

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı  
risk qrupuna daxil olanlara  
**ildə iki dəfə**  
**qanda şəkərin səviyyəsinin**  
**yoxlanılmasını tövsiyə edir.**

Gizli diabeti olan hər iki nəfərdən birində tədricən  
2-ci tip şəkərli diabetin yaranma ehtimalı yüksəkdir.

## Gizli diabetin əlamətləri yarandıqda nə etmək lazımdır?

### → Çəkinizi azaldın.

- Çəkisi normadan artıq olan insanlar çəkisini azaltmağa çalışmalıdırlar. Bədən kütlə indeksi 25 kq/m<sup>2</sup> artıq olmamalıdır.

### → Qıdanıza diqqət yetirin.

- Şəkərli diabetin yaranma ehtimalı olanlara yağlı qidalardan və alkoqollu içkilərdən çəkinmək məsləhət görülür. Karbohidratlarla zəngin olan (mürəbbə, konfet, tort və digər qənnadı məhsulları) qidalardan, çox şirin meyvələrdən (üzüm, banan, əncir), yağlı ət məhsulları, kolbasa və s. uzaq durmaq lazımdır. Əsasən tərəvəzlərə, göyertilərə üstünlük verin, həmçinin yağsız soyutma ət, balıq, yağsız kəsmik və digər süd məhsulları, yarmalar, turş giləmeyvə və meyvələr qida rasionunda yer almalıdır.

- Özünüze qida rejimi təyin edin. Gün ərzində 5-6 dəfə olmaqla eyni vaxtda qida qəbul edin. Kalorisi az olan qidalara üstünlük verin.

### → Fiziki aktiv olun.

- Səhərlər yüngül idman hərəkətləri edin, gün ərzində piyada gəzintini və rəqs etməyi də unutmayın.

Bədən kütləsi  
indeksi =

$$\frac{\text{çəki}}{\text{boy}^2} \text{ (kq/m}^2\text{)}$$

**YADDA**  
**SAXLAYIN!**

Həkimə vaxtında müraciət etdikdə  
bu xəstəliyin qarşısını almaq mümkündür.

# Gizli şəkərli diabetə VAXTINDA NƏZARƏT ET!



Azərbaycan Respublikası  
Səhiyyə Nazirliyi

Gizli (latent) şəkərli diabet ilk vaxtlar nəzərə çarpan əlamətləri olmadan başlayan ağır xəstəliklərdən biridir. Qlükoza toleranlığın pozulması nəticəsində əmələ gələn gizli şəkərli diabetin əsas əlamətləri xəstəlik sürətlə inkişaf edən vaxt artıq özünü büruzə verir.

## Risk faktorları:

- ↳ Yüksək arterial təzyiq (140/90-dan yuxarı)
- ↳ Passiv həyat tərzi

## Problemin olmasını xəbər verən amillər:

- ↳ Artıq çəkinin olması
- ↳ İşə davamiyyətin zəifləməsi, daha tez yorğunluq hissini yaranması
- ↳ İmmunitetin zəifləməsi, xırda yaraların gec sağalması
- ↳ Susuzluq, ağızda quruluq hissini olması
- ↳ Tez-tez sidik ifrazı
- ↳ Təkrarlanan göbələk infeksiyaları
- ↳ Kişilərdə cinsi zəiflik

## Risk qrupuna kimlər aiddirlər?

- ↳ Yaşı 45-dən yuxarı olan insanlar
- ↳ Yaxın qohumlarda təsdiq edilmiş şəkərli diabet olanlar
- ↳ Hamiləlik diabetindən əziyyət çəkən və ya iri çəkili körpə (4 kq-dan artıq) dünyaya gətirmiş qadınlar
- ↳ Piylənmə, artıq çəkisi olanlar
- ↳ 10 il və daha uzun müddətdə tütündən istifadə edənlər

