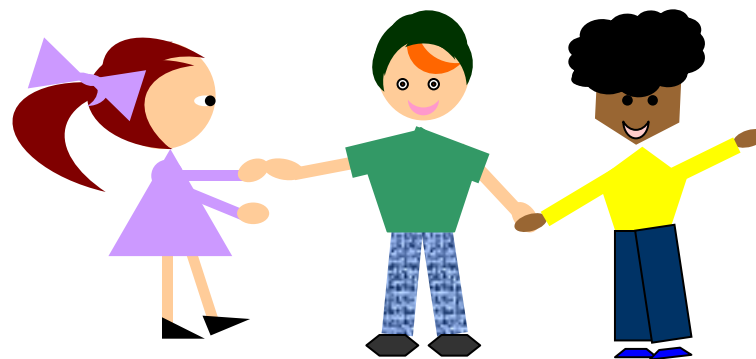


کتاب دیابت نوع 1 من



نویسنده و تصویرگر
ساندرا جی. هولنبرگ¹⁾
(سندي مادر بزرگ مالکوم)
مترجم : رضوان قدوسي

مترجم و ویراستار: دکتر مهدی شادمانی (عضو انجمن دیابت ایران)

© Sandra J. Hollenberg

کپی های اضافی را از www.grandmasandy.com به طور رایگان دانلود نمایید

برای خوانندگان بزرگ سال

آیا کودک دلبندی دارید که به دیابت مبتلا شده باشد؟ این کتاب حتمن می تواند به شما کمک کند! این کتاب شبیه کتاب هایی است که خانواده ام در سال 1996 زمانی که نوه ی بزرگم مالکوم^۱ در سن 2 سالگی به دیابت مبتلا شد، از آن ها استفاده می کردند.

من این کتاب را زمانی نوشتم که مالکوم 5 ساله بود ، مادرش باربی لازارو که دختر من است، از من خواست تا این کتاب را بنویسم تا مالکوم یک منبع اطلاعاتی مخصوص به خودش را داشته باشد و مجبور نباشد همواره برای سوالاتش به یک بزرگتر مراجعه کند. گرچه نوشتن کتابهای ساده برای کودکان هم می تواند یک شروع عالی برای بزرگترها باشد.

دوست دارم این کتاب برای کودکان باشد. در بیشتر موارد باید با صدای بلند خوانده شود و لازم نیست تمام آن را در یک جلسه خواند. ممکن است اعضای تیم مراقبت دیابت بخواهند کتاب را با کودک شما مرور کنند (متاسفانه کودکان مقیم ایران در حال حاضر از چنین مراقبتی بهره مند نیستند). این کتاب همچنین شامل بخش هایی است که شما را با رژیم های درمانی آشنا می کند.

وقتی که برای بچه ها سوالی پیش بیاید به این کتاب مراجعه خواهند کرد؛ وقتی آنها فراموش می کنند که تصاویر این کتاب به آنها چه می گوید از شما خواهند خواست تا آنها را برایشان دوباره بخوانید. آنها کتاب را به دوستانشان هم نشان خواهند داد. پس این کتاب متعلق به آنهاست و بطور ویژه برای آنها نوشته شده است. اکنون مالکوم بیش از 14 سال سن دارد و پیشرفت تکنولوژی، درمان را برای وی بسیار آسان تر نموده است، اندازه گیری قند خونس درد کمتری دارد و استفاده از پمپ انسولین زندگی او را تقریباً طبیعی کرده است (با تجربه ای که بنده در ایران دارم استفاده از پمپ خیلی مرسوم نبوده و البته برتری ای هم نسبت به درمان تزریقی ندارد- دکتر مهدی شادمانی).

مایلم از متخصصین تغذیه، آموزش دهندگان، پرستاران و پزشکان در ایالات متحده امریکا و کانادا که درستی مطالب مرا کنترل کردند تشکر کنم. تشکر ویژه از پرستار مری آن کرادسون و دیان او گریدی، پرستار و آموزش دهنده ی دیابت دارم. همچنین از سایر کسانی که پیشنهادات آن ها را با خوشوقتی پذیرفته ام شامل دخترم باربی ، نوه ام پل برادر ملکوم ، باربارا کوروین، کارلا مارکز و و ویراستار کتابم دایان لینچ سپاسگزارم.

و البته، تشکر خاص توام با عشق از مالکوم لازارو، کودکی که از من یک نویسنده ساخت.

فهرست مطالب

چگونه به دیابت مبتلا شده اید؟- صفحه 2

اگر شما دیابت دارید.....- صفحه 4

دیابت چیست؟- صفحه 6

تنظیم قند خون- صفحه 12

اندازه گیری قند خون- صفحه 14

رژیم غذایی- صفحه 18

انسولین- صفحه 23

ورزش- صفحه 26

مراقبت- صفحه 29

یادداشت ها و یاد آور های من- صفحه 35

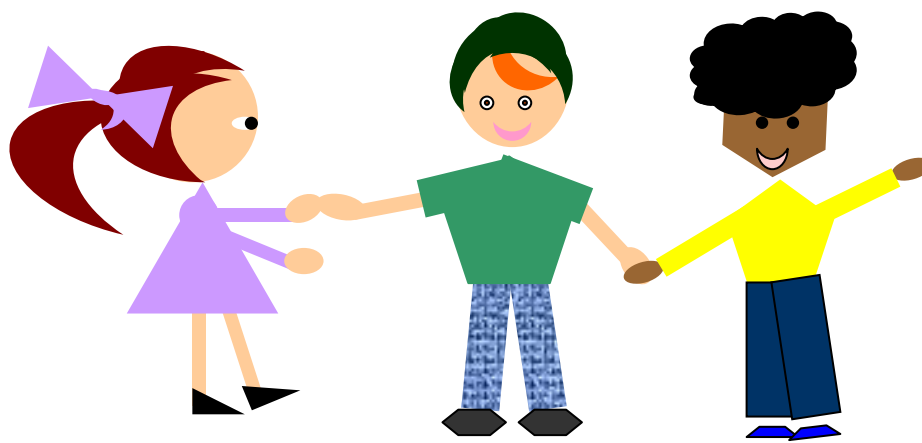
بسته ی دیابت نوع 1 من- صفحات 36 و 37

این کتاب را تقدیم میکنم به دخترم باربی هولنبرگ لازارو،
بهترین مادری که يك كودك ديابتي مي تواند داشته باشد!

