



سفر شیرین

۱۴۰۱

لحظه تحویل سال ۱۴۰۱

ساعت ۱۹:۰۳:۲۶ روز یکشنبه ۲۹ اسفند ۱۴۰۰ هجری شمسی
مطابق ۱۷ شعبان ۱۴۴۳ هجری قمری و ۲۰ مارس ۲۰۲۲ میلادی

 **دیابت**
Diabetes



سفر شیرین

آموزش، سنگ بنای اصلی در کنترل دیابت

بیش از **۵/۵ میلیون** نفر در ایران مبتلا به دیابت هستند؛

حدود **۵۰٪** از آنها "نسبت به بیماری خود اطلاعی" ندارند.



با توجه به مزمن بودن سیر بیماری دیابت، لازم است که هر فرد مبتلا به این بیماری درباره بیماری خود، تغذیه مناسب، فعالیت فیزیکی و راهکارهای درمانی موجود، آگاهی داشته باشد تا بتواند با راهنمایی و همراهی پزشک معالج، بهترین راهکارهای درمانی مناسب خود را انتخاب کند.

انجمن دیابت ایران و انجمن دیابت گابریک

دو مرجع اصلی آموزش و حمایت از افراد مبتلا به دیابت هستند.

۱۴۰۱ فروردین

March - April | 2022

۱۴۴۳ | رمضان - شعبان



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.

۱. آغاز نوروز (تعطیل) • ۲. عید نوروز (تعطیل) • روز جهانی آب • ۳. عید نوروز (تعطیل) • ۴. عید نوروز (تعطیل) • ۶. زادروز زرتشت پیامبر • ۷. روز هنرهای نمایشی • ۱۲. روز جمهوری اسلامی ایران (تعطیل) • ۱۳. روز طبیعت (تعطیل) • ۱۸. روز سلامتی • ۲۰. روز ملی فناوری هسته‌ای • ۲۳. وفات حضرت خدیجه (س) • ۲۵. روز بزرگداشت عطار نیشابوری • ۲۸. ولادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) • ۳۱. شب قدر



سفر شیرین

دیابت و روزه‌داری

روزه‌داری در ماه مبارک رمضان،
برای افراد مبتلا به دیابت، باید با مشورت پزشک معالج
انجام شود.

دوز و نوع داروهای فرد مبتلا به دیابت در زمان روزه‌داری ممکن است تحت نظر
پزشک تغییر کند.

فرد روزه‌دار مبتلا به دیابت
در صورت داشتن علائم افت قندخون باید سریعاً روزه خود را بشکند.

علائم افت شدید قند خون

تپش قلب • لرزش • احساس ضعف • تعریق • اختلال حواس و ...



انتخاب نوع غذاها و میوه‌ها از افطار تا سحر برای فرد روزه‌دار مبتلا به دیابت
بسیار اهمیت دارد.

مصرف سبزیجات در وعده سحر و افطار بسیار اهمیت دارد.
توصیه می‌شود افطار حتماً با مایعات گرم انجام شود و از مصرف وعده غذایی
پرچرب با میزان قند خیلی بالا پرهیز گردد.

۱۴۰۱ اردیبهشت

April - May | 2022
۱۴۴۳ | شوال - رمضان



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۱	۲۰				۱	۲
۲۱					۱۹	۲۰
۲۳	۲۱	۲۲	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۱۰	۲۸	۲۹	۱	۲	۳	۴
۳۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۷	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۲۴	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰

۱. ضربت خوردن حضرت علی(ع) - روز بزرگداشت سعدی • ۲. شب قدر - روز زمین پاک • ۳. شهادت حضرت علی(ع) (تعطیل) • روز بزرگداشت شیخ بهایی • ۴. شب قدر • ۱۰. روز ملی خلیج فارس
• ۱۱. روز جهانی کارگر • ۱۲. عید فطر (تعطیل) - شهادت استاد مطهری(ره) - روز معلم • ۱۳. تعطیل به مناسبت عید فطر (تعطیل) • ۱۸. روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج - روز جهانی صلیب
سرخ • ۲۵. روز بزرگداشت زبان پارسی - روز بزرگداشت فردوسی • ۲۸. روز بزرگداشت خیام • ۳۰. روز ملی جمعیت • ۳۱. روز اهدای عضو - اهدای زندگی



برای دیدن ویدئوهای سفر
شیرین و دانلود فایل تقویم،
بارکد را اسکن کنید.



