

გართულებების პრევენცია: დიაბეტმა შეიძლება გამოიწვიოს სერიოზული გართულებები, როგორცაა გულის დაავადებები, ნერვული სისტემის დაზიანება ან თირკმლის პრობლემები. ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები დაგეხმარებათ გართულებების პრევენციაში.

დასკვნა
დიაბეტის მართვა მოითხოვს სისხლში შაქრის რეგულარულ მონიტორინგს, მედიკამენტების სწორად მიღებას და ცხოვრების წესის ჯანსაღ ცვლილებებს. ინჰალატორებისა და მედიკამენტების სწორი გამოყენება, ჯანსაღი კვება და ფიზიკური აქტივობა აუცილებელია გართულებების თავიდან აცილებისათვის და თქვენი ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებისთვის.

დიაბეტის მართვა (ქრონიკული დაავადებები)

საინფორმაციო ბუკლეტი



დიაბეტის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქრონიკული დაავადებები)

დიაბეტი არის ქრონიკული დაავადება, რომელიც საჭიროებს სისხლში შაქრის რეგულარულ მონიტორინგს, მედიკამენტების (ინსულინის ან პერორალური პრეპარატების) მიღებას და ჯანსაღი კვების დაცვას. დაავადების მართვა ხელს უწყობს გართულებების თავიდან აცილებას და პაციენტის ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ დიაბეტის მართვის ძირითად ასპექტებში, მათ შორის შაქრის დონის მონიტორინგში, მედიკამენტების მიღებასა და ცხოვრების წესის ცვლილებების დანერგვაში.

1. სისხლში შაქრის მონიტორინგი

დიაბეტის ეფექტური მართვა მოიცავს სისხლში შაქრის რეგულარულ შემოწმებას, რათა დარწმუნდეთ, რომ მისი დონე ნორმის ფარგლებშია. სისხლში შაქრის დონის კონტროლი მოიცავს შაქრის მონიტორინგის მონაცემების (გლუკომეტრების) გამოყენებას.

როგორ გამოიყენოთ გლუკომეტრი: დააბრუნეთ ხელსაწყოში ზოლი, გააკეთეთ მცირე ნაჩხვლეტი თითზე და შეამოწმეთ შაქრის დონე. შედეგები დაგეხმარებათ გაიგოთ, როგორ რეაგირებს თქვენი სხეული საკვებსა და მედიკამენტებზე.

როდის უნდა შეამოწმოთ: მიზანშეწონილია, რომ გლუკოზა შეამოწმოთ ყოველდღე, განსაკუთრებით დილით, საკვების მიღებამდე და შემდეგ, ასევე, ფიზიკური აქტივობის შემდეგ. სისხლში შაქრის მაღალი და დაბალი დონის ამოცნობა

ჰიპერგლიკემია (მაღალი შაქარი): სიმპტომები შეიძლება მოიცავდეს დაღლილობას, წყურვილს, ხშირ შარდვას და თავის ტკივილს. თუ თქვენს სისხლში შაქარი მაღალია, აუცილებელია ინსულინის ან პრეპარატების დოზის კორექტირება ექიმთან კონსულტაციის შედეგად.

ჰიპოგლიკემია (დაბალი შაქარი): ეს მდგომარეობა შეიძლება გამოიხატოს სისუსტით, თავბრუსხვევით, შფოთვით ან გულის აჩქარებით. ასეთ შემთხვევაში, სწრაფად უნდა მიიღოთ ნახშირწყლების წყარო, როგორიცაა ხილის წვენი ან გლუკოზის ტაბლეტები.

2. მედიკამენტების მართვა

დიაბეტის მართვა ხშირად მოიცავს მედიკამენტების რეგულარულ მიღებას, რაც ხელს უწყობს სისხლში შაქრის დონის ნორმალიზაციას.

ინსულინის ან პრეპარატების მიღება

ზოგი პაციენტი საჭიროებს ინსულინის გამოყენებას, რათა სისხლში შაქრის დონე იყოს კონტროლირებული. თუ თქვენ გჭირდებათ ტაბლეტები, დარწმუნდით, რომ მათ იღებთ ექიმის მითითების შესაბამისად.

დოზების კონტროლი: თქვენი ექიმი განსაზღვრავს, რა დოზით უნდა მიიღოთ პრეპარატები და ინსულინი, ამიტომ მნიშვნელოვანია დაიცვათ ეს რეკომენდაციები, რათა თავიდან აიცილოთ ჰიპერგლიკემია ან ჰიპოგლიკემია.

3. ჯანსაღი კვება და ცხოვრების წესის ცვლილებები

ჯანსაღი კვება და ცხოვრების წესი ძალიან მნიშვნელოვანია დიაბეტის მართვისთვის. დიაბეტის მართვა მოითხოვს შაქრის შემცველობის რეგულირებას საკვებში. მნიშვნელოვანია, რომ მიიღოთ საკვები რეგულარულად და მცირე ულუფებით, რათა შეინარჩუნოთ შაქრის სტაბილური დონე.



ყურადღება მიაქციეთ, რამდენ ნახშირწყალს იღებთ დღის განმავლობაში, რათა არ მოხდეს შაქრის დონის მკვეთრი ზრდა ან შემცირება. სასარგებლოა, რომ თქვენი კვების რაციონში შედიოდეს ბოჭკოვანი საკვები, როგორიცაა ბოსტნეული და მთელი მარცვლეული, რადგან ისინი გეხმარებიან გლუკოზის კონტროლში.

ფიზიკური აქტივობა ვარჯიში: რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, როგორიცაა სეირნობა ან იოგა, ეხმარება სხეულს უკეთესად რეაგირებაში ინსულინზე და ხელს უწყობს შაქრის დონის სტაბილიზაციას.

წონის მართვა: წონის მართვა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დიაბეტის მართვისთვის. ჯანმრთელი წონის შენარჩუნება ხელს უწყობს სისხლში შაქრის დონის ნორმაში ყოფნას.

4. რეგულარული კონსულტაციები და გართულებების პრევენცია

დიაბეტის მართვა მოითხოვს რეგულარულ მონიტორინგსა და ექიმთან კონსულტაციებს, რათა მოხდეს გართულებების თავიდან აცილება. რეგულარული ვიზიტები ექიმთან დაგეხმარებათ თქვენი ჯანმრთელობის მონიტორინგში, რაც ხელს შეუწყობს პრევენციული ზომების გატარებას.