کتاب دیابت نوع 1 من © نویسنده ساندرای جی هولنبرگ

در دسترس است. grandmasandy.com این کتاب بطور رایگان در سایت اینترنتی به آدرس

دانستن درباره ی دیابت به تو کمک می کند که به خودت کمک کنی.
به تو کمک میکند که به دوستانت کمک کنی.
آیا کسی را که دیابت دارد می شناسی؟
شاید او خود تو باشی
شاید هم یک همکلاسی تو باشد
شاید او خواهر یا برادر تو باشد
در هر حال این کتاب برای تو است.
این کتاب برای تو از دیابت نوع 1 خواهد گفت.
دانستن درباره ی دیابت به تو کمک می کند تا به خودت کمک کنی.
اینکار به تو کمک می کند تا به دوستت کمک کنی.



چگونه دیابت گرفته ای؟

دیابت از کسی به تو سرایت نمی کند!

دیابت مثل سرماخوردگی و
یا آبله مرغان نیست.

می توانی با کسی که دیابت دارد بازی کنی.
می توانی با آنها درگوشی حرف بزنی.
می توانی آنها را ببوسی و بغل کنی.



کسی نمی تواند از دیگری دیابت بگیرد!

آیا تا کنون در باره ی کسی فکر های بدی داشته ای؟
یا آرزو کرده ای که اتفاق بدی برایش پیش بیاد؟
آن فکرها باعث نمی شود که هیچ کسی دیابت بگیرد.



خوراکی هایی که خورده ای هم تو را دیابتی نکرده اند!



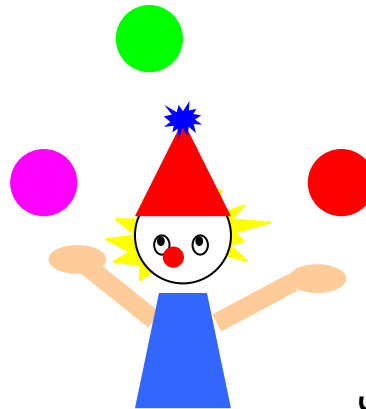
اگر دیابت داری، چیزهایی که می خوری می تواند به سلامت تو کمک کند، اما **نمی تواند** دیابت تو را از بین ببرد.

ما هنوز دقیقن نمی دانیم چرا بعضی ها دیابت می گیرند.
اما می دانیم که چگونه آن را کنترل کنیم!

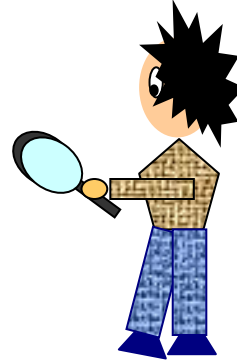
اگر دیابت داری....



باید مثل يك دكتر بشوی.
باید یاد بگیری که چگونه دیابت را کنترل و از خودت مراقبت کنی.



و باید مثل يك تردست بشوی
و یاد بگیری چگونه بین رژیم غذایی، ورزش (فعالیت بدنی) و مقدار انسولین مورد نیازت
تعادل ایجاد کنی.



و باید مثل يك کارآگاه باشی.
و علامت های احتمالی قند خون بالا و یا پایین را، بشناسی.

حتي از آن چه که الان هستي واردتر خواهي شد!
تو خواهی توانست همه این کارها را انجام بدهي و دوستانت نیز می
توانند به تو کمک کنند.

دوستانت زماني مي توانند به تو کمک کنند که بدانند تو چه کارهایی
باید انجام دهی.

دیابت چیست؟

در دیابت بدن ما راهی را که همیشه برای بدست آوردن انرژی استفاده می کرده، از دست می دهد

ما انرژیمان را از خوراکی ها به دست می آوریم و رشد می کنیم

تقریباً همه ی خوراکی ها به ما انرژی می دهند

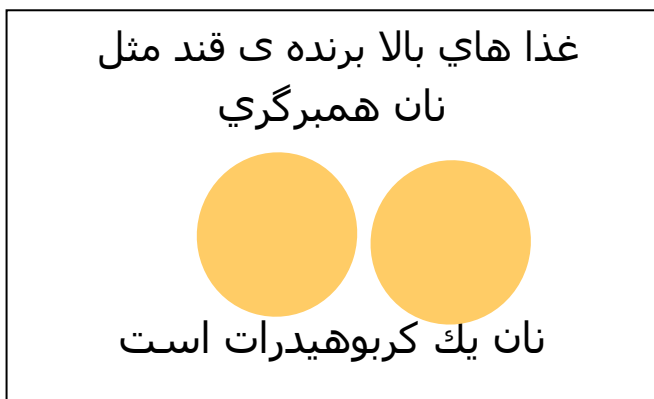
این انرژی در کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها وجود دارد

اما انرژی اصلی بدن ما از کربوهیدرات ها بدست می آید

و این درست همان چیزی است که بدن تو نمی تواند از آن استفاده کند

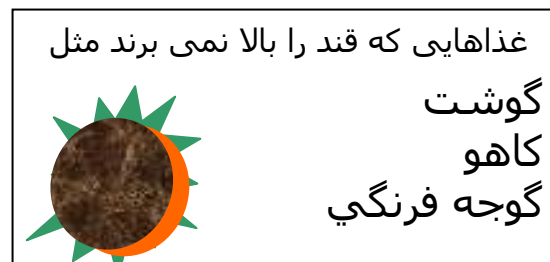
در واقع چربی ها و پروتئین ها قند ما را بالا نمی برند ولی برای رشد بدن ما ضروری هستند

چون تمام غذاها به رشد ما كمك مي كنند،
پس مهم است كه ما از همه ي انواع خوراكي ها استفاده كنيم!



مي توانيد به كربوهيدرات هاي ديگري فكر
كنيد؟

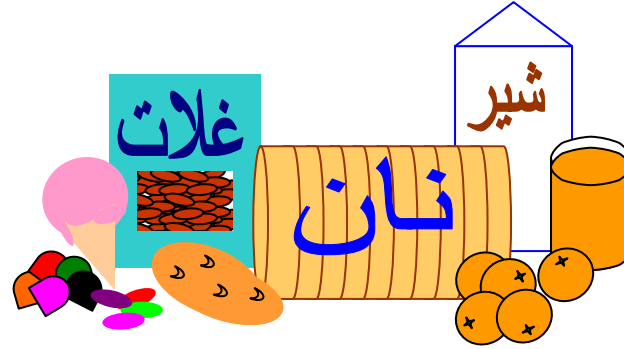
غلات درون صبحانه، ذرت، سيب زميني، برنج،
ماكاروني، شير، ماست



مي توانيد به ساير غذاهايي كه در رشد شما
موثرند فكر كنيد؟

گل كلم، اسفناج، لوبيا سبز
ماهي، مرغ، پنير، خيار.....

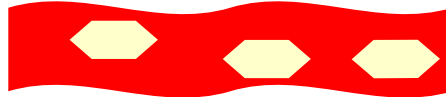
زمانی که شما کربوهیدرات ها را می خورید



آنها به نوعی قند تبدیل می شوند بنام

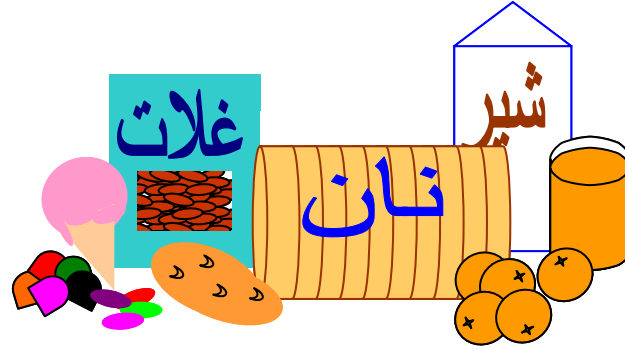
گلوکز

گلوکز وارد جریان خون می شود

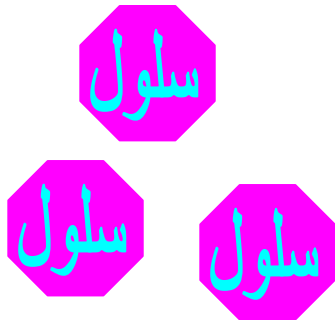


واز آنجا به طرف سلول ها سفر می کند

زمانی که شما کربوهیدرات ها را می خورید



پانکراس (عضوی در پشت معده) انسولین تولید می کند



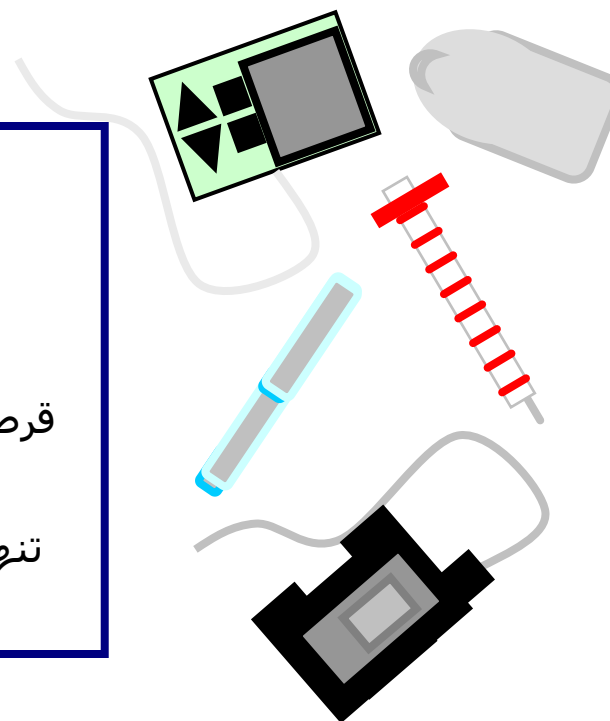
انسولین مثل کلید است، قفل درب سلول ها را باز کرده و اجازه می دهد که گلوکز وارد سلول ها شود.



و این گلوکز در داخل سلول ها به انرژی تبدیل می شود

دیابت یعنی اینکه پانکراس شما خوب کار نمی کند.
یعنی پانکراس نمی تواند انسولین بسازد.
پس گلوکز (قند خون) نمی تواند وارد سلولها شود.
در نتیجه شما نمی توانید انرژی کربوهیدرات ها را بدون سلول برده و از آن استفاده کنید.

اما برای زنده ماندن به انرژی نیاز دارید.
پانکراس هم که انسولین نمی سازد.
پس شما باید از راه دیگری انسولین دریافت کنید.
قرص و شربت نمی توانند این کار را بکنند چون انسولین در اسید معده از بین می رود.
تنها راهی که شما میتوانید انسولین داشته باشید تزریق است.



زمانی که پانکراس به خوبی کار می کند انسولین را به اندازه کافی تولید و آزاد می کند.

حالا، خودت می بایست کار پانکراس را انجام بدهی.

