



# سفر شیرین



## ۱۴۰۲

لحظه تحویل سال ۱۴۰۲

ساعت ۰۰:۵۴:۲۸ روز سه‌شنبه ۱ فروردین ۱۴۰۲ هجری شمسی  
مطابق ۲۸ شعبان ۱۴۴۴ هجری قمری و ۲۱ مارس ۲۰۲۳ میلادی



دیابت  
Diabetes



# 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 / عدم تمرکز و ...

انتخاب نوع غذاها و میوه‌ها از افطار تا سحر برای فرد روزه دار 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.

## ۱۴۰۲ فروردین

March - April | 2023

۱۴۴۴ | شعبان - رمضان



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

۱. آغاز نوروز (تعطیل) • ۲. عیدنوروز (تعطیل) - روز جهانی آب • ۳. عیدنوروز (تعطیل) • ۴. عیدنوروز (تعطیل) • ۵. زادروز زرتشت پیامبر • ۶. روز هنرهای نمایشی • ۷. روز جمهوری اسلامی (تعطیل) • ۸. وفات حضرت خدیجه (س) • ۹. روز طبیعت (تعطیل) • ۱۰. ولادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) • ۱۱. روز سلامتی • ۱۲. شب قدر - روز ملی فناوری هسته‌ای • ۱۳. ضربت خوردن حضرت امام علی (ع) • ۱۴. شب قدر • ۱۵. شهادت حضرت امام علی (تعطیل) • ۱۶. شب قدر • ۱۷. روز بزرگداشت عطار نیشابوری



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



## 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.

## ۱۴۰۲ اردیبهشت

April - May | 2023

۱۴۴۴ | رمضان - شوال



| شنبه     | یکشنبه   | دوشنبه   | سه‌شنبه  | چهارشنبه | پنج‌شنبه | جمعه           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------|
| ۳۰<br>۲۹ | ۳۱<br>۲۱ |          |          |          |          | ۱<br>۳۰<br>21  |
| ۲<br>۱   | ۳<br>۲   | ۴<br>۳   | ۵<br>۴   | ۶<br>۵   | ۷<br>۶   | ۸<br>۷<br>28   |
| ۹<br>۸   | ۱۰<br>۹  | ۱۱<br>۱۰ | ۱۲<br>۱۱ | ۱۳<br>۱۲ | ۱۴<br>۱۳ | ۱۵<br>۱۴<br>5  |
| ۱۶<br>۱۵ | ۱۷<br>۱۶ | ۱۸<br>۱۷ | ۱۹<br>۱۸ | ۲۰<br>۱۹ | ۲۱<br>۲۰ | ۲۲<br>۲۱<br>12 |
| ۲۳<br>۲۲ | ۲۴<br>۲۳ | ۲۵<br>۲۴ | ۲۶<br>۲۵ | ۲۷<br>۲۶ | ۲۸<br>۲۷ | ۲۹<br>۲۸<br>19 |
| ۱۳       | ۱۴       | ۱۵       | ۱۶       | ۱۷       | ۱۸       |                |



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

۱. روز جهانی قدس - روز بزرگداشت سعدی • ۲. عید فطر (تعطیل) - روز زمین پاک • ۳. تعطیل به مناسبت عید فطر (تعطیل) - روز بزرگداشت شیخ بهایی • ۱۰. روز ملی خلیج فارس • ۱۱. روز جهانی کارگر • ۱۲. شهادت استاد مطهری (ره) - روز معلم • ۱۸. روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج - روز جهانی صلیب سرخ • ۲۵. روز بزرگداشت زبان پارسی - روز بزرگداشت فردوسی • ۲۶. شهادت حضرت امام صادق (تعطیل) • ۲۸. روز بزرگداشت خیام • ۳۰. روز ملی جمعیت • ۳۱. ولادت حضرت معصومه - روز دختر - آغاز دهه کرامت - روز اهدای عضو، اهدای زندگی



۳. سالروز فتح خرمشهر • ۱۰. ولادت حضرت امام رضا(ع) • ۱۴. رحلت حضرت امام خمینی(ره) (تعطیل) • ۱۵. قیام پانزدهم خرداد (تعطیل) . روز جهانی محیط زیست • ۲۰. روز صنایع دستی  
روز ملی فرش • ۲۹. شهادت حضرت امام محمد تقی(ع) • ۳۰. سالروز ازدواج حضرت امام علی(ع) و حضرت فاطمه(س) . روز ازدواج



## سفر شیرین

# اضافه وزن و چاقی در افراد مبتلا به دیابت

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

⚠ از آنجایی‌که 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 از داروهای جدید کاهنده قندخون که توسط پزشک معالج تجویز می‌شود، باعث کاهش وزن در افراد مبتلا به دیابت می‌گردد.

## ۱۴۰۲ تیر

June - July | 2023

۱۴۴۴ | ذی‌الحجه - ۱۴۴۵ | محرم



Diabetes

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



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

۴. شهادت زائران مکه بدست آل سعود • ۵. شهادت حضرت امام محمد باقر - روز جهانی مبارزه با مواد مخدر • ۷. روز عرفه - شهادت آیت‌الله دکتر بهشتی و ۷۲ تن از یاران - روز قوه قضاییه بمباران شیمیایی سردشت • ۸. عید سعید قربان (تعطیل) - روز مبارزه با سلاح‌های شیمیایی و میکروبی • ۱۲. حمله ناو آمریکایی به هواپیمای مسافربری ایران • ۱۳. ولادت حضرت امام علی النقی ۱۴. روز قلم • ۱۶. عید سعید غدیر خم (تعطیل) • ۱۸. ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) - روز ادبیات کودکان و نوجوانان • ۲۳. روز خانواده و تکریم بازنشستگان





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 تصمیم، 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.

۱۴۰۲  
مرداد

July - August | 2023

۱۴۴۵ | محرم - صفر

 **diabetes**  
Diabetes

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

۵. تاسوعای حسینی (تعطیل) • ۶. عاشورای حسینی (تعطیل) • ۸. شهادت امام زین العابدین (ع) - بزرگداشت سهروردی • ۹. روز اهدای خون • ۱۷. روز خبرنگار



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



# اهمیت خود مراقبتی در افراد مبتلا به دیابت

خود مراقبتی در افراد مبتلا به دیابت با اندازه‌گیری منظم قند و آگاهی از اعداد قندخون 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 پیش 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.

۱۴۰۲  
شهریور

## August - September | 2023

١٤٤٥ | صفر - ربيع الاول



| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه | پنج‌شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         | ۱        | ۲        | ۳    |
|      |        |        |         | 23       | 24       | 25   |
| ۴    | ۵      | ۶      | ۷       | ۸        | ۹        | ۱۰   |
| 26   | 27     | 28     | 29      | 30       | 31       | 1    |
| ۱۱   | ۱۲     | ۱۳     | ۱۴      | ۱۵       | ۱۶       | ۱۷   |
| 2    | 3      | 4      | 5       | 6        | 7        | 8    |
| ۱۸   | ۱۹     | ۲۰     | ۲۱      | ۲۲       | ۲۳       | ۲۴   |
| 9    | 10     | 11     | 12      | 13       | 14       | 15   |
| ۲۵   | ۲۶     | ۲۷     | ۲۸      | ۲۹       | ۳۰       | ۳۱   |
| 16   | 17     | 18     | 19      | 20       | 21       | 22   |



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

۱. روز بزرگداشت ابن‌سینا و روز پزشک • ۲. شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع). آغاز هفته دولت • ۴. روز کارمند • ۵. روز بزرگداشت زکریای رازی و روز داروساز • ۱۳. روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی  
۱۵. اربعین حسینی (تعطیل) • ۲۱. روز سینما • ۲۳. رحلت حضرت رسول اکرم (ع). شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) (تعطیل) • ۲۵. شهادت حضرت امام رضا (ع) (تعطیل) • ۲۷. روز شعر و ادب  
پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار • ۳۱. آغاز جنگ تحمیلی



