



دیابت

آنچه لازم است شما بدانید



Diabetes: what
you need to know

ENGLISH/FARSI



diabetes
nsw & act

Contents

Chapter	Index
	Foreword
	Introduction
1	What is diabetes
2	Types of diabetes
	Type 1 diabetes
	Type 2 diabetes
	Gestational diabetes
3	Risk factors
4	The Diabetes Health Care Team
5	Annual Cycle of Care
6	Healthy Eating for Diabetes
7	What's in food?
8	Common Questions about Food and Diabetes
9	Diabetes and Alcohol
10	Physical activity
11	Oral Medications
12	Insulin
13	Blood Glucose (Sugar) Monitoring
14	Short Term Complications – Hypoglycaemia
15	Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)
16	Chronic complications
17	Diabetes and your feet
18	Diabetes and Pregnancy
19	Diabetes and Your Emotions
20	Diabetes and Driving
21	Diabetes and Travel
22	Need an Interpreter?
23	National Diabetes Services Scheme (NDSS)
24	Australian Diabetes Council

محتوی

فهرست	سرفصل
پیشگفتار	
مقدمه	
دیابت چیست ؟	1
انواع دیابت	2
دیابت نوع اول	
دیابت نوع دوم	
دیابت حاملگی	
عوامل خطر ساز	3
تیم مراقبت دیابت	4
دوره مراقبت سالانه	5
تغذیه سالم برای بیماران دیابتی	6
در غذا چه چیزی است؟	7
سوالات معمولی و متعارف درباره غذا و دیابت	8
دیابت و الکل	9
فعالیت فیزیکی	10
داروهای خوراکی	11
انسولین	12
تست قند خون	13
عوارض کوتاه مدت	14
هیپوگلیسمی (افزایش شدید قند خون)	15
عوارض مزمن	16
دیابت و پای شما	17
دیابت و حاملگی	18
دیابت و احساسات و عواطف شما	19
دیابت و رانندگی	20
دیابت و مسافرت	21
خدمات مترجم	22
طرح ملی خدمات دیابت	23
انجمن دیابت استرالیا	24

Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

Australian Diabetes Council

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@australiandiabetescouncil.com
websites: www.australiandiabetescouncil.com
www.diabeteskidsandteens.com.au

© 2012 Copyright Australian Diabetes Council

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Australian Diabetes Council.

پیشگفتار

دیابت – “آنچه باید بدانید”، مطلبی است که برای افرادی که دیابت دارند و نیز برای کسانی که مایلند بیشتر در مورد چگونگی آن بدانند، نوشته شده است.

متخصصین پزشکی و بهداشتی که در زمینه های تخصصی مختلف دارای علم و تجربه کافی می باشند، در تهیه و ارائه این مطالب ما را یاری نموده اند.

این کتابچه توسط مربیان دیابت، متخصصین تغذیه، و فیزیولوژیست های ورزش بازبینی شده است.

Australian Diabetes Council

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@australiandiabetescouncil.com

websites: www.australiandiabetescouncil.com

www.diabeteskidsandteens.com.au

حق چاپ انحصاری انجمن دیابت استرالیا، ماه می ۲۰۱۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

جدای از هرگونه استفاده بمنظور مطالعه شخصی، پژوهش، نقدوبررسی وبازنگری که طبق قانون حق چاپ ۱۹۶۸ انجام میشود، هرگونه استفاده یا تکثیر بدون اجازه کتبی انجمن دیابت استرالیا ممنوع میباشد.

Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.

This book has been produced by Australian Diabetes Council. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

مقدمه

در استرالیا از هر چهار نفر ، یک نفر مبتلا به دیابت است و یا در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارد . شیوع دیابت در بین بومیان استرالیا و ساکنان جزیره تنگه تورس (Torres) و بعضی ملیت های متفاوت از نظر فرهنگ و زبان (CALD)، به طور قابل ملاحظه ای بالاتر میباشد. تاکنون هیچ درمانی برای بیماری دیابت یافت نشده است، اما بیشتر مردم می توانند با یک مدیریت مناسب و کنترل صحیح این بیماری، از یک زندگی کامل و فعال برخوردار بوده و از عوارض دراز مدت دیابت در امان مانده، یا آن را به تاخیر بیندازند. برای اطمینان از حداکثر سلامتی ممکن ، بیماران دیابتی و خانواده های آنان باید اطلاعات زیادی در مورد دیابت داشته باشند.

آگاهی از ابتلا به دیابت می تواند در ابتدا بسیار دلهره آور، سخت و طاقت فرسا باشد . اما پس از شناخت این بیماری و ایجاد تغییرات لازم در شیوه زندگی برای کنترل و مدیریت دیابت، پذیرش آن بسیار ساده تر خواهد شد. به همین دلیل داشتن اطلاعات کافی در مورد غذا ، دارو ها ، ورزش ، امکانات جامعه ، و مراقبت هایی که افراد دیابتی باید از خود داشته باشند، بسیار مهم است.

این کتاب به وسیله انجمن دیابت استرالیا به زبان انگلیسی و چندین زبان دیگر نوشته شده و هر آنچه لازم است شما در مورد دیابت بدانید در آن شرح داده شده است.

1

What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk. The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

Symptoms of high blood glucose (sugar)

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin

2

Types of diabetes

The most common types of diabetes include:

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM)

دیابت چیست ؟

دیابت به شرایطی گفته می شود که مقدار گلوکز (قند) در خون بسیار بالا باشد . گلوکز اصلی ترین منبع انرژی در بدن شما است. اما هنگامی که میزان گلوکز در خون ، به مدت طولانی بسیار بالا باشد ، می تواند به اندام های خاصی از بدن صدمه وارد کند.

گلوکز از شکسته شدن غذا های کربوهیدراتی و آزاد شدن آنها به درون جریان خون حاصل می شود. غذاهای دارای کربوهیدرات شامل نان، برنج، سیب زمینی، میوه و شیر می باشند . پانکراس یا لوزالمعده بخشی از بدن است که در پشت معده قرار دارد و هورمونی به نام انسولین را درون خون آزاد می کند . انسولین عامل انتقال گلوکز از خون به درون سلول های مشخصی از بدن می باشد، که گلوکز در آن سلول ها تبدیل به انرژی می شود. ما این انرژی را برای راه رفتن ، صحبت کردن ، فکر کردن و انجام بسیاری از فعالیت هایمان مورد استفاده قرار می دهیم. هنگامی که انسولین وجود نداشته باشد، یا مقدار آن کافی نباشد، و یا انسولین تولید شده گلوکز را به درستی از خون خارج نکند، دیابت رخ می دهد. در حال حاضر درمانی برای دیابت وجود ندارد.

علائم بالا بودن گلوکز (قند) خون

1. تکرر ادرار در شب و روز
2. تشنگی / خشکی دهان
3. خستگی / کمبود انرژی
4. تاریبینی
5. عدم بهبود سریع زخم ها
6. عفونت ها (به عنوان مثال عفونت ادراری یا پوستی)
7. احساس سوزن سوزن شدن در پا
8. خارش پوست Itchy skin

انواع دیابت

شایع ترین انواع دیابت عبارتند از:

- دیابت نوع اول
- دیابت نوع دوم
- دیابت بارداری (GDM).

Types of diabetes - continued

Type 1 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas. The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:

- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.



If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:

- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

دیابت نوع اول

این نوع دیابت می تواند در هر سنی اتفاق بیفتد، اما معمولاً در کودکان و افراد جوان رخ می دهد. در دیابت نوع اول دستگاه ایمنی یا دفاعی بدن سلول های سازنده انسولین را از بین می برد. در نتیجه غده پانکراس (لوزالمعده) قادر به تولید انسولین نخواهد بود. پیشرفت بیماری دیابت نوع اول به شیوه زندگی مثلاً خوردن بیش از اندازه قند، به اندازه کافی ورزش نکردن و یا داشتن اضافه وزن مربوط نمی شود.

نشانه های دیابت نوع اول معمولاً بسیار سریع اتفاق افتاده و عبارتند از:

- احساس تشنگی بسیار زیاد
- تکرر و افزایش ادرار
- کاهش وزن بصورت ناگهانی (علیرغم داشتن اشتهاى طبیعى یا اشتهاى زیاد)
- خستگی
- احساس ناخوشی عمومی
- درد شکمی، تهوع و استفراغ
- تغییرات خلقی.



اگر دیابت به موقع تشخیص داده نشود، سطح قند خون بسیار بالا می رود، و هنگامی که بدن نتواند گلوکز کافی برای تولید انرژی از خون دریافت کند، شروع به تجزیه چربی ها می کند. تجزیه مقادیر زیاد چربی منجر به تولید "کتون ها" می شود. سطح بالای کتون و مقادیر بالای گلوکز خون بسیار خطرناک بوده و نیاز به درمان پزشکی فوری دارند.

در صورت عدم درمان، حال بیمار بدتر خواهد شد و نشانه های زیر بروز پیدا می کند:

- تنفس سریع یا عمیق
- کم شدن آب بدن و استفراغ، که منجر می شود به
- حالت کما.

درمان دیابت نوع یک، انسولین است که باید فوراً شروع شود و در تمام عمر ادامه یابد. موارد زیر باید برای کنترل این نوع دیابت در نظر گرفته شود:

- متعادل کردن مقدار غذا، انسولین و ورزش
- اندازه گیری منظم قند خون
- شیوه زندگی سالم.

Type 2 diabetes

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

دیابت نوع دوم

معمولا افراد بالای ۴۰ سال به این نوع از دیابت مبتلا می شوند. با این حال امروزه این بیماری در افراد جوان تر، از جمله کودکان دیده شده است. اصلی ترین عامل افزایش این نوع دیابت در افراد جوان انتخاب شیوه زندگی نادرست است.

عدم فعالیت و استفاده از غذاهای بی کیفیت می تواند منجر به افزایش وزن، مخصوصا در ناحیه دور کمر شود. در نتیجه بدن قادر به استفاده مناسب از انسولین نخواهد بود (مقاومت به انسولین) و سطح گلوکز خون بالا خواهد رفت. دیابت نوع دو به کندی شروع می شود.

دیابت نوع دو زمینه های ارثی دارد بنابر این کودکان و نوه ها در معرض خطر هستند. اما خوب است بدانید که انتخاب شیوه زندگی سالم، خصوصا افزایش فعالیت فیزیکی، استفاده از غذا های سالم و نیز کاهش وزن، موجب جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع دو یا تاخیر در ابتلا به آن می شود. به همین دلیل، آگاهی از این که چه میزان در معرض ابتلا به دیابت نوع دو هستید، بسیار مهم است.

علائم دیابت نوع دو ممکن است شامل تکرر ادرار، تشنگی، تاری دید، عفونتهای پوستی، بهبود کند زخم ها، سوزن سوزن شدن و بی حسی در پاها باشد. اما اغلب یا هیچ علامتی وجود ندارد و یا آنها تشخیص داده نمی شوند. پس از تشخیص این نوع دیابت، باید میزان قند خون را هر چه سریع تر به حد مطلوب رساند و در همان سطح نگاه داشت تا از عوارض آن جلوگیری شود.

اولین قدم برای کنترل این بیماری، انتخاب مواد غذایی سالم و فعالیت ورزشی منظم می باشد. با این حال، دیابت یک بیماری پیشرونده است و ممکن است با گذشت زمان، بیمار نیاز به استفاده از داروهای خوراکی یا انسولین پیدا کند.

Types of diabetes - continued

Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with you doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle



Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

دستوراتی برای کنترل دیابت نوع دو

- فعالیت فیزیکی (به عنوان مثال: راه رفتن) – سعی کنید به طور متوسط در هر روز از هفته سی دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشید. در این مورد ابتدا با پزشک خود مشورت کنید
- اتخاذ یک برنامه غذایی سالم
- کاهش وزن یا نگهداشتن وزن در یک حد مطلوب
- کاهش مصرف نمک
- نوشیدن مقدار زیادی آب
- مراجعه به مرکز مراقبت دیابت برای بررسی و کنترل سلامتی شخص به طور منظم از جهت قند خون، فشار خون، کلسترول، عملکرد کلیه و اعصاب، چشم ها و سلامتی دهان و دندان ها
- مراقبت از پاها، به طور روزانه باید چک شوند.
- ترک سیگار
- مراقبت منظم از دندان برای جلوگیری از مشکلات دندان و لثه.

خانواده خود را تشویق کنید یک شیوه سالم زندگی را اتخاذ نمایند.



سیگار کشیدن و دیابت

دخانیات اثرات زیان بخش بسیار زیادی برای سلامتی همه افراد، بخصوص بیماران دیابتی دارد. احتمال ابتلا به بیماری قلبی یا بروز سکته در بیماران دیابتی سیگاری سه برابر بیشتر از بیماران دیابتی غیر سیگاری است.

مصرف سیگار موجب افزایش قند خون، کاهش میزان اکسیژن رسانی به بافت های بدن، افزایش میزان چربی در خون، تنگ شدن رگ های خونی و آسیب رسیدن به آنها و افزایش فشار خون می شود. و همه این موارد خطر حمله قلبی و سکته مغزی افزایش می دهند. سیگار همچنین می تواند موجب اختلال در خون رسانی به پاها شود.

میزان قند خون کسانی که سیگار را ترک می کنند باید پیوسته تحت کنترل باشد. زیرا ممکن است در این افراد، بعد از ترک سیگار سطح قند خون پائین آمده باشد و نیاز به تنظیم دوز دارو داشته باشند.

افراد دیابتی بهتر است در مورد امکانات و خدمات موجود برای کمک به ترک سیگار با پزشک خود مشورت کنند.

Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born.

In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.



What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:

- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.

دیابت حاملگی

این نوع از دیابت در دوران بارداری رخ می دهد و معمولاً پس از تولد نوزاد از بین می رود. در دوران بارداری، جفت هورمون هایی را برای کمک به رشد و نمو جنین تولید می کند. این هورمون ها در عمل انسولین در بدن مادر اختلال ایجاد می کنند. در نتیجه، نیاز به انسولین در دوران بارداری دو تا سه برابر بیشتر از حد طبیعی است. اگر بدن قادر به تولید انسولین کافی برای این مقدار نیاز اضافی نباشد، دیابت حاملگی عارض می شود.

آزمایشات مربوط به دیابت حاملگی در حدود هفته بیست و چهارم تا بیست و هشتم بارداری انجام می شود. دیابت حاملگی ممکن است در حاملگی بعدی نیز دوباره اتفاق بیفتد.

اگر سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی باقی بماند، ممکن است منجر به رشد زیاد نوزاد شود که این به نوبه خود زایمان را مشکل تر خواهد کرد. این مسئله همچنین می تواند خطر ابتلا نوزاد به دیابت در سالهای بعدی عمرش را افزایش دهد.



اگر شما دچار دیابت حاملگی شدید، چه کار هایی را باید انجام بدهید؟

لازم است با یک مشاور دیابت، متخصص تغذیه، متخصص غدد داخلی و متخصص زنان و زایمان مشاوره داشته باشید. کنترل این بیماری با تغذیه سالم برای مادر و ورزش متعادل به همراه بررسی سطح قند خون به طور منظم انجام می شود.

بهتر است بجای استفاده از ۳ وعده غذای پر حجم، در طول روز چندین وعده غذای مختصر اما مقوی و مغذی که برای شما و کودکتان مفید باشد، مصرف کنید. این کار موجب کاهش تقاضای انسولین از پانکراس نیز می شود.

کسانی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت حاملگی هستند عبارتند از:

- خانم هایی با بیش از سی سال سن
- خانم هایی با سابقه خانوادگی دیابت نوع دوم
- خانم هایی که اضافه وزن دارند
- خانم های بومی یا ساکنان جزایر تنگه توریس.
- گروه هایی از نژاد های مشخص بویژه ساکنان جزایر اقیانوس آرام، مردم شبه قاره هند و آسیائی ها
- خانم هایی که در حاملگی های قبلی دیابت حاملگی داشته ند.

خطر ابتلا به دیابت نوع دوم در زنانی که دیابت حاملگی داشته اند بسیار زیاد است. اکیدا توصیه می شود شش الی هشت هفته بعد از زایمان تست تحمل گلوکز (Oral Glucose Tolerance) را انجام دهند، و از آن پس هر ۱ یا ۲ سال یک بار، این تست را انجام دهند.

3

Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from www.health.gov.au. Discuss your results with your doctor.

Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

عوامل خطر ساز

عوامل خطر ساز برای دیابت نوع دوم عبارتند از:

- سابقه خانوادگی بیماری دیابت
- اضافه وزن و سن بیش از ۴۵ سال
- بیماری های قلبی، حمله قلبی یا سکته مغزی
- فشار خون بالا و سن بیش از ۴۵ سال
- کسانی که بیش از ۵۵ سال سن دارند
- کلسترول خون بالا
- قند خون بالا در طول دوران بارداری (دیابت حاملگی)
- میزان قند خون بالا تر از حد طبیعی
- بومیان، جزیره نشینان تنگه توریس، ساکنان جزایر اقیانوس آرام، شبه قاره هند و یا مردمی که دارای زمینه های فرهنگی و بومی چین می باشند
- زنان با سندرم تخمدان پلی کیستیک.

با استفاده از ابزار سنجش خطر ابتلا به دیابت در استرالیا با نام (AUSDRISK) می توان خطر ابتلا شما به دیابت نوع دوم را مشخص کرد. شما می توانید این ابزار ارزیابی خطر ابتلا به دیابت را از دکتر خود یا از سایت اینترنتی www.health.gov.au دریافت کنید. در مورد نتایج حاصل از این تست با پزشک خود مشورت کنید.

کودکان و بزرگسالانی که اضافه وزن دارند، یا دچار تشنگی زیاد، تکرر ادرار و خستگی مفرط می باشند، و یا کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت را دارند، نیز باید برای دیابت آزمایش شوند.

یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای بروز دیابت، زمینه های ارثی و خانوادگی است. این به این معنی است که اگر فردی دیابت داشته باشد، خطر ابتلا به دیابت در بین اعضا خانواده (مثلا برادر، خواهر، فرزندان و نوه ها) بسیار زیاد است.

خانواده شما باید از اهمیت شیوه صحیح و سالم زندگی به منظور جلوگیری یا تاخیر در دیابت نوع دوم آگاه باشند. فعالیت ورزشی منظم و انتخاب مواد غذایی سالم در کاهش بروز دیابت نوع دوم بسیار مؤثر می باشند.

پیشگیری – اکنون زمان عمل است

افرادی که بیشتر در معرض خطر دیابت نوع دو هستند باید هر سال توسط دکتر از نظر شروع احتمالی ابتلا به دیابت مورد آزمایش قرار گیرند.

4

The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.

The most important member of this team is you!

You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having

problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.

- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.

- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.

- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.

- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.

- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.

- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

Pharmacists are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.



تیم مراقبت دیابت

دیابت یک بیماری مادام العمر است. تیم مراقبت بهداشتی برای پشتیبانی، مشاوره و پاسخ گویی به سوالات شما در دسترس است. مهمترین عضو این تیم شما هستید. شما کسی هستید که در مرکز مدیریت و کنترل بیماری قند خود می باشید. خانواده، دوستان و همکاران شما نیز ممکن است از اعضای تیم شما باشند.

