

Ուսուցման Մոդուլներ

Շաքարախտ-Տեսություն (Diabetes: Overview) Շաքարախտը կյանքին սպառնացող հիվանդություն է, որով տառապում են միլիոնավոր մարդիկ: Դա առավել հաճախ է հանդիպում նստակյաց կյանք վարողների եւ գեր մարդկանց մոտ, սակայն այն կարող է ախտահարել նաեւ երիտասարդին ու տարեցին, բոլոր կառուցվածքի ու էթնիկ պատկանելիության մարդկանց: Այս դասընթացում մենք ներկայացնում ենք ՇԱԶԱՐԱԽՏ: Մենք կբացատրենք թե դա ինչ է, ինչպե՞ս կարող ենք իմանալ թե արդյոք մենք ունենք այն, ինչպե՞ս կարող ենք բուժել այն, եւ ինչպե՞ս կարող ենք օգնել կանխելու այն:

Շաքարախտ- Հղիության Շաքարախտ (Diabetes: Gestational Diabetes) Շաքարախտ նշանակում է, որ մարդու արյան մեջ եղած գլյուկոզի (այն կոչվում է նաեւ արյան շաքար) աստիճանը շատ բարձր է: Մեր մարմինն օգտագործում է գլյուկոզը էներգիայի համար: Սակայն արյան մեջ գլյուկոզի շատ քանակությունը վնասակար է: Երբ կինը հղի է, արյան մեջ գլյուկոզի շատ քանակություն ունենալը երեխայի համար լավ չէ: Հղիության շաքարախտը շաքարախտի տեսակ է, որը առաջին անգամ հայտնաբերվում է հղի կանանց մոտ:

Շաքարախտ-Ձեր աչքերն առողջ պահեք (Diabetes: Keep your eyes healthy) Արյան մեջ երկար ժամանակ գլյուկոզայի բարձր քանակության առկայությունը կարող է հանգեցնել շաքարախտին առնչվող պրոբլեմների: Արյան գլյուկոզայի բարձր աստիճանը, որը նաեւ կոչվում է արյան շաքար, կարող է քայքայել մարմնի տարբեր մասերը, ինչպես, օրինակ, սիրտը, արյունատար անոթները, աչքերն ու երիկամները: Օրինակ շաքարախտից աչքի մեջ գտնվող արյունատար անոթների վնասվելը կարող են առաջացնել տեսողության հետ կապված պրոբլեմներ:

ՓՈԼԻՈ (Polio) ՓՈԼԻՈՄԵԼԻՏԻՍԸ (սովորաբար հայտնի է որպես փոլիո) հաշմող և ,հնարավոր է նաև, մահվան ելքով վարակիչ հիվանդություն է: Այն առաջանում է վիրուսից, որը փոխանցվում է մի անձից մյուսին: Քանի որ փոլիոն բուժում չունի, պատվաստումը (վակցինացումը) լավագույն միջոցն է պաշտպանելու Ձեզ ու Ձեր երեխաներին, և միակ ճանապարհն է հիվանդության հետագա տարածումը կանխարգելելու:

ԱՏԱՄՆԵՐԻ ՀԻԳԻԵՆԱ (Dental Hygiene) Ատամների հիգիենա նշանակում է մաքուր և առողջ պահել բերանը, ատամները, լնդերը և լեզուն՝ հիվանդությունը կանխարգելելու համար: Եթե Դուք տանը անտեսում եք ինսամել Ձեր ատամներն ու մոռանում եք կանոնավոր կերպով այցելել ատամնաբույժին, մանրէները, փառն ու հանքանյութերի նստվածքը կհիմնավորվեն Ձեր ատամներում : Ատամների հիգիենա կը Բարելավել Ձեր ընդհանուր առողջությունը:

Արյան բարձր ճնշում(Հիպերտոնիա) (High Blood Pressure) Արյան բարձր ճնշումը (հայտնի է նաև իբրև հիպերտոնիա) լուրջ իրավիճակ է, որը կարող է հանգեցնել առողջական խնդիրներ ինչպես Սրտի հիվանդություն, Չարկերակային հիվանդություն, Սրտի անբավարարություն, Կաթված, Երիկամային անբավարարություն:

Ծխելը թողնելը - 1-ին մաս (Quitting smoking - part 1) Նիկոտինը, որը ծխախոտի մեջ առկա մի դեղ է, այնքան է մարդուն կախվածության մեջ է գցում, որքան հերոյինն ու կոկայինը: Ժամանակի ընթացքում մարդը ֆիզիկապես եւ Էմոցիոնալ կախվածության մեջ է ընկնում նիկոտինից:

Ծխելը թողնելը - 2-րդ մաս (Quitting smoking - part 2) Դեղորայքի ընդունումը երկու կամ երեք անգամ ավելացնում է ծխելը թողնելու հնարավորությունները:

[Ծխելը թողնելը - 3-րդ մաս](#) (Quitting smoking - part 3) Որոշ նախկին ծխողների քաշն ավելանում է, ուրեմն կենտրոնացեք նոր եւ ավելի առողջ կենսակերպի վրա:

[Անդամագնություն \(Անատոմիայի\) շարք. Ներածություն Մարդու Մարմնին](#) (Anatomy Series: Introduction) Մարդու Մարմնին Անդամագնության դասընթացը ծանոթացնում է ձեզ մարդու մարմնի կառուցվածքին: Դուք կկարդաք բջիջների, հյուսվածքների եւ թաղանթների մասին, որոնցով կազմավորված է մեր մարմինները, եւ թե ինչպես են մեր հիմնական համակարգերը կառուցված, որպեսզի օգնեն մեզ զարգանալու եւ առողջ մնալու: Չնայած մարդու մարմնինը եզակի համակարգ է, այն կազմված է միլիարդավոր փոքր համակարգերից, որոնցից կառանձնացնենք չորս հիմնական տեսակները. Բջիջներ, Հյուսվածքներ, Օրգաններ (գործարաններ), Համակարգեր:

[Անատոմիա եւ Հիվանդության Հիմունքների 1-ին](#) (Anatomy and Illness Fundamentals - part 1) Մեր մարմինը կազմված է մի քանի համակարգերու, որոնք միասին են աշխատում: Այդ համակարգերը թույլ են տալիս մեզ գործել և պահպանում են մեր ընդհանուր առողջությունը: Այս դասընթացում մենք կխոսենք հետևյալ հիմնական համակարգերի մասին, որոնք աշխատում են մեր մարմնում: Արյան շրջանառության համակարգ, Արտազատական համակարգ, Շնչառական համակարգ, Մարսողական համակարգ, Նյարդային համակարգ, Էներգիան համակարգ, Մկանային (Ոսկրային) համակարգ, Իմունային և ավշային համակարգ, Վերարտադրողական համակարգ:

[Անատոմիա եւ Հիվանդության Հիմունքների 2-ին](#) (Anatomy and Illness Fundamentals - part 2)

[Անիմիա դասընթաց համայնքային բուժաշխատողների համար](#) (Anemia for Community Health Workers) Այս դասընթացը նկարագրում է անիմիան և բացատրում է առաջացման պատճառները, տեսակները, ախտորոշումը, բուժումը և կանխումը: Այն նույնպես նկարագրում է երկաթի աղբյուրները, երկաթի համար խորհուրդ տրվող թույլատրելի օրական չափը, հղիության ազդեցությունը, բուսականությունը և հղիությունը կանգնեցնող դեղահատերը երկաթի ներծծման մեջ և երկաթի չափից շատ լինելու վտանգը:

[Ասթմա 1-ին մաս](#) (Asthma, part 1) Այս մոդուլը նկարագրում է ասթմայի ախտանշանները, պատճառները, ախտորոշումը եւ ախտորոշիչ քննությունները:

[Ասթմա 2-րդ մաս](#) (Asthma, part 2) Ասթմա 2-րդ մաս: Համառոտ ուղեցոյց սկսնակների համար: Այս դասընթացը նկարագրում է երեխաների ասթման ախտորոշելը, հսկողությունը եւ բուժումը, ասթմայի դեղորայքի եւ վերահսկողությունը, եւ գրանցելը:

[Ասթմա 3-րդ մաս](#) (Asthma, part 3) Ասթմա 3-րդ մաս: Համառոտ ուղեցոյց սկսնակների համար: Այս դասընթացը նկարագրում է ասթմայի ստուգումները, շտապ օգնությունը, ասթմայի բուժումը հատուկ խմբերում, ասթմայի ախտանշանները որոնք կը վատանան ֆիզիկական ճիգերով, ասթման վերահսկել, նշանները թե ասթման ավելի է վատանում, եւ ասթման կառավարելը:

[Քաղցկեղի ծանոթագրությունը- Մաս 1](#) (Intro to Cancer - part 1)

[Քաղցկեղի ծանոթագրությունը- Մաս 2](#) (Intro to Cancer - part 2)

[Քաղցկեղի ծանոթագրությունը- Մաս 3](#) (Intro to Cancer - part 3)