



Ուղեգիրք
2-րդ տիպի
շաքարախտի
հիւանդներուն

This document is copyrighted. Reproduction in whole or in part without express written permission is strictly prohibited. © January 2014. All rights reserved.
Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse est strictement interdite.
© droits d'auteur janv 2014, Centre universitaire de santé McGill.

Բովանդակություն

Ի՞նչ է շաքարախտը	Էջ 1-3
Շաքարախտի տեսակներ	Էջ 4-7
2-րդ տիպի շաքարախտի պատճառներ	Էջ 8
Շաքարախտի նշաններ	Էջ 9
Արեան շաքարի աստիճան	Էջ 10-11
Առողջապահական մասնագետներու խմբակ	Էջ 12
Այլ աղբիւրներ	Էջ 13
Նախատիպ թիւ 2 շաքարախտի դարմանում	Էջ 14-15
Առողջ սննդականոն	Էջ 16-20
Մարզանք	Էջ 21-22
Դեղեր եւ Ինսուլին	Էջ 23-28

Բովանդակություն

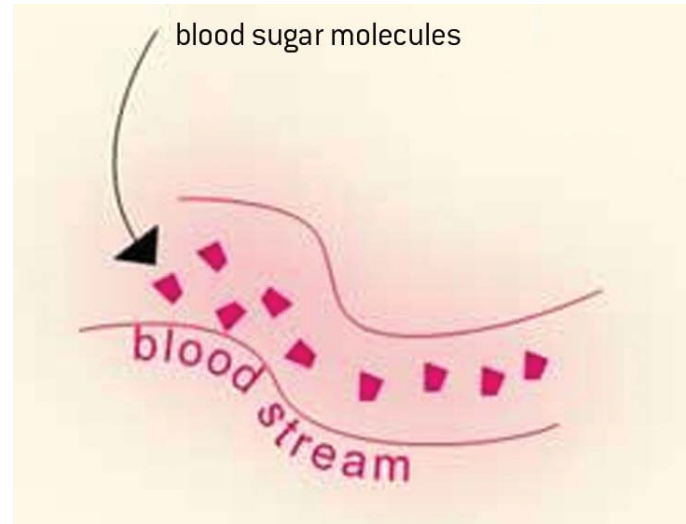
Արեան շաքարի քանակի ինքնաստուգում	Էջ 29-31
Արեան շաքարի մակարդակը չափող գործիքներ	Էջ 32
Ցատուկ արենագնդին (Hemoglobin A1c)	Էջ 33-34
Արեան շաքարի նուազում	Էջ 35
Արեան շաքարի նուազումի պատճառներ	Էջ 36
Արեան շաքարի նուազումի դարմանում	Էջ 37
Անձկության հակակշռում	Էջ 38
Շաքարախտի բարդություններ	Էջ 39-41
Ոտքերու խնամք	Էջ 42-43
Ամփոփում	Էջ 44

Ի՞նչ է շաքարախտը

Շաքարախտ կը նշանակէ թէ արեան մէջի շաքարի քանակը բարձրացած է:

Ուտելիքին մէջ պարունակուած շաքարը կ'անցնի արեան մէջ եւ կը մղէ շարոյրը (pancreas) ինսիւլին արտադրելու:

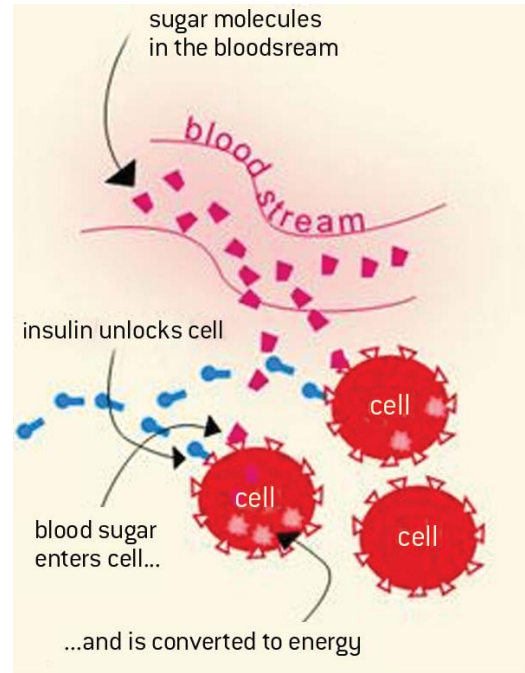
Ինսիւլինը հորմոն մըն է:



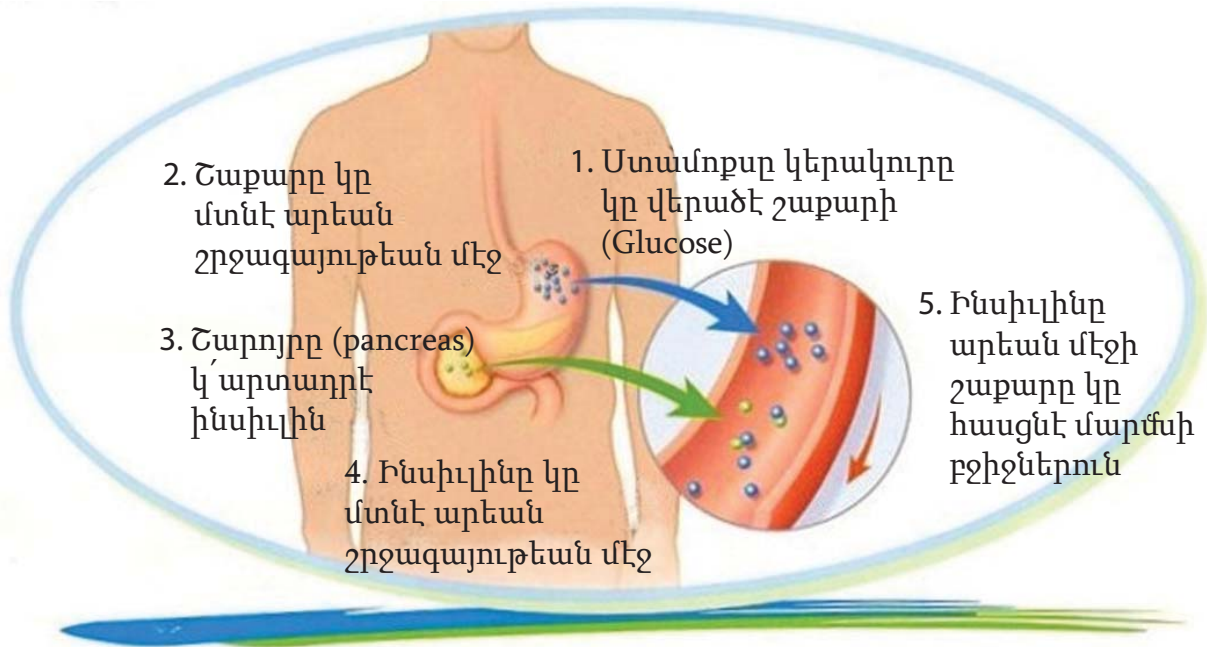
Ի՞նչ է շաքարախտը

Արեան մեջ շրջագայող շաքարը ինսիւլինի միջոցաւ կը մտնէ մարմնի բջիջներուն մեջ օգտագործուելու համար որպէս ուժանիւթ (energy):

Ինսիւլինի անբաւարարութիւնը արեան մեջ շրջագայող շաքարի մակարդակը կը բարձրացնէ:



Ի՞նչ է շաքարախտը



Ինսիւլինը կը մտնէ արեան

Նախատիպ թիւ 1

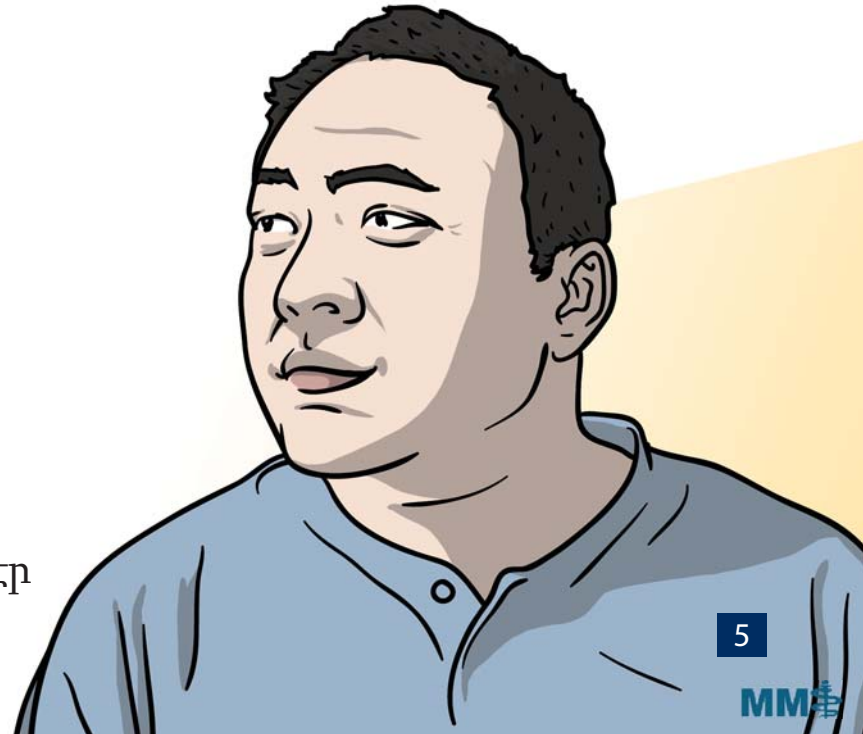
- Ընդհանրապէս կը սկսի երիտասարդ տարիքի (40 էն առաջ)
- Շաքարախտէ տառապող 2 միլիոն
Գանատացիներու 10% այս նախատիպէն ունին
- Շարոյրը բնաւ ինսիւլին չարտադրէր
- Այս պարագային ինսիւլին առնելը անհրաժեշտ է



Ինսիւլինը կը մտնէ արեան

Նախատիպ թիւ 2

- Ընդհանրապէս կը սկսի աւելի ուշ, 40 տարեկանէն ետք, բայց գիրութեան պատճառաւ նոյնիսկ երիտասարդներ սկսած են տառապիլ այս տեսակի շաքարախտէ, ի տարբերութիւն տիպ 1-էն
- Շարոյրը բաւարար ինսիւլին չարտադրէր եւ կամ մարմնի ինսիւլինը լաւ ձեւով չօգտագործէր



Գիրութիւն

- Գիրութեան պարագային, յագեցած բջիջները չեն կրնար ընդունիլ յաւելեալ շաքարը, նոյնիսկ եթէ բաւարար ինսուլին կայ շրջագայութեան մէջ:
Այս կը կոչուի ինսուլինի դիմադրութիւն
- Շարոյրը աւելի ինսուլին պէտք է արտադրէ դէմ դնելու համար վերոյիշեալ դիմադրութեան: Այդ պատճառաւ ժամանակի ընթացքին շարոյրը կը յոգնի եւ ակնկալուած քանակը չարտադրէ:
- Շաքարախտէ տառապող 2 միլիոն Գանատացիներու 90% այս նախատիպէն ունին



Յղութեան շաքարախտ

- Շաքարախտը ժամանակաւորապէս կրնայ պատահիլ յղութեան շրջանին: Այս կիներէն 5-10% կրնան յետագային ունենալ հիւանդութիւնը
- Այս գրքոյկը կը խօսի նախատիպ թիւ 2 շաքարախտի մասին