تیم مراقبت و درمان دیابت شامل افراد زیر است:

- دکتر خانوادگی شما که مراقب بیماری دیابت شما است و اگر لازم باشد شما را به متخصصین پزشکی دیگر ارجاع خواهد داد. انجام تست های دیابت شما بر عهده دکتر خانوادگی شما است
- متخصص غدد داخلی در بیماری دیابت تخصص دارد. بسیاری از افراد دیابتی نوع اول به متخصصین غدد مراجعه می کنند. بیماران دیابتی نوع دوم در صورتی که مشکلی در رابطه با کنترل دیابت خود داشته باشند یا زمانی که نیاز به درمان با انسولین داشته باشند، به متخصص غدد مراجعه می کنند
- مربی یا مشاور دیابت معمولاً یک پرستار دارای پروانه رسمی است، که در مورد دیابت آموزش های ویژه ای دیده است. مربی ها می توانند در موارد مهم مربوط به بیماری دیابت چون کنترل و تنظیم قند خون، دارو ها، انسولین، روز های بیماری، مسافرت و استرس، با شما همکاری کرده و به شما آموزش دهند
- متخصص تغذیه می تواند به سوالات شما در مورد تغذیه سالم برای خود و خانواده تان پاسخ دهد
- متخصص فیزیولوژی ورزش می تواند صرف نظر از سن، توانایی ها و ناتوانی های شما، یک برنامه فعالیت جسمانی متناسب با شرایط شما، طراحی کند
- متخصص بیناسنجی چشم و بینایی شما را در رابطه با بیماری دیابت بررسی خواهد کرد. بعضی از دیابتی ها نیاز به مراجعه به چشم پزشک دارند که تخصص ویژه ای در بیماری ها و مشکلات بینایی افراد دیابتی دارد
- یک Podiatrist، متخصص بیماریهای مربوط به پا و درمان آنهاست. بسیاری از آن ها تخصص ویژه ای در مراقبت و درمان "زخم پای دیابتی" دارند
- دندانپزشک دندان ها و لثه های شما را بررسی خواهد کرد.



بعضی مواقع بیماران دیابتی در مواجهه و رفع فشار و مشکلات هر روزه بیماری خود، مشکلاتی دارند. مددکاران اجتماعی و روانشناسان می توانند در این موارد کمک نمایند. در اکثر مواقع دکتر خانوادگی یا مربی دیابت شما می توانند شما را به این خدمات راهنمایی و معرفی کنند.

گاهی متخصصین دیگر نیز مورد نیاز هستند. کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت باید به متخصص غدد اطفال یا پزشک متخصص اطفال مراجعه نمایند.

زنان دیابتی که تصمیم به بارداری دارند یا زنانی که حامله هستند و یا خانم هایی که مبتلا به دیابت حاملگی هستند باید به متخصص زایمان و متخصص غدد داخلی مراجعه کنند. اگر عوارض ناشی از دیابت بروز کرده باشد، ممکن است مراجعه به متخصصان پزشکی دیگری نیز مورد نیاز باشد.

داروسازان نیز در مدیریت و کنترل بیماری شما نقش بسیار مهمی را ایفاء می کنند. آن ها اطلاعات ویژه ای از چگونگی عمل دارو ها و تداخل احتمالی عمل آنها با هم دارند.

5

Annual Cycle of Care

What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.



The recommended health checks are:

What needs to be checked?	How often?	Who do you need to see?
Blood pressure	Every visit to your doctor	Your family doctor
Weight, height and waist circumference Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight	Every six months/ more often if required	Your family doctor
<u>Feet</u>	Daily self check and Six monthly health professional checkups	Podiatrist or family doctor
<u>Kidneys</u> : a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well	Once a year/ more often if required	Your family doctor
HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months	At least six monthly or more often if not on target	Your family doctor
Lipids: blood fats	Once a year/ more often if required	Family doctor
<u>Eyes</u>	At diagnosis and at least every two years/ more often if required	Optometrist / Ophthalmologist
<u>Healthy eating plan</u>	Once a year	Dietitian
<u>Physical activity</u>	Once a year	Your family doctor / exercise physiologist
Medication	Once a year/ more often if required	Your family doctor
Review self care education	Once a year	Diabetes educator
Review smoking status	Once a year	Your family doctor

Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.

دوره مراقبت سالانه



چه اقداماتی برای کنترل منظم سلامتی توصیه می شود؟

کنترل منظم سلامتی به کاهش خطر پیشرفت عوارض دیابت کمک می کند.

موارد توصیه شده جهت کنترل سلامتی عبارتند از:

چه چیز هایی نیاز به بررسی دارند ؟	هر چند وقت یک بار بررسی لازم است؟	به چه کسی باید مراجعه کنیم ؟
فشار خون	در هر مراجعه به پزشک	پزشک خانوادگی
وزن ، قد و دور کمر شاخص توده بدن یا عدد سلامتی (BMI): اگر مورد نیاز باشد . (که به شما کمک می کند بفهمید در وزن خود مشکل دارید یا نه)	هر شش ماه یکبار و یا بیشتر (در صورت لزوم)	پزشک خانوادگی
پا ها	بررسی روزانه توسط خودتان و هر شش ماه یک بار توسط متخصصین بهداشتی	پزشک متخصص بیماری های پا، یا پزشک خانوادگی
کلیه ها: آزمایش خون و ادرار جهت اطمینان از کار کرد صحیح کلیه ها	سالی یک بار و در صورت لزوم بیشتر	پزشک خانوادگی
HbA _{1c} : این آزمایش خون میزان متوسط قند خون شما در ۲-۳ ماه گذشته را نشان می دهد.	حداقل هر شش ماه یکبار یا بیشتر در صورتی که در حد مطلوب نباشد	پزشک خانوادگی
چربی ها : چربی خون	سالی یک بار در صورت لزوم بیشتر	پزشک خانوادگی
چشم ها	یکبار در زمان تشخیص دیابت، و پس از آن حداقل هر دو سال یکبار و در صورت لزوم بیشتر	بینا سنج یا چشم پزشک
برنامه غذایی سالم	سالی یکبار	متخصص تغذیه
فعالیت ورزشی	سالی یکبار	پزشک خانوادگی ، فیزیولوژیست ورزش
دارو ها	سالی یکبار / در صورت لزوم بیشتر	پزشک خانوادگی
مرور آموزش مراقبت از سلامتی خود	سالی یک بار	مربی / مشاور دیابت
بررسی وضعیت استعمال دخانیات	سالی یک بار	پزشک خانوادگی

دکتر خانوادگی شما باید با کمک تیم مراقب سلامت شما یک برنامه مراقبت برای کنترل بیماری شما تنظیم کنند . در نتیجه شما به سرویسهای مراقبت پزشکی گسترده تری که ویژه افراد مبتلا به بیماری های مزمن است دسترسی پیدا خواهید کرد.

6

Healthy eating for diabetes

Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

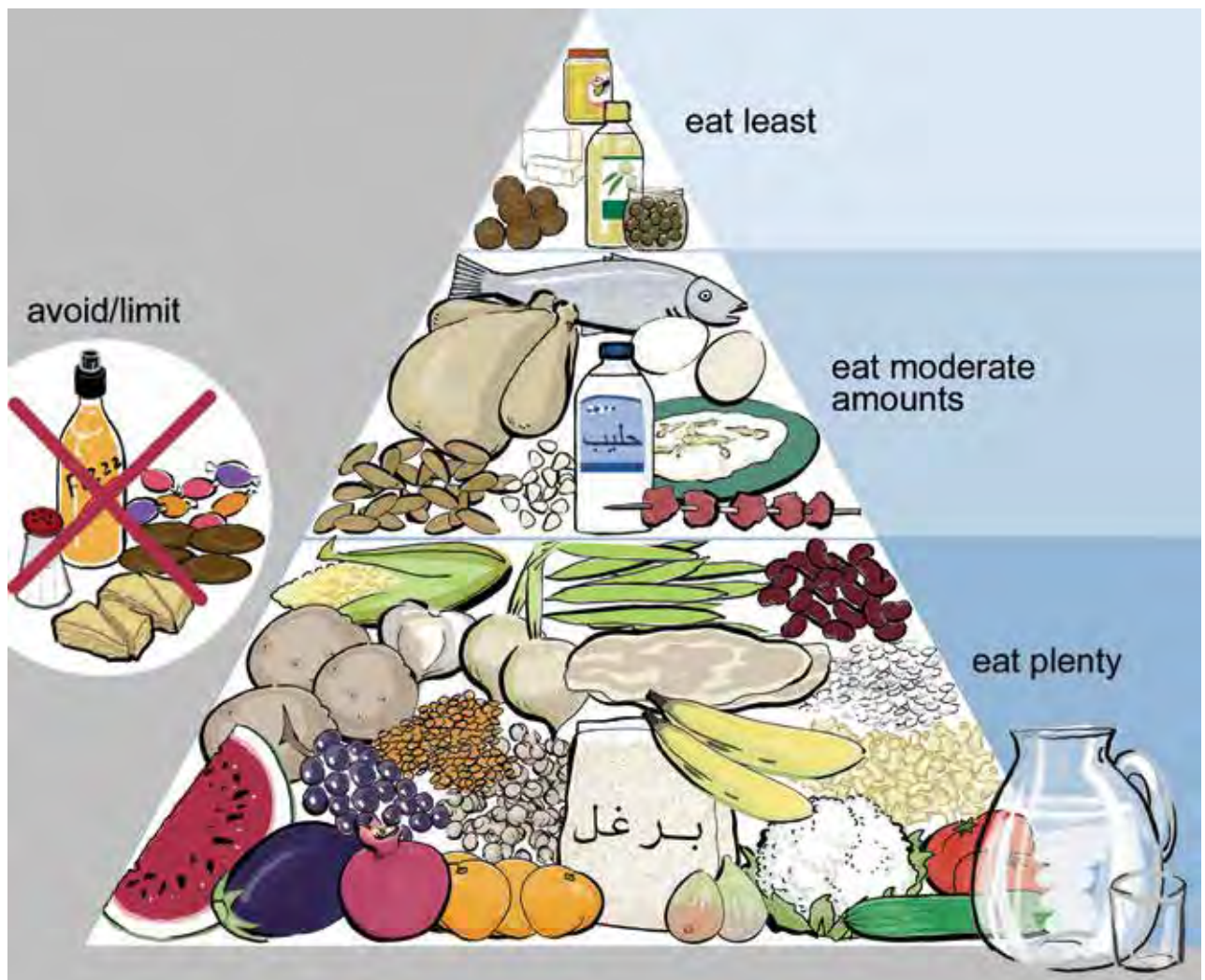
Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

Why is healthy eating important?

A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.



تغذیه سالم برای بیماران دیابتی

عمل غذا خوردن تنها تامین مواد غذایی و مواد ساختمانی برای بدن نیست، بلکه خوردن در واقع یک تجربه لذت بخش و اجتماعی است.

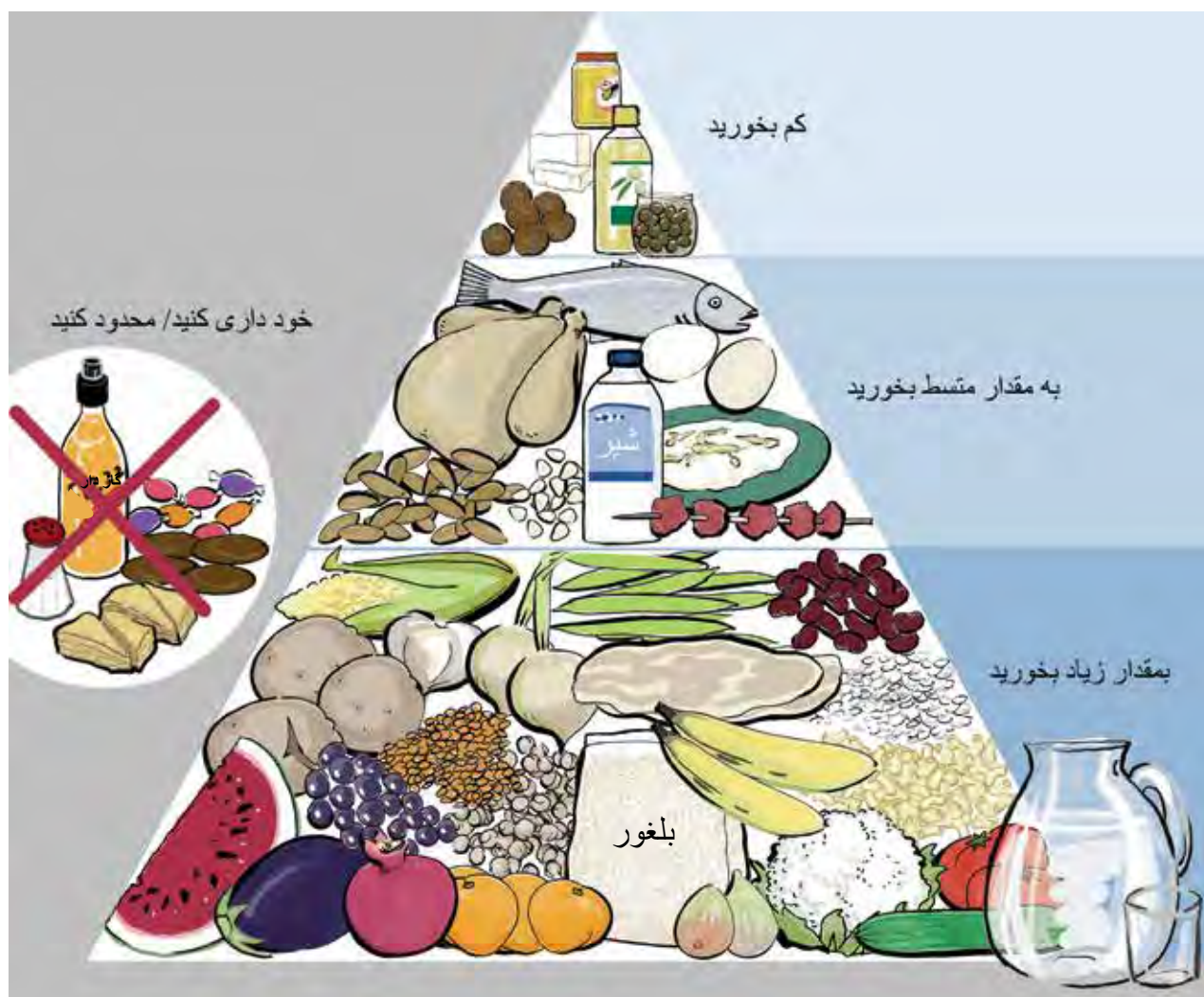
دیابت نباید شما را از لذت بردن از غذا و غذا خوردن با دوستان و خانواده محروم کند. شما هنوز می توانید از موارد و موقعیت های خاص مانند جشن ها و مراسم مذهبی در خانواده، اجتماع، مدرسه و غیره لذت ببرید. غذاهایی که می خورید و زمان مصرف آن ها را به متخصص تغذیه، مشاور دیابت و دکتر خود اطلاع دهید. غذا و داروهای دیابت شما می تواند با شیوه زندگی و روال عادی زندگی خانوادگی شما وفق داده شود (سازگار شود). با این حال شما ممکن است نیاز به ایجاد تغییرات در عادات غذا خوردن خود برای کنترل دیابت و سالم ماندن داشته باشید.

چرا خوردن غذای سالم مهم است؟

یکی از مهمترین بخش های مدیریت و کنترل دیابت داشتن یک رژیم غذایی سالم است.

با تغذیه سالم می توانید مقدار گلوکز خون (قند خون)، کلسترول و فشار خون خود را کنترل کنید. یک رژیم غذایی سالم همچنین می تواند به شما برای داشتن و حفظ وزنی ایده آل کمک کند. داشتن اضافه وزن کنترل بیماری دیابت را دشوارتر می سازد، از این رو مهم است که یک رژیم غذایی سالم برای کمک به کم کردن وزن اضافی و کنترل بهتر بیماری قندتان داشته باشید.

نکته بسیار مهم این است که هر رژیم غذایی که برای شما توصیه می شود، باید متناسب با نیازهای شما طراحی شده باشد. متخصص تغذیه میتواند در این زمینه به شما کمک کنند.



What is healthy eating for diabetes?

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, wholemeal or grainy breads, wholemeal Lebanese bread, pitta bread, wholemeal pasta and brown rice, naan or chapatis made with wholemeal flour
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day
- Include legumes such as baked beans, black eyed beans, cannellini and kidney beans, chickpeas and food made from chickpeas (Hummus and Falafel), dried beans and lentils
- One to two serves of lean meat, fish, skinless poultry or alternatives each day. Alternatives include legumes, tofu, eggs, nuts and seeds
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim for everyone over the age of two. Soy products fortified with calcium are a good alternative for those who cannot have dairy
- Limit fat particularly saturated fat (e.g. butter, cream, fetta cheese, ghee, fatty meats and chicken skin, coconut milk/ cream, labneh (yoghurt spread) and mayonnaise)
- Have a low–moderate fat intake
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods (e.g. unsalted nuts). Limit salty foods such as pickled vegetables, olives, fetta cheese and processed meats
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. honey, jam, soft drinks, sweets and more than 3 teaspoons of sugar in a tea)
- Drink plenty of water
- If you drink alcohol, limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required).

You can help to do this by spreading your food intake out over the day (i.e. at least 3 regular meals), not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates. Speak to your healthcare team first if you are planning to fast for religious or other reasons to ensure it is safe and appropriate for you to do so.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

رژیم غذایی سالم برای بیماران دیابتی چیست؟

- تغذیه سالم برای بیماران دیابتی در واقع با رژیم غذایی سالمی که برای سایر افراد توصیه می شود، یکسان است. غذاهای توصیه شده در یک رژیم غذایی سالم عبارتند از:
- غلات پر فیبر شامل غلات سبوس دارمخصوص صبحانه، نان سبوس دار یا نان حاوی غلات، نان سبوس دار لبنانی، نان pitta، پاستای سبوس دار و برنج برشته، نان یا chapatis (نوعی نان) که با آرد سبوس دار تهیه شده است
 - دو وعده میوه و پنج یا بیشتر از پنج وعده سبزیجات در هر روز
 - حبوبات مانند لوبیای پخته، لوبیای چشم بلبلی، لوبیا سفید و لوبیا قرمز، نخود و مواد غذایی تهیه شده از نخود(حموس و فلافل)، لوبیای خشک و عدس
 - روزانه یک تا دو وعده گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ بدون پوست و یا جایگزین آن. غذاهای جایگزین عبارتند از حبوبات، سویا، تخم مرغ، آجیل و انواع غلات
 - غذاهای لبنی مانند شیر، پنیر و ماست، که باید برای همه افراد بالای دو سال کم چرب یا بدون چربی باشد.
 - محصولات سوپای غنی شده با کلسیم جایگزین خوبی برای کسانی که نمی توانند لبنیات را مصرف کنند، می باشد
 - انواع چربی ها بویژه چربی اشباع شده مثل کره، خامه، پنیر سفید فتا، روغن حیوانی، گوشت های چرب و پوست مرغ، شیر نارگیل / خامه آن، ماست چکیده (لبنه) و سس مایونز را از رژیم غذایی خود حذف کنید
 - میزان مصرف چربی را به حد کم تا متوسط تقلیل دهید
 - از اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید. غذاهای بی نمک یا کم نمک مثل آجیل بی نمک مصرف کنید
 - غذاهای شور مانند ترشی سبزیجات، زیتون، پنیر سفید فتا و گوشتهای فرآیند شده رامحدود کنید
 - شکر را در حد متوسط و متعادل مصرف نمایند و از غذاهای سرشار از قند اضافه شده مثل عسل، مربا، انواع نوشابه ها، و شیرینی جات اجتناب کرده و یا مصرف آنها را به حد اقل برسانید. از ریختن بیش از ۳ قاشق چای خوری شکر در چای خودداری کنید
 - مقدار زیادی آب بنوشید.
 - اگر الکل مصرف میکنید، مقدار مصرف خود به ۲ نوشابه الکلی معمولی (استاندارد) درروز محدود کنید. اگر تصمیم بگیرید در هر هفته یک یا چند روز اصلاً الکل مصرف نکنید، بسیار عالی است.

چگونه می توانم میزان گلوکز (قند) خون خود را در حد توصیه شده نگه دارم ؟

نکته بسیار مهم این است که افراد مبتلا به دیابت سعی کنند با فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم و درمان مناسب (داروها و/ یا انسولین در صورت لزوم) قند خون خود را در حد مطلوب نگه دارند.

برای این کار می توانید دفعات مصرف مواد غذایی روزانه خود را در طول روز بیشتر کنید (یعنی در روز حداقل ۳ وعده به طور منظم غذا بخورید)؛ مقدار غذای هر وعده خود را کمتر کنید، و بیشتر غذاهای پر فیبر، کم چربی و دارای کربوهیدرات با شاخص قند خون کمتر انتخاب کنید. اگر به دلایل مذهبی و یا دلایل دیگر می خواهید روزه بگیرید، ابتدا با تیم مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که روزه برای شما ضرری ندارد.

برای اینکه بتوانید یک تعادل صحیح بین مقدار قند خون، غذای دریافتی، ورزش و داروهای دیابت، در صورت مصرف، ایجاد کنید، لازم است وضعیت شما به طور منظم توسط متخصص تغذیه بررسی و کنترل شود. متخصص تغذیه ممکن است به شما توصیه کند که نوع یا اندازه غذایی را که مصرف می کنید تغییر دهید تا از این طریق به حفظ سلامت شما کمک کند. متخصصین تغذیه سعی می کنند متناسب با غذاها و روش های پخت و پزی که شما به طور سنتی استفاده می کنید، برای شما برنامه ریزی کنند تا به نتیجه مطلوب تری برسند.

7

What's in food?

You may have heard about:

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals.

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

Carbohydrates

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they breakdown to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low.

Carbohydrate foods include:

- Breads and cereals (e.g. buckwheat, cracked wheat/burghul, rice, couscous, semolina, Lavash, Lebanese bread, Naan, Chapati, Pitta bread, pizza base, pasta, noodles and vermicelli).
- Milk and yoghurt.
- Fruit.
- Starchy vegetables and legumes (e.g. potato, corn, chickpeas, lentils, split peas, kidney beans).
- Sugar and sugary foods (e.g. honey, jam, soft drinks, biscuits, pastries, cakes and other sweets).

Most of these foods, except sugar and sugary foods, also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of rice based dishes or more than two naan with a large amount of fruit) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level two hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

Glycemic Index

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may also help you feel fuller for longer which may help with weight control. It is still important to not overdo your serve sizes.

در غذا چه چیزی است؟

احتمالاً در مورد این مواد چیزهایی شنیده اید:

- کربوهیدرات
- فیبر
- پروتئین
- چربی
- ویتامین ها و مواد معدنی.

اینها مواد مغذی نامیده می شوند و به بدن برای درست کارکردن و سالم ماندن کمک می کنند. مواد مغذی در غذاها وجود دارند. شما می توانید اطلاعات بیشتر، در مورد هریک از این مواد مغذی را در زیر پیدا کنید.

کربوهیدرات ها

کربوهیدرات ها بهترین منبع انرژی برای بدن هستند. کربوهیدرات ها پس از خورده شدن، شکسته میشوند و به شکل گلوکز در جریان خون در می آیند. مصرف غذا بصورت وعده های غذایی منظم و تقسیم مواد غذایی کربوهیدراتی به طور مساوی در طول روز می تواند بدون ایجاد اختلال در میزان گلوکز (قند) خون، مقدار انرژی مورد نیاز بدن شما را تأمین کند.

غذاهای کربوهیدراتی عبارتند از:

- نان و غلات [مانند گندم سیاه یا چاودار، گندم پرک/بلغور، برنج، couscous، سمولینا، نان لواش، نان لبنانی، نان، نان هندی (Chapati)، نان Pitta، خمیر پیتزا، پاستا (ماکارونی)، نودل (ماکارونی رشته ای بلند) ورشته فرنگی یا ورمیشل
- شیر و ماست
- میوه
- سبزیجات نشاسته دار و حبوبات (به عنوان مثال سیب زمینی، ذرت، نخود، عدس، لپه، لوبیا قرمز)
- قند و غذاهای شیرین (به عنوان مثال عسل، مربا، نوشابه، بیسکویت، شیرینی، کیک و شیرینی های دیگر).

بسیاری از این مواد غذایی، به جز قند و غذاهای شیرین، سایر مواد مغذی مهم برای کمک به حفظ سلامت بدن شما را فراهم میکنند. بسیار مهم است که این غذاها را هر روز مصرف کنیم.

خوردن مقدار زیاد کربوهیدرات (به عنوان مثال یک بشقاب بزرگ برنج یا بیش از دو نان با مقدار زیادی میوه) ممکن است میزان قند خون شما را بیش از حد افزایش دهد. همچنین پر خوری بیش از حد بطور مداوم، حتی اگر آن ماده غذایی سالم باشد، باعث افزایش وزن می شود. داشتن اضافه وزن، مدیریت و کنترل میزان گلوکز (قند) خون شما را دشوارتر می سازد.

گاهی اوقات با آزمایش مقدار قند خون دو ساعت پس از صرف غذا می توانید بفهمید که آیا در آن وعده غذایی بیش از حد کربوهیدرات خورده اید یا خیر.

اگر این مسئله زیاد اتفاق بیفتد با متخصص تغذیه خود یا مشاور دیابت خود صحبت کنید. او می تواند در این زمینه به شما مشاوره بدهد. البته کاهش مصرف کربوهیدرات ها همیشه راه حل درستی نیست.

شاخص قند خون (GI)

همه غذاهای کربوهیدرات دار پس از شکسته شدن به شکل گلوکز در می آیند. برخی از کربوهیدرات ها سریع شکسته شده و به گلوکز تبدیل خواهند شد و برخی به آرامی شکسته می شوند.

شاخص قند خون (GI) یک راه برای اندازه گیری سرعت تأثیر مواد غذایی کربوهیدراتی بر میزان گلوکز خون می باشد. غذاهای دارای شاخص قند پائین، قند خون را بصورت کند و تدریجی افزایش می دهند.

اگر تغذیه افراد مبتلا به دیابت عمدتاً شامل غذاهای با شاخص قند خون پائین باشد، میانگین سطح گلوکز (قند) و چربی خون آنها کاهش یافته و میزان کلسترول خوب (لیپوپروتئین با چگالی بالا) در بدن آنها بالا می رود. همچنین این غذاها در شما احساس سیری بیشتری ایجاد می کنند که این میتواند خود به کنترل وزن شما کمک کند. با این حال بسیار مهم است که هرگز بیش از اندازه غذا مصرف نکنید.

چنین نیست که همه غذاهای دارای شاخص قند خون پائین سالم باشند. باید دقت داشته باشید غذاهایی را مصرف کنید که

What's in food? - *continued*

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include pasta, legumes (dried beans, dried peas, lentils, kidney beans, black-eye beans and cannellini beans), low fat hommus, sweet corn, low fat milk and yoghurt, most fruit and many high fibre grainy breads.

Rice is usually a high glycemic index food. However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include Basmati rice and Doongara rice.

What about sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1-2 teaspoons of sugar in your cup of tea or a thin spread of jam on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g. soft drinks, fruit juices and fruit cocktails, dried fruits and sweets) can cause your blood glucose levels to rise too high. In addition, many traditional Farsi sweets cookies and pastries are very high in sugar as well as fat. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts, and enjoyed on special occasions. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre.

Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower "bad" cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes, nuts and seeds, grainy and wholemeal breads and high fibre cereals.

Fat

Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules. Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. full fat dairy foods, cream, butter, ghee, fatty meats, coconut milk or cream and fried foods).

در غذا چه چیز است؟ - به ادامه

در لیست غذا های سالم توصیه شده که قبلاً ذکر شد قرار داشته باشند. سعی کنید بیشتر غذای با فیبر بالا، چربی کم و شاخص قند خون پایین بخورید. برای شروع بهتر است یک نوع غذا با شاخص قند خون پائین را در هر وعده غذایی بگنجانید.

برخی از غذاهای سالم دارای شاخص قند خون پایین شامل پاستا، حبوبات (لوبیا خشک، نخود فرنگی خشک شده، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبل، لوبیا سفید)، حموس کم چربی، ذرت شیرین، شیر و ماست کم چربی، بیشتر میوه ها و بسیاری از نان های دانه دار و سبوس دار دارای فیبر بالا می باشند.

برنج معمولاً غذایی است که دارای شاخص قند خون بالا است. با این حال، برخی از انواع برنج هستند که دارای شاخص قند خون پایین هستند. این ها شامل برنج باسماتی (Basmati) و برنج (Doongara) می باشند.

در مورد قند چی؟

قند هم یک کربوهیدرات است. خوردن مقدار کمی قند در روز تأثیر بدی بر دیابت شما نخواهد گذاشت، به عنوان مثال ۱-۲ قاشق چای خوری شکر در فنجان چای و یا یک لایه نازک مربا روی نان تست مشکلی به وجود نمی آورد. برخی از غذاهایی که حاوی قند هستند نیز غذاهای سالم هستند. برای مثال میوه و شیر به طور طبیعی حاوی قند هستند. دیگر غذاهای سالم نیز مقدار کمی قند اضافه شده دارند (به عنوان مثال برخی از غلات صبحانه ی با فیبر بالا و ماست). از آنجا که ما می دانیم این غذاها برای ما خوب هستند، می توانیم آنها را در رژیم غذایی خود وارد کنیم.

با این حال خوردن یا نوشیدن مقادیر زیادی از مواد غذایی که قند بسیار بالا دارند (به عنوان مثال نوشابه ها، آب میوه و کوکتل میوه، میوه های خشک و شیرینی ها)، می تواند سطح گلوکز خون شما را بیش از حد بالا ببرد. علاوه بر این، بسیاری از شیرینی های سنتی ایرانی، کلوچه ها و بیسکویت ها دارای قند و چربی بسیار بالا هستند. این شیرینی ها باعث اضافه وزن شما نیز می شوند. بهتر است این نوع غذاها به مقدار کم و فقط در جشن ها یا مناسبت های خاص خورده شوند. به جای استفاده از انواع متداول نوشابه، نوشیدنی های رژیمی و شربت های میوه ای (cordials) را مصرف کنید.

اگر لازم است از شکر در غذا یا شیرینی خود استفاده کنید، به این نکته بیندیشید که با خوردن این غذا چقدر شکر وارد بدن شما می شود. اگر در دستور تهیه آن غذا مقدار زیادی شکر وجود دارد و شما می خواهید مقدار زیادی از آن غذا را مصرف نمائید، سعی کنید از شکر کمتری در آن غذا استفاده کنید، یا مقدار کمتری از آن غذا بخورید، یا مقداری از شکر لازم در تهیه آن را با شیرین کننده های مناسب جایگزین کنید. سعی کنید دستور العمل های غذایی را انتخاب کنید که در آنها چربی کمتر (خصوصاً چربی اشباع شده) و فیبر بیشتری استفاده شده است.

فیبر

فیبر برای همه مردم از جمله افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است. فیبر سیستم گوارشی شما را سالم نگه می دارد و از یبوست جلوگیری می کند.

همچنین فیبر برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است. استفاده از فیبر باعث کاهش کلسترول "بد" (لیپوپروتئین با چگالی کم) و حفظ سلامت قلب شما می شود. از طرف دیگر، بسیاری از غذاهایی که سرشار از فیبر هستند، دارای شاخص قند خون پایین اند. دلیلش این است که برخی از انواع فیبر می تواند سرعت هضم غذا را کاهش دهند. خوردن غذاهای سرشار از فیبر نیز می تواند به شما احساس سیری طولانی تری دهد، بنابراین ممکن است به کنترل وزن نیز کمک کند.

غذاهای پر فیبر شامل میوه کامل (نه آب میوه)، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه ها، نان سبوس دار و نان دانه دار و غلات با فیبر بالا می باشند.

چربی

چربی یک ماده ی مغذی است که برای بدن ضروری است. با این حال بسیاری از ما بیش از حد چربی می خوریم، یا از انواع بد و مضر چربی استفاده می کنیم.

چربی انرژی بالایی دارد. خوردن بیش از حد چربی می تواند باعث شود شما دچار اضافه وزن شوید. مصرف زیاد چربی ها کاهش وزن را نیز سخت تر میکند.

بعضی از چربی ها (چربی های اشباع شده و ترانس) می توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهند و کنترل بیماری قند شما را دشوارتر کنند. از این نوع چربی ها اجتناب کنید (به عنوان مثال غذاهای لبنی پر چربی، خامه، کره، روغن حیوانی، گوشت چرب، شیر یا خامه نارگیل و غذاهای سرخ شده).

چربی های چند زنجیره ای اشباع نشده (مانند ماهی های روغنی یا چرب، روغن آفتابگردان و گلرنگ)، و چربی های تک زنجیره ای اشباع نشده (مثل آوکادو، روغن کانولا و زیتون) در کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مؤثر می باشند. آنها از چربی اشباع شده بهتر و مناسب تر هستند. هر دوی این چربی ها برای سلامتی شما فایده ای دارند، پس آنها را به

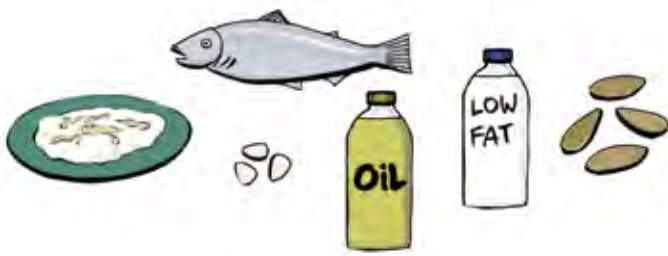
What's in food? - *continued*

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;

Choose:

- Meat trimmed of fat and lean mince
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cooking methods such as barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming or poaching
- Low fat dairy foods or soy alternatives
- To use low fat milk for making yoghurt or buy low fat yoghurt. Use lower fat cheeses such as ricotta and cottage cheese. Choose reduced fat cheddar and reduced fat mozzarella cheeses
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, corn, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarines made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of avocado, nuts and seeds in your diet.



Avoid/limit:

- Fatty or processed meats (e.g. untrimmed meat, sausages, luncheon meat, salami etc)
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat
- Full fat dairy foods (e.g. full fat cheese, full fat yoghurt, full cream milk)
- Butter, clarified butter/ ghee, cream, cream cheese, coconut cream and mutton fat
- Fried foods (e.g. deep fried cheese and vegetables), cakes, pastries, biscuits, crisps and high fat crackers
- Traditional Farsi sweets and pastries (e.g. baagh lava, shir berenj and bastani akbar-mashti)

Protein

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

Vitamins and minerals

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Fruit
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, legumes, nuts and seeds).
- Vegetables
- Dairy foods

در غذا چه چیز است؟ - به ادامه

طور متنوع مصرف کنید. اما با این حال این چربی ها هم انرژی بالایی دارند، بنابراین اگر شما اضافه وزن دارید، در خوردن آنها اعتدال را رعایت کنید. برای انتخاب نوع درست از چربی و اجتناب از خوردن بیش از حد چربی؛ از مواد غذایی زیر استفاده کنید.

:Choose

- گوشت بدون چربی و گوشت چرخ شده بدون چربی
- مرغ بدون پوست و چربی
- غذاهایی که با روشهای پخت کم چرب مانند کباب کردن، برشته کردن، سرخ کردن خشک، پختن در فر، بخار پز کردن و یا آب پز کردن تهیه شده اند.
- فرآورده های لبنی کم چربی یا جایگزین سویا برای آنها
- استفاده از شیر کم چرب برای تهیه ماست و یا خریدن ماست کم چرب، استفاده از پنیر با چربی کمتر مانند پنیر ریکوتا (ricotta) و پنیر دلمه شده (cottage cheese)، پنیر کم چرب موتزورلا (mozzarella) و پنیر کم چرب چدار (cheddar)
- استفاده بیشتر از ماهی شامل ماهی های روغنی (مانند ماهی تن، ماهی آزاد شکم سرخ (salmon)، ماهی خال مخالی، شاه ماهی، و ساردین)
- استفاده از روغن زیتون، کنولا (canola)، کنجد، بادام زمینی، ذرت، گلرنگ و یا آفتاب گردان برای پخت و پز، مریینیت کردن (marinades) و سس درست کردن
- مارگارین درست شده از روغن زیتون، کنولا، گلرنگ و یا آفتابگردان
- روش دیگر، استفاده از یک گیاه استرول غنی شده از مارگارین است. (به عنوان مثال بلادرنک (Proactive™ and Logico™)، اما باید قبل از اینکه تصمیم به استفاده از آن بگیرید، با متخصص تغذیه و یا دکتر خود مشورت کنید.
- در رژیم غذایی از آوکادو، آجیل و دانه های غلات به مقدار کم استفاده کنید.



از غذاهای زیر اجتناب کنید یا استفاده از آنها را محدود کنید:

- چربی یا گوشت فرآوری شده (مانند گوشت چربی دار، سوسیس، گوشت ساندویچی (luncheon meat)، کالباس و غیره)
- غذاهایی که با روش های پخت و پز در روغن زیاد تهیه می شوند مانند سرخ کردن و یا برشته کردن در روغن
- فرآورده های لبنی پرچرب (به عنوان مثال پنیر پر چرب، ماست پر چرب، شیر پرچرب)
- کره، کره صاف شده (با حرارت دادن و سپس رسوب دادن ذرات جامد شیر)، روغن حیوانی، خامه، پنیر خامه ای، و چربی گوشت گوسفند، خامه نارگیل
- غذاهای سرخ شده (به عنوان مثال پنیر و سبزیجات سرخ شده به روش غوطه وری در روغن)، کیک، شیرینی، بیسکویت، چیپس (سیب زمینی سرخ شده) و کراکرها (کلوچه ترد (crackers))
- شیرینی سنتی ایرانی و انواع کماچ و کلوچه (به عنوان مثال باقلوا، شیربرنج و بستنی اکبرمشتی).

پروتئین

پروتئین هر روز برای بدن ضروری است تا اجزای قدیمی و یا آسیب دیده را باز سازی کند. بیشتر مردمی که در استرالیا زندگی می کنند، در حال حاضر به اندازه کافی پروتئین مصرف می کنند و نیازی به استفاده بیشتر از مواد پروتئینی ندارند.

غذاهای پروتئینی انتخاب کنید که کم چربی هستند. غذاهایی که منبع خوبی از پروتئین کم چربی هستند شامل: گوشت راسته بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی و غذاهای دریایی، تخم مرغ، محصولات لبنی کم چرب، آجیل بی نمک، حبوبات (لوبیا خشک، نخود خشک و عدس) و فرآورده های سویا مانند توفو (tofu).

اگر شما مطمئن نیستید پروتئین کافی می خورید با متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

ویتامین ها و مواد معدنی

ویتامین ها و مواد معدنی برای داشتن بدنی سالم لازم هستند. استفاده از انواع مختلف مواد غذایی از همه گروه های پنج گانه مواد غذایی تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما را تامین میکند.

گروه های غذایی عبارتند از:

- نان و غلات
- میوه
- گوشت قرمز یا گوشت جایگزین دیگر (به عنوان مثال ماکیان، غذاهای دریایی، تخم مرغ، حبوبات، آجیل و دانه ها).
- سبزیجات
- فرآورده های لبنی

8

Common Questions about Food and Diabetes

How often should people with diabetes eat?

It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you keep irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

Why is it important to manage my weight?

Being overweight can make it harder to control your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?

Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple or 1 orange or 1 pear or 1 peach)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums or 2 nectarine or 2 kiwifruit)
- 20 grapes
- 1 small banana or ½ large banana
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 1 tablespoon of sultanas or 4 dried apricots*.

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas or 4 pitted dates.

سوالات معمولی و متعارف درباره غذا و دیابت

افراد مبتلا به دیابت اغلب چند وقت یکبار باید غذا بخورند؟

تمام افراد مبتلا به دیابت باید حتماً در طول روز وعده های منظم غذایی داشته باشند، که در این صورت بدن همیشه غذای مورد نیاز خود را دریافت می کند و از افزایش یا کاهش بیش از حد سطح گلوکز خون جلوگیری می شود.

بعضی افراد مبتلا به دیابت برای کنترل بیماری خود از قرص یا انسولین استفاده می کنند. همراه با مصرف این دارو ها ممکن است شما نیاز داشته باشید که در زمانهای معینی غذا بخورید، بین وعده های غذایی میان وعده داشته باشید، یا قبل از خواب خوراک مختصری میل کنید. در این مورد با مشاور تغذیه، مربی دیابت یا پزشک خود مشورت کنید.

اگر ساعات کاری شما منظم نیست (یا به صورت شیفتی کار می کنید)، بسیار مهم است که این موضوع را با مشاور تغذیه، مربی دیابت یا پزشک خود در میان گذارید، چون ممکن است لازم باشد زمان مصرف داروهای شما با زمانی که شما قادر به غذا خوردن هستید، تنظیم شوند. شما باید تمام تلاش خود را انجام دهید که روز به روز برنامه غذایی منظم تری داشته باشید.

چرا کنترل وزن برای افراد دیابتی مهم است؟

داشتن وزن اضافه می تواند کنترل سطح گلوکز خون را سخت تر کند. وجود چربی زیاد در اطراف قلب نیز برای دیابت و بیماری های قلبی بسیار بد است. اگر شما اضافه وزن دارید از مشاور تغذیه خود بخواهید که برنامه غذایی شما را طوری تنظیم کند که وزن کم کنید. همچنین با پزشک یا مربی فیزیولوژی خود درباره انجام تمرینات ورزشی صحبت کنید.

آیا افراد مبتلا به دیابت می توانند میوه بخورند؟ چه نوع میوه هایی و چه مقدار؟

بله، افراد مبتلا به دیابت می توانند میوه بخورند. میوه منبع بسیار خوبی از فیبر، ویتامین و مواد معدنی است. همه ی انواع میوه ها می توانند قسمتی از یک رژیم غذایی سالم برای افراد مبتلا به دیابت را تشکیل دهند. میوه ها دارای قند طبیعی هستند بنابراین بسیار مهم است که در فواصل منظم در طول روز میوه مصرف کنید.

مقدار مصرف میوه که برای افراد دیابتی توصیه می شود به همان اندازه است افراد دیگر باید مصرف کنند. یعنی، دوبار مصرف میوه در روز. هر یک بار مصرف میوه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (مانند یک سیب یا یک پرتغال یا یک گلابی یا یک هلو)
- دو عدد میوه کوچکتر (مانند دو آلو یا دو شلیل یا دو کیوی)
- بیست دانه انگور
- یک موز کوچک یا نصف موز بزرگ
- یک استکان میوه ریز شده یا کنسرو میوه (نه شربت آن میوه)
- یک قاشق سوپ خوری کشمش یا چهار زرد آلو خشک*.

آب میوه ها انرژی زیادی دارند ولی دارای فیبر نیستند. خوردن خود میوه بصورت کامل خیلی بهتر از خوردن آب آن میوه است. نوشیدن آب میوه زیاد سطح گلوکز خون را بالا می برد و ممکن است باعث افزایش وزن شود. اگر شما هر روز مجبور به نوشیدن آب میوه هستید، آن را به میزان حداکثر یک لیوان کوچک در روز محدود کنید.

*میوه خشک شده شامل مقدار زیادی شکر طبیعی است. اگر میوه خشک شده می خورید باید مقدار آن را محدود کنید بعنوان مثال یک قاشق سوپ خوری کشمش یا چهار عدد خرما بدون هسته.

Can I eat unlimited vegetables?

Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to ½ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato* or ½ cup cooked legumes*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight. These vegetables are referred to as free foods and can be included in unlimited quantities. Please note that herbs like parsley, basil and thyme are not considered as vegetables, and therefore will not contribute to your vegetable intake in a day.

*Starchy vegetables (that is, potato, sweet potato, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

Are “diet” foods suitable?

Not all diet foods or foods marked “suitable for people with diabetes” are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:

- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks
- Diet cordials
- Diet Jelly
- Diet yoghurts.

What foods can I eat if I am always hungry?

If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you. If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling full for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called “free” foods.

They include:

- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives
- Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, passionfruit, berries and rhubarb
- Black or green tea* (without milk or sugar)
- Herbal teas
- Coffee* (without milk or sugar).
- Water including soda water and plain mineral water
- Diet soft drinks and cordials

آیا افراد مبتلا به دیابت می توانند به میزان نامحدود سبزیجات مصرف کنند؟

سبزیجات منبع سرشاری از فیبر، ویتامین، و مواد معدنی هستند. مقادیر توصیه شده برای مصرف سبزیجات پنج وعده یا بیشتر در یک روز است. یک وعده مصرف سبزیجات شامل نصف استکان سبزیجات پخته شده یا یک استکان سالاد یا یک سیب زمینی متوسط* یا نصف استکان بنشن پخته شده می شود*. اکثر سبزیجات تاثیر بسیار کمی روی سطح گلوکز خون و وزن شخص دارند. این سبزیجات بعنوان غذاهای آزاد شناخته می شوند و مصرف آنها می تواند به میزان نامحدود باشد. لطفاً به این نکته توجه کنید که گیاهان برگ دار مثل جعفری، ریحان، و آویشن یا زعفران به عنوان سبزیجات در نظر گرفته نمی شوند، و بنابراین مصرف آنها نمی تواند جایگزین سبزیجات مورد نیاز روزانه شما باشد.

*سبزیجات نشاسته دار (یعنی، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، ذرت و بنشن) دارای کربوهیدرات هستند. این به این معنی است که این کربوهیدراتها به گلوکز شکسته می شوند تا انرژی مورد نیاز بدن را تامین کنند. مصرف سبزیجات نشاسته دار به اندازه متوسط می تواند بعنوان قسمتی از یک برنامه غذایی سالم برای کمک به کنترل سطح گلوکز خون در نظر گرفته شود.

آیا غذاهای رژیمی مناسب هستند؟

همه ی غذاهای رژیمی و غذاهایی که دارای برچسب ”مناسب برای افراد مبتلا به دیابت“ می باشند، برای افراد دیابتی سودمند نیستند. اغلب این غذاها ممکن است مقدار زیادی انرژی داشته باشند یا حاوی مقدار چربی زیادی باشند. همچنین آنها ممکن است خیلی گران باشند.

- غذاهای رژیمی که باید از آنها اجتناب کنید عبارتند از:
- شکلاتهای رژیمی. اینها معمولاً چربی زیادی دارند.
- آبجوهای رژیمی یا با کربوهیدرات پایین. این آبجوها هنوز هم میزان الکل بالایی دارند. بیشتر از مقدار کربوهیدرات آن، الکل موجود در آن است که مشکل ساز است.

بعضی از غذاهای رژیمی برای افراد مبتلا به دیابت ضرر ندارند. آنها غذاهایی هستند که معمولاً قند اضافی بالایی دارند. جایگزین کردن شکر با شیرین کننده های مثل Splend™، Equal™ و Sugarin™ به این معنی است که شما دیگر لازم نیست نگران باشید که اینها سطح گلوکز خون را خیلی زیاد بالا می برند. اینها شامل موارد زیر می شوند:

- نوشابه های غیرالکلی رژیمی
- شربت های میوه ای رژیمی (Diet cordials)
- ژله رژیمی
- ماست رژیمی.

اگر دائماً احساس گرسنگی کنم چه غذاهایی می توانم بخورم؟

اگر شما همیشه احساس گرسنگی می کنید، مطمئن شوید که برای پایین نگهداشتن سطح گلوکز خون، مقدار غذای خود را بیش از حد محدود نکرده باشید. رعایت این موضوع مخصوصاً برای بچه ها، نوجوانها و افراد مسن بسیار مهم است. با مشاور تغذیه تان درباره مقدار غذایی که برایتان لازم است، صحبت کنید. اگر شما به اندازه لازم غذا می خورید و هنوز هم احساس گرسنگی می کنید، سعی کنید غذاهایی با فیبر بالا و شاخص قند خون پایین را در وعده های غذایی و میان وعده های خود قرار دهید. اینها می تواند کمک کند که شما مدت بیشتری احساس سیری کنید.

مصرف بعضی غذاها تاثیری روی سطح گلوکز خون یا وزن بدن ندارند. این ها از آن نوع غذاهایی هستند که شما اگر هنوز احساس گرسنگی کردید، باید سعی کنید آنها را بخورید. این غذاها اغلب غذاهای ”آزاد“ نامیده می شوند و شامل موارد زیر است:

- اغلب سبزیجات به جز سبزیجات نشاسته دار (سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، ذرت، بنشن)، آواکادو (avocado) و زیتون.
- بعضی میوه ها مانند لیمو، لیمو ترش، کومکوات (cumquats)، ازگیل ژاپنی (loquats)، میوه گل ساعتی یا میوه هوس (passionfruit)، توت و ریواس.
- چای سیاه و سبز* (بدون شیر یا شکر)
- چای گیاهی (Herbal tea)
- قهوه* (بدون شیر یا شکر)
- آب که شامل نوشابه های غیر الکلی گاز دار یا سودا و آب معدنی خالص می شود.

-
- Clear broth
 - Tomato Juice
 - Fresh lemon juice
 - Diet jelly
 - Herbs and spices.

* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

What can I add to food to give it more flavour?

It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime and vinegar can all be used to add flavour to food without affecting your blood glucose levels, blood pressure or your weight. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. parsley, coriander, dill, thyme, basil, turmeric, saffron, cinnamon, allspice, cumin, rosemary, oregano, cloves, cardamom, mint, sumac and marjoram).

Remember above herbs do not contribute to your daily intake of vegetables.

Why should I see a dietitian?

An Accredited Practising Dietitian is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. You will need a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Australian Diabetes Council.

- شربت های میوه ای رژیمی و نوشابه های غیر الکلی رژیمی
- آبگوشت ساده بدون چربی
- آب گوجه فرنگی
- آبلیمو تازه
- ژله رژیمی
- سبزی های معطر و ادویه جات.

* بهتر است جای و/ یا قهوه را به چهار فنجان در روز محدود کنید..

چه چیزهایی می توانم به غذا اضافه کنم تا طعم بهتری داشته باشد؟

کاهش مقدار نمک در غذا و محدود کردن استفاده از غذاهای دارای نمک نقش مهمی در سلامت شما دارد. این به این دلیل است که خوردن نمک زیاد می تواند فشار خون را بالا ببرد.

برای طعم دادن به غذا می توانید از سبزی های معطر، ادویه جات، فلفل، سیر، لیمو، لیمو ترش و سرکه استفاده کنید، بدون اینکه تاثیری بر سطح گلوکز خون، فشار خون و یا وزن شما داشته باشند. از سبزی های معطر و ادویه جات سنتی و مرسوم برای حفظ طعم سنتی خوراکی ها استفاده کنید (مثل جعفری، گشنیز، شوید، آویشن، ریحان، زردچوبه، زعفران، دارچین، گرد فلفل شیرین، زیره سبز، رزماری، پونه، میخک، هل، نعنا، سماق و مرزن). بخاطر داشته باشید که مصرف سبزی های معطر جزو مصرف روزانه سبزیجات شما بحساب نمی آید.

چرا من باید پیش یک مشاور تغذیه بروم؟

یک مشاور تغذیه که دارای مجوز رسمی است، در واقع متخصص سلامت و تندرستی است که می تواند به شما برای کنترل بیماری دیابت و رژیم غذایی تان کمک کند.

وقتی که برای اولین بار تشخیص داده شد که شما دیابت دارید، به یک مشاور تغذیه مراجعه کنید. برای اینکار نیاز به یک معرفی نامه از دکترتان دارید. وقتی که برای اولین بار دکتر تشخیص داد شما مبتلا به دیابت شده اید، مشاور تغذیه باید شما را چند مرتبه ببیند. از آن موقع به بعد مراجعه به مشاور تغذیه را یک یا دو بار در هر سال ادامه دهید. اگر نسخه ی دارو برای شما تجویز شده باشد یا داروهای شما تغییر کرده باشد، ممکن است پزشکتان پیشنهاد کند به یک مشاور تغذیه مراجعه کنید. این به این دلیل است که داروها می توانند بر روی تعادل بین غذا و سطح گلوکز خون شما تاثیر بگذارد.

برای اطلاعات بیشتر با انجمن دیابت استرالیا به شماره ۱۳۰۰۳۴۲۲۳۸ تماس بگیرید. اگر نمی توانید بخوبی به انگلیسی صحبت کنید، با سرویس ترجمه تلفنی رایگان (TIS) به شماره ۱۳۱۴۵۰ تماس بگیرید و از آنها بخواهید که به شما کمک کنند که با یک مشاور تغذیه از انجمن دیابت استرالیا صحبت کنید.

9

Diabetes and Alcohol

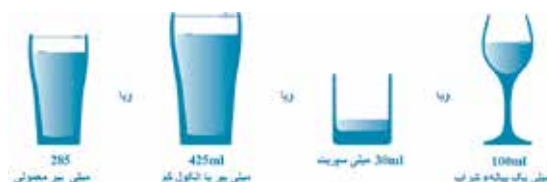
Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease.
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol. Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread.
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

Drink alcohol in moderation



Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day. A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine, 60 ml sherry or 30ml spirits (incl. whisky and brandy). It's a good idea to include alcohol free days each week.



To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.

دیابت و الکل

مصرف الکل زیاد برای هر کسی مضر است، که شامل افراد دیابتی هم می شود. به هر حال، افراد دیابتی هم ممکن است مقداری الکل مصرف کنند. اگر شما الکل می خورید، اعتدال را رعایت کنید و نسبت به موارد زیر هوشیار باشید:

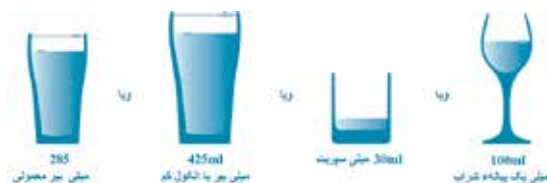
- الکل می تواند وزن بدن، فشار خون و بعضی چربی های خون را افزایش دهد. این می تواند کنترل دیابت را سخت تر کند و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد
- افرادی که انسولین یا بعضی قرصهای مخصوص دیابت مصرف می کنند، ممکن است بعد از مصرف الکل سطح گلوکز خون آنها بسیار پایین رود (کم شدن قند خون یا hypoglycaemia). همیشه همراه با مصرف الکل غذاهای کربوهیدراتی بخورید. حالت ایده آل این است که الکل را همراه با غذا مصرف کنید، ولی اگر این ممکن نبود مقداری تنقلات دارای کربوهیدرات مانند بیسکویت های کم چرب، چوب شور (بیسکویتهای نمکی) و نان بخورید
- علائم و نشانه های مستی و کاهش قند خون مشابه یکدیگر است. مردم اگر فکر کنند که شما فقط حالت مستی دارید، ممکن است تمایلی برای کمک به شما از خود نشان ندهند. به همین دلیل لازم است به افرادی که همراه شما هستند بگوئید که شما دیابت دارید و زمانی که شما با کاهش قند خون مواجه می شوید، چکار باید بکنند.

در حد اعتدال الکل مصرف کنید



حد اعتدال مصرف الکل به این معنی است که هم خانم ها و هم آقایان نباید بیشتر از ۲ نوشابه معمولی در روز الکل مصرف کنند. یک نوشابه معمولی برابر است با ۲۸۵ میلی لیتر آبجو غلیظ، ۳۷۵ میلی لیتر آبجو متوسط، ۴۲۵ میلی لیتر آبجو رقیق (کمتر از ۳٪ الکل)، ۱۰۰ میلی لیتر شراب، ۶۰ میلی لیتر شراب اسپانیولی یا ۳۰ میلی لیتر الکل (شامل ویسکی و کنیاک). بهتر است که هر هفته ای چند روز اصلاً الکل مصرف نکنید.

برای اینکه بتوانید میزان الکی که می نوشید کاهش دهید، سعی کنید با اضافه کردن آب، نوشیدنی های غیر الکی گاز دار یا نوشیدنی های ملایم رژیمی آن را رقیق کنید. همچنین شما می توانید نوشیدنی های الکی و غیر الکی را بصورت تناوبی یا یکی در میان مصرف کنید.



10 Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

Why it is good for you

Regular physical activity can:



- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!

What should I be aiming for?

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

- Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience
- Be active in as many ways as you can.
Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.



- Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day. Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.
- If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness. Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

فعالیت فیزیکی روزانه یکی از عوامل مهم برای داشتن زندگی همراه با سلامتی است. ورزش منافع زیادی برای همه افراد دارد، ولی برای افراد دیابتی، این منافع بسیار مهمتر و بیشتر است.

چرا فعالیت فیزیکی برای من خوب است؟

فعالیت فیزیکی منظم می تواند:

- سطح گلوکز (قند) خون شما را کاهش می دهد و کنترل گلوکز خون را بهبود می بخشد.
- کمک می کند که قرص ها و/یا انسولین عملکرد بهتری داشته باشند
- به شما کمک می کند که وزن تان را کنترل کنید یا آن را کاهش دهید
- فشار خون یا چربی های خون مانند کلسترول را کاهش می دهد
- سلامت و توان قلب را بهبود می بخشد
- فشار روانی، استرس و اضطراب را کاهش می دهد
- خطر گسترش عوارض دیابت را کاهش می دهد
- به شما کمک می کند که بهتر بخوابید
- تعادل بدنی و هماهنگی عملکرد سیستم های بدن شما را بهبود می بخشد
- باعث می شود که احساس بهتری داشته باشید!



من چه هدفی باید داشته باشم؟

فعالیت فیزیکی منظم نقش بزرگی در کمک به شما برای مدیریت و کنترل دیابت تان ایفا می کند. میزان فعالیتی که شما باید انجام دهید مثل هر فرد عادی دیگر است!

پیروی از این چهار راهنمایی ساده می تواند کمک کند که خود را در مسیر سلامتی بهتر قرار دهید:

- فعالیت بدنی را بعنوان یک فرصت خوب، و نه یک زحمت و دردسر بدانید
- به هر شکلی که می توانید حد اکثر فعالیت ممکن را داشته باشید.



فرصتهایی برای فعالیت در طول یک روزتان ایجاد کنید. بعنوان مثال، بجای رانندگی کردن تا مغازه، تا آنجا پیاده روی کنید، بجای استفاده از بالابر از پله ها بالا بروید، یا یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید و مسافت باقیمانده را پیاده روی کنید.

همچنین این مهم است که این کارها را در محل کارتان نیز انجام دهید. سعی کنید مسیر طولانی تری را برای فتوکی گرفتن پیاده بروید، بجای ایمیل زدن به همکاران به ملاقات او بروید، هنگام صحبت با تلفن بایستید یا در فرصت استراحت برای ناهار مقداری هم پیاده روی کنید.

- در برنامه هر روزتان در مجموع حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط قرار دهید.
- مشاورها پیشنهاد می کنند هدف ما باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز باشد؛ ولی این را بخاطر داشته باشید که الزما نباید همه ی این ۳۰ دقیقه در یکبار انجام شود. ۳۰ دقیقه می تواند به بخشهای ۱۵ یا ۱۰ دقیقه ای تقسیم شود، که همین اثر را خواهند داشت. تمریناتی انجام دهید که کل بدن شما را تحرک دهد، مانند تند راه رفتن، شنا کردن، رقصیدن یا دوچرخه سواری کردن. شدت این فعالیتها باید در حدی باشد که نفس کشیدن شما را سخت تر کند ولی شما باز هم بتوانید حرف بزنید.

- اگر ممکن بود، بعضی تمرینات سخت و شدید را بطور منظم برای سلامتی و تناسب اندام بیشتر انجام دهید. "تمرینات سخت" یعنی در این حالت تمریناتی انجام دهید که نفس کشیدن شما را خیلی سخت کند یا اصطلاحاً به نفس نفس بیفتید. این نوع فعالیت را فقط در صورتی انجام دهید که دکترتان آن را تایید کند و از عهده تمرینات عادی تان را خوب برآمده اید.

What about Resistance Training?

You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:

- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control.
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination

How much resistance training do I need to be doing for good health?

- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.



Precautions to take before initiating an exercise program:

If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.

There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

Most important!

Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.

Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

تمرینات استقامتی چطور؟

همچنین هدف شما باید این باشد که بعضی انواع تمرینات وزنی یا استقامتی را در هفته انجام دهید. تمرینات استقامتی یعنی هر تمرین یا فعالیتی که در آن از نیروی بدنتان برای بلند کردن چیزی، یا مصرف انرژی در مقابل یک وزن یا نیرو یا جاذبه استفاده می کنید. تمرینات استقامتی برای کمک به شما برای فعال و مستقل بودن برای مدت طولانی تری در زندگی بسیار خوب است و برای افراد مبتلا به دیابت منافع اضافی دیگری نیز دارد.

تمرینات استقامتی می تواند:

- روش استفاده و ذخیره انسولین توسط بدن شما را بهبود می بخشد
- حجم ماهیچه را افزایش می دهد. این کار میزان سوخت و ساز انرژی در بدن را افزایش می دهد، که باعث کاهش یا کنترل وزن و نیز کنترل بهتر گلوکز خون می شود
- خطر زمین خوردن و شکستگی را کاهش می دهد
- استقامت، توان، تعادل بدنی و هماهنگی عملکرد سیستمهای بدن شما بهبود می بخشد.

برای داشتن سلامتی بیشتر، به چه مقدار تمرینات استقامتی نیاز داریم؟

- سعی کنید دو – سه بار در یک هفته وزنه ها (مثلا قوطی های کنسرو، وزنه های دستی) را بالا ببرید
- تمریناتی را انجام دهید که ماهیچه های بزرگ شما شامل ماهیچه های بازو و ران پا را تقویت کند
- سعی کنید که هر تمرین را هشت تا دوازده بار تکرار کنید، و هر تمرین را دو یا سه نوبت انجام دهید
- از وزنه های سبک شروع کنید تا تکنیک های صحیح را یاد بگیرید. بعد



از اینکه خوب از عهده آن وزنه ها بر آمدید، سعی کنید وزنه های سنگین تر را بالا ببرید

- بهتر است سعی کنید وزنه ای را بالا ببرید که در هر بار فقط تا هشت الی دوازده بار تکرار می توانید آنرا انجام دهید.

ملاحظات که باید قبل از برنامه ریزی اولیه برای تمرینات ورزشی در نظر گرفته شود:

اگر تصمیم دارید برای اولین بار برنامه ی ورزشی خاصی را شروع کنید، یا تصمیم دارید کار جدیدی انجام دهید، قبل از شروع به کار، باید با پزشک خود مشورت کنید و از او مجوز پزشکی لازم را دریافت کنید.

همچنین مهم است که بدانید داروهای شما چگونه با فعالیتهای فیزیکی تان سازگاری می کند. تمرینات ورزشی مانند انسولین عمل می کند و سطح گلوکز خون (قند) شما را کاهش می دهد. افرادی که انسولین یا داروهای خوراکی مصرف می کنند، ترکیب استفاده از آن با تمرینات ورزشی می تواند باعث کاهش قند خون آنان شود. برای جلوگیری از این امر، مهم است که بطور منظم سطح گلوکز خون (قند خون) خود را قبل از تمرین، بعضی مواقع در حین تمرین، بلافاصله بعد از تمرین و یکبار دیگر چند ساعت بعد از تمرین آزمایش کنید، پس از آن شما می فهمید که بدنانتان نسبت به فعالیتهای بدنی مختلف چگونه واکنش نشان می دهد. اگر متوجه شدید که گلوکز خونتان تا حد بسیار پایینی در حال نزول کردن است، ممکن است نیاز داشته باشید که داروهای دیابت تان را تغییر دهید یا برای حل این مشکل کربوهیدراتهای بیشتری بخورید. به هر حال قبل از اعمال این تغییرات با دکترتان، مشاور دیابت یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

البته در بعضی مواقع باید از تمرینات ورزشی اجتناب کنید؛ مثلا اگر سطح گلوکز (قند) خون شما بالاتر از ۱۵ میلی مول بر لیتر است، اگر حالتان خوب نیست یا احساس سرگیجه دارید یا مطمئن نیستید که چگونه یک تمرین را به شکل درستی انجام دهید.

بسیار مهم!

از فعالیتی که انتخاب کرده اید لذت ببرید. سعی کنید هر روز از راه های مختلف تا آنجا که می توانید فعال باشید. به خاطر داشته باشید که مجبور نیستید آنرا خیلی جدی بگیرید، فقط آنرا بطور منظم ادامه دهید. همیشه قبل از شروع برنامه فعالیت بدنی جدید با دکتر خود صحبت کنید. اگر نیاز به راهنمایی بیشتر یا توصیه در مورد تمرینات ورزشی و رابطه آن با دیابت دارید، با یک فیزیولوژیست معتبر ورزش صحبت کنید.

11

Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:



- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.

Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level (hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you. If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

Further assistance with your medications:

Home Medication Review:

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

National Prescribing Service:

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line "Medicines Line" on 1300 633 424.

دیابت نوع دوم، یک بیماری پیش رونده است. حتی در صورتی که شما همه ی کارهای لازم برای کنترل دیابت را انجام دهید، ممکن است لازم شود که مصرف دارو را نیز برای حفظ سطح گلوکز (قند) خون خود در حد لازم آغاز کنید.

زمانی که مصرف داروی جدیدی را شروع می کنید، باید این سوالات را از پزشک یا داروساز بپرسید:



- چند قرص باید بخورید
- هر چند وقت یکبار باید قرص تان را بخورید
- چه ساعتی از روز باید قرص بخورید – آیا قبل از غذا، همراه غذا یا بعد از غذا
- قرصهای شما چه تاثیری دارند
- عوارض داروها چیست
- این قرصها بر سایر داروهایی که مصرف می کنید چه اثری می گذارند یا از آنها چه اثری می پذیرند.

داروهای شما بعد از گذشت یک دوره زمانی ممکن است خوب عمل نکنند. به همین دلیل توصیه می شود که از پزشک خود بخواهید سالی یکبار داروهایتان را کنترل و بررسی کند. داروساز محلتان نیز می تواند به شما کمک کند که داروها را بهتر بشناسید.

هرگز قبل از مشورت با دکتر یا مربی دیابت خود، داروهایتان قطع نکنید، و یا مقدار مصرف آنها را کم یا زیاد نکنید. داروهایتان را به هیچ بیمار دیگری ندهید.

بعضی از داروهای دیابت می توانند تا حد زیادی باعث خطر کاهش سطح گلوکز خون (قند خون) شوند. بسیار ضروری است که بدانید چگونه باید کاهش سطح گلوکز خون یا hypoglycaemia را تشخیص داد و چگونه باید آنرا درمان کرد. از دکتر، داروساز یا مشاور دیابت تان بپرسید که آیا این شامل شما نیز می شود یا خیر.

اگر این مسئله کاهش قند خون دائماً برای شما رخ می دهد، بسیار مهم است که آن را با دکتر خانوادگی تان یا تیم مراقبت از دیابت خود در میان گذارید.

رسیدگی و مساعدت بیشتر در مورد داروها:

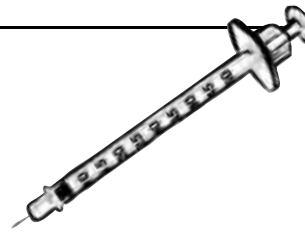
بازبینی داروها در خانه:

اگر شما پنج داروی مختلف یا بیشتر مصرف می کنید، با پزشکتان صحبت کنید تا ترتیبی بدهد که داروساز محله تان برای بررسی و بازبینی داروهای شما به خانه بیايد.

خدمات ملی تجویز نسخه:

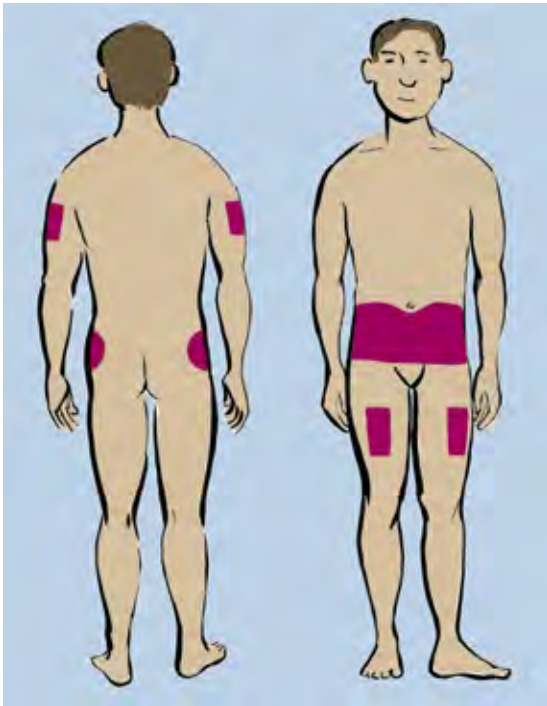
برای بدست آوردن اطلاعات در مورد استفاده صحیح از هر یک از داروهایتان می توانید از طریق تلفن با ”خط تلفن داروها“، با خدمات ملی تجویز نسخه، واحد مخصوص پرس و جوی مشتریان با شماره ۴۲۴ ۱۳۰۰۶۳۳ تماس بگیرید.

12 Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range.

Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

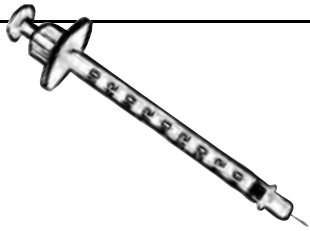
All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your diabetes educator.

Key points to know are:

- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has it's greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .



انسولین

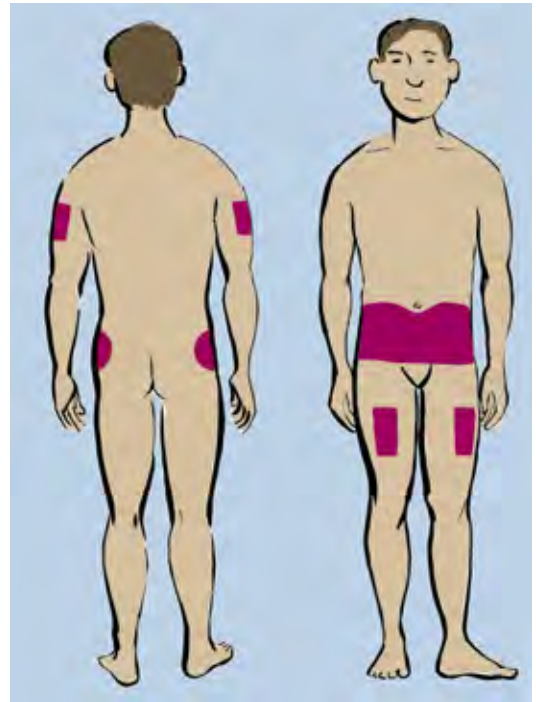
12

پانکراس عضوي از بدن است که در پشت معده قرار گرفته و کار آن تولید هورموني به نام انسولين است.

سلول هاي بدن ما نمي توانند بدون انسولين ، از گلوکز (يك نوع قند) براي تامين انرژي مورد نیاز بدن استفاده کنند.

در ديابت نوع اول پانکراس قادر به توليد انسولين نيست و ميزان گلوکز خون بالا مي رود. اين بيماران براي ادامه حيات خود نیاز به انسولين از طريق تزريق يا استفاده از پمپ انسولين دارند. افرادي که مبتلا به ديابت نوع ۲ يا ديابت بارداری مي باشند نیز براي حفظ ميزان گلوکز خونشان در حد توصيه شده نیاز به انسولين دارند.

ممکن است پزشك شما انسولين را همراه با داورهاي خوراكي براي شما تجويز كند، يا اينكه تشخيص دهد مصرف انسولين بهتر از مصرف داروهاي خوراكي است. اين بدان معني نيست که بيماري ديابت شما قابل كنترل نيست. روشن است که انسولين براي افراد ديابتي در جهت كنترل مناسب اين بيماري ضروري است.



تمامي انواع انسولين ميزان گلوکز خون را کاهش مي دهند. يکي از عوارض جانبي درمان با انسولين کاهش بیش از حد گلوکز خون مي باشد. داشتن اطلاعات کافي در رابطه با تشخيص کاهش بیش از حد گلوکز خون و درمان آن بسيار ضروري است.

انواع بسيار متفاوتي از انسولين قابل دسترس است و شما بايستي با پزشك خود مشورت كنيد تا بدانيد کدام نوع براي شما مناسب تر است. در صورتي که در رابطه با شروع استفاده از انسولين سوال يا نگراني داشتيد مي توانيد با کارشناس ديابت که به شما مشاوره مي دهد نیز تماس بگيريد.

نکات کليدي که بايد در رابطه با آنها آگاهي داشته باشيد به شرح زیر می باشند:

- نوع و ميزان انسولين مورد استفاده
- زمان مناسب مصرف انسولين و زمان خوردن غذا
- زماني که انسولين بيشترين تاثير خود را مي گذارد و اينکه تا چه مدت در بدن شما باقي مي ماند.
- زمان مناسب آزمايش ميزان گلوکز (قند) خون
- زماني که بايد با پزشك خود يا تيم مراقبت بهداشتي ديابت تماس گرفت.

هر نوع تغيير در وضع زندگي ، ساعات کار ، فعاليت جسماني و يا وقت غذا خوردن را به داکتر ويا راهنمائي بهداشتي خود بگوئيد . آنها ضرورت به تغيير در گرفتن انسولين را به شما توصيه خواهند کرد.

Sharps disposal

What are “community sharps”?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:

- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Australian Diabetes Council and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.



Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

How do I dispose of my community sharps?

Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:

- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

دفع سر سوزن و سایر اشیاء تیز و برنده

”وسایل پزشکی نوک تیز و برنده خانگی“ چه چیزهایی هستند؟



وسایل نوک تیز و برنده خانگی شامل وسایل پزشکی جهت سوراخ کردن پوست برای استفاده در خانه می باشند. انواع وسایل نوک تیز و برنده خانگی عبارتند از:

- ”سوزن“ که برای تزریقات، گرفتن نمونه خون یا قرار دادن پمپ انسولین استفاده میشود
- ”سرنگ“ (حتی در صورتی که سوزن برداشته شود)
- ”سوزن قلمی“ برای قلم انسولین
- ”نیشتر“ (لانس) مخصوص قند خون یا خراش دهنده انگشت جهت گرفتن خون از نوک انگشت.

وسایل تیز استفاده شده باید در یک ظرف مخصوص محکم و مقاوم نسبت به اشیای تیز قرار داده شوند. ظروف استاندارد مخصوص نگهداری اشیای تیز ساخت استرالیا (که می توان از برخی از داروخانه ها یا از انجمن دیابت استرالیا تهیه کرد) یا ظروف پلاستیکی مقاوم به اشیای تیز مجهز به درب محکم شونده جهت این کار مناسب میباشند.

اشیای تیز به هیچ عنوان نباید در سطل اشغال معمولی یا بازیافت قرار داده شوند.

چگونه میتوان پسماندهای نوک تیز و برنده خانگی را دفع کرد؟

وسایل تیز را در ظرف مخصوص قرار دهید. تسهیلات دفع ایمن پسماندهای نوک تیز و برنده خانگی در مکان های زیر موجود می باشند.

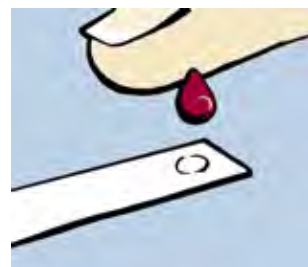
- بیمارستان های عمومی
- برخی از دارو خانه ها
- سطل های مخصوص دفع پسماندهای نوک تیز و برنده خانگی
- مراکز فروش سرنگ و سوزن.

برای آگاهی از تسهیلات دفع ایمن پسماندهای نوک تیز و برنده خانگی موجود در محل زندگی خود با شهرداری منطقه یا با انجمن دیابت استرالیا با شماره ۱۳۰۰۳۴۲۲۳۸ تماس بگیرید.

13 Blood Glucose (Sugar) Monitoring

Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.



There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

Why you should monitor your blood glucose (sugar) level

Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.

Visits to a doctor or health professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:

- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level
- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

When you should monitor your blood glucose (sugar) level

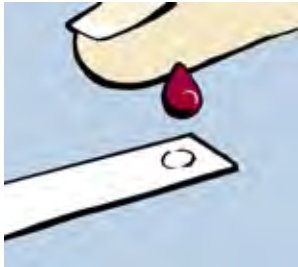
Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

Monitor your blood glucose level more often:

- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

کنترل گلوکز (قند) خون



نظارت بر میزان قند خون در کنترل بیماری دیابت بسیار مهم است. یک راه برای اندازه گیری میزان گلوکز خون آزمایش گلوکز خون به وسیله خود فرد می باشد.

انگشت خود را با استفاده از سوزنی به نام لانسست کمی خراش دهید و خونی که از محل زخم خارج می شود را بر روی نوار تست بزنید. سپس آن را وارد دستگاه اندازه گیری گلوکز خون نمایید. در این هنگام میزان گلوکز (قند) خون توسط دستگاه نشان داده می شود.

انواع مختلفی از دستگاه اندازه گیری قند خون وجود دارد. از پزشک یا مشاور دیابت خود بپرسید که کدام نوع برای شما مناسبتر است. همچنین بهتر است از آنها بخواهید نحوه کارکردن با دستگاه را به شما نشان دهند.

چرا باید همواره میزان گلوکز (قند) خون خود را کنترل کنید؟

میزان گلوکز خون با غذا، به خصوص کربوهیدراتها ارتباط دارد. عوامل دیگری نیز نظیر فعالیت فیزیکی، داروهای دیابت، تغییرات در برنامه روزانه فرد، استرس و بیماری باعث کاهش یا افزایش قند خون می شوند. ممکن است فاصله مراجعات شما به دکتر یا کارشناسان بهداشتی به چندین هفته و یا حتی چندین ماه برسد. بنابراین بایستی از وضعیت و میزان گلوکز خون خود علم و آگاهی کامل داشته باشید تا بتوانید در فواصل مراجعات به پزشک، اقدامات لازم در جهت کنترل دیابت خود را بعمل آورید.

مزایای استفاده از دستگاه اندازه گیری قند خون عبارتند از:

- چنانچه میزان گلوکز خون بسیار زیاد یا بسیار کم باشد، متوجه آن می شوید.
- تصویر روشنی از کنترل روزانه شما بر روی بیماری دیابتتان به شما می دهد.
- نشان می دهد که آیا میزان قند خون شما در حد توصیه شده می باشد یا نه.
- اثرات مواد غذایی، فعالیت فیزیکی و داروها بر روی میزان قند خون را به شما نشان می دهد.
- اعتماد به نفس لازم برای کنترل دیابت خود را به دست می آورید.



این دستگاه اطلاعات مورد نیاز برای کنترل دیابت را به شما و گروه مراقبت

بهداشتی شما می دهد.

چه زمانی باید میزان گلوکز یا قند خون خود را کنترل و اندازه گیری کنید؟

معمولاً بهتر است که میزان قند خون خود را قبل از صرف غذا یا دو ساعت بعد از اینکه یک وعده غذایی کامل را شروع کردید، اندازه گیری نمایید. از دکتر یا مشاور دیابت خود بپرسید چه زمانی و هر چند وقت یکبار باید میزان قند خون خود را بررسی و کنترل کنید.

بهتر است افراد دیابتی به خصوص کسانی که در معرض خطر افزایش بیش از حد قند خون هستند، میزان گلوکز خون خود را قبل از رانندگی و مسافرت های طولانی جهت ایمنی بیشتر، بررسی کنند.

در موارد زیر میزان گلوکز خون خود را بیشتر از حد معمول تحت نظر داشته باشید:

- هنگامی که بیمار هستید
- هنگامی که می خواهید استفاده از انسولین را با داروها و قرص هایتان تنظیم کنید
- زمانی که میزان گلوکز خون شما زیاد است – مثلاً بالاتر از ۱۵ میلی مول /لیتر
- بعد از ورزش
- بعد از مصرف الکل.

What my blood glucose levels should be?

For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.

The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test

Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months. You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.

میزان قند خون من باید چقدر باشد؟
در اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع دو مقدار توصیه شده قند خون در حالت ناشتا یا قبل از صرف غذا باید بین ۶ تا ۸ میلی مول/لیتر، و دو ساعت بعد از صرف یک وعده غذای کامل باید بین ۶ تا ۱۰ میلی مول در لیتر باشد.

دکتر به شما خواهد گفت که میزان قند خونتان باید در چه حدی باشد.

آزمایش هموگلوبین گلیکوزیله شده خون (HbA_{1c})
از طریق چک کردن میزان گلوکز خون به وسیله دستگاه اندازه گیری، می توانید وضعیت بیماری دیابت خود را به صورت روزانه تحت کنترل داشته باشید. نوع دیگری از آزمایش خون به نام هموگلوبین گلیکوزیله شده نیز وجود دارد که این آزمایش نیز مهم می باشد و معمولاً به آن تست HbA_{1c} می گویند. این آزمایش خون که توسط پزشک شما انجام می شود، تصویری از وضعیت کنترل گلوکز خون شما را در طی دو یا سه ماه گذشته نشان می دهد.

معمولاً در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ میزان مورد نظر و توصیه شده برای HbA_{1c} هفت درصد یا کمتر است.

باید HbA_{1c} خود را حداقل هر ۶ ماه یکبار چک کنید.
اگر میزان HbA_{1c} شما بیشتر از هفت درصد بود باید هر سه ماه برای انجام این آزمایش اقدام کنید. شاید لازم باشد که در رابطه با کنترل وضعیت دیابت خود و تغییرات احتمالی در نحوه مدیریت و درمان آن با گروه مراقبت بهداشتی دیابت خود صحبت کنید.

14 Short Term Complications – Hypoglycaemia

Hypoglycaemia (low blood glucose levels)

Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

Ask your doctor or health care team if this applies to you.

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.



Blood glucose levels can be low because of:

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

Signs and Symptoms

These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.

If you are unable to test, treat anyway.

Treatment for low blood glucose levels (Hypos)

Step 1

Take quickly absorbed carbohydrate such as:

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

کنترل گلوکز (قند) خون

14

Hypoglycaemia (low blood glucose levels)

کاهش گلوکز خون در زمانی اتفاق می افتد میزان قند خون به کمتر از ۴ میلی مول / لیتر برسد. این اتفاق ممکن است خیلی سریع روی دهد.

کاهش قند خون ممکن است در افرادی رخ می دهد که از داورهای خوراکی دیابت یا انسولین استفاده می کنند. از پزشک یا گروه مراقبت پزشکی خود بپرسید که آیا این در مورد شما صدق می کند یا نه.



تشخیص علائم کاهش قند خون و آگاهی از نحوه درمان آن بسیار ضروری است.

کاهش قند خون ممکن است بنا به دلایل زیر روی دهد:

- نخوردن غذا یا تاخیر در وعده های غذایی
- عدم وجود کربوهیدراتها به اندازه کافی در غذا
- فعالیت زیاد یا فوق العاده شدید
- استفاده بیش از حد از انسولین یا داروهای دیابت
- الکل.

علائم و نشانه ها

این علائم در بین افراد مختلف متفاوت است و ممکن است شامل این موارد باشد :

- سرگیجه
- عرق کردن
- سردرد
- ضعف ، لرزش
- احساس سوزش یا خارش در اطراف لب ها و انگشتان
- گرسنگی
- تغییر خلق و خو ، زودرنج یا گریان شدن
- آشفتگی / عدم تمرکز .

اگر هر کدام از این علائم را در خود مشاهده نمودید ، در صورت امکان میزان گلوکز خون خود را تست کنید.

حتی اگر هم قادر به آزمایش گلوکز خون خود نیستید، باید برای درمان اقدام کنید.

درمان کاهش قند خون

مرحله ۱

استفاده از کربوهیدراتهای سریع الجذب مانند:

- نصف لیوان آب میوه، یا
- ۶ تا ۷ عدد زله، یا
- نیمی از یک بطری نوشابه معمولی (از نوع رژیمی نباشد)، یا
- ۳ قاشق چایخوری شکر یا عسل.

میزان گلوکز خون خود را بعد از - ۱۰ ۱۵ دقیقه دوباره چک کنید. اگر هنوز کمتر از ۴ میل مول / لیتر بود مرحله یک را تکرار کنید

Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:

- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:

- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

THIS IS AN EMERGENCY !!

Instructions for the person present during this emergency:

If the person having a hypo is unconscious they must not be given anything by mouth.

- Place the person in the 'recovery position' or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating "diabetic emergency"
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection



Important points for the person at risk of hypoglycaemia

- Always carry 'hypo' food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake



مرحله ۲

اگر تا وعده غذایی بعدی شما بیشتر از ۲۰ دقیقه باقی مانده ، با کربوهیدراتهایی که آهسته تر جذب می شوند، ادامه دهید، مانند:

- عدد بیسکویت ساده مانند ۲ عدد اروروت یا ۲ عدد بیسکویت شیر قهوه ، یا
- یک تکه نان، یا
- یک لیوان شیر یا شیر سویا ، یا
- یک عدد میوه
- یک کاسه ماست کم چرب.

در صورتی که در برابر کاهش گلوکز خون اقدامات لازم را انجام ندهید ، قند خون شما ممکن است همچنان کاهش یابد که منجر می شود به:

- از دست دادن هماهنگی (تعادل)
- آشفتگی و گیج شدگی
- صحبت کردن به صورت مبهم
- از دست دادن هوشیاری.

این یک مورد اضطراری یا اورژانسی است !!



دستورالعمل هایی برای کسانی که هنگام این اتفاق در کنار فرد حضور دارند:

به فردی که دچار افت قند خون شده و بیهوش است، نباید چیزی را به صورت خوراکی داد.

- فرد را در حالت ریکاوری یا بر روی پهلو قرار دهید
- مطمئن شوید راه مجاری تنفسی باز باشد
- برای برقراری ارتباط با مرکز اورژانس دیابت و خبر کردن آمبولانس با ۰۰۰ تماس بگیرید یا در صورتی که از موبایل استفاده می کنید با ۱۱۲ تماس بگیرید
- هرگز فردی که بیهوش شده را نباید تنها رها کنید
- اگر می توانید و یا آموزش دیده اید به او گلوکاگون تزریق کنید.

نکات مهم برای کسانی که در معرض خطر افت قند خون هستند

- در صورتی که انسولین تزریق می کنید یا در معرض خطر افت قند خون هستید، همیشه غذاهای هاپیو همراه خود داشته باشید. از پزشک خود بپرسید که این شامل شما می شود یا نه
- یک کارت شناسایی که در آن ذکر شده باشد شما دیابتی هستید همراه خود داشته باشید
- قبل از رانندگی ، قبل و بعد از ورزش و بعد از مصرف الکل قند خون خود را تست کنید.



15 Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

Hyperglycaemia or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:

- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

Signs and Symptoms

You may feel:

- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell

- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor

When do I need to call my doctor?

Contact your doctor for advice during illness if:

- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.

Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

فصل - ۱۵ عوارض کوتاه مدت افزایش میزان گلوکز (قند) خون- (هایپرگلیسمیا = افزایش قند خون، HONK/HHS ، DKA ، و روزهای بیماری)

بالا بودن (افزایش) میزان گلوکز خون یا هایپرگلیسمیا در زمانی اتفاق می افتد که میزان گلوکز (قند) خون بسیار بیشتر از مقدار توصیه شده باشد یعنی بالای ۱۵ میلی مول/لیتر.

گلوکز خون بنا به دلایل زیر افزایش می یابد:

- خوردن کربوهیدرات به میزان زیاد
- عدم استفاده از انسولین یا داروهای خوراکی دیابت به اندازه کافی
- بیماری یا عفونت
- استرس فیزیکی ، هیجانی یا احساسی، و روحی یا روانی
- داروها یا قرص های خاص (شامل کورتیزون یا استروئیدها)
- وجود اختلال در دستگاه اندازه گیری قند خون، یا نوارها یا روش آزمایش
- وجود توده در محل تزریق (در صورتی که انسولین تزریق می کنید)
- آلودگی انگشتان در هنگام انجام آزمایش خون
- انجام آزمایش قند خون بلافاصله بعد از خوردن غذا (باید آزمایش خون را دو ساعت بعد از شروع یک وعده غذایی اصلی انجام دهید).

علائم و نشانه ها

ممکن است موارد زیر را احساس کنید:

- خستگی
- تشنگی
- تکرر ادرار
- تاریبینی
- ناخوشی و بد حالی عمومی.

در صورتی که احساس ناخوشی یا بیماری داشتید:

- میزان گلوکز خون خود را به دفعات بیشتری اندازه گیری کنید . حداقل هر ۲-۴ ساعت یک بار
- مایعات بنوشید و در صورت امکان غذا خوردن خود را به طور طبیعی ادامه دهید
- علل بیماری را درمان کنید
- در این مورد با کسی صحبت کنید و از آنها بخواهید که مواظب شما باشند.

اگر پزشک به شما توصیه کرده که کتون ها را تست کنید، این کار را انجام دهید

چه زمانی نیاز است که با پزشک خود تماس بگیرم؟

در طول دوره بیماری در صورت بروز موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- در صورتی که نتوانید به صورت طبیعی غذا بخورید
- حال عمومی شما مساعد نباشد و نتوانید میزان گلوکز خون خود را اندازه گیری کنید یا غذا بخورید یا نوشیدنی بنوشید
- در صورتی که برای مدت بیش از ۱۲ ساعت میزان گلوکز خون شما بالاتر از ۱۵ میلی مول بر لیتر باشد
- حالت اسهال یا استفراغ بیشتر از ۱۲ ساعت ادامه یابد
- احساس ناخوشی شما ادامه داشته باشد و خواب آلود باشید.

بسیار مهم است که قبل از اینکه این گونه بیمار شوید ، یک برنامه ریزی برای مدیریت روزهای بیماری به صورت مکتوب تهیه کنید. برای این منظور با تیم مراقبت بهداشتی دیابت خود صحبت کنید.

انجام تست کتون و کتواسیدوز دیابتی (DKA)

کتون ها مواد شیمیایی در خون هستند که از تجزیه چربی ها حاصل می شوند . در صورتی که در بدن انسولین وجود نداشته باشد ، بدن نمی تواند از گلوکز (قند) برای تامین انرژی استفاده کند. بنابراین بدن برای تامین یک منبع انرژی متفاوت کتون ها را تولید می کند. این مسئله در صورت کنترل نامناسب دیابت یا میزان ناکافی انسولین یا عدم تزریق انسولین، و بیماری یا عفونت روی می دهد.

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION

In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

Urine Ketone Test

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

Blood Ketone Test meter

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

Seek URGENT medical attention if:

- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)

HHS is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.

When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

The main causes of HHS/ HONK are:

- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

Signs and Symptoms include:

- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

HHS/HONK requires URGENT medical attention.

افزایش کتون ها باعث بروز شریاطی به نام کتو اسیدوسیس می شود که در این حالت بیمار به مراقبت پزشکی فوری نیاز پیدا می کند. کتواسیدوسیس دیابتی (DKA) یک عامل تهدید کننده حیات است که معمولاً تنها در افراد مبتلا به دیابت نوع اول روی می دهد. این مسئله باعث از دست رفتن آب بدن و افزایش اسیدهای خون و نهایتاً منجر به استفراغ و خواب آلودگی می شود.

DKA یک حالت اورژانسی است و نیاز به مراقبت پزشکی فوری دارد.

در موارد بسیار نادر، کتواسیدوسیس در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم روی می دهد و معمولاً باعث بروز عفونت های شدید می شود.

معمولاً در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم نیاز به آزمایش کتون ها نیست. در صورتی که به چک کردن کتون های خود نیاز پیدا کردید با گروه مراقبت بهداشتی دیابت خود صحبت کنید.

دو روش برای آزمایش کتون ها وجود دارد – آزمایش ادرار و آزمایش خون.



آزمایش کتون ادرار

برای آزمایش کتون ها نوارهای آزمایش ادرار وجود دارد. از یک داروشناس درباره انواع نوارهای آزمایش کتون ادرار سوال کنید و راهنمایی ها و دستور العمل های مربوط به انجام آزمایش آن را به دقت دنبال کنید. آزمایش کتون ادرار را بایستی با دقت و با استفاده از یک ساعت مچی یا ساعت رو میزی ثانیه دار انجام دهید.

اندازه گیری کتون خون

برای اندازه گیری کتون خون دستگاه هایی وجود دارد. از همان قطره خونی که برای اندازه گیری گلوکز خون استفاده می شود، برای اندازه گیری کتون ها نیز استفاده کنید. نوارهای آزمایشی مختلفی برای آزمایش گلوکز و کتون وجود دارد. در حال حاضر هیچ بودجه ای توسط طرح ملی خدمات دیابت استرالیا جهت تهیه نوارهای آزمایش کتون اختصاص نیافته است.

در موارد زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- در صورتی که آزمایش کتون ادرار نشان دهنده سطح متوسط یا بالاتر از حد کتون های ادرار باشد
- در صورتی که نتیجه آزمایش کتون خون بیشتر از ۰.۶ میلی مول بر لیتر باشد.

سندرم هایپر اسمولار و هیپر گلیسمیک (HHS) – (قبلاً با نام کمای هایپر اسمولار غیر کتونیک (HONK) شناخته می شد.)

HHS یکی از عوارض دیابت نوع ۲ است که با افزایش شدید میزان گلوکز خون بدون وجود کتون ها همراه است. این حالت اورژانسی پزشکی در هر فرد مبتلا به دیابت نوع ۲، صرف نظر از هر نوع درمانی که دارد، روی می دهد. در زمانی که میزان گلوکز خون بسیار بالا می رود، بدن تلاش می کند که گلوکز یا قند اضافی را از طریق ادرار دفع کند. این مسئله باعث افزایش قابل توجه میزان ادرار و اغلب منجر به از دست دادن آب بدن به میزان زیاد می شود، تا حدی که باعث حملات ناگهانی، رفتن به کما و یا حتی مرگ می گردد.

دلایل اصلی بروز HHS/HONK عبارتند از:

- دیابت نوع ۲ که هنوز تشخیص داده نشده است
- یک بیماری یا عفونت شایع مانند ذات الریه و عفونت مجاری ادراری
- بیماری های عمده دیگر مانند سکته مغزی یا حمله قلبی
- استرس روحی یا جسمی مزمن
- بعضی از داروها. به همین دلیل شما بایستی با تیم مراقبت بهداشتی خود درباره داروهایی که مصرف می کنید صحبت کنید.

علائم و نشانه ها شامل:

- کم شدن شدید آب بدن
- شوک (حمله ناگهانی)
- تغییر در هوشیاری
- کما.

در صورت بروز HHS/HONK نیاز به مراقبت پزشکی فوری است.

16 Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

Diabetes and eye disease:

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment. The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

Diabetes and kidney disease:

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

اگر مقدار گلوکز یا قند خون برای مدت طولانی در سطح بالایی بماند، می تواند سبب عوارض مرتبط با دیابت مانند بیماری های چشم، بیماری های کلیوی، آسیب های عصبی، بیماری های قلبی و مشکلات گردش خون شود. افزایش گلوکز خون همچنین سبب افزایش خطر عفونت شده و سرعت بهبودی پس از عفونت را کاهش می دهد. بدین سبب حفظ گلوکز خون در سطحی که دکتر یا تیم مراقبت از دیابت شما پیشنهاد می کنند دارای اهمیت فراوانی می باشد.

دیابت و بیماری های چشمی:

دیابت می تواند به ناحیه پشت چشم (شبکیه) که حاوی رگ های خونی ظریفی بوده و برای بینایی حائز اهمیت می باشد، آسیب برساند. به این حالت اختلال شبکیه ی حاصل از دیابت گفته می شود. بروز اختلال شبکیه تا حد زیادی وابسته به مدت زمان ابتلا به دیابت و نحوه ی کنترل سطح گلوکز خون می باشد.

فشار خون زیاد، میزان کلسترول زیاد و نارسائی کلیوی نیز بر شدت اختلال شبکیه حاصل از دیابت موثر است.

از طریق تشخیص سریع این اختلال و درمان سریع آن می توان از کوری یا از دست دادن بینایی جلوگیری کرد.

با استفاده از لیزر درمانی یا عمل جراحی می توان اختلال شبکیه را درمان کرد. آب سیاه و آب مروارید می توانند در سنین پایین تر بروز کنند و شیوع آنها در افراد دیابتی بیشتر است. آب مروارید عدسی چشم را تحت تاثیر قرار داده و آن را تیره نموده و سبب از دست دادن بینایی می شود. راه درمان آب مروارید عمل جراحی است.

آب سیاه یا کوری تدریجی زمانی عارض می شود که فشار داخل کره چشم خیلی زیاد می شود و به عصب بینائی آسیب می رساند. آب سیاه را می توان با قطره های چشمی، لیزر یا عمل جراحی درمان کرد.

دیابت و بیماری های کلیوی:

کلیه های شما به تصفیه خون کمک می کنند. آنها مواد زائد را از خون گرفته و به شکل ادرار از بدن دفع می نمایند.

دیابت مزمن به کلیه ها آسیب می رساند. اگر کلیه ها خوب کار نکنند، مواد زائد در بدن می مانند، مایعات بدن افزایش یافته و تعادل شیمیایی بدن به هم می خورد. به این حالت اختلال کلیوی حاصل از دیابت گفته می شود. ممکن است تا زمانی که بیماری کلیوی شما به طور کامل پیشرفت نکرده است، متوجه آسیب به کلیه هایتان نشوید، اگر چه نشانه های اولیه مشکلات کلیوی را با یک آزمایش ادرار می توان تشخیص داد.

تشخیص اختلالات کلیوی در مراحل ابتدایی ساده و بدون درد است و باید کلیه ها از زمان تشخیص دیابت هر ساله مورد بررسی قرار گیرند. معالجه در این مرحله سبب جلوگیری از آسیب های بیشتر می شود. در بیماری های کلیوی شدید ممکن است نیاز به دیالیز یا پیوند کلیوی باشد.

همچنین افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت مثانه، کلیه و مجرای ادرار می باشند.

با انجام یک سری کارها می توان خطر ایجاد مشکلات کلیوی را کاهش داد که عبارتند از: ترک سیگار در صورتی که فرد آنرا استعمال می کند، کنترل سطح گلوکز خون، چک کردن منظم کلیه ها و فشار خون و برخورداری از یک شیوه ی زندگی سالم.

Diabetes and nerve disease:

Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.

Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the , feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:

- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:

- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.

Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

Diabetes and heart disease/stroke:

People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due to a gradual build up of plaque (fatty deposits).

دیابت و بیماری های عصبی:

دیابت مزمن سبب آسیب به همه اعصاب بدن می شود. این آسیب را اختلال عصبی ناشی از دیابت می نامند. اختلال عصبی سبب بی حسی، تغییر در حواس و گاهی اوقات احساس درد و ضعف در ناحیه پاها، ران ها، دست ها و بازو ها می شود. ضمن اینکه می تواند سبب بروز مشکلاتی در دستگاه گوارش، قلب و ارگان های جنسی شود.

اختلالات عصبی ناشی از دیابت در افراد زیر بیشتر مشاهده می شود:

- افرادی که برای کنترل قند خون خود با مشکل روبه رو هستند
- افرادی که دارای چربی خون زیاد می باشند
- افرادی که دارای فشار خون زیاد می باشند
- افرادی که دارای وزن اضافی می باشند
- افرادی که بالاتر از ۴۰ سال سن دارند
- افرادی که برای مدت طولانی مبتلا به دیابت هستند.

علائم و نشانه های آسیب عصبی شامل این موارد می باشند :

- بی حسی، حس خارش و سوزش یا درد در انگشتان پا، پاها، ران ها، دست ها، بازوها و انگشتان دست
- احساس ضعف در ناحیه ی ماهیچه های دست و پا و تحلیل رفتن آنها
- سوء هاضمه، حالت تهوع یا استفراغ
- اسهال یا یبوست
- احساس سرگیجه یا ضعف و غش ناشی از افت فشار خون در هنگام ایستادن
- مشکلات بینایی
- مشکلات دفع ادرار
- اختلال عملکرد نعوظ (ناتوانی جنسی در مرد)، یا خشکی مهبل در زن
- عرق کردن و تپش قلب
- احساس ضعف
- خشکی پوست
- خشکی دهان، چشم ها و بینی.

اختلالات عصبی همچنین سبب احساس ضعف در ماهیچه ها و از بین رفتن انعکاس های عصبی به ویژه در قسمت قوزک پا می شود که این عوارض خود در شیوه ی راه رفتن فرد تغییر ایجاد می کند. ضمن اینکه احتمال بروز تغییر شکل در ناحیه پا وجود دارد. اگر به قسمت هایی از پا که بی حس می باشند فشار یا صدماتی وارد شود، شخص به دلیل بی حسی پا متوجه آن صدمات نمی شود، و تاول یا زخم هایی که به وجود آمده است نهایتاً منجر به ایجاد جراحت می شود. اگر صدمات و زخم ها به سرعت درمان نشوند، ممکن است عفونت به استخوان برسد و در حالت حاد می تواند سبب قطع عضو گردد. اختلال در سیستم عصبی و تاثیر آن بر زندگی روزمره، می تواند سبب کاهش وزن شود. احتمال ابتلا به افسردگی در این افراد بسیار زیاد می باشد.

بهترین راه برای به حداقل رساندن خطر بروز اختلالات عصبی این است که مقدار گلوکز خون را تا حد ممکن نزدیک به میزان مطلوب یا توصیه شده نگه داشت. برای کاهش این عوارض مراقبت روزانه از پا دارای اهمیت فوق العاده ای می باشد.

معالجه اختلالات عصبی بستگی به نوع آسیب عصبی دارد و شامل داروهای مسکن و غیره بر حسب نیاز بیمار می باشد. در مورد راهکارهای مختلفی که در این زمینه وجود دارد با تیم مراقبت از سلامتیتان صحبت کنید.

دیابت و بیماری های قلبی/سکته مغزی:

افراد دیابتی بیش از سایرین در معرض خطر بیماری های قلبی و سکته مغزی می باشند. چنانچه به مدت طولانی مقدار گلوکز و کلسترول خون بیش از مقادیر توصیه شده بوده و همچنین فشار خون بالا باشد، به عروق خونی بزرگ آسیب جدی وارد می شود. این عوامل ممکن است سبب بیماری های قلبی (بیماری عروق کرونر)، آسیب مغزی (بیماری عروق مغزی) و سایر بیماری های مربوط به عروق خونی (بیماری عروق محیطی) شوند. بیماری های مربوط به عروق خونی یک بیماری پیش رونده است که سبب سخت شدن و تنگ شدن عروق به دلیل افزایش تدریجی رسوبات چربی و تشکیل پلاک می شود.

بیماری عروق کرونری رایج ترین شکل بیماری های قلبی است. خون، اکسیژن و سایر مواد مغذی پر اهمیت را به قلب می رساند. رگ های خونی که به قلب می روند ممکن است به صورت جزئی یا به طور کامل توسط رسوبات چربی بسته شوند. درد سینه (آنژین صدری) یا حمله قلبی زمانی اتفاق می افتد که جریان خونی که اکسیژن را به قلب می رساند کند شده یا اساساً متوقف شود.

Chronic complications - *continued*

Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen and other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off.

Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

Peripheral artery disease occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms.

Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

Diabetes and infection:

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

Oral health problems and diabetes

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.

Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily
- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

Fungal infections /Thrush

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.

Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.

Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.

بیماری شراین قلبی با گذشت زمان می تواند سبب ضعیف شدن ماهیچه قلب و ایجاد نارسائی قلبی شود، که در نتیجه قلب نمی تواند خون را به خوبی به سایر نقاط بدن برساند. این عارضه خود می تواند موجب آهنگ غیر عادی ضربان قلب شود.

سکته مغزی زمانی اتفاق می افتد که خون به قسمتی از مغز نرسیده و بافت مغز صدمه ببیند. عمده ترین عامل این عارضه بسته شدن رگ های خونی است. سکته می تواند سبب آسیب های فیزیکی مانند فلج شود، شخص را از نظر فکر کردن و صحبت کردن دچار مشکل نماید، و مشکلات احساسی برای بیمار بوجود آورد. بیماری عروق محیطی زمانی اتفاق می افتد که عروق موجود در کشاله ران به وسیله رسوبات چربی تنگ شده و یا بسته شوند که این خود سبب کاهش خون رسانی به ران ها و پاها می شود.

بیماری عروق محیطی در بسیاری از افراد دیابتی علائم یا نشانه های خاصی ندارد.

سایر افراد ممکن است نشانه های زیر را داشته باشند:

- درد ران، به ویژه در هنگام راه رفتن و ورزش کردن، که پس از چند دقیقه استراحت کردن تسکین می یابد
- بی حسی، سوزش و یا احساس سرما در قسمت های پایین ران و پا
- زخم ها یا عفونت های روی پاها و ران ها که به کندی بهبود می یابد.

ورزش های خاصی، مانند راه رفتن، می توانند هم برای درمان بیماری عروق محیطی و هم برای پیشگیری از آن مورد استفاده قرار گیرند. برخی داروها می توانند سبب فرونشاندن علائم بیماری شوند. در موارد پیشرفته ی بیماری، شخص ممکن است با عمل جراحی تحت معالجه قرار گیرد.

برای کاهش خطر آسیب به عروق خونی، سعی کنید میزان قند خون، فشار خون و کلسترول خون خود را در حد توصیه شده نگه دارید. برای این کار شما می بایست غذاهای سالم بخورید، فعالیت فیزیکی داشته باشید، و از دارو استفاده نمایید. ترک سیگار برای کاهش این خطر بسیار ضروری است.

دیابت و عفونت:

بالا بودن گلوکز خون می تواند مقاومت شما را در مقابل عفونت کم کرده و سرعت بهبودی را کاهش دهد.

دیابت و بیماری های مربوط به دهان

زمانی که دیابت به خوبی کنترل نشود، مقادیر زیاد گلوکز در بزاق دهان سبب افزایش میزان باکتری در دهان و هم چنین خشکی دهان شود. اگر میزان گلوکز (قند) خون برای مدت طولانی در سطح بالایی باقی بماند، مقاومت بدن را نسبت به عفونت کاهش داده و ممکن است بر روی لثه ها نیز تاثیر بگذارد.

بیماری های مربوط به بافت های نکه دارنده دندان (پریودنتال) در واقع به عفونت لثه ها و استخوان هایی اطلاق می شود که دندان ها را در جای خود محکم نگه می دارد. حتی اگر از دندان های مصنوعی استفاده می کنید، بایستی حداقل یکبار در سال به دندانپزشک خود مراجعه نمایید.

علائم و نشانه های مربوط به بیماری های دهان عبارتند از:

- لثه های قرمز و متورم یا لثه هایی که به آسانی خونریزی می کنند
- تنفس بد و مزمن یا طعم بد داخل دهان
- هرگونه تغییر در وضعیت قرار گرفتن دندان های مصنوعی.

عفونت های قارچی/ برفک

برفک اصطلاحی است برای یک عفونت رایج که عامل آن یک قارچ شبه مخمر است. عفونت های مخمری عمدتاً با دیابت ارتباط مستقیمی دارند به ویژه زمانی که سطح گلوکز خون بسیار بالا است. موارد مزمن برفک گاهی اوقات می توانند جزء علائم اولیه دیابت به حساب آیند. برفک ممکن است در دهان، گلو، دستگاه گوارش، واژن و یا روی پوست پدیدار شود. برفک در قسمت های مرطوب بدن پیشرفت می کند. به نظر می رسد برفک دهانی که یک عفونت قارچی در دهان می باشد اغلب در افراد دیابتی ایجاد می شود. این مسئله شامل کسانی که دارای دندان مصنوعی می باشند نیز می شود. برفک، لکه های سفید رنگی (گاهی اوقات لکه های قرمز رنگی) را در دهان به وجود می آورد، و ممکن است سبب بروز احساس سوزش و درد شدیدی بر روی زبان شما شود. برفک می تواند حس چشایی شما را تحت تاثیر قرار داده و عمل بلعیدن را برای شما دشوار کند.

Chronic complications - *continued*

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red) patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow.

In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

Urinary tract infections are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.

Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a 'scalding' sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

در زنان، برفک واژن یک عفونت رایج است. یکی از نشانه های معمول آن احساس خارش و درد در اطراف واژن می باشد.

عفونت های مجاری ادرار در افراد دیابتی رایج تر از دیگران است. عامل این عفونت ها میکروارگانیسم ها یا میکروب ها به ویژه باکتری ها می باشند.

نشانه ها و علائم این عفونت ها عبارتند از:

- تکرر ادرار حتی اگر به میزان چند قطره در یک نوبت باشد
 - ادرار با بوی تند و رنگ تیره
 - سوزش همراه با درد یا احساس سوختگی در هنگام ادرار کردن
 - احساس پر بودن مثانه پس از ادرار کردن
 - وجود خون در ادرار.
- اگر به وجود هر یک از این عفونت ها مشکوک می باشید، بلافاصله به پزشک خود مراجعه نمایید.

17 Diabetes and your Feet

Diabetes may affect the feet in two ways.

Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

It is also essential to check your feet every day for any problems.

Caring for your feet

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well
 - Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
 - Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
 - Never soak your feet
 - Use a moisturiser to avoid dry skin
 - Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.
- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.



دیابت و پاها

دیابت می تواند پاهای شما را به دو شکل تحت تاثیر قرار دهد. اولاً دیابت ممکن است به اعصاب پا آسیب برساند، که شامل اعصابی می شود که به وسیله آنها درد، گرما و سرما را احساس می کنید و و نیز اعصابی که در هنگام وقوع صدمات احتمالی به شما هشدار لازم را میدهند.

دوما ممکن است مقدار خونی که وارد پاهای شما می شود در اثر بسته شدن رگ های خونی کاهش یابد. احتمال آسیب رسیدن به اعصاب و رگ های خونی در افرادی که برای مدت طولانی مبتلا به دیابت بوده اند یا کسانی که سطح گلوکز (قند) خون آن ها برای مدت بسیار زیادی بالا بوده است، بیش از دیگران است. توصیه می شود افراد مبتلا به دیابت حداقل هر ۶ ماه یکبار توسط یک متخصص بیماری های مربوط به پا یا یک دکتر مورد معاینه قرار گیرند. آنها می توانند یک برنامه منظم روزانه برای مراقبت از خودتان برای شما تهیه کنند تا خطر ایجاد جراحت و عوارض آن را کاهش دهد.

همچنین بسیار ضروری است که پاهایتان را روزانه برای بررسی هرگونه مشکل احتمالی چک کنید.

از پاهای خود بدین شکل مراقبت کنید

- سطح گلوکز خون خود را در حدی که توسط دکتر شما توصیه شده است، نگه دارید
- با انجام برخی فعالیت های فیزیکی مانند راه رفتن به جریان گردش خون در پاهای خود کمک کنید
- پاهای خود را خوب بشناسید
- هر روز پاهای خود را بررسی کنید. در صورت نیاز، از آینه استفاده کنید. لای انگشتانتان را نیز چک کنید
- هر روز پاهای خود را با آب ولرم (نه داغ) شستشو دهید. از یک صابون ملایم استفاده کنید. و به آرامی و به طور کامل خشک کنید
- هرگز پای خود را در داخل آب به مدت زیاد نگه ندارید
- از یک کرم مرطوب کننده برای جلوگیری از خشکی پوست استفاده کنید
- فقط ناخن انگشت های پای خود را زمانی بچینید که می توانید این کار را به طور ایمن انجام دهید. ناخن ها را به صورت صاف - نه به سمت گوشه ها - بچینید. و به آرامی لبه های تیز را سوهان بزنید.
- کفشی را انتخاب کنید که متناسب با فعالیتتان باشد. چپن خوردگی های جورابتان را صاف کنید
- کفش های خود را به طور منظم از نظر پوشش اضافی در قسمت بیرونی و از نظر قسمت های زیر و خشن در آستر داخلی چک کنید
- با استفاده از کفش راحتی در خانه و پوشیدن کفش در ساحل دریا و استخر از آسیب رسیدن به پاها جلوگیری کنید
- از تماس با اجسام خیلی داغ یا خیلی سرد مانند کیسه های آب داغ، بخاری، پتوی برقی، شن یا زمین داغ و دوش آب داغ بپرهیزید
- از چکمه های عایق بندی شده برای گرم نگه داشتن پاهایتان در روزهای سرد استفاده کنید
- مداوای میخچه و پدهای آغشته به دارو می توانند پوست را بسوزانند. خودتان برای مداوای میخچه اقدام نکنید. به متخصص بیماری های پا مراجعه کنید
- در صورت مشاهده هرگونه تغییر یا بروز هر مشکلی در پاهایتان فوراً به پزشک مراجعه نمایید.



18 Diabetes and Pregnancy



The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning. Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.

Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy. You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin). This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

Who will help you before, during and after your pregnancy?

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.

Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.

In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy. Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.



برای داشتن یک بارداری سالم برای یک خانم مبتلا به دیابت، یک برنامه ریزی دقیق ضروری است. باید قبل از باردار شدن در مورد میزان مطلوب گلوکز خون در دوران آبستنی، یا سایر مسائل مربوط به بارداری با پزشک یا متخصص دیابت صحبت کنید. توجه: میزان مطلوب گلوکز خون در دوران بارداری باید اکیداً رعایت شود.

در این دوران شما به یک طرح برای کنترل دیابت نیاز دارید که در آن طرح، وعده های غذایی، فعالیت های فیزیکی و استفاده از داروهای دیابت (معمولاً انسولین) را با هم هماهنگ می نمایید.

این طرح هماهنگ با تغییرات شرایط بدنی شما در طول دوران آبستنی تغییر خواهد کرد اگر آبستنی شما بدون برنامه ریزی قبلی اتفاق بیفتد، باید بلافاصله پس از این که متوجه بارداری خود شدید به تیم درمانی خود مراجعه نمایید.



چرا لازم است در ایام بارداری میزان گلوکز خون در سطح توصیه شده حفظ شود؟

کنترل خوب گلوکز خون، خطر پیدایش هر گونه ناهنجاری در شکل گیری اندام های جنین در ۱۲ هفته اولیه ی بارداری را کاهش می دهد. در طی دوران بارداری حفظ گلوکز خون در یک سطح خوب حائز اهمیت است زیرا در غیراینصورت قند اضافی خون به جنین منتقل شده و سبب می شود جنین زیاد تر از حد معمول رشد کند. این مسئله خود باعث بروز مشکلات زیادی برای مادر در هنگام زایمان می شود.

چه کسی می تواند قبل و بعد و در طی دوران بارداری به شما کمک کند؟

- غیر از تیم پزشکی مراقبت از دیابت شما، سایر متخصصانی که می توانند به شما کمک کنند عبارتند از:
- پزشک متخصص زنان و زایمان (یک پزشک متخصص که زنان باردار را تحت نظر دارد)
 - پزشک متخصص اطفال و نوزادان (یک پزشک متخصص که نوزادان را تحت نظر دارد)
 - ماما یا قابله (یک پرستار که به زنان در هنگام زایمان کمک می کند).

ورزش، به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت ۲، یک عامل مهم در کنترل دیابت در زمان قبل و بعد و در حین بارداری است.

برنامه های خود را برای ورزش با تیم مراقبت از دیابت خود مطرح کنید. به طور کلی شروع یک برنامه ورزشی سنگین در دوران بارداری، فکر خوبی نیست. ورزش های خوب برای دوران بارداری عبارتند از پیاده روی، آروبی با شدت کم و شنا.



19 Diabetes and your emotions



Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing or

view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

Recommended websites:

www.australiandiabetescouncil.com
www.beyondblue.org.au
www.diabetescounselling.com.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.diabeteskidsandteens.com.au



دیابت و احساسات و عواطف

بیماری های مزمن مانند دیابت می توانند تأثیر شدیدی روی عواطف شما داشته باشند زیرا همه جنبه های زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهند. عکس العمل های فیزیکی، روانی یا عاطفی فرد در هنگام تشخیص دیابت توسط پزشک، و توانایی مواجهه با آن می تواند تأثیر بسیاری بر روی بیماری دیابت شخص داشته باشد. از طرف دیگر، این عکس العمل ها ممکن است خانواده، دوستان، محیط کار و همکاران فرد مبتلا به دیابت را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

هنگامی که دیابت در یک فرد تشخیص داده می شود و آن شخص با دیابت زندگی می کند، احساسات متفاوتی را تجربه می کند. اقسام این احساسات عبارتند از:

- احساس گناه
- ناامیدی
- خشم
- ترس
- اضطراب
- افسردگی



بسیاری از مردم از اینکه به آن ها گفته شود که دارای مشکلات روحی یا عاطفی هستند خوششان نمی آید.

متأسفانه آن ها این مشکلات را به عنوان یک ضعف به حساب می آورند و آنها را مایه خجالت خود می دانند. داشتن دیابت باعث افزایش خطر ابتلا به افسردگی می شود. با دکترتان درمورد احساسات خود صحبت کنید. اگر شما احساس می کنید که صحبت کردن با سایر اعضای تیم مراقبت از دیابتتان مانند متخصص دیابت یا متخصص بیماری های پا برای شما راحت تر است، با آنها صحبت کنید.

ابتدا شما باید مشکل خود را با یک نفر در میان گذارید، سپس آن شخص شما را به کسی که می تواند راه درست را به شما نشان دهد، ارجاع خواهد داد.

به شما توصیه می شود به سایت های اینترنتی زیر مراجعه کنید:

www.australiandiabetescouncil.com

www.beyondblue.org.au

www.diabetescounselling.com.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.diabeteskidsandteens.com.au

20 Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.



Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.

Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.

Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

Medical Standards for Licensing

Private and Commercial – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

Private Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

Commercial Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

Private Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

کم یا زیاد بودن سطح گلوکز خون (قند) در افراد مبتلا به دیابت میتواند در توانایی رانندگی ایمن آن ها تاثیر بگذارد. افراد مبتلا به دیابت ممکن است دچار عوارضی مانند مشکلات بینایی، بیماری های قلبی یا آسیب های عصبی شوند، که این عوارض نیز می تواند بر توانایی رانندگی آنها تاثیر بگذارد. بسیار مهم و حیاتی است که افراد مبتلا به دیابت بدانند که در هنگام رانندگی، به منظور حفظ جان خود و دیگران باید چه تدابیری بیندیشند.

“Austroads” که اداره مسئول حمل و نقل و ترافیک جاده ها در استرالیا و نیوزیلند می باشد، دستورالعمل هایی برای پزشکان برای کمک به ارزیابی بیماران دیابتی از لحاظ داشتن صلاحیت لازم برای رانندگی ارائه داده است. دیابت و بیماری های قلبی -عروقی تنها دو مورد از شرایط بسیاری هستند که برای آنها استاندارد پزشکی خاص وجود دارد و دستورالعمل هایی دارد که باید برای صدور گواهینامه رانندگی و بیمه باید رعایت شود.



مسئله مهم و نگران کننده این است که در حین رانندگی سطح گلوکز خون (قند) پائین باشد. این حالت می تواند بر توانایی راننده در تمرکز کردن و واکنش نشان دادن در هنگام رانندگی تاثیر بگذارد. از طرف دیگر کاهش قند خون می تواند در هشیاری فرد نیز تغییر ایجاد کند که ممکن است به از دست دادن کنترل خودرو منجر شود. افرادی که داروی خاص و/ یا انسولین برای بیماری دیابت مصرف میکنند در معرض خطر هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) می باشند. از دکتر خود یا مشاور دیابت خود بپرسید که آیا شما در معرض چنین خطری قرار دارید یا خیر.

قند خون بالا یا افزایش قند خون (هایپرگلیسمی) نیز می تواند بر توانایی رانندگی تاثیر بگذارد چون ممکن است باعث تاری بینی، خستگی و کاهش تمرکز شود.

استانداردهای پزشکی برای مجوز رانندگی

خصوصی و تجاری - افراد مبتلا به دیابت که نیازی به مصرف دارو ندارند، لازم نیست بیماری خود را به اداره راهنمایی و رانندگی اطلاع دهند و میتوانند بدون داشتن محدودیت رانندگی کنند. با این حال، آنها باید به طور منظم توسط دکتر خود برای چک کردن پیشرفت بیماری مورد بررسی و معاینه قرار گیرند.

گواهینامه شخصی - افراد مبتلا به دیابت که با دارو درمان میشوند، اما نه با انسولین، و هیچ عوارضی از دیابت را ندارند، لازم نیست بیماری خود را به اداره راهنمایی و رانندگی اطلاع دهند. آنها باید هر پنج سال یک بار معاینه شوند (که تمام شرایط دیگر Austroads را داشته باشند). اگر شما هر گونه عوارض حاد و یا مزمن داشته باشید، ممکن است پس از بررسی توسط دکتر معالج، گواهینامه رانندگی مشروط به شما داده شود.

گواهینامه تجاری - افراد مبتلا به دیابت که با دارو درمان میشوند، اما نه با انسولین، لازم است بیماری خود را حضوراً به اداره راهنمایی و رانندگی اطلاع دهند. ممکن است به این افراد باتوجه به نظر دکتر متخصص، و با در نظر گرفتن چگونگی شرایط شغلی رانندگی و نیز انجام حداقل یک معاینه سالیانه، گواهینامه رانندگی مشروط داده شود (در صورتی که تمام معیارهای دیگر Austroads را داشته باشند).

گواهینامه شخصی - افراد مبتلا به دیابت که با انسولین درمان می شوند، لازم است بیماری خود را حضوراً به اداره راهنمایی و رانندگی اطلاع دهند. ممکن است به این افراد باتوجه به نظر دکتر متخصص/ یا دکتر معالج، و با در نظر گرفتن چگونگی شرایط رانندگی و نیز انجام حداقل یک معاینه دوسالانه، گواهینامه رانندگی مشروط داده شود (در صورتی که تمام معیارهای دیگر Austroads را داشته باشند).

Diabetes and driving - *continued*

Commercial Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services
Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW
Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure
Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport
Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure
Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources
Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads
Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure
Phone: 13 11 56
(08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

گواهینامه تجاری – افراد مبتلا به دیابت که با انسولین درمان میشوند، لازم است بیماری خود را حضوراً به اداره راهنمایی و رانندگی اطلاع دهند. ممکن است به این افراد با توجه به نظر دکتر متخصص دیابت، و با در نظر گرفتن نوع رانندگی و نیز انجام حداقل یک معاینه سالیانه، گواهینامه رانندگی مشروط داده شود (در صورتی که تمام معیارهای دیگر Austroads را داشته باشند).

عوامل دیگری نیز هستند که میتوانند بر گواهینامه رانندگی شما تاثیر بگذارند. اطلاعات لازم در باره آن عوامل را از دکتر خود دریافت کنید. و یا اینکه می توانید با اداره راهنمایی و رانندگی در ایالت خود تماس بگیرید:

- پایتخت استرالیا - اداره خدمات شهری
تلفن: ۰۲۶۲۰۷۷۰۰۰
- استان نیو سات ویلز - اداره راهنمایی و رانندگی
تلفن: (۰۲) ۹۲۱۸۶۸۸۸
- استان شمالی استرالیا - اداره برنامه ریزی و حمل و نقل
تلفن: ۰۸۸۹۲۴۷۹۰۵
- استان کوئینزلند - اداره حمل و نقل کوئینزلند
تلفن: ۱۳۲۳۸۰
- استرالیای جنوبی - اداره انرژی و حمل و نقل
تلفن: ۰۸ ۸۳۴۳ ۲۲۲۲
- استان تازمانیا - اداره منابع انرژی و حمل و نقل
تلفن: ۱۳۱۱۰۵
- استان ویکتوریا - اداره حمل و نقل ویکتوریا
تلفن: ۰۳ ۹۸۵۴۲۶۶۶
- استرالیای غربی - اداره برنامه ریزی و حمل و نقل
تلفن: ۱۳۱۱۵۶ - ۰۸۹۴۲۷ ۸۱۹۱

اگر به اطلاعات بیشتری نیاز پیدا کردید، به وب سایت Austroads با آدرس زیر مراجعه کنید:

<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

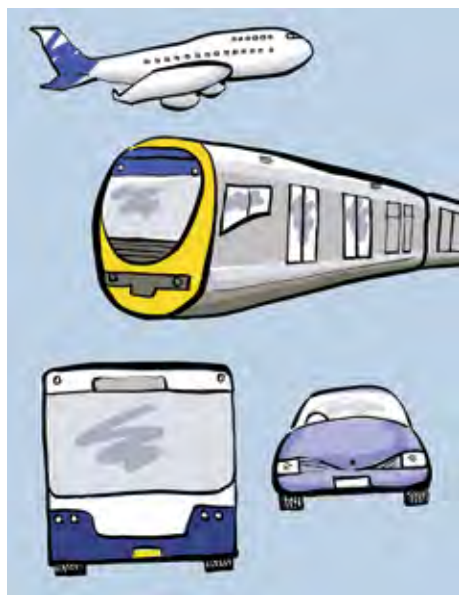
21 Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea
- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card



- Always wear some form of identification that says you have diabetes
- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage
- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin
- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service
- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change
- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling
- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often
- Contact your airline about meal times and food available during your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if

دیابت و مسافرت

داشتن دیابت به این معنا نیست که شما دیگر نباید به مسافرت بروید. برای اطمینان از اینکه سفر امن و لذت بخشی داشته باشید، حتماً به یک برنامه ریزی از قبل نیاز دارید. یک برنامه ریزی خوب و مناسب ممکن است وقت گیر به نظر برسد اما این کار باعث می شود تا بتوانید بیشترین استفاده را از تعطیلات خود ببرید.

- برنامه سفر خود را با دکتر یا مربی دیابت خود در میان بگذارید. همچنین در رابطه با تغییر و تنظیم احتمالی مقدار داروهایتان در مواقع و شرایط خاصی که ممکن است در سفر با آنها روبرو شوید؛ مانند عبور از مناطق جغرافیایی با ساعات متفاوت، و یا ابتلا به اسهال یا تهوع، با آنها مشورت کنید.

- چندین نسخه تایپ شده از نامه ای مشتمل بر خلاصه برنامه مدیریت دیابت شما که توسط دکترتان امضاء شده باشد، در سفر به همراه داشته باشید. در این نامه باید جزئیات مربوط به داروها، وسایلی که برای مصرف دارو استفاده می کنید (در صورت کاربرد) و تجهیزات مورد نیاز برای آزمایش



میزان قند خونتان ذکر شده باشد. چیزهای دیگری که باید در سفر به همراه داشته باشید شامل نسخه برای تمام داروهایی که مصرف می کنید (نام شما به وضوح در آن قید شده باشد)، اطلاعات مربوط به تماس با پزشکان، نام و نوع داروهایتان، مشخصات لازم برای تماس در مواقع اضطراری و کارت مخصوص طرح ملی خدمات دیابت می باشد.

- همیشه کارت شناسایی مخصوصی که نشان دهد شما مبتلا به دیابت هستید همراه داشته باشید.

- نوار تست، انسولین، سرنگ، قلم و تجهیزات دیگر مربوط به دیابت را بیشتر از آنچه برای سفر نیاز دارید با خود ببرید. در صورت امکان، یک دستگاه سنجش قند خون اضافی همراه داشته باشید تا در صورت گم شدن یا خراب شدن دستگاهی که از آن استفاده می کنید، دچار مشکل نشوید.

- بسته به نوع سفر و مقصدتان، شما ممکن است نیاز به یک کیف مسافرتی عایق دار برای حمل انسولین داشته باشید.



- یک ظرف کوچک استاندارد مخصوص نگهداری اشیای تیز برای بیشتر وسرنگ با خود ببرید. بعضی از شرکت هواپیمایی، هتل ها و فرودگاه ها خدمات دفع وسایل تیز ارائه میدهند.

- انسولین، سرنگ، قلم و تجهیزات مربوط به تست انسولین را در ساک دستی خود بگذارید. انسولین را در چمدانی که معمولاً در قسمت بار هواپیما حمل میشود قرار ندهید، زیرا درجه حرارت در آن قسمت کنترل شده نیست و ممکن است انسولین آسیب ببیند و یا گم شود.

- قبل از سفر با هواپیما، تدابیر خاص ایمنی موجود در شرکت هواپیمایی که با آن مسافرت می کنید را چک کنید، زیرا این ها چیزهایی هستند که دچار تغییر می شوند.

- مقررات گمرک در کشورهای مختلف با هم فرق دارد. بنابراین بهتر است قبل از سفر با سفارت کشوری که قصد سفر به آن را دارید تماس بگیرید.

Diabetes and travel - *continued*

you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.

- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings
- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip
- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are **www.dfat.gov.au** and **www.health.gov.au**

Travel insurance is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: www.medicareaustralia.gov.au

At your destination

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often
- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices
- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth
- Protect your skin from sun burn
- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

مرض قند و مسافرت – به ادامه

- قبل از سفر به برخی کشورها، تزریق واکسن های خاصی توصیه می شود. اطلاعات مربوط به واکسیناسیون را می توانید از دکترتان به دست آورید.
- انتظار برای سفر، فشار روانی یا استرس سفر، و یا تغییر در روال روزمره زندگی در هنگام سفر ممکن است میزان گلوکز یا قند خون را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین ممکن است لازم باشد در ایام مسافرت سطح قند خون خود را بیشتر از مواقع دیگر بررسی و کنترل کنید.
- در مورد زمانهای سرو غذا و مواد غذایی که در طول پرواز سرو می شود، با شرکت هواپیمایی خود تماس بگیرید. همچنین توصیه می شود که شما مقداری غذای سبک سفری حاوی کربوهیدرات به همراه داشته باشید تا در صورت تاخیر غیر منتظره سرو غذا یا دوست نداشتن غذای هواپیما از غذای خود مصرف کنید. اگر انسولین را همراه با وعده های غذاییتان استفاده می کنید، انسولین خود را تا زمانی که غذایتان می رسد تزریق نکنید.
- برای پیشگیری از لخته شدن خون، در فواصل منظم در داخل کابین راه بروید و به انجام تمرینات ورزشی روی صندلی مبادرت ورزید. مقدار زیادی آب بنوشید. ممکن است دکتر شما را به پوشیدن جوراب محافظ توصیه کند.
- اگر در مسافت های طولانی رانندگی میکنید، حتماً در طول سفر در فواصل منظم توقف کنید. سطح گلوکز خون خود را هم قبل از سفر و هم در طول سفر اندازه گیری کنید.
- یک جعبه کمک های اولیه سفری برای استفاده در هنگام بروز بیماری یا آسیب دیدگی جزئی با خود حمل کنید.

سایت های اینترنتی مفید برای شما www.health.gov.au و www.dfat.gov.au می باشند

بیمه سفر برای شما اکیداً توصیه می شود. مطمئن شوید نوع بیمه شما مواردی را که ممکن است در رابطه با بیماری دیابت پیش بیاید پوشش می دهد. دولت استرالیا تدابیری اتخاذ نموده است تا در بعضی از کشورهای دیگر در صورت نیاز خدمات و مزایای مشابه با مراقبتهای پزشکی استرالیا “Medicare” به شما ارائه شود. بخاطر داشته باشید که کارت “Medicare” خود را همراه داشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر با سازمان مراقبتهای پزشکی استرالیا “Medicare Australia” با شماره ۱۳۲۰۱۱ تماس بگیرید یا از سایت www.medicareaustralia.gov.au دیدن کنید.

در مقصدتان

- تفاوت در فعالیت ها، امور روزمره، غذا و استرس ممکن است بر سطح قند خون شما تاثیر بگذارد، میزان قند خون خود را بیشتر بررسی و چک کنید.
- گزینه های غذایی در سفر ممکن است با خانه شما متفاوت باشد. بسیار مهم است که میزان کربو هیدرات دریافتی بدن خود را حفظ کنید. اگر شما قصد مسافرت به کشور دیگری را دارید، قبل از ترک کشورتان یک سری بررسی و مطالعات برای انتخاب غذای مناسب در مقصد انجام دهید.
- مراقب انتخاب غذا و نوشیدنی باشید، بخصوص در کشورهای در حال توسعه که ممکن است بهداشت غذایی بطور کامل رعایت نشود. حتی برای مسواک زدن دندان ها نیز بهتر است از آب بطری معدنی یا تصفیه شده استفاده شود.
- از پوست خود در مقابل آفتاب سوخته شدن محافظت کنید.
- پابرهنه راه نروید. مراقب شن و ماسه و آسفالت داغ باشید. پاهایتان را روزانه بررسی و چک کنید.

22 Need an Interpreter?

A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).



TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

Accessing an interpreter:

Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450

Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Australian Diabetes Council.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Australian Diabetes Council health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Australian Diabetes Council and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

آیا به مترجم نیاز دارید؟



برای کسانی که احتمالاً برای صحبت کردن به زبان انگلیسی یا فهمیدن آن مشکل دارند، سرویس خدمات ترجمه رایگان وجود دارد. این خدمات از طریق سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) وابسته به اداره مهاجرت و امور چند فرهنگی و بومیان استرالیا (DIMA) ارائه می شود.

سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) برای بیش از ۲۰۰۰ زبان و لهجه مختلف مترجم رسمی و کارآمد در اختیار دارد و در بسیاری مواقع درخواست برای مترجم را فوراً اجابت می کند.

دستیابی به مترجم

برای دسترسی به مترجم یا سرویس ترجمه کتبی و شفاهی به شماره ۱۳۱۴۵۰ تماس بگیرید و هدف از تماس خود را برای آنان شرح دهید، مثلاً بگوئید که مایلید با یک مشاور تغذیه یا یک مربی دیابت از انجمن دیابت استرالیا صحبت کنید.

اپراتور یا تلفن چی خط تلفن شما را از یک طرف به مترجم مورد درخواست شما و از طرف دیگر به انجمن دیابت استرالیا وصل می کند و شما می توانید از طریق مترجم با متخصصین انجمن دیابت استرالیا به شکل یک مکالمه سه طرفه صحبت نمائید.

این خدمات توسط انجمن دیابت استرالیا بصورت رایگان ارائه می شود و با همکاری وزارت بهداشت و سالمندی دولت استرالیا تقویت و ترویج می شود.

23 National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Australian Diabetes Council.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered. Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialled diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

Where to buy NDSS products

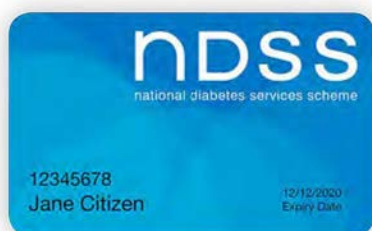
You can buy products at Australian Diabetes Council offices or through pharmacy sub agents. You can also order your products from Australian Diabetes Council by phoning 1300 342 238 or visiting www.australiandiabetescouncil.com. Your products will be mailed to you free of charge.

Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for further information.



۲۳ طرح ملی خدمات دیابت (NDSS)

طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) برنامه ای است که بودجه ی آن توسط دولت فدرال تأمین می شود. این طرح از طرف دولت استرالیا توسط انجمن دیابت اجرا می شود.

طرح ملی خدمات دیابت (NDSS)، برای کسانی که نیاز به انسولین دارند سوزن و سرنگ رایگان فراهم می کند، و همچنین نوار تست خون و ادرار را با قیمت ارزان در اختیار کسانی که ثبت نام شده اند قرار می دهد. ثبت نام رایگان است و شما فقط نیاز به یک بار ثبت نام دارید، مگر اینکه روش درمان شما تغییر کند و نیاز به انسولین داشته باشید.

برای خرید محصولات NDSS برای مدیریت و کنترل دیابت خود نیاز به نسخه دکتر ندارید.

ثبت نام برای طرح ملی خدمات دیابت (NDSS)

هنگامی که بیماری دیابت شما توسط پزشک تشخیص داده شد، دکتر یا مربی دیابت شما که به او اختیار داده شده می تواند شما را برای طرح ملی خدمات دیابت ثبت نام کند. اگر شما مطمئن نیستید که آیا شما در طرح ملی خدمات دیابت ثبت نام شدید یا خیر، و یا می خواهید در این مورد اطلاعات بیشتر کسب کنید، با انجمن دیابت استرالیا با شماره ۱۳۰۰ ۳۴۲ ۲۳۸ تماس بگیرید.

از کجا میتوان محصولات طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) را خریداری کرد؟

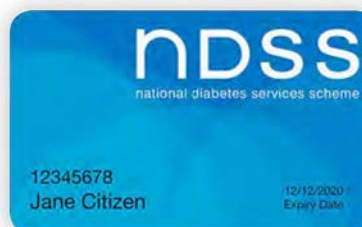
شما می توانید این محصولات را از دفاتر انجمن دیابت استرالیا و یا از طریق داروخانه هایی که نمایندگی دارند خریداری کنید. شما همچنین می توانید محصولات مورد نیاز خود را از طریق تماس با شورای دیابت استرالیا با شماره ۱۳۰۰ ۳۴۲ ۲۳۸ و یا مراجعه به سایت www.australiandiabetescouncil.com سفارش دهید. محصولات که از طریق سفارش می دهید، بدون دریافت هزینه پستی برای شما فرستاده خواهد شد.

چه کسانی باید برای طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) ثبت نام کنند؟

شهروندان استرالیایی که دکتر تشخیص داده مبتلا به دیابت شده اند و دارای کارت معتبر مراقبت های پزشکی استرالیا (Medicare)، یا دارای شماره پرونده اداره امور بازگشتگان از جنگ را دارند، میتوانند ثبت نام کنند.

اگر شما یک بازدید کننده از استرالیا هستید و از کشوری آمده اید که با استرالیا توافقنامه متقابل بهداشت و درمان دارد، ممکن است واجد شرایط ثبت نام موقت در طرح ملی خدمات دیابت باشید.

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با انجمن دیابت استرالیا با شماره ۱۳۰۰ ۳۴۲ ۲۳۸ تماس بگیرید.



24 Australian Diabetes Council

Australian Diabetes Council is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Australian Diabetes Council has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Australian Diabetes Council contact 1300 342 238.

24 انجمن دیابت استرالیا

انجمن دیابت استرالیا موسسه خیریه غیرانتفاعی و غیردولتی است که برای کمک به همه افراد مبتلا به دیابت اختصاص داده شده است. این موسسه موارد زیر را فراهم می کند:

- برنامه های آموزشی
- انجام فعالیت هائی برای آگاهی دادن به عموم مردم
- تأمین بودجه برای پژوهش برای مدیریت دیابت و تحقیق برای درمان دیابت
- دفاع و حمایت، (حمایت از حقوق افراد مبتلا به دیابت).

انجمن دیابت استرالیا دارای شبکه ای از شعبه ها و گروه های حمایت کننده برای پشتیبانی و ایجاد دلگرمی برای افراد مبتلا به دیابت می باشد.

خط تلفن مخصوص خدمات به مشتریان ما دارای مربیان دیابت، متخصصین تغذیه و فیزیولوژیست ورزش است که آماده ارائه کمک های شخصی و کمک های عملی برای افراد مبتلا به دیابت و مراقبان آنها می باشد. برای گرفتن اطلاعات مربوط به مزایای عضویت در انجمن دیابت استرالیا تماس با شماره ۱۳۰۰۳۴۲۲۳۸ تماس بگیرید.

*a Shared
Voice*
FOR DIABETES

For more information call us on

1300 DIABETES
1300 342 238

australiandiabetescouncil.com



ABN 84 001 363 766 CFN 12458

STREET ADDRESS
26 Arundel Street
Glebe NSW 2037

POSTAL ADDRESS
GPO Box 9824
Sydney NSW 2001

CUSTOMER CARE LINE
1300 DIABETES
1300 342 238

PHONE +61 2 9552 9900
FAX +61 2 9660 3633

© 2012 Australian Diabetes Council. May not be reproduced in whole or in part without prior permission.