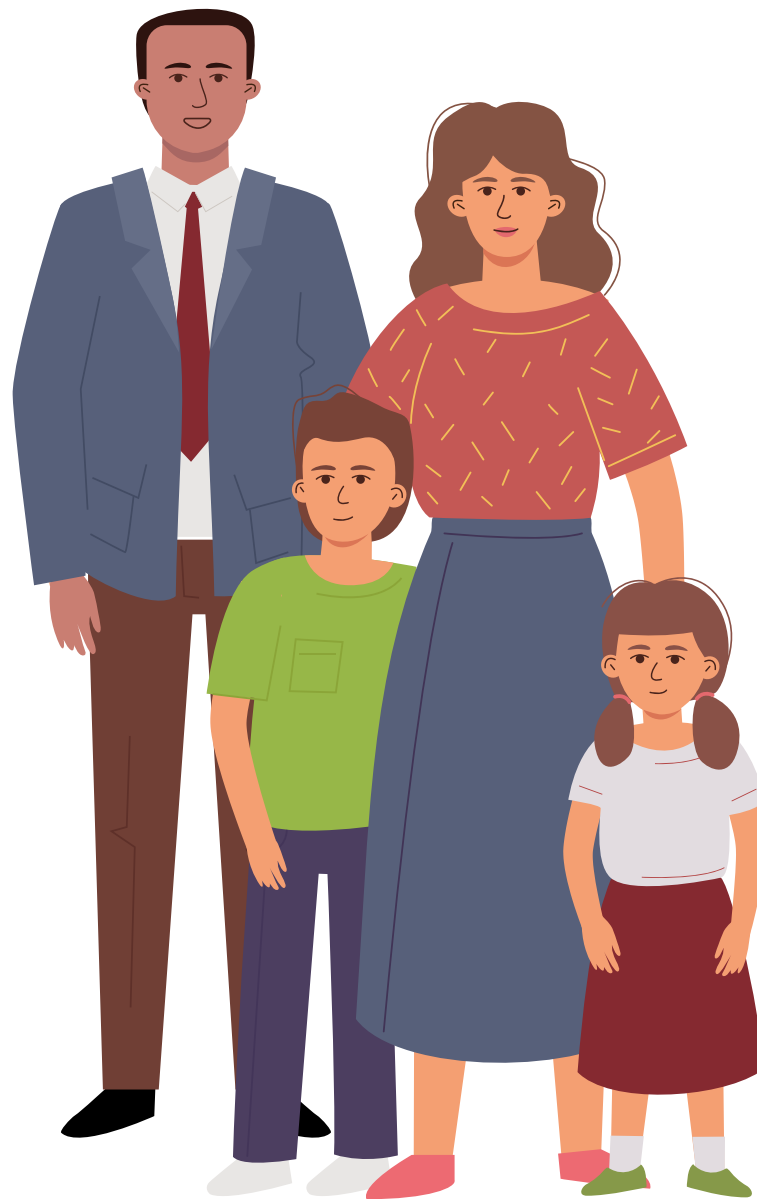


# AGAR ATROFIMDAGI BOLA QANDLI DIABET BILAN KASALLANGAN BO'LSA

## Qisqa ma'lumotlar



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

# 1-toifa qandli diabetga chalingan bolaning atrofida qand uchun qo'llanma.

Farzandini boshqalarning qaramog'ida qoldirayotganda, ota-onalar dietani afzal ko'rish, tartib-qoidalar, jismoniy faoliyat yoki mumkin bo'lgan allergik reaksiyalar bo'yicha tavsiyalar berishadi. Bularning barchasi qandli diabetga chalingan bolalar uchun to'g'ri keladi. Ular boshqa bolalar bilan bir xil ishlarni qilishlari mumkin, ammo ular qo'shimcha nazoratga, qonda qand darajasini muntazam ravishda kuzatib borishga va iste'mol qilinadigan ovqatni nazorat qilishga muhtoj.

Ushbu bo'limda 1-toifa qandli diabet va uni qanday davolash kerakligi haqida umumiy ma'lumot berilgan.

Ma'lumotlar qandli diabetga chalingan bolalar bilan muomala qilishda o'zingizni ishonchli his qilishingizga yordam beradi.



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

# Insulin va qandli diabet

Insulin - bu oshqozon osti bezining beta hujayralari tomonidan ishlab chiqarilgan gormon. Insulin organizmga qandni (glyukoza) qondan to'qimalar va organlarga o'tkazish uchun kerak bo'lib, u yerda energiya manbai sifatida ishlatiladi. Insulin 1 va 2-toifa qandli diabetda muhim rol o'ynaydi.

1-toifa qandli diabet - bu otoimmün kasallik: tananing immunitet tizimi o'zining oshqozon osti bezi beta hujayralarini yo'q qiladi. Natijada, hujayralar kamroq insulin ishlab chiqaradi yoki uni ishlab chiqarishni butunlay to'xtatadi va shu bilan qonda qand darajasining oshishiga olib keladi, bu giperglikemiya deb ataladi.

Tana o'z-o'zidan insulin ishlab chiqara olmasligi sababli, 1-toifa qandli diabet bilan kasallangan odamlar har kuni insulin in'eksiyalariga muhtoj.

2-toifa qandli diabet oshqozon osti bezi insulin ishlab chiqarishni davom ettirganda paydo bo'ladi, ammo uning miqdori juda kam yoki tana tomonidan to'g'ri foydalanilmaydi (insulin yetishmovchiligi). Bolalikda tashxis qo'yilgan qandli diabet ko'pincha 1-toifa diabetdir.

Qandli diabetning boshqa turlari ham bor, lekin ular bolalarda juda kam uchraydi.



# Gipoglikemiya va giperglikemiyada nimalarga e'tibor berish kerak?

Gipoglikemiya qondagi qand miqdori juda past bo'lganda paydo bo'ladi, bu dietadan uglevodlarni iste'mol qilish bilan bog'liq ortiqcha insulin yoki me'yordan ortiq jismoniy faollik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Gipoglikemiya belgilari:

- kuchli ochlik;
- asabiylashish, tashvishlanish;
- sovuqdan titrash;
- terlash;
- qaltirash;
- bosh aylanishi;
- uyqusizlik;
- orentatsiyani yo'qotish;
- agressivlik, asabiylashish

Shuni esda tutish kerakki, gipoglikemiya tunda paydo bo'lishi mumkin. Kechasi gipoglikemiya belgilari-terlash, bezovta uyqu.

Bola gipoglikemiya epizodlarida o'zini qanday tutishni bilishi kerak. Shunday qilib, u o'zi bilan glyukoza tabletkalari, shirinliklar, meva sharbati yoki gazlangan (parhez bo'lmagan) ichimliklar yonida bo'lishi kerak.

Giperglikemiya qand miqdori juda yuqori bo'lganda paydo bo'ladi, bu o'tkir yuqumli kasallik, me'yordan ortiq miqdorda insulin yoki juda ko'p oziq-ovqat tufayli bo'lishi mumkin. Giperglikemiya belgilari:

- lanjlik, charchoq;
- uyquchanlik;
- kuchli tashnalik;
- tez-tez siyish;
- ko'z oldi xiralashishi "tuman"

Bunday holda, bolaning ota-onasi bilan maslahatlashish yaxshiroqdir, chunki bolaga qo'shimcha insulin dozasi kerak bo'lishi mumkin.

Agar xech qanday chora ko'rilmasa, 1-toifa qandli diabetdagi giperglikemiya diabetik ketoatsidoz (DKA) kabi jiddiy holatlarga olib kelishi mumkin.

## Ketoatsidoz belgilari:

- ko'ngil aynishi, qusish;
- qorin sohasida og'riq;
- og'izdan yoki tanadan mevani hidi kelishi (shuningdek, aseton, tirnoqdagi lak bo'yog'ini tozalash vositasi, aynigan olma yoki nok konfetining hidiga o'xshash);
- tez-taz nafas olish;
- suvsizlanish (og'iz qurushi, kam siyish/quruq taglik);
- qonda qand miqdorining ko'payishi.

DKA tezda rivojlanishi mumkin, ayniqsa yosh bolalarda. Agar bolada bunday alomatlar bo'lsa, darhol tibbiy yordamga murojaat qilish kerak.

Ko'pincha bolalar o'zlari gipoglikemiya (qand miqdori past) yoki giperglikemiya (qand miqdori yuqori) belgilarini sezishadi, ular qanday choralar ko'rish kerakligini bilishadi.

Agar siz bolaning ahvolidan xavotirda bo'lsangiz, darhol uning ota-onasi yoki shifokoriga murojaat qilishingiz kerak.



# Ovqatlanish va jismoniy faollik

1-toifa qandli diabetga chalingan bolalar har kuni insulin in'eksiyasiga muhtoj. Insulinga bo'lgan ehtiyoj oziq-ovqat tarkibidagi uglevodlar miqdoriga bog'liq. Glyukoza darajasi juda past yoki juda yuqori (gipo - yoki giperqlikemiya) dan saqlanish kerak. 1-toifa qandli diabetga chalingan bolalar, boshqa bolalar singari, balanslashtirilgan ovqatlanishni tavsiya etadilar.

Agar bola siz bilan birga ovqatlansa, unda siz bolaning ota-onansiga nima yeyishingiz haqida xabar berishingiz kerak, shunda ular kerakli insulin miqdorini hisoblashlari mumkin. Gipoglikiemiya epizodlarini oldini olish uchun har doim yoningizda konfet yoki meva sharbati bo'lishi tavsiya etiladi.

1-toifa qandli diabetda bola konfet yoki shirinliklar iste'mol qilmasligi kerak degani emas. Ularni faqat o'rtacha miqdorda va tegishli insulin terapiyasi bilan iste'mol qilishi kerak.

Jismoniy mashqlar 1-toifa qandli diabetga chalingan yoki so'lom barcha bolalar uchun tavsiya etiladi. Jismoniy faollik qonda qand miqdorini pasaytiradi, shuning uchun insulinning odatdagi dozasi jismoniy mashqlar bilan birgalikda ortiqcha bo'lishi va gipoglikiemiyaga olib kelishi mumkin. Jismoniy mashqlar qilishdan oldin insulin dozasini kamaytirish yoki qand miqdorini oshirish, bir stakan sharbat ichish yoki uglevodlarni iste'mol qilish orqali gipoglikiemiyani oldini olish mumkin.

Shuning uchun, ota-onangiz bilan gaplashayotganda, agar kerak bo'lsa, insulin dozasini sozlashingiz uchun nafaqat ovqatlanish, balki jismoniy faollik masalalarini ham muhokama qiling.





## Insulin in'eksiyalari va qonda qand miqdorini o'lchash

Bolaning yoshiga va uning etukligiga qarab, u kerakli miqdordagi insulinni o'zi kiritishi va qonda qand darajasini o'lchashi mumkin. Siz faqat bolaning kerakli in'eksiyani o'z vaqtida qilganiga ishonch hosil qilishingiz va keyingisini eslatishingiz kerak. Bolaga insulin kiritish yoki uning qondagi qand darajasini tekshirish uchun avvalo mashg'ulotlardan o'tish va barcha kerakli ma'lumotlarni olish kerak. Insulinning har xil turlari va uni qo'llashning turli usullari mavjudligini bilish muhimdir.

Insulin teri ostiga yuboriladi. Inyeksiyaning uchta asosiy joyi mavjud: qorin, son va dumba.

Shuningdek, siz qo'lingizga insulin kiritishingiz mumkin. Har ovqatdan oldin, shuningdek, yotishdan va jismoniy faoliyatdan oldin qand darajasini o'lchash tavsiya etiladi.

Agar giperglikemiya kuzatilsa, qonda yoki siydikda keton tanalari darajasini o'lchash kerak. Yuqori darajalarda diabetik ketoatsidoz xavfini kamaytirish uchun jismoniy faoliyatni to'xtatish kerak bo'ladi.

# Kerakli kontaktlar

1-toifa qandli diabetga chalingan bolaga qarash sizga katta mas'uliyat yuklaydi. Agar bolaning ahvoli sizni bezovta qilsa, siz doimo kerakli telefon raqamlar ro'yxatini olib yurishingiz kerak:

**Bolaning ota-onasi**

**Davolaydigan shifokor**

**Boshqalar**