

فعال باشيد - احساس بهتري داشته باشيد

Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

فعالیت فیزیکی و وقایه از دیابت نوع 2

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

بدن انسان به قسمی است که باید در حرکت باشد. اگر به اندازه مکفی فعال نیستید، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش میدهید. فعالیت فیزیکی منظم به وقایه از این مرض کمک میکند.



دیابت نوع 1 چیست؟

Hva er diabetes type 1?

- دیابت نوع 1 یک مرض مزمن است که به افزایش شدید شکر در خون شما منجر می‌شود. سبب آن کمبود انسولین است که هورمونی است که حجرات خونی شما را در جذب شکر کمک کرده میتواند.
- این مرض به سبب صدمه به حجرات تولید کننده انسولین در لوژالمده است. نمی‌دانیم چرا این اتفاق می‌افتد. دیابت نوع 1 یک مرض خود-مصنوع است، بدین معنا که سیستم مدافعه بدن به خود حمله می‌کند.
- قریب 25000 نفر در ناروی مصاب به دیابت نوع 1 هستند.
- علائم آن بشمول افزایش دفع ادرار (پیشاب)، تشنگی بیش از حد، تقلیل وزن و خسته‌گی میشود. در شماری اشخاص کتواسیدوز ایجاد می‌شود که تیزاب اضافی در خون است و سبب درد بطنی و حالت تهوع می‌شود.
- دیابت نوع 1 همواره بشمول بستری شدن در شفاخانه می‌شود.
- دیابت نوع 1 با پیچ کاری انسولین تداوی میشود. این تداوی بشمول رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی نیز میشود.

دیابت نوع 2 چیست؟

Hva er diabetes type 2?

- مانند دیابت نوع 1، دیابت نوع 2 نیز یک مرض مزمن است که مقدار شکر خون بلندتر از حد نورمال است. تفاوت این است که در دیابت نوع 2 انسولین در بدن شما تولید میشود اما مکفی نیست یا آنکه طور صحیح عمل نمیکند.
- 80-90 فیصد دیابت ها از نوع 2 هستند.
- قریب 350000 نفر در ناروی به دیابت نوع 2 مصاب هستند و این رقم در حال بلند رفتن است. احتمالاً نیمی از اشخاصی که به دیابت نوع 2 مصاب هستند از آن اطلاع ندارند.
- اضافه وزن، عدم فعالیت فیزیکی، استعمال دخانیات و مصرف غذای ناسالم و پرانرژی همه خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش می‌دهند. اگر سابقه دیابت نوع 2 در خانواده شما (والدین، پدرکلان و مادرکلان، خاله، عمه، کاکا و دایی) وجود داشته باشد، این خطر بیشتر است.
- این مرض ممکن است سبب امراض قلبی، سکنه و نارسایی کرده و نتیجاً کوری، زخم پا و قطع عضو شود.
- علائم آن بشمول دفع ادرار بیش از حد، تشنگی مفرط، خسته‌گی و سطح انرژی پایین است. مصاب شدن به این مرض معمولاً به تدریج صورت میگیرد و علائم آن به سختی تشخیص داده میشوند.

Utgiver: Diabetesforbundet 2013

Tekst: Line Härklau

Foto: Line Härklau, Kenneth Hætta (s. 4-5), Colourbox (s. 10)

Översettelse: Semantix AS

Trykk: Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.



اندکی رنج، منفعتی کلان

Det er ikke mye som skal til

اشخاص بالغ باید کم از کم 30 دقیقه یومیه یا 3.5 ساعت هفته وار فعالیت فیزیکی داشته باشند. ضرور نیست همه را یکجا انجام داد؛ طور مثال 3 دوره 10 دقیقه ای خوب است. نیاز نیست خودتان را خسته کنید. اما قلبتان باید تندتر بزند، تنفس شما باید تشدید شود و باید بدنتان داغتر شود. با پیشرفت شما، هر چه زمان و انرژی بیشتری صرف کنید، منفعت بیشتری به صحت شما پیشکش میشود.

فعالیت فیزیکی چیست؟

Hva er fysisk aktivitet?

فعالیت فیزیکی صرف دوش مسافه طولانی و بلندکردن وزنه های سنگین نیست. همه اقسام حرکات بشمول وظایف بسیار معمول از قبیل کارهای خانه گی و باغداری حیث فعالیت فیزیکی محسوب میشود.



