

# برای هرکسی که دچار دیابت است



متخصص بهداشت دندان



متخصص تغذیه



متخصص پا



پرستار



متخصص کاردرمانی



متخصص فیزیوتراپی

دیابت روی کل بدنتان اثر می‌گذارد. به همین خاطر باید به آن توجه کنید. پاهایتان، دندان‌هایتان، رژیم غذایی‌تان، ورزش - خیلی چیزهاست که باید حواستان به آنها باشد.

این بروشور کلیدی ارائه می‌دهد که در رابطه با پیشگیری از درد و عوارض جانبی، چه افرادی می‌توانند به شما در پیشبرد یک زندگی خوب در کنار دیابت کمک کنند و از چه مسائلی باید آگاه باشید. وقتی دیابت داشته باشید، شهرداری شما یک برنامه بازتوانی به‌صورت رایگان به شما ارائه می‌دهد. پزشک عمومی‌تان (GP) نیز می‌تواند شما را راهنمایی کند و به خدمات مقتضی ارجاع دهد.

## نحوه دریافت کمک

تعداد بسیاری متخصص سلامت هستند که می‌توانند به شما در پیشبرد یک زندگی خوب در کنار دیابت کمک کنند.

کلیه افراد مبتلا به دیابت مستحق برخورداری از یک برنامه بازتوانی رایگان از شهرداری هستند. چنین برنامه‌ای برپایه نیازهای هر فرد، و با تمرکز بر چیزهایی مثل عادات غذایی یا تمرینات جسمانی است. در صورت داشتن دیابت، امکان دریافت بازپرداخت بابت تعدادی از خدمات و درمان‌ها وجود دارد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد آنچه شهرداری شما می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت ارائه دهد، به وبسایت [sundhed.dk](http://sundhed.dk) یا [diabetes.dk](http://diabetes.dk) مراجعه کنید

### به‌طور مرتب چکاپ بدهید

شما نمی‌توانید همه علائم و عوارض را خودتان تشخیص دهید. بنابراین، حائز اهمیت است که به‌طور مرتب به پزشک عمومی‌تان مراجعه کنید تا هرگونه نیاز به کمک در زمینه دیابت یا دریافت خدمات درمانی برای آن را مطرح نمایید. صحبت با پزشک عمومی، پرستار یا بیمارستان غالباً اولین گام در مسیر دریافت خدمات درمانی مربوطه است.

### عادات جدیدی در زندگی روزمره‌تان تشکیل دهید

خودتان می‌توانید کارهای زیادی در بهبود مشکل دیابت خود انجام دهید، و این کار با کسب عادات خوب در زندگی روزمره میسر می‌شود. پزشک عمومی شما و مرکز درمانی‌تان می‌تواند مشاوره و راهنمایی درخصوص عادات خوب ارائه دهد.

### حالتان را توصیف کنید

درمانتان باید همواره مبتنی بر نیازهای خاص شما، شرایط جسمانی شما، و زندگی روزمره‌تان باشد. برای همین است که موقع صحبت کردن با متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، داشتن صداقت و روراست بودن اهمیت دارد.

# متخصص بهداشت دندان

وقتی به دیابت مبتلا باشید، خطر فزاینده‌ای وجود دارد که دچار خشکی دهان و عفونت دندان شوید. این عارضه می‌تواند روی قند خونتان اثر بگذارد. خوشبختانه، اقدامات زیادی هست که خودتان می‌توانید در جلوگیری از عوارض دهان و دندان انجام دهید. متخصص بهداشت دندان می‌تواند توصیه‌هایی در مورد حفظ بهداشت دهان در وضعیت خوب ارائه دهد.

## موارد زیر را تحت نظر داشته باشید:

- خونریزی لثه موقع مسواک زدن، قرمزی یا تورم
- ضعیف بودن روند بهبود زخم‌های داخل دهان
- ایجاد شدن مکرر حفره در دندان
- کمتر شدن بزاق دهان نسبت به حالت عادی.

## گفتگوی شما با متخصص بهداشت دندان

یادتان نرود که به متخصص بهداشت دندان بگویید مبتلا به دیابت هستید. همچنین حائز اهمیت است که به متخصص بهداشت دندان بگویید دیابت شما چقدر تحت کنترل است، چه داروهایی مصرف می‌کنید و آیا سیگار می‌کشید یا نه.

## مراجعه به دندانپزشک

کار اصلی متخصص بهداشت دندان این است که از بروز عفونت دهان و دندان پیشگیری کند. متخصص بهداشت دندان به دنبال عفونت‌ها و خشکی دهان می‌گردد، دندان‌ها را جرم‌گیری می‌کند و به قسمت‌هایی از دهانتان که باید توجه ویژه‌ای داشته باشید اشاره می‌کند. انتخاب کلینیک دندانپزشکی با شماست. می‌توانید برای هزینه‌های درمان درخواست بازپرداخت دهید، یا خدمات درمانی را از سرویس بهداشت دندان شهرداری دریافت کنید. از شهرداریتان در مورد گزینه‌های موجود سؤال کنید.

## خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- دندان‌هایتان را حداقل دو بار در روز مسواک بزنید. از مسواک‌های بین‌دندانی و خمیردندان حاوی فلوراید (1450 ppm) استفاده کنید.
- بهتر است به‌طور مرتب نزد یک متخصص بهداشت دندان ویزیت شوید.
- مصرف قهوه، الکل و تنباکو را محدود کنید، چون می‌تواند منجر به خشکی دهان شود یا آن را تشدید کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت [tanderne.dk](http://tanderne.dk) مراجعه کنید

# متخصص پا

کلیه افرادی که دچار دیابت هستند باید توجه ویژه‌ای به پاهایشان داشته باشند. دیابت می‌تواند روی پاهایتان اثر بگذارد و مثلاً خطر زخم پا و آسیب به حس لامسه را افزایش دهد. متخصص پا می‌تواند به پیشگیری از درد و ناراحتی پا و درمان آن کمک کند.

## موارد زیر را تحت نظر داشته باشید:

- تشکیل پوست ضخیم
- آسیب به حس لامسه.
- زخم پا
- قرمزی، گرگرفتگی و تورم

## گفتگوی شما با متخصص پا

یادتان نرود که به متخصص پا بگویید مبتلا به دیابت هستید. همچنین اگر هرگونه علائم یا درد و ناراحتی از ناحیه پا دارید، بد نیست به متخصص پا بگویید.

## مراجعه به متخصص پا

در صورت ابتلا به دیابت، می‌توانید برای بازپرداخت مخارج ناشی از مراقبت‌های پیشگیرانه پا درخواست دهید و هر سال یک ارزیابی پا نزد یکی از متخصصان پا با گواهی ایالتی انجام دهید. برای این ارزیابی، باید از پزشکتان معرفی‌نامه گرفته باشید. متخصص پا ابتدا با معاینه پاهایتان شروع خواهد کرد و سپس یک ارزیابی از نیازها و روند درمان انجام خواهد داد.

## خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- بهتر است به‌طور مرتب برای انجام چکاپ به متخصص پا مراجعه کنید.
- پاهایتان را هر روز واریسی کنید.
- از حمام پا استفاده نکنید. پوستتان را خشک می‌کند.
- با پای برهنه راه نروید.
- پاهایتان را به‌طور مرتب با یک کرم غنی مرطوب کنید.
- پاهایتان را به‌طور مرتب پس از دوش گرفتن یا حمام کردن خشک کنید.
- کفشی بپوشید که اندازه‌تان باشد و سایشی روی پا ایجاد نکند.



برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت [altomfoden.dk](http://altomfoden.dk) یا [sundhed.dk](http://sundhed.dk) مراجعه کنید



# متخصص کاردرمانی

وقتی دیابت داشته باشید، ممکن است لازم شود تغییراتی مشخص در زندگی روزمره خود ایجاد کنید. شاید حتی لازم شود کل سبک زندگیتان را تغییر دهید. متخصص کاردرمانی می‌تواند در مورد نحوه تغییر عادات خود در رابطه با توصیه‌های دریافتی و چالش‌های احتمالی پیش روی خود، به شما مشاوره دهد.

## گفتگوی شما با متخصص کاردرمانی

یادتان نرود که به متخصص کاردرمانی خود بگویید مبتلا به دیابت هستید. همچنین حائز اهمیت است که صادقانه در مورد عادات روزمره و روتین زندگیتان صحبت کنید، و از محدودیت‌هایی که در زندگی روزمره خود با آنها مواجه هستید بگویید.

## مراجعه به متخصص کاردرمانی

متخصص کاردرمانی ضمن همکاری با شما به تحلیل زندگی روزمره‌تان می‌پردازد تا به بهترین راهکارهای ممکن برای تغییر عادات و روتین روزمره شما دست یابد. برای مثال، اگر مایل هستید که ورزش را به میزان بیشتری در زندگی روزمره‌تان بگنجانید، ممکن است لازم شود چیزهایی مثل عادات خود در خرید کردن را تغییر دهید. همچنان‌که راهکارها را در زندگی روزمره‌تان اعمال می‌کنید، متخصص کاردرمانی به شما پشتیبانی مستمری ارائه خواهد داد - برای مثال، زمانی که برای پیاده‌روی یا خرید بیرون می‌روید.

معمولاً، برنامه‌ای با یک متخصص کاردرمانی همراه با برنامه بازتوانی شهرداری ارائه می‌شود. پزشک عمومی‌تان (GP) نیز می‌تواند شما را راهنمایی کند و به خدمات مقتضی ارجاع دهد.

## خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید:

قبل از اینکه با متخصص کاردرمانیتان دیدار داشته باشید، بهتر است مشکلاتی را که از لحاظ انجام امور و فعالیت‌های روزانه با آنها مواجه می‌شوید یادداشت کنید. بدین ترتیب، هر موقع با چالش‌هایی روبرو شوید، توضیح دادن آنها نزد متخصص کاردرمانی برایتان آسان‌تر خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت [sundhed.dk](http://sundhed.dk) مراجعه کنید

# متخصص فیزیوتراپی

دیابت می‌تواند کاهش قدرت عضلات و تعادل را در پی داشته باشد. ورزش و تمرین می‌تواند اثری مثبت بر دیابت شما بگذارد و از درد و عوارض پیشگیری کند. متخصص فیزیوتراپی می‌تواند درخصوص گنجاندن ورزش و تمرین در زندگی روزمره‌تان شما را راهنمایی کند و مشاوره دهد.

## موارد زیر را تحت نظر داشته باشید:

- کاهش قدرت عضلات
- مشکلات تعادل.

## گفتگوی شما با متخصص فیزیوتراپی

یادتان نرود که به متخصص فیزیوتراپی بگویید مبتلا به دیابت هستید. همچنین حائز اهمیت است که مدت‌زمان ابتلا به دیابت، تحت کنترل بودن یا نبودن میزان قند خون خود، و وجود مشکلاتی خاص در بعضی از اندام‌های بدنتان را به ایشان اطلاع دهید. متخصص فیزیوتراپی می‌تواند انواع مختلفی از تمرینات ورزشی را بسته به شرایط خود شما و بدنتان توصیه کند.

بد نیست با متخصص فیزیوتراپی در مورد انگیزه و هدف خود از انجام تمرینات ورزشی صحبت کنید تا بتوانید اهدافی واقع‌گرایانه را همراه هم تعیین کنید.

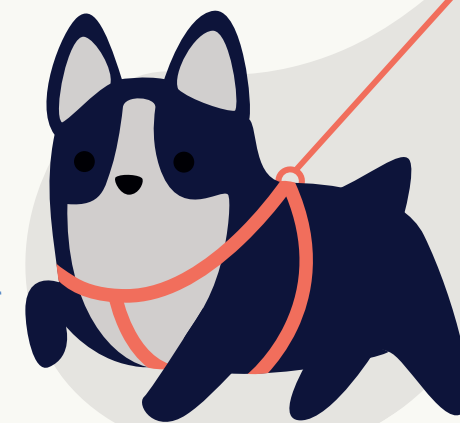
## مراجعه به متخصص فیزیوتراپی

متخصص فیزیوتراپیتان شما را به صورت دقیق در برنامه تمرینات جسمانی تحت نظر خواهد داشت و نحوه ادامه دادن تمرینات در منزل را به شما آموزش خواهد داد. یک برنامه فیزیوتراپی ممکن است در برنامه بازتوانی شهرداری ارائه شود یا با یک متخصص فیزیوتراپی خصوصی جایگزین شود. پزشک عمومی‌تان (GP) نیز می‌تواند شما را راهنمایی کند و به خدمات مقتضی ارجاع دهد.

## خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- رفتن به پیاده‌روی
- دوچرخه‌سواری به جای رانندگی با خودرو
- استفاده از پله به جای آسانسور
- وقتی با اتوبوس می‌روید، یک ایستگاه قبل از ایستگاه مقصدتان پیاده شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت [helbredsprofilen.dk](http://helbredsprofilen.dk) یا [sundhed.dk](http://sundhed.dk) مراجعه کنید



# متخصص تغذیه

کلیه افرادی که دچار دیابت هستند باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی‌شان داشته باشند. خوراک شما روی میزان قند خونتان اثرگذار است و بنابراین نقشی اساسی از لحاظ غلبه بر دیابت در زندگی ایفا می‌کند. متخصص تغذیه\* می‌تواند به شما بگوید که چه چیزهایی باید بخورید. همراه هم می‌توانید طرحی عملی و واقع‌گرایانه ایجاد کنید.

## گفتگوی شما با متخصص تغذیه.

یادتان نرود که به متخصص تغذیه بگویید مبتلا به دیابت هستید. همچنین حائز اهمیت است که مصرف هرگونه دارو، تعریفی از یک روز معمولی خود، و چیزهایی را که از لحاظ رژیم غذایی برایتان آسان یا دشوار است به ایشان اطلاع دهید.

## مراجعه به متخصص تغذیه

هرگونه درمان ازسوی متخصص تغذیه برپایه وضعیت و شرایط شما خواهد بود - مثلاً میزان قند خون شما و مصرف یا عدم مصرف دارو. متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند، چه در اعمال تغییراتی جزئی در رژیم غذایی‌تان و چه در اعمال تغییراتی عمده در سبک زندگی شما. اگر اضافه‌وزن دارید، کاهش وزن حتی به میزان نسبتاً کم هم می‌تواند کمکی عمده از لحاظ دیابت داشته باشد. معمولاً، برنامه‌ای با یک متخصص تغذیه همراه با برنامه بازتوانی شهرداری ارائه می‌شود. پزشک عمومیتان (GP) نیز می‌تواند شما را راهنمایی کند و به خدمات درمانی مقتضی ارجاع دهد.

## خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- مصرف کربوهیدرات‌ها را کم کنید.
- انتخابتان کربوهیدرات‌هایی باشد که حاوی مقدار بالایی فیبر طبیعی هستند
- منابع خوب چربی (مثل روغن زیتون و ماهی) را برگزینید
- محصولاتی انتخاب کنید که برچسب سوراخ کلید و لوگوی غلات کامل داشته باشد
- مواد غذایی پایه، مثل سبزیجات، حبوبات و مغزپخت را بیشتر مصرف کنید.

\* یا یک کارشناس با مدرک کارشناسی در رشته تغذیه و سلامت

برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت [diabetes.dk](http://diabetes.dk) یا [sundhed.dk](http://sundhed.dk) مراجعه کنید

# پرستار

وقتی دیابت داشته باشید، ممکن است با پرستاری ملاقات کنید. این پرستار ممکن است در مطب پزشک عمومی باشد، در بیمارستان باشد، از ویزیتور مراقبت‌های بهداشتی باشد یا از یک برنامه درمان. پرستار می‌تواند مشاوره و راهنمایی عمومی به شما بدهد. اگر هرگونه علائم یا درد و ناراحتی مرتبط با دیابت دارید، مثلاً از ناحیه چشم، پا یا دندان، پرستار نیز می‌تواند کمک‌های بیشتری ارائه دهد.

پرستارهایی هم تحت عنوان پرستار دیابت هستند که در زمینه علائم مرتبط با دیابت تخصص دارند. می‌توانید با آنها در بیمارستان، طی ویزیت خانگی یا در مطب پزشک عمومیتان ملاقات کنید.

## گفتگوی شما با پرستار

یادتان نرود که به پرستار بگویید مبتلا به دیابت هستید. همچنین حائز اهمیت است که صادقانه در مورد خود صحبت کنید تا پرستار بتواند بهترین راهنمایی و پشتیبانی ممکن را به شما ارائه دهد. برای مثال، ممکن است دچار مشکلاتی با داروها، خواب، سیگار کشیدن، زندگی جنسی، رژیم یا تمرین شوید.

## مراجعه به پرستار

پرستار می‌تواند به شما در داشتن ارزیابی سالانه کمک کند. بدین ترتیب، کلیتی از وضعیت دیابتتان در اختیار شما قرار می‌گیرد و از هرگونه عوارض پیشگیری می‌شود. پرستار همچنین حالتان را خواهد پرسید.

شما همراه با پزشک یا پرستارتان می‌توانید طرحی برای تداوم مراقبت‌های خود تهیه کنید. در صورت تمایل به داشتن جلسه‌ای با پرستار دیابت، با پزشکتان صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت [diabetes.dk](http://diabetes.dk) یا [sundhed.dk](http://sundhed.dk) مراجعه کنید

