



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA



Diabetə nəzarət

Diabetinizi izləmək və nəzarət etmək
üçün təlimatınız



Virtual
Diabet
Məktəbi



**Virtual
Diabet
Məktəbi**

www.diabetim.az

Bu kitabçanın məqsədi sizə diabeti izləmək və ona nəzarət etmək üçün məlumat verməkdir. O, həmçinin diabetə nəzarət etmək üçün sizə resurslar təklif edir. Suallarınız yaranarsa, həkiminizlə əlaqə saxlayın.

Bu kitabça Amerika Diabet Assosiasiyasının (ADA) maarifləndirici materialları əsasında hazırlanmışdır. Kitabça həkiminizin məsləhətlərini əvəz etmir. Sizin üçün uyğun olan diabetə nəzarət planı hazırlanması üçün həkiminizlə danışın.

Mündəricat

Göstəricilərinizi bilin

Diabetin idarə edilməsi

Gündəlik qan şəkəri

Sizin HbA1c-niz

Qan şəkərinin monitoringi

Qan şəkərinizin yoxlanılması

Diabetə nəzarət

Göstəricilərin mənası

Göstəricilərinizi başa düşmək

Aşağı qan şəkərinin idarə edilməsi

Yüksək qan şəkərinin idarə edilməsi

Sağlamlığınıza nəzarət edin

Diabet və orqanizminiz

Bunlara əməl edin

Testlərinizin nəticələrini analiz edin

İntizamlı olun

Diabetin idarə edilməsi

Diabetinizi idarə etməyin bir hissəsi qan şəkəri göstəricilərinizi bilmək və onların mənasını anlamaqdır. Siz və həkiminiz sizin üçün uyğun olan qan şəkəri hədəfləri təyin edəcəksiniz. Gündəlik qan şəkəri müayinələrini etmək və göstəricilərinizi izləmək sizə diabetinizin nə qədər yaxşı idarə olunduğunu bilməyinizə kömək edir.

Bu kitabçada göstərilən qan şəkəri hədəfləri, Amerika Diabet Assosiasiyası (ADA) tərəfindən bir çox hamilə olmayan yetkinlər üçün tövsiyə olunur. Hədəfləriniz fərqli ola bilər.



Diabetin müalicəsi onu başa düşməklə başlayır. **Diabetim.az** veb saytında diabetin nə olduğu və niyə baş verdiyi haqqında daha ətraflı məlumat əldə edə bilərsiniz. Veb sayt diabetinizi idarə etməyə kömək edəcək vasitə və resurslar da təqdim edir.

Gündəlik qan şəkəri

Qan şəkərinizi yoxlamaq, diabetiniz və onun necə idarə edildiyi haqqında daha ətraflı məlumat əldə etməyə kömək edir. Hər dəfə qan şəkərinizi yoxladığınız zaman aşağıdakıları dərhal biləcəksiniz:

- Qan şəkərinizin həddən artıq yüksək və ya aşağı olduğunu;
- Fiziki aktivlik və qidanın qan şəkərinizə necə təsir etdiyini;
- İnsulin və ya digər diabet əleyhinə dərmanın effektiv olub-olmadığını.



Qan şəkərinizi yoxlamaq məqsədilə faydalı məsləhətlər əldə etmək **üçün diabetim.az** veb saytını ziyarət edin.

GÖSTƏRİCİLƏRİNİZİ BİLİN

Siz və həkiminiz qan şəkərinizi nə vaxt və nə qədər yoxlamalı olduğunuza qərar verəcəksiniz.

Yoxlamaq istəyə biləcəyiniz zamanlar bunlardır:

**Oyandığınız
zaman**



**Yemək və
qəlyanaltılardan
əvvəl**



**İdmandan əvvəl, idman zamanı və ya
sonra**



**Yatmadan
əvvəl**



**Yeməkdən 1-2 saat
sonra**





Siz və diabetə qayğı komandanız sizin üçün uyğun olan qan şəkəri hədəfləri təyin edəcəksiniz. Hədəflərinizi aşağıdakı xanalara yazın.



Qan şəkəri hədəfim

Yeməkdən öncə

Yeməkdən 1-2 saat sonra



Amerika Diabet Assosiasiyası (ADA) tərəfindən bir çox yetkin insanlar üçün (hamilə qadınlar istisna olmaqla) qandakı şəkərin tövsiyə edilən hədəf göstəriciləri:

Yeməkdən əvvəl
80-130 mq/dl

Yeməyə başladıqdan 1-2 saat sonra
<180 mq/dl

Sizin HbA1c-niz

HbA1c qan testidir. Son 3 aydakı orta qan şəkər səviyyənizin hansı vəziyyətdə olduğundan xəbər verir. Siz və diabetə qayğı komandanız sizin üçün uyğun olan və təhlükəsiz HbA1c hədəfi təyin edəcəksiniz. Hədəfinizin zamanla dəyişə biləcəyini unutmayın.

HbA1c testi diabetinizi idarə etməyə kömək edə bilər. O:

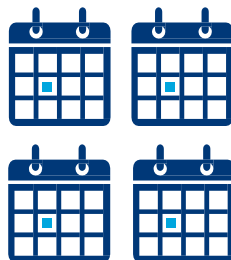
- Gündəlik qan şəkərinizi təstiq edə bilər;
- Diabet müalicə planınızın işə yarayıb-yaramadığını bilməyinizə kömək edə bilər;
- Sağlam seçimlərin fərq yarada biləcəyini sizə göstərə bilər.

HbA1c testindən keçməlisiniz:

HbA1c hədəfinizə çatırsınızsa, ildə 2 dəfə



HbA1c hədəfinizə çatmırsınızsa və ya müalicəniz dəyişirsə, ildə 4 dəfə



HbA1c-nin qan şəkərinin orta səviyyələri ilə necə əlaqəli olduğunu öyrənmək üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.



HbA1c göstəricilərim

ADA əksər böyüklər üçün (hamilə qadınlar istisna olmaqla) HbA1c-nin hədəf göstəricisinin 7%-dən az olmasını təklif edir. Sizin fərdi hədəf göstəriciniz daha yüksək və ya daha aşağı ola **bilər**. **Göstəricilərinizi aşağıdakı qutulara yazın.**

Hal-hazırda HbA1c göstəricim:

HbA1c hədəfim:

Mənim HbA1c izləyicim

HbA1c -ni izləmək üçün aşağıdakı cədvəldən istifadə edin.

Tarix:

HbA1c:

Qan şəkərinizin yoxlanması

Qan şəkəri (və ya qlükoza) qlükometri, test zamanı qan şəkərinizin səviyyəsini yoxlayan və bildirən kiçik bir cihazdır. Bir çox növ qlükometr var. Diabetə qayğı komandanız qlükometr seçməyinizə və onu necə istifadə edəcəyinizi göstərməyinizə yardımçı ola bilər.

Qlükozanın Fasiləsiz Monitorinqi (QFM) istifadə etsəniz, o, qan şəkərinizi sizin üçün test edir. Qlükozanın Fasiləsiz Monitorinqinin sizə uyğun olub-olmadığına həkiminiz qərar verəcək.

Diabetə nəzarət

Qan şəkəri göstəricilərinizi və gündəlik hadisələri izləmək yaxşı bir şeydir. Niyə? Çünki sizin və həkiminizin qan şəkər nümunələrinizi görməyə və hədəf diapazonunda olub-olmadığınızı bilməyinizə imkan verir.

Qan şəkərinizin yüksəlməsinə və ya aşağı düşməsinə səbəb olan vəziyyətləri izləmək də vacibdir, məsələn:

- Nə yediğiniz, xüsusən karbohidratlar;
- İnsulin və digər diabet əleyhinə dərmanların dozaları;
- Fiziki aktivlik;
- Stresli vəziyyətlər;
- Xəstəlik.