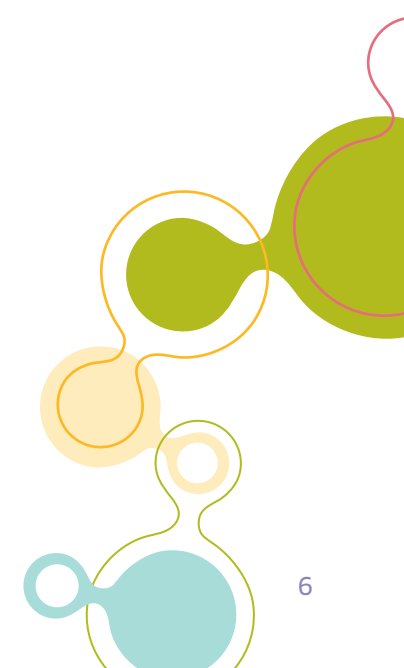
فعالیت فیزیکی تنها به وقایه دیابت مربوط نمیشود

Mer enn forebygging av sykdom

فعالیت فیزیکی بعلاوه وقایه از دیابت نوع 2، منفعت بسیاری برای صحت شما دارد:

- خطر کمتر سکنه و حمله قلبی
- فشار خون کمتر
- مقدار بهتر و نوع بهتر چربی خون (لیپیدها)
- اسکلت بندی قویتر
- کنترل بهتر وزن

فعالیت فیزیکی همچنان شما را کمک میکند بهتر بخوابید، تشویش کمتری داشته باشید و در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید و شما را کمک میکند سرحال باشید. بالای آنکه فعالیت بیشتر برای شما چه معنا دارد فکر کنید.



فعالیت داشتن را ساده کنید

Gjør det enkelt å være aktiv

آیا در مورد این فکر میکنید که چگونه فعالتر باشید؟ با بررسی وظایفی که هر روز انجام میدهید آغاز کنید.

اگر وظیفه بی نشسته دارید، سعی کنید تا حد ممکن پاهای خود را حرکت دهید. چند استیشن زودتر از بس پیاده شوید، و تئیکه با تلفون گپ میکنید قدم بزنید و به جای لفت از پله استفاده کنید.

اگر شغل فیزیکی تری دارید، مراقب وضع جسمی خود و چگونگی بلندکردن اشیاء خاصتاً برای وظایف تکراری و سنگین باشید.

اگر خانه دار هستید، بنأ کارهای خانه، باغداری، بازی با اطفال و پیاده روی همه فعالیتهای خوبی هستند. انرژی بیشتری صرف آنها کنید.

اقسام فعالیتهای سازماندهی شده میسر است که در آنها شرکت کرده و با سایر اشخاص در موقعیت یکسان با شما ملاقات کرده می توانید. بسیاری از این فعالیتهای مجانی یا کم هزینه هستند. فعالیتهای سازماندهی شده نزدیکتان را پیدا کنید.





خیز اُریب نیم زانو
کمر، باسن و پشت ران را نرمش دهید

حرکت:

در حالی که بازوهایتان عمودی است بر روی چهار دست و پا بایستید. یک دست و پای مخالف را کش کنید تا در حالت افقی قرار گیرند. به موقعیت اول خود برگردید و این کار را با پا و دست دیگرتان انجام دهید. برای تقویه خود ماهیچه های بطنی خود را سفت کنید.

درازنشست/نیم نشست

ماهیچه های شکم خود را نرمش دهید

حرکت:

بر روی پشت دراز شوید و کف پایتان را بر روی کف اتاق قرار دهید. دستهایتان را پشت سرتان موقعیت دهید. گردن خود را آزاد کنید و سپس به جلو و بالا خم شوید. انتهای کمرتان نباید از کف اتاق جدا شود. به آرامی به موقعیت اول خود برگردید.



همیشه بر روی کف اتاق نشیمن ورزش کرده میتوانید. در اینجا ورزشهایی هست که ماهیچه های اصلی تان را قوی کنید. تا زمانی که خسته شوید این کار را تکرار کنید. من حیث مثال، سعی کنید سه سری ده تایی برای هر نرمش انجام دهید.

اسکات

جلوی ران و باسن خود را نرمش دهید

حرکت:

به گونه ای بایستید که میخواهید روی یک چوکی بنشینید. با خم کردن زانوهای خود را پایین کش کنید تا اینکه زاویه راست ایجاد شود و سپس خود را دوباره بالا کش کنید. سر را بالا و کمر را راست نگه دارید.