# 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.

## سفر شیرین

۱۴۰۲  
مهر

September - October | 2023

۱۴۴۵ | ربیع‌الاول - ربیع‌الثانی

دیده Diabetes

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه | پنج‌شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
| ۱    | ۲      | ۳      | ۴       | ۵        | ۶        | ۷    |
| ۲۳   | ۲۴     | ۲۵     | ۲۶      | ۲۷       | ۲۸       | ۲۹   |
| ۱۴   | ۱۵     | ۱۶     | ۱۷      | ۱۸       | ۱۹       | ۲۰   |
| 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   |

۲. شهادت امام حسن عسکری (ع) و آغاز امامت امام زمان (عج) (تعطیل) • ۶. ولادت پیامبر (ص) به روایت اهل سنت . آغاز هفته وحدت • ۷. روز آتش نشانی و ایمنی - روز بزرگداشت شمس  
۸. روز بزرگداشت مولوی • ۱۱. ولادت حضرت رسول اکرم (ص) و ولادت حضرت امام جعفر صادق (ع) (تعطیل) • ۱۴. روز دامپزشکی • ۲۰. روز بزرگداشت حافظ • ۲۲. روز جهانی استاندارد • ۲۳. روز جهانی  
نابینایان • ۲۴. روز جهانی غذا • ۲۶. روز تربیت بدنی و ورزش



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



# 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 نمی کرد.

داروهای جدید تحول بزرگی در زندگی مبتلایان به دیابت نوع ۲ ایجاد کرده اند.

این داروها علاوه بر کنترل قندخون، از عوارض قلبی عروقی پیشگیری کرده و یا از شدت عوارض کم می کند.

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

## سفر شیرین

۱۴۰۲  
آبان

October - November | 2023

۱۴۴۵ | ربیع الثانی - جمادی الاول

دیابت  
Diabetes

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
|      | ۱      | ۲      | ۳       | ۴        | ۵       | ۱۱   |
|      | 23     | 24     | 25      | 26       | 27      |      |
| ۶    | ۷      | ۸      | ۹       | ۱۰       | ۱۱      | ۱۲   |
| ۱۲   | ۱۳     | ۱۴     | ۱۵      | ۱۶       | ۱۷      | ۱۸   |
| 28   | 29     | 30     | 31      | 1        | 2       | 3    |
| ۱۳   | ۱۴     | ۱۵     | ۱۶      | ۱۷       | ۱۸      | ۱۹   |
| ۱۹   | ۲۰     | ۲۱     | ۲۲      | ۲۳       | ۲۴      | ۲۵   |
| 4    | 5      | 6      | 7       | 8        | 9       | 10   |
| ۲۰   | ۲۱     | ۲۲     | ۲۳      | ۲۴       | ۲۵      | ۲۶   |
| ۲۶   | ۲۷     | ۲۸     | ۲۹      | ۱        | ۲       | ۳    |
| 11   | 12     | 13     | 14      | 15       | 16      | 17   |
| ۲۷   | ۲۸     | ۲۹     | ۳۰      | ۱        | ۲       | ۳    |
| ۴    | ۵      | ۶      | ۷       | ۸        | ۹       | ۱۰   |
| 18   | 19     | 20     | 21      | 22       | 23      | 24   |

۱. روز بزرگداشت ابوالفضل بیهقی • ۲. ولادت امام حسن عسکری (ع) • ۴. وفات حضرت معصومه (س) • ۱۳. روز دانش آموز • ۱۸. روز کیفیت • ۱۹. روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه  
۲۳. روز جهانی دیابت • ۲۸. ولادت حضرت زینب (س). روز پرستار و بهورز • ۳۰. روز حکمت و فلسفه. روز بزرگداشت ابونصر فارابی



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

# 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، 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.



## سفر شیرین

## ۱۴۰۲ آذر

November - December | 2023

۱۴۴۵ | جمادی الاولی - جمادی‌الثانی

**دیابت**  
Diabetes

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه | پنج‌شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         | ۱        | ۲        | ۳    |
|      |        |        |         | ۸        | ۹        | ۱۰   |
|      |        |        |         | ۲۲       | ۲۳       | ۲۴   |
| 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   |
| 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. شهادت حضرت زهرا(س) به روایتی • ۷. روز نیروی دریایی • ۹. روز بزرگداشت شیخ مفید • ۱۰. روز جهانی مبارزه با ایدز • ۱۲. روز جهانی معلولان • ۱۳. روز بیمه • ۱۶. روز دانشجو • ۲۵. روز پژوهش  
۲۶. شهادت حضرت زهرا(س) (تعطیل) • ۲۷. شهادت آیت‌الله مفتاح • روز جهان عاری از خشونت و افراط‌گری • ۳۰. شب یلدا



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



# 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.

## سفر شیرین

۱۴۰۲  
دی

December | 2023 - January | 2024

۱۴۴۵ | جمادی الثانی - رجب

دیابت Diabetes

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

۴. ولادت حضرت عیسی(ع)، جشن کریسمس • ۵. روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی • ۱۱. جشن آغاز سال ۲۰۲۴ میلادی • ۱۳. ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن • ۲۰. سالروز شهادت امیرکبیر به دستور ناصرالدین شاه قاجار • ۲۳. ولادت حضرت امام باقر(ع)



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



# نورپاتی دیابتی

**نوروپاتی دیابتی یکی از شایع‌ترین عوارض بیماری دیابت است.**  
یکی از بخش‌های بدن که ممکن است در بیماری دیابت، به دلیل افزایش قند خون دچار آسیب شود، اعصاب محیطی است.

## علائم نوروپاتی دیابتی

گازگرم و مورمور شدن انگشتان دست و پا / احساس درد سوزشی / گرما یا سرما در دست و پا

## راه‌های پیشگیری از نورویاتی 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.**

١٤٠٢  
بهمن

## January - February | 2024

١٤٤٥ | رجب - شعبان



| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه | پنج‌شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      | ۱      | ۲      | ۳       | ۴        | ۵        | ۶    |
|      | ۹      | ۱۰     | ۱۱      | ۱۲       | ۱۳       | ۱۴   |
|      | 21     | 22     | 23      | 24       | 25       | 26   |
| ۷    | ۸      | ۹      | ۱۰      | ۱۱       | ۱۲       | ۱۳   |
|      | ۱۶     | ۱۷     | ۱۸      | ۱۹       | ۲۰       | ۲۱   |
| 27   | 28     | 29     | 30      | 31       | 1        | 2    |
| ۱۴   | ۱۵     | ۱۶     | ۱۷      | ۱۸       | ۱۹       | ۲۰   |
|      | ۲۳     | ۲۴     | ۲۵      | ۲۶       | ۲۷       | ۲۸   |
| 3    | 4      | 5      | 6       | 7        | 8        | 9    |
| ۲۱   | ۲۲     | ۲۳     | ۲۴      | ۲۵       | ۲۶       | ۲۷   |
|      | ۱      | ۲      | ۳       | ۴        | ۵        | ۶    |
| 10   | 11     | 12     | 13      | 14       | 15       | 16   |
| ۲۸   | ۲۹     | ۳۰     |         |          |          |      |
|      | ۸      | ۹      |         |          |          |      |
| 17   | 18     | 19     |         |          |          |      |



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

۲. ولادت حضرت امام محمد تقی (ع) • ۵. ولادت امام علی (ع) - روز پدر (تعطیل) • ۷. ارتحال حضرت زینب (س) • ۱۲. آغاز دهه فجر • ۱۷. شهادت امام موسی کاظم (ع) • ۱۹. مبعث رسول اکرم (ص) (تعطیل) • ۲۲. سالروز پیروزی انقلاب اسلامی (تعطیل) • ۲۴. ولادت حضرت امام حسین (ع) • ۲۵. ولادت حضرت ابولفضل العباس (ع) • ۲۶. ولادت حضرت امام زین العابدین (ع)



# 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.



سفر شیرین

۱۴۰۲  
اسفند

February - March | 2024

۱۴۴۵ | شعبان - رمضان



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

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



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