

# زندگی با دیابت (بیماری قند)

راههای زیادی برای زندگی با دیابت وجود دارد. برخی از افراد مبتلا به دیابت معتقدند که مبتلا به بیماری دیابت نیستند. برخی افراد با اینکه میدانند مبتلا به دیابت هستند آنرا جدی نمیگیرند. دیگران ممکن است شک داشته باشند که چگونه میتوانند تاثیر دیابت بر خود را تغییر دهند.

آیا شما همچنین اشخاصی را میشناسید؟ داشتن بیماری دیابت ناامید کننده نیست، اما بیماری بسیار جدی میباشد. اگر این بیماری با روش درستی باعث شود که فرد مبتلا قادر به کار نبوده و یا از چیزهای درمان نشود، میتواند باعث مشکلات سلامتی دیگری شود. این بیماری ممکن است معمولی لذت نبرد. همچنین بدن شما باید زمانی که مبتلا به دیابت هستید سختتر کار کند.

## بعضی از اعضا بدن که دیابت میتواند به آن ضرر بزند:

- قلب
- مغز
- چشم
- گوش
- دندان
- پاها
- کلیه ها
- اعصاب

## چگونه به بهبود دیابت خود کمک کنید:

- قند خون خود را طبق توصیه پزشک اندازه گیری کنید
- پاهایتان را هر روز چک کنید تا از عدم وجود هرگونه بریدگی و زخم اطمینان حاصل کنید
- قند خون خود را از طریق تغذیه سالم تحت کنترل نگاه دارید
- داروهایتان را طبق توصیه پزشک مصرف کنید
- سیکار را ترک کرده و رژیم مخصوص دیابت را رعایت کنید
- اگر درحال حاضر دیابت شما تحت کنترل نیست، با دکتر خود برای پیدا کردن بهترین روش کنترل سلامت خود ملاقات کنید.
- اگر شما احساس می کنید درمان شما کار نمی کند از دکتر خود درباره گزینه های خود پرسید. احساس خود را و آنچه که فکر می کنید کار نمی کند را با وی در میان بگذارید.
- قدمهای کوچک به سمت بهتر کردن سلامت خود و کنترل بیماری دیابت بردارید.