چگونه می توانی بفهمی که چه مقدار انسولین باید تزریق کنی؟

برای دانستن آن فقط دو راه وجود دارد:

1- کربوهیدرات هایی را که می خورید بشمارید؛

2- قند خونتان را اندازه بگیرید.

وقتی که پانکراس توانایی تولید انسولین دارد، مقدار آنرا با توجه به میزان کربوهیدراتی که شما خورده اید تنظیم می کند اما زمانی که خودت می خواهی انسولین را تزریق کنی، باید هر دفعه آنرا تنظیم کنی!

روش تنظیم

کسی که دیابت دارد باید سه چیز را هماهنگ کند:

1) تغذیه یا رژیم غذایی درست
منظور از تغذیه، تعداد واحد کربوهیدراتی است که در وعده ی غذایی ات وجود دارد.

2) ورزش
فعالیت های بدنی که باعث می شوند ضربان قلب و سرعت تنفس ما بیشتر شود ورزش نامیده می شوند.

3) انسولین
انسولین همان هورمونی است که مثل کلید است و قند را به انرژی تبدیل می کند تا شما بتوانید از آن استفاده کنید

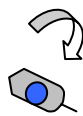


اسکیت روی یخ یک ورزش است

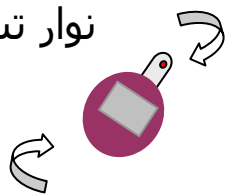
چه ورزشی را بیشتر از همه دوست دارید؟

اندازه گيري قند خون به شما كمك مي كند وضعيت متعادلتي داشته باشيد

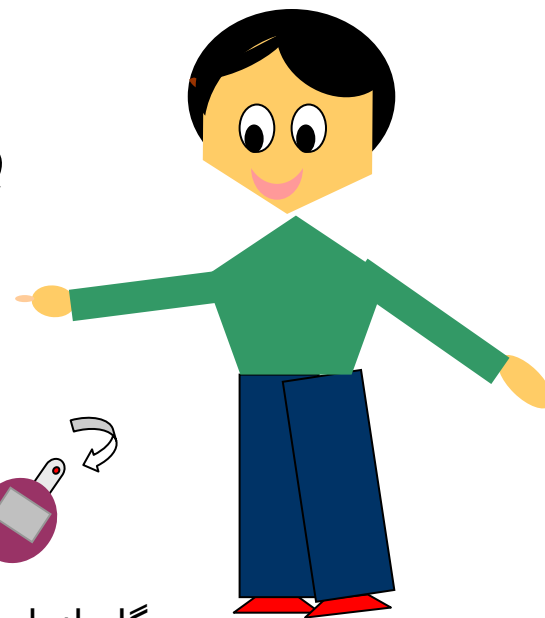
سوزن خون گيري (لانست)



نوار تست قند



دستگاه اندازه گيري قند خون (گلوکومتر)



در بسته ی دیابتی شما، کاغذهای مخصوصی بنام تست استریپ (نوار تست قند خون) وجود دارد.

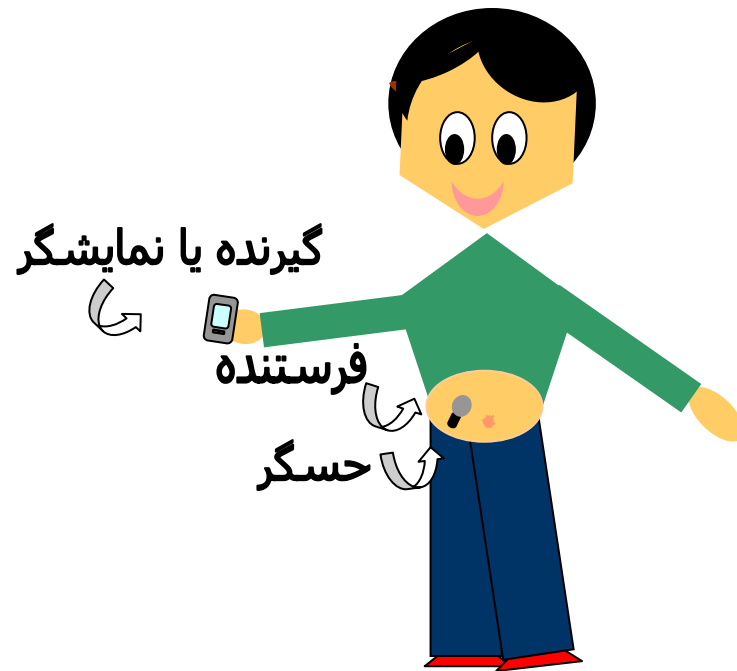
- 1) يك نوار داخل دستگاهی که گلوکومتر نامیده می شود قرار دهید.
- 2) انگشت خود را تمیز کنید - اگر دستتان را با صابون بشوید احتیاجی به استفاده از الکل ندارید-
اگر از الکل استفاده کردید پس از آنکه خشک شد، خون بگیرید.
- 3) نوك انگشت خود را با سوزن خون گيري سوراخ کنید.
- 4) يك قطره از خون را روی نوار اندازه گيري قرار دهید.

دستگاه نشان خواهد داد که چه مقدار قند در خون وجود دارد.
بعضي از دستگاه ها از خون بازوي شما استفاده میکنند.(به دستورالعمل دستگاه نگاه کنید)
اگر اندازه گيري، قند خونتان را پایین نشان دهد شما به قند و نشاسته نیاز دارید.
اگر اندازه گيري قند خونتان را بالا نشان دهد شما به انسولین نیاز دارید.

زمان و نتایج قند خون شما باید در دفترچه قند خونتان (دفتر ثبت روزانه) ثبت شود.

