

Diabetes typ 2 • دوهم ډول شکر ناروغی (دیاابت ۲)

خواره، ورزش او روغتیا

Mat, motion och hälsa



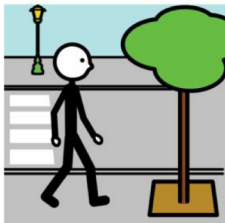
تاسی د دوهم ډول شکر ناروغی لری. پدی خاطر چی تاسی روغ اوسی باید چی د خپل خوړل او ځکل په هکله د دقت څخه کار و اخلی. دا هم مهمه ده چی تاسی ورزش وکړی.

Du har diabetes typ 2. För att du ska må bra behöver du vara noggrann med vad du äter och dricker. Det är också viktigt att du motionerar.



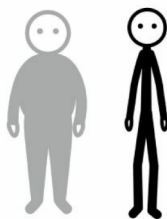
ستاسی لپاره ښه ده چی تاسی سبزیجات، ماهی، صدف داره ځانوران او داسی محصولات وخورئ چی د قلف (قفلی) د کیلی سوری نشان ولری.

Det är bra för dig att äta grönsaker, fisk, skaldjur och produkter som är märkta med ett nyckelhål.



دا مهمه ده چی تاسی حرکت ولری او ورزش وکړی. تاسی کولای شی چی د مثال په ډول هر ورځ د ۳۰ دقیقو لپاره پیاده گردی وکړی.

Det är viktigt att röra på sig och motionera. Du kan till exempel promenera 30 minuter varje dag.



ډیر وزن درلودل د دوهم ډول شکر ناروغی دپاره ښه نه دی.

Att väga för mycket och ha diabetes typ 2 är inte bra för din kropp.



سکریت څکول ستاسی دپاره چی دوهم ډول شکر ناروغی لری ندی ښه.

Rökning är inte bra för din hälsa när du har diabetes typ 2.

Diabetes typ 2 • دوهم ډول شکر ناروغی (دیاابت ۲)

خواره، ورزش او روغتیا

Mat, motion och hälsa



کله چی تاسی دوهم ډول شکر ناروغی لری نه باید چی ډیر الکول (شراب) وڅښی.
Du ska inte dricka så mycket alkohol när du har diabetes typ 2.



کله چی تاسی د دوهم ډول شکر ناروغی ولری ستاسو د غاښو د سوری کیدو خطر ډیر لږیږی.
په همدی وجه دا ښه ده چی تاسی هر کال د غاښو ډاکټر ته ولاړ شی.
När du har diabetes typ 2 är risken större att du får hål i tänderna. Det är därför bra att gå till tandläkaren varje år.



تاسی هر ورځ خپلی پښی وگوری.
که تاسی داسی زخم ولری چی جوړیږی نه، باید چی د دیاابت د نرسه سره تماس ونیسی.
د پښو د معالجي متخصص په کال کی یو ځل ستاسو د پښو درملنه کوی.
Kontrollera själv dina fötter varje dag. Om du har sår som inte läker så ta kontakt med diabetessköterskan. Låt en fotvårdsspecialist ta hand om dina fötter en gång per år.



پدی خاطر چی تاسی وکولای شی د خپلی دوهم ډول شکر ناروغی کنټرول ولری باید چی په هر کال کی د یو ډاکټر سره کتنه وکړی.
ډاکټر ستاسی د دوا مسئولیت په غاړه لری.
För att ha kontroll på din diabetes typ 2 ska du träffa en läkare en gång per år. Läkaren ansvarar för din medicin.



که تاسی د خواره، ورزش یا د خپل بدن په باره کی پوښتنی ولری، تاسی باید چی په روغتیایی کلینیک کی د دیاابت د نرسه سره تماس ونیسی.
Du ska ta kontakt med diabetessköterskan på vårdcentralen om du har frågor om mat, motion eller om hur din kropp mår.