



## برای اطلاعات بیشتر در مورد دیابت در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)  
www.aha.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری  
(Centers for Disease Control and Prevention)  
www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده  
(The U.S. Department of Agriculture)  
www.usda.gov

انجمن دیابت آمریکا  
(American Diabetes Association)  
www.diabetes.org



اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

انجمن دیابت آمریکا  
(American Diabetes Association)

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری  
(Centers for Disease Control  
and Prevention, CDC)

دانشگاه ایالتی جورجیا، گروه جغرافی و مردم شناسی  
(Georgia State University, Department of  
Geography and Anthropology)

سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

مواد غذایی سالمتر کمک کنند. ورزش در کنترل و پیشگیری از دیابت مهم است. توصیه می شود که هر فرد (مرد و زن، پیر و جوان) حداقل 3 بار در هفته بمدت 30 دقیقه ورزش کند. می توانید فعالیت خود را با بازی فوتبال، بسکتبال، هند بال، طناب زدن، پله زدن و پیاده روی خانوادگی بیشتر نمایید.

## اگر به دیابت مبتلا می باشید، باید موارد زیر را انجام دهید:

- دارو را طبق دستور دکتر مصرف کنید
- قند خون خود را طبق دستور بررسی کنید
- کارت شناسایی که نام، نشانی، وضعیت پزشکی و داروهای مصرفی در آن آمده است را با خود به همراه داشته باشید
- از لباس و کفش راحت استفاده کنید
- مقدار زیادی آب بنوشید
- بطور منظم ورزش کنید
- آب نبات، آب میوه، کشمش یا سایر تنقلاتی که قند آنان بالا می باشد را به همراه داشته باشید تا در صورت افتادن قند خون آنان را مصرف کنید

### اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

## دیابت چیست؟

(What is Diabetes?)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

دیابت یک نوع بیماری است که در آن بدن انسولین را تولید نکرده یا از آن به طرز مناسب استفاده نمی کند. انسولین هورمونی است که مواد غذایی را به انرژی که بدن برای کار خود نیاز دارد، تبدیل می کند. دیابت باعث می شود که بدن دارای قند بیش از حد در خون شود که می تواند به قلب، مغز، کلیه ها، رگهای خونی و دندانها صدمه برساند. دیابت می تواند باعث کاهش دید، از دست دادن عملکرد جنسی بدن یا مرگ گردد.

## انواع اصلی دیابت

دیابت نوع 1 در کودکان و بزرگسالان جوان یافت می شود. این نوع دیابت در گذشته به نام دیابت جوانی شناخته می شد.

دیابت نوع 2 معمول ترین نوع دیابت است. تا کنون دیابت نوع 2 عمدتاً در بزرگسالان یافت می شد. امروزه این بیماری در تعدادی از کودکان هم دیده شده است چون تعداد کودکانی که چاق بوده، اضافه وزن داشته و غیر فعال می باشند در حال ازدیاد است.

دیابت بارداری هم نزد برخی از زنان باردار هم دیده شده است.

## دیابت به چه صورت مدیریت و درمان می شود؟

درمانی برای دیابت وجود ندارد، اما می توان آن را به روشهای زیر کنترل نمود:

- خوردن سالم
- فعالیت بدنی (ورزش)
- توقف استعمال دخانیات
- مصرف دارو (در صورت نیاز)

## نکات خوردن سالم:

- هر روز از انواع غذا استفاده کنید تا ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای رشد و سلامت را دریافت کنید.

- مقدار مصرف چپیس، بسکویت، خوراک تعارفی، آب نبات، کره، مارگارین، مایونز، نمک، غذای سرخ کردنی، بستنی، بستنی میوه ای، نوشابه گازدار که خانواده مصرف می کنند را محدود کرده یا آنها را مصرف نکنید.
- مواد غذایی سرخ شده یا موادی نشاسته ای پر چربی (انواع شیرینی، بسکویت یا کلوچه) را کمتر مصرف کنید.

## روشهای دیگر برای سالم تر کردن غذا:

- نان و سریال دارای دانه کامل مانند گندم کامل و برنج قهوه ای را استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- از چربی، روغن یا کره کم در هنگام پخت استفاده کنید.

- از اسپری روغن نباتی بجای روغن، روغن ترد کننده شیرینی، کره یا مارگارین استفاده کنید.
- سعی کنید بجای سرخ کردن از پخت، کباب کردن روی آتش، رست کردن، بخار پزی یا کباب پزی استفاده کنید.
- گوشتهای کم چربی مانند مرغ، بوقلمون یا گوساله مصرف نمایید.
- از شیر، پنیر و ماست بی چربی (خامه گرفته) یا کم چربی (1%) استفاده کنید.

خانواده و دوستان می توانند به شما در کنترل دیابت با کمک کردن به شما برای ورزش بیشتر و انتخاب

