

قند خون

توسط : آن مری بروکس

By: Ann Marie Brooks
MSN, BC-ADM

با همکاری سازمان کنترل مرض قند یوتا



Diabetes, Farsi Version, in cooperation with Utah Diabetes Control Program.

بیماری قند مهم است

بیماری قند میتواند باعث مرگ شود.
افراد زیادی بیماری قند دارند.
قند خون بالا به بدن آسیب میرساند از جمله:



قوه بینایی

پاها

توانایی جنسی

قند خون بالا به اعضا بدن شما از جمله:

قلب

مغز

کلیه

رگهای خونی

و

دندانها آسیب می رساند.

هیچ نوع درمانی برای بیماری قند وجود ندارد.

اما !

شما می توانید آنرا کنترل کنید.

بنابراین می توانید سالم تر باشید.



Diabetes is serious and it can kill. More and more people have diabetes. There is too much sugar in the blood. You could lose: your sight, your feet, and your sexual ability. Diabetes can hurt: your heart, brain, kidneys, blood vessels, and teeth. Diabetes can not be cured. You can control it and be healthy.

بیمار ی قند در کودکان

سه نوع بیمار ی قند وجود دارد:



نوع اول : معمولا در افراد جوان
باید انسولین استفاده کنید!

نوع دوم: نوع خیلی متداول
در افراد بالای ۳۰ سال بروز میکند.
قرص یا انسولین می توانید استفاده کنید.



نوع سوم: بارداری
در دوران حاملگی اتفاق میافتد.
مادر باید بسیار مواظب باشد تا نوزاد سالم باشد.



There are three kinds of diabetes. Type 1 affects children and younger people. Type 2 is common and it affects more adults. Gestational diabetes happens during pregnancy and mother needs special care to have a healthy baby.

قند خون



قند خون طبیعی شما را سالم نگه میدارد.

قند خون پائین تر از ۷۰ باعث لرزش و عرق کردن می شود.

قند خون خیلی بالا (بالای ۲۰۰) احساس خستگی و خواب ایجاد می

کند .

آیا امروز احساس بیماری می کنید ؟

قند خون خود را آزمایش کنید .

سعی کنید بی خطر و پائین باشد.

مقدار زیادی آب بنوشید.



آزمایش

* همانطور که دکتر می گوید.

* وقتیکه احساس می کنید حالتان خوب نیست .

میزان خوب و بی خطر :

ما بین ۱۱۰ - ۸۰ قبل از غذا خوردن

زیر ۱۶۰ دو ساعت بعد از غذا خوردن .



Normal blood sugar keeps you healthy. Too low (below 70) you feel shaky and sweaty. Too high (over 200) you feel tired and sleepy. Are you sick today; test your sugar, stay safe, drink plenty of water. Test when the doctors says and when you feel odd. Good/Safe-level: 80 to 100 before you eat; under 160 two hours after you eat.

داروهای مرض (بیماری) قند

بعضی ها قرص میخورند و انواع مختلفی وجود دارد.



بعضی افراد انسولین استفاده می کنند.



داروی خود را سر ساعت بخورید.



آنها هر روز بخورید .

Diabetes medicine: some people take pills; there are many kinds. Some people take insulin. Take your medicine on time. Take it every day.

حال عمومی شما!

تصمیم گیری با شما است .

شما می توانید نوشیدنی بدون شکر بنوشید .



شما می توانید از چند طریق به خود کمک کنید.

سیگار نکشید

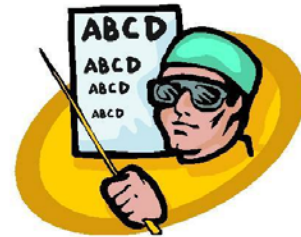
مقدار قند خون خود را اندازه بگیرید .



فشار خون خود را اندازه بگیرید .

مرتب آزمایشهای لازم را انجام دهید .

چشم - پا



واکسن آنفولانزا را بزنید .



چربی خون را اندازه بگیرید .

هر روز یک قرص آسپرین بچه ها را بخورید. مگر اینکه دکترتان گفته

باشد نخورید .

You are the boss. You can help yourself. Don't smoke. Watch blood sugar and blood pressure. Have regular checkups. Have a flu shot. Know your cholesterol. Take a baby aspirin everyday unless the doctor says no.

