد که برای جلوگیری از
عوارض ناشی از دیابت می توانید انجام دهید

Watch blood sugar

قند خون خود را تحت نظر داشته باشید

Watch blood pressure

فشار خون خود را تحت نظر داشته باشید

Have regular checkups

معاینات منظم داشته باشید

Eyes

چشم

Feet

پا

Have a flu shot

واکسن آنفلونزا بزنید

Cholesterol (fat in the blood)

کلسترول (چربی خون)

Take a baby aspirin every day unless the doctor says not to.

روزانه یک آسپرین بچه استفاده کنید مگر آن که پزشک منع کند.

You can drink diet soda

شما می توانید نوشابه رژیمی بنوشید

Family and Friends
خانواده و دوستان

They can help you:

آنها می توانند به شما کمک کنند:

- Exercise more

- بیشتر ورزش کنید

· Choose healthy foods

•غذاهای سالم انتخاب کنید

· Feel happy

• احساس خوشحال

· Test blood sugar

• تست قند خون

· Get to the doctor

• به پزشک مراجعه کنید

· Get supplies or medicine

• دریافت منابع و دارو

Exercise is important
ورزش مهم است

Do something you like to do
Try to do it every day

اگر کاری هست که دوست دارید انجام دهید،
هر روز سعی کنید آنرا انجام دهید

Save your feet

مراقب پای خود باشید

Feet can last

پا قابل دوام است

Shoes must fit

کفش باید مناسب و راحت باشد

Socks must be clean and smooth

جوراب باید تمیز و صاف باشد

Wash feet daily and dry them

روزانه پا را بشویید و آنها را خشک کنید

Do not go barefoot

پا برهنه راه نروید

If you have a sore, go to the doctor; do not wait!

اگر شما زخم دارید، به دکتر مراجعه کنید، درنگ نکنید !

Eating for good health

تغذیه برای سلامتی خوب است

Healthy food is important

مواد غذایی سالم مهم است

Healthy weight is important

وزن سالم مهم است

The body must be able to move

بدن باید قادر به حرکت باشد

The body needs the right amount of food

بدن نیاز به مقدار مناسبی غذا دارد

Eat 3 meals a day (don’t skip meals)

خوردن سه وعده غذا در روز (وعده های غذایی را از قلم نیاندازید)

Eat a variety of good foods

انواع غذاهای خوب را بخورید

Avoid fried or “fast” foods—eat less of them

ازخوردن غذاهای سرخ کردنی یا "فست فود" بپرهیزید، کمتر از آنها بخورید

Fresh food with fiber is good

مواد غذایی تازه با فیبر خوب است

Green Light Foods (May eat more) غذاهای چراغ سبز (تا حد امکان بیشتربخورید)

Green vegetables

سبزیجات سبز

Carrots
هویج

Cauliflower, onions

گل کلم، پیاز

Tomatoes

گوجه فرنگی

Mushrooms

قارچ

Diet soda, diet gelatin, Crystal Light

نوشابه رژیمی، ژله رژیمی، پودرهای کریستال ،

water, of course

آب، البته

OK, but salty

خوب، امّا شور

Yellow Light Foods are Good

(Must watch serving sizes)

غذاهای چراغ زرد خوب هستند
(باید به اندازه مصرف شوند)

Eat some at every meal.

در هر وعده غذا مقداری بخورید.

How much ? (Smaller people need less; working men need more.)

تا چه حد؟ (افراد کوچکتر نیاز کمتر و مردان فعال نیازبیشتری دارند.)

Fruit: 3 to 4 pieces of fresh fruit per day

میوه: 3 تا 4 عدد میوه تازه در هر روز

Milk or Yogurt — 2 to 3 cups per day

شیر یا ماست 2 تا 3 فنجان در روز

Eggs: 3 times a week or as the doctor says

تخم مرغ: 3 بار در هفته و یا به عنوان پزشک می گوید

Lean meat or chicken or fish or tofu;

گوشت بدون چربی و یا مرغ یا ماهی و یا پنیر سویا؛

4 to 8 ounces per day

4 تا 8 اونس در روز

Starchy foods: 2 to 3 servings per meal

غذاهای نشاسته ای: 2 تا 3 وعده در هر وعده غذایی

Grill or bake

بریان یا پخته

Potatoes, pasta, corn, rice, bread, grains, cereals, dried beans, peas,
yams, grits, etc.
Grill or bake
سیب زمینی، ماکارونی، ذرت، برنج، نان،دانه ها، غلات وحبوبات، لوبیا خشک، نخود فرنگی،
سیب زمینی شیرین، بلغور، و غیره

Red Light Foods

(Need to use less)

غذاهای چراغ قرمز
(کمتر استفاده شود)

Eat small portions

مقدار کمتری خورده شود:

Chips, cookies, treats, candies

چیپس ها،شیرینی ها، خوراکی ها، آب نبات ها

Butter, margarine, mayo, salad dressings
Salt, salty treats

کره، مارگارین، مایونز، سس های سالاد
نمک، خوراکی های شور

Fried foods

غذاهای سرخ شده

Ice cream, sherbet

بستنی، شربت

Avoid:

پرهیز از:

- Sweet drinks

- نوشیدنی های شیرین

- Juice

- آب میوه

Thank You
با سپاس

Utah Diabetes Prevention and Control Program

برنامه کنترل و پیشگیری دیابت یوتا

Photographer, Paul Brooks
عکاس ، پائول بروکس

Supported by Cooperative Agreement #U32/CCU822702-02 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
This book is in the public domain and is not copyrighted. Anyone may reproduce any or all of the contents.
The contents are solely the responsibility of the Authors and do not necessarily represent the official view of the CDC.