

Պայքար Դիաբետի դեմ. Իմացե՛ք Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը:



Ձեր շաքարախտը վերահսկելու համար Դուք պետք է իմանաք արյան մեջ շաքարի մակարդակը: Դուք պետք է ստուգեք Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը՝ պարզելու համար, թե արդյոք այն չափազանց բարձր է, չափազանց ցածր կամ ճիշտ:

Արյան շաքարը չափելու թեստերի տեսակները

A1c թեստ – այս թեստը չափում է Ձեր արյան մեջ շաքարի միջին մակարդակը վերջին 2-3 ամիսների ընթացքում: Այն ցույց է տալիս, թե ինչպես եք վերահսկում Ձեր արյան շաքարը երկար ժամանակ: Այս թեստը պետք է նշանակվի Ձեր բժշկի կողմից: Այն կարելի է անել բժշկի գրասենյակում կամ լաբորատորիայում: Սա արյան մեջ շաքարի մակարդակը ժամանակի ընթացքում որոշելու լավագույն թեստն է, արդյոք ք այն նորմային մոտ էր, թե չափազանց բարձր:

- Արյան մեջ շաքարի նպատակային մակարդակը դիաբետով մարդկանց մեծամասնության համար 7%-ից պակաս է:
- Եթե Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը գերազանցում է 8%-ը, Ձեր բժիշկը կարող է փոխել Ձեր դիաբետի բուժման ծրագիրը:
- Որքան բարձր է Ձեր A1C մակարդակը, այնքան ավելի հավանական է, որ դիաբետի հետ կապված առողջական խնդիրներ ունենաք:

Արյան շաքարի թվային թեստ – այն ցույց է տալիս Ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը թեստի պահին: Դուք կարող եք անել այս թեստը տանը՝ օգտագործելով գլյուկոմետր և թեստային երիզներ: Տանը արյան մեջ շաքարի մակարդակի ստուգումը դիաբետիլավ վերահսկման կարևոր կետերից մեկն է: Խնդրեք Ձեր բժշկին, դեղագործին կամ դիաբետի մասնագետին ցույց տալ Ձեզ թեստը կատարելու ճիշտ եղանակը: Հարցրեք Ձեր բժշկին, թե երբ և որքան հաճախ պետք է կատարեք թեստը: Սովորաբար արյան մեջ շաքարի մակարդակը ստուգվում է ուտելուց առաջ, քնելուց առաջ և ուտելուց երկու ժամ անց:

Արյան մեջ շաքարի թիրախային միջակայքերը
Ստորև բերված միջակայքերը նախատեսված են դիաբետով մարդկանց մեծամասնության համար, ովքեր հղի չեն:

- Ուտելից առաջ. 80-130 մգ/դլ
- Ուտելուց հետո (1-2 ժամ անց). 180 մգ/դլ-ից ցածր

Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ՝ պարզելու, թե ինչպիսին պետք է լինի Ձեր արյան մեջ շաքարի նպատակային մակարդակը:

Արյան մեջ շաքարի հաճախակի վերահսկումը և դիաբետի դեմ դեղամիջոցներ ընդունելը կարող են օգնել Ձեզ փառ հնարավորինս առողջ՝ ունենալով դիաբետ:

Այս տեղեկատվությունը Ձեր նախընտրած լեզվով կամ մատչելի ձևաչափով ստանալու համար խնդրում ենք զանգահարել Անդամների սպասարկման ծառայություն: Համարը նշված է Ձեր Անդամակցության նույնականացման քարտի հակառակ կողմում:

	A1C Տոկոս	
Միջակայք	< 5.7%	Նորմա
Նախադիաբետ	5.7-6.4%	Նախադիաբետ
Դիաբետ	> 6.4%	Դիաբետով հիվանդ մարդ. Արյան շաքարի լավ վերահսկում
Բարձրությունների ռիսկի բարձրացում	6.5%	Դիաբետով հիվանդ մարդ. Արյան շաքարի վատ վերահսկում
	7.0%	
	7.5%	
	8.0%	
	8.5%	
	9.0%	
	9.5%	
	10%	