

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏ



Բացահայտում

Վերահսկում

Բուժում



Հայաստանի ամերիկյան համալսարանի
Կարո Մեդրիկյանի անվան աչքի հիվանդությունների կանխարգելման կենտրոն,
ք. Երևան, Ալեք Մանուկյան 9, հեռ.՝ 51 25 61, www.auachsr.com

2012թ.

ԻՆՉ Է ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԸ

Շաքարային դիաբետը մարդկությանը հայտնի է շուրջ 3000 տարի: Այն նյութափոխանակության քրոնիկ հիվանդություն է, որի դեպքում օրգանիզմը կամ չի արտադրում բավարար չափով ինսուլին, կամ էլ ի վիճակի չի լինում յուրացնել արդեն իսկ արտադրված ինսուլինը: **Ինսուլինը** հորմոն է, որն արտադրվում է ենթաստամոքսային գեղձում և մասնակցում է գլյուկոզայի (շաքար) ու այլ նյութերի նյութափոխանակությանը:

Ինսուլինի պակասի կամ նրա ոչ լիարժեք յուրացման դեպքում օրգանիզմի շաքարը կուտակվում է արյունատար անոթներում և բարձրացնում է գլյուկոզայի մակարդակը արյան մեջ:

Շաքարային դիաբետը մարդու կյանքի ամբողջ ընթացքում շարունակվող հիվանդություն է, սակայն այն կառավարելի է: Հիվանդության ժամանակին հայտնաբերման և ճիշտ վերահսկման դեպքում հիվանդը կարող է խուսափել հետևյալ բարդություններից՝

- ❖ տեսողական խնդիրներ, այդ թվում՝ կուրություն,
- ❖ ինսուլտ/կաթված,
- ❖ արյունատար անոթների և նյարդերի վնասում,
- ❖ երիկամների և սրտի հիվանդություններ,
- ❖ ինֆեկցիոն հիվանդություններ:

Արյան մեջ շաքարի քանակի պարբերաբար ստուգումները կօգնեն շաքարային դիաբետի ժամանակին ախտորոշմանը, իսկ հիվանդության վաղ հայտնաբերումն ու բուժումը կկանխի և կդանդաղեցնի շաքարային դիաբետի բարդությունները՝ հնարավորություն տալով մարդուն ապրել երկար ու առողջ:

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱՔԵՏԻ ԻՆՉ ՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՆ ՏԱՐՔԵՐՈՒՄ

Առաջին տիպի շաքարային դիաբետի ժամանակ օրգանիզմը չի արտադրում բավարար չափով ինսուլին: Այս ձևն ավելի հաճախ առաջանում է երեխաների և դեռահասաների մոտ: Առաջին տիպի շաքարային դիաբետով հիվանդներն ինսուլինի մշտական կարիք են զգում:

Երկրորդ տիպի շաքարային դիաբետի ժամանակ օրգանիզմը դժվարանում է յուրացնել արդեն իսկ արտադրված ինսուլինը: Սա հիվանդության ամենատարածված ձևն է: Երկրորդ տիպի շաքարային դիաբետն ավելի հաճախ հանդիպում է մեծահասակների մոտ, սակայն տարեցտարի հիվանդության աճ է նկատվում նաև դեռահասաների շրջանում:

Հղիության շաքարային դիաբետը ախտորոշվում է միայն հղիության ընթացքում: Այն վերանում է հղիության ավարտից հետո, սակայն որոշ դեպքերում հետագայում զարգանում է 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ: Ուստի, հղիության շաքարային դիաբետ ունեցող կանանց խորհուրդ է տրվում հղիության ավարտից հետո պարբերաբար ստուգել արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակը:

ՈՐՈՆՔ ԵՆ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱՔԵՏԻ ԱՌԱՋԻՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԸ

Հաճախ երկար տարիներ շաքարային դիաբետը մնում է **չախտորոշված**, քանի որ այս հիվանդության վաղ նշանները երբեմն նկատելի չեն կամ թվում են անվնաս:



Շաքարային դիաբետի առաջին նշանները կապված են օրգանիզմի վրա արյան մեջ շաքարի բարձր մակարդակի անմիջական ազդեցության հետ: Երբ շաքարի մակարդակն ավելանում է արյան մեջ, այն անցնում է նաև մեզի մեջ, և երիկամները

սկսում են լրացուցիչ քանակությամբ ջուր հեռացնել, որպեսզի այն նոսրացնեն: Մեզի քանակությունն ավելանում է, և հիվանդների մոտ առաջանում է հաճախամիզություն՝ մեզի զգալի ծավալով: Մեծածավալ միզարտադրությունն առաջացնում է անհագ ծարավի զգացողություն: Քանի որ օրգանիզմը մեզով կորցնում է լրացուցիչ սննդարար նյութեր, հիվանդը սկսում է նիհարել: Այս վիճակը հավասարակշռելու համար հիվանդը սկսում է շատ ուտել:

Շաքարային դիաբետի վաղ նշաններն են՝

- ❖ անհագ ծարավի զգացողություն,
- ❖ շատակերություն,
- ❖ հաճախամիզություն,
- ❖ քաշի կտրուկ անկում,

- ❖ հոգնածության զգացում,
- ❖ շղարշված տեսողություն,
- ❖ մաշկի հաճախակի վարակներ և վերքերի դանդաղ ապաքինում,
- ❖ քոր արտաքին սեռական օրգանների շրջանում:



Եթե Դուք կամ որևէ մեկը Ձեր ընտանիքում ունի վերը նշված նշանները, դիմեք բժշկի՝ համապատասխան բժշկական օգնություն ստանալու համար:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՏԻՊԻ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՎՏԱՆԳԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐՆ ԵՆ

- ❖ **Տարիքը.** տարիքին զուգընթաց 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի առաջացման վտանգը մեծանում է: Հիվանդության ախտորոշված դեպքերի կեսը կազմում են 55 տարեկանից բարձր մարդիկ:
- ❖ **Գիրությունը.** գիրանալու հակում ունեցող մարդիկ ավելի հաճախ են հիվանդանում շաքարային դիաբետով:
- ❖ **Ֆիզիկական ակտիվության պակասը.** ֆիզիկապես պասիվ մարդիկ



ավելի հակված են գիրանալու, ինչը կարող է նպաստել 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի առաջացմանը:

- ❖ **Ժառանգականությունը.** հիվանդությունն ավելի հաճախ է հանդիպում այն անձանց մոտ, որոնց արյունակից ազգականների շրջանում հայտնաբերվել է շաքարային դիաբետ:

ԵՐԵ ՁԵՁ ՄՈՏ ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՎԵԼ Է ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏ

- ❖ Հետևեք սննդակարգին (դիետային):
- ❖ Հետևեք բժշկի խորհուրդներին և ժամանակին ընդունեք նշանակված դեղորայքը:
- ❖ Արյան մեջ գլյուկոզան պահեք նորմալ մակարդակի վրա:
- ❖ Պահպանեք արյան օպտիմալ ճնշում՝ $< 130/80$ մմ սս:
- ❖ Դրսևորեք ֆիզիկական ակտիվություն:
- ❖ Դիմե՛ք ակնաբույժի՝ հետագա բարդություններից խուսափելու համար:
- ❖ Դադարեցրե՛ք ծխելը, ալկոհոլի և այլ վնասակար նյութերի օգտագործումը:
- ❖ Կանոնավոր կերպով խնամե՛ք Ձեր ոտքերը:



ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԸ ԵՎ ՄԱՐՉԱՆՔԸ

Մարզվել սկսելու և առողջ ապրելակերպ վարելու համար երբեք ուշ չէ: Դուք կարող եք սկսել շատ պարզ ֆիզիկական վարժություններից, ինչպես օրինակ՝ պարտեզում աշխատելը, քայլելը և ընթրիքից հետո զբոսնելը: Ցանկալի է մարզանքն անել սնվելուց հետո:

Մարզանքը

- ❖ օրգանիզմին օգնում է ավելի արդյունավետ օգտագործել ինսուլինը,
- ❖ կարող է իջեցնել գլյուկոզայի քանակությունն արյան մեջ,
- ❖ ամրապնդում է սիրտը և թոքերը,
- ❖ պակասեցնում է մարմնի ճարպերը և զարգացնում է մկանները,
- ❖ օգնում է վերահսկել մարմնի քաշը,
- ❖ օգնում է հաղթահարել սթրեսները,
- ❖ իջեցնում է արյան ճնշումը:

Մարզանքի որոշ տեսակներ կարող են խորացնել աչքերի, երիկամների կամ նյարդերի հետ կապված բարդությունները: Մինչև մարզվել սկսելը խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ: Խոսեք Ձեր բժշկի հետ այն մասին, թե որ վարժություններն են նախընտրելի Ձեզ համար:



ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԸ ԵՎ ԱՆՈՒՆԴԸ

Արյան մեջ շաքարի և ճարպերի քանակը սերտորեն կապված է Ձեր ընդունած սննդի հետ: Սննդի ճիշտ ընտրությունը, դեղորայքի և մարզանքի հետ միասին, կօգնի վերահսկել հիվանդությունը և կանխել կամ հետաձգել հիվանդության հնարավոր բարդությունները:

Խորհուրդներ

- ❖ Պակասեցրեք Ձեր սննդաբաժինը, եթե Ձեր մարմնի քաշը նորմայից ավել է:
- ❖ Օգտագործեք բազմազան սնունդ. այսպիսով, Ձեր օրգանիզմը կստանա վիտամինների և հանքանյութերի անհրաժեշտ քանակ:
- ❖ Սնվեք կանոնավոր ռեժիմով (ամեն 4-5 ժամը մեկ):
- ❖ Սահմանափակեք ալկոհոլի օգտագործումը:
- ❖ Սահմանափակեք աղի և շաքարի օգտագործումը:
- ❖ Ցանկալի է, որ ամեն օր օգտագործեք ընդեղեն (ոսպ, լոբի, ոլոռ, սիսեռ, ընկույզ, պնդուկ, նուշ, գետնանուշ և այլն), թթու և քաղցրաթթու մրգեր (խնձոր, նարինջ, կիտրոն, կարմիր հաղարջ և այլն): Թարմ մրգերի և հյութերի օրական չափաբաժինը պետք է կազմի մինչև 200 գր:



- ❖ Ընդունեք նաև հացահատիկ (հնդկաձավար, վարսակ, հաճար և բլղուր): Ցանկալի է, որ ուտեք տարեկանի հաց: Հացը բարձր կալորիականությամբ մթերք է: Հացի օրական չափաբաժինը պետք է կազմի 200-300 գր:
- ❖ Ցանկալի է, որ ամեն օր օգտագործեք բանջարեղեն. դրանք են՝ ծաղկակաղամբ, բողկ, վարունգ, լոլիկ, դդում, կանաչ սոխ, կարմիր քաղցր պղպեղ, բադրիջան, կարտոֆիլ, գագար, բազուկ և կանաչեղեն: Կարտոֆիլի, գագարի և բազուկի օրական սննդային ընդունումը պետք է կազմի մինչև 200 գր:
- ❖ Սահմանափակեք կենդանական ճարպերի օգտագործումը: Դրանք պարունակվում են կենդանական այնպիսի սննդամթերքներում, ինչպիսիք են պանիրը, ապխտած միսը, կարագը: Նախընտրելի է օգտագործել բուսական ձեթ: Խուսափեք տապակած և մայրնեզ պարունակող սննդատեսակներից, ձվի դեղնուցից և բարձր յուղայնություն ունեցող կաթնամթերքից:



- ❖ Օգտագործեք ձկնեղեն, հորթի, տավարի և հավի անյուղ միս՝ խաշած կամ շոգեխաշած: Մսի օրական ընդունումը պետք է կազմի 150-200 գր: Մի՛ կերեք հավի կաշին, քանի որ այն պարունակում է օրգանիզմի համար ոչ ցանկալի ճարպեր (խոլեստերին):
- ❖ Կարող եք ընդունել ցածր յուղայնությամբ կամ անյուղ կաթնամթերք:

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏԸ ԵՎ ՈՏՔԵՐԻ ԽՆԱՄՔԸ

- ❖ Ամեն օր լվացեք Ձեր ոտքերը գոլ ջրով: Ոտքերը լավ չորացրեք, հատկապես՝ մատների արանքները: Փափուկ սրբիչի օգնությամբ նրբորեն ցամաքեցրեք, մի՛ տրորեք մաշկը: Ոտքերի մաշկը փափուկ պահեք՝ օգտագործելով քսուք, հատկապես՝ կրունկների շրջանում:
- ❖ Ամեն օր ստուգեք Ձեր ոտքերը: Ոտքերի տակը նայելու համար օգտվեք հայելուց: Ոտքերի որևէ մասում թմրածության, ծակծկոցների, շարունակվող ցավի, կարմրության և ուռածության առաջին նշանների դեպքում դիմեք Ձեր բժշկին:
- ❖ Ինքնուրույն՝ առանց բժշկի խորհրդակցության, մի՛ բուժեք ոտքերի կոշտուկներն ու տրորվածքները:



- ❖ Եղունգները կտրեք ուղիղ, որպեսզի կանխեք դրանց՝ մաշկի մեջ ներաճելու վտանգը: Մինչև եղունգները կտրելը, ոտքերը դրեք գուլ ջրի մեջ:
- ❖ Խուսափեք ոտքերի ցրտահարությունից և ջերմային վնասվածքներից:
- ❖ Արյան շրջանառության խանգարումից խուսափելու համար ոտքը ոտքին մի՛ գցեք, մի՛ հագեք նեղ, սեղմող կիսագուլպաներ կամ հագուստ:
- ❖ Գուլպաներն անհրաժեշտ է փոխել ամեն օր, ցանկալի է հազնել առանց կարի, բնական գործվածքներից գուլպաներ, որոնք չպետք է սեղմեն սրունքը:
- ❖ Ոտաբորբիկ մի՛ շրջեք:
- ❖ Յուրաքանչյուր այցելության ժամանակ Ձեր բժշկին խնդրեք ստուգել Ձեր ոտքերը:
- ❖ Առանց կիսագուլպաների կոշիկ մի՛ հագեք: Մի՛ հագեք մատները բաց կոշիկներ: Խուսափեք բարձրակրունկ կոշիկներ հագնելուց:



Հեղինակը նշված խորհուրդներին և ապրեք առողջ



Այս գրքույկը կազմվել է ԱՄՆ Միջազգային զարգացման գործակալության և ՀՀ Առողջապահության նախարարության կողմից հաստատված **Հայաստանի սոցիալական բարեփոխումներ ծրագրի (ՀՄԲԾ)** կրթական նյութերի, ինչպես նաև ՀՀ Առողջապահության նախարարության կողմից հաստատված **Ընդանեկան բժշկի կողմից 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետով հիվանդների վարման** ուղեցույցի հիման վրա: