ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ИНСУЛИНОТЕРАПИЯ

Здоровое питание, физическая активность, правильный уход

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՄԱՐԴԻՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

aecp the armenian eyecare project bringing sight to armenian eyes

WORLD DIABETES FOUNDATION

AAD

ԵՐԵՎԱՆԻ ՔԱՂԱՔԱՅԻՆ ԷԼԴՈՒՊԻՆ ԴԻՍՊԱՆՍԵՐ

КОГДА ВЫ ЕДИТЕ

Ամենայդեր
Միսը և բանջարեղենը
Ամենամսուկը

СКОЛЬКО ВЫ ЕДИТЕ

ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

ГРУППЫ ПИТАНИЯ

- Мясо и рыбо-продукты
- Растительное масло, сливочное масло и сладости
- Фрукты и овощи
- Хлеб, картофель, бобовые и крупы
- Молоко и молочные продукты

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- Привычка не отказываться от еды, которой угощают
- Организация питания на открытом воздухе
- Привычка есть в одиночку
- Соблюдение постов во время общественных мероприятий

Избегайте пропуска приема пищи

Принимайте пищу в день три раза

В течение дня правильно распределяйте завтрак, обед и ужин.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

- Чистите зубы 2 раза в день в правильном направлении
- Полоскание рта после каждого приема пищи
- Менять зубную щетку ежемесячно
- Использовать зубную нить
- При посещении стоматолога сообщать о наличии у вас диабета
- Не курить

ПИЩА

МИФ — ФАКТ

Примеры физической активности

- Езда на вело-сипеде
- Ходьба
- Работа по дому
- Легкие упраж-нения

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
- ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

МИНИМУМ 30 МИНУТ УПРАЖНЕНИЙ ПЯТЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ

ЦЕЛЬ: ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА

ИНСУЛИН

- Факты
- Мифы

Инсулин-это гормон, вырабатываемый нашим организмом в поджелудочной железе. Поджелудочная железа расположена в задней части желудка. Инсулин помогает клеткам организма использовать глюкозу для получения энергии

ТИПЫ ИНСУЛИНА

Բոլուսային — Բազալ — Կոմբինացված

Հասանելի ազդեցություն — Ժամը — 0 6 12 18 24

АНАЛОГИ ИНСУЛИНА

Способы и техника инъекций

առջևից — հետևից

- Шприц
- Шприц-ручка
- Инсулиновая помпа

Дневник само-контроля

ЗАЩИТА НОГ

Правильно

- Носки
- Закрытая обувь
- Защитный крем от солнца
- Уход за ногтями

Неправильно

- Открытая обувь
- Кольца на пальцах ног
- Туфли на каблуке

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Видимые симптомы, ощущения

- Онемение губ
- Дрожание рук
- Бледность
- Беспокойство
- Ухудшение зрения
- Чувство голода
- Судороги
- Учащенное сердцебиение
- Раздражительность
- Пониженный уровень глюкозы в крови
- Обильное потоотделение

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ГИПОГЛИКЕМИИ

- Лекарственные препараты
- Пропуск приема пищи
- Чрезмерная физическая нагрузка
- Алкоголь
- Стресс или болезнь

Лечение гипогликемии

- ✓ 4 куска сахара (20гр)
- ✓ Стакан сладкого лимонада
- ✓ Стакан фруктового сока

После допускается легкий перекус, если есть возможность

ГИГИЕНА И УХОД ЗА НОГАМИ

- Проверьте обувь
- Вытирайте ноги
- Осмотрите область между пальцами ног и лодыжку
- Осмотрите верхнюю и нижнюю часть стопы
- Увлажняйте ноги кремами
- Следите за любыми изменениями в области ног
- Следите за чувствительностью нижних конечностей

2022