شنا روی زمین

بازوها و سینه خود را نرمش دهید

حرکت:

بر روی کف اتاق زانو بزنید. دستهای خود را تنها با فاصله یک شانه جدا از هم روی کف اتاق قرار دهید. خود را به آرامی به پایین ببرید. قبل از اینکه سینه تان به کف برسد توقف کنید و سپس خود را به بالا کش کنید. اگر پاهای خود را به دیوار بزنید این ورزش آسانتر میشود و اگر انگشت پاهایتان بر روی کف اتاق باشد و بدنتان صاف باشد، دشوارتر میشود.

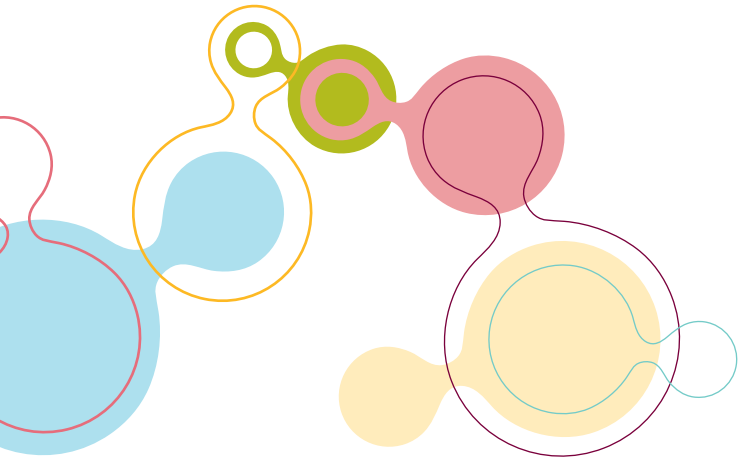


چی موانعی سر راهتان است؟

Hva hindrer deg?

برای آغاز آن مشکل دارید؟ تداوم آن برایتان مشکل است؟ این نسبتاً طبیعی است. به خود متذکر شوید چرا میخواهید فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشید. به خودتان و تغییراتی که میتوانید صورت دهید اطمینان داشته باشید. در اینجا مشوره بی برای کمک به شما در طول این مسیر آمده است:

- بالای آنچه صحیح یا بهترین است فکر نکنید. کار مهم این است که کاری لذت بخش انجام دهید و اینکه طی زمان مفید باشد.
- به آرامی آغاز کنید و به تدریج تقویه کنید.
- اهداف هفته وار و ماهوار برای خود تعیین کنید.
- با دیگران ورزش کنید و زمانهای ثابتی برای ورزش تعیین کنید.
- فعالیتهای متنوع دهید.
- بخاطر داشته باشید وقتی کاری جدید را امتحان میکنید پیشرفت آسانتر است.
- صبور باشید. نتیجه یک شبه محقق نمیشود اما حتماً رخ میدهد!
- کاجی بهتر از هیچی است.



Norsk tekst

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

Du er skapt for å være i bevegelse. Hvis du er for lite i aktivitet, øker risikoen for at du får diabetes type 2. Regelmessig fysisk aktivitet er med på å forebygge denne sykdommen.

Hva er diabetes type 1?

- Diabetes type 1 er en kronisk sykdom som fører til høyt blodsukker. Dette skyldes mangel på hormonet insulin, som hjelper sukkeret inn i cellene.
- Sykdommen skyldes at cellene som produserer insulin i bukspyttkjertelen, er ødelagt. Vi vet ikke hvorfor dette skjer. Diabetes type 1 er en autoimmun sykdom. Det betyr at kroppens immunforsvar går til angrep på seg selv.
- Ca. 25 000 personer i Norge har diabetes type 1.
- Symptomer er økt urinutskillelse (tissing), sterk tørste, vekttap og tretthet. Noen får syreforgiftning (ketoacidose). Det gir sterke magesmerter og kvalme.
- Alle som får diabetes type 1, legges inn på sykehus.
- Diabetes type 1 behandles med insulin, enten gjennom penn eller pumpe. Kosthold og fysisk aktivitet er også en del av behandlingen.

Hva er diabetes type 2?

