

Տիպ 2 շաքարային դիաբետ ունեցողի ԻՆՔՆԱՀՍԱԿՄԱՆ ՕՐԱԳԻՐ





Սույն ինքնահսկման օրագիրը պատրաստել է «Հայկական ակնաբուժության նախագիծ» բարեգործական հիմնադրամը՝ «Հայաստանի շաքարախտի ազգային ծրագիր և կուրության կանխարգելում դիաբետիկ ռետինոպաթիայից» ծրագրի շրջանակներում: Ծրագիրն իրականացվում է ՀՀ-ում 2020–2023 թթ. Շաքարախտի համաշխարհային հիմնադրամի ֆինանսավորմամբ, ՀՀ առողջապահության նախարարության և Շաքարախտի հայկական ասոցիացիայի հետ գործակցությամբ:

«Հայկական ակնաբուժության նախագիծ» բարեգործական հիմնադրամ
ՀՀ, ք. Երևան, Ս. Մերգելյանի փող., տուն 7
+ 374 10 55 90 68
aecp@aecp.am, www.aecp.am

Բուժառու Ճննդյան տարեթիվ
 (անուն, ազգանուն, հայրանուն)

Հասցե հեռախոս

Տիպ 2 շաքարային դիաբետի հայտնաբերման տարեթիվը

Բուժող բժիշկ Բուժող բժշկի հեռախոս
 (անուն, ազգանուն)

Դեղորայքի նշանակում (ըստ ժամերի)

Արդյոք հիվանդը մասնակցում է դիաբետի դպրոցի դասերին: Եթե այո, վերջին այցի ամսաթիվը

Բարդություններ և ուղեկցող հիվանդություններ

HbA1c-ի թիրախային ցուցանիշը ամսաթիվ

Մարմնի քաշը..... ամսաթիվ

Գոտկատեղի շրջագիծը..... ամսաթիվ

Մարմնի զանգվածի ինդեքսը ամսաթիվ

հնքնահսկման օրագիրը լրացնելու օրինակ

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
01. հունվար	+		+
02. _____	+	+	
03. _____		+	+
04. _____	+		
05. _____	+	+	
06. _____			+
07. _____	+		

Ամսաթիվ	Շաքարն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
01. _____	9,5			—	10,1			Չճ 150/90
02. _____	8,9			11,2	9,8	6,5		ճաշից հետո բերանի չորություն, ծարավ
03. _____	9,2			7,3	6,9			Չճ 140/80
04. _____	8,1			—	6,4			քաշ՝ 88 կգ
05. _____	6,2			—	—	7		Չճ 130/80
06. _____	5,9			6,1	7,2			
07. _____	6,7			—	5,9			աշխատանք այգում, քաշ՝ 87,5 կգ

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
01. _____			
02. _____			
03. _____			
04. _____			
05. _____			
06. _____			
07. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
01. _____								
02. _____								
03. _____								
04. _____								
05. _____								
06. _____								
07. _____								

Ամիս 1, շաբաթ 2

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավրտ	կեսօր	երեկո
08. _____			
09. _____			
10. _____			
11. _____			
12. _____			
13. _____			
14. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
08. _____								
09. _____								
10. _____								
11. _____								
12. _____								
13. _____								
14. _____								

Այց բուժող բժշկին. Ցուցումներ 2-շաբաթյա հսկողության արդյունքում

Ամսաթիվ

Բուժող բժիշկ

(անուն, ազգանուն)

Դեղորայքի փոփոխությունը՝ ըստ անհրաժեշտության

.....

.....

.....

.....

Ամիս 1, շաբաթ 3

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավրտ	կեսօր	երեկո
15. _____			
16. _____			
17. _____			
18. _____			
19. _____			
20. _____			
21. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
15. _____								
16. _____								
17. _____								
18. _____								
19. _____								
20. _____								
21. _____								

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավրտ	կեսօր	երեկո
22. _____			
23. _____			
24. _____			
25. _____			
26. _____			
27. _____			
28. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
22. _____								
23. _____								
24. _____								
25. _____								
26. _____								
27. _____								
28. _____								

Ամիս 1, շաբաթ 5

Ամսաթիվ	Դեղորայք		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
29. _____			
30. _____			
31. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
29. _____								
30. _____								
31. _____								

Այց բուժող բժշկին. Ցուցումներ ամսվա վերջում

Ամսաթիվ

Բուժող բժիշկ
(անուն, ազգանուն)

Դեղորայքի փոփոխությունը՝ ըստ անհրաժեշտության.....

.....

.....

.....

.....

Մարմնի քաշը ամսաթիվ

Գոտկատեղի շրջագիծը ամսաթիվ

Մարմնի զանգվածի ինդեքսը ամսաթիվ

Ամիս 2, շաբաթ 1

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
01. _____			
02. _____			
03. _____			
04. _____			
05. _____			
06. _____			
07. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
01. _____								
02. _____								
03. _____								
04. _____								
05. _____								
06. _____								
07. _____								

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
08. _____			
09. _____			
10. _____			
11. _____			
12. _____			
13. _____			
14. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
08. _____								
09. _____								
10. _____								
11. _____								
12. _____								
13. _____								
14. _____								

Այց բուժող բժշկին. Ցուցումներ 2-շաբաթյա հսկողության արդյունքում

Ամսաթիվ

Բուժող բժիշկ

(անուն, ազգանուն)

Դեղորայքի փոփոխությունը՝ ըստ անհրաժեշտության

.....

.....

.....

.....

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
15. _____			
16. _____			
17. _____			
18. _____			
19. _____			
20. _____			
21. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
15. _____								
16. _____								
17. _____								
18. _____								
19. _____								
20. _____								
21. _____								

Ամիս 2, շաբաթ 4

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
22. _____			
23. _____			
24. _____			
25. _____			
26. _____			
27. _____			
28. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
22. _____								
23. _____								
24. _____								
25. _____								
26. _____								
27. _____								
28. _____								

Ամսաթիվ	Դեղորայք		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
29. _____			
30. _____			
31. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
29. _____								
30. _____								
31. _____								

Այց բուժող բժշկին. Ցուցումներ ամսվա վերջում

Ամսաթիվ

Բուժող բժիշկ

(անուն, ազգանուն)

Դեղորայքի փոփոխությունը՝ ըստ անհրաժեշտության

.....

.....

.....

.....

Մարմնի քաշը ամսաթիվ

Գոտկատեղի շրջագիծը ամսաթիվ

Մարմնի զանգվածի ինդեքսը ամսաթիվ

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավրտ	կեսօր	երեկո
01. _____			
02. _____			
03. _____			
04. _____			
05. _____			
06. _____			
07. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
01. _____								
02. _____								
03. _____								
04. _____								
05. _____								
06. _____								
07. _____								

Ամիս 3, շաբաթ 2

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
08. _____			
09. _____			
10. _____			
11. _____			
12. _____			
13. _____			
14. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
08. _____								
09. _____								
10. _____								
11. _____								
12. _____								
13. _____								
14. _____								

Այց բուժող բժշկին. Ցուցումներ 2-շաբաթյա հսկողության արդյունքում

Ամսաթիվ

Բուժող բժիշկ

(անուն, ազգանուն)

Դեղորայքի փոփոխությունը՝ ըստ անհրաժեշտության

.....

.....

.....

.....

Ամիս 3, շաբաթ 3

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավրտ	կեսօր	երեկո
15. _____			
16. _____			
17. _____			
18. _____			
19. _____			
20. _____			
21. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
15. _____								
16. _____								
17. _____								
18. _____								
19. _____								
20. _____								
21. _____								

Ամսաթիվ	Դեղահաբեր		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
22. _____			
23. _____			
24. _____			
25. _____			
26. _____			
27. _____			
28. _____			

Ամսաթիվ	Շաբաթն արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
22. _____								
23. _____								
24. _____								
25. _____								
26. _____								
27. _____								
28. _____								

Ամիս 3, շաբաթ 5

Ամսաթիվ	Դեղորայք		
	առավոտ	կեսօր	երեկո
29. _____			
30. _____			
31. _____			

Ամսաթիվ	Շաքարի արյան մեջ							ՆՇՈՒՄՆԵՐ
	Նախաճաշ		ճաշ		ընթրիք		քնելուց առաջ	
	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո	առաջ	2ժ. հետո		
29. _____								
30. _____								
31. _____								

Այց բուժող բժշկին. Ցուցումներ ամսվա վերջում

Ամսաթիվ

Բուժող բժիշկ
(անուն, ազգանուն)

Դեղորայքի փոփոխությունը՝ ըստ անհրաժեշտության

.....

.....

.....

.....

Մարմնի քաշը ամսաթիվ

Գոտկատեղի շրջագիծը ամսաթիվ

Մարմնի զանգվածի ինդեքսը ամսաթիվ

Շաքարային դիաբետը սարսափելի է: Դիաբետի բարդությունների կանխարգելման համար կարելի է վերահսկել արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակը, հետևել սննդակարգին, մարզվել և վերահսկվել բժշկի կողմից:

- Ամեն օր ստուգեք ձեր ոտքերը. կարմրության, այտուցների, խոցերի, բշտիկների, կոշտուկների, մաշկի կամ եղունգների յուրաքանչյուր այլ փոփոխության դեպքում դիմեք բժշկի:
- Մի օգտագործեք քիմիական նյութեր՝ կոշտուկները հանելու համար, փոխարենը խորհրդակցեք բժշկի հետ:
- Իրականացրեք ինքնահսկում (արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակի չափում, ինքնահսկման օրագրի վարում՝ սննդի չափաբաժնի, կալորիաների, ուտեստների, ֆիզիկական ակտիվության ժամաքանակի և տեսակի նշումներով):
- Արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակի բարձրացման դեպքում ստուգեք կետոնային մարմինները մեզում, անհրաժեշտության դեպքում դիմեք բժշկի:
- Արյան մեջ գլյուկոզայի ցածր մակարդակի դեպքում ընդունեք լրացուցիչ սնունդ:
- Ուղեկցվող սուր հիվանդությունների դեպքում (15 մմոլ/լ և բարձր) հաճախակի հսկեք գլյուկոզայի մակարդակը:
- Ձեռքի տակ ունեցեք հեշտ յուրացվող ածխաջրատներ՝ հիպոգլիկեմիան չեզոքացնելու համար:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ ԴԻՄԵՔ ԲԺՇԿԻ:

Նույնիսկ եթե ձեզ լավ եք զգում, ՏԱՐԻՆ ՄԵԿ ԱՆԳԱՄ պետք է պարտադիր հետազոտվեք՝ խնդիրները ժամանակին հայտնաբերելու համար:

