

فعال باشید – احساس بهتری داشته باشید!

Vær aktiv – føl deg bedre



diabetesforbundet

فعالیت بدنی و پیشگیری از دیابت نوع 2

Fysisk aktivitet og forebygging av diabetes type 2

شما برای تحرک خلق شده اید. اگر شما فعالیت بدنی کمی داشته باشید خطر ابتلا به دیابت نوع 2 افزایش می یابد. فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از این بیماری کمک می کند.



دیابت نوع 1 چیست؟

Hva er diabetes type 1?

- دیابت نوع یک بیماری مزمن می باشد که موجب افزایش مقدار قند در خون می شود. علت این افزایش کمبود هورمون انسولین می باشد که به قند در سلولهای بدن کمک می کند.
- علت این بیماری از بین رفتن سلولهایی می باشد که در پانکریاس انسولین تولید می کنند. ما سبب چنین اتفاقی را نمی دانیم. دیابت نوع 1 یک بیماری خود ایمنی می باشد. این بدین معنی می باشد که سیستم دفاعی بدن ما خودش را مورد حمله قرار می دهد.
- تقریباً 25 000 نفر در نروژ دیابت نوع 1 را دارند.
- علائم دیابت نوع 1 تکرر ادرار، تشنگی بیش از حد، کاهش وزن و خستگی می باشد. برخی از بیماران دچار مسمومیت اسیدی (کتواسیدوز) می گردند. این مسمومیت موجب درد شدید معده و تهوع می گردد.
- کلیه کسانی که دچار دیابت نوع 1 می شوند در بیمارستان بستری می گردند.
- دیابت نوع 1 از طریق استفاده انسولین درمان می گردد که از طریق پمپ یا قلم تزریقی می گردد. تغذیه سالم و فعالیت بدنی هم بخشی از درمان این بیماری می باشد.

دیابت نوع 2 چیست؟

Hva er diabetes type 2?

- دیابت نوع 2 مانند دیابت نوع 1 یک بیماری مزمن می باشد که در آن سطح قند بالاتر از حد معمول می باشد. تفاوت این می باشد که در دیابت نوع 2 انسولین در بدن می باشد، اما مقدار انسولین یا به اندازه کافی نمی باشد و یا آنطور که باید کار نمی کند.
- 80 – 90 درصد کلیه مبتلایان به دیابت را مبتلایان به دیابت 2 تشکیل می دهند.
- در نروژ در حدود 350 000 نفر به بیماری دیابت 2 مبتلا می باشند و این تعداد رو به افزایش می باشد. احتمالاً نیمی از این افراد نمی دانند که این بیماری را دارند.
- اضافه وزن، فعالیت بدنی کم، سیگار کشیدن و خوردن زیاد غذای ناسالم و انرژی زا خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش می دهد. اگر کسی در خانواده شما (والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ، خاله، عمو) بیماری دیابت نوع 2 را داشته باشند، خطر ابتلای شما را به این بیماری افزایش می دهد.
- این بیماری یکی از عوامل بیماریهای قلبی عروقی، سکته مغزی، نارسایی کلیه، کوری، زخم پا و قطع عضو می باشد.
- علائم این بیماری تکرر ادرار، تشنگی زیاد، خستگی و احساس از دست دادن انرژی می باشد. این بیماری اغلب به صورت آهسته شکل می گیرد و یافتن علائم آن می تواند سخت باشد.

Utgiver: Diabetesforbundet 2013

Tekst: Line Härklau

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

Øversettelse: Semantix AS

Trykk: Merkur-Trykk

I den siste delen av heftet finnes innholdet på norsk.



انجام فعالیت بدنی دشوار نمی باشد

Det er ikke mye som skal til

افراد بزرگسال باید هر روز به مدت 30 دقیقه و یا 3 ساعت و نیم در هفته فعالیت بدنی داشته باشند. این فعالیت ها را می توانید در چندین نوبت برای نمونه 3 نوبت 10 دقیقه ای انجام دهید. لازم نیست که زیاد به خودتان فشار بیاورید، اما باید فعالیت تا حدی باشد که احساس کنید قلبتان تندتر می تپد، سریعتر نفس می کشید و گرم می شوید. به تدریج که مدت فعالیت و یا شدت آن بیشتر می گردد اثرات سلامتی آنها هم افزایش می یابد.

فعالیت بدنی چیست؟

Hva er fysisk aktivitet?

فعالیت بدنی بسیار بیشتر از دویدن طولانی مدت و بلند کردن وزنه های سنگین می باشد. هر گونه نوع حرکت، فعالیت بدنی می باشد. فعالیت بدنی می تواند فعالیت های کاملاً معمول مانند کارهای خانه و کار در باغچه باشند.



اطلاعات بیشتر در مورد پیشگیری از مریضی

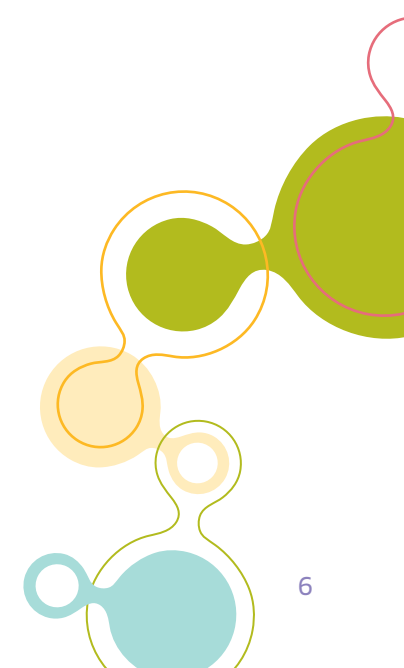
Mer enn forebygging av sykdom

فعالیت بدنی علاوه بر پیشگیری از دیابت نوع 2 دارای چندین اثرات مثبتی برای سلامتی می باشد:

- کاهش خطر سکته مغزی و حمله قلبی
- کاهش فشار خون
- بهبود ترکیب چربی در خون
- استخوان های قوی تر
- کنترل بهتر وزن



شما احساس خواهید کرد که فعالیت بدنی خواب بهتر، استرس کمتر و انرژی بیشتری را در زندگی روزمره نسبیب شما می کند. فعالیت بدنی برای خلق و مزاج شما هم خوب می باشد. به این فکر کنید که فعالیت بدنی برای شما چه اهمیتی دارد.



به راحتی فعالیت بدنی را شروع نمایید

Gjør det enkelt å være aktiv

به چگونگی فعال تر بودن خویش فکر می کنید؟ در ابتدا به نحوه زندگی روزمره خویش نگاه کنید.

اگر شما یک شغل کم تحرک داشته باشید، می توانید سعی کنید که هر چه بیشتر از پاهای خود استفاده نمایید. به عنوان مثال می توانید چند ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید. هنگام صحبت کردن با تلفن قدم بزنید و از پله ها به جای آسانسور استفاده نمایید.

اگر شما یک شغل پر تحرکی داشته باشید، به نحوه استقرار بدن و تکنیک بلند کردن در کارهای سنگین و یکنواخت توجه نمایید.

اگر شما خانه نشین باشید، کارهای خانه، کار در باغچه، بازی با بچه ها و پیاده روی نمونه هایی از فعالیت های بدنی خوب می باشند. از انرژی بیشتری در این فعالیت ها استفاده نمایید.

اگر بخواهید

در فعالیت های سازمان

یافته شرکت نمایند امکانات بسیاری

وجود دارد. بسیاری از این فعالیت ها

رایگان و یا کم هزینه می باشند. در این

فعالیت ها افراد دیگری را که در وضعیت مشابه

شما می باشند ملاقات می کنید. از فعالیت

های سازمان یافت های که در منطقه

زندگی شما وجود دارند اطلاعات

کسب کنید



تمرین در اتاق نشیمن

Trening i stua

شما همیشه می‌توانید از کف اتاق نشیمن برای تمرین کردن استفاده نمایید. در اینجا برخی از تمریناتی را ذکر کرده ایم که موجب تقویت عضلات بزرگ بدن می‌شوند. تمرینات را چندین بار تکرار نمایید تا احساس خستگی می‌کنید، برای مثال هر تمرینی را سه بار تکرار نمایید.

ران و باسن – خم کردن زانو
تمرین قسمت جلو ران و باسن



چگونگی تمرین:

و انمود کنید که می‌خواهید روی یک صندلی می‌نشینید. زانوها را تا حدود 90 درجه خم کنید و برای ایستادن دوباره به طرف بالا فشار دهید. به طرف جلو نگاه کنید و پشت خود را صاف نگه دارید..

بازوها و سینه – شنا رفتن
تمرین بازوها و سینه



چگونگی تمرین:

زانو بزنید. دستهایتان را کمی فراتر از عرض شانه‌ها روی زمین بگذارید. آهسته به طرف زمین پائین بروید. پیش از اینکه قفسه سینه شما زمین را لمس کند حرکت را به طرف بالا تغییر دهید. این تمرین در صورت تکیه دادن به دیوار سبکتر و با ایستادن روی انگشتان پا همراه با بدن صاف سنگین تر می‌شود.