سفر شیرین

فاکتورهای اصلی دخیل در دیابت

دیابت، یک بیماری قابل کنترل و در بسیاری از موارد در نوع دو، قابل پیشگیری است.

سه فاکتور اصلی دخیل در دیابت
ژنتیک • سن • سبک زندگی



ترک سیگار و الکل



کنترل وزن



ورزش روزانه



تغذیه مناسب

در افراد مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد رژیم غذایی ثابت از نظر میزان کالری دریافتی و همچنین فعالیت فیزیکی منظم باعث کاهش نوسانات قند خون، پیشگیری از چاقی و در نتیجه کنترل بهتر دیابت می‌گردد.



۱۴۰۱ خرداد

May - June | 2022

۱۴۴۳ | ذی‌القعدة - شوال



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱	۲	۳
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴

۳. سالروز فتح خرمشهر • ۵. شهادت امام جعفر صادق (ع) (تعطیل) • ۱۱. ولادت حضرت معصومه (س) - روز دختر • ۱۴. رحلت حضرت امام خمینی (ره) (تعطیل) • ۱۵. قیام پانزدهم خرداد (تعطیل) - روز جهانی محیط زیست • ۲۰. روز صنایع دستی - روز ملی فرش • ۲۱. ولادت امام رضا (ع)



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.



سفر شیرین

اضافه وزن و چاقی در افراد مبتلا به دیابت

نه تنها کنترل قند خون را مشکل می‌کند، بلکه ریسک بیماری‌های قلبی - عروقی را هم افزایش می‌دهد.

⚠️ از آنجایی که قند مازاد در بدن، در کبد تجمع پیدا می‌کند، در کنار افزایش وزن، منجر به مقاومت به انسولین شده و به مرور زمان در فرد مبتلا باعث ایجاد کبد چرب می‌شود.

تنها ۵٪ کاهش وزن

در افراد مبتلا به دیابت، باعث

کنترل بهتر قند، چربی و فشار خون می‌شود.

علاوه بر رژیم غذایی مناسب و ورزش، مصرف بعضی دسته از داروهای جدید کاهنده قندخون که توسط پزشک معالج تجویز می‌شود، باعث کاهش وزن در افراد مبتلا به دیابت می‌گردد.

۱۴۰۱ تیر

June - July | 2022

۱۴۴۳ | ذی‌الحجه - ذی‌القعدة

ididi
Diabetes

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.

۵. روز جهانی مبارزه با مواد مخدر • ۷. شهادت آیت‌الله دکتر بهشتی و ۷۲ تن از یاران امام - روز قوه قضاییه - بمباران شیمیایی سردشت • ۸. روز مبارزه با سلاح‌های شیمیایی و میکروبی • ۹. شهادت امام محمد تقی(ع) • ۱۲. حمله ناو آمریکایی به هواپیمای مسافربری ایران • ۱۴. روز قلم • ۱۵- شهادت زائران مکه بدست آل سعود • ۱۶. شهادت امام محمد باقر(ع) • ۱۸. روز عرقه - روز ادبیات کودکان و نوجوانان • ۱۹. عید قربان (تعطیل) • ۲۴. ولادت حضرت امام علی النقی الهادی (ع) • ۲۷. عید سعید غدیر خم (تعطیل) • ۲۹. ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع)



سفر شیرین

تصمیم‌گیری مشترک بین پزشک و فرد مبتلا به دیابت

روزانه انتخاب‌های بسیار متعددی برای هر تصمیم وجود دارد.

تصمیم‌گیری مشترک بین پزشک و فرد مبتلا به دیابت برای کنترل هرچه بهتر این بیماری بسیار مهم است.

اولین قدم برای رسیدن به بهترین تصمیم‌گیری آگاه بودن فرد مبتلا به دیابت است.

فرد مبتلا به دیابت برای تصمیم‌گیری باید از پزشک معالج و همچنین سازمان‌ها و نهادهای مرتبط که در این زمینه فعالیت دارند کمک بگیرد.

۱۴۰۱ مرداد

July - August | 2022

۱۴۴۴ | محرم - ۱۴۴۳ | ذی‌الحجه

دیابت
Diabetes

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.

۳. روز خانواده و تکریم بازنشستگان • ۸. بزرگداشت سهروردی • ۹. روز اهدای خون، ۱۶. تاسوعای حسینی (تعطیل) • ۱۷. عاشورای حسینی (تعطیل) - روز خبرنگار • ۱۸. بزرگداشت شهدای مدافع حرم • ۱۹. شهادت امام زین العابدین (ع)



سفر شیرین

120 135 95
72 83



اهمیت خود مراقبتی در افراد مبتلا به دیابت

خود مراقبتی در افراد مبتلا به دیابت
با اندازه‌گیری منظم قند و آگاهی از اعداد قند خون
صورت می‌گیرد.

افراد مبتلا به دیابت با اندازه‌گیری قند از طریق یک قطره خون از نوک انگشت با کمک دستگاه گلوکومتر در ساعات مشخص، می‌توانند از عدد قند خون خود آگاه شده و به سرعت از افزایش یا افت بیش از حد قند خون مطلع شوند.

این روش به افراد مبتلا به دیابت کمک می‌کند تا بتوانند غذاهایی که باعث بالا رفتن قند خونشان می‌شود را با غذاهای دیگر جایگزین کنند

۱۴۰۱
شهریور

August - September | 2022

۱۴۴۴ | صفر - محرم

abidi
Diabetes

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
			۱	۲	۳	۴
			۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
			۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۲۹	۳۰	۲۹	۲۸	۳۱	۱	۲
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۲۵
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳



برای دیدن ویدئوهای سفر
شیرین و دانلود فایل تقویم،
بارکد را اسکن کنید.

۱. شهادت امام زین‌العابدین (ع) به روایتی - روز بزرگداشت ابن‌سینا و روز پزشک • ۲. آغاز هفته دولت • ۴-روز کارمند • ۵. روز بزرگداشت زکریای رازی و روز داروساز • ۱۳. شهادت امام حسن مجتبی (ع) به روایتی - روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی • ۲۱. روز سینما • ۲۶. اربعین حسینی (تعطیل) • ۲۷. روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار • ۳۱. آغاز جنگ تحمیلی



سفر شیرین



۱۴۰۱
مهر

پیگیری درمان در دیابت

پیگیری درمان نقش اساسی در کنترل عوارض دیابت دارد



علاوه بر کنترل قندخون توسط خود فرد در منزل، مراجعه منظم به پزشک، انجام آزمایشات و معاینات لازم در کنترل عوارض خطرناک دیابت ضروری است

آزمایشات و معاینات منظم

باعث می‌شود پزشک و فرد مبتلا، به محض شروع عوارض دیابت، از آن‌ها مطلع شده و با کمک داروهای مناسب و سبک زندگی سالم از پیشرفت آن جلوگیری کنند.



مراقبت از قلب، کلیه، چشم، کبد و اعصاب محیطی از جمله مواردی است که در کنار کنترل قند، باید مورد توجه قرار گیرد

September - October | 2022

۱۴۴۴ | ربیع‌الاول - صفر



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۰	۲۵					۱
۲۲						۲۳
۲	۲۷	۳	۲۸	۴	۲۹	۸
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۹	۴	۱۰	۵	۱۱	۶	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۶	۱۱	۱۷	۱۲	۱۸	۱۳	۲۲
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲۳	۱۸	۲۴	۱۹	۲۵	۲۰	۲۹
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.