İnsulinin izlənməsi və tənzimlənməsi

Tip 2 diabet zamanla dəyişir. Buna görə də, nə vaxtsa diabet müalicə planınıza insulin əlavə etməli ola bilərsiniz. Bu o demək deyil ki, siz nəyisə səhv etmişdiniz. Bu yalnız diabetinizin dəyişdiyini göstərir.

İnsulin əlavə etmənin məqsədi qan şəkərinizi hədəf diapazonunza yaxın tutmaqdır. Bir çox insulin növü var. Əgər insulinə ehtiyacınız varsa, siz və həkiminiz sizə uyğun olanı seçəcəksiniz.



Göstəricilərinizi başa düşmək

Qan şəkərinizi yoxladığınız zaman hər dəfə bir şey öyrənə bilərsiniz. Yeməyin, fiziki aktivliyin, stresin və ya dərmanların qan şəkəri səviyyəsinin necə təsir etdiyini düşünün. Qan şəkəri səviyyəsi bir neçə gün ard-arda günün eyni vaxtında çox yüksək və ya çox aşağıdır? Əgər belədirsə, diabet müalicə planınızı dəyişdirməyin vaxtı gəlmiş ola bilər.

Nəticələrinizi yazdığınızdan və ya onlayn şəkildə tətbiqə daxil etdiyinizdən əmin olun. Nəticələrinizin sizin üçün nə demək olduğunu öyrənmək üçün diabetə qayğı komandanızla birlikdə çalışın.

Diabetlə yaşayan hər kəs hərdən bir çox aşağı və ya yüksək qan şəkəri müşahidə edə bilər. Belə bir hadisə yaşadığınız zaman əsəbləşə və ya məyus ola bilərsiniz. Unutmayın ki, qan şəkərinizi yoxlamaq, diabet müalicə planınızın nə dərəcədə faydalı olduğunu izləmək üçün yaxşı üsuldur. Müalicə planlarında dəyişikliklər olması normal haldır.

Aşağı qan şəkərinin idarə edilməsi

Qan şəkərinizin normadan aşağı düşdüyü vaxtlar ola bilər (bu, hipoglükemiya adlanır). Diabetli insanların çoxu üçün qan şəkərinin 70 mq/dL -dən aşağı olması qan şəkərinin çox aşağı olması deməkdir.

Qan şəkəriniz çox aşağı olarsa, aşağıdakı kimi hiss edə bilərsiniz:

Titrəmə



Tərləmə



Baş gicəllənməsi



Çaşqınlıq və danışmaqda çətinlik



Aclıq



Zəiflik və ya yorğunluq



Baş ağrısı



Əsəbilik və ya narahatlıq



Bəzən heç bir simptom müşahidə edilməyə bilər.



Aşağı və ya yüksək qan şəkərinə səbəb ola biləcək şeylər haqqında daha ətraflı məlumat əldə etmək üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.

Əgər aşağı qan şəkəri əlamətləriniz varsa, dərhal qan şəkərinizi yoxlayın. Yoxlaya bilmirsinizsə, onu müalicə edin.

Dərhal **15 qram karbohidrat qəbul edin və ya için**, məsələn:



Yarım stəkan (120 ml) adi meyvə şirəsi (məsələn: portağal, alma və ya üzüm şirəsi)

120 ml (1/2 fincan) şirin qazlı içki (qeyri-pəhriz)



4 qlükoza həbi



1 xörək qaşığı şəkər, bal və ya mürəbbə suyu



2 xörək qaşığı kışmış



15 dəqiqə gözləyin və sonra qan şəkərinizi yenidən yoxlayın:

- Hələ də çox aşağıdırsa (70 mq/dL -dən aşağı), yenə 15 qram karbohidrat qəbul edin və ya için.
- 15 dəqiqədən sonra yenidən şəkərinizi yoxlayın. Qan şəkəriniz normallaşana qədər bu addımları təkrarlayın.
- Növbəti yeməyinizə bir saatdan çox vaxt varsa, qan şəkərinizi hədəfdə saxlamaq üçün qəlyanaltı edin.



