ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

aecp the armenian eyecare project bringing sight to armenian eyes

WORLD DIABETES FOUNDATION

AAD

ԵՐԵՎԱՆԻ ՔԱՂԱՔԱՅԻՆ ԷՆԴՈԿՐԻՆ ԴԻՍՊԱՆՍԵՐ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ, ԻՆՍՈՒԼԻՆԱԹԵՐԱՊԻԱ

Առողջ սնունդ, ֆիզիկական ակտիվ կյանք, ճիշտ խնամք

ԵՐԲ ԵՔ ՈՒՏՈՒՄ

ՈՐՔԱ՞Ն ԵՔ ՈՒՏՈՒՄ

ԻՆՉ ԵՔ ՈՒՏՈՒՄ

Սպիտակուցներ
Միրգ և բանջարեղեն
Ածխաջրեր
Ոչ ցիտրուսային մրգեր

ՍՆՆԴԻ ԽՄԲԵՐ

Միս և ձկնեղեն
Բուսական յուղ, կարագ և քաղցրավենիք
Միրգ և բանջարեղեն
Հաց, կարտոֆիլ, լոբազգիներ և ձավարեղեն
Կաթ և կաթնամթերք

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՂ ՀԱՆԳԱՄԱՆՔՆԵՐ

Հյուրասիրություններից օգտվելու սովորություն

Սննդի կազմակերպում դրսում

Միայնակ սնվելու սովորույթ

Սոցիալական միջոցառումներ

Պահք

Խուսափեք սննդի ընդունումը բաց թողնելուց

Սնվեք օրական երեք անգամ

Նախաճաշը, ճաշը և ընթրիքը օրվա մեջ ճիշտ բաշխեք

ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ ԽՆԱՄՔ

Ատամները լվանալ օրը 2 անգամ՝ ճիշտ ուղղությամբ

Բերանի խոռոչը ողողել ամեն ուտելուց հետո

Ատամի խոզանակը փոխել ամիսը մեկ անգամ

Օգտագործել ատամնաթել

Ատամնաբույժին այցելելիս տեղեկացնել դիաբետի առկայության մասին

Չծխել

ՍՆՈՒՆԴ

Առասպել

Փաստ

Ֆիզիկական ակտիվության օրինակներ

Հեծանիվ վարել

Քայլք

Աշխատանքներ տանը

Թեթեւ վարժություններ

ԻՆՍՈՒԼԻՆ

Ինսուլինը հորմոն է, որն արտադրվում է մեր օրգանիզմում՝ ենթաստամոքսային գեղձում: Ենթաստամոքսային գեղձը գտնվում է ստամոքսի հետևի մասում: Ինսուլինը օրգանիզմի բջիջներին օգնում է օգտագործելու գլյուկոզան էներգիա ստանալու համար:

ԻՆՍՈՒԼԻՆԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Բուսային

Բազալ

Կոմբինացված

ժամը

ԻՆՍՈՒԼԻՆԱՅԻՆ ԱՆԱԼՈԳՆԵՐ

Ներարկման տեղերի հաջորդականությունը

առջևից

հետևից

- Ներարկիչ
- Ներարկիչ-գրիչ
- Ինսուլինի պոմպ

Ինքնահսկման օրագիր

ՈՏՔԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ճիշտ է

Գուլպաներ

Փակ կոշիկներ

Արևից պաշտպանող քսուք

Եղունգների խնամք

Սխալ է

Բաց կոշիկներ

Ոտնամատի մատանի

Կրունկով կոշիկ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ՎԱՐԵՔ

ԱՌՈՂՋ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԻ ԱՌԱՎԵԼՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՎԵԼՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

ՆՎԱԶԱԳՈՒՅՆԸ ՇԱԲԱԹԸ ՀԻՆԳ ԱՆԳԱՄ 30 ՐՈՊԵ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺԱՆՔ

ՀԻՊՈԳԼԻԿԵՄԻԱ

Երևացող ախտանիշներ, զգացողություններ

Շրթունքների թմրածություն

Դող ձեռքերում

Դողէրոցք

Անհանգստություն

Տեսողության վատթարացում

Սովի զգացողություն

Գունատություն

Սրտի բաբախումներ

Գրգռվածություն

Արյան մեջ գլյուկոզայի ցածր մակարդակ

Առատ քրտնարտադրություն

ՀԻՊՈԳԼԻԿԵՄԻԱՅԻ ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Դեղորայք

Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն

Սննդի ընդունման բացթողում

Ալկոհոլ

Սթրես կամ հիվանդություն

Հիպոգլիկեմիայի բուժում

- ✓ Շաքարի 4 կտոր (20 գր.)
- ✓ 1 բաժակ լիմոնադ շաքարով
- ✓ 1 բաժակ մրգային հյութ

Հետո հնարավոր է մի փոքր հաց ուտելու անհրաժեշտություն լինի

ՀԻԳԻԵՆԱ ԵՎ ՈՏՔԵՐԻ ԽՆԱՄՔ

Ստուգեք կոշիկները

Սրբեք ոտքերը

Զննեք մատների արանքը և կոճի շրջանը

Զննեք ոտնաթաթի վերևի և ներքևի հատվածը

Խոնավացրեք ոտքերը քսուքներով

Ուշադիր եղեք ոտքերի ցանկացած փոփոխությանը

Ուշադիր եղեք ստորին վերջույթների զգայունակությանը

ՆՊԱՏԱԿ՝ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ

2022