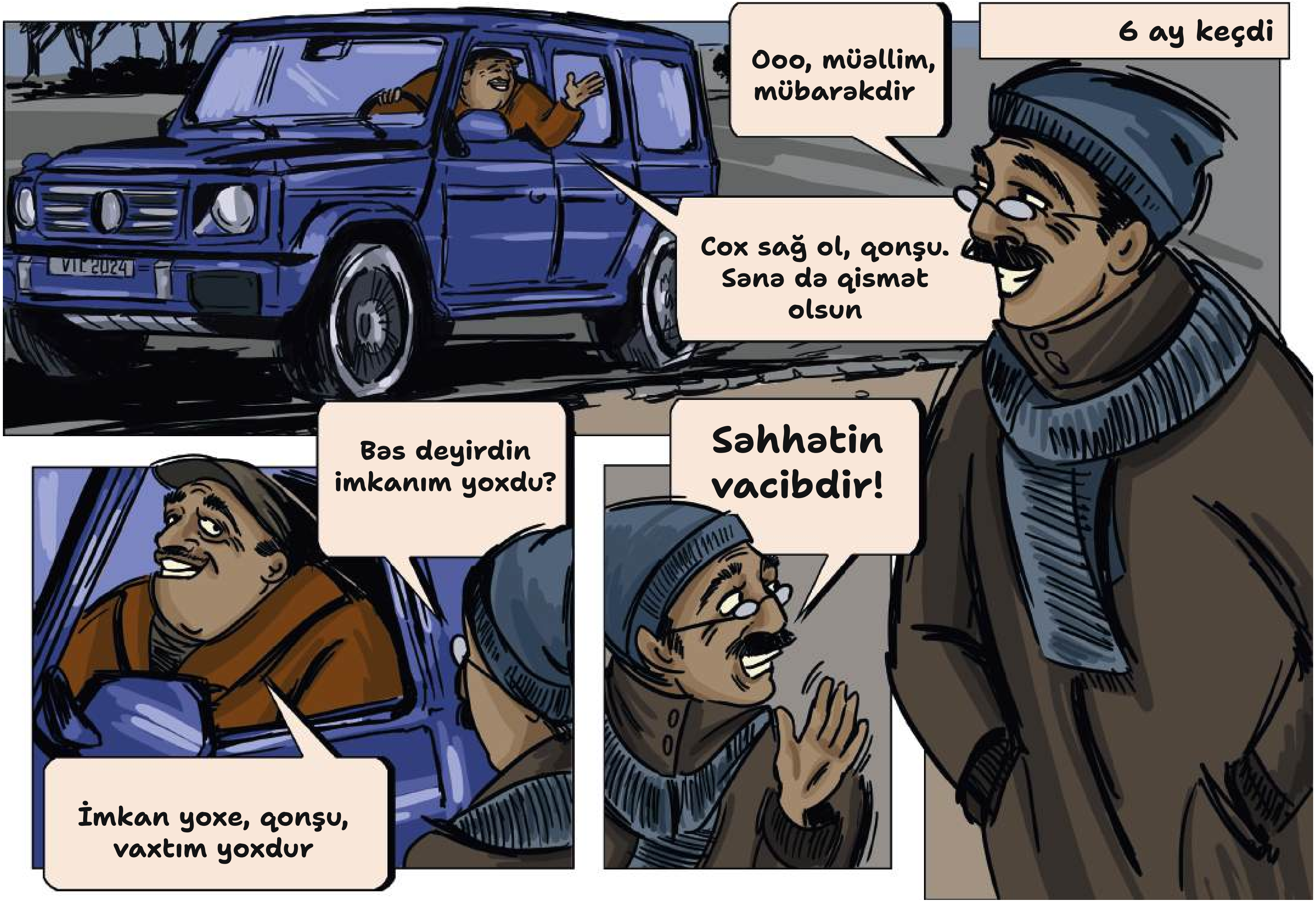
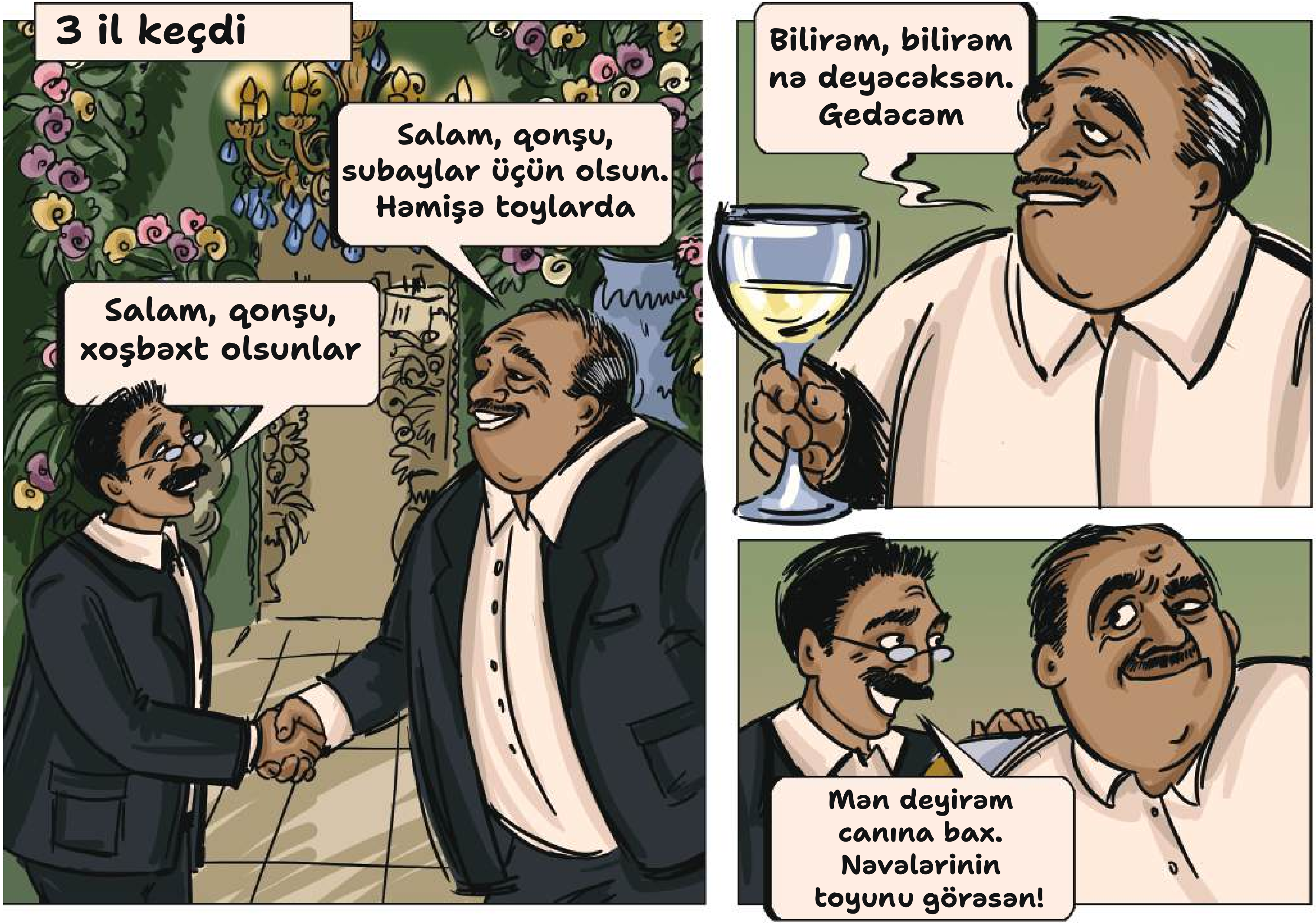
Fərqindəlik
Diabet ağır xəstəlikdir!
ERKƏN MÜAYİNƏ CAN QURTARIR !
ŞƏKƏRƏM?!
Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

