

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

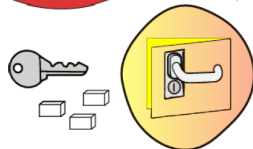
فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes



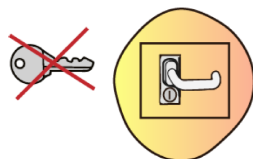
دکتور می خواهد با شما درباره بیماری قند خون (دیابت) شما حرف بزند.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



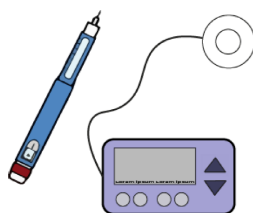
غذائی را که شما می خورید در خون به قند تبدیل می شود. برای اینکه قند وارد سلول ها شود نیاز به انسولین دارد. انسولین مانند یک کلید است که راه های حجرات را باز می کند.

Maten du äter blir till socker i blodet. För att sockret ska komma in i cellerna behövs insulin. Insulin är som en nyckel som öppnar in till cellerna.



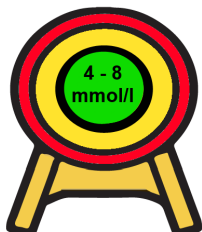
بدن شما از خود انسولین نه می سازد. به همین خاطر است که شما باید به گونه ی دیگری انسولین بگیرید.

Din kropp gör inget eget insulin. Därför behöver du få insulin på något annat sätt.



شما انسولین را با آله هائی موسوم به قلم انسولین یا هم توسط پمپ انسولین می گیرید.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



هدف این است که قند خون شما باید بین ۴ - ۸ میلی مولیکپول / لیتر (۴-۸ mmol/l) قرار داشته باشد.

Målet är att ditt blodsocker ska ligga mellan 4-8 mmol/l.

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes

	<p>اگر قند خون شما بالا باشد، ممکن است شما تشنه شوید، زود زود پیشاب کنید، خسته شوید و وزن شما کم شود.</p> <p>Om ditt blodsocker är högt kan du bli törstig, kissa ofta, bli trött och gå ner i vikt.</p>
	<p>اگر قند خون شما کم باشد، ممکن است شما به لرزه بیفتید، گرسنه شوید، رنگ شما ببرد و خشمگین شوید.</p> <p>Om ditt blodsocker är lågt kan du bli skakig, hungrig, blek och irriterad.</p>
	<p>اینکه شما چقدر حرکت بدنی دارید و چی می خورید بر قند خون شما تأثیر می گذارد؛ و هم اینکه شما به چی مقدار انسولین نیاز دارید.</p> <p>Hur mycket du rör på kroppen och vad du äter påverkar ditt blodsocker och hur mycket insulin du behöver.</p>
	<p>هنگامی که قند خون شما برای چندین ساعت، ۱۴ میلی مولیکپول / لیتر یا بیشتر از این باشد لازم است که شما مقدار کتون خود را اندازه نمایید.</p> <p>Du behöver mäta ketoner när ditt blodsocker är 14 mmol/l eller högre i flera timmar.</p>
	<p>در این صورت، ضروری است که شما قند خون خود را چندین بار در روز اندازه بگیرید.</p> <p>Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.</p>

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes



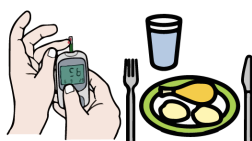
برای اینکه حال همهء وجود شما خوب باشد، شما به غذای خوب خوردن و به حرکت کردن نیاز دارید و هم اینکه بیشتر اوقات، آزمایش قند خون خود را بگیرید.

För att hela din kropp ska må bra behöver du äta bra mat, röra på dig och kontrollera ditt blodsocker ofta.



اگر شما بیمار شوید، این بیماری بر قند خون تان اثر خواهد گذاشت و شما لازم دارید که اندازه های انسولین خود را تغییر بدهید.

Om du blir sjuk kommer ditt blodsocker att påverkas och du kan behöva ändra insulindoserna.



شما لازم دارید مقدار کاربوهایدریت ها را در غذائی که می خورید حساب کنید و بتوانید قند خون را آزمایش کنید تا بدانید شما باید چقدر انسولین بگیرید.

Du behöver räkna kolhydrater i maten du ska äta och mäta ditt blodsocker för att veta hur mycket insulin du ska ta.



مقدار قند خون شما را که در حد میانگین در ۶ تا ۸ هفته ی اخیر بوده است، Hba1c نشان می دهد.

Hba1c är ett värde på hur ditt blodsocker varit i genomsnitt senaste 6-8 veckorna.

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

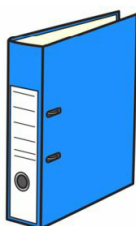
فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes



پرستار در این باره برای شما معلومات می دهد.

Sjuksköterskan vill informera dig om det här.



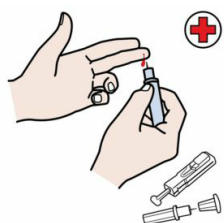
یک دانه فایل برای شما داده می شود که شامل معلومات در مورد دیابت شما می باشد. در هنگامی که با تیم دیابت ملاقات دارید، این فایل را همیشه با خود بیاورید.

Du får en egen pärm med information om diabetes. Den ska du alltid ta med dig när du träffar diabetesteamet.



ما تمامی اطفالی را که در سویدن بیماری قند خون دارند، ثبت می کنیم تا بدینگونه برای همه شان به طور یکسان خوب داده شود.

Vi registrerar alla barn med diabetes i Sverige, så att alla ska få lika bra hjälp.



شما باید یاد بگیرید که چگونه مقدار قند خون خود را اندازه نمایید.

Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.



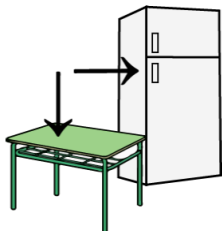
شما باید یاد بگیرید که چگونه انسولین خود را بگیرید.

Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes



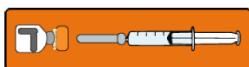
انسولینی را که شما استفاده می کنید باید در درجه گرمای اتاق نگهداری شود؛ اما آنچه را که شما مصرف نه می کنید باید در یخچال نگهداری نمایید.

Det insulin som du använder ska förvaras i rumstemperatur.
Det som du inte använder ska du ha i kylskåpet.



اگر مقدار قند خون شما بیش از اندازه پایین بیاید، آنگه باید قند انگور (گلوکوز) بخورید.

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



شما باید از دواخانه یک دانه پیچکاری بخرید. شما که دیابت دارید هرگاه بیهوش شوید می توانید از آن استفاده کنید. دیگران باید یاد بگیرند که این پیچکاری چگونه استفاده می شود.

Ni ska köpa en spruta på apoteket. Den kan användas om du som har diabetes blir medvetslös. Andra behöver lära sig hur sprutan fungerar.



برای شما یک دانه دستگاه کتون سنج داده می شود. اگر قند خون شما برای چندین ساعت بیشتر از ۱۴ میلی مولیکول / لیتر باشد در آن هنگام لازم است که شما آنرا استفاده کنید.

Du får en ketonmätare som du behöver använda om ditt blodsocker varit högre än 14 mmol/l i flera timmar.



وسایل امداد شما بر روی نسخه نوشته می شوند و اگر بخواهید توسط پست برای شما فرستاده شوند، لازم است که شما زنگ بزنید.

Dina hjälpmedel kommer att skrivas på ett recept och du behöver ringa för att de ska skickas med posten.

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

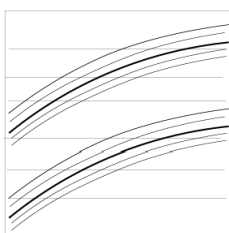
فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes



برای اینکه شما کمک مورد نیاز خود را دریافت نمایید، لازم است ما با مکتب شما تماس بگیریم.

För att du ska få den hjälp du behöver kommer vi att kontakta din skola.



ما نیاز به دسترسی داشتن به اندازه های قد و گراف های وزن شما را داریم تا مشاهده کنیم که شما به رشد خودتان ادامه می دهید.

Vi behöver tillgång till dina tidigare längd och viktkurvor för att se att du följer din egen tillväxt.



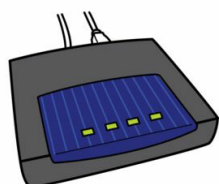
یک انجمنی است برای اشخاص دارای بیماری قند خون (دیابت) و شما در آنجائی که زندگی می کنید می توانید با آنها تماس بگیرید.

Det finns en förening för personer med diabetes som du kan ta kontakt med där du bor.



ما می توانیم به شما رهنمایی وب سایت ها، اپ ها و کتاب های خوبی را بکنیم که در مورد بیماری قند خون می باشند.

Vi kan ge dig bra tips på hemsidor, appar och böcker om diabetes.



یک برنامه ای است که شما و کلینیکتان می توانید برای به اشتراک گذاشتن معلومات در مورد قند خون و مقدار مصرف انسولین خود از آن کاربرگیری.

Det finns ett program som du och mottagningen kan använda er av för att dela information om ditt blodsocker och dina insulindoser.

