

بخش پذیرش دیابت • Diabetesmottagning

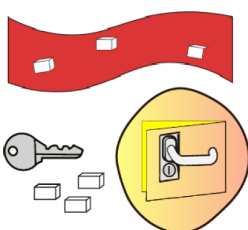
فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



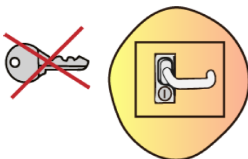
دکتر می خواهد با شما در باره مرض قندتان صحبت کند.

Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



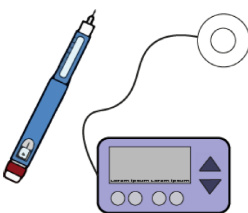
غذائی که می خورید به قند در خون تان تبدیل می شود. برای آنکه قند وارد سلول شود به انسولین نیاز دارد. انسولین مثل یک کلید است که سلول ها را باز می کند.

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.



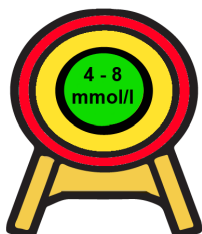
بدن شما خودش انسولین تولید نمی کند. از اینرو بایستی انسولین از طریق دیگری تأمین شود.

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



شما انسولین را توسط یک قلم انسولین یا یک پمپ انسولین دریافت می کنید.

Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



هدف آنست که قند خون شما بین 4 تا 8 میلی مولکول در لیتر باشد.

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

Diabetesmottagning • بخش پذیرش دیابت

فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes

	<p>اگر قند خون شما بالا باشد ممکن است احساس تشنگی کنید، به دفعات ادرار کرده، احساس خستگی کنید و وزن تان پایین بیاید.</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 پایین باشد می لرزید، احساس گرسنگی می کنید، رنگ پریده و عصبی می شوید.</p> <p>Om ditt blodsocker är lågt kan du bli skakig, hungrig, blek och irriterad.</p>
	<p>میزان تحرک جسمی و غذایی که می خورید روی میزان قند خون شما و مقدار انسولین مورد نیاز شما تأثیر می گذارند.</p> <p>Hur mycket du rör på kroppen och vad du äter påverkar ditt blodsocker och hur mycket insulin du behöver.</p>
	<p>اگر قند خون شما چندین ساعت 14 میلی مولکول در لیتر یا بالاتر باشد بایستی کیتون های (اسیدهای) بدن را اندازه گیری کنید.</p> <p>Du behöver mäta ketoner när ditt blodsocker är 14 mmol/l eller högre i flera timmar.</p>
	<p>شما بایستی قند خون را روزی چندین مرتبه کنترل کنید.</p> <p>Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.</p>

بخش پذیرش دیابت • Diabetesmottagning

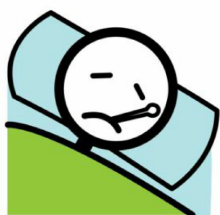
فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



برای آنکه همه بدن تان حالش خوب باشد بایستی غذای خوب بخورید، تحرک جسمی داشته باشید و اغلب قند خون خود را کنترل کنید.

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



اگر مریض بشوید روی قند خون شما تأثیر گذارده می شود و ممکن است لازم باشد مقدار مصرف انسولین را تغییر دهید.

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



شما بایستی هیدرات های کربن موجود در غذایی که می خورید را بشمارید و قند خون تان را اندازه گیری کنید تا بدانید چه مقدار انسولین بایستی مصرف کنید.

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



آزمایش "Hba1c" میانگین قند خون شما در 6 تا 8 هفته اخیر را نشان می دهد.

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

بخش پذیرش دیابت • Diabetesmottagning

فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



پرستار می خواهد در این مورد به شما اطلاع رسانی کند.

Sjuksköterskan vill informera dig om det här.



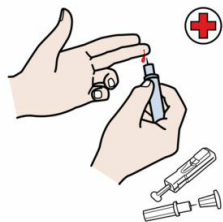
یک پوشه شخصی با مطالب اطلاع رسانی در باره مرض قند دریافت می کنید. هر موقع تیم دیابت را ملاقات می کنید بایستی این پوشه را به همراه داشته باشید.

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



ما نام همه کودکان مبتلا به دیابت در سوئد را ثبت می کنیم تا همه از کمک یکسان برخوردار شوند.

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



شما بایستی یاد بگیرید که چگونه قند خون خود را کنترل کنید.

Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.



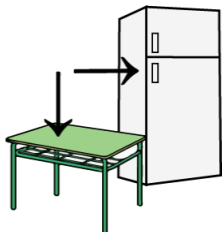
شما بایستی مصرف انسولین را یاد بگیرید.

Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

Diabetesmottagning • بخش پذیرش دیابت

فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



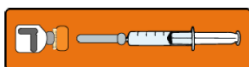
انسولین مصرفی شما بایستی در دمای اتاق نگهداری شود. انسولینی را که مصرف نمی کنید بایستی در یخچال نگهداری کنید.

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



اگر قند خون تان پایین باشد بایستی قند گلوکزی بخورید.

Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



شما بایستی یک آمپول از داروخانه بخرید. شما دیابت دارید اگر بیهوش شوید می توانید از این آمپول استفاده کنید. دیگران بایستی طرز استفاده از این آمپول را یاد بگیرند.

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



یک دستگاه اندازه گیری کیتون دریافت می کنید که اگر قند خون شما چندین ساعت 14 میلی مولکول در لیتر یا بالاتر باشد بایستی از آن استفاده کنید.

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



وسایل کمکی شما روی یک نسخه نوشته می شوند و شما بایستی تلفن کنید تا با پُست برایتان فرستاده شوند.

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

بخش پذیرش دیابت • Diabetesmottagning

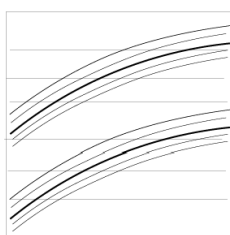
فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



برای آنکه شما کمک لازم را دریافت کنید، ما با مدرسه شما تماس خواهیم گرفت.

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



ما بایستی به منحنی های قبلی قد و وزن شما دسترسی پیدا کنیم تا ببینیم آیا شما روند رشدونمو خود را پیگیری می کنید یا نه.

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



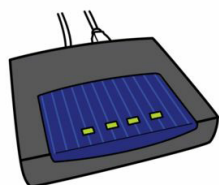
یک انجمن برای افراد مبتلا به دیابت وجود دارد که شما می توانید در محل سکونت خود با آن تماس بگیرید.

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



ما می توانیم از طریق وبسایت ها، برنامه ها (آپ ها) و کتابها راهنمایی های مفیدی به شما ارائه کنیم.

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



یک برنامه وجود دارد که شما و بخش پذیرش می توانید در مورد قند خون و دوزهای انسولین به هم اطلاع رسانی کنید.

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

Diabetesmottagning • بخش پذیرش دیابت

فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



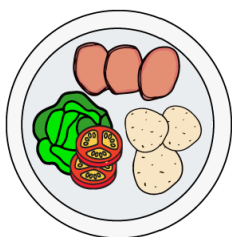
پرستار تغذیه در مورد آن به شما اطلاعات می دهد.

Dietisten vill informera dig om det här.



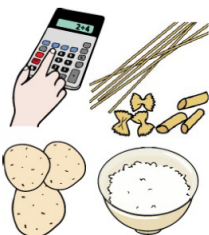
مهم است که برای وعده های غذای خود روند روزمره خوبی داشته باشید.

Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



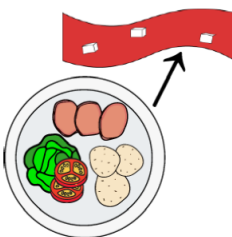
مهم است به چیزهایی که می خورید فکر کنید.

Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



شما بایستی بدانید هیدرات های کربن، چربی و پروتئین چه تأثیری روی بدن شما می گذارند.

Du behöver veta hur kolhydrater, fett och protein påverkar din kropp.



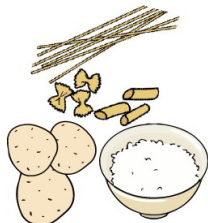
شما بایستی بدانید وقتی غذا می خورید، هیدرات های کربن چگونه روی بدن شما تأثیر می گذارند.

Du behöver veta hur kolhydraterna påverkar ditt blodsocker när du äter.

Diabetesmottagning • بخش پذیرش دیابت

فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



هیدرات های کربن مختلفی وجود دارند که برخی کند و برخی سریع بدن می شوند.
Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Group	1000 kcal	600 kcal	7%
fat	115 kcal	140 kcal	9%
protein	160 kcal	160 kcal	11%
carbohydrate	225 kcal	225 kcal	15%

شما بایستی فهرست مواد تشکیل دهنده غذا را بخوانید تا ببینید چه مقدار هیدرات های کربن دارد.

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



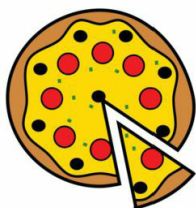
برخی از نوشیدنی ها خیلی بیشتر انواع دیگر روی قند خون شما تأثیر می گذارند.
Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



+s

انواع مختلف چربی وجود دارند، برخی خوب و برخی دیگر خیلی خوب نیستند.

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



غذاهایی وجود دارند که دانستن انسولین مصرفی شما را برایتان مشکل می کنند.

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

Diabetesmottagning • بخش پذیرش دیابت

فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



شیرینی جات و تنقلات خیلی روی قند خون شما تأثیر می گذارند و شما بایستی یاد بگیرید در مورد آنها چگونه فکر کنید.

Sötsaker och snacks påverkar blodsockret mycket och du behöver lära dig hur du ska tänka kring det.



مواد شیرین کننده مختلفی بجای قند وجود دارند. برخی از این مواد روی قند خون تأثیر می گذارند و برخی دیگر تأثیری ندارند.

Det finns olika sötningsmedel som används istället för socker. Vissa påverkar blodsockret och andra gör det inte.



فهرست های هیدرات کرین، برنامه های (آپ های) و کتابهای آشپزی وجود دارند که به شما کمک می کنند بدانید هر غذا چقدر هیدرات های کرین دارد.

Det finns kolhydratslistor, appar och kokböcker som kan hjälpa dig att veta hur mycket kolhydrater maten innehåller.

بخش پذیرش دیابت • Diabetesmottagning

فهرست موارد کنترلی برای مبتلایان به مرض قند/ دیابت

Checklista vid diabetes



مددکار می خواهد برای شما تعریف کند که جامعه چه کمک ها و حمایت هایی می تواند به شما ارائه کند.

Kuratorn vill berätta för dig om vilket stöd samhället kan ge dig.



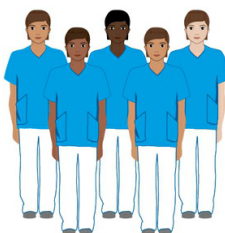
روانشناس می خواهد شما را ملاقات کرده و با شما در مورد وضعیت تان صحبت کند.

Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.



شما همچنین می توانید به بازی درمانی بپیایید. در آنجا می توانید خودتان هر کاری را مایل باشید انجام دهید. موارد مختلفی برای انتخاب کردن وجود دارد.

Du kan också få komma till lekterapi. Där får du välja helt själv vad du vill göra. Det finns mycket att välja på.



موفق باشید! ما برای حمایت از شما اینجا هستیم.

Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.