Ay qonşu, xeyir ola, səhər-səhər?
Sabahın xeyirli olsun. Check-Up- a gedirəm. Sən nə vaxt gedirsən?
Mən TOP kimiyəm
Məndə də problem yoxdu, sadəcə müayinə vaxtımdır
Gedəcəm, bu gün qonaqlıqdır bizdə

1 ay keçdi
Salam, qonşu
Salam, qonşu, necəsən?
Necə oldu müayinə?
Şükür, heç bir problem yoxdur
Qardaş, cavan oğlansan
Sən getdin?
Mütləq gedəcəm
???


6 ay keçdi
Ooo, müəllim, mübarəkdir
Cox sağ ol, qonşu. Sənə də qismət olsun
Bəs deyirdin imkanım yoxdu?
İmkan yoxe, qonşu, vaxtım yoxdur
Səhhətin vacibdir!

1 il keçdi
Ooo, qonşu, salam, necəsən?
Salam, qonşu, dayanmışıq Iphone 16 növbəsində. Bu da bir xəstəlikdir
Səni görəndə müayinə yadıma düşür. Gedəcəm yəqin gələn ay
!!!
Bəs deyirsən vaxtım yoxdur?


3 il keçdi
Salam, qonşu, xoşbəxt olsunlar
Salam, qonşu, subaylar üçün olsun. Həmişə toylarda
Bilirəm, bilirəm nə deyəcəksən. Gedəcəm
Mən deyirəm canına bax. Nəvələrinin toyunu görəsən!

1 ay sonra
Qonşu, yaman narahatam. Sənin yaxşı həkim tanışın var?
!
Bizim küçədə, üzbəüz klinikada Aynurə doktor var

1 ay sonra
Salam, Aynurə doktor. Çox narahatam
Salam, gedin müayinədən keçin
Sizdə ağır formada şəkər çıxdı.Bundan sonra pəhriz saxlamaq lazımdır

Mənim səbrim çatmır. Belə şey olar? 5 günlük dünyadır. Onu yemə, bunu yemə. Mən həmişə yeyib-içən olmuşam

1 il sonra
Allah rəhmət eləsin, gəlmişdi klinikaya dieta yazdım riayət eləmədi.
Allah rəhmət eləsin, yaxşı kişi idi, amma, heç özünə baxmırdı

DİABET XRONİKİ XƏSTƏLİKDİR!

1-ci tip

DİABETİN
inkişafına səbəb olan amillər:

1. İrsi faktorlar;
2. Mədəaltı vəzi hüceyrələrinə təsir edən viral xəstəliklər;
3. Autoimmun patologiyalar.

1-ci tip diabet zamanı ya insulin heç ifraz olunmur, ya da bu hormon kifayət qədər orqanizmi təmin etmir.

2-ci tip diabetə səbəb olan amillər:
1 Stress;
2 Piylənmə;
3 Oturaq həyat tərzi;
4 Kalorili və şəkərli qidalar;
5 İnfeksiyalar;
6 Endokrin xəstəliklər.
Şəkərli diabetlə bağlı yaranmış yanlış təsəvvürlərə görə, bir çox insanlar əsassız narahatlıqlar yaşayır, müalicəyə daha az riayət edir və tibbi tövsiyələrə əməl etmirlər.

MİF

DİABET ciddi xəstəlik **DEYİL**

İstənilən çəkidə olan insanlarda

DİABET İNKİŞAF EDƏ BİLƏR

MİF

DİABET yalnız kilolu insanlar üçün **PROBLEMDİR**

Reallıq

DİABET xroniki endokrin xəstəlikdir. Qanda şəkər səviyyəsinə nəzarət və zamanında müalicə ciddi fəsadların qarşısını alır.

ŞƏKƏR ağırlaşmaları qan dövranı pozğunluqları, infarkt, görmə itkisi, böyrək çatışmazlığı kimi ağır sağlıq problemləri yaradır.

PİYLƏNMƏ, həqiqətən də 2-ci tip diabetin inkişafı üçün risk faktorudur. Yaş və digər faktorlar diabeti inkişaf etdirir.

DİABET HAQQINDA YAYILAN DİGƏR YANLIŞ FİKİRLƏR İSƏ BUNLARDIR

MİF

"Çox şirniyyat yeyirsinizsə, mütləq şəkər xəstəliyinə tutulacaqsınız."

"Əgər qohumlarım yetkinlik dövründə şəkər xəstəliyinə tutulubsa mən də ondan qaça bilmərəm."

"Şəkərli diabet alternativ təbabətlə müalicə edilə bilər."

Diabet tək şirniyyat yeməkdən yaranmır. Burada irsi faktorlardan tutmuş, həyat tərzinədək hər şey rol oynayır.

2-ci tip diabetdə irsiyyətin rolu çox yüksəkdir. Ancaq sağlam həyat tərzi keçirirsinizsə, düzgün qidalanırsınızsa və ən əsası, normal çəkiyə sahibsinizsə, o zaman diabetin inkişaf ehtimalı olduqca aşağıdır.

1-ci tip diabetdə isə irsi faktorların rolu daha azdır.Valideynlərdən biri xəstədirsə, onun uşaqlara keçmə ehtimalı cəmi 3-5% təşkil edir.

Alternativ tibb üsulları müsbət təsir göstərə bilər, lakin müalicəyə səbəb olmur. 2-ci tip diabetlə bir insanın normal çəkiyə qədər arıqladığı, pəhrizə riayət etdiyi və qan şəkəri həbi qəbul etmədən normal olaraq qaldığı hallar var. 1-ci tip diabetdə isə, heç bir alternativ təbabət mədəaltı vəzin ölü hüceyrələrini bərpa etmir.

"Karbohidrat yeməsəm, qan şəkərim normal olacaq"

Qlükoza bədənimiz üçün enerji mənbəyidir və biz onu yalnız karbohidratlardan ala bilərik. Burada diqqət etməli olduğumuz məqam onların növü ilə bağlıdır.

Şəkərli diabet xəstəsi yalnız qarabaşaq sıyığı yeyə bilər, kartof və makaron yeyə bilməz.

ALKOQOL qan şəkərini aşağı salır, buna görə də qan şəkəriniz yüksəkdirsə, bu faydalıdır.

DİABETLİ xəstələr arasında yayılan bu **MİF** nəinki yanlış, eyni zamanda təhlükəlidir! Yüksək qan şəkəri spirtdən aşağı düşmür. Spirtli içki qəbul etdikdən sonra qan şəkəri düşür, çünki, spirt qaraciyərdən qana karbohidratların axmasına mane olur!

Sıyıq, kartof və makaron yavaş həzm olunan karbohidratlardır. Ancaq yenə də onların növü və miqdarı diqqətdə saxlanılmalıdır. Bir də necə bişirilmələri çox önəmlidir.

Şəkərli diabetiniz varsa, yalnız yaşıl alma yeyə bilərsiniz.

Meyvənin dadına, rənginə deyil, ölçüsünə və miqdarına fikir verin!

Əgər peçenye, vafli və digər şirniyyatlarda şəkər əvəzinə fruktoza varsa, o zaman onları istədiyiniz qədər yeyə bilərsiniz.

Fruktoza şəkərdən daha gec həzm olunur, eyni zamanda qanda qlükozanı artırır. Bundan əlavə, həm peçenye, həm də vaflinin tərkibi undan ibarətdir, bu da qan şəkərini artırır. Beləliklə, bir daha kəmiyyəti xatırlamalıyıq.

Əgər şəkərli diabetim varsa, o zaman hamiləlik mənim üçün əks göstərişdir.

Əgər şəkərli diabetdən əziyyət çəkən qadın qan şəkərini nəzarət altında saxlayırsa, şəkərli diabetin ağır fəsadları yoxdursa, özünə nəzarət və qidalanma qaydalarına riayət edirsə, onda hamiləlik onun üçün əks göstəriş deyil. Amma! Hamiləliyin planlaşdırılması vacibdir!

Əgər şəkərli diabetiniz varsa, işləməməlisiz.

Diabet üçün fiziki fəaliyyət mütləqdir. Fiziki fəaliyyət zamanı işləyən əzələlər insulinə müsbət təsir edir, qlükozanı qandan daha aktiv udur, bununla da, qanda şəkəri azaldır. Yağların parçalanması artır, bədən çəkisi azalır, qanın yağ tərkibi yaxşılaşır.

DÜNYADA
10 dəqiqədən bir
100 nəfərdən çox insanda
DİABET AŞKARLANIR
Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi
PAŞA
Holding
all medical
ferqindelik.az