بالا بردن کمر – زانو به صورت ضربدر
تمرین باسن و پشت ران



چگونگی تمرین:

بر روی چهار دست و پا بایستید و بازوها را درست زیر شانه‌ها قرار دهید. بازو و پای مخالف را دراز کنید به طوریکه یک خط موازی با کف را تشکیل دهند. به حالت اولیه برگردید و بازو و پا را تغییر دهید. برای استقرار بدن شکم خویش را سفت کنید.

دراز نشست
تمرین شکم

چگونگی تمرین:

روی پشت دراز بکشید، کف پاها روی زمین باشد. دستهای خویش را در پشت سر قرار دهید. پشت گردن را شل کنید و به طرف جلو و بالا خم شوید. قسمت پائین کمرتان باید همیشه روی زمین باشد. آهسته به حالت اولیه برگردید.



چه چیزی مانع شما می‌گردد؟

Hva hindrer deg?

آیا به نظر شما شروع کردن سخت می‌باشد؟ آیا ننگه داشتن عادات خوب دشوار می‌باشد؟ این کاملاً طبیعی می‌باشد. به خودتان یادآوری کنید که چرا می‌خواهید بیشتر از لحاظ بدنی فعال باشید. به خودتان و به تغییراتی که انجام می‌دهید ایمان داشته باشید. در اینجا چندین راهنمایی و ارشاد ذکر شده‌اند:

- در مورد آنچه که مؤثرترین و یا بهترین می‌باشد فکر نکنید. مهم‌ترین امر این می‌باشد که شما کاری انجام دهید که برای شما لذت بخش باشد و به مرور زمان مثمر ثمر واقع گردد.
- آهسته شروع کنید و به تدریج افزایش دهید.
- اهداف هفتگی و ماهانه را برای خود تعیین نمایید.
- با افراد دیگر فعال باشید و قرارهای الزام آور بگذارید.
- فعالیت‌های گوناگون داشته باشید.
- به یاد داشته باشید که پیشرفت کردن هنگام آغاز یک فعالیت جدید آسانتر می‌باشد.
- صبور باشید. شاید ممکن نباشد که نتایج فوراً حاصل گردند، اما اینها حاصل می‌گردند!
- فعالیت اندک از هیچ چیز بهتر می‌باشد.



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.

تلفن تماس دیابت (Diabeteslinjen)

Diabeteslinjen

تلفن تماس دیابت (Diabeteslinjen) خدمات اطلاع رسانی انجمن دیابت (Diabetesforbundet) می باشد که شما می توانید سؤالات خویش را در مورد دیابت متوجه آنها نمایید. مشاورین و پرسنل بهداشتی با تجربه به سؤالات شما جواب می دهند. علاوه بر زبان نروژی امکان دریافت جواب به زبانهای انگلیسی، اردو، پنجابی، ترکی، سومالیایی و عربی وجود دارد.
تلفن: 815 21 948 (هر روزه ساعت 9 – 15)

برای حمایت کردن از کارما می توانید از راه های زیر در انجمن دیابت (Diabetesforbundet) ثبت نام نمایید:

- پیغام کوتاه (اس ام اس) بفرستید: کلمه **diabetes** را به شماره 1960 ارسال نمایید
- به شماره تلفن **23 05 18 00** زنگ بزنید
- به ایمیل **post@diabetes.no** ایمیل بزنید
- به سایت **www.diabetes.no** مراجعه نمایید

شما همچنین می توانید کله **DIA100** را به شماره تلفن **2160** بفرستید – از این طریق شما ما را با پرداخت 100 کرون حمایت می کنید (این مبلغ از صورت حساب تلفن شما برداشت می شود).

گروه های انگیزشی

Motivasjonsgrupper

گروه های انگیزشی گروه های خودیاری برای شما که دیابت دارید و یا در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 هستید می باشند. سایر علاقه مندان هم می تواند شرکت نمایند.

در این گروهها تمرکز روی تغذیه سالم می باشد و بسیاری به صورت دسته جمعی غذا می پزند. امکان فعالیت بدنی هم در این گروه بر اساس شرایط شرکت کنندگان وجود خواهد داشت. برای کسب اطلاعات بیشتر از طریق شماره تلفن **23 05 18 00** با ما تماس بگیرید و یا به وب سایت ما **www.diabetes.no** مراجعه نمایید.

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 جزوه با حمایت مالی از طرف اداره کل بهداشت تهیه گردیده است.



HelseDirektoratet