



Շաքարային դիաբետի հիմնական խնամք

Մնալ առողջ շաքարային դիաբետի դեպքում



Այս գրքուկը ստեղծվել է շաքարային դիաբետի մասին ձեզ հիմնական տեղեկություններ տրամադրելու համար: Դա ամենևին էլ չի փոխարինելու ձեր բժշկի հետ տեղի ունեցող հանդիպումները կամ շաքարային դիաբետով հիվանդների ուսուցման դասընթացները:

Ընդգրեք ձեր բժշկին կամ Առողջապահական պլանից շաքարային դիաբետով հիվանդների ուսուցման դասընթացների և սննդաբանի մոտ այց նշանակելու մասին:

Խորհուրդները հիմնված են Ամերիկյան դիաբետի ասոցիացիայի «Դիաբետի խնամքի չափորոշիչներ-2025»-ի վրա:

Շաքարային դիաբետի հիմնական խնամք

Բովանդակություն

| | |
|--|----|
| Բովանդակություն Ի՞նչ է շաքարային դիաբետը | 2 |
| Ինչպե՞ս իմանալ, որ դիաբետ ունեմ | 2 |
| Ինչո՞ւ ես պետք է հսկեմ իմ արյան շաքարի մակարդակը..... | 3 |
| Հիպերգլիկեմիա (Գերշաքարարյունություն)..... | 4 |
| Հիպոգլիկեմիա (Թերշաքարարյունություն) | 5 |
| Ձեր արյան շաքարի մոնիտորինգը..... | 6 |
| Մարզանք | 7 |
| Դեղորայքի խորհուրդներ..... | 8 |
| Ստեղծեք առողջ ափսե | 9 |
| Պատրաստեք ձեր ափսեն | 10 |
| Սննդամթերքի պիտակները կարդալը | 11 |
| Սննդային արժեքը..... | 12 |
| Հիվանդության օրեր | 13 |
| Շաքարային դիաբետի հիմնական հասկացությունները | 14 |
| Դիաբետի կառավարման և առողջության պահպանման ժամանակացույց..... | 15 |
| Կոնտակտային տվյալներ | 16 |
| Ռեսուրսներ | 17 |

Ի՞նչ է շաքարային դիաբետը

Շաքարային դիաբետը մի վիճակ է, որն ազդում է ձեր օրգանիզմում արյան շաքարի մակարդակի հսկողության վրա:

Ինչպե՞ս իմանալ, որ դիաբետ ունենմ

| Արյան հետազոտություն | Առանց դիաբետի | Նախադիաբետով (բարձր ռիսկ) | Դիաբետով |
|--|------------------|---------------------------|--------------------|
| Արյան շաքարի մակարդակը քաղցած վիճակում | 100մգ/դլ-ից ցածր | 100-125 մգ/դլ | 126մգ/դլ կամ բարձր |
| Արյան շաքարի պատահական թեստ | 140մգ/դլ-ից ցածր | 140-199 մգ/դլ | 200մգ/դլ կամ բարձր |
| A1c արյան հետազոտության ցուցանիշը | 5.7%-ից ցածր | 5.7 - 6.4% | 6.5% կամ բարձր |

Գոյություն ունեն **3** գլխավոր տեսակի շաքարային դիաբետ:

1-ին տիպի շաքարային դիաբետ.

Այս տիպի դիաբետը ավելի տարածված է քսան տարեկանից ցածր մարդկանց շրջանում: Այն, կարծես, զարգանում է ինչպես գենետիկ նախատրամադրվածության, այնպես էլ այլ գործոնի հետևանքով, որը խթան է հանդիսանում դիաբետի ակտիվացման համար, օրինակ՝ վիրուս: Ենթաստամոքսային գեղձի (օրգան, որն ինսուլին է արտադրում) բջիջները վնասվում կամ քայքայվում են: Դա ողջ կյանքի ընթացքում շարունակվող վիճակ է: Մարդու կյանքի մնացած ամբողջ ընթացքում այն պահանջում է բուժում ինսուլինով:

2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ.

Դիաբետի այս տեսակը ամենատարածվածն է և հանդիպում է դեռահասների և մեծահասակների շրջանում: Այն մեծամասամբ զարգանում է կենսակերպի (ավելորդ քաշ, ֆիզիկական ակտիվության պակաս) և գենետիկ նախատրամադրվածության հետևանքով: Օրգանիզմը անկարող է դառնում յուրացնելու իր արտադրած ինսուլինը («ինսուլինակայունություն»): Այս տիպի դիաբետը կարելի է կարգավորել առողջ սննդակարգի, ֆիզիկական վարժությունների և քաշի նվազեցման միջոցով: Այն կարող է վերահսկվել դեղահաբերի կամ ինսուլինի օգնությամբ:

Գեստացիոն դիաբետ.

Երբ արյան շաքարի մակարդակը բարձրանում է հղիության որևէ ժամանակահատվածում:

Դուք միայնակ չեք...

Սկզբում շաքարային դիաբետ ունենալը կարող է դժվար հաղթահարելի և վախեցնող լինել: Լավ նորությունն այն է, որ դուք միայնակ չեք: Հարցրեք ձեր բժշկին շաքարային դիաբետով մարդկանց համար նախատեսված դասընթացների, աջակցման խմբերի և այլ ծառայությունների մասին:

4 բան, որ կարող եք անել շաքարային դիաբետի դեպքում առողջ մնալու համար.



1. Ստուգեք ձեր արյան շաքարի մակարդակը այն հաճախականությամբ, ինչպես նշանակել է ձեր բժիշկը:



2. Ընդունեք ձեր դեղորայքը ըստ նշանակման:



3. Հետևեք առողջ, բալանսավորված սննդակարգին:



4. Կանոնավոր մարզվեք*:

* Միշտ խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ՝ որևէ մարզական ծրագիր սկսելուց առաջ:

Ինչո՞ւ ես պետք է հսկեմ իմ արյան շաքարի մակարդակը

Կառավարելը փոփոխություն է բերում

Արյան շաքարի բարձր մակարդակը կարող է հանգեցնել այնպիսի խնդիրների, ինչպիսիք են՝

- Սրտային հիվանդություն կամ վնասվածք
- Նյարդերի վնասվածք
- Կաթված
- Արյան շրջանառության խնդիրներ
- Աչքի հիվանդություն
- Երիկամային հիվանդություն կամ վնասվածք



Այս խնդիրները կանխելու հարցում օգնելու համար կարող եք.

Յուրաքանչյուր օր

- Հետևեք ձեր սննդի ընդունման ռեժիմին
- Կատարեք ֆիզիկական վարժություններ
- Փնտրեք դրական ուղիներ սթրեսը հաղթահարելու համար
- Մաքրեք ձեր ատամները խոզանակով կատամի թելով
- Ընդունեք ձեր դեղորայքը ըստ նշանակման

- Ստուգեք ձեր արյան շաքարի մակարդակը այն հաճախականությամբ, ինչպես նշանակել է ձեր բժիշկը
- Ստուգեք ձեր ոտնաթաթերը
- Գրանցամատյանում գրանցեք ձեր արյան շաքարի տվյալները և սնունդը, որը ընդունում եք

Յուրաքանչյուր 6 ամիսը մեկ

- Այցելեք ձեր ատամնաբույժին

Յուրաքանչյուր 3 - 4 ամիսը մեկ կամ ավելի հաճախ, եթե այդպես խորհուրդ է տալիս բժիշկը

- Հանձնեք A1c արյան անալիզը և մեզի անալիզը (մեզում սպիտակուցի առկայությունը ստուգելու համար)

Յուրաքանչյուր տարի

- Ստուգեք ձեր խոլեստերինը և տրիգլիցերիդները (ճարպի պարունակությունը արյան մեջ)
- Հանձնեք երիկամների թեստը

- **Անցեք ոտնաթաթի հետազոտությունը**
- Ստացեք գրիպի դեմ պատվաստումը
- Անցեք ակնահատակի ստուգում բքի լայնացման միջոցով

Յուրաքանչյուր բժշկի այցելության ժամանակ

- **Ստուգեք ձեր ոտնաթաթերը**
- Տրուգեք ձեր արյան շաքարի մակարդակը
- Ստուգեք ձեր արյան ճնշումը, քաշը և մարմնի զանգվածի ինդեքսը (ՄՁԻ)

- Նշեք ձեր արյան շաքարի նպատակային մակարդակները
- Բժշկին այցելելիս տարեք ձեզ հետ ձեր գլյուկոմետրը և գրանցամատյանը

Այլ բաներ, որոնք կարող եք անել.

- Ճշտեք, արդյոք ձեզ անհրաժեշտ են որևէ պատվաստումներ, ինչպիսիք են. թոքաբորբի, B հեպատիտի (Hep B), մարդու պապիլոմավիրուսի (HPV), ԱԿԴՓ (TDAP), գոստորող հերպեսի կամ Covid-ի պատվաստումները:
- Եթե դուք ծխում եք, էլեկտրոնային սիգարետ եք օգտագործում կամ ծխախոտ ծամում, հարցրեք ծրագրի մասին, որը կօգնի ձեզ թողնել այդ ամենը:
- Հարցրեք Հիվանդության օրվա պլանի մասին: Դա ուղեցույց է այն մասին, թե ինչպես կարգավորել ձեր սնունդը և դիաբետի դեղորայքի ընդունումը հիվանդության ժամանակ (հաճախ հիվանդության ժամանակ արյան շաքարի մակարդակը կարող է բարձրանալ):



Եթե ավելորդ քաշ ունեք, 4,5 կգ քաշի կորուստը կարող է զգալի **տարբերություն առաջացնել** ձեր արյան շաքարի մակարդակը հսկելու հարցում:

Հիպերգլիկեմիա (Գերշաքարարյունություն)

Հիպերգլիկեմիան բժշկական տերմին է «գերշաքարարյունություն» արտահայտության համար: Դա տեղի է ունենում, երբ ձեր արյան շաքարի մակարդակը շատ բարձր է՝ 130-ից ավել կամ ձեր բժշկի հետ սահմանաձև նպատակային մակարդակից ավելի բարձր:

Ինչն է հանգեցնում դրան.

Ածխաջրեր (շաքար) պարունակող չափից շատ մթերքի օգտագործում, չափազանց քիչ ինսուլին կամ դիաբետի դեղորայք, հիվանդություն, սթրես կամ սովորականից պակաս ակտիվություն:

Ինչպես է դա սկսվում.

Հաճախ դանդաղ է սկսվում և չբուժելու դեպքում կարող է շտապ բուժօգնության կարիք առաջացնել:

Նշաններ.



Մշտական ծարավ



Մշուշոտ տեսողություն



Քաղցի զգացում



Հաճախամիզություն



Չոր մաշկ



Քնկոտություն

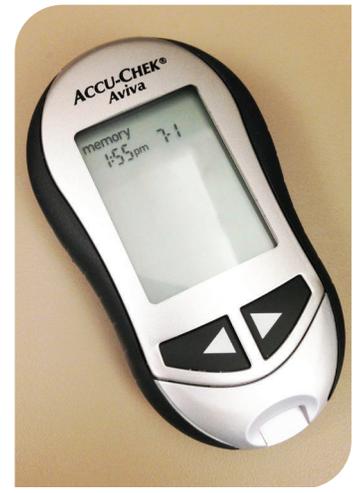


Վերք, որը չի սպիանա

Բարձր արյան շաքարի բուժում

Ի՞նչ կարող եմ անել:

- Ստուգեք ձեր արյան շաքարը:
- Եթե 3 օր ձեր արյան շաքարը նպատակային մակարդակից բարձր է, և պատճառը ձեզ հայտնի չէ, **զանգահարե՛ք ձեր բժշկին:**
- Մեծ քանակությամբ ջուր խմեք
- Հարցրեք ձեր բժշկին կետոնների մասին, հատկապես, եթե դուք ունեք 1-ին տիպի շաքարային դիաբետ:
- Կետոններն առաջանում են, երբ ձեր օրգանիզմը էներգիայի համար շաքարի փոխարեն սկսում է օգտագործել իր սեփական ճարպը: Կետոնները թույն են ձեր օրգանիզմի համար:
- Կետոնները ձեր արյան մեջ կարող են առաջացնել լուրջ վիճակ, որը կոչվում է Դիաբետիկ կետոացիդոզ (ԴԿԱ):
- Կարող եք ստուգել կետոնների առկայությունը մեզում:
- Եթե հիվանդացել էիք և ձեր արյան շաքարի մակարդակը 240-ից բարձր է կամ նույնիսկ եթե չէիք հիվանդացել և ձեր արյան շաքարի մակարդակը 300-ից բարձր է, ձեզ անհրաժեշտ է ստուգել կետոնները:
- Խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ այն մասին, թե երբ է պետք ստուգել կետոնները և որ մակարդակն է համարվելու անհանգստանալու առիթ:



Հիպոգլիկեմիա (Թերշաքարարյունություն)

Հիպոգլիկեմիան բժշկական տերմին է «թերշաքարարյունություն» արտահայտության համար: Դա տեղի է ունենում, երբ ձեր արյան շաքարի մակարդակը շատ ցածր է՝ 70 կամ ավելի ցածր:

Ինչն է հանգեցնում դրան.

Չափից քիչ սնունդ, սնվելու բացթողումը, չափից շատ ինսուլին կամ դիաբետի դեղորայք, կամ ֆիզիկական ակտիվության ավելացում, երբ բավարար չափով չեք սնվել:

Ինչպես է դա սկսվում.

Այն անսպասելի է հայտնվում: Այն չբուժելու դեպքում կարող եք ուշագնաց լինել:

Նշաններ.



Հաճախարտություն



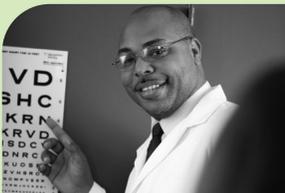
Քրոնարտադրություն



Նյարդայնություն



Քաղցի զգացում



Մշուշոտ տեսողություն



Գլխացավ



Գրգռվածություն

Այլ ախտանիշները կարող են ներառել նաև. դող, թուլություն, գլխապտույտ, շփոթվածություն, անկազմակերպ շարժումներ, քնկոտություն և ցնցումներ:



Հիպոգլիկեմիայի բուժում

Ի՞նչ կարող եմ անել:

- Անհապաղ ստուգեք ձեր արյան շաքարը: Եթե չեք կարող ստուգել, ամեն դեպքում՝ բուժեք:
- Բուժեք՝ ուտելով 3-ից 4 գլյուկոզային հաբ կամ 2-ից 5 պինդ կոնֆետ, որոնք կարելի է արագ ծամել (օրինակ՝ կծու անանուխի համով): Կամ կարող եք խմել 113,4գ մրգային հյութ կամ 1/2 բանկա սովորական գազավորված ըմպելիք:
- 15 րոպե անց կրկին ստուգեք ձեր արյան շաքարը: Եթե այն դեռ ցածր է, նորից քայլեր ձեռնարկեք: Ախտանիշը շարունակվելու դեպքում **զանգահարեք ձեր բժշկին:**
- Ախտանիշները անհայտանալուց հետո 15 րոպեների ընթացքում մի թեթև խորտիկ կերեք (կես սենդվիչ գետնանուշի կարագով և կես բաժակ կաթ):
- Միշտ կրեք ձեր բժշկական ID ապարանջանը կամ վզնոցը:
- Մշտապես ձեզ հետ ունեցեք գլյուկոզոն (բարձր շաքարի դեղորայք), եթե ձեր բժիշկը նշանակել է:



Ձեր արյան շաքարի մոնիտորինգը



- Երբձեզ մոտ ախտորոշվում է շաքարային դիաբետ կամ երբեմն նույնիսկ նախադիաբետ, ձեր բժիշկը կնշանակի արյան շաքարը չափելու սարք, որը կոչվում է գլյուկոմետր: Այս սարքը նախատեսված է արյան շաքարը չափելու համար:
- Հետևեք հրահանգներին, որոնք կցված են արյան շաքարը չափելու սարքին: Օգտագործեք լանցետ (փոքրիկ ասեղ)՝ ձեր մատը ծակելու և արյան կաթիլ ստանալու համար: Արյան կաթիլը տեղադրեք թեստ-երիզի վրա: Չափման արդյունքը կարդալու համար արյան կաթիլով թեստ-երիզի ծայրը տեղադրեք սարքի մեջ: Էկրանին կհայտնվի արյան շաքարի չափման արդյունքը:
- Պահեք թեստ-երիզները օրիգինալ փաթեթի մեջ սենյակային ջերմաստիճանի պայմաններում:
- Մի՛ օգտագործեք ժամկետանց թեստ-երիզները:
- Մինչև արյան շաքարը չափելը լվացեք ձեր ձեռքերը օճառով և գոլ ջրով:
- Ամեն անգամ արյան շաքարը չափելուց օգտագործեք նոր լանցետ:
- Համոզվեք, որ թեստ-երիզի վրա արյան քանակը բավարար է:
- Ձեր լանցետները ճիշտ ձևով թափեք: Խորհրդակցեք ձեր բժշկի, դիաբետի գծով դասընթացավարի և/կամ աղբահանող կազմակերպության հետ այս պարագաները թափելու լավագույն տարբերակի մասին:
- Գրանցամատյանում գրանցեք արյան շաքարի ցուցանիշը: Յուրաքանչյուր անգամ բժշկին այցելելուց ձեզ հետ վերցրեք գրանցամատյանը:
- Բարձր և ցածր ցուցանիշների դեպքում հետևեք կանոններին 4-րդ և 5-րդ էջերում:

Ինչպիսի՞ն պետք է լինեն իմ ցուցանիշները:

Արյան շաքարի մակարդակը քաղցած վիճակում

70-130 մգ/դլ

Արյան շաքարը ուտելուց 1-2 ժամ հետո

180 մգ/դլ-ից ցածր

Ի՞նչ հաճախականությամբ պետք է չափեմ իմ արյան շաքարը

Ձեր բժշկից ճշտեք, ինչ հաճախականությամբ պետք է չափեք ձեր արյան շաքարը: Շատ մարդիկ չափում են իրենց արյան շաքարը օրական մի քանի անգամ:

Ո՞ր ժամերին պետք է չափեմ իմ արյան շաքարը

Հարցրեք ձեր բժշկին, թե որ ժամերն են լավագույնը ձեզ համար: Ուտելուց առաջ և 2 ժամ հետո, ֆիզիկական վարժություններից առաջ և հետո և ցանկացած ժամանակ, երբ սովորականից տարբեր եք զգում ձեզ, լավագույն ժամերն են մարդկանց մեծամասնության համար:

Ճշտեք ձեր բժշկից, թե ինչպիսին պետք է լինեն ձեր արյան շաքարի ցուցանիշները

Ձեր գլյուկոմետրը կարող է պահպանել ձեր չափման արդյունքերը: Այս դեպքում, բժշկին այցելելիս կարող եք տանել ձեզ հետ գլյուկոմետրը, որպեսզի բժիշկը վերանայի ձեր ցուցանիշները: Դա շատ կօգնի ձեզ արդյունքները գրանցելուց, և դուք կտեսնեք, թե որ ուղղությամբ են փոփոխվում ձեր ցուցանիշները. եթե չափից բարձր կամ չափից ցածր են, զանգահարեք ձեր բժշկին քննարկման համար, նույնիսկ եթե դեռ ձեր հաջորդ պլանավորված այցի ժամանակը չէ:

Ձեր ԱՐՅԱՆ ՇԱՔԱՐԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿՆԵՐԻՆ ՀԵՏԵՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

- Օգտագործեք արյան շաքարը չափելու սարքը (**գլյուկոմետրը**) ցանկացած ժամանակ ձեր արյան շաքարի մակարդակն իմանալու համար:
- Յուրաքանչյուր 3 - 4 ամիսը մեկ հանձնեք A1c արյան շաքարի թեստը:



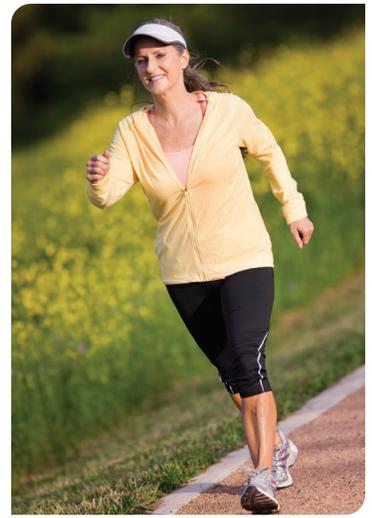
Մարզանք

Կանոնավոր մարզանքները ձեր դիաբետի խնամքի պլանի հիմնական մասն են:

Ֆիզիկական վարժությունները օգնում են պահել արյան շաքարը առողջ մակարդակի սահմաններում:

Մարզանքը կարող է նաև.

- նվազեցնել սթրեսը և ավելացնել էներգիան
- Ավելացնել ուժն ու շարժումների ամպլիտուդը
- Օգնել հսկել արյան ճնշումն ու խոլեստերինը
- Նպաստել ինսուլինի արտադրությանը:



Ընտրեք այնպիսի մարզանքի պլան, որից դուք բավականություն կստանաք: Եթե որոշ ժամանակ չեք մարզվել, ապա սկսեք դանդաղ: Օրինակ, ձեր օրվա մեջ 5 րոպե զբոսանք ավելացնելը կարող է լավ սկիզբ լինել: Մարզվեք նվազագույնը 30 րոպե շաբաթական 5 օր մեծահասակների համար և օրական 60 րոպե երեխաների և դեռահասների համար: Ամեն շաբաթ 2 - 3 օր յուրաքանչյուրը պետք է կատարի դիմադրությամբ կամ մկանները զարգացնող վարժություններ:



Ճշտեք ձեր դեղագործից կամ բժշկից, թե որտեղից կարող եք ձեռք բերել բժշկական ID ապարանջան կամ վզնոց: Բժշկական ID ապարանջանը հնարավորություն է տալիս շտապ օգնության աշխատակիցներին իմանալ, որ դուք շաքարային դիաբետ ունեք, այն դեպքում, եթե ծանր հիվանդանաք և չկարողանաք խոսել:

- ### Ինչ անհրաժեշտ իրեր ունենալ ձեզ հետ մարզումների ժամանակ.
1. Ընտանիքի անդամների և բժիշկների հեռախոսահամարները՝ շտապ օգնություն ցուցաբերելու համար
 2. Բջջային հեռախոս կամ մանրադրամ՝ հեռախոսով զանգ կատարելու համար
 3. Արյան շաքարը չափելու սարքը
 4. Բժշկական ID ապարանջանը կամ վզնոցը
 5. Առաջին օգնության սնունդ՝ ցածր արյան շաքարը կարգավորելու համար Այն կարող ներառել գլյուկոզայի հաբեր, պինդ կոնֆետներ, սովորական գազավորված ըմպելիքներ կամ մեկ ճաշի գդալ շաքար:

Մարզվեք անվտանգ

- Ընդունեք մեծ քանակությամբ շաքար չպարունակող հեղուկներ, օրինակ՝ ջուր:
- Չափեք արյան շաքարը մարզանքից առաջ և հետո:
- Կրեք հարմար կոշիկներ: Ստուգեք ձեր ոտնաթաթերը մարզանքից առաջ և հետո:
- Յուրաքանչյուր մարզման ընթացքում ներառեք նախավարժանք և հանգստացնող վարժություններ:
- Շատ շոգ, խոնավ կամ ցուրտ եղանակի պայմաններում խուսափեք ակտիվ բացօթյա մարզումներից:
- Ֆիզիկական ակտիվության հարցում հետևեք ձեր բժշկի խորհուրդներին:



Խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ՝ որևէ մարզական ծրագիր սկսելուց առաջ:

Դեղորայքի խորհուրդներ

Խմելու դեղեր

- Իմացեք ձեր դեղորայքի անվանումը, ընդունման քանակը և հնարավոր կողմնակի ազդեցությունները:
- Իմացեք ձեր դեղորայքի ընդունման ժամանակը:
- Կազմեք բոլոր ձեր դեղերի ցուցակը և պահեք այն ձեզ հետ:
- Որևէ կողմնակի ազդեցություն նկատելու դեպքում զանգահարեք ձեր բժշկին:
- Երբեք չդադարեք ընդունել ձեր դեղերը կամ երբեք չփոխեք դեղաչափը առանց բժշկի հետ խորհրդակցելու:
- Եթե ունեք հարցեր ձեր դեղորայքի մասին, անպայման հարցրեք դեղագործին:
- Խոսեք բժշկի կամ դեղագործի հետ, եթե հարցեր ունեք առանց դեղատոմսի տրամադրվող դեղորայքի և դիաբետի մասին:



Ինսուլին

Եթե ունեք 1-ին տիպի շաքարային դիաբետ, ապա պետք է ընդունեք ինսուլինը ամբողջ կյանքի ընթացքում: 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի դեպքում դուք կարող եք ընդունել դեղահաբեր, ինսուլին կամ երկուսն էլ: Ձեր բժիշկը, բուժքույրը կամ դիաբետի գծով դասընթացավարը կսովորեցնեն ձեզ, ինչպես ընդունել ինսուլինը, սակայն չմոռանաք.

- Ստուգել պիտանիության ժամկետը ինսուլինի շշի կամ գրիչի վրա:
- Ստուգել ինսուլինը՝ համոզվելու, որ շշի մեջ չկան պինդ մասնիկներ կամ եղյամ:
- Երբեք չսառեցնել ինսուլինը և չպահել այն այնպիսի վայրերում, որտեղ ջերմաստիճանը գերազանցում է 27°C, օրինակ՝ մեքենայում կամ արևի տակ:
- Ինսուլինի մի մասը հարկավոր է պահել սառնարանում: Հարցրեք դեղագործին կամ բժշկին, թե ինչպես պահել ինսուլինը: Համոզվեք, որ ճիշտ եք հետևում ինսուլինը պահելու հրահանգներին:
- Սառը ինսուլինը տաքացնելու համար նախքան ներարկելը շիշը մեղմորեն պտտեք ձեր ավերի մեջ:
- Համոզվեք, որ ճիշտ եք չափել ինսուլինի քանակը:
- Ասեղները ճիշտ ձևով թափեք: Խորհրդակցեք ձեր բժշկի, դիաբետի գծով դասընթացավարի և/կամ աղբահանող կազմակերպության հետ այս պարագաները թափելու լավագույն տարբերակի մասին:

Եթե ընդունում եք 2 տեսակի ինսուլին, համոզվե՛ք, որ ընդունում եք ճիշտ ինսուլինի ճիշտ դեղաչափը ճիշտ ժամանակին:



Ստեղծեք առողջ ափսե

Ստորև ներկայացված են յուրաքանչյուր սննդային խմբից մեկ

չափաբաժնի օրինակներ

Հաց, հացահատիկ, բանջարեղեն, բրինձ և պաստա (6 - 11 չափաբաժին)

- 1 կտոր հաց
- 4-6 կրեկեր
- 1 փոքր տորտիլլա (նախընտրելի է եգիպտացորենի)
- 1/2 գավաթ օսլա պարունակող բանջարեղեն
- 1/2 գավաթ բրինձ կամ պաստա
- 1/2 գավաթ եփած ոսպ կամ լոբազգիներ

Մրգեր (2-4 չափաբաժին)

- 1 փոքր թարմ միրգ (թե՛նիսի գնդակի չափ կամ ավելի փոքր)
- 1/2 գավաթ պահածոյացված միրգ
- 1/2 բանան, մանգո կամ թուրինջ
- 2 ճաշի գդալ մրգի չիր

Բանջարեղեն (3-5 չափաբաժին)

- 1 գավաթ տերևային կանաչեղեն
- 1/2 գավաթ եփած բանջարեղեն
- 1 փոքր կարտոֆիլ
- 1/3 գավաթ քաղցր կարտոֆիլ

Կաթ և յոգուրտ (2-3 չափաբաժին)

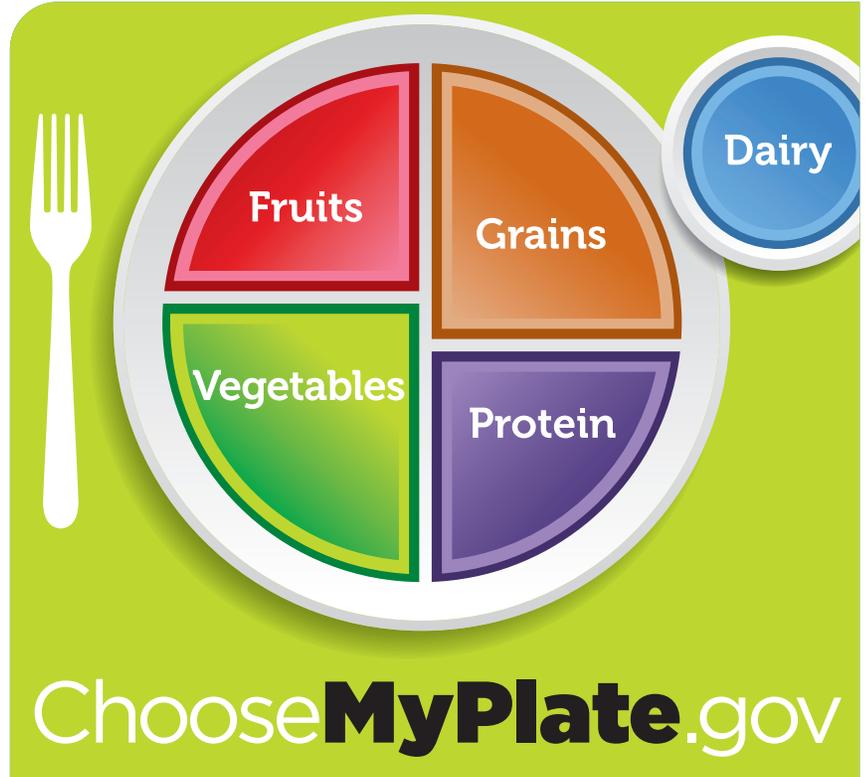
- 1 գավաթ ցածր յուղայնության կաթ
- 1 գավաթ յոգուրտ

Անյուղ միս, թռչնամիս, ձկնեղեն և ձու (2-3 չափաբաժին)

- 85,05գ միս, ձկնեղեն կամ թռչնամիս
- 85,05գ պինդ-շատ պինդ տոֆու
- 1 ձու

Ճարպեր և յուղեր (օգտագործել միայն փոքր քանակությամբ)

- 1 թեյի գդալ կարագ, մարգարին կամ յուղ
- 1 ճաշի գդալ յուղազերծված մայրնեգ



Ածխաջրերը հաշվելուց մի՛ մոռացեք, որ կաթնամթերքի որոշ տեսակները, օրինակ՝ կաթը, յոգուրտը և կաթնաշոռը նույնպես ածխաջրեր են պարունակում:



Պատրաստեք ձեր ափսեն

Կազմեք ձեր սննդակարգը և լցրեք ափսեն տարբեր տեսակի առողջարար սնունդով:

1/4 ածխաջրեր

Լցրեք ձեր ափսեյի 1/4-ը հացահատիկով կամ օսլա պարունակող մթերքով (ածխաջրեր), օրինակ՝ բրինձ, պաստա, ոսպ, լոբազգիներ կամ եգիպտացորեն:

1/2 բանջարեղեն

Լցրեք ձեր ափսեյի 1/2-ը օսլա չպարունակող բանջարեղենով, օրինակ՝ բրոկոլի, գազար, վարունգ, հազար, լոլիկ կամ ծաղկակաղամբ:

1/4 սպիտակուց

Լցրեք ձեր ափսեյի 1/4-ը սպիտակուցով, օրինակ՝ անյուղ միս, ձկնեղեն, թռչնամիս կամ ձու:

Ավելացրեք 1 բաժակ յուղազերծված կաթ և փոքր կտոր միրգ: Կաթը կալցիումի և սպիտակուցի լավ աղբյուր է:

Ավելի առողջարար տարբերակներ.

- Տապակելու փոխարեն ձեր սնունդը պատրաստեք ջեռոցում, խորովեք բաց կրակի վրա կամ շոգեխաշեք: Տապակելու ժամանակ կարագի կամ մարգարինի փոխարեն օգտագործեք սփրեյ, օրինակ՝ PAM®, կամ բուսայուղ:
- Ըեռացրեք հավի կաշին և ավելորդ ճարպերը:

Ձեզ համապատասխանող առողջ սննդակարգը քննարկելու համար զանգահարեք սննդաբանին հետևյալ հեռախոսահամարով՝ (833) 269-7830:

Սննդամթերքի պիտակները կարդալը

Պիտակների կարդալը սովորելը առողջ սնվելու գրավականն է: Ստորև ներկայացված են սննդամթերքի պիտակի կարևորագույն մասերից 4-ը:

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 240mg | 6% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Չափաբաժին. Օգտագործեք չափիչ գդալներ կամ գավաթներ՝ պարզելու համար, թե ինչքան է կազմում այս քանակը: Սննդամթերքի էներգետիկ արժեքը ներկայացվում է 1 չափաբաժնի համար: Եթե դուք ուտում եք 2 չափաբաժին, բազմապատկեք այս ամենը 2-ով:

Կալորիականություն. Դա քաշը նվազեցնելու գլխավոր գործոնն է:

Տոկոսային սննդային արժեքը. Եթե սննդանյութի պարունակությունը 5% է և պակաս, այն համարվում է ցածր, իսկ եթե 20% է և ավել, համարվում է բարձր:

Ընդհանուր ածխաջրեր. Յուրաքանչյուր օր ձեզ անհրաժեշտ են որոշ քանակության ածխաջրեր: Սակայն դրանցից շատերը կարող են չափից շատ բարձրացնել ձեր արյան շաքարի մակարդակը: Ընդհանուր ածխաջրերը ներառում են շաքարի գրամները: Ընդհանուր ածխաջրերին հետևելը ավելի կարևոր է, քան շաքարի գրամներին: Եթե որևէ սննդամթերք շաքար չի պարունակում, դա չի նշանակում, որ այն նաև չի պարունակում ածխաջրեր: Փնտրեք սննդային բջջանքով հարուստ մթերք: Սննդաբանը կամ ձեր բժիշկը կասեն, ինչ քանակությամբ ածխաջրեր են ձեզ հարկավոր:



Սննդային արժեքը

Դիաբետի ժամանակ ճիշտ սնվելը չի նշանակում հրաժարվել սիրած ուտելիքից: Շաքարային դիաբետի ճիշտ խնամքի կարևոր մասը սովորելն է, թե ինչպես առողջ սնվել: Դիաբետի ժամանակ ճիշտ սնվելու համար անհրաժեշտ է.

- Սնվել ժամանակին ըստ պլանավորածի:
- Տապակած մսեղենի կամ բանջարեղենի փոխարեն ընտրել ջեռոցում պատրաստված, բաց կրակի վրա խորովված կամ ցանցի վրա տապակած սնունդ:
- Սահմանափակել ավելորդ ճարպերը, ինչպիսիք են՝ մարգարիները կամ կարագը:
- Օգտագործել ցածր յուղայնության կաթ, պանիր և սոուսներ:
- Թարմ միրգը ավելի լավ ընտրություն է, քան մրգային հյութը:
- Ընտրել հիմնականում բուսական, օրգանական և առողջ կենդանական պրոտեին՝ հագեցած ճարպերի ցածր պարունակությամբ: Օրինակ՝ բանջարեղեն, թարմ միրգ, ոսպ/լոբազգիներ, ընդեղեն/սերմեր, ձկնեղեն ու անյուղ միս, և ցածր յուղայնության կաթնամթերք:
- Իմացեք, թե ինչ ազդեցություն ունի տարբեր սննդամթերքը ձեր արյան շաքարի վրա:
- Հանդիպում նշանակեք սննդաբանի կամ ձեր բժշկի հետ՝ սննդակարգը քննարկելու նպատակով:



Հիշե՛ք

Ածխաջրերը սննդի մեջ պարունակվող օսլան ու շաքարն են: Դրանք ավելի մեծ ազդեցություն ունեն ձեր արյան շաքարի վրա: Ածխաջրերի բարձր պարունակությամբ սննդամթերքը հացաբուլկեղենը, պաստաները, կարտոֆիլն ու քաղցրավենիքն են: Դուք կարող եք օգտվել այս սննդամթերքից, սակայն համոզվեք, որ չեք չարաշահում այն: Երբ դուք ընդունում եք ավելի շատ ածխաջրեր, քան պահանջում է ձեր օրգանիզմը, արյան շաքարը կարող է չափից շատ բարձրանալ:

Հիվանդության օրեր



Երբ դուք հիվանդ եք, ձեր արյան շաքարի մակարդակը կարող է լինել սովորականից բարձր կամ ցածր: Մինչև հիվանդանալը ունեցեք հիվանդության օրերի համար կազմած պլանը: Բժշկի հետ քննարկեք, թե ինչ է անհրաժեշտ անել:

Զանգահարեք բժշկին, եթե դուք.

- Մեկ շաբթում ունեք 300 մգ/դլ-ից բարձր 2 արյան շաքարի ցուցանիշ կամ մի քանի ցածր ցուցանիշ մեկ շաբթում:
- 6 ժամից ավելի ձեզ մոտ նկատվում է փսխում կամ փորլուծություն:
- Չեք կարող ընդունել ձեր դիաբետի դեղորայքը (բերանով) և զերծ մնալ փսխումից:
- Փսխում եք և ինսուլին եք ընդունում:
- 24 ժամից ավել չեք կարող ընդունել չոր սնունդ:
- Չեք կարող ընդունել հեղուկները և զերծ մնալ փսխումից:
- 2 օր անց ձեզ ավելի լավ չեք զգում:
- Հիվանդության ժամանակ կորցնում եք 2,270կգ և ավել:
- Զգում եք գլխապտույտ, շփոթվածություն կամ ցավ:
- Վստահ չեք, թե ինչ անել:

Երբ դուք հիվանդ եք.

- Եթե չեք կարող ուտել կամ խմել և չունեք Հիվանդության օրվա պլան, զանգահարեք ձեր բժշկին՝ իմանալու, թե ինչ անել:
- Մի՛ դադարեցրեք ձեր դիաբետի դեղորայքի ընդունումը: Զանգահարեք բժշկին՝ իմանալու, արդյոք ձեր դեղաչափերը վերանայելու կարիք ունեն:
- Ընտրեք շաքար չպարունակող առանց դեղատոմսի տրամադրվող դեղորայք, ինչպիսին է հազի օշարակը:
- Առնվազն ամեն 4 ժամը չափեք արյան շաքարը, ինչպես նաև ստուգեք կետոնների առկայությունը մեզում:
- Զրազրկումից խուսափելու համար խմեք շատ ջուր, հատկապես, եթե ունեք ջերմություն, փսխում կամ փորլուծություն:
- Եթե ի վիճակի եք, կանոնավոր ընդունեք ձեր սնունդը:
- Եթե չեք կարող պինդ սնունդ ուտել, ապա արթուն մնալու ընթացքում յուրաքանչյուր ժամ ընդունեք առնվազն 15 գրամ ածխաջրեր:

15 գրամ ածխաջրի չափաբաժնի օրինակներ.

- 1 գավաթ ապուր
- 1/2 գավաթ 100% հյութ
- 226,8 գ Գեյթորեյդ
- 6 աղով կրեկեր
- 1 կտոր չոր տոստ
- 1 մրգային սառույց
- 1/2 գավաթ սառեցված յոգուրտ
- 1/2 գավաթ եփած հացահատիկ
- 4-6 ամբողջական հացահատիկային կրեկեր

Շաքարային դիաբետի հիմնական հասկացությունները

A

A1c

- Յուրաքանչյուր տարի արյան շաքարի միջին ցուցանիշը վերջին 3-4 ամսվա կտրվածքով:
- Կատարեք սա յուրաքանչյուր 3-4 ամիսը մեկ, մինչև ձեր A1c-ն լինի լավ վերահսկողության տակ, ապա ստուգեք այն՝ ըստ ձեր բժշկի նշանակման:
- Լավ վերահսկողություն ապահովելու համար պահեք A1c-ն 7-ից ցածր մակարդակի վրա:

Ասպիրին

- Հարցրեք բժշկին ասպիրին ընդունելու անհրաժեշտության մասին:

B

Արյան ճնշում

- Յուրաքանչյուր բժշկի այցելության ժամանակ ստուգեք ձեր արյան ճնշումը:
- Պահեք ձեր ճնշումը 140/80 կամ ավելի ցածր մակարդակի վրա:

C

Խոլեստերին

- Պահեք ձեր ՎՍՏ խոլեստերինը (LDL) 100-ից ցածր մակարդակի վրա:
- Պահեք ձեր ԼԱՎ խոլեստերինը (HDL) 50-ից բարձր մակարդակի վրա:

D

Սննդակարգ

- Հետևեք ձեր դիաբետի սննդային պլանին:
- Հետևեք չափաբաժիններին:
- Ընտրեք առողջ սնունդ:
- Ընտրեք շաքար չպարունակող, ցածր յուղայնության և աղի ցածր պարունակությամբ սնունդ:
- Խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ՝ որևէ հատուկ (օրինակ՝ քաշի նվազում) սննդակարգին անցնելուց առաջ:

Ատամնաբուժական

- Տարին երկու անգամ այցելեք ձեր ատամնաբույժին:

E

Աչքի խնամք

- Յուրաքանչյուր տարի անցեք ցանցաթաղանթի հետազոտություն (բբի լայնացման միջոցով) (DRE):
- Նույնիսկ եթե ձեր տեսողությունը նորմալ է, դուք կարող եք ունենալ աչքի վնասվածք:

Մարզանք

- Դիաբետը վերահսկելու լավագույն ուղիներից մեկն է:
- Մարզվե՛ք ամեն օր:
- Խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ՝ որևէ մարզական ծրագիր սկսելուց առաջ:

F

Ոտնաթաթի խնամք

- Յուրաքանչյուր բժշկի այցելության ժամանակ ստուգեք ձեր ոտնաթաթերը:

- Ամեն օր ստուգեք ձեր ոտքերը կարմրության, կտրվածքների, խոցերի կամ բշտիկների համար:
- Յուրաքանչյուր տարի անցեք մոնոֆիլամենտի թեստ (հատուկ գործիք, որը բժիշկը օգտագործում է ձեր ոտնաթաթերի վրա՝ ստուգելու դրանց զգայունությունը), նյարդերի վնասվածքը հայտնաբերելու համար:
- Մշտապես կոշիկներ կրեք, երբեք ոտաբորիկ մի՛ քայլեք:

Գրիպ

- Ամեն տարի պատվաստվեք գրիպի դեմ:
- Ճշտեք բժշկի հետ, արդյոք ձեզ անհրաժեշտ է թրքաբորբի դեմ պատվաստումը կամ այլ պատվաստումներ՝ հիվանդությունները կանխելու համար:

K

Երիկամներ

- Ամեն տարի անցեք միկրոալբումինի թեստ (մեզում սպիտակուցի առկայություն)՝ վնասվածք ստուգելու համար: Եթե այն դրական է, ձեր բժիշկը, հավանաբար, կցանկանա այն ավելի հաճախ ստուգել:

S

Ծխելը, էլեկտրոնային սիգարետ օգտագործելը և ծխախոտ ծամելը

- Սրանք ՇՍՏ են բարձրացնում դիաբետի բարդություններ ունենալու ձեր ռիսկը: Դադարեցրեք նիկոտինի օգտագործումը ցանկացած ձևով:
- **Ծխելը թողնելու հարցում օգնության համար գանգահարեք Kick It CA ծրագրին՝ (800) 300-8086 հեռախոսահամարով կամ ուղարկեք «Quit Smoking» տեքստային հաղորդագրությունը 66819 համարին:**
- Խոսեք ձեր բժշկի հետ նիկոտինի փոխարինող թերապիայի մասին: Այն ընդգրկված է ապահովագրական նպաստներում:

Թերի վերահսկվող շաքարային դիաբետը կարող է առաջացնել.

A – Ամպուտացիա

B – Կուրություն

C – Կորոնար (սրտի) հիվանդություն / սրտի կաթվածներ և կաթվածներ

D – Դիալիզ

Դիաբետի կառավարման և առողջության պահպանման ժամանակացույց

Բոլոր առողջապահական հետազոտություններն ու թեստերը անցկացնելը կարող է օգնել շաքարային դիաբետով մարդկանց ապրել ավելի երկար և առողջ:

| Թեստեր | Մոնիտորներ | Թեստի հաճախականություն | Խորհուրդ |
|---|--|---|---|
| A1c | Արյան շաքարի միջին ցուցանիշը 2-3 ամսվա կտրվածքով | Յուրաքանչյուր 3-4 ամիսը մեկ՝ մինչև լավ վերահսկողության հասնելը: | 7 %-ից պակաս (կամ ինչպես խորհուրդ է տվել ձեր բժիշկը) |
| Արյան ճնշում | Ստուգում է արյան հոսքի ուժը արյան անոթներով | Յուրաքանչյուր բժշկի այցելության ժամանակ | Եթե 120/80-ից բարձր է, ավելացրեք կենսակերպի փոփոխություններ Եթե 140/90-ից բարձր է, կենսակերպի փոփոխությունների հետ մեկտեղ ավելացրեք դեղորայք |
| Խոլեստերին | Սրտի հիվանդության ռիսկ | Յուրաքանչյուր տարի | Ռիսկային գործոններ առաջանում են, եթե՝ <ul style="list-style-type: none"> • LDL-ը գերազանցում է 100 մգ/դլ • Թրիգլիցերիդները գերազանցում են 150 մգ/դլ • HDL-ը տղամարդկանց դեպքում ցածր է 40 մգ/դլ-ից, իսկ կանանց դեպքում՝ 50 մգ/դլ-ից ցածր |
| Միկրոալբումին (մեզի թեստ) | Երիկամների գործառույթը | Յուրաքանչյուր տարի | 30 մգ/դլ-ից պակաս |
| Ակնահատակի ստուգում (բբի լայնացման միջոցով) | Աչքի հիվանդություն | Յուրաքանչյուր տարի | Նորմալ |
| Ուտնաթաթի հետազոտությունը | Ուտնաթաթի խնդիրներ | Յուրաքանչյուր բժշկի այցելության ժամանակ | Նորմալ |
| Գրիպի դեմ պատվաստում | | Յուրաքանչյուր տարի | |
| Թոքաբորբի դեմ պատվաստում | | Ախտորոշման ժամանակ և 65 տարեկանից բարձր տարիքում | |
| Այլ պատվաստումներ | | Ճշտեք բժշկից | |

Եթե բժիշկ կամ մասնագետ գտնելու օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք Անդամների սպասարկման ծառայություն: Համարը նշված է ձեր անդամակցության նույնականացման քարտի (ID) վրա:

Ռեսուրսներ

- **Ամերիկյան դիաբետի ասոցիացիա**
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **Շաքարային դիաբետի, մարսողական համակարգի և երիկամային հիվանդությունների ազգային ինստիտուտ (NIDDK)**
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **Սնուցման և դիետոլոգիայի ակադեմիա**
eatright.org | 1-800-877-1600
- **Ամերիկյան սրտի ասոցիացիա**
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **Շաքարային դիաբետի վերահսկողության և կանխարգելման կենտրոններ**
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **Ազգային Շաքարային Դիաբետի Կրթության Ծրագիր**
ndep.nih.gov
- **Դիաբետի վերահսկողություն**
tcoyd.org | 1-800-998-2693