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

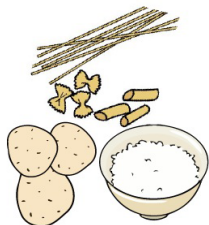
Checklista vid diabetes

	<p>متخصص تغذیه، به شما در این مورد معلومات می دهد.</p> <p>Dietisten vill informera dig om det här.</p>
	<p>این مهم است که شما برای اوقات صرف غذای خود، نظم خوب داشته باشید.</p> <p>Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.</p>
	<p>این مهم است که شما به آنچه را که می خورید فکر کنید.</p> <p>Det är viktigt att du tänker på vad du äter.</p>
	<p>لازم است شما بدانید که کاربوهایدریت ها، چربی ها (شحمیات) و پروتئین ها چگونه بر بدن شما تأثیر می کنند.</p> <p>Du behöver veta hur kolhydrater, fett och protein påverkar din kropp.</p>
	<p>لازم است شما بدانید در هنگامی که شما خوراک می کنید، کاربوهایدریت ها چگونه بر قند خون شما تأثیر می کنند.</p> <p>Du behöver veta hur kolhydraterna påverkar ditt blodsocker när du äter.</p>

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes



اقسام مختلف کاربوهایدریت ها وجود دارند که زود جذب و آهسته جذب می باشند.
Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Energ	1639 kJ	620 kcal	7%
Fett	31 g	140 kcal	3%
varav mättat fett	1,7 g	3,2 g	11%
Kolhydrat	82 g	31 g	8%
varav sockerarter	79,3 g	30,5 g	22%
Fiber	6,7 g	0,8 g	
Protein	4,6 g	7,3 g	15%

لازم است که شما بر روی پاکت مواد خوراکی به فهرست محتویات آن نگاه کنید تا ببینید که آن خوراکی چه مقدار کاربوهایدریت دارد.

Du behöver kolla på matens innehållsförteckning för att se hur mycket kolhydrater den innehåller.



برخی از نوشیدنی ها بر مقدار قند خون شما خیلی تأثیر بیشتر از بقیه ی آنها دارند.
Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



+s

چربی ها اقسام مختلف دارند، برخی از آنها خوب می باشند و برخی از آنها نه آنچنان خوب.

Det finns olika sorters fetter, vissa är bra och andra är inte så bra.






انواع غذاهائی هستند که برای شما دانستن اینکه شما باید چه مقدار انسولین بگیریید را دشوارتر می سازند.

Det finns maträtter som gör det svårare för dig att veta hur mycket insulin du ska ta.

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

فهرست چیک در هنگام بیماری شکر



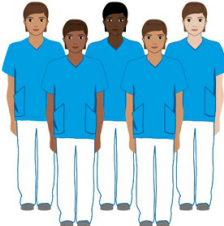
Checklista vid diabetes

	<p>شیرینی باب و خوردنی های سبک (سنکس) بر قند خون بسیار تأثیر می گذارند و ضروری است شما یاد بگیرید که شما چگونه در باره این مسئله فکر کنید.</p> <p>Sötsaker och snacks påverkar blodsockret mycket och du behöver lära dig hur du ska tänka kring det.</p>
	<p>انواع گوناگون مواد شیرین کننده وجود دارند که به جای شکر استفاده می شوند. برخی از آنها بر قند خون تأثیر می کنند و برخی از آنها تأثیر نه می گذارند.</p> <p>Det finns olika sötningsmedel som används istället för socker. Vissa påverkar blodsockret och andra gör det inte.</p>
	<p>فهرست های کاربوهایدریت ها، اپ ها و کتاب های آشپزی هستند که می توانند شما را در مورد دانستن اینکه خوراکی ها چقدر کاربوهایدریت دارند، کمک نمایند.</p> <p>Det finns kolhydratslistor, appar och kokböcker som kan hjälpa dig att veta hur mycket kolhydrater maten innehåller.</p>

کلینیک دیابت • Diabetesmottagning

فهرست چیک در هنگام بیماری شکر

Checklista vid diabetes

	<p>مددکار اجتماعی برای شما می گوید که چی کمکی جامعه می تواند به شما ارائه نماید.</p> <p>Kuratorn vill berätta för dig om vilket stöd samhället kan ge dig.</p>
	<p>روانشناس می خواهد شما را ملاقات کند و در باره وضعیت شما صحبت کند.</p> <p>Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.</p>
	<p>شما می توانید دوباره به بازی درمانی بپیوید. در اینجا کاملاً خود شما انتخاب می کنید که می خواهید چکار بکنید. چیزهای فراوانی موجود اند که شما از آن میان انتخاب نمایید.</p> <p>Du kan också få komma till lekterapi. Där får du välja helt själv vad du vill göra. Det finns mycket att välja på.</p>
	<p>خوشبخت باشید! ما در اینجا هستیم تا شما را یاری نماییم.</p> <p>Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.</p>