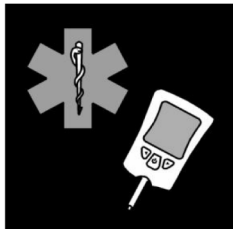


2 Diabetes typ 2 • دیابت نوع 2

غذا، تحرک جسمی و تندرستی

Mat, motion och hälsa



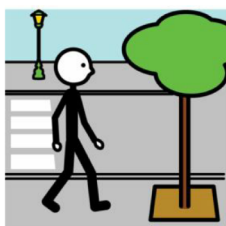
شما دچار دیابت نوع 2 هستید.
برای آنکه حال تان خوب باشد بایستی در خوردن و نوشیدن خود دقت کنید.
همچنین مهم است که تحرک جسمی داشته باشید.

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.



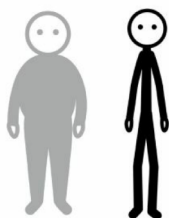
خوردن سبزیجات، ماهی، سخت پوستان دریائی و فرآورده هایی که دارای علام
سوراخ کلید هستند برای شما خوب است.

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



داشتن حرکت و تحرک جسمانی مهم است.
شما مثلاً می توانید هر روز 30 دقیقه پیاده روی کنید.

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



داشتن اضافه وزن و مبتلا بودن به دیابت نوع 2 برای بدن شما خوب نیست.

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



وقتی دیابت نوع 2 دارید سیگار کشیدن برای تندرستی شما خوب نیست.

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

2 • دیابت نوع 2 Diabetes typ 2

غذا، تحرک جسمی و تندرستی

Mat, motion och hälsa



وقتی دیابت نوع 2 دارید نبایستی زیاد مشروبات الکلی بنوشید.

Du ska inte dricka så mycket alkohol när du har diabetes typ 2.



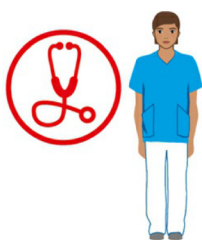
وقتی دیابت نوع 2 دارید احتمال کرم خوردگی دندانها بیشتر می شود.
از اینرو خوب است هر سال به دندانپزشک مراجعه کنید.

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.



هر روز پاهای خود را معاینه کنید.
اگر زخمی دارید که خوب نمی شود با پرستار دیابت تماس بگیرید.
سالی یک مرتبه به پرستار مراقبت از پاها مراجعه کنید تا به پاهای شما رسیدگی کند.

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.



برای آنکه دیابت نوع 2 شما تحت کنترل باشد بایستی سالی یک مرتبه با دکتر ملاقات داشته باشید.
دکتر مسئولیت داروهای شما را بر عهده دارد.

För att ha kontroll på din diabetes typ 2 ska du träffa en läkare en gång per år. Läkaren ansvarar för din medicin.



اگر در مورد غذا، تحرک جسمانی یا حال بدن خود سوالی دارید بایستی با پرستار دیابت تماس بگیرید.

Du ska ta kontakt med diabetessköterskan på vårdcentralen om du har frågor om mat, motion eller om hur din kropp mår.