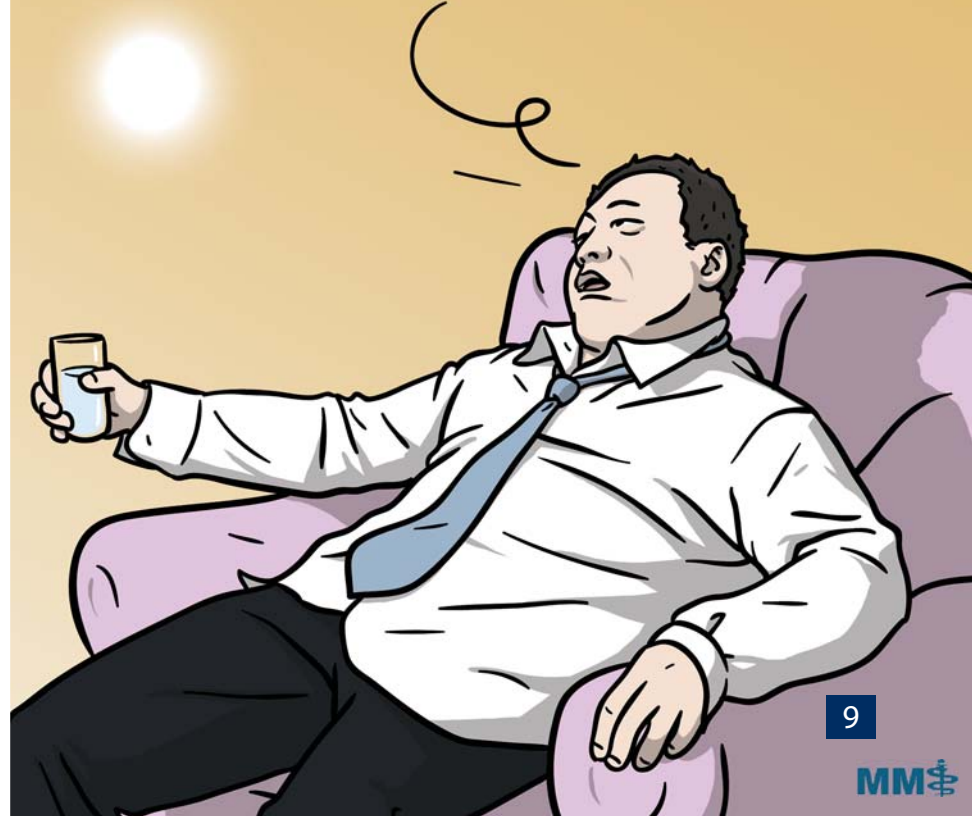
Ինչո՞ւ նախատիպ թիւ 2 շաքարախտ կ'ունենանք

- Գիրություն
- Մարզանքի պակաս
- Ինսուլինի դիմադրություն
- Ինսուլինի անբաւարար արտադրություն
- Ժառանգական եւ ընտանեկան պարագաներ

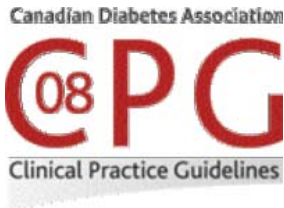


Շաքարախտի նշաններն են՝

- Ծարալ
- Ցածախսակի միզել
- Ցողնածուրթին
- Պղտոր տեսողություն
- Իսկ երբեմն ոչ մեկ նշան



Ի՞նչ է իտեալ շաքարի աստիճանը



- Բնական պարագային`
 - ծոմ վիճակի մեջ, արեան շաքարը պետք է ըլլայ 6-էն վար
 - ճաշէն 2 ժամ ետք մինչեւ 7.8 mmol/L
- Շաքարախտէ տառապողներու համար ընդունելի աստիճան`
 - ուտելէ առաջ (AC) 4-7 mmol/L
 - ճաշէն 2 ժամ ետք (PC) 5.0 էն 10.0 mmol/L

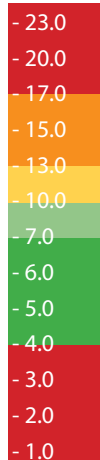
Արեան շաքարի աստիճանը

Շաքարի աստիճան mmol/L	Նշաններ
-----------------------	---------

Արեան շաքարի
ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄ

ԻՏԷԱԼ ԿԻԶԱԿԷՏ
Ճաշէն 2 ժամ ետք
5.0-10.0 mmol/L
ծոմ վիճակի մէջ ճաշէն
առաջ 4.0-7.0 mmol/L

Արեան շաքարի
ՆՈՒԱԶՈՒՄ



ծարաւ, յոգնութիւն, տկարութիւն,
կշիռքի կորուստ, յաճախակի մէզ,
տեսողութեան տկարութիւն

Ամէն մարդ նշաններ չունենար երբ
շաքարի աստիճանը իտէալ թիւերէն
տարբեր է: Կարելոր է հսկել եւ հետեւիլ այդ
աստիճանը գիտնալու համար

անօթութիւն, գլխու պտոյտ,
յոգնածութիւն, գլխացաւ, քրտինք,
զգայնութիւն, դող, ուշքի կորուստ

Բնական սահմաններ՝ ծոմ վիճակի մէջ ճաշէ առաջ 4.0-6.0 mmol/L
իսկ ճաշէն 2 ժամ ետք փնչէն 5.0-8.0 mmol/L

Reference: Canadian Journal of Diabetes. CDA, 2003. Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada Vol 27 Sup. 2, pp 518-520.

Ղեկավարը դուրս ես...

Հետևեալ անձերը քեզի կ'օգնեն:

- Բժիշկը
- Հիւանդապահը
- Սննդաբանը
- Հոգեբանը
- Դեղագործը
- Ընտանիքի անդամներն ու բարեկամները



Օգտակար աղբիւրներ

Canadian Diabetes Association (CDA)
1400-522 University ave
Toronto ON M5G 2R5
1800 BANTING (226-8464)
www.diabetes.ca



Diabete Quebec (DQ)
8550 boul. Pie-IX, bureau 300
Montréal (Québec) H1Z 4G2
(514) 259-3422
1-800- 361-3504
www.diabete.qc.ca



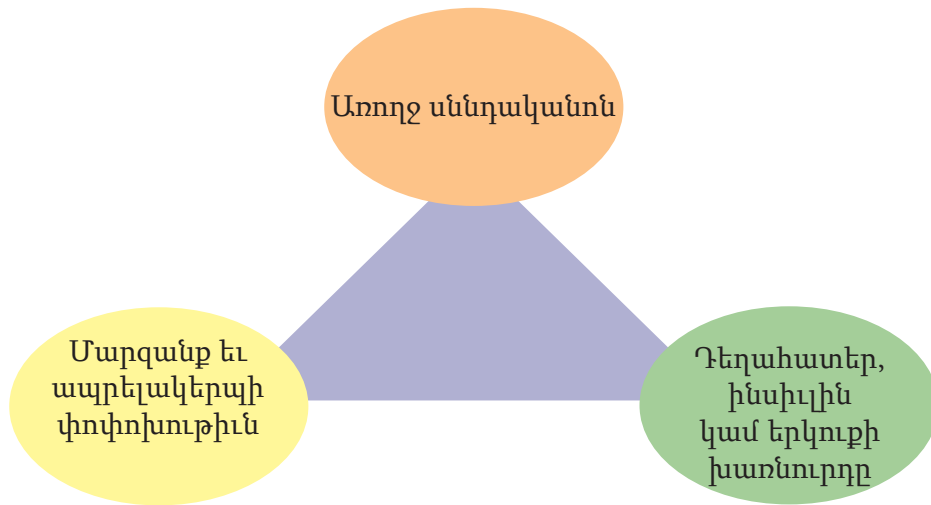
Շաքարախտը դարմանելու ազդակներ՝

- Առողջ սննդականոն
- Մարզանք / ապրելակերպի փոփոխություն
- Դեղեր ինչպես՝ դեղահատեր կամ ինսուլին կամ երկուքը
- Արեան շաքարի մակարդակի հետևողական ստուգում
- Անձկութեան հակակշռում (stress management)



Դարմանում

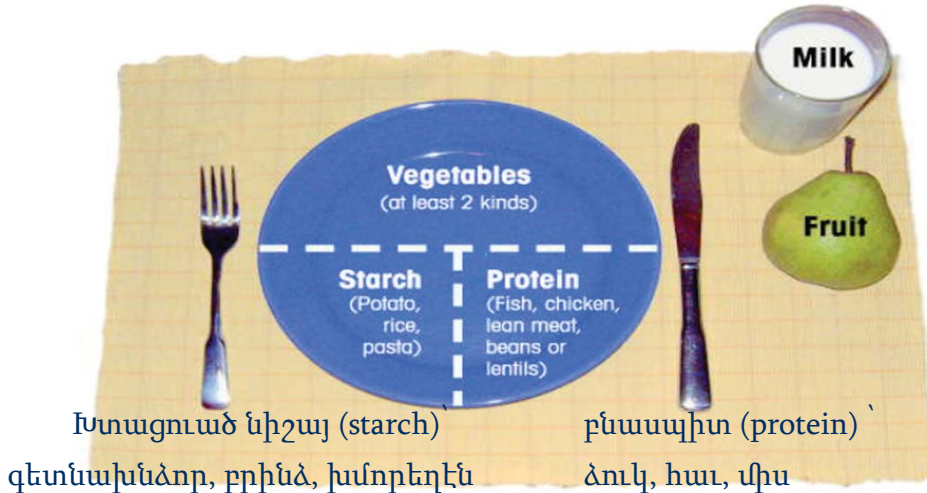
Արեան շաքարի հետեւողական ստուգում
եւ անձկութեան հակակշռում



Առողջ սննդականոնը հիմնական ազդակ մըն է շաքարախտի դարմանումին համար

Բժիշկդ պիտի պահանջէ, որ սննդականոնի մասնագէտ մը քեզի յատուկ սննդականոն մը պատրաստէ եւ ինք հետեւի քեզի

Բանջարեղէններ, առնուազն երկու տեսակ



կաթնեղէն,

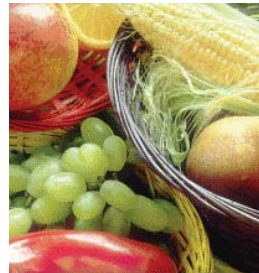
պտուղ

Առողջ աննդականոն

Արեան մեջի շաքարը մեր մարմնին մեջ կը կազմուի մեր կերակուրներուն մեջ գտնուող ածխաջրատներէն (carbohydrate).

Պէտք չէ մեր ուտելիքներէն ջնջենք բոլոր ածխաջրատները

1. Պէտք է լաւ ընտրութիւն կատարել
2. Զանոնք հաւասարապէս բաժնել նուազագոյնը 3 ճաշերու վրայ



Առողջ սննդականոն

Ո՞րքան ածխաջրատի (Carbohydrate) պետք ունիմ

Կախեալ է տարիքէն, հասակէն, կշիռքէն եւ առօրեայ մարզանքներէն
Սննդականոնի մասնագէտը կրնայ որոշել ճիշդ կարիքդ

Պէ՞տք է շաքարախտի յատուկ ճաշեր գնեմ

- Ոչ, պետք է հաճոյքով ուտես ճաշերդ
- Քու սննդականոնի մասնագէտդ պիտի սորվեցնէ եւ առաջնորդէ քեզ, որ դուն կարենաս ուտելիքի ճիշդ ընտրութիւն ընել, որպէսզի հասնիս արեան շաքարի գոհացուցիչ աստիճանին

Առողջ սննդականոն

Ձեռքերդ կրնան քեզի անհրաժեշտ չափերը



Ածխաջրատներ՝

հատեղէն,
ամիսոն եւ
պտուղ՝ մէկ բուռ



Բանջարեղէն՝

այնքան, որ երկու
ձեռքերուդ մէջ
կրնաս առնել



Բնասպիտ՝

(protein)
այնքան որքան
ափիդ մէջ կրնաս
առնել



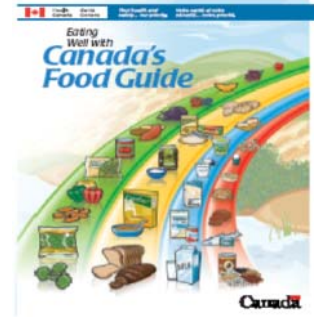
Իւղ՝

բթամատիդ
ծայրին չափով

Առողջ սննդականոն

Գաղափարներ մինչև սննդականոնի մասնագետին երթալո

- Երեք ժուճ ճաշ կեր, միշտ նոյն ժամերուն
- Հետեւիր Healthy Eating with Canada's Food Guide-ի ցուցմունքներուն
- Սահմանափակե՛ անուշեղէնները, շաքարեղէնները, քաղցր խմիչքները, մեղրը, կարկանդակները
- Սահմանափակե՛ իւղոտ ճաշերը, չիփսերը, աղցանի թացանները, խմորեղէնները եւլն.
- Ջնջե՛ բոլոր տապկոցները
- Ընտրե՛ քիչ ճարպ (իւղ) պարունակող կաթնեղէնները, օրինակ պանիրը, որ միայն 15% իւղ ունենայ, կամ կաթ եւ մածուն, որ միայն 1-2% իւղ ունենան
- Կանոնաւորապէս ջուր խմե՛ ծարաւոյ յագեցնելու համար



Մարզանք

- Մարզանքն ու ապրելակերպի փոփոխությունը անհրաժեշտ են շաքարախտի դարմանումին
- Բայց պետք չունիս վազքի արշալաներ ընելու (marathon)



Մարզանք

- Տունդ բարձրանալու համար սանդուխներէն ելիր
- Քալէ, տունը քալելու գործիք օգտագործէ
- Երթալիք տեղէկ քանի մը կայան կանուխ իջիր հանրային ինքնաշարժէն
- Հանրային պարտեզին մէջ քալէ
- Զաւակներուդ հետ խաղցիր
- Ինքնաշարժդ գացած տեղէկ հեռու տեղ մը կեցուր



Դեղեր

Ապրելակերպի եւ սննդականոնի կողքին, բժիշկը կրնայ նաեւ դեղեր, ինսիւլին կամ երկուքը միասին պատուիրել:

Դեղերու բազմաթիւ տեսակներ կան



Դեղեր

Դեղեր, որոնք կը մղեն շարոյրը՝ (բանքրէասը) աւելի ինսիւլին արտադրելու

Glyburide (Diabeta)

Gliclazide (Diamicron)

Glimepiride (Amaryl)

Repaglinide (Gluconorm)

• գործածելի ճաշերէն առաջ

Դեղեր որոնք կը մղեն լեարդը նուազ շաքար արտադրելու

Metformin (Glucophage, Glumetza)

• գործածելի ճաշերէն ետք կամ
ճաշերու ընթացքին

Դեղեր որոնք կը մղեն, որ ինսիւլինը աւելի լաւ ազդէ

Rosiglitazone(Avandia)

Pioglitazone(Actos)



Դեղեր

Դեղեր, որոնք կը դանդաղեցնեն ճաշերէն շաքարը առնելու ընթացքը
(Alpha-Glucosidase Inhibitors)

Acarbose (Prandase or Glucobay)

- գործածելի ճիշդ ճաշերէն առաջ

Դեղեր որոնք կը մղեն հորմոնները ինսուլինին օգնելու
(DPP4- Inhibitor)

Sitagliptin (Januvia)

Saxagliptin (Onglyza)

Linagliptin (Trajenta)

Սրսկելի դեղեր որոնք արեան մէջի շաքարը կը նուազեցնեն եւ
նաեւ կ'օգնեն նիհարնալու
(GLP-1 medications)

Exenatide (Byetta)

Liraglutide (Victoza)



Դեղեր

Ինսիւլին

- Ինսիւլինը մեր շարոյրին միջոցաւ արտադրուող հորմոն մըն է, որ շաքարը կը վերածէ ուժանիւթի
- Օրինակ՝ ինքնաշարժ մը վարելու համար պէտք ունինք պենզինի եւ բանալիի մը: Մեր մարմնին մէջ պենզինը ճաշն է, որ վերածուած է շաքարի, իսկ ինսիւլինը՝ բանալին
- Սրսկումով տրուած ինսիւլինը նման է մեր մարմնին արտադրած ինսիւլինին



Դեղեր

Ինսուլինի զանազան տեսակներ

Կարճ ազդեցութեամբ

- սովորական (Novolin Toronto)
- սովորական (Humulin R)

Արագ ազդեցութեամբ

- Aspart (Novo Rapid)
- Lispro (Humalog)
- Glulisine (Apidra)

Միջակ ազդեցութեամբ

- Novolin NPH
- Humulin N

Նախապատրաստուած
ինսուլիններ

- Novo Mix 30
- Humalog Mix 25
- Humalog mix 50
- 30/70, 40/60, 50/50

երկարատեւ
ազդեցութեամբ

- Glargine (Lantus)
- Detemir (Levemir)



Ինսուլինի օգտագործման միջոցներ

Ինսուլինը կարելի է ներարկել զանազան ձևի սրսկումներով, գրիչի նմանող գործիքներով,

Humapen Luxura
and Savvio



Insulin pump



Novolin pen 4
and Echo



կամ գրեխով
syringes



Ման նաև SoloSTAR, KlikSTAR, KwikPen and FlexPen

Արեան շաքարի քանակի ինքնաստուգում

Արեան մեջ շաքարի քանակը օրուան ընթացքին կրնայ զանազան աստիճաններու վրայ ըլլալ, ըստ ճաշի որակին, կատարուած մարզանքին, ճնշուածութեան կամ այլ տուեալներու (տկարութիւն, կրիփ)

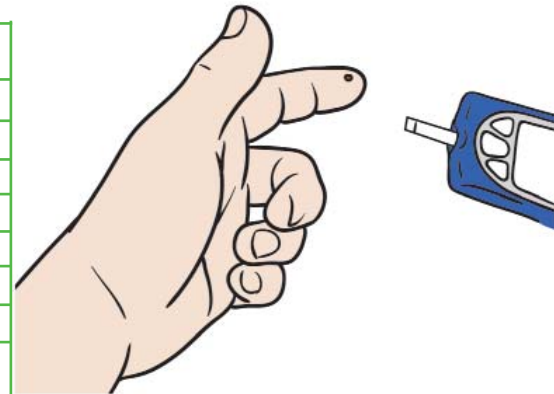
Բժիշկը կրնայ թելադրել որ դու՛ն քու քննութիւնդ տանդ մեջ ընես եւ գիտնաս թէ

- Շաքարդ քարձր է թէ ցած
- Դեղերդ ի՛նչ ազդեցութիւն կ՛ընեն
- Ապրելակերպդ որքանով կ՛ազդէ արեանդ շաքարի քանակութեան վրայ

Արեան շաքարի քանակի ինքնաստուգում

- Օրուայ զանազան ժամերուն ճշդէ շաքարիդ աստիճանը
- Արդիւնքները արձանագրել տետրակի մը մէջ

Blood Glucose Trends	Breakfast		Lunch		Supper	
	Just Before	2 Hours After	Just Before	2 Hours After	Just Before	2 Hours After
Monday	✓	✓				
Tuesday	✓		✓	✓		
Wednesday	✓				✓	✓
Thursday	✓	✓				
Friday	✓		✓	✓		
Saturday	✓				✓	✓
Sunday	✓	✓				
Goal CDA (mmol/L)	4.0-7.0	5.0-10.0	4.0-7.0	5.0-10.0	4.0-7.0	5.0-10.0



Արեան շաքարի քանակի ինքնաստուգում

- Շաքարիդ քանակութիւնը չափելով, շաքարդ լաւապէս խնամելու առաջին քայլը կ'առնես
- կարելոր է որ գիտնաս թէ գործիքդ եւ երիզը (stub) ճշգրիտ են



Շաքարի աստիճան չափող գործիքներ

- Բազմաթիվ տեսակի գործիքներ կան
- Անոնք երբեմն ձրիօրեն կը տրամադրուին քեզ խնամողին կողմէ
- Կրնաս քեզ խնամողին կարծիքը առնել լրաագոյն տեսակը ունենալու համար



Արենագնդին (Hemoglobin A1c)

Քու արեան ընթացիկ քննութեան ժամանակ բժիշկդ կրնայ պահանջել հեմոկլոպին A1c-ի քննութիւն: Այդ քննութեան արդիւնքը կրնայ ցոյց տալ վերջին երեք ամիսներուն արեանդ մէջ գտնուած շաքարի քանակութեան միջինը

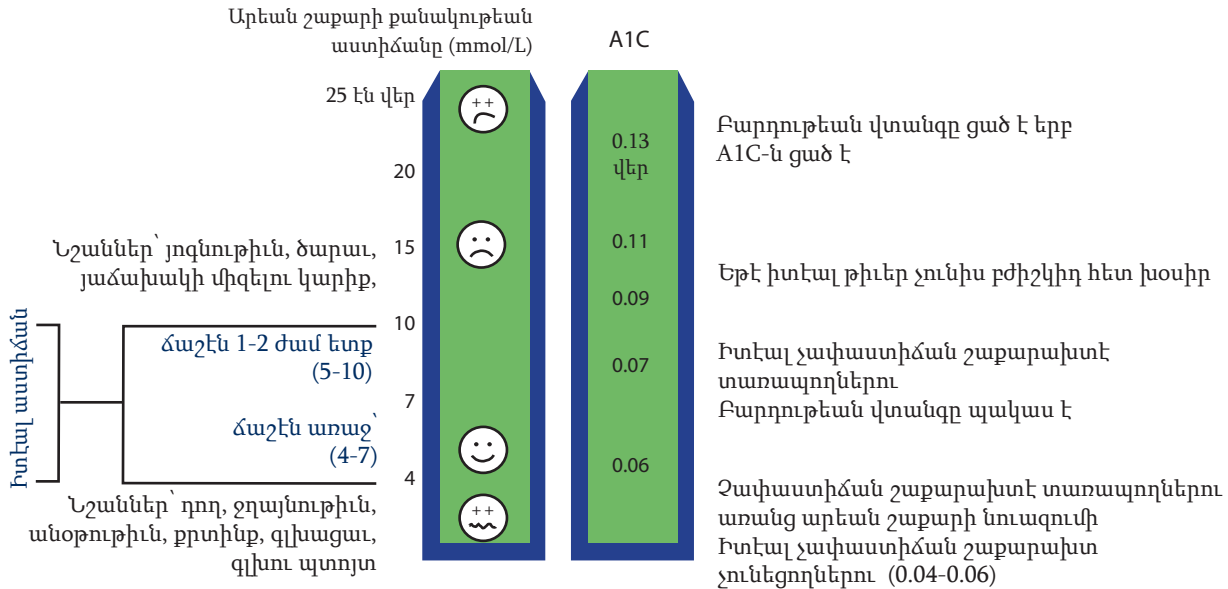
Շաքարախտ չունեցողներու A1c-ի չափանիշը 4-էն 6 % է

Նպատակը 7% էն պակաս ըլլալն է (յատուկ պարագաներու բժիշկդ կրնայ այլ թիւ մը ընտրել

Բարձր A1c ունենալը կրնայ պատճառել շաքարախտի բարդութիւններ

Ի՞նչպես կրնամ գիտնալ իմ արենագնդինս

Ընդհանրապես բժիշկը ամեն 3-6 ամիսը անգամ հետևողականորեն պիտի պահանջէ այդ քննութիւնը



Ի՞նչ է արեան շաքարի նուազումը

Երբ բերնեն առնուած կարգ մը դեղեր կամ ինսուլին կ'ընդգործածես, կ'ունենաս շաքարի նուազում, 4.0 Mmol/L էն պակաս ասիկա կը պատճառէ՝

- Տկարութիւն
- Քրտինք
- Չղագրգռութիւն
- Դող
- Գլխու պտոյտ
- Շփոթ վիճակ



Շաքարի նուազումի պատճառներ

- Անօթի փորով առնուած դեղեր կամ ինսիւլին
- Առանց բաւարար սնունդ առնելու մարզանք
- Ճաշի ժուներու ուշացում
- Առանց ուտելու ոգելից խմիչքի գործածութիւն



Արեան քանակի նուազումի դարմանում

Երբ շաքարի քանակը ատելի ցած է 4 mmol/L-էն

- առնել 15 կրամ քաղցրուց (glucose)

- 3 թէլի դգալ շաքար կամ մեղր

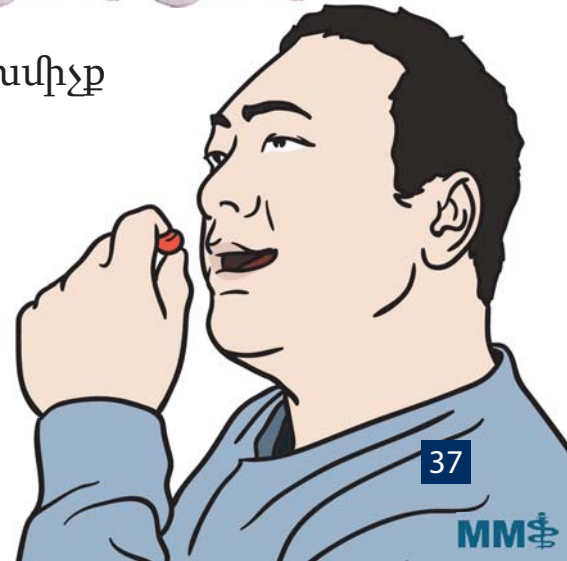


- 3/4 գաւաթ նարինջի հիւթ խմել կամ կազոզ խմիչք

- 3 շաքարահատ կամ 4 Dex 4 դեղահատ

15 վայրկեան սպասել եւ դարձեալ քննել

- Եթէ տակաւին շաքարը ցած է նոյն դարմանումը կրկնել
- Մօտոյ միշտ շաքարահատ ունենալ



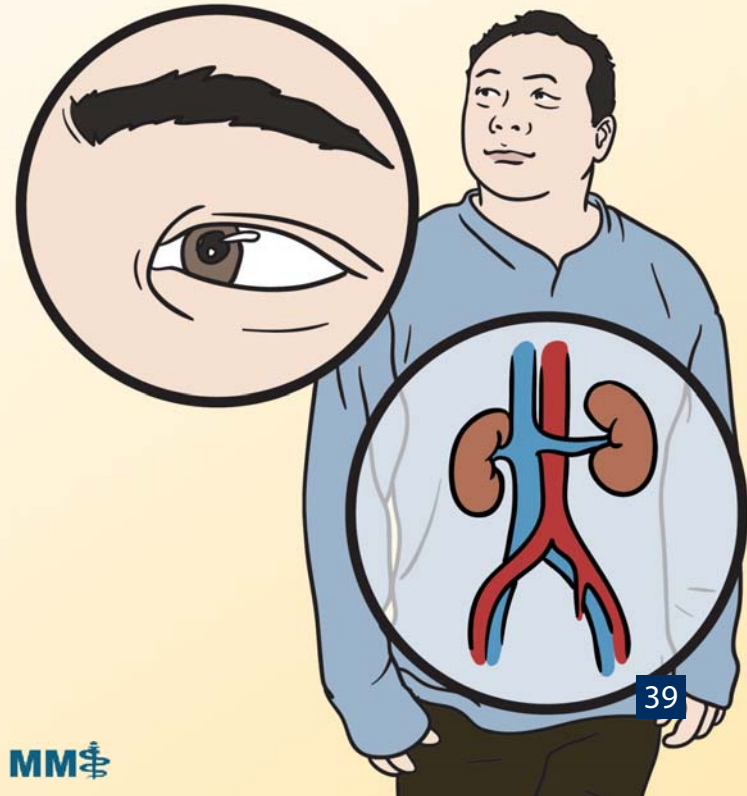
Անձկութեան հսկակշում - Stress Management



Շաքարախտի բարդությունները

Ինչու՞ կարելու է շաքարի մակարդակը գոհացուցիչ պահել

- Փամանակի ընթացքին կրնայ լուրջ եւ երկարատեւ բարդություններ յառաջացնել
- Կրնայ կուրություն պատճառել
- Կրնայ վնասել երիկամներուն

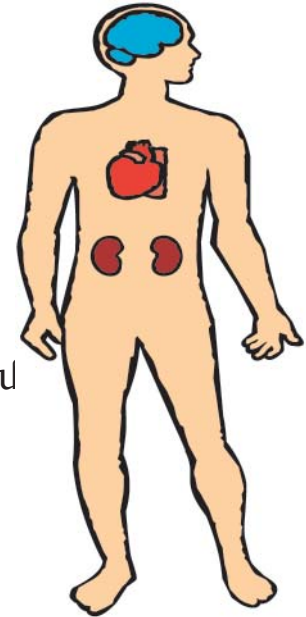


Շաքարախտի բարդությունները

Ինչու՞ կարելու է շաքարի մակարդակը գոհացուցիչ պահել

Որովհետև կրնայ

- Ուղեղի կաթուած յառաջացնել
- Սրտի հարցեր ստեղծել (շաքարախտաւորներուն մօտ սրտի կաթուածը 2-5 անգամ աւելի յաճախակի է)
- Ոտքի զարկերակներու վնասում, մինչեւ անդամահատում
- Սեռային անկարողութիւն



Յուսադրիչ իրողութիւններ

Կրնանք կանխարգիլել կամ ուշացնել այս բարդութիւնները, հիւանդութեան լաւ խնամքով

- Կանոնաւոր բժշկական հոգատարութեամբ
- Տարին անգամ մը ակնաբոյժին այցելելով
- Արեան շաքարի քանակը լաւ սահմաններուն մէջ պահելով
- Մարմնի կշիռքը չափաւորելով
- Մարզանք ընելով
- Դեղերը պէտք եղածին պէս գործածելով
- Արեան ճնշումը 130/80-ի վրայ պահելով
- Չծխելով



Ուտքերու խնամք

Որովհետեւ շաքարախտը արեան շրջագայութեան հարց եւ զգացողութեան նուազում կրնայ յառաջացնել

- Ուտքերդ լուս եւ քննէ ամէն օր
- Հայելի մը օգտագործելով քննէ ոտքիդ տակի կողմը, վերքերը, կարմիր նշանները, մորթի գոյնի փոփոխութիւնները, ջուրով լեցուն ուռեցքները



Ուտքերու խնամք

Ուտքերդ պաշտպանե

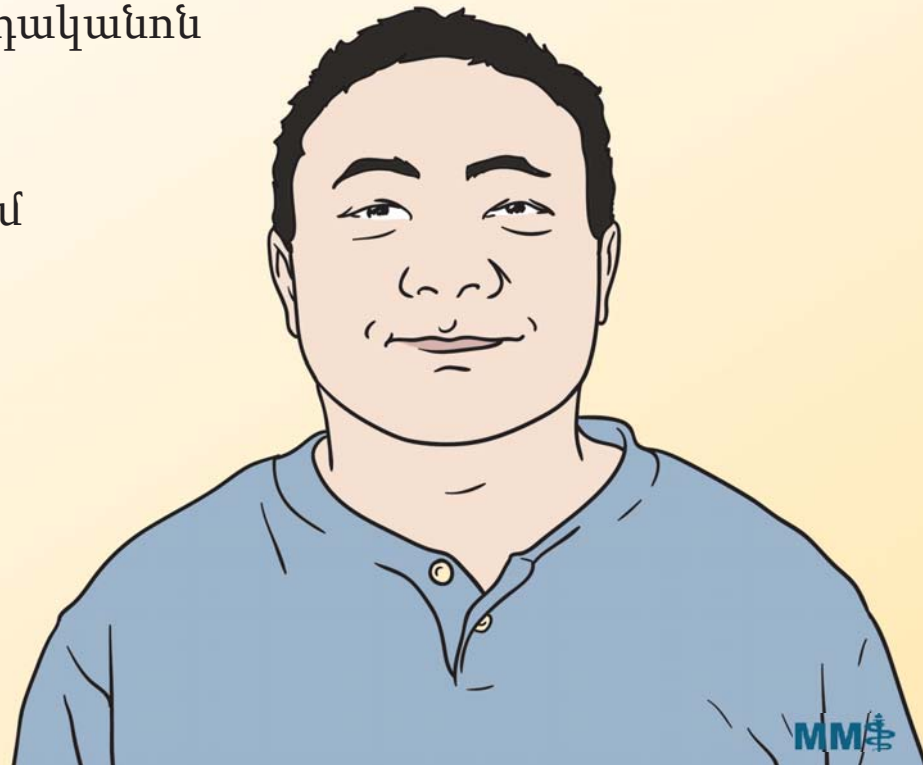
- Հանգստաւէտ կօշիկներ հագնելով
- Բոպիկ մի ժամար
- Ուտքի եղունգներդ շիտակ կտրել
- Չոր մորթերուն վրայ սեր (crème) կամ հեղուկ (lotion) քսել
- Տաք ջուրի տոպրակ կամ տաքցնող առարկաներ մի գործածել

Ուտքերուդ վերաբերող որեւէ հարցի մասին տեղեակ պահել բժիշկդ



Ամփոփում

- Հաւասարակշռուած սննդականոն
 - + Ֆիզիքական մարզանք
 - + Անձկութեան հակակշռում
 - + Հանգիստ
- = Առողջութիւն



Acknowledgements

We would like to thank the following people for their contributions

Authors:

- Eva Prandekas, Diabetes Nurse
- Marian Lowry, Diabetes Nurse
- Mary Sanford, CDE
- Shari Segal, Dietitian, CDE
- Danièle Houle, Dietitian, CDE
- Cynthia Lebovics, dietitian, CDE

Dr. Natasha Garfield for giving us the initial inspiration.

Dr. Mark Sherman, Director, Royal Victoria Hospital Metabolic Day Center, for his guidance, great support, professional knowledge and his patience.

Dr. Jean-Francois Yale for his support and medical expertise.

Dr. Salpi Hagopian for correcting the translated version

Special thanks to:

Barb Greig, Diabetes Nurse

Nadia Marchetti

Antonella D'Antonio

Lisa-Lune St-Jean Lemieux for her technical support

The entire staff of the Department of Endocrinology and the Metabolic Day Centre of the Royal Victoria Hospital for all their help and support

Executive committee members of the Armenian Relief Society's Montreal Sossé chapter

Images used in this brochure are public domain images (<http://www.pdclipart.org>), or have been made available by permission of their owners.

We would like to thank the following companies
for allowing us the use of their teaching material:

Abbott

Bayer

Lifescan

We would like to thank the following companies for their financial support



Partenaires dans le traitement du diabète





Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre



MM[†]