

ŞƏKƏRLİ DİABETİ NƏZARƏTDƏ SAXLAYAQQ!



bunları bilmək vacibdir!



Şəkərli diabet nədir?

Qəbul edilən qidada olan karbohidratlar qlükozaya (şəkərə) qədər parçalanır. İnsan orqanizmi bu maddədən enerji əldə etmək üçün istifadə edir. İnsulin adlı hormon qlükozanı orqanizmin hüceyrələrinə daşıyır. Şəkərli diabet zamanı insanlarda insulin çatışmazlığı səbəbindən şəkər hüceyrələrə daşınmır və qanda qlükozanın səviyyəsi artır.

Sağlam insanın qanında (plazmasında) şəkərin miqdarı acqarına 3,9 mmol/l (70 mq/dl) - 6,1 mmol/l (110 mq/dl) arası olmalıdır və qida qəbulundan 2 saat sonra 7,8 mmol/-dən (140 mq/dl) artıq olmamalıdır.

Şəkərli diabetin iki növü var:

Şəkərli Diabet tip 1 zamanı orqanizmdə insulinin istehsalı dayanır. Hüceyrələrə şəkərin daşınmasını mümkün etmək üçün xəstə insulin preparatlarından istifadə etməlidir (iynə yolu ilə).

Şəkərli Diabet tip 2 zamanı orqanizmdə insulin lazımi miqdarda istehsal olunmur və ya onun hüceyrələrə təsiri azalır. Belə xəstə şəkərsalıcı preparatlarla müalicə olunmalıdır.

Həm şəkərli diabet tip 1, həm də tip 2 zamanı qanda qlükozanın səviyyəsinin yüksəlməsi müşahidə olunur.

Qanda şəkərin miqdarının yüksək olmasının simptomları:

- yorğunluq
- 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
- dərinin quruluğu və qaşınması

Bu simptomlardan hər hansı biri müşahidə olunarsa, həkimə müraciət etmək lazımdır!

Şəkərli diabet xəstəsinin qanında şəkər normal səviyyədə olursa, bu, şəkərli diabet **kompensasiyası** adlanır.

Şəkərin qanda səviyyəsinin normadan yüksək olması **dekompensasiyası** adlanır.

Dekompensasiyanın səbəbləri:

- karbohidratlarla zəngin olan qidanın həddindən artıq qəbulu
- fiziki aktivliyin olmaması
- stress
- yoluxucu və ya somatik xəstəliklər
- şəkərsalıcı dərman vasitələrinin düzgün təyin edilməməsi

Qanda şəkərin səviyyəsinin uzun illər davamlı şəkildə yüksək olması insan orqanizminə aşağıdakı kimi zərər verə bilər:

- ayaqlarda hissiyyatın itirilməsi
- görmə qabiliyyətinin zəifləməsi
- böyrək funksiyalarının pozulması
- ürək və qan dövranı problemlərinin yaranması

Şəkərli diabetdən tam qurtulmaq mümkün deyil, lakin bu xəstəliyi idarə etmək olar.

Sağlam qidalanma

Şəkərli diabetin idarə edilməsində sağlam qidalanma çox vacibdir. Qanda şəkərin səviyyəsini nəzarətdə saxlamaq üçün aşağıdakılara riayət edilməlidir:

- itirilmiş enerjiden asılı olaraq hər qida qəbulu zamanı porsiyaların miqdarına nəzarət edilməsi
- gün ərzində qəbul edilən qidanın üç hissəyə bölünməsi, lazım gəldikdə onların arasında sağlam və yüngül qidanın qəbul edilməsi
- qida qəbulunun buraxılmaması
- yüksək kalorili şirin içkilərdən istifadə edilməməsi
- qida lifləri ilə zəngin olan məhsullar-meyvə, tərəvəz, taxıl və paxlanın qəbul edilməsi
- yağ, şəkər və duzun miqdarının qidada azaldılması

Şəkərli diabeti nəzarətdə saxlamaq üçün mütəmadi olaraq qanda şəkərin səviyyəsini qlükometrlə ölçmək lazımdır!

Fiziki aktivlik

Fiziki aktivlik hamı üçün vacibdir. Şəkərli diabet xəstələri üçün isə bu, həyati məsələdir!

Həyatınızı daha aktiv keçirmək üçün:

- lift əvəzinə, pilləkəndən istifadə edin
- uşaqlarınızla/nəvələrinizlə oynayın
- avtomobildən istifadə əvəzinə, piyada gəzin
- ev işləri ilə məşğul olun

**Şəkərli diabet xəstəsi
fiziki aktivliyə başlamazdan əvvəl
müalicə həkimi ilə məsləhətləşməlidir!**

Fiziki aktivlik diabet xəstəsinə kömək edir:

- qanda şəkərin miqdarını aşağı salmağa
- ürək-damar xəstəliklərinin yaranma riskini azaltmağa
- insulinin təsirlərini artırmağa
- normal çəkini saxlamağa
- enerji məsrəfini artırmağa
- stresdən azad olmağa
- özünü daha yaxşı hiss etməyə

Fiziki aktivlik günlərində bunlar nəzərə alınmalıdır:

- həkimlə məsləhətləşmək lazımdır: ola bilər ki, qəbul edilən dərmanların dozası və qida qəbulunun rejimi dəyişdirilsin
- qanda şəkərin miqdarının 14 mmol/-dən yüksək olması fiziki aktivliyə əks göstərişdir
- fiziki hərəkətlər gün ərzində 45-60 dəqiqədən artıq olmamalıdır
- fiziki hərəkətlər zamanı qanda şəkərin səviyyəsinə nəzarət olunmalıdır.
- Şəkərli diabet xəstəsi özü ilə xəstə olduğu barədə yazılı məlumat gəzdirməlidir
- Fiziki aktivlik günlərində qanda şəkərin səviyyəsinin qəfil aşağı düşməsinin (hipoqlikemiya) simptomlarından qorunmaq üçün şəkərli diabet xəstəsinin yanında daim mənimsənilən karbohidrat tərkibli qidalar (qənd, meyvə şirəsi, kışmış, bal və ya sirop) olmalıdır.

Qanda şəkərin səviyyəsinin normada əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşmə səbəbləri aşağıdakılar ola bilər:

- həmişəkindən artıq fiziki aktivlik
- şəkərsalıcı dərman vasitələrindən və ya insulindən lazım olan dozadan artıq istifadə
- alkoqoldan istifadə
- qidanın lazımı qədər qəbul olunmaması

Hipoqlikemiyanın simptomları

- solğunluq
- tərləmə
- aclıq hissi
- ürəkdöyünmənin sürətlənməsi
- başağrısı və gicəllənmə
- huşun itməsi

Şəkərli diabet xəstələrinin qanında şəkərin miqdarı 3,9 mmol/l – dən və ya 70 mq/dl-dən aşağıdırsa, ona dərhal tibbi yardım göstərilməlidir!

Qanda şəkərin səviyyəsini təcili qaldırmaq üçün xəstə bunlardan birini qəbul etməlidir:

- 3-4 tikə qənd
 - yarım fincan meyvə şirəsi
 - 1 qaşığı şəkər tozu, bal və ya sirop
 - 2 qaşığı kışmiş
- ✓ 15 dəqiqə gözlədikdən sonra qanda şəkərin səviyyəsi yenidən yoxlanılmalıdır.
- ✓ O hələ də 3,9 mmol/l-dən və ya 70 mq/dl-dən aşağıdırsa, yuxarıda sadalanan məhsullardan xəstə yenə qəbul etməlidir.
- ✓ Simptomlar keçmirsə, "Təcili Yardım" zəng edilməlidir.

Qanda şəkərin səviyyəsinin idarə edilməsi üçün:

- məsləhət görülən həblər həkimin təyinatına uyğun qəbul edilməlidir.
- həbləri qəbul etmək unudulmamalıdır. Unudulubsa, növbəti dəfə yalnız bir doza qəbul etmək və normal cədvələ qayıtmaq lazımdır. **İki dozanı birdən qəbul etmək olmaz.**
- insulindən qida rasionuna və fiziki aktivliyə uyğun şəkildə istifadə edilməlidir.
- insulin iynəsini vurmaq unudulubsa, həkimə zəng edərək növbəti inyeksiyanın nə vaxt edilməli olduğu dəqiqləşdirilməlidir.
- hər hansı başqa dərman qəbul etməzdən və alkoqollu içkilərdən istifadədən əvvəl müalicə həkimi ilə məsləhətləşmək lazımdır.

Qanda şəkərin səviyyəsi həftədə iki dəfədən artıq aşağı düşürsə, həkiminizlə məsləhətləşin. O, dərmanların sayını və miqdarını dəyişə bilər.



Şəkərli diabet

idarə olunan xəstəlikdir!



İCTİMAİ SƏHIYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96

Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85

office@isim.az www.isim.az

Kitabça Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi kollegiyasının 12 iyun 2009-cu il tarixli 17 sayılı qərarı ilə təsdiq edilmiş "Şəkərli diabet (tip 2) xəstəliyinin diaqnostika və müalicəsi üzrə klinik protokol" əsasında Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir. Kitabçada dərc olunanlar Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin baş endokrinoloqu ilə razılaşdırılmışdır.