Hipoqlikemiya halı ağır olarsa təxirəsalınmaz tədbirlər

Qan şəkərinin kəskin şəkildə aşağı düşməsi insanların huşunu itirməsinə səbəb ola və həyatı üçün təhlükə yarada bilər. Qan şəkərinin kəskin şəkildə aşağı düşməsi zamanı başqasının köməyinə ehtiyac duyulacaq:

✓ İnsanlar aşağıdakıları etməlidir:

- Həkiminiz tərəfindən verilən aşağı qan şəkəri müalicə planına əməl etmək;
- Ailə üzvünə əgər qlükaqon təyin edilibsə, onu necə istifadə etməyi öyrətmək;
- 103-ə zəng etmək.



✗ İnsanlar aşağıdakıları etməməlidir:

- İnsulin inyeksiya etmək;
- Pasiyent huşsuz haldadır və qidanı uda bilmirsə, yemək və ya içmək üçün bir şey vermək (bu, boğulmaya səbəb ola bilər)



Yüksək qan şəkərinin idarə edilməsi

Yüksək qan şəkəri (hiperqlikemiya adlanır), qanınızda çox miqdarda şəkərin olmasıdır. O, zaman keçdikcə ciddi sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər.

Qan şəkəriniz yüksək olduqda aşağıdakılar baş verə bilər:

Hədsiz susuzluq



Hədsiz aclıq hissi



Yuxululuq



Həmişəkindən
daha çox sidiyə
getmə ehtiyacı



İnfeksiyaların /
yaraların
həmişəkindən daha
gec sağlması



Bulanıq görmə



Bəzən heç bir simptom müşahidə edilməyə bilər.



Yüksək qan şəkəri ilə əlaqədar ən yaxşı yanaşma onun qarşısını almaqdır. Qidalanma və fiziki aktivlik planlarınızı izləyin və bütün dərmanlarınızı göstərişlərə uyğun olaraq qəbul edin.

Aşağıdakı hallarda həkiminizə müraciət edin:

- Qan şəkəriniz 3 gündür ki hədəfinizdən yüksəkdirsə və bunun səbəbini bilmirsinizsə;
- Yüksək və ya aşağı qan şəkəri əlamətləriniz varsa.

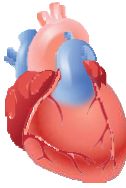


Qidalanma planınızda, fiziki aktivlik və ya diabet dərmanlarınızda dəyişikliyə ehtiyacınız ola bilər.

Diabet və orqanizminiz

Qan şəkərinizi yoxlamaq, diabet müalicə planınızın nə qədər faydalı olduğunu bilmək üçün önəmli bir üsuldur. Diabet bütün bədəninizə və ümumi sağlamlığınıza təsir göstərə bilər. Buna görə də, sağlamlığınızın qayğısına qalmaq və ya ona nəzarət etmək çox vacibdir:

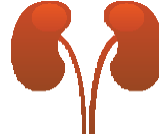
Ürək



Gözlər



Böyrəklər



Ayaqlar



Eşitmə



Ürək sağlamlığı

Diabetli insanların ürək xəstəliyi riski daha yüksəkdir. İnfarkt və ya insult riskiniz barədə həkiminizlə danışın. Ürək xəstəliklərinin qarşısını almaq və ya inkişafını ləngitmək üçün edə biləcəyiniz bir çox şey var.



Qan təzyiqinizə nəzarət edin

- Hər dəfə həkimə getdiyiniz zaman təzyiqinizi yoxladın.
- Siz və həkiminiz sizin üçün ən uyğun qan təzyiqi hədəfinə və evdə təzyiqinizi yoxlamalı olub- olmadığınıza qərar verəcək.
- Qan təzyiqi göstəricilərinin dəyərləndirilməsi:
 - ☐ Sağlam qan təzyiqi: 120/80 mm Hq -dən aşağı
 - ☐ Erkən yüksək qan təzyiqi: 120/80 mm Hq ilə 140/90 mm Hq arasında
 - ☐ Yüksək qan təzyiqi: 140/90 mm Hq və ya daha yüksək



Qan təzyiqi hədəfim

___ / ___ mm Hq

Hər gün/həftədə/ayda
_____ dəfə təzyiqimi
yoxlayacağam.

Tarix:

Qan təzyiqi:

Xolesterol göstəricilərinizi bilin

- Diabetə qayğı komandanızla xolesterol göstəriciləriniz barədə danışın və hədəflərinizi təyin edin. Onları aşağıdakı xanalara yazın.
- Xolesterolunuzu azaltmağa kömək etmək üçün diabetə qayğı komandanız sizə aşağıdakıları tövsiyə edə bilər:
 - Arıqlamaq;
 - Qidalanma planına əməl etmək;
 - Statin adlanan dərman qəbul etmək.

Xolesterol hədəfim

HDL

LDL

Triqliseridlər

Statin: ☐ Bəli ☐ Xeyr

Siqareti tərgitmək

- Siqaret və digər tütün məmulatları və ya elektron siqaretlərdən istifadə etməyi dayandırın.
- Tərgitmə tarixinə qərar verin (çox stresli olmayacağınız bir vaxt seçin).



Tərgitmə tarixim

Tarix



Göz sağlamlığı

Gözlərinizi qorumağa kömək etmək üçün hər il və ya həkiminizin göstərişi ilə daha tez-tez xüsusi göz müayinəsindən keçməlisiniz.



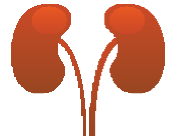
- Bu müayinə zamanı göz bəbəkləriniz (qara mərkəzlər) damcılarla böyüdülmür. Bu, həkimin gözlərinizin daxildən daha asan görməsinə imkan verir.
- Görmənizdə hər hansı bir dəyişiklik hiss etsəniz, dərhal göz həkiminizə və ya diabetə qayğı komandanıza müraciət edin.

Növbəti göz müayinəm

Tarix

Böyrək sağlamlığı

Böyrəklərinizi mümkün qədər sağlam olması üçün:



- Qan şəkər səviyyənizi və təzyiqinizi bacardığınız qədər hədəflərinizə yaxın tutun;
- Böyrəklərinizin sağlamlığını yoxlamaq üçün ildə ən azı bir dəfə və ya həkiminizin göstərişi ilə daha tez-tez sidiyinizi və qanınızı analiz edin.

Növbəti böyrək müayinəm

Tarix

Müayinələrinə getdiyinizdən və diabetə qayğı komandanız tərəfindən təklif olunan laboratoriya testlərindən keçdiyinizə əmin olun. Tarixləri buradakı xanalara yazın.

Ayaq sağlamlığı

Ayaqlarınızı qorumaq üçün ildə bir dəfə, həkiminiz tərəfindən tam ayaq müayinəsindən keçin. Müəyyən risk faktorlarınız varsa, həkiminiz onları daha tez-tez yoxlamalı ola bilər.

Hər hansı bir zədə əlamətinin olub-olmadığını bilmək üçün ayaqlarınızı hər gün yoxlayın. Sağalmayan hər hansı bir zədə barədə həkiminizə məlumat verin.



Növbəti ayaq müayinəm

Tarix

Eşitmə qabiliyyətiniz

Diabetlə yaşayan insanlarda eşitmə itkisi, diabeti olmayan insanlara nisbətən 2 dəfə çoxdur.



- Eşitmə itkisi yavaş-yavaş baş verə bilər, buna görə simptomları daha tez hiss edilməsi çətindir.
- Tam eşitmə müayinəsinə ehtiyacınız olub-olmadığını həkiminizdən soruşun.

Növbəti eşitmə müayinəm

Tarix

Testlərinizin nəticələrini analiz edin

Qan şəkəri testinizin nəticələrinə tez-tez baxın. Bu, sizə aşağıdakıları etməkdə kömək edə bilər:

- Qan şəkərinizin səviyyəsini idarə etmək;
- Ehtiyac olduqda, tez bir zamanda düzəlişlər etmək;
- Aşağı və yüksək qan şəkərini proqnozlaşdırmaq və qarşısını almaq;
- Ağırlaşma və ya xəstəxanaya yatırılma riskini azaltmaq.

İntizamlı olun

Nəticələrinizi izləmək diabet müalicə planınızın vacib bir hissəsidir. Həkiminizlə paylaşmaq üçün qeydlərinizi və ya istifadə etdiyiniz proqram tədbirlərinizin nəticələrini gətirin. Bu, orqanizminizin diabeti müalicə planınıza necə reaksiya verdiyi haqqında ətraflı məlumat verə bilər.

Lakin nəzarət qan şəkəri ilə bitmir. Həkimlərinizi, dərmanlarınızı və diabetə qayğı planınızı izləyin.

Qəbul etdiyiniz dərmanları izləyin

Qan şəkəri hədəflərinizə çatmaq üçün diabet dərmanları qəbul etməli ola bilərsiniz. Hər bir dərmanın necə qəbul ediləcəyini bilmək vacibdir. Hər bir dərmanı həkiminizin dediyi kimi qəbul etdiyinizə əmin olun. Bütün dərmanlarınızı bura yazın və bu bukleti hər yoxlanışınızda özünüzlə gətirin.

Qəbul etdiyim dərmanlar

Ad:

Doza:

Nə üçün qəbul edirəm:

Ad:

Doza:

Nə üçün qəbul edirəm:

Ad:

Doza:

Nə üçün qəbul edirəm:



Ad:

Doza:

Nə üçün qəbul edirəm:

Ad:

Doza:

Nə üçün qəbul edirəm:

Ad:

Doza:

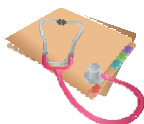
Nə üçün qəbul edirəm:

Diabet müalicə qrafikinizə əməl edin

Bu, Amerika Diabet Assosiasiyası (ADA) tərəfindən tövsiyə olunan diabetin müalicə qrafikidir.

Hər üç aydan bir

(yaxud sizin diabetə qayğı komandanız tövsiyə etdiyi tezlikdə)



- ☐ Müntəzəm
həkim ziyarəti



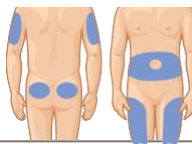
- ☐ Qan
təzyiqinin
yoxlanılması



- ☐ HbA1c testi
*(əgər göstəricilər
hədəf səviyyədə
deyilsə)*



- ☐ Çəkinin
yoxlanılması



- ☐ Dəri müayinəsi
(inyeksiya
nahiyələri)

Hər altı aydan bir

(yaxud sizin diabetə qayğı komandanız tövsiyə etdiyi tezlikdə)



- ☐ HbA1c testi
*(əgər göstəricilər
hədəf
səviyyədədirsə)*



- ☐ Stomatoloq
un
müayinəsi



Bu tövsiyələr yalnız təlimat xarakterlidir. Diabeti olan hər bir insan fərqlidir. Buna görə də, sizə uyğun müalicə qrafiki qurmaq üçün diabetə qayğı komandanızla məsləhətləşin.

Hər il

(yaxud sizin diabetə qayğı komandanız tövsiyə etdiyi tezlikdə)



- ☐ Fiziki müayinə



- ☐ Pəncələrin müayinəsi *(əgər pəncələrinizdə problemləriniz varsa, tez - tez etmək lazımdır)*



- ☐ Qanda yağ və xolesterinin yoxlanılması *(səviyyəniz normaldırsa)*



- ☐ Böyrək müayinəsi



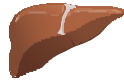
- ☐ Genişlənmiş göz müayinəsi



- ☐ Qulaqların müayinəsi



- ☐ Qripə qarşı peyvənd



- ☐ Qara ciyərin müayinəsi



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA



Kitabçada istifadə edilmiş şəkillər yalnız təsvir üçündür. Şəkillərdəki modellərin diabeti olmaya bilər.

Material Virtual Diabet Məktəbi layihəsi çərçivəsində diabetim.az veb saytı üçün hazırlanmışdır. Layihə İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyinin təşəbbüsü və Novo Nordisk şirkətinin dəstəyi ilə icra olunur.