اندازه گیری مداوم قند خون (CGM)

اندازه گیری مداوم قند خون و یا CGM راه دیگری برای چک کردن قند خون است



CGM بدان معنی است که قند خون شما تمام مدت اندازه گیری می شود.
CGM بدان معنی است که قند خون شما بصورت تمام وقت اندازه گیری می شود.
CGM به شما و مراقبانتان این امکان را می دهد تا از آنچه رخ می دهد آگاه شوید.
آیا قند خون شروع به بالا رفتن کرده است؟
آیا قند خون در حال پایین آمدن است؟
آیا در زمان های خاصی بالا یا پایین می رود؟

دستگاه پمپ انسولین چگونه کار میکند؟

یک حسگر نازک در زیر پوست شما قرار داده می شود.
حسگر را باید هر چند روز یکبار عوض کرد.
یک فرستنده کوچک به یک حسگر وصل می شود.
فرستنده اطلاعات را به گیرنده می فرستد.
گیرنده می تواند به بدن شما وصل باشد و یا جایی در نزدیکی شما باشد.

این اطلاعات، مثل اطلاعاتی که در دفترچه ثبت روزانه ی شماست، به شما کمک میکند که در تعادل باشید.

تغذیه

غذاهایی که ما می‌خوریم
این درختها می‌توانند
به ما کمک کنند
خوراکی‌های سالم را
انتخاب کنید



درخت معمولی



درخت دیابتی

آيا مي توانيد بين اين دو درخت تفاوتي بينيد؟

(يك نکته: غلات مقدار زيادي كربوهيدرات دارند،
همانند حبوبات خشك شده و سبزيجات نشاسته اي)

افراد بايد بيشتري، از غذاهاي
پايين درخت غذا، انتخاب كنند.

بايد غذاهاي كمترى
از بالاي درخت غذا انتخاب شود.

چه غذاهايي در بالاي هر دو درخت غذا هستند؟

چيزهايي كه هر كسي عاشقش است-

شیرینی ها!

آیا میدانید چرا ما باید شیرینی کمتری بخوریم؟

خوردن شیرینی زیاد اشتهای شما را از بین می برد.

شما برای خوردن سایر غذاها اشتها نخواهید داشت -
در حالیکه بدنتان برای رشد و سالم ماندن به همه ی غذاها نیاز دارد.

دیابتی ها نباید مقدار زیادی شیرینی بخورند،
درست مانند هر کس دیگری.

امروزه بعضی از شیرینی ها را با استفاده از شیرین کننده های مصنوعی درست می کنند.

شیرین کننده های مصنوعی اصلاً "کربوهیدرات ندارند".
بنابر این شیرینی هایی که با این شیرین کننده ها تهیه می شوند از سایر شیرینی ها کربوهیدرات کم تری دارند.

با این حساب همچنان هنگام شمارش کربوهیدرات در برنامه رژیم غذایی تان آن ها را نیز باید بشمارید.



می توانید آن ها را بخورید،
ولی برای غذاهایی که برای رشد ضروری هستند جای خالی باقی بگذارید!

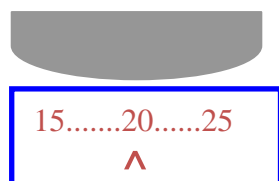
برای خیلی ها بین غذاهای مختلف تفاوتی وجود ندارد.
هر کس باید انواع مختلفی از غذا های سالم را بخورد.
هیچ کس نباید شیرینی به مقدار زیاد بخورد.

بعضی چیز ها برای افراد دیابتی متفاوت است ...

کسانی که دیابت دارند باید واحدهای درون غذای خود را بشمارند. آن ها باید تعداد واحد های کربوهیدراتی (کرب هایی) که خورده اند را بشمارند.

این خیلی مهم است

این کار مهم است چون انسولین برای بالانس کردن کربوهیدراتها تزریق می شود.



با وزن کردن یا اندازه گیری چشمی غذا می توانیم کربوهیدرات ها را بشماریم



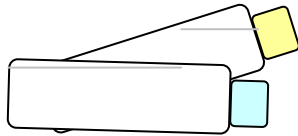
بر روی بسته بندی برخی از غذا ها مقدار کربوهیدرات ها به گرم نوشته شده است.

زمان و مقدار کربوهیدراتی که شما می خورید می بایست در دفتر ثبت روزانه تان یادداشت شود.

انسولين

انسولين ها انواع مختلفي دارند.
برخي از آن ها براي شما مناسب تر هستند.
انواع ديگر انسولين هم ممکن است براي افراد ديگري مناسب باشند.

زمانی که انسولين خوب کار می کند
و متناسب با غذا و ورزش شماست،
احساس می کنید حالتان خوب است.



انسولين را می توان با سرنگ و یا به وسیله
ي پمپ وارد بدن کرد.

اگر مقدار انسولين شما بدرستی تنظیم
نشود، قند خونتان تنظیم نخواهد شد و
شما احساس خوبی نخواهید داشت.

دفترچه ای مخصوص دیابت داشته باشید

اطلاعاتی که در دفترچه می نویسید کمک میکند که بدانید **بهترین نوع انسولين** برای
شما کدام است؟

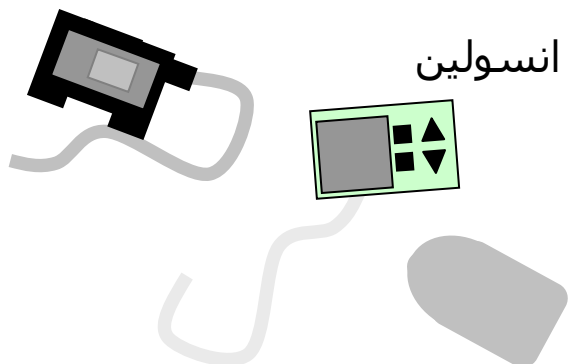
اطلاعاتی که در دفترچه می نویسید به شما کمک میکند بدانید که **بهترین مقدار**
انسولين برایتان چقدر است.

انسولین بوسیله ی سرنگ و یا قلم انسولین تزریق می شود .
تزریق ها ممکن است قبل و یا بعد از غذا انجام شوند.
تزریق قبل از غذا به این معنی است که
انسولین را با توجه به مقدار کربوهیدراتی که قرار است بخورید تنظیم می کنید
تزریق های بعد از غذا به این معنی است که
مقدار انسولین مناسب با غذایی که شما خورده اید تزریق می شود.
(فقط برای انسولین های سریع الاثر)



تزریق ها در بافت چربی زیر پوست تان انجام می شود.
می توانید تزریق را در قسمت بالای بازو و یا ران تان انجام دهید.
همچنین می توانید تزریق ها را در شکم و یا باسن تان انجام دهید
"وسایل کمکی تزریق" فقط تزریق را آسان تر می کنند.

پمپ مقدار ثابتی از انسولین را به صورت مداوم وارد بدن می کند. شما آن را همیشه به همراه خود خواهید داشت، حتی زمانی که می خوابید.



پمپ می تواند به صورتی برنامه ریزی شود که مقداری انسولین اضافه هم وارد بدن کند.

در بعضی از پمپ ها انسولین از پمپ، و از طریق یک لوله به "محل تزریق" می رود. بعضی از پمپ ها لوله ندارند- پمپ در همان محل تزریق قرار گرفته است.

محل تزریق می تواند روی شکم و یا بالای باسن باشد. حتی می تواند روی بازوی شما باشد.

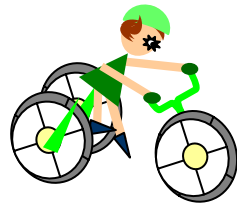
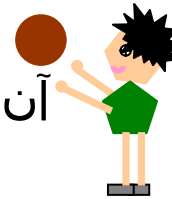
محل تزریق باید هر دو یا سه روز یک بار تغییر کند. می توان از کرم مخصوص برای بی حس کردن پوست تان استفاده کنید.

این کار کمک می کند که هنگام تعویض محل تزریق احساس درد نکنید. شما آن را احساس نخواهید کرد، ولی ممکن است هنوز هم آن را دوست نداشته باشید. سعی کنید هنگام تعویض سوزن نفس عمیق بکشید و آن را نگه دارید. سعی کنید به چیزهایی که دوست دارید فکر کنید.

ورزش

كسانی كه دیابت دارند می توانند هر كاری كه دیگران می كنند را انجام دهند.

آن ها می توانند توپ بازی و یا قایم موشك بازی كنند.



می توانند سه چرخه بازی كنند.

می توانند شنا كنند و یا در آب شیرجه بزنند.



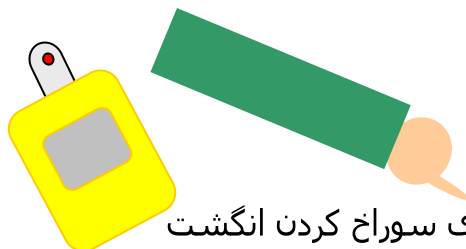
دو مسئله مهم برای بخاطر سپردن وجود دارد

(1) قند خون خود را قبل از ورزش اندازه گیری کنید!

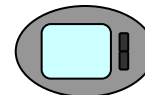
اگر قبل از ورزش کردن کمی قند خون بالا باشد اشکالی ندارد.
اگر قند خون کمی پایین باشد خوب نیست.
زمانی که قند خون پایین است باید
غذاهایی که به سرعت به بدن شما انرژی می دهند میل کنید.
بعد از 10 یا 20 دقیقه بعد دوباره قند خون خود را اندازه گیری کنید.

نوار تست قند

دستگاه اندازه
گیری قند خون



سوزن لانسست



نمایشگرهای CGM یا فرستنده ها

دستگاه اتولانسست برای سوراخ کردن انگشت

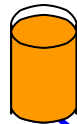
(2) بعد از انجام ورزش قند خون خود را اندازه گیری کنید!

زمانی که ورزش سنگین می کنید انرژی زیادی مصرف می کنید.
قند خون می تواند پس از چند ساعت پایین باشد.
غذاهایی که به تدریج به بدن شما انرژی می دهند میل کنید.
عد از 10 یا 20 دقیقه بعد دوباره قند خون خود را اندازه گیری کنید.

زمانی که ورزش می کنید

همیشه

بسته لوازم دیابت خود را همراه داشته باشید
مواد غذایی که به سرعت به شما انرژی می دهند همراهتان باشد
بعضی از مواد غذایی که به سرعت به شما انرژی می دهند عبارتند از قرص
های گلوکز (می توان از آب قند استفاده کرد) و آب میوه.



کارهایی را که می کنید با ذکر زمان انجامشان می
بایست در دفتر ثبت روزانه تان وارد کنید

مراقب باشید!

گاهی اوقات تنظیم قند خون شما بهم می خورد.
گاهی اوقات می توان برای آن دلیلی پیدا کرد.