- Diabetes type 2 er i likhet med diabetes type 1 en kronisk sykdom hvor blod-sukkernivået er høyere enn normalt. Forskjellen er at ved diabetes type 2 er det insulin i kroppen, men det er enten ikke nok, eller det virker ikke som det skal.
- Diabetes type 2 utgjør 80–90 prosent av all diabetes.
- I Norge har om lag 350 000 personer diabetes type 2, og det blir stadig flere. Trolig vet ikke halvparten av disse at de har sykdommen.
- Overvekt, lite fysisk aktivitet, røyking og for mye usunn og energirik mat øker risikoen for å utvikle diabetes type 2. Dersom noen i familien din har diabetes type 2 (foreldre, besteforeldre, tanter, onkler), har du økt risiko for å få sykdommen.
- Sykdommen er en medvirkende årsak til hjerte- og karsykdommer, hjerneslag, nyresvikt, blindhet, sår på føttene og amputasjoner.
- Symptomer er økt urinutskillelse, økt tørste, tretthet og slapphet. Utviklingen av sykdommen er imidlertid ofte langsom, og det kan være vanskelig å oppdage symptomene.

لین تلفون حمایه دیابت لین خدمات معلوماتی انجمن دیابت (Diabeteslinjen) ناروی است. اگر سوالی بالای دیابت دارید با این تلفون با ما در تماس شده میتوانید. مشاورین مجرب یا متخصص مراقبت های صحتی از کمک به شما خرسند میشوند. با ما به لسان ناروی و همچنان انگلیسی، اردو، پنجابی، ترکی، سومالی و عربی صحبت کرده میتوانید. نمبر تلفون: 948 21 815 (از 09:00-15:00 دوشنبه ها تا جمعه ها)

اگر مایل به حمایه از فعالیت ما هستید، لطفاً به انجمن دیابت ناروی (Diabetesforbundet) به طرق زیر ملحق شوید:

- تلفون همراه: کلمه دیابت (diabetes) را به نمبر 1960 بفرستید
- تماس با نمبر تلفون ما: 23 05 18 00
- ارسال ایمیل به آدرس: no.diabetes@post
- دیدن کردن از ویبسایت ما: www.diabetes.no

همچنین با ارسال پیام با نوشته DIA100 به نمبر 2160، 100 کرون ناروی اهدا کرده میتوانید – (این مبلغ بر روی قبض تلفون همراه شما علاوه میشود).

گروپ های محرک:

Motivasjonsgrupper

گروپهای محرک گروپ هایی خودیار برای هر شخصی است که به دیابت مصاب است یا در خطر بالای اصابت به دیابت نوع 2 قرار دارد. از دیگران نیز برای اشتراک در آن استقبال میشود.

تمرکز این گروپها بالای رژیم غذایی سالم است و بسیاری از اعضاء از تهیه غذا با هم لذت میبرند. این گروپ ها همچنان فعالیت های فیزیکی را بر اساس مقدار تناسب اندام اعضا سازمادهی میکنند. اگر به معلومات بیشتری ضرورت دارید، لطفاً با ما با نمبر 23 05 18 00 در تماس شوید یا از ویبسایت www.diabetes.no دیدن کنید.

Trening i stua

Du kan alltid bruke stuegulvet til å trene. Her er tips til noen øvelser som styrker de store muskelgruppene i kroppen. Gjør for eksempel 10 repetisjoner av hver øvelse tre ganger.

Knebøy

Trener:

Fremside lår og sete

Utførelse:

Lat som du skal sette deg ned på en stol. Bøy knærne til ca. 90 grader og press opp igjen. Hold blikket rett fram og ryggen rett.

Armheving

Trener:

Bryst og armer

Utførelse:

Stå på knærne. Sett hendene litt utenfor skulderbredde. Senk deg rolig ned mot gulvet. Snu bevegelsen rett før brystkassen berører gulvet. Øvelsen blir lettere dersom du står mot en vegg, og tyngre ved å stå på tærne med strak kropp.

Knestående diagonalløft

Trener:

Rygg, sete og bakside lår

Utførelse:

Stå på alle fire med armene rett under skuldrene. Strekk ut motsatt arm og ben, slik at de danner en rett linje parallell med gulvet. Kom tilbake og bytt arm og ben. Spenn magen for å stabilisere kroppen.

Situp

Trener:

Mage

Utførelse:

Legg deg på ryggen med fotsålene i gulvet. Plasser hendene på bakhodet. Slapp av i nakken og bøy deg frem og opp. La korsryggen være i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake.

Hva er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er mye mer enn å løpe langt og løfte tungt. All form for bevegelse er fysisk aktivitet. Dette kan være helt vanlige aktiviteter, som husarbeid og hagearbeid.

Det er ikke mye som skal til

Voksne bør være i fysisk aktivitet minst 30 minutter daglig eller 3,5 time i løpet av uka. Aktivitetene kan gjerne fordeles utover dagen, eksempelvis 3 x 10 minutter. Du trenger ikke anstrenge deg hardt, men nok til at du kjenner hjertet slå raskere, at du puster fortere, og at du blir varm. Etter hvert som du øker mengde og/eller intensitet, vil helseeffekten også bli større.

Mer enn forebygging av sykdom

I tillegg til å forebygge diabetes type 2 har fysisk aktivitet flere gode helseeffekter:

- lavere risiko for slag og hjerteinfarkt
- redusert blodtrykk
- bedret sammensetning av fettstoffer i blodet
- sterkere skjelett
- bedre vektkontroll

Du vil oppleve at fysisk aktivitet gir deg bedre søvn, mindre stress og at du får mer overskudd i hverdagen. Fysisk aktivitet er også bra for humøret. Tenk på hva det å være mer aktiv betyr for deg.

Gjør det enkelt å være aktiv

Lurer du på hvordan du kan bli mer aktiv? Start med å ta utgangspunkt i hvordan hverdagen din ser ut.

Hvis du har en stillesittende jobb, kan du forsøke å bruke beina så ofte som mulig. For eksempel kan du gå av bussen noen holdeplasser tidligere. Ta en rusletur mens du snakker i telefonen, og bruk trapp i stedet for heis.

Hvis du har en jobb hvor du er mye i aktivitet, pass på kroppsholdning og løfteteknikk ved ensidig og tungt arbeid.

Dersom du er hjemmeværende, er husarbeid, hagearbeid, lek med barna og gåturer eksempler på fine aktiviteter. Legg litt ekstra energi i aktivitetene.

Det finnes mange muligheter hvis du ønsker å være med på organiserte aktiviteter. Mange aktiviteter er gratis eller koster lite. Her kan du møte andre i samme situasjon som deg. Undersøk hva som finnes av organiserte aktiviteter der du bor.



Hva hindrer deg?

Synes du det er tungt å komme i gang? Er det vanskelig å holde på de gode vanene? Det er helt normalt. Minn deg selv på hvorfor du ønsker å være mer fysisk aktiv. Ha tro på deg selv og de endringene du gjør. Her kommer noen tips og råd på veien:

- Ikke tenk på hva som er mest effektivt eller best. Det viktigste er at du gjør noe du har glede av, og som fungerer over tid.
- Start i det små og bygg på etter hvert.
- Sett deg ukentlige og månedlige mål.
- Vær aktiv sammen med andre og lag forpliktende avtaler.
- Varier aktivitetene.
- Husk at det er lettere å få fremgang når du prøver noe nytt.
- Vær tålmodig. Resultatene kommer kanskje ikke over natta, men de kommer!
- Litt er bedre enn ingenting.

Diabeteslinjen

Diabeteslinjen er Diabetesforbundets informasjonstjeneste der du kan stille spørsmål om diabetes. Erfarne veiledere eller helsepersonell vil svare deg. I tillegg til norsk er det mulig å få svar på engelsk, urdu, punjabi, tyrkisk, somali og arabisk. Telefon: 815 21 948 (hverdager 9–15)

For å støtte arbeidet vårt kan du melde deg inn i Diabetesforbundet slik:

- Sende SMS: diabetes til 1960
- Ringe: 23 05 18 00
- Sende e-post: post@diabetes.no
- Gå inn på: www.diabetes.no

Du kan også sende DIA100 til 2160 – og du støtter oss med kr 100,- (beløpet belastes telefonregningen din).

Motivasjonsgrupper

Motivasjonsgruppene er selvhjelpsgrupper for deg som har diabetes, eller høy risiko for å utvikle diabetes type 2. Andre interesserte kan også være med.

I gruppene vil det være fokus på sunt kosthold, og mange lager mat i fellesskap. Det vil også bli lagt opp til fysisk aktivitet i gruppene, ut fra deltakerne sine forutsetninger. Vil du ha mer informasjon ring oss på telefon 23 05 18 00 eller besøk våre nettsider: www.diabetes.no

Kontaktinformasjon:

diabetesforbundet

Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo
Østensjøveien 18
23 05 18 00
post@diabetes.no

www.diabetes.no

این بروشور با حمایت مالی ریاست بهداشت ناروی تهیه شده است.



Helsedirektoratet