



ŞƏKƏRLİ DİABET

Yadda saxlayın: Şəkərli diabet idarə olunan xəstəlikdir. Həyat tərzinizi dəyişməklə, çəkinizi azaltmaqla, fiziki aktiv olmaqla, sağlam qidalanmaqla diabetin inkişaf riskini aşağı sala bilərsiniz!





Şəkərli diabet –

qanda şəkərin səviyyəsinin artması ilə səciyyələnən xroniki xəstəlikdir.

Xəstəlik o halda inkişaf edir ki, mədəaltı vəzi yetərinçə insulin hasil edə bilmir və ya orqanizm hasil olunan insulini effektiv sərf edə bilmir.



İnsulin –

qanda şəkərin səviyyəsini tənzimləyən hormondur.

Şəkərli diabetə nəzarət olmadıqda, qanda qlükozanın səviyyəsinin yüksəlməsi meydana çıxır, bu isə orqanizmin əksər sistemlərinin zədələnməsinə səbəb olur.



ŞƏKƏRLİ DİABETİN 2 TİPİ VAR:

Tip 1 şəkərli diabet zamanı orqanizmdə insulin sintez olunmur və adətən, 40 yaşdan aşağı şəxslərdə təsadüf edilir. Tip 1 şəkərli diabetin müalicəsində insulinterapiya (insulinlə müalicə), düzgün qidalanma və fiziki hərəkət mühüm rol oynayır.

Tip 2 şəkərli diabet zamanı insulin sintezi zəifləyir və ya kifayət qədər sintez olunmasına baxmayaraq, hüceyrələr tərəfindən qəbul olunmur (buna “insulin rezistentliyi” və ya “insulin müqaviməti” deyilir). Bir çox hallarda hər iki defekt müşahidə edilir. Adətən, 40 yaşından yuxarı insanlarda təsadüf olunur. Asiya və Afrika Karib mənşəli insanlarda 25 yaşdan sonra, bəzən daha kiçik yaşlı uşaqlarda da rast gəlinir. Müalicəsində əsas yeri pəhriz tutur, idman, şəkərsalıcı həb və ya insulindən istifadə olunur.

ŞƏKƏRLİ DİABETİN İNKİŞAFINA TƏSİR GÖSTƏRƏN FAKTORLAR:



- ✓ artıq çəki;
- ✓ hipodinamiya (azhərəkətlilik);
- ✓ yaxın qohumlarda xəstəliyin olması (2-ci tip şəkərli diabetə genetik meyillilik elmi surətdə təsdiq olunmuşdur);
- ✓ hamiləlik dövründə diaqnoz qoyulmuş hestasion şəkərli diabet (bu, əlavə risk faktorudur) və ya qadının 4 kq-dan artıq çəki ilə uşaq dünyaya gətirməsi;
- ✓ daimi streslərin olması;
- ✓ 50-dən yuxarı yaş həddi;
- ✓ arterial təzyiğin yüksək olması və/və ya onun fəsadları.

ŞƏKƏRLİ DİABETİN ƏLAMƏTLƏRİ:

- ✓ yorğunluq, əzginlik;
- ✓ susuzluq;
- ✓ sidik ifrazının tezləşməsi;
- ✓ görmə qabiliyyətinin zəifləməsi;
- ✓ yara və kəsiklərin gec sağalması;
- ✓ infeksiyalara tez-tez yoluxmalar;
- ✓ əllərdə və ayaqlarda keyləşmə, ağrı;
- ✓ çəkinin səbəbsiz yerə itirilməsi;
- ✓ dəridə quruluq və qaşınma;
- ✓ iştahın artması.



Qanda şəkərin səviyyəsinin uzun illər davamlı şəkildə yüksək olması sağlamlıq üçün ciddi təhlükə doğurur və **insan orqanizminə aşağıdakı zərərləri verə bilər:**

- ✓ ayaqlarda hissiyatın itirilməsi;
- ✓ görmə qabiliyyətinin kəskin zəifləməsi;
- ✓ böyrək funksiyalarının pozulması;
- ✓ ürəkdə və qan dövranında problemlərin yaranması.

! Bu ağırlaşmalar əlilliyə: insultlara, ətrafların amputasiyasına, ömrün qısalmasına gətirib çıxarır.

ŞƏKƏRLİ DİABETİN ORQANLARA TƏSİRİ

Diabet xəstəliyində əsasən göz damarları, böyrək damarları, aşağı ətrafların iri və xırda damarları, sinir lifləri zədələnir. Arterial hipertoniya, piylənmə, xolesterinin yüksək səviyyəsi, tütüncəkmə, spirtli içkilərdən sui-istifadə, menopauza, azhərəkətli həyat təzi və irsi meyillilik iri damarlarda ağırlaşmalara səbəb olur.

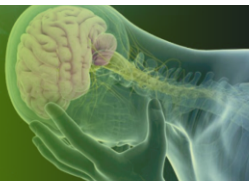


ÜRƏK DAMARLARININ ATEROSKLEROTİK ZƏDƏLƏNMƏSİ

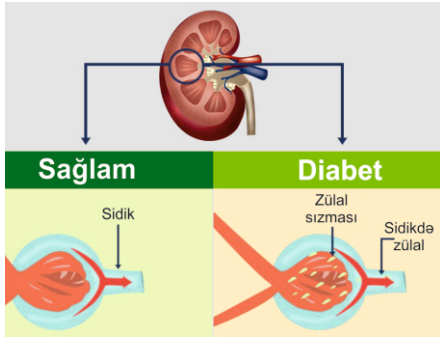
Ürək damarlarının aterosklerotik zədələnməsi ürək əzələsinin qanla az təchiz olunmasına və ürəyin işemik xəstəliyinin yaranmasına gətirib çıxarır. Şəkərli diabet zamanı yaranan işemiya xəstəliyində xəstə təngnəfəslikdən (fiziki yüklənmə zamanı və ya sakitlikdə yaranan) və döş arxasında sıxıcı ağrılardan şikayət edir.

QEYD: Damar divarları 75 %-dən artıq daraldıqda miokard infarktı inkişaf edir.

BEYİN DAMARLARININ ATEROSKLEROTİK ZƏDƏLƏNMƏSİ



Beyin damarlarının aterosklerotik zədələnməsi zamanı qidalanma pozulduğundan yaddaşın və diqqətin zəifləməsi, yerimədə ləngər yerişlilik inkişaf edir. Beyin damarlarının 75% daralması nəticəsində insult – beyin qan dövranının kəskin pozulması inkişaf edir.



ŞƏKƏRLİ DİABETİN BÖYRƏKLƏRƏ TƏSİRİ

(Diabetik nefropatiya)

Böyrək yumaqcıqlarının əsas hissəsini çoxlu sayda damarlar təşkil edir ki, bunlar böyrəklərin funksiyasını yerinə yetirir, yəni zəhərli metabolik məhsulların sidiklə ifraz edilməsini təmin edir. Bu damarlar bir növ “süzgəc” rolu oynayır. Normada zülal bu “süzgəc”dən keçmir. Şəkər və arterial təzyiq yüksək olduqda isə, bu “süzgəc”in zədələnməsi baş verir və beləliklə, zülal sidiyə keçir. Nəticədə, bir sıra əlamətlər: ayaqlarda və üzdə şiş, arterial təzyiqin yüksəlməsi meydana çıxır. Daha sonra isə, xroniki böyrək çatışmazlığı inkişaf edir.

Diabetik nefropatiyanın qarşısını almaq üçün

qanda şəkərin səviyyəsini normada saxlamalı, arterial təzyiqə nəzarət edilməli (125/80 mm.c.s. səviyyəsində saxlamaqla), pəhriz tutulmalıdır (zülallara məhdudiyət qoymaqla).



İRİ DAMARLARDA AĞIRLAŞMALARA QARŞI PROFİLAKTİKA

Xolesterini normada saxlamaq üçün aşağıdakıları məhdudlaşdırmaq vacibdir:

- ✓ heyvan mənşəli yağlar;
- ✓ kərə yağı, piy;
- ✓ yağlı ət;
- ✓ kolbasa məhsulları;
- ✓ toyuq ətinin dərisi;
- ✓ yağlı xəmir;
- ✓ yağlı süd məhsulları;
- ✓ konservlər;
- ✓ kəsilmiş heyvanın içalığı, başı və ayaqları;
- ✓ duza qoyulmuş tərəvəzlər, şorabalar;
- ✓ hissə verimiş ət məhsulları;
- ✓ bulyon kubikləri, çipslər;
- ✓ hazır souslar;
- ✓ duzlu balıq.



ŞƏKƏRLİ DİABETDƏ QİDALANMA

Düzgün qidalanma – şəkərli diabeti olan insanlarda maddələr mübadiləsinin normallaşmasına təsir edən əsas faktorlardan biridir. Onlara tərkibində çoxlu miqdarda karbohidrat olan ərzaqlardan istifadə etməmək, yüksək kalorili məhsulları rasiondan çıxarmaq tövsiyə olunur.

Vacib qaydalardan biri də qida rejiminə riayət olunmasıdır. Belə ki, hər gün eyni vaxtda olmaqla, 5-6 dəfə qida qəbul edilməlidir.

Xəstənin sağlamlıq vəziyyəti onun necə qidalanmasından asılıdır.

PƏHRİZ



Şəkərli diabet zamanı təyin edilən pəhriz xəstəliyin növündən asılı olaraq fərqlənir.

Məsələn, 1-ci tip şəkərli diabeti olan insanlara (bu insanlar həyatları boyunca insulin almalıdırlar) yağlı və qızardılmış yeməkləri rasiondan çıxartmaq lazımdır.

2-ci tip şəkərli diabeti olan insanlara isə qida qəbulu üzrə ciddi məsləhətlərə riayət etmək vacibdir.

Bəzi səbəblərdən isə, qanda şəkərin miqdarının qəfil aşağı düşməsi (3,9 mmol/l-dən və ya 70 mq/dl-dən aşağı) müşahidə olunur, bu da hipoglükemiya adlanır.

HIPOQLİKEMİYANIN ƏLAMƏTLƏRİ:

- ✓ kəskin zəiflik;
- ✓ çox tərləmə;
- ✓ baş ağrısı, başgicəllənmə;
- ✓ bədənin əsməsi;
- ✓ solğunluq;
- ✓ gözlərin qaralması, ikigörmə;
- ✓ narahatlıq, əhvalın dəyişməsi;
- ✓ qorxu;
- ✓ ürəkdöyünmənin sürətlənməsi;
- ✓ güclü aclıq hissi.

Qanda şəkərin səviyyəsinin nəzərəçarpan dərəcədə aşağı düşməsi huşun itməsinə gətirib çıxarar və həyat üçün təhlükəli olan hipoglükemik komanın baş verməsi ilə nəticələnə bilər.

HIPOQLİKEMİYA ZAMANI GÖRÜLƏN TƏCİLİ TƏDBİRLƏR:



İlk növbədə meyvə şirəsi, bal və ya qənd – tez həzm olunan karbohidratlar qəbul etmək lazımdır.

Ağır hipoglükemiya zamanında: kəskin zəiflik və bəzən huşun itməsi nəticəsində insan özünə yardım etmək iqtidarında olmur. Bu səbəbdən diabetli insanın yaxınlarının məlumatlı olması vacibdir. Onlar lazım olduqda necə yardım göstərilməsini bilməlidirlər.

Huşunu itirmiş xəstə uda bilmədiyindən şəkərin səviyyəsini yüksəltmək məqsədilə verilən şəkər və ya şirin içki traxeyaya düşə bilər. Belə xəstəni yanı üstə uzatmaq və ehtiyatla tənəffüs yollarını yad cisimlərdən təmizləmək, diş protezlərini çıxartmaq və təcili yardıma müraciət etmək lazımdır.

Belə xəstələrə təcili olaraq dərialtı və ya əzələ daxili qlükaqon (qanda şəkərin miqdarını qaldıran xüsusi dərman) təyin edilir.



ŞƏKƏRLİ DİABET XƏSTƏLƏRİNİN QIDA RASIONU

Hansı məhsullardan imtina edilməlidir?

- ✓ yüksək karbohidrat tərkibli tərəvəzlər: kartof və yerkökü (tam imtina etmək mümkün deyilsə, istifadəni minimuma endirmək);
- ✓ duza və marinada qoyulmuş tərəvəzlər;
- ✓ əla növ undan hazırlanmış ağ çörək və bulkalar;
- ✓ xurma, banan, kişmiş, şirin desertlər və çiyələk (onların tərkibində çoxlu miqdarda şəkər var);
- ✓ meyvə şirələri (tam imtina etmək alınmırsa, qəbulunu azaltmaq və ya su qatışdıraraq içmək);
- ✓ yağlı qidalar, yağlı bulyon;
- ✓ hissə verilmiş kolbasa məhsulları;
- ✓ balıq konservləri və duzlu balıq;
- ✓ müxtəlif souslar;
- ✓ yüksək yağ tərkibli süd məhsulları;
- ✓ manna yarması və makaron;
- ✓ qazlaşdırılmış sular və konfetlər.

MƏSLƏHƏT GÖRÜLƏN QIDA MƏHSULLARI:

- ✓ bitki lifləri ilə zəngin olan qidalar: dənli bitkilər, qoz;
- ✓ alma, şaftalı və qreyfrut;
- ✓ yağsız mal ət, toyuq ət, qaraciyər;
- ✓ qaz və hinduşka ət;
- ✓ balıq və dəniz məhsulları;
- ✓ yumurtanın ağ (yumurtanın sarısı xolesterinin səviyyəsini kəskin artırır)
- ✓ yağsızlaşdırılmış kəsmik.



ŞƏKƏRLİ DİABET VƏ FİZİKİ AKTİVLİK




ŞƏKƏRLİ DİABETİ İDARƏ ETMƏK ÜÇÜN FİZİKİ AKTİVLİK HƏYATİ VACİB MƏSƏLƏDİR!

Həyatınızı daha aktiv keçirmək üçün:

- ✓ Lift əvəzinə pilləkəndən istifadə edin;
- ✓ Uşaqlarınızla/nəvələrinizlə oynayın;
- ✓ Nəqliyyatdan istifadə əvəzinə, piyada gəzməyə üstünlük verin.

Fiziki aktivliyin diabet xəstəsinə faydaları:

- ✓ Qanda şəkərin miqdarını aşağı salır;
- ✓ Ürək-damar xəstəliklərinin yaranma riskini azaldır;
- ✓ İnsulinin təsirlərini artırır;
- ✓ Normal çəkini saxlamağa kömək edir;
- ✓ Enerji məsrəfini artırır;
- ✓ Stresdən azad olmağa kömək edir;
- ✓ Özünü daha yaxşı hiss etməyə kömək edir.



Diabet sinirlərə və qan dövranına təsir edə bilər. Bu problemlərlə üzləşməmək üçün ayaqlara qulluq etmək çox vacibdir.

AYAQLARA QULLUQ

1. Hər gün ayaqlarınızı müayinə edin. Qızartı, qıcıqlanma və dəri zədələnməsinin olub-olmamasını müəyyən edin;
2. Ayaqqabını geyinməzdən əvvəl içində əlavə qırıntıların olmamasına diqqət edin;
3. Ayaqqabının rahat olmasına və ayağınızı sıxmamasına əmin olun;
4. Ayaqlarınızı isti əşyanın – qızdırıcı, radiator və s. üzərinə və içində çox isti su olan qaba qoymayın;
5. Ayaqqabısız gəzməyin (sahildə, hətta evdə belə) və yüksək sürtülmə ehtimalı olduğu üçün heç vaxt yalın ayağa ayaqqabı geyməyin;
6. Zədələnmə riskini nəzərə alaraq, dırnaqların kəsilməsi və döyənəklərin təmizlənməsi zamanı iti və kəsici əşyalardan (qayçı, ülgüc və s.) istifadə etməyin, dırnaqları həftədə bir dəfədən az olmayaraq dırnaq yiyəsi ilə səliqəyə salın;
7. Pəncələrdə zədələnməmiş dərinə təmizləmək üçün spirtli məhlullardan (yodun spirtli məhlulu, “zelyonka” və s.), həmçinin qatılaşıdırılmış tünd kalium permanqanatı məhlulundan istifadə etməyin;
8. Müntəzəm olaraq ayaqlarınızı mütəxəssis müayinəsindən keçirin.

Əgər özünüz ayaqlarınızı müayinə edə bilmirsinizsə, ailə üzvlərindən bunu etməyi xahiş edin.



Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç.,96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

Kitabça "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"ya əsasən, Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq çap olunmuşdur.