۳- رحلت رسول اکرم(ص) . شهادت امام حسن مجتبی(ع) (تعطیل) . ۵- شهادت امام رضا(ع) (تعطیل) . ۷- روز آتش نشانی و ایمنی . روز بزرگداشت شمس . ۸- روز بزرگداشت مولوی . ۱۳- شهادت امام حسن عسکری(ع) و آغاز امامت امام زمان(عج) (تعطیل) . ۱۴- روز دامپزشکی . ۱۷- ولادت پیامبر(ص) به روایت اهل سنت . آغاز هفته وحدت . ۲۰- روز بزرگداشت حافظ . ۲۲- ولادت حضرت رسول اکرم(ص) و ولادت حضرت امام جعفر صادق(ع) . روز جهانی استاندارد (تعطیل) . ۲۳- روز جهانی نابینایان . ۲۴- روز جهانی غذا . ۲۶- روز تربیت بدنی و ورزش



سفر شیرین

داروهای جدید در کنترل دیابت

در گذشته داروهای محدودی جهت کنترل قندخون در دسترس بود که یا خود دارو عوارض قلبی عروقی داشت و یا در بهترین حالت عارضه ای ایجاد نمی‌کرد

داروهای جدید

تحول بزرگی در زندگی مبتلایان به دیابت نوع ۲ ایجاد کرده‌اند

این داروها علاوه بر

کنترل قندخون، از عوارض قلبی عروقی پیشگیری کرده و یا از شدت عوارض کم می‌کند

استفاده از داروهای ترکیبی جدید کمک می‌کند تا دفعات مصرف دارو کاهش یافته و مشکلات مربوط به فراموشی مصرف و تعدد قرص‌ها به حداقل برسد که در نهایت باعث کنترل بهتر قند خون و بهبود کیفیت زندگی فرد مبتلا به دیابت خواهد شد.



۱۴۰۱ آبان

October - November | 2022

۱۴۴۴ | ربیع‌الثانی - ربیع‌الاول



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹		
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱			
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵

۱. روز بزرگداشت ابوالفضل بیهقی • ۱۲. ولادت امام حسن عسکری (ع) • ۱۳. روز دانش‌آموز • ۱۴. وفات حضرت معصومه (س) • ۱۸. روز کیفیت • ۱۹. روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه • ۳۰. روز حکمت و فلسفه - روز بزرگداشت ابونصر فارابی



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.



سفر شیرین

ارتباط بین دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی

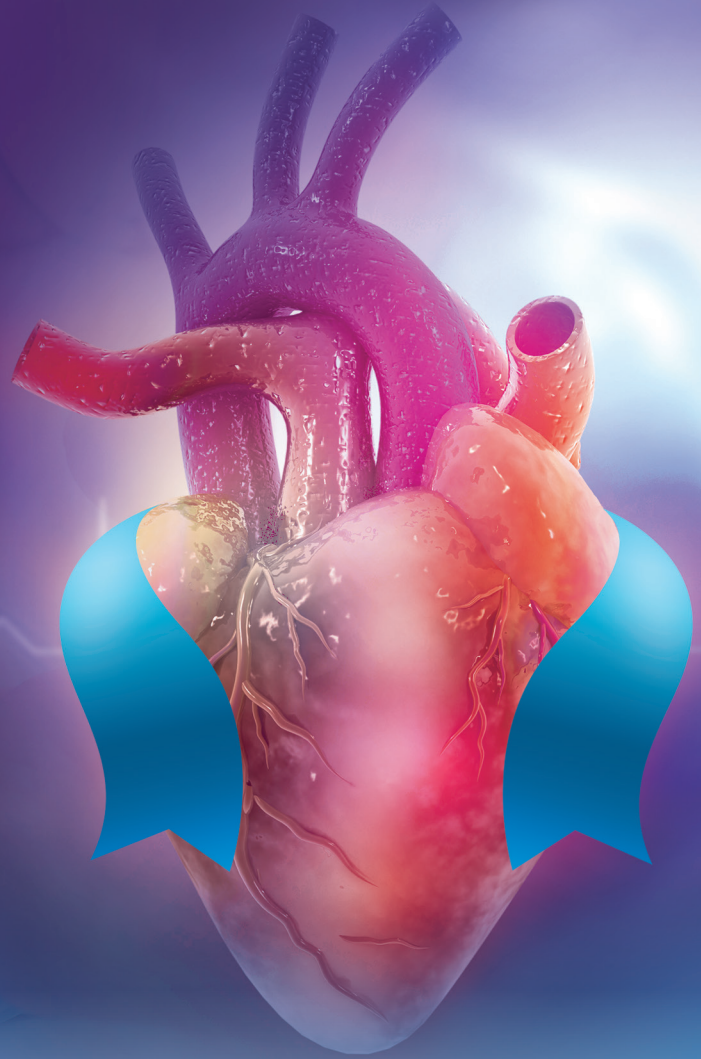
بیماری‌های قلبی - عروقی از مهم‌ترین عوارض دیابت هستند

ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در افراد مبتلا به دیابت ۲ تا ۴ برابر بالاتر از افراد عادی است

فرد مبتلا به دیابت که دچار عوارض قلبی عروقی شده باشد باید با فواصل ۳ تا ۶ ماه جهت تنظیم داروها به متخصص قلب و عروق مراجعه نماید.



با کنترل بهتر قندخون، کنترل چربی و فشار خون، ترک سیگار، ورزش و فعالیت فیزیکی و مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک (به ویژه داروهایی که دارای مزایای قلبی عروقی است) می‌توان از بروز درصد قابل توجهی از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری کرد یا شدت بیماری را کاهش داد.



۱۴۰۱ آذر

November - December | 2022

۱۴۴۴ | جمادی الاولی - ربیع‌الثانی

idibi
Diabetes

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
			۱	۲	۳	۴
			۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱	۲
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.

۷. روز نیروی دریایی • ۹. ولادت حضرت زینب(س) و روز پرستار و بهروز - روز بزرگداشت شیخ مفید • ۱۲. روز جهانی معلولان • ۱۰. روز جهانی مبارزه با ایدز • ۱۳. روز بیمه • ۱۶. روز دانشجو • ۱۷. شهادت حضرت زهرا(س) به روایتی • ۲۵. روز پژوهش • ۲۷. شهادت آیت‌الله مفتاح - وحدت حوزه و دانشگاه - روز جهان عاری از خشونت و افراط‌گری • ۳۰. شب یلدا



سفر شیرین

عوارض کلیوی بیماری دیابت

حدود ۵۰٪

از افراد مبتلا به دیابت نوع دو در نهایت دچار عوارض کلیوی می‌شوند.

فرد مبتلا به دیابت که دچار درگیری کلیوی شده باشد باید

با فواصل ۳ تا ۶ ماه

جهت تجویز داروهای موثر در درمان مشکلات کلیوی به فوق تخصص نفرولوژی مراجعه نماید.

در دنیا بیشترین عامل اختلال در عملکرد کلیه که منجر به دیالیز می‌شود دیابت است.

لذا توجه به وضعیت کلیوی در دیابت، بسیار مهم است.



با کنترل بهتر

قند خون، فشار خون، ترک سیگار و الکل، رژیم غذایی ثابت از نظر میزان کالری و فعالیت فیزیکی منظم

به منظور کاهش نوسانات قند خون و همچنین مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک می‌توان از درگیری کلیه در دیابت جلوگیری کرد یا شدت بیماری را کاهش داد.

۱۴۰۱
دی

December | 2022 - January | 2023

۱۴۴۴ | جمادی الثانیه - جمادی الاولی

ibidi
Diabetes

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۲۹	۴	۵	۶	۷	۸	۲
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
۲۸	۲۹	۳۰	۱	۲	۳	۴
۲۷	۲۸	۲۹	۱	۲	۳	۴
۲۶	۲۷	۲۸	۱	۲	۳	۴
۲۵	۲۶	۲۷	۱	۲	۳	۴
۲۴	۲۵	۲۶	۱	۲	۳	۴
۲۳	۲۴	۲۵	۱	۲	۳	۴
۲۲	۲۳	۲۴	۱	۲	۳	۴
۲۱	۲۲	۲۳	۱	۲	۳	۴
۲۰	۲۱	۲۲	۱	۲	۳	۴
۱۹	۲۰	۲۱	۱	۲	۳	۴
۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴
۱۷	۱۸	۱۹	۱	۲	۳	۴
۱۶	۱۷	۱۸	۱	۲	۳	۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱	۲	۳	۴
۱۴	۱۵	۱۶	۱	۲	۳	۴
۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴
۱۲	۱۳	۱۴	۱	۲	۳	۴
۱۱	۱۲	۱۳	۱	۲	۳	۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱	۲	۳	۴
۹	۱۰	۱۱	۱	۲	۳	۴
۸	۹	۱۰	۱	۲	۳	۴
۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴
۶	۷	۸	۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۱	۲	۳	۴
۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴
۳	۴	۵	۱	۲	۳	۴
۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴
۱	۲	۳	۱	۲	۳	۴
۰	۱	۲	۱	۲	۳	۴

۴. ولادت حضرت عیسی (ع). جشن کریسمس. ۵. روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی. ۶. شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) (تعطیل). ۱۱. جشن آغاز سال ۲۰۲۳ میلادی. ۱۳. شهادت سردار سپهبد قاسم سلیمانی (روز جهانی مقاومت). ۲۰. سالروز شهادت امیرکبیر به دستور ناصرالدین شاه قاجار. ۲۳. ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.



سفر شیرین

نوروپاتی دیابتی

نوروپاتی دیابتی

یکی از شایع‌ترین عوارض بیماری دیابت است

یکی از دستگاه‌های بدن که ممکن است در بیماری دیابت، به دلیل افزایش قند خون دچار آسیب شود، دستگاه اعصاب محیطی است

علائم نوروپاتی دیابتی



گزگز و مورمور شدن انگشتان دست و پا • احساس درد سوزشی • گرما یا سرما در دست و پا

راه‌های پیشگیری از نوروپاتی دیابتی



کنترل قند خون • کنترل وزن • کنترل فشار خون • کنترل چربی • سبک زندگی مناسب • مصرف داروهایی که به منظور بهبود علائم نوروپاتی دیابتی توسط پزشک معالج تجویز می‌شود.

۱۴۰۱ بهمن

January - February | 2022

۱۴۴۴ | رجب - جمادی الثانیه



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.

۳- ولادت امام محمدباقر (ع) • ۵- شهادت امام هادی (ع) • ۱۲- ولادت امام محمدتقی (ع) • آغاز دهه مبارک فجر • ۱۵- ولادت امام علی (ع) - روز پدر (تعطیل) • ۱۷- ارتحال حضرت زینب (س) • ۲۲- سالروز پیروزی انقلاب اسلامی ایران • ۲۷- شهادت امام موسی کاظم (ع) • ۲۹- مبعث رسول اکرم (ص)



سفر شیرین

زخم پای دیابتی

زخم پای دیابتی

یکی دیگر از عوارض بیماری دیابت است.

هر ۳۰ ثانیه

در جهان یک پا قطع می‌شود

%۸۵

این موارد، زخم پای دیابتی است

به دلیل اختلالات عصبی و حسی، اگر زخم یا ضایعه‌ای در پا ایجاد شود، فرد مبتلا متوجه نمی‌شود و به دنبال مشکلات عروق و خون‌رسانی به اندام تحتانی، در نهایت باعث عفونت و وخیم شدن شرایط پا خواهد شد.

بنابراین لازم است که هر فرد مبتلا به دیابت به صورت منظم کف پا و بین انگشتان خود را توسط یک آینه معاینه کند که در صورت وجود کوچک‌ترین زخم یا التهاب به پزشک مراجعه نماید.

۱۴۰۱
اسفند

February - March | 2023

۱۴۴۴ | شعبان - رجب



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۱	۲	۳	۴	۵
		۲۹	۳۰	۲۱	۲۲	۲۳
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱	۲	۳
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴



برای دیدن ویدئوهای سفر شیرین و دانلود فایل تقویم، بارکد را اسکن کنید.

۵. ولادت امام حسین(ع) - روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی و روز مهندس • ۶. ولادت ابوالفضل‌العباس(ع) و روز جانباز • ۷. ولادت امام سجاد(ع) • ۸. روز حمایت از بیماران نادر • ۹. روز حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان • ۱۳. ولادت حضرت علی اکبر(ع) • ۱۴. روز احسان و نیکوکاری • ۱۵. روز درختکاری • ۱۷. ولادت حضرت قائم(عج) • ۲۱. روز بزرگداشت نظامی • ۲۵. روز بزرگداشت پروین اعتصامی • ۲۹. روز ملی شدن صنعت نفت ایران