ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

aecp the armenian eyecare project bringing sight to armenian eyes

WORLD DIABETES FOUNDATION

AAD

ԵՐԵՎԱՆԻ ՔԱՂԱՔԱՅԻՆ ԷՆԴՈՒՐԻՆ ԴԻՍՊԱՆՍԵՐ

ՆԱԽԱԴԻԱԲԵՏ ԵՎ ՇԱՔԱՐՔՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏ ՈՒՆԵԾՈՂՆԵՐԻ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊԸ

Ինչպես է զարգանում շաքարային դիաբետը

Ինսուլին
Ենթաստամոքսային գեղձ
Գլիկեմիա
Լյարդ
Ճարպային հյուսվածք
Մկանային հյուսվածք

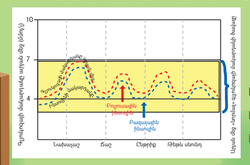
ԱՌԱՋԻՆ ՏԻՊ
ԵՐԿՐՈՐԴ ՏԻՊ

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏ
Առասպել
Փաստ

ՇԴ ԱՅԼ ՏԻՊԵՐ

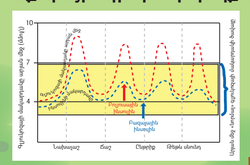
Շաքարային դիաբետ չունեցող մարդու բջջի աշխատանքը

Առանց շաքարային դիաբետի



Սկսվող շաքարային դիաբետ 2 ունեցող մարդու բջջի աշխատանքը

Շաքարային դիաբետի դեպքում



Վատ կառավարվող շաքարային դիաբետ 2 ունեցող մարդու բջջի աշխատանքը

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏ

Օրգանիզմում արտադրվում է ոչ բավարար քանակով ինսուլին, կամ առկա ինսուլինը չի գործում ինչպես հարկն է: Արդյունքում արյան մեջ գլյուկոզայի (շաքարի) պարունակությունը չափազանց բարձր է դառնում:

ՆԱԽԱԴԻԱԲԵՏ
Առասպել
Փաստ

ՆՊԱՏԱԿԱՅԻՆ ՀԵՏԱՁՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Զարկերակային ճնշում
<130/80մմ/ս

Գոտկատեղի շրջագիծ
Տղ.<94սմ
Կն.<80սմ

Լիպիդների (խոլեստերինի) մակարդակը արյան մեջ
Ընդհ խոլ. < 4.5 մմոլ/լ
ՑԽԼՊ <2.5 մմոլ/լ
ԲԽԼՊ տղ. >1.0, կն. >1.7 մմոլ/լ

Արյան մեջ գլյուկոզայի և գլիկոլիզացված հեմոգլոբինի մակարդակը
HbA1c <7%
Անոթի գլյուկ. < 5.5 մմոլ/լ
Սննդից 2ժ անց < 7.8 մմոլ/լ

ԳԼՅՈՒԿՈԶԱՅԻ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐՆ ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ

ԼՅԱՐԴ ՍՆՈՒՆԴ

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ

- Առողջ սնունդ
- Ֆիզիկական կանոնավոր ակտիվություն
- Դեղորայք
- Արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակի ինքնահսկում
- Կանոնավոր հետազոտություն
- Ռիսկի գործոնների վերացում (օրինակ՝ ծխելու սովորություն)
- Կյանքի որակի բարելավում

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՌՈՒԹՅՈՒՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ
ՍՆՈՒՆԴ

ԱՌՈՂՋ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ

ՍՊԻՏԱԿՈՒՑ
միս (թռչնամիս, ձուկ, ծովամթերք և այլն), ձու, պանիր, կաթնաշոռ, սիսեռ, քինոա, բրոկկոլի

ԱԾԽԱՔԱՐԵՐ
միրգ, հատապտուղ, բլղուր, հնդկաձավար, վարսակ, բրինձ, կարտոֆիլ, հացահատիկ

ՃԱՐՊԵՐ
կարագ, ձեթ, ավոկադո, ընդեղեն, դառը շոկոլադ (80%)

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԻ ԲԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Չկարգավորված շաքարային դիաբետի դեպքում մեծանում է անոթային բարդությունների զարգացման ռիսկը: Հաճախ ախտանշանները բացակայում են մինչև խորացված ախտահարումը:

Բարդությունների զարգացման կամ խորացման վտանգը մեծանում է, եթե
- ունեք դիաբետի երկարամյա պատմություն,
- շաքարը (գլյուկոզան) կամ հեմոգլոբին A_1C արյան մեջ կարգավորված չէ,
- ծխում եք կամ արյան բարձր ճնշում ունեք:

- Գլխուղեղ
- Աչքեր
- Երիկամներ
- Սիրտ
- Նյարդեր
- Ոտնաթաթեր
- Սեռական ֆունկցիա

ՀԻՊԵՐԳԼԻԿԵՄԻԱՅԻ ՆՇԱՆՆԵՐ

- Բերանում չորություն և ծարավ
- Հաճախամիզություն
- Թուլություն
- Քաշի նվազում
- Տեսողության վատացում
- Վերքերի դժվար լավացում
- Մաշկի քոր

ՀԻՊՈԳԼԻԿԵՄԻԱՅԻ ՆՇԱՆՆԵՐ

- Շրթունքների թմրածություն
- Գունատություն
- Սրտի բաբախումներ
- Գրգռվածություն
- Արյան մեջ գլյուկոզայի ցածր մակարդակ
- Առատ քրտնարտադրություն
- Սովի զգացողություն
- Տեսողության վատթարացում
- Անհանգստություն
- Դողէրոցք
- Դող ձեռքերում

ՀԻՇԵ՛Ք, ԴՈՒՔ ՄԻԱՅՆԱԿ ՉԵՔ, ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ ՁԵՐ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԸ

ԲՈՒԺԱՆՁՆԱԿԱԶՄ
ԸՆՏԱՆԻՔ
ԸՆԿԵՐՆԵՐ

ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ՄԱԶԱՆՈԹԱՅԻՆ ԱՐՅՈՒՆ

ԱՆՈԹԻ ԳԿ ≥ 6,1 ՄՄՈԼ/Լ ՈՒՏԵԼՈՒՑ 2 ԺԱՄ ԱՆՑ ≥ 11,1 ՄՄՈԼ/Լ HBA1C ≥ 6,5%	ԱՆՈԹԻ ԳԿ ≥ 7,0 ՄՄՈԼ/Լ ՈՒՏԵԼՈՒՑ 2 ԺԱՄ ԱՆՑ ≥ 11,1 ՄՄՈԼ/Լ HBA1C ≥ 6,5%
ԱՆՈԹԻ ԳԿ ≥ 5,6 ՄՄՈԼ/Լ և < 6,1 ՄՄՈԼ/Լ ՈՒՏԵԼՈՒՑ 2 ԺԱՄ ԱՆՑ < 11,1 ՄՄՈԼ/Լ HBA1C [5,7-6,4%]	ԱՆՈԹԻ ԳԿ ≥ 6,1 ՄՄՈԼ/Լ և < 7,0 ՄՄՈԼ/Լ ՈՒՏԵԼՈՒՑ 2 ԺԱՄ ԱՆՑ < 11,1 ՄՄՈԼ/Լ HBA1C [5,7-6,4%]
ԱՆՈԹԻ ԳԿ < 5,6 ՄՄՈԼ/Լ ՈՒՏԵԼՈՒՑ 2 ԺԱՄ ԱՆՑ < 7,8 ՄՄՈԼ/Լ HBA1C < 5,7%	ԱՆՈԹԻ ԳԿ < 6,1 ՄՄՈԼ/Լ ՈՒՏԵԼՈՒՑ 2 ԺԱՄ ԱՆՑ < 7,8 ՄՄՈԼ/Լ HBA1C < 5,7%

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏ
ՊՐԵԴԻԱԲԵՏ
ԱՌՈՂՋ

ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐ

- ավելորդ քաշ, որովայնային ճարպակալում,
- ժառանգական նախատրամադրվածություն,
- ցածր ֆիզիկական ակտիվություն,
- հիպերտրիգլիցերիդեմիա,
- ԲԽԼՊ-ի(լավ խոլեստերինի) ցածր մակարդակ,
- սիրտ-անոթային հիվանդություններ, ճնշման բարձրացում,
- վնասակար սովորություններ:

ԱԿՆԱՅԻՆ ԲԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Դիաբետիկ ռետինոպաթիայի ախտանշաններն են՝
- աղոտ տեսողություն և ժամանակի ընթացքում տեսողության աստիճանական վատթարացում,
- աչքի առջև սև բծեր,
- ստվերներ կամ տեսողության բացակայող հատվածներ,
- մթնշաղին տեսնելու դժվարություն:

2022