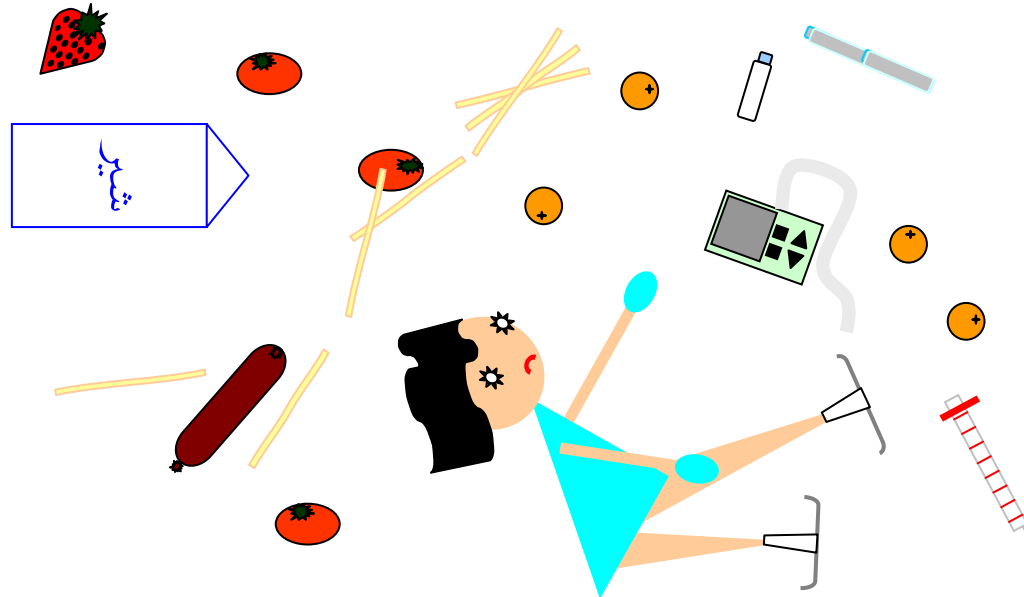
آیا مبتلا به سرماخوردگی و یا آنفلوانزا شده اید؟
به تازگی يك كودك به جمع خانواده شما اضافه شده است؟
بهترین دوستان از شما دور شده است؟

تناسب بین قند خون / انسولین شما
زمانی که بیمار هستید می تواند تغییر کند.
زمانی که خیلی غمگین و یا خوشحال هستید هم می تواند تغییر کند.
گاهی اوقات در مواقعی که خیلی ترسیده و یا عصبانی هستید هم می تواند تغییر کند.
این تناسب در زمانی که شما در سن رشد می باشید، تغییر می کند.
گاهی اوقات وقتی شما مجروح شوید این تناسب تغییر می کند.

گاهی اوقات بطور کلی، بدون هیچ دلیل واضحی تغییر می کند.



اوه واي!

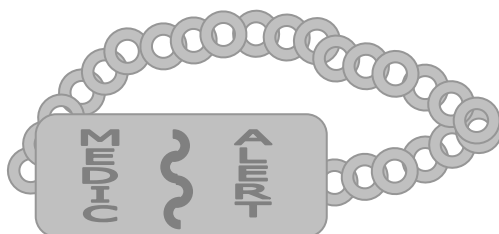


شما تعادلتان را از دست داده اید.
یعنی آن که قند خون شما می تواند خیلی بالا -
و یا خیلی پایین باشد!

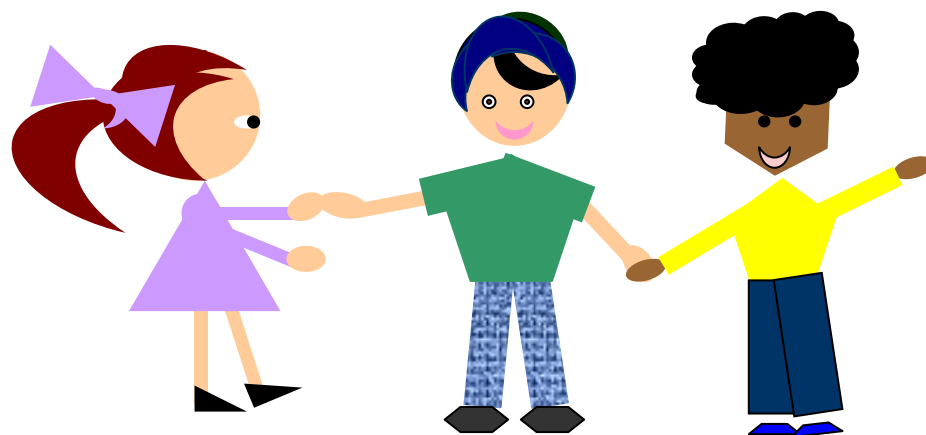
اگر قند خونتان بالا است
شما هیپر گلیسمی دارید.
احساس خیلی بدی دارید و خیلی تشنه هستید.
مجبورید دفعات زیاد به دستشویی بروید.
قند خیلی زیاد در جریان خون شما بد است.
نمی توانید هیچ انرژی ای به دست آورید.
ممکنست احساس خستگی کنید یا حتی احساس عجیبی داشته باشید.
شما فوراً به انسولین نیاز دارید!

اگر قند خونتان پایین است
شما هیپو گلیسمی دارید.
ممکن است دست و انگشتان شما بیحس و سوزن سوزن شود.
ممکن است بلرزید و یا گیج و خواب آلود شوید.
حتی ممکن است خیس عرق شوید.
احتمال دارد که بد اخلاق و ترشرو شوید.
فوراً ماده غذایی بخورید که خیلی سریع به شما انرژی بدهد!

مهم است دیگران بدانند که شما دیابت دارید.
به همین دلیل، باید يك کارت شناسایی دیابت و یا
يك **دستبنده شناسایی پزشکی** را به همراه داشته باشید.
به همین خاطر همیشه باید بسته مخصوص دیابت خود را به همراه داشته
باشید.



مردم قادر خواهند بود به شما کمک کنند.
آن ها خواهند دانست که شما دیابت دارید.
آن ها وسایل لازم برای کمک به شما را در اختیار خواهند داشت.
آنها خواهند دانست که با چه شماره تلفنی تماس بگیرند.



خيلي خوب است که دوستانتان در مورد ديابت بدانند.

آن ها خواهند فهميد که چرا شما يك پمپ به همراه داريد
و يا نياز به تزريق داريد.


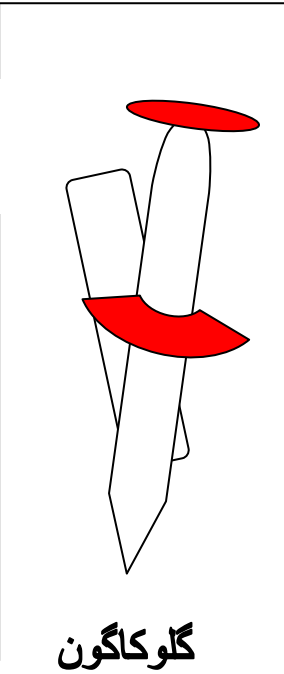
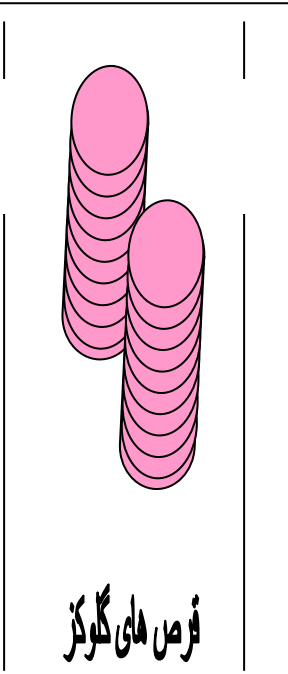

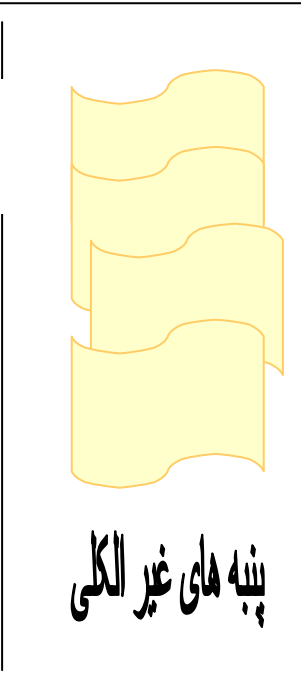
آن ها خواهند دانست که چرا شما کرب غذايتان را مي شماريد
و قند خون خود را اندازه گيري مي کنيد.

حتي ممکن است آن ها در يافتن علامت هايي
که بالا و پايين بودن قند خون تان را نشان مي دهند به شما کمک کنند.

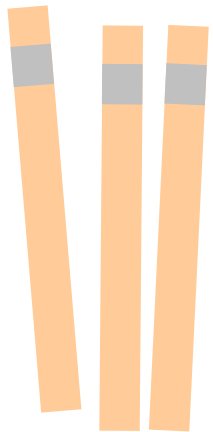
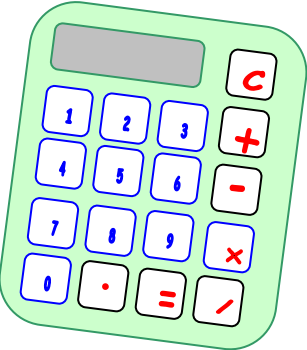
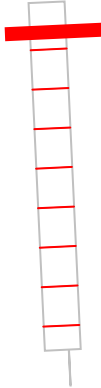
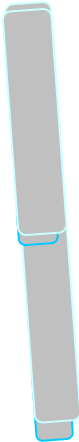
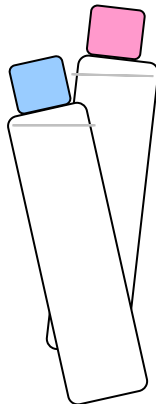
آیا این کتاب را کامل خوانده ای؟
این کتاب را فقط برای تو نوشته شده ام.
این کتاب می تواند به تو کمک کند که یاد بگیری چه کارهایی
بکنی.

هر چند وقت يك بار يك نگاهی به این کتاب بینداز.
چیز های بسیار بیشتری برای یاد گرفتن وجود دارد،
و من مطمئنم که تو موفق خواهی شد!

بسته وسایل دیابت نوع 1 من

 <p>سوزن انسولین تست‌نوار نوار تست قند (باگیرنده‌ی CGM) دستگاه اندازه‌گیری قند</p>	 <p>گلوکامون</p>	 <p>قرص‌های گلوکز</p>	 <p>دفتر ثبت روزانه و خونکار</p>	 <p>پنبه‌های غیرالکی</p>
<p>این جا نوارهای اندازه‌گیری، سوزن‌های خون‌گیری و صفحه‌نمایش قند خون دیده می‌شوند (باگیرنده‌ی دستگاه اندازه‌گیری قند خون مداوم) شما این وسایل را دارید، بنابراین می‌توانید قند خون خود را اندازه‌گیری کنید.</p>	<p>این گلوکامون است. آن را برای مواقعی دارید که قند خون شما خیلی پایین (هیپوگلیسمی شدید) باشد.</p>	<p>این قرص‌های گلوکز (قند) هستند. (خوراکی‌هایی که با سرعت قند خون را بالا می‌برند). آن را موقعی لازم دارید که قند خونتان پایین باشد.</p>	<p>این یک دفتر ثبت روزانه قند خون و مداد است. این دفتر چه برای ثبت گزارشی از قند‌های اندازه‌گیری شده، کربوهیدرات مصرفی و ورزش شماست.</p>	<p>این‌ها تکه‌های پنبه‌های غیرالکی هستند. برای تمیز کردن پوستتان قبل از خون‌گیری به آن نیاز دارید.</p>

بسته وسایل دیابت نوع 1 من

 <p>نوارهای کتون لرار</p>	 <p>ماشین حساب</p>	 <p>سرنگ</p>	 <p>قلم انسولین</p>	 <p>انسولین</p>
<p>این نوارها برای اندازه گیری کتون هستند. آن ها را در مواقعی که قند خون تان خیلی بالا است نیاز دارید.</p>	<p>این ماشین حساب برای اندازه گیری مقدار انسولینی که در هر نوبت نیاز دارید استفاده می شود.</p>	<p>این جا یک سرنگ، یک قلم انسولین و انسولین داریم. موقعی که به انسولین احتیاج دارید، می توانید از آن ها استفاده کنید.</p>		

www.grandmasandy.com
