

## Əhəmiyyətli məqamlar

- Qanda şəkərin yüksək olması (hiperqlikemiya): Hiperqlikemiya uzun müddət davam edərsə, ürək, böyrək və göz problemlərinə səbəb ola bilər.
- Qanda şəkərin aşağı olması (hipoqlikemiya): Qanda şəkərin səviyyəsi çox düşərsə, başgicəllənmə, zəiflik, titrəmə və hətta bayılma baş verə bilər. Bu, təcili müalicə tələb edən vəziyyətdir.

Kişilərdə və qadınlarda şəkərli diabetin simptomları adətən güclü və tez-tez susuzluq, xüsusilə, gecələr tez-tez sidiyə getmə, ani kilo itkisi və iştahın artması ilə müşahidə olunur. Şəkərli diabetin ilk əlamətləri görünən kimi həkimə müraciət etmək lazımdır.

## Fəsadlar

- Diabet immunitet sistemini zəiflədir. Buna görə müxtəlif xəstəliklər üçün sağalma müddəti uzanır və xroniki patologiyalar müşahidə olunur.
- Yaralar daha pis sağalır. Qan damarları və sinir toxumaları da zədələnir. Ateroskleroz (damar tıxanması, daralması) tədricən inkişaf edir. Böyrək və göz sağlamlığına ciddi təsir edir.
- Digər bir komplikasiya diabetik ayaq sindromudur. Əzanın bu sahəsi diabet üçün ən həssas yer hesab olunur. Patoloji dəyişikliklər iltihab, pis hallarda nekroza (çürüməyə) səbəb ola bilər. Daha ağırlaşmış hallar ayaq amputasiyalarına gətirib çıxarır.

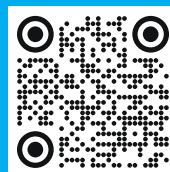
D I A B E T E S

## Diabetin müalicə və nəzarəti necə aparılmalıdır?

Düzgün qidalanma, mütəmadi fiziki aktivlik, qanda şəkərin müntəzəm ölçülərək nəzarətdə saxlanması, dərman müalicəsi və ya insulin inyeksiyaları ilə qanda şəkəri tənzimləyərək bütün bu ağırlaşmaların qarşısını almaq olar. Diabetə nəzarət edərək daha sağlam həyat tərzinə keçməklə həyat fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq mümkündür.



ferqindelik.az



**ERKƏN MÜAYİNƏ  
CAN QURTARIR !**

**Diabet geniş yayılmış,  
ağır fəsadları olan xəstəlikdir.**



## Diabet nədir?

Diabet (xalq arasında şəkər) — mədəaltı vəzidə ifraz olunan insulin hormonunun və insulinə orqanizm hüceyrələrinin həssaslığının azalması (rezistent olması) səbəbilə yaranan xəstəlik növüdür.

## Diabetin səbəbləri

- ✓ Stress;
- ✓ Piylənmə;
- ✓ Genetik faktorlar;
- ✓ Mədəaltı vəzi problemləri;
- ✓ İmmunitetin zəifləməsi;
- ✓ Ürək-damar xəstəlikləri;
- ✓ Böyrəküstü vəzin funksiya pozğunluqları.

Hazırda dünya üzrə qeydiyyatdan keçmiş 800 milyondan artıq insan bu xəstəlikdən əziyyət çəkir. Qeyri-rəsmi olaraq dünya əhalisinin 10%-ə qədərini diabet olduğu bildirilir.

## Diabetin iki əsas növü var

**1. 1-ci tip diabetin xarakteristikası və əlamətləri:** Daha çox gənclərdə rastlanan diabet növüdür.

- Mədəaltı vəzin insulini çox az və ya heç ifraz etməməsi nəticəsində yaranır.
- Sürətlə arıqlama, həddindən artıq susuzluq, tez-tez sidiyə çıxma, yorğunluq.
- **Müalicə:** Bu tip diabet adətən insulin inyeksiyaları tələb edir.

**2. 2-ci tip diabetin xarakteristikası, əlamətləri:** Bədən hüceyrələrinin insulinə qarşı həssaslığının azalması ilə yaranır.

- **Xəstəliyin risk faktorları:** Artıq çəki, hərəkətsizlik, qeyri-sağlam qidalanma, irsi meyllilik.
- **Müalicə:** Dərmanlar, düzgün qidalanma, fiziki aktivlik, bəzi hallarda insulin inyeksiyaları.

## Gestasional diabet

Hamiləlikdə yaranan diabetdir. Sonrasında qanda şəkər səviyyəsi normallaşa bilər, amma gələcəkdə 2-ci tip diabet riskini artırır. Yaranma səbəbinə görə 2-ci tip diabetlə eyni patogeneza aid olsa da, müasir dünyada ana və uşaq sağlamlığına diqqət artırılması üçün təsnif olunan xüsusi bir diabet növüdür. Müalicə zamanı isə yalnız insulin müalicəsi həyata keçirilir. 4 kiloqramdan böyük döl dünyaya gətirən analarda hamiləlik diabeti olma ehtimalı çox yüksəkdir.

## Diabetin diaqnostikası necə aparılır?

- Aclıq şəkərinin (ən azı 8-10 saatlıq aclıq ilə) ölçülməsi;
  - 3 aylıq şəkər dediyimiz qanda qlühemoqlobinin ölçülməsi;
  - Şübhəli durumlarda **şəkər yükləmə testi** vasitəsilə.
- Qeyd: Unutmamaq lazımdır ki, bütün hamilələr (qan şəkərləri normal olsa belə) hamiləliyin 24-28-ci həftəsində rutin olaraq **şəkər yükləməsi** (75 qr qlükoza ilə) testi olunmalıdırlar. Bu hamiləlik diabetinin inkarı üçündür.

## Qanda şəkərin ölçülməsi

Qanda şəkərin (qlükozanın) ölçülməsi qanda şəkər səviyyəsini müəyyən etmək üçün istifadə olunan tibbi bir prosesdir. Bu, həm diabetin diaqnostikası, həm də idarə edilməsi üçün vacibdir. Şəkərin ölçülməsi üçün müxtəlif üsullar mövcuddur, lakin bunlardan ən geniş yayılanı qlükometr cihazı vasitəsilə aparılan evdə ölçü və laboratoriya analizləridir. Bu proses bir neçə saniyə çəkir.

### Şəkər ölçümünün normal dəyərləri

| Aclıq zamanı<br>(yeməkdən əvvəl) | Yeməkdən<br>2 saat sonra                      |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| 70-99 mg/dL<br>(3.9-5.5 mmol/L)  | 140 mg/dL-dən aşağı<br>(7.8 mmol/L-dən aşağı) |

### 2. Laboratoriya analizləri.

- Venoz qan analizi: Bu metod laboratoriya şəraitində aparılır və daha dəqiq nəticələr verir.

### 3. Davamlı qlükoza monitorinqi (CGM)

- Dərinin altına yerləşdirilən kiçik bir sensor vasitəsilə qanda qlükoza səviyyəsini davamlı olaraq ölçülür. Bu üsul diabet xəstələri üçün çox rahatdır və gündəlik nəzarəti asanlaşdırır. Unutmamaq lazımdır ki, sensorlar bəzi hallarda xəta verə biləcəklərindən ara-sıra qlükometrlər vasitəsilə ölçülməsi zərurət yaradır.

