



Qanday qilib faol  
hayot va diabetni  
birlashtira olaman?

Uydan uzoqda  
bo'lganda



## Uydan uzoqda bo'lsangiz

Ulg'ayganingiz sari do'stlaringiz bilan ko'proq vaqt o'tkazishni xohlaysiz. Faol ijtimoiy hayotni muvozanatlash va diabetni boshqarish juda qiyin bo'lishi mumkin. Bu yanada puxta rejalashtirishni talab qiladi.

Eng muhimi, uydan uzoqda bo'lganingizda diabet nazoratini yo'qotmaslikdir.

Umid qilamizki, siz ushbu risolada diabetni har kuni boshqarishga yordam beradigan foydali maslahatlarni topasiz.



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

## Spirтли ichimliklar

Ma'lum bir yoshga etganingizda, siz va do'stlaringiz spirтли ichimliklarni iste'mol qilish muammosiga duch kelishingiz mumkin. Xavfli sharoitlarning oldini olish maqsadida alkogolning tanaga ta'sirini yaxshi bilishingiz zarur.

## Spirтли ichimliklarning organizmga ta'siri

- Spirтли ichimliklar, ayniqsa, kechki payt spirтли ichimliklarni iste'mol qilganda gipoglikemiya xavfini oshadi (garchi qondagi glyukoza darajasi dastlab ko'tarilishi mumkin). Ko'p miqdorda spirтли ichimliklar gipoglikemiya belgilarini aniqlash va unga o'z-o'zini parvarish qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi.
- Spirтли ichimliklar sizning atrofingizdagi odamlarning og'ir gipoglikemiya belgilarini sezmasligiga olib kelishi mumkin, chunki ular sizni mast bo'lgan deb hisoblashadi.
- Spirтли ichimliklarni iste'mol qilganda, insulinni kiritish yoki o'z vaqtida ovqatlanishni osongina unutishingiz mumkin.

## Agar siz spirтли ichimliklarni iste'mol qilishni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz

- Spirтли ichimliklarni me'yorida iste'mol qilish kerak.
- Yaqin do'stlaringiz gipoglikemiya belgilarini erta aniqlashlari va sizga qanday yordam berishlarini bilishlari uchun sizda diabet borligini bilishlari kerak.
- Spirтли ichimliklar ichishdan oldin siz ovqatlanishingiz kerak (eng yaxshisi, ko'p miqdorda uglevodlarni o'z ichiga olgan ovqatlar).
- Xuddi shu vaziyatni har ikki soatda takrorlash kerak (spirтли ichimliklarni iste'mol qilish paytida, shuningdek, yotish vaqtida).
- Alkogolli va alkogolsiz ichimliklarni almashtirishga harakat qiling.
- Spirтли ichimliklar va uglevodlarning minimal miqdorini o'z ichiga olgan ichimlikni tanlashga harakat qiling.
- Har doim yoningizda gipoglikemiya to'plami va test chiziqlarini olib yuring.
- Yotishdan oldin, ertalab uyg'onganingizdan keyin va kunning qolgan qismida qondagi glyukoza miqdorini o'lchashni unutmang.
- Agar siz ziyofatga boradigan bo'lsangiz, ayniqsa, kechki ziyofatda qatnashishni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz (masalan, raqsga tushish) insulin dozasini o'zgartirish kerakligini shifokoringiz bilan maslahatlashing.
- In'eksiyalar vaqtini o'tkazib yubormang.



## Tamaki chekish

Umuman chekish diabetga chalinganmi yoki yo'qmi, sog'lig'ingizga salbiy ta'sir qiladi. Qandli diabet bilan kasallangan odamlarda chekish yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa tana organlarining kasallanishi kabi asoratlar xavfini oshiradi. Bundan tashqari, chekish qondagi glyukoza darajasining oshishiga yoki insulin qarshiligi va gormonal stressning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

## Nima uchun umuman chekmaslik kerak?

- Chekish saraton va boshqa kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.
- Chekkan insondan yoqimsiz hid keladi.
- Kim kuldon hidi kelgan odamni o'pishni xohlaydi?
- Chekish tez-tez shamollash va nafas yo'llari infeksiyasini keltirib chiqarishi mumkin.
- Chekish nafaqat chekuvchini, balki unga yaqin bo'lganlarni - passiv chekuvchilarni ham xavf ostiga qo'yadi.
- Sigaretalar qimmat, ortiqcha xarajat
- Chekish vazn yo'qotishga hissa qo'shmaydi.

## Faol dam olish

Agar siz bouling, konkida uchish yoki boshqa sport turlari kabi jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmoqchi bo'lsangiz, oziqlanish uchun o'zingiz bilan oziq-ovqat olib kelishni unutmang. Bundan tashqari, siz insulin dozasini sozlashingiz kerak bo'lishi mumkin. Esda tutingki, qondagi glyukoza darajasi mashg'ulotdan bir necha soat o'tgach ham pasayishi mumkin. Agar sizda gipoglikemiya yoki giperqlikemiya rivojlansa, diabetni boshqarish uchun kerak bo'lgan hamma narsa yoningizda borligiga ishonch hosil qiling.

## Ziyofat

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. Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilmaslikka harakat qiling va ovqatlanishni unutmang. Bayramdan keyin va yotishdan oldin qondagi glyukoza darajasini o'lchashni unitmang. Ziyofatga brogan kunizda Siz insulin dozasini sozlashingiz kerak bo'lishi mumkin.





## Do'stlarni uyida tunash

Agar siz o'z uyingizda emas, balki do'stlaringiz bilan tunishni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, bunga oldindan tayyorgarlik ko'rganingiz kerak. Siz bilan diabetni nazorat qilish uchun kerak bo'lgan hamma narsa borligiga ishonch hosil qiling. Bir kechada birga bo'lgan do'stlaringiz sizning kasalligingiz haqida, shuningdek, agar u bezovta qilsa, gipoglikemiyani qanday davolash kerakligini bilishlari kerak. Siz tunab qolmoqchi bo'lgan joyingizda sizga qondagi glyukoza miqdorini o'lchash yoki insulin yuborishda yordam kerak bo'lsa, sizga qanday yordam berishni biladigan odamlar borligiga ishonch hosil qiling.

## Ota-onalar bilan munosabat

Ota-onalar, albatta, siz do'stlaringiz bilan sayrga chiqqaningizda yoki biron bir joyda kech qolganingizda doimo tashvishlanadilar. Ular sizning hayotingizni murakkablashtirishni xohlamaydilar, faqat sizning yaxshi ekanligingizni bilishni xohlashadi.

- Ota-onangizning holatini tushunishga harakat qiling - ularga qayerda ekanligingizni va qachon qaytib kelishingizni aytib qo'ying.
- Uydan uzoqda bo'lganingizda diabetni o'zingiz boshqarishingiz mumkinligiga ularni ishontirishga harakat qiling.
- Uydan chiqayotganda, qandli diabetni boshqarish uchun kerak bo'lgan hamma narsaga ega ekanligingizga ishonch hosil qiling.

## Homiladorlik

Qandli diabet bilan kasallangan qizlar ham diabetga chalinmagan qizlar kabi farzand ko'rishlari mumkin. Shunga qaramay, homilador chaqaloqning sog'lig'ini ta'minlash uchun homilador bo'lishdan oldin siz diabetni yaxshi nazorat qilishga harakat qilishingiz kerak. Agar siz homiladorlikni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, birinchi navbatda sizga kerakli maslahatlar va tavsiyalar beradigan shifokor bilan maslahatlashingiz kerak.