



Qandli diabet  
haqida nimani  
bilmaysiz?  
Savollar va  
javoblar

# Qandli diabet haqida tez-tez uchraydigan savollar

Quyida siz diabet bilan bog'liq ko'p uchraydigan savollarga javob topasiz.

## Nega men har kuni insulin qabul qilishim kerak?

Oshqozon osti bezi insulin ishlab chiqarmagani uchun siz har kuni insulin qabul qilishingiz kerak. Insulinni in'eksiya yoki pompa orqali organizmga kiritilganda qon tarkibidagi glyukoza miqdori normallashadi. Insulinni kuniga bir necha marta yuborish kerak. Shifokor sizga insulin in'eksiyalarining sonini va har bir in'eksiyaning dozasini belgilab beradi.

Ushbu mavzu bo'yicha ko'proq ma'lumotni "Insulinning qiymati" risolasidan topishingiz mumkin.

## Gipoglikemiya xavfini oldini olish uchun qon tarkibidagi glyukoza darajasini yuqori saqlashga harakat qilishim kerakmi?

Gipoglikemiya - bu noxush holat bo'lib, bu boshqa odamlar yonida sodir bo'lishidan xavotirda bo'lishingiz mumkin. Biroq, qondagi glyukoza darajasini yuqori holatda saqlab qolish uzoq muddatli prognoz nuqtai nazaridan o'ta xavflidir, chunki u infeksiyalar, diabetik ketoatsidoz va keyingi asoratlar xavfini oshirishi mumkin.

Ushbu mavzu bo'yicha ko'proq ma'lumotni "Insulinning qiymati" risolasidan topishingiz mumkin.

## Insulinni qo'llash vaznni ortishiga olib keladimi?

Ehtimol, siz insulin qabul qilishda vazn ortishiga olib kelishi mumkinligini sezasiz. Vazn ortishini to'xtatishning eng yaxshi usuli – muvozanatli (balansli) ovqatlanish va muntazam jismoniy mashqlar.

Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni "Sport" risolasida topishingiz mumkin.



Ushbu risoladagi ma'lumotlar sizning shifokoringiz maslahatini o'zgartirmaydi. Savollaringiz bo'lsa, mutaxassis bilan maslahatlashing.

## Qanchalik tez-tez sport bilan shug'ullanishim kerak?

Siz har kuni kamida 30-60 daqiqa mashq qilishga harakat qilishingiz kerak. Jismoniy faollik diabetni boshqarishning muhim qismidir. Bu qon tarkibidagi glyukoza darajasini pasaytirishga yordam beradi va boshqa bir qator afzalliklarga ega.

### Doimiy jismoniy faoliyatning foydalari:

- farovonlikni yaxshilaydi
- oddiy vazni saqlashga yordam beradi
- umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi
- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi

Sport bilan shug'ullanishdan tashqari, faol bo'lish uchun raqsga tushish yoki toza havoda sayr qilish kabi ko'plab yoqimli imkoniyatlar mavjud.

[Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni "Sport" risolasida topishingiz mumkin.](#)

## Men mashina haydashim mumkinmi?

Qandli diabet haydovchilik guvohnomasini olishga to'sqinlik qilmasligi kerak. Biroq, har safar mashina haydashda, qondagi glyukoza miqdori normal chegaralarda ekanligiga ishonch hosil qilishingiz kerak.

Gipoglikemiya bo'lsa, reaksiya vaqtingiz qisqarishi mumkin va bu sizning mashina haydash qobiliyatingizni cheklaydi. Shuning uchun haydashdan oldin gipoglikemiya belgilarini o'z vaqtida aniqlash va qondagi glyukoza darajasini har safar o'lchashni unutmaslik juda muhimdir.

[Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni "Atrofdagilar bilan munosabatlar" risolasidan topishingiz mumkin.](#)

## Sayohatga chiqishim mumkinmi?

Qandli diabet sayohat qilish va ta'tilga chiqishga to'sqinlik qilmasligi kerak. Ammo oldindan ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish va tayyorgarlik talab etiladi.

Misol uchun, sizga shprints-ruchkasi yoki ine'ktori, shuningdek, igna va pompa olib yurishga ruxsat beruvchi shifokoringizdan qo'shimcha xat kerak bo'lishi mumkin. Safaringiz uchun kerak bo'lgan hamma narsa (masalan, yetarli miqdorda insulin, ignalar, test chiziqlari, zaxira hisoblagich va shprints-ruchka yoki ine'ktor) borligiga ishonch hosil qiling.

[Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni "Atrofdagilar bilan munosabatlar" risolasidan topishingiz mumkin.](#)

## Spirтли ichimliklar ichsam bo'ladimi?

Xavfli vaziyatlarning oldini olish maqsadida spirтли ichimliklar tanangizga qanday ta'sir qilishi mumkinligini yaxshi bilib olish kerak. Spirтли ichimliklar qondagi glyukoza darajasiga ta'sir qiladi, shuning uchun ko'p miqdorda spirтли ichimliklarni iste'mol qilish diabetni nazorat qilish qobiliyatingizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Spirтли ichimliklar ichishdan oldin yaxshi ovqatlaning, chunki spirтли ichimliklarni iste'mol qilish keyinchalik gipoglikemiyaga olib kelishi mumkin.

[Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni](#)

["Uydan uzoqda" risolasidan topishingiz mumkin.](#)

## Ziyofatlarga borsam bo'ladimi?

Qandli diabet ziyofatdan bosh tortish uchun sabab bo'lmaydi. Ziyofat paytida siz hamma narsani, shu jumladan shirinliklarni ham iste'mol qilishingiz mumkin. Shu bilan birga, glyukoza darajasini doimiy ravishda kuzatib borish va kerak bo'lganda insulin dozasini sozlash kerak. Spirтли ichimliklarni ko'p iste'mol qilmaslikka harakat qiling va ovqatlanishni unutmang. Bayramdan keyin va yotishdan oldin qondagi glyukoza darajasini o'lchashni unitmang. Ziyofatga borgan kuningizda Siz insulin dozasini sozlashingiz kerak bo'lishi mumkin.

[Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni "Uydan uzoqda" risolasidan topishingiz mumkin.](#)

## Do'stlaringizga diabet kasalligim borligini qanday aytisam bo'ladi?

Do'stlaringiz bilan diabet haqida suhbatni boshlash qiyin bo'lishi mumkin. Ammo qo'rqmang, bu sizning do'stligingizga hech qanday ta'sir qilmaydi. Do'stlar sizning ulardan farqingiz yo'qligini ko'radi. Qandli diabet hayotingizning bir qismidir. Ehtimol, sizning do'stlaringiz diabet haqida hech qachon eshitmagan bo'lishi mumkin, shuning uchun ular bu haqda ko'proq bilishni xohlashadi. Qandli diabet nima ekanligini yaxshiroq tushunish bilan, ular sizga kerak bo'lganda sizga yordam berishlari va qo'llab-quvvatlashlari mumkin.

Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni "Atrofdagilar bilan munosabatlar" risolasidan topishingiz mumkin.

## Qandli diabetim borligini yoqtirgan yigitimga yoki qiz do'stinga qachon aytishim kerak?

Qandli diabet haqida yoqtirgan juftingizga aytib berish uchun eng yaxshi vaqtni taklif qilish qiyin. Biroq, buni yaqin munosabatlar boshlanishidan oldin qilishni tavsiya etamiz.

Ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha ma'lumotni "Uydan uzoqda" risolasidan topishingiz mumkin.

## Agar insulin qabul qilsam, boshqa dori-darmonlarni qabul qila olamanmi?

Ba'zi dorilar qon glyukoza darajasini oshirishi mumkin, boshqalari esa ularni kamaytirishi mumkin. Masalan, estrogen o'z ichiga olgan kontratseptiv tabletkalar qondagi glyukoza darajasiga ta'sir qilishi mumkin. Siz qabul qilayotgan insulin uchun ko'rsatmalarda qondagi glyukoza darajasiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan dorilar ro'yxati keltirilgan. Bundan tashqari, siz har doim bu masala bo'yicha shifokor bilan maslahatlashingiz kerak.

## Pompani olib tashlash mumkinmi?

Muayyan harakatlar (masalan, suzish yoki boshqa sport turlari) paytida siz nasosni olib tashlashni xohlashingiz mumkin. Agar u qisqa vaqtga (ikki soatdan ko'p bo'lmagan) bo'lsa, unda, qoida tariqasida, buning uchun hech qanday nojo'ya ta'siri yo'q. Biroq, bu masalani shifokoringiz bilan albatta maslahatlashishingiz kerak. Pompa uzilganda, insulin tanangizga kirishdan to'xtaydi. Natijada qondagi glyukoza darajasi oshishi mumkin.

Aksincha, jismoniy faollik qondagi glyukoza darajasini pasaytiradi. Shuning uchun pompani qayta ulashdan oldin qondagi glyukoza miqdorini tekshirish tavsiya etiladi. Pompani o'rnatish va olib tashlash bo'yicha barcha tavsiyalarga amal qilganingizga ishonch hosil qiling. Agar siz nasosni olib tashlasangiz, shifokoringiz sizga diabetni qanday qilib to'g'ri nazorat qilishni aytib beradi.



# Asosiy tushunchalar

## Glyukoza

Glyukoza – bu qandning bir turi. Qandli diabet bilan kasallangan odamlarda (insulin terapiyasida emas) qon tarkibida glyukoza miqdori oshadi yoki aksincha.

## Qondagi glyukoza moddasi (qondagi qand moddasi)

Qon oqimidagi glyukoza (qand) konsentratsiyasi organizm uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi.

## HbA1c (Glikirlangan gemoglobin)

Uzoq vaqt davomida (uch oygacha) qondagi glyukozaning o'rtacha darajasini aks ettiruvchi qon ko'rsatkichi, bu asoratlarni rivojlanish xavfining belgisi bo'lib xizmat qiladi.

## Gormonlar

Qon oqimiga kiradigan va boshqa hujayralar funksiyasini tartibga solib ta'sir ko'rsatadigan tanada ishlab chiqariladigan kimyoviy moddalar.

## Oshqozon osti bezi

Qorinning pardasidan keyin, oshqozon ostida joylashgan a'zodir. Aynan oshqozon osti bezida insulin ishlab chiqariladi.

## Insulin

Insulin-qondagi glyukoza miqdorini boshqaruvchi oshqozon osti bezi tomonidan hosil qilinuvchi gormondir.

**Uzoq muddat ta'sir qiluvchi insulin** Ushbu turdagi insulin odatda kuniga bir yoki ikki marta beriladi va uning ta'sir davomiyligi teng ravishda taqsimlanadi.

## Uzoq muddatli insulin

Ushbu turdagi insulin kuniga bir marta buyuriladi, uning ta'sir davomiyligi qon oqimiga teng ravishda tarqaladi.

## Ultra qisqa ta'sir qiluvchi insulin

Ushbu turdagi insulin tez ta'sir qiladi. Ovqatdan keyin qondagi glyukoza darajasining ko'tarilishiga yo'l qo'ymaslik uchun ovqat bilan birga organizmga kiradigan glyukozani qayta ishlash uchun buyuriladi.

## Aralash insulin

Nonushta va kechki ovqatdan oldin tavsiya qilinadigan qisqa ta'sir qiluvchi insulin va uzoq muddatli insulin aralashmasi.

## Pompa

Qorin old devoriga teri ostiga o'rnatilgan maxsus kateter orqali insulinni kiritish imkonini beruvchi qurilma.

## 1-tur qandli diabet

Ushbu turdagi diabet organizmda insulin kam yoki umuman ishlab chiqarilmaganda paydo bo'ladi.

## 2-tur qandli diabet

Qandli diabetning bu turi oshqozon osti bezidagi beta-hujayralar yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmasa yoki organizm insulinni to'g'ri ishlata olmasa

(insulinrezistentligi ya'ni insulin yetishmovchiligi) yuzaga keladi.

## Uglevodlar

Organizmni energiya bilan ta'minlaydigan mahsulotlar. Uglevodlar - asosan, murakkab qand va kraxmal bo'lib, ular hazm bo'lish jarayonida oddiy qand, glyukozaga aylanadi, u organizm hujayralari tomonidan yoqilg'i sifatida ishlatiladi va energiyaning asosiy manbai hisoblanadi.

## Tez hazm bo'luvchi uglevodlar

Tez hazm bo'ladigan uglevodlar og'iz bo'shlig'ida organizmga so'rila boshlaydi va ovqatdan keyin 5-10 daqiqadan so'ng ular qon oqimiga kiradi. Tez hazm bo'ladigan uglevodlar qand, asal, meva sharbatlarida mavjud. Glyukoza (uzum shakar) eng tez so'riladi. Shuning uchun uzum, uzum sharbati, mayiz (glyukoza miqdori yuqori bo'lgan ovqatlar) qondagi glyukoza darajasini juda tez oshiradi va shuning uchun glyukoza gipoglikemiyani (qon tarkibidagi qand miqdorining pastligi) to'xtatish (bartaraf qilish) uchun eng yaxshisidir.

## Sekin hazm bo'luvchi uglevodlar

Murakkab yoki sekin hazm bo'ladigan uglevodlar qon tarkibidagi glyukozaga uzoq muddatda ta'sir ko'rsatadi. Murakkab hazm bo'ladigan uglevodlarga kraxmal misol bo'la oladi. Qon oqimiga kirishdan oldin kraxmal ovqat hazm qilish traktining fermentlari tomonidan glyukozagacha parchalanishi kerak, aks holda u hech qachon ichak devoridan o'tib, qon oqimiga kirmaydi. Kraxmalni parchalash jarayoni vaqt talab etadi, shuning uchun

## Ketonlar (keton tanachalari)

Yog'larni energiyaga qayta ishlash jarayonida hosil bo'ladigan kimyoviy birikmalar. Qonda insulin yo'qligida bu maqsadda glyukozadan foydalanish mumkin emasligi sababli yog'lar energiya manbai sifatida ishlatiladi. Ketonlarning darajasi yuqori bo'lsa o'zingizni yomon his

## Diabetik ketoatsidoz (DKA)

Insulin etishmasligi tufayli organizm glyukozani energiya manbai sifatida ishlata olmaydigan va yog'larni qayta ishlay boshlaydigan jiddiy holat. Natijada keton tanachalari va kislotalar hosil bo'ladi.

## Giperglikemiya

Bu atama qon tarkibidagi glyukoza darajasi yuqoriligini bildiradi. Qandli diabetda giperglikemiya glyukozani qondan hujayralarga o'tkazish uchun insulin yetishmasligidan kelib chiqadi.

## Gipoglikemiya

Bu atama qon tarkibidagi glyukoza darajasi pastligini bildiradi. Qandli diabet bilan kasallangan bemorlarda gipoglikemik terapiya olayotgan bemorlarda plazma glyukoza qiymati 3,0 dan < 3,9 mmol/l gacha (alamatlar bilan yoki ularsiz) gipoglikemiya rivojlanish xavfini ko'rsatadi va simptomlarning yo'qligi gipoglikemiya mavjudligi yoki mavjud emasligidan qat'i nazar, uni to'xtatish choralarini ko'rishni talab qiladi. Plazmadagi glyukoza miqdori < 3,0 mmol/l bo'lsa, simptomlar bilan yoki simptomlarsiz klinik ahamiyatga ega bo'lgan gipoglikemiya darhol yordamni talab qiladi.

Og'ir gipoglikemiya - kognitiv funksiyalarning bunday buzilishi (shu jumladan ongni yo'qotish, ya'ni gipoglikemik koma) bilan yuqoridagi diapazondagi gipoglikemiya, bu holatda inson o'ziga-o'zi yordam bera olmaydi, shuning uchun boshqa odamning yordamini talab qiladi.