



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA



Diabetlə yaşamaq

Sağlam qidalanmaq, fiziki aktivlik və
müalicə üçün təlimatınız



Virtual
Diabet
Məktəbi



**Virtual
Diabet
Məktəbi**

www.diabetim.az

Bu kitabçanın məqsədi sizə diabetlə daha yaxşı yaşamaq üçün məlumat verməkdir. Kitabçadan sağlam qidalanma, fiziki aktivlik və müalicə barədə istifadə edə bilərsiniz. 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

Sağlam yaşamaq

Sağlam qidalanmaq

Aktiv olmaq

Dərman qəbul etmək

Diabet dərmanları

İnyeksiyadan istifadə və qulluq

Qan şəkərinə nəzarət

Dəyişikliyin müşahidə edilməsi

Aşağı qan şəkərinə nəzarət

Yüksək qan şəkərinə nəzarət

Bunlara əməl edin

Diabet müalicə planını izləmək

Dərman planınız

Sağlam qidalanmaq

Aktiv olmaq və ehtiyac olduqda dərman qəbul etməklə yanaşı, sağlam qidalanmaq diabetinizə nəzarətin vacib bir hissəsidir.

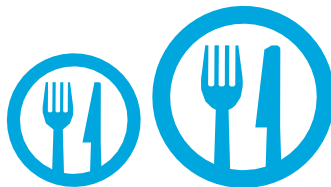
Niyə? Çünki nəyi, nə zaman və nə qədər yediğiniz də qan şəkərinizə təsir edir. Həmçinin nə qədər aktiv olmağınızın da təsiri var.

Sağlam qidalanma zamanı:

**Hər gün müxtəlif
çeşiddə qidalar qəbul
edin**



**Porsiya ölçüsünə
diqqət yetirin**



Hər gün eyni rejimdə qidalanın



Yemək vaxtlarınızı ötürməyin





Diabetə qayğı komandanız sağlam qidalanma planına əməl etməyinizi təklif edə bilər. Qidalanma planının məqsədi aşağıdakılara nəzarət etməyə kömək etməkdir:



Qan şəkəri səviyyəniz



Xolesterol səviyyəniz



Çəkiniz



Qan təzyiqiniz

Bu göstəricilər idarə olunduqda, digər sağlamlıq problemlərinizin də yaranma ehtimalının qarşısını ala və ya ləngidə bilərsiniz.



Diabet zamanı sağlam qidalanmanın faydaları haqqında ətraflı məlumat üçün **diabetim.az** veb saytını ziyarət edin.

Qidalanma planının tərtib olunması

Sizə uyğun qidalanma planınızın yaradılması üçün diabetə qayğı komandanızla işləyin. Çox güman ki, bütün qida qruplarından müxtəlif qidalar daxil olacaq. Diabetə qayğı komandanızla sevdiyiniz yeməkləri qidalanma planınıza necə əlavə edəcəyinizi müzakirə etdiyinizdən əmin olun.



Tipik qidalanma planına aşağıdakılar daxildir:

Tam taxıllı çörək, yulaf, qəhvəyi və ya qara düyü kimi **kompleks karbohidratlar**



Lobyə, tam taxıllar, meyvə və tərəvəzlərdə mövcud olan **lif**



Toyuq (dərissiz), balıq və yumurta kimi **yağsız protein**



Brokoli, yerkökü və göyərtilər kimi **nişastasız tərəvəzlər**



Süd, qatıq və kalsiumla zənginləşdirilmiş bitki mənşəli süd kimi **az yağlı süd məhsulları**



Zeytun yağı, qoz-fındıq və toxumlar kimi **ürəyə faydalı yağlar**



Balanslaşdırılmış qidalanmanın yaradılması ilə bağlı ətraflı məlumat **üçün diabetim.az** veb saytını ziyarət edin.

Diabetə nəzarət etməyə kömək edən qidalanma planlarının müxtəlif növləri var. Sizə uyğun qidalanma planınızın yaradılması üçün həkiminizlə işləyin.

Qidalanma planı

Başlanğıc üçün qidalanma planının boşqab metodunu istifadə edə bilərsiniz. Bu üsulla siz porsiya ölçüsünə və balanslaşdırılmış qidalanmanın sadə yolla nəzarət edə bilərsiniz.

Diametri təxminən 22 sm-lik boşqabla başlayın və onun yarıya bölündüyünü təsəvvür edin. Sonra yarım hissələrdən birini ikiye bölün. Sağlam menyunun tərtib olunmasına kömək edən təlimat kimi aşağıdakı boşqabdan istifadə edin.



Sağlam qidalanma üçün tövsiyələr

Aşağıdakı tövsiyələr yeməkləri yaxşı seçməyinizə və qidalanma planınızı izləməyinizə kömək edə bilər:

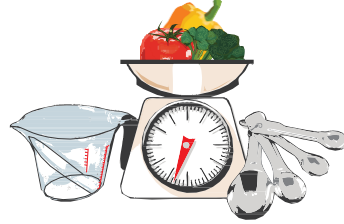
Qida etiketlərini oxuyun

Karbohidratların porsiya ölçüsü və miqdarını, lif və əlavə edilmiş şəkəri yoxladığınızdan əmin olun.



Hər porsiyanı ölçün

Ölçmə porsiya ölçülərinin düzgün miqdarda olub-olmadığını görməyinizə kömək edir.



Karbohidratları sayın

Karbohidratlarla qidalanarkən, qan şəkərinizin səviyyəsi qalxır. Buna görə də nə yediyni bilmək vacibdir. Bu, xüsusilə, insulin də daxil olmaqla, diabet dərmanları qəbul edirsinizsə əhəmiyyətlidir.



Hədəfləri müəyyən edin

Yeni bir resept yoxlamaq və ya bəzi qidalara daha çox lif əlavə etmək kimi sadə hədəflərlə başlayın. Getdikcə başqa hədəflər də əlavə edə bilərsiniz.



Qida və onun bədəninizə, qan şəkərinizə necə təsir etdiyi ilə bağlı ətraflı məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.

Aktiv olmaq

Diabet zamanı aktiv olmaq və sağlam qidalanmaq vacibdir. Aktiv olmaq qan şəkərinizin səviyyəsinə nəzarət etməyə kömək edə bilər. Bu həm də ümumi sağlamlıq üçün faydalıdır.

Fiziki fəaliyyət kömək edir:

- ✓ Qan şəkərinizin azalmasına;
- ✓ Ürək sağlamlığının yaxşılaşmasına;
- ✓ Qan təzyiqi və xolesterolunuzun azalmasına;
- ✓ Çəkinizə nəzarətə kömək üçün kalorinin yanmasına;
- ✓ Enerjili qalmağınıza;
- ✓ Stresin azalmasına;
- ✓ Yuxunuzun yaxşılaşmasına.

Fəaliyyət aktivlik planına başlamaq

Çox aktiv olmamısınızsa, ən yaxşısı yavaş-yavaş başlamaqdır. Gündə 5 və ya 10 dəqiqə sınayın. Sonra, hər həftə fəaliyyətinizi bir neçə dəqiqə artırın. Bir müddət sonra fitness səviyyəniz yaxşılaşacaq və daha çoxunu edə biləcəksiniz.

Amerika Diabet Assosiasiyası (ADA) həftədə ən az 2.5 saat (150 dəqiqə) olmaqla, 3 gün və ya daha çox müddətdə aktiv olmağı tövsiyə edir. ADA həmçinin müqavimət məşqinin (ağırliq qaldırmaqla məşq) arada 1 gün fasilə ilə həftədə 2-3 dəfə edilməsini tövsiyə edir.



Rahatlıq və tarazlıq üçün yaşlı insanlara yoqa kimi təlimlər tövsiyə olunur. Hərəkət qabiliyyəti, əzələ gücü və tarazlıq yaratmağa kömək üçün həftədə 2-3 dəfə etməyi hədəfləyin.



Fəaliyyət növünün seçilməsi

Edəcəyiniz hər bir hərəkət faydalıdır. Zövq alacağınız fəaliyyətləri seçin ki, sonradan imtina etməyəsiniz. Dostunuz və ya ailə üzvünüzlə yeni bir hərəkət növləri sınağa bilərsiniz. Davam etmək üçün bir-birinizi dəstəkləyə və motivasiya edə bilərsiniz.

Bəzi fəaliyyətləri sınağa bilərsiniz:



**Gəzmək və ya
qaçmaq**



**Üzmək və ya idmanla
məşğul olmaq**



**Piyada gəzmək və ya
velosiped sürmək**



**Rəqs və ya yoqa ilə
məşğul olmaq**

**Fiziki fəaliyyətinizə başlamazdan və ya dəyişməzdən
əvvəl həmişə həkiminizlə məsləhətləşin.**



Diabetlə aktiv olmağın niyə vacib olduğu haqqında ətraflı məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.

Uzun müddət oturaraq vaxtınızı sərf etməyin. Hər 30 dəqiqədən bir qalxıb hərəkət etmək faydalıdır.

Vaxt tapmaq

Gündə 30 dəqiqəlik fəaliyyət əlavə etmək üçün vaxtınızın olmadığını düşünə bilərsiniz. Lakin onu 10 dəqiqə və ya daha çox davam edən seanslara ayıra bilərsiniz.

Məsələn, hər qidalanmadan sonra 10 dəqiqəlik gəzintiyə çıxıb bilərsiniz. Ya da 15 dəqiqə səhər, 15 dəqiqə gecə velosiped sürə bilərsiniz.

Fəaliyyət əlavə etməyin sadə yolları

Aktiv olmaq asanlaşdırıla bilər. Həftəsonuna qədər böyük fəaliyyətə bərabər ola biləcək hər gün kiçik, aktiv addımlar atmağa çalışın! Aşağıda bəzi nümunələr verilmişdir:

İşdə

Maşınızı uzaq yerdə saxlayın, pilləkənlərlə qalxın, nahar vaxtı gəzin, stul məşqləri edin



Evdə

Dostunuz və ya heyvanınızla gəzin, həyatı və ya bağça işləri görün, evi təmizləyin, pilləkənlərdən yuxarı və aşağı qalxıb-enin, televizor izləyərkən reklam vaxtı ayağa qalxıb hərəkət edin



Bayıra çıxanda

Parkda və ya ticarət mərkəzində gəzintiyə çıxın, yoldaşınızla rəqs edin, yoqa dərslərinə gedin, maşınla uzaq səfərlərdə dayanıb dartınma hərəkətləri edin





Təhlükəsizlik tövsiyələri

Məşq zamanı təhlükəsiz üçün bu sadə tövsiyələrə əməl edin:

- Fəaliyyətə başlamazdan əvvəl, fəaliyyət müddətində və sonrasında qan şəkərinizi yoxlamaqla bağlı həkiminizlə məsləhətləşin.
- Fiziki aktivlik vaxtı qan şəkəriniz çox aşağı düşdüyü zaman meyvə şirəsi və ya quru üzüm kimi tez təsir edən karbohidrat qəbul edin.
- Özünüzü yaxşı hiss etmirsinizsə, məşq etməyin.
- Ayaqlarınızı qoruyun. Həmişə ayaqqabı və corab geyinin. Fəaliyyətdən əvvəl və sonra ayaqlarınızı yoxlayın. Ayağınıza zərər vermişsinizsə, dərhal həkiminizə məlumat verin.



Aktiv olmağın bədəninizə və qan şəkəri səviyyəyənizə necə təsir etdiyi haqqında ətraflı məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.

Diabet dərmanları

Diabet zamanla dəyişir. Bir müddət sonra sağlam və aktiv olmaq qan şəkərinizə nəzarət etmək üçün kifayət olmaya bilər. Müalicənin dəyişməsinə ehtiyac yarana bilər. Aşağıdakı vəziyyətlərdə diabet üçün dərman qəbul edə bilərsiniz:

- Gündəlik qan şəkəri səviyyələriniz hədəf rəqəmlərinin üzərindədirsə



- Son 3 aydakı ortalama qan şəkəri səviyyəniz hələ də çox yüksəkdirsə



Qəbul etdiyiniz dərmanlar və onları necə qəbul etməyiniz haqqında nə qədər çox bilsəniz, diabetinizə daha asan nəzarət etmiş olarsınız.

Tip 2 diabet müalicəsi üçün diabet dərmanının 2 əsas növü var:

- Həb kimi qəbul edilən dərmanlar
- İnyeksiya edilə bilən dərmanlar

Amerika Diabet Assosiasiyası qan şəkəri səviyyəsinin azaldılmasına kömək edə biləcək müxtəlif dərmanları tövsiyə edir. Müxtəlif növ diabet dərmanları haqqında öyrənmək, müalicə seçimləri haqqında diabetə qayğı komandanızla danışmağınıza kömək edə bilər.

Sizin üçün hansı dərman növünün uyğun olub-olmadığına birlikdə qərar verə bilərsiniz.



Diabet dərmanları qan şəkərinə nəzarətə kömək etmək üçün bədəndə fərqli formalarda işləyir:

Bağırsaqlarda ifraz edilən GLP-1 hormonunun pozulmasının qarşısının alınmasına kömək edir

DPP-4 inhibitorları

Bədənin insulina cavab verməsini yaxşılaşdırmağa kömək edir

Biguanidlər

Qaraciyər, əzələ, piy hüceyrələrinin insulina cavab verməyini yaxşılaşdırmağa kömək edir

TZD-lər

Qaraciyərdə qalıq şəkər miqdarını azaldır

Biguanidlər, TZD-lər, GLP-1 RA-lar

Qida həzmini yavaşladır

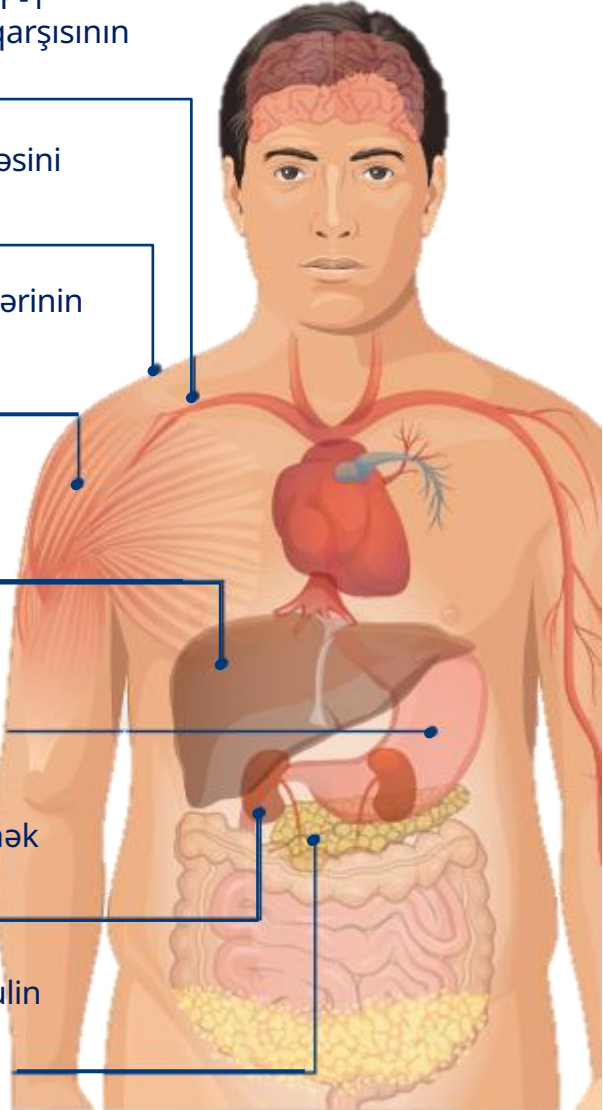
GLP-1 RA -lar

Böyrəklərin sidikdəki artıq şəkərdən qurtulmasına kömək edir

SGLT-2 inhibitorları

Mədəaltı vəzin daha çox insulin ifraz etməsinə kömək edir

Sulfonillər, GLP-1 RA-lar



Diabet həbləri

Tip 2 diabetli insanlar üçün diabet həblərinin bir çox növü var. Qida planınız və məşqlərlə birlikdə həblər ən yaxşı şəkildə təsir edir.

Diabet həbləri hər kəsə uyğun deyil. Qan şəkərinin səviyyəsini kifayət qədər azalda bilməzlər. Ya da bir neçə ay və ya il sonra təsiri azala bilər. Bu, diabetin pisləşməsi demək deyil. Və bu nələrisə səhv etdiyiniz mənasına gəlmir. Bu o deməkdir ki, bədəniniz dəyişib. Birdən çox həb, həb kombinasiyası, inyeksiya və ya həblər və inyeksiya kombinasiyasına istifadə etməyinizə ehtiyac yarana bilər.



Həkiminiz diabet dərmanlarının yan təsirlərinə nəzarət etməyinizə kömək edə bilər. Mümkün yan təsirlər haqqında ətraflı məlumat əldə etmək üçün həkiminizlə danışın.



Diabet həblərinin növü

Biguanidlər

Bu barədə nəyi bilməliyəm?

- Bu həblər qaraciyərdə qalıq şəkər miqdarını azaldır
- Bu həblər hüceyrələrin insulina qarşı daha həssas olmasına kömək edərək bədənə insulina cavab vermə qabiliyyətini artırır

Ümumi yan təsirləri:

- Bu həblər ürək bulanması və diareyaya səbəb ola bilər

SGLT-2 inhibitorları

Bu barədə nəyi bilməliyəm?

- Böyrəklər qandakı şəkəri yenidən qana filtrləyir
- Sodium-qlükoza daşıyıcı 2 (SGLT-2) adı verilən böyrəklərdəki ferment şəkərini yenidən bədənə absorbsiya edir
- SGLT-2 inhibitorları, şəkərin qanda yenidən absorbsiya olunmasına mane olur və sidikdə saxlayır

Ümumi yan təsirləri:

- Bu həblər dehidrasiyaya, cinsiyyət orqanlarının və sidik yollarının infeksiyalarına səbəb ola bilər

DPP-4 inhibitorları

Bu barədə nəyi bilməliyəm?

- Bu həblər GLP-1 fermentinin parçalanmasının qarşısını alır
- Bədənin təbii GLP-1-i qan şəkəri səviyyələrini azaltmağa kömək edir, lakin sürətlə parçalanır
- GLP-1-in parçalanmasına mane olan bu həblər, GLP-1-in bədəndə daha uzun müddət aktiv qalmasını və qan şəkəri səviyyələrini yalnız çox yüksək olduqda azalmasını təmin edir

Ümumi yan təsirləri:

- Ümumiyyətlə bu həblər yaxşı tolerantlığa malikdir

Tiazolidindionlar, və ya TZD-lər

Bu barədə nəyi bilməliyəm?

- Bu həblər, insulinin əzələ, piy toxumalarında və qaraciyərdə daha yaxşı işləməsinə kömək edir
- Bu həblər, bədənin insulina cavab verməsini artırır
- Bu, daha çox şəkərin qandan ayrıldığı və aid olduğu əzələ və yağ hüceyrələrinə daxil olduğu mənasına gəlir

Ümumi yan təsirləri:

- Bu həblər çəki artımı və şişkinliyə səbəb ola bilər



Sulfonil sidik cövhəri preparatları

Bu barədə nəyi bilməliyəm?

- Bu həblər mədəaltı vəzdəki beta hüceyrələrinə insulin ifrazına kömək edir və qan şəkərinin azalmasını təmin edir

Ümumi yan təsirləri:

- Bu dərmanlarla bağlı aşağı qan şəkəri və çəki artımı riski daha yüksəkdir

Bu həblərin hər biri qan şəkərinin səviyyəsini azaltmaqda müxtəlif təsirlər göstərir. Diabet dərmanının hansı növünün sizə uyğun ola biləcəyi barədə həkiminizlə danışın. Qəbul etdiyiniz hər hansı digər dərman haqqında həkimə məlumat verin.

İnyeksiya etdiyiniz diabet dərmanları

Diabet həblərinin əlavə olaraq, dəri altına inyeksiya edilən iki növ diabet dərmanı var. Onlar insulin olmayan inyeksiya dərmanları və insulindir.

İnsulin olmayan inyeksiya dərmanları

İnsulin olmayan inyeksiya dərmanları şpris vasitəsi ilə qəbul edilir. İnsulin olmayan iki növ inyeksiya mövcuddur.

GLP-1 RA-lar

Bu barədə nəyi bilməliyəm?

- Qaraciyərin normadan artıq şəkər yaratmasını dayandırır
- Qan şəkəri yüksək olduqda mədəaltı vəzin daha çox insulin ifraz etməsinə kömək edir
- Qidanın mədədə çox sürətlə hərəkət etməsini yavaşladır

Ümumi yan təsirləri:

- Bu dərman ürək bulanmasına və ishala səbəb ola bilər



İnsulin

Tip 2 diabetli bir çox insanın insulin qəbul etməsində fayda var. İnsulinə ehtiyac asılı ola bilər:

- Diabet xəstəliyinizin müddətindən
- Qan şəkərinin orta səviyyəsinin nə qədər yüksək olmasından
- Digər hansı dərmanları qəbul etməyinizdən
- Sizin ümumi sağlamlıq vəziyyətinizdən

İnyeksiya etdiyiniz insulin bədəninizin öz insulinini kimi işləyir. Şəkərin qandan hüceyrələrinizə keçməsinə kömək edərək qan şəkərini azaldır. İnsulin həb şəklində qəbul edilə bilməz. Bunun səbəbi, mədənizdəki turşunun, həzm zamanı, yeməkdəki protein kimi, onu parçalamasıdır. Beləliklə, insulin ümumiyyətlə bədəninizə inyeksiya etməklə istifadə olunur. İnhalasiya edilmiş insulin də mövcuddur.

İnsulin

(analoqlar, insan insulinini)

Bu barədə nəyi bilməliyəm?

- Şəkərin qandan bədən hüceyrələrinə doğru hərəkət etməsinə kömək edir

Ümumi yan təsirləri:

- Qan şəkərinin azalması və çəki artımı riskini artırır

İnsulinin növləri

İnsulinin bir çox növləri var. Hər növ qan şəkərinə bədənin özünün insulini necə yaratmasına uyğunlaşdırmaq üçün müxtəlif yollarla təsir edir.

İnsulin 3 xüsusiyyətə malikdir:

- **Başlanğıc** - insulinin fəaliyyətə başladığı müddət
- **Pik** - insulinin ən çox təsir göstərdiyi müddət
- **Təsir müddəti** - insulinin təsirinin davam etdiyi müddətdir

Hər bir insulin növü qan şəkərinin səviyyəsini tənzimləməyə kömək edir. Hər kəsə uyğun ola biləcək insulin növü yoxdur. Hər bir insanın insulinə ehtiyacı fərqlidir. Tip 2 diabetli bəzi insanlar insulinin iki müxtəlif növündən istifadə edə bilirlər. Və insulin ehtiyaclarınız zamanla dəyişə bilər. İnsulinə ehtiyacınız varsa, həkiminizlə birlikdə sizin üçün uyğun bir növü seçəcəksiniz.



Bazal (uzun təsirli) insulin

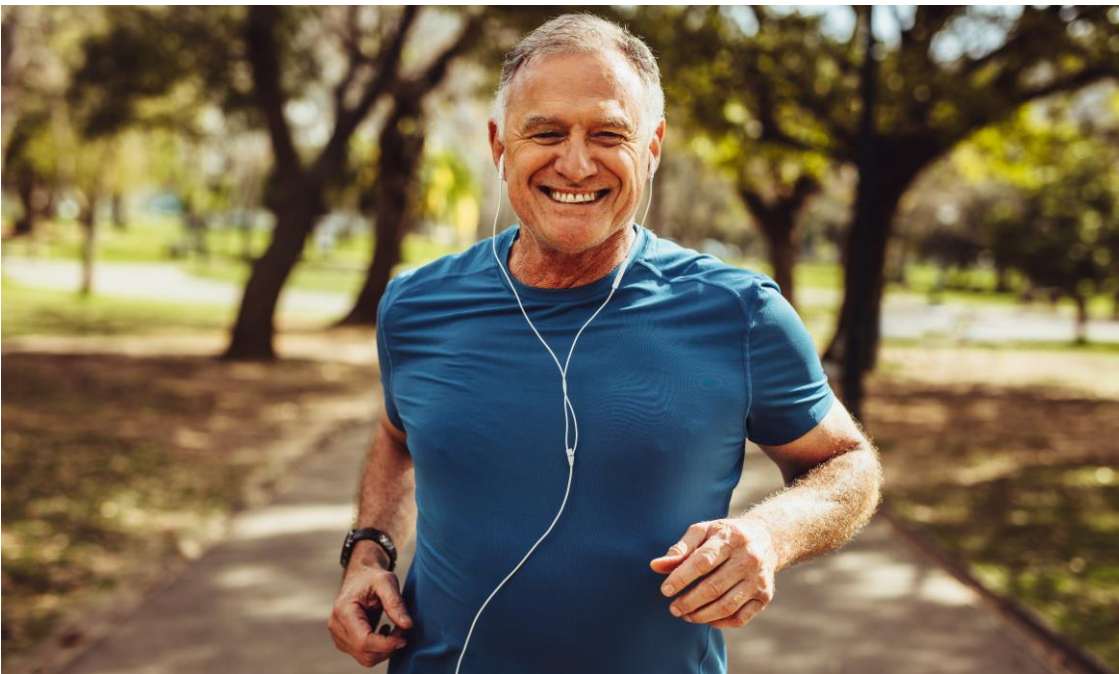
Daimi, sabit insulin ifrazını təmin edir.

Bolus (qısa təsirli) insulin

Yeməkdən sonra qanda şəkərin kəskin yüksəlişlərini aşağı salır.

Premiks (qarışıq) insulinlər

İki insulini (uzun və qısa təsirli) tək inyeksiyada birləşdirir.



İnsulin seçimləri haqqında daha ətraflı məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.

İnsulin planı nədir?

İnsulin qəbul edən hər kəsə fərdi insulin planı lazımdır. Diabeta qayğı komandanız sizin üçün uyğun bir plan hazırlamağa kömək edəcək.

Planınıza nə daxil olmalıdır:

- ✓ Hansı növ insulin qəbul etməli
- ✓ Nə qədər insulin qəbul etməli
- ✓ Nə zaman qəbul etməli
- ✓ Qan şəkəri səviyyəsini hansı tezliklə yoxlamalı

Sizin müalicə planınız bir çox faktorlara əsaslanacaq:

- ✓ Nə vaxt və nə qədər yeməli
- ✓ Fiziki fəaliyyət səviyyəniz
- ✓ Hazırkı qanda şəkər səviyyəniz
- ✓ Həyat tərziniz
- ✓ Digər dərmanlarınız



Kombinə olunmuş terapiya

Diabet zamanla dəyişir. Bəzən müalicə planınızı təqib etdiyiniz halda, bir neçə diabet dərmanına ehtiyacınız yarana bilər. Bir çox insan insulin və ya bədənə daha çox insulin yaratmasına kömək edən və bundan əlavə, bədənə insulini daha yaxşı istifadə etməsinə kömək edən dərman istifadə edir. Bu, kombinasiya olunmuş terapiya adlanır.

Qəbul edə biləcəyiniz digər dərmanlar

Diabet bədəninizin bir çox hissələrinə təsir edə bilər. Buna ürək, qan damarları, sinirlər, gözlər və böyrəklər daxildir. Siz, həmçinin, digər xəstəliklər üçün dərman qəbul etməli ola bilərsiniz:

- Qan təzyiqini azaltmağa kömək edən antihipertenziv vasitə
- Xolesterolun azalmasına kömək edən statin
- İnfarkt riskini azaltmağa kömək edən aspirin
- Sağlam qalmağa kömək edəcək vaksinlər (qrip və sətəlcəm daxil olmaqla)

İnyeksiyadan istifadə

Özünüə inyeksiya etmək fikri sizi narahat edə bilər. Əksər insanlar belədir. Ancaq bunu necə edəcəyinizi öyrəndikdə, düşündüyünüz qədər qorxulu olmadığını başa düşəcəksiniz.

İnyeksiya vasitələrinin növləri

İnsulin və insulin olmayan inyeksiyaları qəbul etməyin fərqli yolları var. Diabetə qayğı komandanızla hansı inyeksiya vasitəsinin sizə uyğun olub-olmadığı barədə məsləhətləşin.

Şpris- qələm

Dərman şprisi yazı qələminə bənzəyir. Şpris-qələmlər insulin və qeyri-insulin inyeksiya dərmanları üçün istifadə edilə bilər. Şpris-qələmlərin iynələri bir çox şprislə istifadə ediləndən daha qısa və daha incə formalı olur. Qələm üzərindəki doza sayğacı, inyeksiya etdiyiniz dərman miqdarını görməyə kömək edir. Şprislər onların istifadə qaydasına görə fərqlənir. Həkiminiz sizin üçün ən uyğun qələmdən istifadə etməyi öyrənməyinizə kömək edə bilər.



Diabetə nəzarət seçimləri haqqında həkiminizlə danışın. Onlara qarşılaşa biləcəyiniz hər hansı bir problem barədə məlumat verəcəyinizdən əmin olun.



İynə və şpris

Şpris, bir ucu porşen, digər ucu iynə olan içi boş bir borudur. İynəni insulin flakonuna salırsınız və dozanı yığırsınız. Diabeta qayğı komandanız sizin üçün ən uyğun şpris və iynə ölçüsünü seçməyinizə kömək edə bilər.



İnsulin pompası

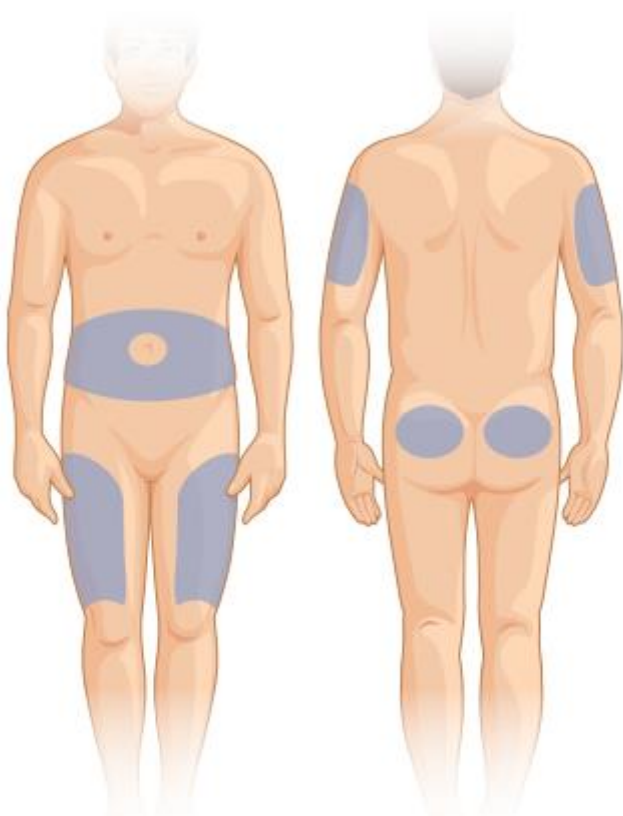
İnsulin pompaları gündə 24 saat ərzində lazım olduğu qədər insulin verərək diabetlə mübarizə aparmağa kömək edir. İnsulin dərinin altına keçirilən (kateter adlandırılan) kiçik, elastik boru vasitəsilə göndərilir. Pompalar kiçik insulin dozalarının davamlı sərbəst buraxılması üçün proqramlaşdırıla bilər. Yeməkdən sonra qan şəkərinə nəzarət etmək üçün yemək vaxtına yaxın bir doza ötürə bilərlər. Bu system daha çox bədənin insulini necə ifraz etməsinə bənzəyir.



İnyeksiya sahələri

Diabet dərmanlarının inyeksiyası iynə ilə adətən, bədənənin bu sahələrinə dəri altındakı piy qatına daxil edilir:

- Qarın (göbək düyməsi ətrafında 2 sm-lik dairə xarici)
- Bud (kənar hissələr)
- Qolların üst hissəsinin arxası
- Ombalar



Zəhmət olmazsa, dərmanınızı necə qəbul edəcəyinizə dair fərdi təlimatlara baxın.



Bədəninizdə inyeksiya etdiyiniz yer dərmanın yaxşı işləməsinə təsir edə bilər. Bəzi diabet dərmanlarını hər gün eyni ümumi bölgələrə inyeksiya etsəniz daha yaxşı işləyə bilər. Məsələn, onları hər səhər qarın nahiyyəsinə və yatmadan əvvəl bu da vura bilərsiniz. Şişginliklərin və yığılmaların qarşısını almaq üçün hər gün eyni nöqtəyə inyeksiya edilməməlidir.

Diabet dərmanınızın haraya və necə inyeksiya ediləcəyi barədə həkiminizlə danışın.



Saxlama yeri

Həmişə bütün dərmanlarınızın qablaşdırmasını yoxlayın. Saxlama məlumatı hər bir dərmana görə fərqli ola bilər. İnyeksiya edilə bilən diabet dərmanlarının saxlanması üçün bəzi ümumi tövsiyələr:

- Etiketdəki təlimatları izləyin.
- Soyuducuda istifadə olunmamış, açılmamış dərmanları saxlayın, lakin dondurucuya çox yaxın olmasın.
- İnyeksiya edilə bilən diabet dərmanını dondurmayın, donubsa da istifadə etməyin.
- Açıldıqdan sonra inyeksiya edilə bilən dərmanı müəyyən müddət otaq temperaturunda saxlamaq lazımdır, ancaq əmin olmaq üçün etiketi yoxlayın.
- İnyeksiya dərmanlarının çox isti və ya çox soyuq olmasına icazə verməyin.
- İnyeksiya dərmanlarını parlaq işıqdan və günəş işığından uzaq saxlayın.
- İnyeksiya dərmanlarını avtomobilin əşyalar qutusu bölməsində saxlamayın.
- Etiketdəki son istifadə tarixindən sonra inyeksiya dərmanlarından istifadə etməyin.



Atılması

İstifadə olunmuş diabet vasitələrindən qurtulmaq üçün iynələri və boş birdəfəlik şprisləri iti əşyalar qabına qoyun. Yuyucu vasitəsinin şüşəsi və ya boş qəhvə qabı kimi vintlili, sərt plastik və ya metal qabdan da istifadə edə bilərsiniz. Bu qablar möhürlənməli və düzgün şəkildə atılmalıdır.

İstifadə olunmuş şprisləri və iynələri atmağın düzgün yolu ilə bağlı həkiminizə müraciət edin. İstifadə olunmuş iynələri və şprisləri heç vaxt ev tullantılarına və ya zibil qutularına atmayın.

Dəyişikliyin müşahidə edilməsi

Qanda şəkərin səviyyəsinin yoxlanılması qidalanma, aktivlik və dərmanların sizə necə təsir etdiyini göstərə bilər. Qanda şəkərin aşağı və ya yüksək səviyyədə olduğu hallar ola bilər. Aşağı və ya yüksək qan şəkərinin hər hansı bir epizodunu qeyd etdiyinizdən əmin olun. Sonra bunun niyə baş verdiyini həkiminizlə danışın.

Həkiminizlə sizin üçün uyğun olan qan şəkəri səviyyəsinə görə hədəfləri təyin edəcəksiniz. Qanda şəkərin səviyyəsi çox yüksək və ya çox aşağı olduqda hədəflərinizi və nə edəcəyinizi bilməyiniz vacibdir. Burada hədəflərinizi qeyd edin.

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



Aşağı qan şəkərinə nəzarət

Qanda şəkər səviyyəsinin çox aşağı düşdüyü (hipoqlikemiya adlandırılan) hallar ola bilər. 70 mq/dL-dən aşağı olması diabetli insanların əksəriyyəti üçün çox azdır.



Qan şəkərindəki dəyişikliklərin niyə baş verdiyi haqqında ətraflı məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.

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.

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.



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



Yüksək qan şəkəri ilə bağlı ən yaxşı tədbir bunun qarşısını almaqdır. Diabet müalicə planınıza riayət etməyə çalışın:



**Dərmanlarınızı
göstərişə uyğun
olaraq qəbul edin**



**Qidalanma
planınızı
izləyin**



**Fiziki fəaliyyət
planınızı
izləyin**

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 müalicə planınızı izləmək

Diabetə qayğı komandanız diabet müalicə planı hazırlamaq üçün sizinlə işləyəcək. Planınız diabetlə mübarizə hədəflərinizə nail olmaq üçün sizə kömək edə bilər. Diabet müalicə planınıza əməl etdiyiniz zaman bu, diabetinizə nəzarət etməyə kömək edə bilər. Bunlara riayət edin:



**Sağlam
qidalanın**



**Aktiv
olun**



**Dərman qəbul
edin**
(ehtiyac olarsa)



**Qan
şəkərinizi
izləyin**



**Həkimə
qəbuluna vaxtı-
vaxtında gedin**



**Stresə
nəzarət
edin**





Dərman planınız

Qan şəkərinizin səviyyəsi ilə bağlı hədəflərinizə çatmağa kömək etməsi üçün diabet dərmanları qəbul etməyinizlə yanaşı, düzgün planınızın olması yaxşıdır. Hər bir dərmanın nə üçün olduğunu və necə qəbul edildiyini bilmək vacibdir. Hər bir dərmanı məhz həkiminizin sizə söylədiyi kimi qəbul etməyinizdən əmin olun.

Dərman planınıza daxildir:

- ✓ Hansı növ diabet həbləri və digər dərmanları qəbul etməli
- ✓ Nə qədər qəbul etməli
- ✓ Nə zaman qəbul etməli

Dərman planınız aşağıdakılara əsaslanacaq:

- ✓ Qanda şəkərin səviyyələrinə
- ✓ Yemək vərdişlərinizə
- ✓ Aktivlik səviyyənizə
- ✓ Digər sağlamlıq vəziyyətlərinizə
- ✓ Gündəlik qrafikinizə

Həkiminizlə asanlıqla təqib edilən və sizə uyğun olan bir dərman planı yaratmaq üçün sıx əməkdaşlıq edin.

Yeni dərman qəbul etməyə başlamaq

Yeni bir diabet dərmanı qəbul etməyə başladığınızda, dərmanla bağlı qeydlərinizi aşağıda qeyd edə bilərsiniz:

Dəstək

Ailə və dostlarınız böyük dəstək mənbəyi ola bilər. Diabet haqqında nə qədər çox məlumatlı olsalar, necə hiss etdiyinizi daha yaxşı başa düşərlər.

Ailənizdən və dostlarınızdan ehtiyacınız olan dəstəyi istəyin. Bu fikirləri yoxlayın:

- Onlardan diabetin bədən və emosiyalarınıza necə təsir edə biləcəyi haqqında öyrənmələrini xahiş edin.
- Onları sizinlə həkimə gəlməyə dəvət edin.
- Onları yeni sağlam qidalanma və fəaliyyət rejiminizə daxil edin.
- Ehtiyacınız olarsa, kömək istəyin.

Onların köməyinə hazır deyilsinizsə, ailənizə və dostlarınıza bu haqda bildirin. Diabet dəstək qrupuna qoşulmaq istəyə bilərsiniz. Burada sizin kimi eyni hisləri keçirən digər diabetlə yaşayan insanlarla tanış ola bilərsiniz.





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.

