

- ◀ دیابت چیست؟
- ◀ جلوگیری از نوع 2 دیابت
- ◀ لیست موارد پیشگیری
- ◀ زندگی همراه با دیابت
- ◀ عوارض
- ◀ آشنایی با اصطلاحات
- ◀ منابع

## راهنمای شما در مورد دیابت



در ترویج و حفاظت سلامت کانادایی ها از طریق رهبر، مشارکت، نوآوری و کنش در بهداشت عمومی

—سازمان بهداشت عمومی کانادا

این نشریه محصولی است از سازمان بهداشت عمومی کانادا.

این نشریه طبق درخواست به فرم های دیگر نیز موجود است.

Également disponible en français sous le titre : *Votre guide sur le diabete*

این نشریه برای سفارش موجود است. لطفاً با شماره تلفن (1-800-622-6232) O-Canada 1 800 تماس بگیرید یا آن را از [www.phac-aspc.ca](http://www.phac-aspc.ca) دانلود کنید.

TTY: 1-800-926-9105

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2011

Cat.: 978-1-100-19611-4

نشریه چاپی: ISBN: HP35-27/2011E

Cat.: 978-1-100-19612-1

آنلاین: ISBN: HP35-27/2011E-PDF



## راهنمای شما در دیابت

- ◀ دیابت در حدود دو و نیم میلیون کانادایی را مبتلا می کند. در صورت مداوا نشدن، دیابت می تواند منجر به عوارض جدی بسیاری بشود، از جمله: بیماری قلبی، بیماری کلیوی، از دست دادن بینایی، و قطع اندام تحتانی.
- ◀ سازمان بهداشت عمومی کانادا (PHAC) برآورد می کند که 5 میلیون کانادایی بالای بیست سال در حال حاضر مبتلا به پیش-دیابت می باشند. انتظار می رود که تا سال 2016، یک میلیون مورد جدید پیش-دیابت به این رقم افزوده شود. پیش دیابت 2 یک عامل خطر کلیدی برای نوع 2 دیابت است و اگر مداوا نشود بیش از نصف افراد مبتلا به پیش-دیابت در عرض 8 تا 10 سال به دیابت نوع 2 مبتلا خواهند شد.
- ◀ با وجود اینکه دیابت می تواند به عوارض جدی و مرگ زودرس منتهی شود، معذالک می توان برای پیش گیری یا کنترل بیماری و کم کردن خطر عوارض آن کارهایی انجام داد. این راهنما بمنظور کمک به شما در شناخت دیابت، چگونگی پیش گیری یا تحت کنترل درآوردن انواع خاص آن، و زندگی کردن با آن در نظر گرفته شده است.

### آیا می دانستید؟

شما ممکن است به پیش-دیابت مبتلا باشید ولی خودتان ندانید. پیش-دیابت هنگامی اتفاق می افتد که سطح قند خون بالا باشد، ولی نه به اندازه کافی که بتوان دیابت را تشخیص داد. با تامین کننده مراقبت های بهداشتی خود برای آموزش بیشتر صحبت کنید.

## دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که در نتیجه ناتوانی تولید کافی و/ یا به درستی استفاده نشدن از انسولین ، هورمونی که روش ذخیره گلوکز (قند) و بکار گرفتن آن در بدن را تنظیم می کند، وجود می آید. بدن برای استفاده از قند بعنوان یک منبع انرژی نیاز به انسولین دارد. انواع مختلفی از دیابت وجود دارد: نوع 1، نوع 2 و دیابت حاملگی.

## پیش-دیابت چیست؟

پیش-دیابت هنگامی بوجود می آید که سطح گلوکز خون (قند) از حالت طبیعی بالاتر باشد، ولی نه به اندازه ای که بعنوان دیابت تشخیص داده شود. گلوکز قند اصلی است که در خون یافت می شود و منبع اصلی انرژی بدن است. اگر معالجه نشوند، بیش از نصف افرادی که پیش-دیابت دارند بین 8 تا 10 سال مبتلا به دیابت نوع 2 خواهند شد. پیش-دیابت قابل پیشگیری است، و در افراد بالای 40 سال و کسانی که وزن شان زیاد است متداول می باشد. پیش-دیابت قابل معالجه است، یا در مواردی برعکس، بسته به انتخاب شیوه زندگی سالم.

## شناخت نوع 1، نوع 2 و دیابت حاملگی.

دیابت نوع 1	دیابت نوع 2 (متداول ترین)	دیابت حاملگی
<p>◀ بدن دیگر قادر به تولید انسولین نیست.</p>	<p>◀ بدن انسولین کافی تولید نمی کند و/ یا به انسولینی که می سازد خوب پاسخ نمی دهد.</p>	<p>◀ قند بالا در خون (ازدیاد قند خون) در زمان حاملگی بوجود می آید، اما معمولاً در عرض شش هفته پس از زایمان از بین می رود.</p>
<p>◀ معمولاً در دوران کودکی و نوجوانی بوجود می آید.</p>	<p>◀ در افراد بالای 40 سال و کسانی که وزن شان زیاد است متداول می باشد.</p>	<p>◀ در زمان بارداری پیشرفت می کند، بر 4 در صد از زنان حامله اثر می گذارد.</p>
<p>◀ انتخاب شیوه زندگی سالم می تواند خطر عوارض جدی را کم کند.</p> <p>◀ برای منظم کردن سطح انسولین نیاز به تزریق های متعدد می باشد.</p>	<p>◀ انتخاب شیوه های زندگی سالم می تواند خطر عوارض جدی را کم کند.</p> <p>◀ ممکن است برای تنظیم سطح گلوکز خون به دارو نیاز باشد.</p>	<p>◀ از طریق انتخاب شیوه های زندگی سالم می توان آن را کنترل کرد.</p> <p>◀ ممکن است برای تنظیم سطح گلوکز خون نیاز به استفاده از دارو باشد.</p>
<p>◀ می تواند به عوارض زیادی منتهی شود، از جمله: بیماری قلبی، از دست دادن بینایی، و قطع اندام تحتانی.</p>	<p>◀ می تواند به عوارض زیادی منتهی شود، از جمله: بیماری قلبی، بیماری کلیوی، از دست دادن بینایی، و قطع اندام تحتانی.</p>	<p>◀ خطر تولید دیابت نوع 2 را در هردو، مادر و کودک افزایش می دهد.</p>



## پیشگیری از دیابت نوع 2

### دیابت نوع 2 چیست؟

دیابت نوع 2 هنگامی رخ می دهد که بدن دیگر انسولین کافی تولید نکند، یا برای استفاده از انسولینی که می سازد دچار مشکل شود، که باعث بالا رفتن قند در خون می شود.

در طول زمان، این امر باعث صدمه زدن به عروق خونی و عصب ها می شود و می تواند به عوارض جدی منتهی گردد، از جمله: نابینایی، بیماری قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه، آسیب های عصبی، قطع عضو، و اختلال عملکرد نعوظ.

انتخاب یک شیوه زندگی سالم تر می تواند به جلوگیری یا کنترل دیابت نوع 2 کمک کند، و می تواند بطور محسوس خطر بیماری قلبی، و سکته مغزی را در شما کم نماید. همچنین، می تواند بطور کلی به رفاه و کیفیت زندگی شما کمک کند.

### آیا می دانستید؟

از هر ده نفر کاتادایی که مبتلا به دیابت هستند 9 نفر دیابت نوع 2 دارند. سالمندان تقریباً 45 درصد کل تعداد این افراد را در بر می گیرند، و انتظار می رود که این تعداد با توجه به بالا رفتن سن در جمعیت کاتادا افزایش یابد.

## دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص دیابت از طریق اندازه گیری سطح گلوکز (قند) در خون انجام می گیرد. معذالک، روش های گوناگون دیگری برای آزمایش دیابت وجود دارد. ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما می تواند مشخص کند که کدام آزمایش برای شما بهترین است.

## چه کسی در معرض خطر قرار دارد؟

چنانچه یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر درباره شما صدق کند، ممکن است در معرض خطر بروز دیابت نوع 2 باشید:

- ◀ پیش-دیابت
- ◀ وزن زیاد یا چاقی
- ◀ سن (افراد 40 سال یا بالاتر در معرض خطر بیشتری قرار دارند).
- ◀ فشار خون بالا
- ◀ نداشتن فعالیت بدنی
- ◀ سابقه دیابت در خانواده
- ◀ عضوی از جمعیت های قومی از جمله آسیای جنوبی، آسیای شرقی، افراد بومی و سیاه پوست
- ◀ دارای سابقه دیابت حاملگی

## آیا می دانستید؟

شما ممکن است دیابت نوع 2 داشته باشید، ولی متوجه هیچ علامت یا نشانه ای از آن نشوید. چک کردن منظم با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما برای جلوگیری یا کنترل دیابت مهم است.



## دیابت نوع 2 چه علائمی دارد؟

- ◀ تشنگی غیر عادی
- ◀ تکرر ادرار
- ◀ تغییر وزن بدون برنامه ریزی (چاق یا لاغر شدن)
- ◀ خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- ◀ تاری دید
- ◀ عفونت های مکرر و یا در محدوده زمانی معین
- ◀ بریدگی و زخم هایی که دیر خوب می شوند.
- ◀ سوزن سوزن شدن یا بی حسی در دست ها و پاها
- ◀ مشکل در نعوظ

چنانچه هر یک از این نشانه ها در شما وجود دارد، بهتر است با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود ملاقات کنید. کنترل صحیح می تواند از بروز آن جلوگیری کند یا عوارض مربوط به این بیماری را به تأخیر بیندازد.





## چک لیست پیشگیری

ضمن اینکه شما نمی توانید برخی از عوامل خطر را تغییر دهید (سن، سابقه فامیلی، سابقه قومی، و غیره)، عوامل خطر دیگر دیابت ممکن است به تغییرات در سیستم زندگی پاسخ دهند.

### ✓ شاخص جرمی بدن (BMI) خود را بشناسید

داشتن اضافه وزن یا چاقی زیاد می تواند شما را در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 قرار دهد. BMI روش ساده ای است برای تخمین چربی اضافی. حتی تغییر کمی در وزن بدن می تواند خطر بروز دیابت را در شما کم کند.

نمره های BMI:

زیر 18.5 = کسر وزن

18,5-24,9 = طبیعی

25,0-29,9 = اضافه وزن/ پیش-چاقی

30.0 و بیشتر = چاق

برای محاسبه BMI خود، به داخل پشت جلد این راهنما مراجعه و/ یا از [www.publichealth.gc.ca/CANRISK](http://www.publichealth.gc.ca/CANRISK) دیدار کنید و پرسشنامه خطر دیابت کانادا را تکمیل نمایید.

## ✓ دور کمر خود را اندازه بگیرید

در صورتی که چربی در اطراف شکم (به جای باسن و ران ها) ذخیره شود خطر بروز دیابت نوع 2 بیشتر است. ارزیابی BMI محل ذخیره چربی را به حساب نمی آورد. مردانی که اندازه دور کمرشان 102 سانتیمتر (40 اینچ) یا بیشتر باشد و زنانی که اندازه دور کمرشان 88 سانتیمتر (35 اینچ) یا بیشتر باشد در معرض خطر بیشتری قرار دارند. اندازه گیری را پس از بیرون دادن هوا از ریه انجام دهید (نفس را در سینه نگه ندارید). این اندازه معادل سایز کمر شلوارتان نیست.

## ✓ غذای سالم، و متعادل بخورید

با افزودن میوه و سبزیجات به غذای خود، علاوه خوردن غذایی که فایبر آن زیاد و قند و چربی آن کم باشد، می تواند به شما برای حفظ یا از دست دادن وزن کمک کند.

علاوه بر داشتن نظارت بر غذایی که می خورید، باید مقدار آن را نیز رعایت کنید، برای اینکه مطمئن باشید در آن به اندازه کافی مواد مغذی سالم وجود دارد. ”خوب غذا خوردن با راهنمای غذای کانادا“ که توسط سازمان بهداشت کانادا تهیه شده می تواند به شما در انتخاب صحیح کمک کند. برای آموزش بیشتر از این وب-سایت دیدن کنید: [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide).

## آیا می دانستید؟

دانستن اندازه دور کمرتان مهم است (این اندازه معادل سایز کمر شلوارتان نیست).





### ✓ فعالیت بدنی داشته باشید

افزایش فعالیت های بدنی، که می تواند وزن بدن را کنترل کند، همچنین می تواند خطر بروز دیابت نوع 2 را در شما کاهش دهد. برای دریافت اطلاعات در مورد چگونگی فعال تر بودن از وب-سایت PHAC دیدن کنید:

[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

### ✓ سطح فشار خون بالا، چربی خون و گلوکز (قند) را کنترل کنید

تحقیقات نشان می دهد که با کنترل سطح فشار خون بالا، چربی خون و گلوکز (قند) خود می توانید بطور قابل ملاحظه ای خطر عوارض دیابت، از قبیل بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش دهید. یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی می تواند به شما کمک کند تا برنامه ای برای نظارت و کنترل فشار خون، چربی خون و گلوکز داشته باشید.





## زندگی با دیابت

زندگی با دیابت شامل کار با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی بمنظور نظارت و کنترل سطح گلوکز (قند) خون، فشار خون، و چربی خون برای کم کردن خطر عوارض می باشد.

این کار باید با انتخاب شیوه زندگی سالم، از جمله رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی همراه باشد.

در مورد انواع دیابت ها، دادن آموزش به کسانی که با دیابت زندگی می کنند کمک می کند تا بتوانند مهارت های لازم، اطلاعات و منابعی را که برای کنترل وضع شان به آنها نیاز دارند به دست آورند.

### آیا می دانستید؟

برای جلوگیری یا کنترل دیابت ها و کم کردن خطر عوارض آنها می توان کارهایی انجام داد:

## زندگی با دیابت نوع 1:

زندگی با دیابت نوع 1 برای کلیه اعضای خانواده چالش های مادام العمری را در بر می گیرد.

افرادی که دیابت نوع 1 دارند باید:

- ◀ سطح گلوکز (قند) خون را سه بار یا بیشتر در روز آزمایش کنند و انسولین خود را بوسیله تزریق یا پمپ انسولین تنظیم کنند.
- ◀ اطمینان یابند که مقدار انسولین با غذایی که می خورند و سطح فعالیت روزانه آنها تناسب دارد. افرادی که دیابت نوع 1 دارند ممکن است سطح بالا یا پایین قند خون را تجربه کنند، که باید با دقت بر آن نظارت و کنترل داشته باشند.

زندگی با دیابت نوع 1 نیاز به داشتن مقدار مشخصی ساختار روزانه دارد، پمپ های تازه تر و تولیدات انسولین انعطاف پذیری بیشتری در کنترل این وضع بوجود آورده اند.

یک تامین کننده مراقبت های بهداشتی می تواند با دادن راهنمایی های لازم به کنترل صحیح سطح گلوکز خون کمک کند.



## زندگی با دیابت نوع 2:

کسانی که دیابت نوع 2 دارند می توانند سطح گلوکز (قند) خون خود را تنظیم کنند و خطر عوارض را از طرق زیر کم کنند:

- ◀ از دست دادن وزن اضافی
- ◀ از دست دادن وزن اضافی
- ◀ داشتن فعالیت های بدنی

داروهای خوراکی و/ یا انسولین ممکن است برای تنظیم سطح قند خون تجویز شود.

## زندگی با دیابت حاملگی

دیابت حاملگی هنگام بارداری پیش می آید و معمولاً شش هفته پس از وضع حمل از بین می رود. زنانی که دیابت حاملگی دارند اغلب می توانند سطح گلوکز (قند) خون را از طریق خوردن صحیح و ورزش منظم در محدوده ای قابل قبول نگه دارند. در بعضی موارد، زنانی که دیابت حاملگی دارند به داروهای خوراکی یا تزریق انسولین نیاز خواهند داشت.





### آیا می دانستید؟

دیابت حاملگی در طول بارداری بروز می کند، بر 4 در صد از کل زنان حامله اثر می گذارد. شما می توانید دیابت حاملگی را با خوردن صحیح و ورزش منظم کنترل کنید.

### چه کسی در معرض خطر قرار دارد؟

زنان باردار با یک یا دومورد زیر:

- ◀ 35 سال سن یا بیشتر
- ◀ چاقی
- ◀ دیابت حاملگی در طول حاملگی قبلی
- ◀ قبلاً فرزندی با وزن بیشتر از 4 کیلو (9 پوند) به دنیا آورده باشد
- ◀ والدین، برادر یا خواهر دیابت نوع 2 داشته باشد
- ◀ سندرم تخمدان پلی سیستیک (PCOS)
- ◀ Acanthosis nigricans ( لکه های تیره پوست در گردن، منطقه زیر بغل و کشاله ران)

### دیابت حاملگی چگونه تشخیص داده می شود؟

دیابت حاملگی بطور منظم با اندازه گیری سطح گلوکز (قند) خون تشخیص داده می شود. روش های مختلفی برای آزمایش دیابت وجود دارد. ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما بهترین نوع آزمایش برای شما را شناسایی می کند.



### آیا می دانستید؟

یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی می تواند با نظارت سطح گلوکز خون (قند)، و مطمئن شدن از مداوای لازم برای پیشگیری و راهنمایی بموقع کمک کند.

## عوارض

### عوارض متداول در کسانی که با دیابت زندگی می کنند چیست؟

#### بیماری های قلبی و عروق

- ◀ در طول زمان، دیابت می تواند به شریان های قلب آسیب برساند، که ممکن است منجر به فشار خون بالا بشود.
- ◀ در صورت کنترل نشدن، ممکن است به سکتۀ مغزی، نارسائی قلب یا حمله قلبی منجر شود.
- ◀ افرادی که مبتلا به دیابت هستند باید فشار خون و چربی خون خود را تحت کنترل داشته باشند.

#### بیماری های کلیوی

- ◀ صدمات کلیوی می تواند در بعضی از کسانی که دیابت دارند بروز کند.
- ◀ در صورت مداوا نکردن، ممکن است به صدمات کلیوی جدی تر یا نارسائی کلیه منجر شود.
- ◀ چنانچه دیابت دارید، باید عملکرد کلیه خود را بطور منظم آزمایش کنید.



#### از دست دادن بینایی

- ◀ بیماری چشم دیابتی (رتینوپاتی دیابتی) می تواند منجر به دید کم و نابینایی شود.
- ◀ آزمایش منظم چشم می تواند به یافتن مشکلاتی که در صورت شناخته شدن زودتر آنها قابل معالجه باشند کمک کند.

#### قطع اندام تحتانی

- ◀ در طول زمان، دیابت می تواند به اعصاب حسی آسیب برساند، بخصوص در دست ها و پاها
- ◀ در نتیجه، افرادی که دیابت دارند ممکن است صدمه ای را که به پا وارد می شود حس نکنند، از قبیل یک تاول یا بریدگی. حتی یک صدمه کوچک، اگر معالجه نشود، می تواند به سرعت عفونت کند. این عفونت می تواند منجر به عوارض جدی از قبیل قطع اندام شود.
- ◀ افرادی که دیابت دارند باید بطور منظم پاها و پوست خود را برای زخم ها و جراحات ( از قبیل تاول ها و بریدگی ها) معاینه کنند.

#### عوارض دیگر

- ◀ افرادی که دیابت دارند در معرض بروز موقعیت های دیگر از قبیل بیماری دندان و بیماری های روانی (افسردگی) می باشند.





## در مورد کسانی که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است، شما می توانید خطر عوارض آن را کم کنید:

- ◀ سطح گلوکز خون (قند) را بوسیله آزمایش مناسب و یک A1C آزمایش خون هر سه ماه یک بار برای به دست آوردن حد متوسط میزان قند در خون خود را بررسی کنید
- ◀ اگر سیگار می کشید، هیچ وقت برای ترک آن دیر نیست
- ◀ فعالیت بدنی داشته باشید
- ◀ غذای سالم بخورید و رژیم غذایی متعادلی را بر اساس "راهنمای بهداشت کانادا" رعایت کنید
- ◀ سطح کلسترول سالمی را نگه دارید
- ◀ فشار خون را کنترل کنید
- ◀ پا و پوست را هر روز معاینه نمایید
- ◀ حداقل سالی یکبار آزمایش چشم بدهید
- ◀ عملکرد کلیه خود را حد اقل یک بار در سال آزمایش کنید.
- ◀ با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود بطور منظم ملاقات کنید

## دیابت - شناخت اصطلاحات

### A1C

**A1C** که بعنوان HbA1c نیز شناخته شده، یک آزمایش خون است که حد متوسط قند را در خون شما در طول سه ماه نشان می دهد. این آزمایش نشان می دهد که شما تا چه اندازه دیابت خود را کنترل می کنید.

### ACANTHOSIS NIGRICANS

**Acanthosis nigricans** یک نوع وضعیت پوستی است، که منجر به نشانه گذاری تیره رنگ به طور معمول در اطراف گردن، زیر بغل یا ناحیه کشاله ران می شود. این وضعیت اغلب در ارتباط با چاقی پیش می آید و در هر سنی می تواند اتفاق بیفتد.

### گلوکز خون

**گلوکز خون** قند اصلی است که در خون یافت می شود منبع مهم انرژی در بدن است. آزمایش خون **A1C** برای اندازه گیری حد متوسط سطح گلوکز شخص در طول 2 تا 3 ماه می باشد. دیابت نوع 2 معمولاً مبتنی بر افزایش قند خون ناشتا تشخیص داده می شود (7.0 میلی مول/لیتر (mmol/L) یا بیشتر).

### چربی خون

**چربی خون** اصطلاحی است برای چربی در خون و با تست مشخصات چربی خون اندازه گیری می شود. تست مشخصات چربی کل چربی خون را اندازه گیری می کند (چربی که بوسیله کبد تولید می شود و در بعضی از غذاها یافت می شود)، تیگلیسرید (فرم ذخیره چربی در بدن)، لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) کلسترول (یا کلسترول "خوب") و لیپوپروتئین با چگالی پائین (LDL) کلسترول (یا کلسترول "بد").

## فشار خون

فشار خون نیروی خون بر روی دیواره های داخل رگ های خونی است. فشار خون توسط تجزیه و تحلیل هر دو، سیستولیک (فشاری که قلب خون را به بیرون و به طرف رگ های خونی هل می دهد) و دیاستولیک (فشار زمانی که قلب در حالت استراحت است) اندازه گیری می شود.

بیماری های قلبی و عروق اصطلاحی است که اشاره به بیماری های دستگاه گردش خون شامل قلب و رگ های خونی می کند.

## رتینوپاتی دیابتی

رتینوپاتی دیابتی یک نوع بیماری چشمی است که در اثر صدمه ای که به عروق خونی کوچک شبکیه چشم وارد می شود بوجود می آید و ممکن است منجر به از دست دادن بینایی چشم شود. این بیماری بر قسمت پشت چشم که شامل سلول هایی است که به روشنایی پاسخ می دهند تاثیر می گذارد. چنانچه بیماری زود تشخیص داده شود روش هایی برای درمان وجود دارد، که یکی از آن روش ها لیزر درمانی است.

## دیالیز

دیالیز یک نوع درمان است برای ناتوانی کلیه که ضایعات و آب را از خون حذف می کند. مرحله نهایی بیماری کلیوی نارسائی کلیوی است که برای زنده ماندن نیاز به دیالیز یا پیوند دارد.

## مرحله نهایی بیماری کلیوی

## اختلال گلوکز ناشتا

منظور از اختلال گلوکز ناشتا سطح 6.1 تا 6.9 mmol/L گلوکز خون هنگام آزمایش خون بصورت ناشتا می باشد. انسولین هورمونی است که روش ذخیره شدن گلوکز و استفاده آن در بدن را تنظیم می کند.

## انسولین

## مقاومت در برابر انسولین

مقاومت در برابر انسولین زمانی اتفاق می افتد که سطح طبیعی انسولین برای تولید واکنش نرمال به انسولین در عضلات، چربی و کبد کافی نمی باشد. این مورد با چاقی همراه است ، به خصوص چاقی شکم. مقاومت به انسولین منجر به گلوکز خون بالا و سطوح تری گلیسرید می شود و از ویژگی های هر دو، سندرم متابولیک و دیابت نوع 2 می باشد.

## سندرم تخمدان پلی سیستیک

سندرم تخمدان پلی سیستیک، که گاهی اوقات بیماری تخمدان پلی کیستیک نامیده می شود یک نوع اختلال هورمونی است که باعث می شود تخمدان ها مقدار آندروژن هایی (هورمون های مردانه) بیشتر از معمول تولید کنند که در تولید تخم تداخل پیدا می کند. در نتیجه، تخمدان به جای تخم یک کیست تولید می کند. زنانی که سندرم تخمدان پلی سیستیک دارند در مقابل انسولین تمایل به مقاومت دارند.

## بیماری های عروقی

بیماری های عروقی شرایطی هستند که بر رگ های خونی که خون را در تمام بدن حمل می کنند تاثیر می گذارند. آترواسکلروز ، سخت شدن شریان ها ناشی از ساخت رسوب چربی، یک نوع متداول از بیماری های عروقی است.

## برای دریافت اطلاعات بیشتر

سازمان بهداشت عمومی کانادا  
[www.publichealth.gc.ca](http://www.publichealth.gc.ca)

انجمن دیابت کانادا  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

دیابت کبک  
[/www.diabete.qc.ca/en](http://www.diabete.qc.ca/en)

بنیاد تحقیقات دیابت جوانان کانادا  
[www.jdrf.ca](http://www.jdrf.ca)

بنیاد کلیه کانادا  
[www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)

مؤسسه ملی نابینایان کانادا  
[www.cnib.ca](http://www.cnib.ca)

انجمن مراقبت از جراحات کانادا  
[www.cawc.net](http://www.cawc.net)

مؤسسه تحقیقات بهداشت -- مؤسسه تغذیه، متابولیسم و دیابت  
[www.cihr.ca](http://www.cihr.ca)

سازمان بهداشت کانادا -- پیشگام دیابت بومی  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

جدول "شاخص توده بدنی" (BMI)

																												قد	فیت/ اینچ	
34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	24	24	23	22	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	12	سانتیمتر	192.5	"4'6"
34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20	20	19	18	17	16	16	15	14	13	12	190	"3'6"	
36	34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	187.5	"2'6"	
37	36	34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18	17	16	15	15	14	13	185	"1'6"	
38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	20	19	18	17	16	15	14	13	182.5	"0'6"	
39	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	15	14	180	"11'5"	
40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	177.5	"10'5"	
41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	175	"9'5"	
42	41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	29	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	172.5	"8'5"	
43	42	41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	29	29	28	27	26	24	24	22	21	20	19	18	17	16	15	170	"7'5"	
45	43	42	41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	29	29	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	167.5	"6'5"	
46	45	44	43	42	40	39	38	37	36	34	34	33	32	30	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	165	"5'5"
47	46	45	44	43	42	41	39	38	37	36	34	34	33	31	30	29	28	27	26	24	23	22	21	20	19	18	17	162.5	"4'5"	
49	48	46	45	44	43	42	41	39	38	37	36	34	34	32	31	30	29	28	27	25	24	23	22	21	20	18	17	160	"3'5"	
50	49	48	47	46	44	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	29	27	26	24	24	23	21	20	19	18	157.5	"2'5"	
52	51	50	48	47	46	45	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	28	27	26	24	23	22	21	20	18	155	"1'5"	
54	52	51	50	49	47	46	45	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	28	27	25	24	23	21	20	19	152.5	"0'5"	
56	54	53	52	50	49	48	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29	28	26	24	24	22	21	20	150	"11'4"	
57	56	55	53	52	51	49	48	46	45	44	42	41	40	38	37	35	34	33	31	29	28	27	26	24	23	22	20	147.5	"10'4"	
59	58	57	55	54	52	51	49	48	47	45	44	42	41	39	38	37	35	34	32	31	29	28	27	25	24	22	21	145	"9'4"	
62	60	59	57	56	54	53	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	34	33	32	31	29	28	26	24	23	22	142.5	"8'4"	
125	122	119	116	113	110	107	104	101	98	95	92	89	86	83	80	77	74	71	68	65	62	59	56	53	50	47	44	وزن (کیلوگرم)		
275	268	262	255	249	242	235	229	222	216	209	202	196	189	183	176	169	163	156	150	143	136	130	123	117	110	103	97	وزن (پوند)		



برای سفارش نسخه های اضافی از این  
راهنما لطفاً با شماره زیر تماس بگیرید:  
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
TTY: 1-800-926-9105

راهنمای شما در دیابت