فامیل و دوستان میتوانند بشما کمک کند:



بیشتر ورزش کنید.

غذاهای سالم انتخاب کنید.

خوشحال باشید.

قند خون خود را آزمایش کنید.

به دکتر مراجعه کنید.

دارو و وسایل مورد نیاز برای آزمایش قند خون



فراهم کنید.

Your friends and family can help you exercise more, choice healthy foods, feel happy, test blood sugar, get to the doctor, or get supplies.

ورزش کردن مهم است .

هر ورزشی را که دوست دارید انجام دهید .

سعی کنید هر روز انجام دهید .



Exercise is important. Do something you like. Do it every day.

از پاهای خود مواظبت کنید .



پاها میتوانند سالم بمانند .

کفش باید اندازه پا باشد .

جوراب باید نرم و تمیز باشد .



هر روز پاهای خود را بشوئید و خشک کنید .



پا برهنه راه نروید .

اگر زخمی روی پاهایتان می بینید فوراً به دکتر مراجعه کنید ؛ منتظر



نشوید .

برای حفظ سلامتی خود غذا بخورید.

رژیم غذایی سالم مهم است



وزن طبیعی و سالم مهم است .

بدن شما باید قابلیت تحرک و ورزش داشته

باشد .

بدن شما به یک مقدار مفیدی غذا احتیاج دارد .



سه بار در روز غذا بخورید . (صبحانه - ناهار - شام)

انواع مختلف مواد غذایی سالم را بخورید .

از غذاهای سرخ شده و چرب پرهیز کنید ؛ یا خیلی کم مصرف کنید .

غذاهای تازه و مقدار زیادی سبزیجات بخورید .



Healthy food is important. Healthy weight is important. The body must move well. The right amount of food is important. Eat three meals a day. Eat a variety of good foods. Avoid "fast" foods. Enjoy fresh food with fiber.

غذاهای خوب و مناسب هر مقداری که میخواهید



سبزیجات سبز : هویج - گل کلم - پیاز - گوجه فرنگی - فارچ



نوشیدنی و ژله بدون شکر

آب به مقدار زیاد (حداقل ۸ لیوان در روز).

از غذاهای کنسرو شده پرهیز نمائید .

Green light foods: May eat more. Use green vegetables, carrots, onions, tomatoes. Diet soda, diet gelatin, and water. Watch out for salt.

غذاهائی که خوب نیستند اما می توانید به مقدار کم استفاده کنید .



با هر وعده غذا کمی میل کنید .
مقدارش بستگی به وزن و تحرک شما دارد.

میوه : ۳ یا ۴ عدد میوه تازه در روز .

شیر یا ماست : ۲ (دو) یا ۳ (سه) لیوان در روز .



تخم مرغ : سه بار در هفته یا به دستور دکتر .

گوشت بدون چربی - مرغ - ماهی - یا پروتئین گیاهی باندازه



یک کف دست در روز .

غذاهای نشاسته ای :

۲ (دو) یا ۳ (سه) نوع با هر غذا - مانند :

سیب زمینی - ماکارونی - ذرت - برنج - نان - حبوبات - حلیم

Watch portions on yellow light foods. Eat some at every meal. How much? Fruit, 3 to 4 pieces per day. Milk or yogurt 2 to 3 cups per day. Eggs, 3 times a week. Lean meat, chicken, fish, 4 to 8 oz per day. Starchy foods, 2 to 3 servings per meal.

غذاهائیکه اصلاً مناسب نیستند



هرچه کمتر مصرف کنید بهتر است .
مقدار خیلی کم بخورید .

شیرینی - شکلات - آبنبات - تنقلات .



کره مارچین - مایونز - سس سالاد

نمک یا غذاهای شور و سرخ کرده .

بستنی - شربت - فالوده .

پرهیز کنید :

نوشیدنی های شیرین



آب میوه با شکر



Eat less of these foods: fried foods, fats, salty foods, desserts, and jams. Don't drink regular soda.

Thank You

Shahin K. Leistner, Farsi translation

Paul Brooks, Photographic work

Utah Diabetes Control Program

Alireza Falahati-Nini, Reviewer

Tooran Lavasani, Reviewer

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 nec-
essarily represent the official view of the CDC.