

Göstəricilərinizi bilin

Diabet müalicənizin aktiv iştirakçısı olun

Siz diabetə qayğı komandanızın ən əhəmiyyətli üzvüsünüz. Planınızın sizin üçün faydalı olduğundan əmin olmaq üçün komandanızda fəal rol oynayın. Əslində, diabetə qayğı komandanız sizdən komandanın aktiv bir hissəsi olmağınızı istəyir.

Hədəfləriniz yalnız sizin üçün təyin olunub

Diabet müalicə planınız kimi hədəfləriniz də yalnız sizin üçündür. Burada göstərilən hədəflər, Amerika Diabet Assosiasiyası tərəfindən yetkin insanlar üçün tövsiyə olunur (hamilələr istisna olmaqla). Şəxsi hədəfləriniz üçün həkiminizlə danışın.

HbA1c və gündəlik qan şəkəri səviyyələri

- İldə ən az 2 - 4 dəfə HbA1c səviyyənizi yoxlayın
- HbA1c testi, təxminən 3 ay ərzində qan şəkərinizə nəzarəti əks etdirir
- Sağdakı cədvəl HbA1c -nin təxmin edilən orta qan şəkəri səviyyəsi ilə necə əlaqəli olduğunu göstərir
- Hamilə olmayan bir çox diabetli yetkin üçün HbA1c hədəfi 7%-dən azdır. Diabetə qayğı komandanız sizin üçün hədəf təyin edəcək.
- Həkiminizlə hər gün qan şəkərinizi hansı tezlikdə yoxlamalı olduğunuza qərar verin
- Diabetli bir çox hamilə olmayan yetkinlər üçün qan şəkəri hədəfləri aşağıdakı kimidir:

HbA1c səviyyəsi	Qanda orta şəkər miqdarı
12%	298 mq/dL
11%	269 mq/dL
10%	240 mq/dL
9%	212 mq/dL
8%	183 mq/dL
7%	154 mq/dL
6%	126 mq/dL

HbA1c hədəf göstəricisinin **7%-dən aşağı** olmağı tövsiyə edilir.

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

HbA1c
< 7%

Göstəricilərinizi bilin

Diabetə qayğı siyahısı

Diabet hələ də müalicə edilə bilmir. Lakin o, idarə oluna bilər. Diabetinizi idarə etməyin bir hissəsi göstəricilərinizi bilməkdir. Bu siyahıya göstəricilərinizi daxil edin.

HbA1c və gündəlik qan şəkəri səviyyələri



HbA1c və gündəlik qan şəkəri hədəfləriniz

Yeməkdən əvvəl qan şəkəri:

Yeməyə başladıqdan 1-2 saat sonra qan şəkəri:

HbA1c:

Qan təzyiqi

- Hər dəfə həkimə getdiyiniz zaman qan təzyiqinizi yoxladın.
- Diabetli bir çox yetkin üçün hədəf 140/90 mm və ya 130/80 mm Hq -dən azdır.



Qan təzyiqi hədəfiniz:

Xolesterol

- Ən azı ildə bir dəfə və ya həkiminizin göstərişi ilə daha tez-tez qanınızdakı xolesterolu yoxladın.
- Diabetə qayğı komandanızla xolesterol göstəriciləriniz barədə danışın və hədəflərinizi təyin edin.

Xolesterol hədəfləriniz:

HDL

LDL

Triqliseridlər

Göz müayinəsi

- İldə bir dəfə və ya həkiminizin göstərişi ilə daha tez-tez oftalmoloq tərəfindən genişləndirilmiş və tam göz müayinəsindən keçin
- Müayinə nəticələrinizin diabetə qayğı komandanıza göndərildiyindən əmin olun. Onlar tibbi qeydlərinizin bir hissəsi olmalıdır
- Görmənizdə hər hansı bir dəyişiklik hiss etsəniz dərhal göz həkiminizə və ya diabetə qayğı komandanıza müraciət edin

Növbəti göz müayinənizin tarixi:

Ayaqlar

- İldə bir dəfə, həkiminiz tərəfindən tam ayaq müayinəsindən keçin. Ayaqlarınızda hissetmənin itməsi, ayaqlarınızın formasında dəyişikliklər və ya yaralar (ayaq xoraları) kimi problemləriniz varsa, hər yoxlanış zamanı tam bir müayinədən keçin.
- Hər yoxlanışda corablarınızı və ayaqqabılarınızı çıxarın
- Evdə:**
 - Hər gün ayaqlarınızda hər hansı bir zədə əlaməti olub-olmadığını yoxlayın.
 - Hər gün ayaqlarınızda kəsiklər, qabarıqlar, çatlamalar, şişlik və quruluq olub-olmadığını yoxlayın.
 - Sağalmayan hər hansı bir zədə barədə həkiminizə məlumat verin.
 - Rahat ayaqqabı və corab geyinin. Ayaqyalın gəzməyin.



Növbəti ayaq müayinənizin tarixi:

Böyrəklər

- İldə bir dəfə sidiyinizi və qanınızı yoxlayın.
- Qan şəkəri səviyyələrinizi və qan təzyiqinizi mümkün qədər hədəfinizə yaxın tutun.

Növbəti böyrək müayinənizin tarixi:

Diş müayinəsi

Diabetə qayğı komandanızdan hansı tezlikdə diş müayinəsindən keçməli olduğunuzu soruşun.

Növbəti diş müayinənizin tarixi:

Siqareti tərgitmək

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



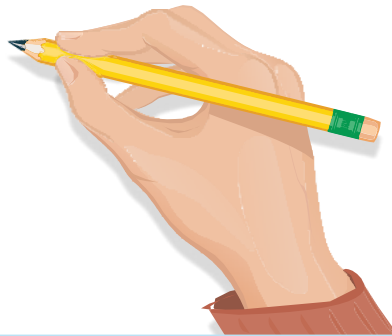
Siqareti tərgitdiyiniz tarix:

Göstəricilərinizi bilin

Diabetə qayğı planı

Diabet müalicə planınızla bağlı suallar verin və hansı addımları atmalı olduğunuzu bildiyinizə əmin olun. Planınızın hər bir addımını tamamladığınız zaman aşağıdakı qutulara işarə qoyun.

- ☐ Qan şəkərinizi necə və nə vaxt yoxlamaq üçün plan
- ☐ Diabet dərmanlarınızı nə vaxt qəbul etməyiniz üçün plan
- ☐ Müntəzəm sağlamlıq müayinələri üçün qrafik
- ☐ Streslə mübarizə yolları
- ☐ Fiziki aktivlik planı
- ☐ Qidalanma planı
- ☐ Digər sağlamlıq hədəflərinə çatmaq üçün plan (qan təzyiqi və xolesterolu idarə etmək kimi)



Daha çox məlumat üçün diabetim.az veb saytını ziyarət edin.