

## ولې د شکر ناروغۍ مهمه ده؟

ډایبېټس یوه مهمه ناروغي ده چې په نړۍ کې د وبا په شکل مخ په پېریدو ده. زموږ په هیواد کې د شکر ناروغۍ کچه هم لوړه ده

د ناروغۍ له پیل څخه دمخه ، د شکر ناروغۍ غیر علایم پټه دوره 10-15 کال اټکل کیږي

د شکرې ناروغۍ کې د وینې د شکر ناکافي کنټرول د وړو رگونو جوړښت خرابیدو لامل کیږي ، په پایله کې؛ کولی شي د پښتورگو او سترگو اختلالات ، د زړه ناروغۍ ، عصبي زیان ، د پښو زخموڼه ، جنسي ستونزې او د مغزو رگونو ته زیان ورسوي

## د شکر ناروغۍ نښې څه دي؟

ډیر ځښل، په مکرر ډول ادرار کول، ډیر خوراک کول، د وزن کمیدل، د خراب لید، تکرار انفیکشن، د پینک انفیکشن

## د شکر ناروغۍ څه ده؟

ډایبېټس یوه ناروغي ده چې د وینې شکر د حجرو څخه بهر او په وینه کې د هورمون انسولین نشتوالي یا کمښت کې رامینځته کیږي

## د شکر کوم ډولونه شتون لري؟

- 1 ټایپ 1 شکر - دا ډول اکثرا په ماشومانو او تنکیو ځوانانو کې لیدل کیږي
- 2 ټایپ 2 شکر - عام ډول شکر
- 3 د امیندواری په دوران کې شکر
- 4 د نورو ناروغانو لامله رامینځته شوي شکر



د شکرې په ناروغۍ ت ک رټولو مهم د نارمل وزن درلودل دی. د وزنک نټرول باید په منظمه توګه ترسره شي او د پخواني وزن سره پرتله شی

دا خپرونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتويات یوازې او یوازې د ترکیې د جمهوریت د روغتیا وزارت مسؤلیت دی او د اروپايي اتحادیې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتیایي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f i t y t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

د متوازن رژیم او فعال ژوند سره د شکر ناروغۍ څخه ځان وژغورئ



sihat |

## د شکرې ناروغۍ له امله کومې روغتیايي ستونزې رامینځته کیږي؟

د پښتورگو (بډوگو) اختلالات

د زړه ناروغۍ

د مغز او رگونو اختلالات

د سترگو اختلالات

جنسي ستونزې

د پښې زخموڼه

د عصب زیانمن

کیدل



## ایا د شکر ناروغۍ مخنیوی امکان لري؟

د شکرې ناروغۍ څخه د مخنیوی لپاره تر ټول مهم هدف نارمل وزن دی. د وزن کنټرول باید په منظمه توګه ترسره شي او د پخواني وزن سره پرتله شئ

د بدن د کتله انډیکس او د ملا د پڼې والي اندازه کول د نارمل وزن درلودلو په موخه تعقیب کیږي. د بدن د کتله انډیکس هغه رزښت دی چې د یو فرد د بدن وزن په قد مربع ویشلو سره تر لاسه کیږي. د نارینه و لپاره د 102 سانتي متره یا ډیر او د ښځو لپاره 88 سانتي متره یا ډیر د ملا پڼېوالي خطر کتل کیږي.

چاغوالی د ډیرو روغتیايي ستونزو لپاره د خطر فکتور دی، په ځانګړي توګه د انسولین مقاومت او د 2 ډول شکر



## مناسب او متوازنه تغذیه د روغتیا اساس دی!

### د صحي خوړو اصول

د سالم رژیم لپاره، د سپارښتنو سره سم د هر خوراكي ګروپ څخه مختلف خواړه وخورئ.

څونه چې ممکن وي په هر خواړو کې باید پخه شوي سبزیجات او سلاد شامل وي. غوړ او مالګه باید د اړتیا په اندازه وکارول شي.

د شکر ناروغ د تغذیې درملنې لپاره د خوراكي رژیم خدمات ترلاسه کولای شي.

### مناسب فزیکي فعالیت باید څنګه وي؟

- باید په اونۍ کې درې یا پنځه ځله ترسره شي، په ورځ کې 30-45 دقیقې، د 48 ساعتونو څخه زیاته وقفه ونه لري.
- باید په لږ شدت سره پیل په تدریجي ډول سره یې شدت زیات شي.
- باید 5-10 دقیقې د تودوخې په حرکتونو سره پیل شي.
- باید د 20-30 دقیقو لپاره په مناسب سرعت سره، دوام ومومي.
- باید د 10-15 دقیقو د یخ کولو تمرینونه سره پای ته ورسېږي.



## فعال ژوند د روغتیا ضمانت کوي

- فزیکي فعالیت/ تمرین د وینې د ګلوکوز په کنټرول کې مثبت اغېز لري،
- د لوړ فشار په کنټرول کې مرسته کوي،
- د وینې د غوړو په کمولو کې مرسته کوي،
- که چېرې تمرین په منظمه توګه ترسره شي، د ټول بدن غوړ په منظم ویش باندې مثبت اغېزه او د خیتې د کمیدا سبب ګرځي،
- د وزن په ثابت ساتلو کې مرسته کوي،
- د عمومي روغتیا او رواني روغتیا په ښه کولو کې مرسته کوي،
- د ژوند په کیفیت مثبت اغېزه کوي.

### د شکر ناروغانو کې د فزیکي فعالیت کولو دمخه او پرمهال باید لاندې موارد په پام کې ونیول شي

- د تمرین ډول، موده او شدت باید د فرد له مخې وټاکل شي.
- د شکر ناروغ فزیکي فعالیت / تمرین د انفرادي ځانګړتیاوې او د خطر فکتورونو له مخې ټاکل کیږي.
- په هر حالت کې، د احتیاط په توګه، د کاربوهایډریټ لرونکي خواړه (لکه بوره، د میوو جوس، او نور) باید د فزیکي فعالیت په جریان کې ونه کارول شي.
- هغه کسان چې د شکر ناروغې لري باید د فزیکي فعالیت / تمرین څخه دمخه، په جریان کې او وروسته د وینې ګلوکوز اندازه او په هغه اساس د فزیکي فعالیت / تمرین اغیز ارزونه وکړي
- د تمرین دمخه د وینې ګلوکوز باید د 100-250 ترمنځ وي
- که چېرې د وینې ګلوکوز له 100 څخه ښکته وي، نو 15 ګرامه بوره باید ورکړل شي.
- که د وینې ګلوکوز 250 یا ډیر وي، د ادرار کیتون ازموینه باید ترسره شي، او که کیتون مثبت وي، تمرین باید تر نورمال کیدو پورې وځنډول شي.