

# Հիշե՛ք շաքարախտի այս քննությունները



L.A. Cares About **Diabetes**®

ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆ / ՍՏՈՒԳՈՒՄ	ԻՆՉՈՒ	ՈՐՔԱՆ ՀԱՃԱԽ / ԹԻՐԱԽԱՅԻՆ ՀԱՄԱՐՆԵՐ
 <p>Տան պայմաններում արյան շաքարի ստուգում</p>	<p>Օգնում է, որ դուք և ձեր բժիշկը ծրագրեք ճիշտ բուժումը: Օգնում է, որ ամեն օր ընտրեք ձեր սնունդը, մարզանքն ու դեղերը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրական մեկից վեց անգամ</li> <li>• Պաս պահելիս կամ ուտելուց առաջ՝ 70-ից 130 մգ/դլ</li> <li>• Մեկից երկու ժամ ուտելուց հետո՝ 180-ից պակաս</li> <li>• Ձեր բժշկին հարցրեք, եթե սրանք լավագույն թվերն են ձեզ համար</li> </ul>
 <p>A 1 C</p>	<p>Չափում է անցած երեք ամսվա արյան շաքարի մակարդակները:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Յուրաքանչյուր 3-ից 6 ամիսը մեկ</li> <li>• 7%-ից պակաս չափահասների համար</li> <li>• 8%-ից պակաս 80 տարեկանից բարձր չափահասների համար</li> </ul>
 <p>Աչքի քննություն</p>	<p>Ստուգում է աչքի խնդիրները, ինչպիսիք են՝ կատարակտը, գլաուկոման և ռետինոպատիան:</p>	<p>Տարին մեկ անգամ</p>
 <p>Խոլեստերին</p>	<p>Չափում է զարկերակներում արյան հոսքը խափանող նյութը: Վատ խոլեստերինը (LDL) սրտի խնդիրներ կարող է առաջացնել:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տարին մեկ անգամ</li> <li>• LDL՝ 100-ից պակաս</li> </ul>
 <p>Արյան ճնշում</p>	<p>Արյան բարձր ճնշումը կարող է օրգանների (երիկամներ, աչքեր և սիրտ) խնդիրներ առաջացնել:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Բժշկի յուրաքանչյուր այց</li> <li>• 140/90-ից պակաս</li> </ul>
 <p>Երիկամների ստուգում</p>	<p>Չափում է սպիտակուցի քանակը մեզում: Այն տեղեկացնում է ձեր բժշկին, թե ինչքան լավ են գործում երիկամները:</p>	<p>Տարին մեկ անգամ</p>
 <p>Ոտքի քննություն</p>	<p>Տեղեկացնում է ձեր բժշկին, եթե ոտքի նյարդներն առողջ են:</p>	<p>Տարին մեկ անգամ</p>
 <p>Ատամների քննություն</p>	<p>Ստուգում է ատամները, լնդերը և բերանի խնդիրները:</p>	<p>Տարին երկու անգամ</p>

Ձեր բժիշկը կարող է նաև ձեզ գնել ընկճվածության համար և տարեկան պատվաստումներ անել: Շաքարախտի մասին հարցերի դեպքում կամ բուժքրոջ հետ խոսելու համար զանգահարեք **L.A. Cares About Diabetes®** հեռախոսագիծ՝ **1.877.796.5878 (TTY 711)**, երկուշաբթիից ուրբաթ օրերին, ժամը 8a.m.-ից 4p.m.-ը: Առողջապահական խնամքի վերաբերյալ անվճար խորհրդի համար կարող եք նաև զանգահարել 24-ժամյա **Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ՝ 1.800.249.3619 (TTY 711)**, շաբաթը 7 օր: