

# Կառավարեք Ձեր շաքարախտը

Անունը՝ \_\_\_\_\_

Ամսաթիվը՝ \_\_\_\_\_

Շաքարախտ նշանակում է, որ Ձեր արյան մեջ բնականոնից ավելի շատ շաքար (գլյուկոզ) կա: Արյան մեջ շաքարի բարձր պարունակությունը կարող է լուրջ առողջական խնդիրների պատճառ դառնալ: Շատ կարևոր է Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը հսկողության տակ պահել: Այս փաստաթղթի օգնությամբ վերահսկեք Ձեր շաքարախտը և իմացեք, թե Ձեր բժշկի ցուցումների համաձայն՝ ինչ պետք է անել, երբ Ձեր արյան մեջ շաքարի պարունակությունը բնականոնից ավելի բարձր կամ ցածր է լինում:



## Նպատակները արյան մեջ շաքարի (գլյուկոզայի) մակարդակի վերաբերյալ

Ձեր բժիշկը կամ առաջնային բուժօգնության սպասարկողը կորոշի արյան մեջ շաքարի այն մակարդակը և A1c-ի քանակությունը, որը լավագույնն է Ձեզ համար:

- ✓ Շաքարի մակարդակը դատարկ ստամոքսին՝ 80–130 մգ/դլ  
Սա շաքարի մակարդակն է, երբ առավոտյան ես արթնանում եմ կամ ավելի քան 8 ժամ ոչինչ չեմ կերել: Դատարկ ստամոքսին իմ շաքարի մակարդակն է \_\_\_\_ մգ/դլ:
- ✓ Շաքարի մակարդակն ուտելուց հետո՝ 180 մգ/դլ-ից պակաս (ուտելուց 1-ից 2 ժամ անց)  
Իմ նպատակն է \_\_\_\_ մգ/դլ՝ ուտելուց 2 ժամ անց:
- ✓ A1c թեստի արդյունքը՝ 7-ից պակաս  
A1c թեստն արյան ստուգում է, որը չափում է արյան մեջ շաքարի միջին մակարդակը վերջին երեք ամսվա ընթացքում: Իմ A1c-ի նպատակն է՝

## Շաքարախտի այբուբենը<sup>1</sup>



- ✓ A՝ A1c-ի մակարդակը՝ 7-ից պակաս
- ✓ B՝ արյան ճնշումը՝ մինչև 140/90
- ✓ C՝ խոլեստերինը՝
  - ընդհանուրը՝ 200-ից պակաս
  - ՑԽԼ՝ 100-ից պակաս
  - ԲԽԼ՝ 40-ից ավելի (տղամարդիկ)
  - ԲԽԼ՝ 50-ից ավելի (կանայք)
  - եռագլիցերիդներ՝ 150-ից պակաս

## 5 բան, որ կարող եք ամեն օր անել



- ✓ առողջ սնվել
- ✓ կանոնավոր կերպով մարզանք կատարել
- ✓ ստուգել Ձեր արյան մեջ շաքարի պարունակությունը
- ✓ ընդունեք Ձեր դեղերը
- ✓ գննել Ձեր ոտնաթաթերը

Ցածր խտության լիպոպրոտեին (վատ խոլեստերին) = ՑԽԼ, Բարձր խտության լիպոպրոտեին (լավ խոլեստերին) = ԲԽԼ

1. Շաքարախտի ամերիկյան միություն, Բուժօգնության չափորոշիչները շաքարախտի դեպքում: Կարելի է գտնել՝ [http://care.diabetesjournals.org/content/40/Supplement\\_1/S4](http://care.diabetesjournals.org/content/40/Supplement_1/S4) հասցեով:  
Մուտքը՝ 2017 թ. սեպտեմբերի 13-ին:

# Շաքարախտի ապահովության գոտիները

Անունը՝ \_\_\_\_\_

Ամսաթիվը՝ \_\_\_\_\_

## Կանաչ գոտի = ապահով գոտի ... Սա ապահովության գոտին է, եթե՝

- ✓ արյան մեջ շաքարի պարունակությունը վերահսկվում է
- ✓ Ձեզ մոտ առկա չեն արյան մեջ շաքարի բարձր կամ ցածր մակարդակի նշաններ
- ✓ դատարկ ստամոքսին Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը գտնվում է 80-ից 130 մգ/դլ-ի միջև
- ✓ ուտելուց հետո Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը 180 մգ/դլ-ից ցածր է
- ✓ Ձեր A1c-ի մակարդակը 7-ից պակաս է



## Դեղին գոտի = նախազգուշացման գոտի ... Սա զգոնություն պահանջող գոտին է, երբ՝

### Արյան մեջ շաքարի մակարդակը ցածր է (թերշաքարայնություն):

- ✓ Շաքարի մակարդակը 70 մգ/դլ-ից ցածր է:
- ✓ Ախտանշանները՝ երբեմուն վիճակ կամ գլխապտույտ, աղոտացած տեսողություն, թուլության կամ հոգնածության զգացում, քրտնարտադրություն, գլխացավ, քաղց, հուզվածություն կամ նյարդայնություն:
- ✓ Ի՞նչ անել
  - Ստուգեք արյան մեջ շաքարի մակարդակը
  - Շաքար պարունակող որևէ բան կերեք կամ խմեք: (Օրինակ՝ 3 փաթեթ կամ 1 ճաշի գդալ սովորական շաքարավազ, գլյուկոզայի 4 հաբ, 4 կտոր կարամել, 4 ունցիա մրգահյութ կամ սովորական [ոչ դիետիկ] գազով քաղցր ջուր:)
  - Տասնհինգ բույսից նորից ստուգեք շաքարի մակարդակը: Եթե այն դեռ 70 մգ/դլ-ից ցածր է, կրկին շաքար պարունակող որևէ բան կերեք կամ խմեք:

### Արյան մեջ շաքարի մակարդակը բարձր է (գերշաքարայնություն):

- ✓ Շաքարի մակարդակը 240 մգ/դլ-ից բարձր է:
- ✓ Ախտանշանները՝ մշտական ծարավ, աղոտացած տեսողություն, հաճախ միզելու ցանկություն, թուլության կամ հոգնածության զգացում, չոր մաշկ, հաճախ՝ քաղցածության զգացում, բերանից մրգահոտ:
- ✓ Ի՞նչ անել
  - Զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ առաջնային բուժօգնության սպասարկողին և ասացեք, որ Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը բարձր է:
  - Շարունակեք ընդունել Ձեր դեղերը:
  - Հետևեք Ձեր սննդի ծրագրին:



Եթե շաքարի մակարդակը չի կարգավորվում, զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ առաջնային բուժօգնության սպասարկողին: Հնարավոր է, որ անհրաժեշտ լինի փոփոխություն կատարել Ձեր դեղերի, ուտելու սովորությունների և/կամ ակտիվության մակարդակի մեջ:

բժիշկ՝ \_\_\_\_\_

հեռախոսի համարը՝ \_\_\_\_\_

## Կարմիր գոտի = բուժօգնության համար դիմելու գոտի ... Սա վտանգի գոտին է, եթե՝

- ✓ Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը բարձր է \_\_\_ մգ/դլ-ից ԿԱՄ ցածր է \_\_\_ մգ/դլ-ից, զանգահարեք Ձեր բժշկին, 911 կամ գնացեք մոտակա շտապ օգնության բաժանմունք:

- ✓ բժիշկ՝ \_\_\_\_\_  
հեռախոսի համարը՝ \_\_\_\_\_

