



**Qandli diabet
mening hayotimga
qanday ta'sir qilishi
mumkin?**

**Atrofdagilar bilan
munosabatlar**



Qandli diabet bilan kasallangan o'smirning o'sishi va rivojlanishi

O'smirlik davri har bir bolaning hayotida, qandli diabet bilan kasallangan yoki yo'qligidan qat'i nazar, qiyin bosqichdir. Har kuni nima yeyayotganingizni kuzatish, qon tarkibidagi qandni (glyukoza) muntazam ravishda tekshirish va insulin yuborish zarurati ba'zan sizga qo'shimcha qiyinchilik bo'lib tuyulishi mumkin. Shuning uchun, bu barcha harakatlar siz uchun odatiy holga aylanishi uchun diabetni qanday boshqarishni o'rganish juda muhimdir.

Ushbu risolada qandli diabetni boshqarish bo'yicha amaliy ma'lumotlar keltirilgan. Agar bu yerda ba'zi savollarga javob topa olmasangiz, har doim shifokoringizga murojaat qilishingiz mumkin.



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



Qandli diabet nima?

Sizda qandli diabet borligi haqidagi xabarni har qanday yoshda qabul qilish oson emas.

Qandli diabet nima?

Qandli diabetda organizm yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmaydi. Qandli diabet organizmda insulin ishlab chiqarishning qisman yoki to'liq yetishmasligi bilan xarakterlanadi.

Insulin-bu oshqozon osti bezi beta hujayralari tomonidan ishlab chiqariladigan gormon. Insulin organizmga qandni (glyukoza) qondan hujayralarga kirib, uni miya va mushaklar kabi to'qimalar va organlar uchun zarur bo'lgan energiyaga aylantirish uchun kerak. Insulin yetishmovchiligi qon tarkibidagi qandning (glyukoza) ko'payishiga olib keladi.

1-tur qandli diabet

1-tur qandli diabetda organizm yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmaydi yoki umuman ishlab chiqarmaydi. Shuning uchun tanadagi glyukozaning normal darajasini saqlab qolish uchun har kuni insulinni kiritish kerak. 1-tur diabet bolalar va o'smirlarda 2-tur diabetga qaraganda ko'proq uchraydi.

2-tur qandli diabet

2-tur qandli diabet oshqozon osti bezi yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmasa yoki organizm oshqozon osti bezi ishlab chiqaradigan insulinni samarali ishlata olmaganida rivojlanadi (bu insulin yetishmovchiligi deb ataladi). 2-tur qandli diabet ko'proq vaznli odamlarda, shuningdek, keksa odamlarda uchraydi. Biroq, so'nggi paytlarda 2-tur diabet o'smirlarda tobora ko'proq uchramoqda.



Qon tarkibida glyukoza miqdorining pastligi (gipoglikemiya)

Qonda glyukoza darajasining pastligi gipoglikemiya deb ataladi. Gipoglikemiya oziq-ovqat bilan qabul qilingan uglevodlar miqdoriga nisbatan insulinning ortiqcha bo'lishi yoki kuchli jismoniy zo'riqish paytida paydo bo'lishi mumkin.

Gipoglikemiya quyidagi hollarda paydo bo'lishi mumkin:

- Insulinning to'g'ri dozasi berilgan, ammo oziq-ovqat bilan yetarli miqdorda uglevodlar olinmasa;
- Insulin dozasini kamaytirmasdan yoki qabul qilingan oziq-ovqat miqdorini oshirmasdan odatdagidan ko'ra ko'proq intensiv jismoniy faoliyat bilan shug'ullanganda;
- Insulin dozasi juda yuqori bo'lganda.

Gipoglikemiya belgilari:

- Kuchli ochlik
- Asabiylashish
- Muskullarni qaltirashi
- Terlash
- Lab qurishi
- Bosh aylanishi
- Uyquchanlik
- G'azablanish
- Hayajonlanish

Tunda gipoglikemiya paydo bo'lishi mumkin. Tungi gipoglikemiya belgilari - terlash, notinch uyqu.

Qandli diabetni boshqarish

Qandli diabetni boshqarishning asosiy omili glikemiya darajasini normal ushlab turishdir (diabet kompensatsiyasi). Ushbu maqsadga erishish faqat quyidagi prinsiplardan mohirona foydalanish bilan erishiladi va alohida emas, balki barchasi birgalikda: insulin terapiyasi, oqilona ovqatlanish, jismoniy faollik. Ushbu uchta tamoyilni muvozanatda saqlash glyukozaning haddan tashqari ko'payishi yoki pasayishining oldini olishga yordam beradi.



Qondagi glyukoza miqdori yuqoriligi (giperglikemiya)

Qondagi glyukoza darajasi yuqori bo'lsa giperglikemiya deb ataladi.

Giperglikemiya, insulinning juda past dozasi yoki past jismoniy faollik bilan bog'liq dietada uglevodlar ko'p bo'lganda paydo bo'lishi mumkin.

Giperglikemiya quyidagi hollarda paydo bo'lishi mumkin:

- Insulin in'eksiyasini o'tkazib yuborish yoki yetarli miqdorda insulin qabul qilmaslik;
- Odatdagidan ko'proq uglevodlarni qabul qilish (insulin dozasi mos ravishda o'zgartirmasdan);
- Odatdagidan kamroq intensiv jismoniy mashqlar;
- O'zini yomon his qilish (kasallik).

Giperglikemiya belgilari:

- Lanjlik, charchoq
- Uyquchanlik
- Kuchli chanqash
- Tez-tez siyish
- Ko'z oldi xiralashishi (tuman)

Glyukoza miqdorini belgilangan me'yordan oshirish juda xavflidir

Belgilangan me'yordan ortiq glyukoza yoki insulin yetishmasligi diabetik ketoatsidoz (DKA) deb ataladigan jiddiy holatga olib kelishi mumkin. Bunday holatda, insulin yetishmasligi tufayli, organizm energiya ishlab chiqarish uchun glyukoza ishlata olmaydi va yog'larni qayta ishlashni boshlaydi. Natijada keton tanachalari va kislotalar hosil bo'ladi. Agar qondagi glyukoza darajasi juda yuqori bo'lsa, quyidagi alomatlardan birini sezsangiz, darhol ota-onangizga yoki sizning yoningizdagi boshqa kattalarga ahvolingiz haqida xabar bering. Shoshilinch ravishda shifokorga borishingiz kerak. Siz hatto kasalxonaga yotib davolanishingiz kerak bo'lishi mumkin. Ketoatsidoz belgilari:

- Og'iz qurishi
- O'zini yomon his qilish
- Qorin sohasida og'riq, ko'ngil aynashi, qusish
- Og'izdan yoki tanadan mevani hidi kelishi (shuningdek, aseton, tirnoqlarni lakdan tozalash vositasi, aynigan olma yoki nok konfetining hidi deb ta'riflanadi)
- Tez-tez nafas olish



Qandli diabet bilan yashash

Ba'zida diabet bilan hayot juda qiyin bo'lib tuyuladi. Boshqa kundalik tashvishlar bilan bir qatorda, diabetni boshqarish og'ir yuk bo'lib tuyulishi mumkin. Boshqalar siz haqingizda nima deb o'ylashidan xavotirda bo'lishingiz mumkin.

O'smirlik davrida tanangizda yuzaga keladigan gormonal o'zgarishlar qondagi glyukoza darajasini nazorat qilishni ham qiyinlashtirishi mumkin. Agar o'zingiz hal qila olmasligingizni his qilsangiz, yordam so'rashdan qo'rqmang. Bu sizning ahvolingizni do'stlaringiz yoki ota-onangiz va yaqinlaringiz bilan muhokama qilishda yordam berishi mumkin.

Qandli diabet bilan kasallangan ko'plab odamlar ba'zida kasallikka qarshi turishni boshlaydilar va bu normal holdir.

Siz yolg'iz emassiz

Ba'zida siz yolg'izlik tuyg'usini boshdan kechirishingiz mumkin, ammo buning uchun hech qanday sabab yo'q. Axir, atrofda siz kabi diabet bilan yashaydigan odamlar ko'p. Siz diabetga chalingan tengdoshlaringizni topishingiz va ular bilan o'z tashvishlaringizni muhokama qilishingiz mumkin.

Masxaralash/ Psixologik bosim

Hech qanday holatda siz boshqalarning psixologik bosimiga yo'l qo'ymasligingiz kerak. Ba'zida sizning atrofingizdagi odamlar sizga qandli diabet bilan kasallanganligi sababli boshqacha munosabatda bo'lishlari mumkin. Agar siz bunday noqulaylikni boshdan kechirsangiz, bu muammoni ota-onangiz, o'qituvchilaringiz yoki do'stlaringiz bilan muhokama qilishingiz kerak, ular sizga qanday qilib to'g'ri yo'l tutish kerakligini aniq aytib beradilar.

Tushkun kayfiyat va depressiya

Har birimiz tushkunlikka tushadigan qiyin kunlarni boshdan kechiramiz. Ammo agar siz ko'pincha tushkunlikka tushsangiz va odatda sevimli mashg'ulotingiz bilan shug'ullanadigan mashg'ulotlar sizga quvonch keltirmasa, ehtimol bu haqda yaqinlaringiz bilan gaplashishingiz kerak bo'ladi.



Tushkunlik belgilari:

- har qanday faoliyatga qiziqishni yo'qotish va do'stlaringiz bilan vaqt o'tkazishni istamaslik;
- uyqu buzilishi;
- charchoq;
- xavotir;
- ishtahaning buzilishi;
- konsentratsiyaning pasayishi;
- ko'z yoshlanishi.

Yordam bor

Yuqoridagi alomatlardan birini o'zingizda sezsangiz, ota-onangiz, do'stlaringiz bilan gaplashing yoki shifokoringizdan yordam so'rang. Axir, charchoq, tashvish yoki yomon kayfiyat kabi depressiyaning ba'zi belgilari diabetni yomon nazorat qilish bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Insulin rejimini o'zgartirish orqali o'zingizni yaxshi his qilishingiz mumkin.

Ota-onalar bilan munosabatlar

Siz o'sib ulg'aygan sayin, siz uydan uzoqda ko'proq vaqt o'tkazasiz va shunga ko'ra, ota-onangizning yordamisiz diabetni mustaqil ravishda boshqarishingiz mumkin. Biroq, ota-onangiz diabetni boshqarishni sizning qo'lingizga to'liq ishonib topshirishga qaror qilishlari juda qiyin. Ba'zan sizga ular haddan tashqari g'amxo'r va sizning shaxsiy ishlaringizga aralashadigandek tuyulishi mumkin. Bu ota-onangiz sizga ishonmaydi degani emas. Ular faqat sizga g'amxo'rlik qilishadi. Yoshingizdan qat'i nazar, ota-onangiz siz haqingizda doimo qayg'uradi va har doim yordam va ko'maklashishga tayyor.

Qandli diabet haqida gapiring

Ota-onangizga qon glyukozasini o'zingiz nazorat qilishni xohlayotganingiz haqida gapiring. Ularga o'zingizni qanday his qilayotganingizni va ular sizga qanday yordam berishi mumkinligini ayting. Qandli diabetni qanday boshqarishni yaxshi bilishingizga ota-onangizni ishontiring. Ota-onangizga ularning g'amxo'rlikini his qilayotganingizni va uni juda qadrlayotganingizni ko'rsating.

Teskari vaziyat ham paydo bo'lishi mumkin. Siz ota-onangiz, aksincha, qandli diabetni boshqarishda sizga juda ko'p mustaqillik berganini his qilishingiz mumkin. Agar siz ularning yordami yoki maslahatiga muhtoj ekanligingizni his qilsangiz, ularga bu haqda ayting.



Do'stlaringiz bilan baham ko'ring

Do'stlaringiz bilan diabet haqida suhbatni boshlash qiyin bo'lishi mumkin. Ammo qo'rqmang, bu sizning do'stligingizga hech qanday ta'sir qilmaydi. Do'stlaringiz sizning ulardan farqingiz yo'qligini ko'radi. Qandli diabet sizning hayotingizning bir qismidir, demak u sizning bir qisimingiz. Boshqalar siz haqingizda nima deb o'ylashidan xijolat bo'lishingiz yoki tashvishlanishingiz shart emas. Do'stlaringiz bilan diabet haqida suhbatlashish sizga yordam beradi. Bu qiyin emas. Siz diabet haqida suhbatni boshlashingiz mumkin, masalan, tushlik paytida yoki birga bo'lgan boshqa vaqtda. Ular sizning glyukometringiz yoki insulin ine'ktoringiz yoki pompani qanday ko'rinishini bilishga qiziqishi mumkin.

Siz ularga gipoglikemiya yoki giperqlikemiya paydo bo'lganda o'zingizni qanday his qilayotganingizni aytishingiz mumkin, shuningdek, bunday hollarda nima qilish kerakligini aytishingiz kerak. 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 tushunib, do'stlaringiz sizga kerak bo'lganda yordam berishlari va g'amxo'rlik qilishlari mumkin.



Avtomobil haydash

Qandli diabet haydovchilik guvohnomasini olishingizga to'sqinlik qilmaydi. Biroq, mashina ruliga o'tirishdan oldin, qon tarkibidagi glyukoza darajasi normal chegaralarda ekanligiga ishonch hosil qilishingiz kerak. Gipoglikemiya holatida sizning reaksiya tezligingiz pasayishi mumkin va bu haydash qobiliyatiga ta'sir qiladi. Shuning uchun siz gipoglikemiya belgilarini o'z vaqtida aniqlay olishingiz va har safar haydashdan oldin qon tarkibidagi glyukoza miqdorini o'lchashingiz juda muhimdir.

Haydovchiga maslahatlar

Avtomobil haydashdan oldin har doim qondagi glyukoza miqdorini o'lchang: haydashdan oldin qondagi glyukoza miqdori 5 mmol/l dan yuqori bo'lishi kerak ("Beshdan yuqori - mashina haydash mumkin!")

Avtomobilida doimo glyukometr va gipoglikemiya davolash uchun dori-darmonlarni (masalan, konfet, meva sharbati va boshqalar) olib yuring

Agar gipoglikemiya belgilari paydo bo'lsa, darhol mashinani to'xtating. Sizning va atrofingizdagilarning xavfsizligi birinchi o'rinda turadi.

Agar siz uzoq yo'lda ko'p vaqt haydab ketsangiz, to'xtab, tanaffus qilishingiz kerak. Sayohatning tavsiya etilgan davomiyligi 90 daqiqadan ikki soatgacha. To'xtab, qondagi glyukoza miqdorini o'lchang va agar kerak bo'lsa, oziqlaning yoki suv iching. Shunday qilib, siz qondagi glyukoza darajasini oshirasiz va diqqatni jamlash qobiliyati ortadi.

Sinf bilan sayohatga chiqish va ta'tillar

Qandli diabet sizni sinf bilan sayohat qilishingizga va ta'tilga chiqishingizga to'sqinlik qilmaydi. Ammo bu yanada puxta tayyorgarlikni talab qiladi.

Sinf bilan sayohatga chiqish

Ota-onangiz o'qituvchilarga yoki siz bilan birga sayohat qilayotgan boshqa kattalarga diabetga chalinganligingizni aytishi kerak.

Sayohatni rejalashtirish:

- Agar sizga qondagi glyukoza miqdorini o'lchashda yordam kerak bo'lsa, sayohatga chiqishdan oldin ota-onangiz buni o'qituvchiga o'rgatishi kerak;
- Agar siz sayohat paytida intensive jismoniy faol bo'lsangiz, qo'shimcha ozuqalar olishingiz yoki insulin dozasini kamaytirishingiz kerak bo'lishi mumkin.
- Sayohat qilishdan oldin bu masalani shifokoringiz bilan muhokama qilishilgiz kerak;
Sayohatga chiqishdan oldin yoningizda kerak bo'lgan hamma narsa borligiga ishonch hosil qiling (masalan, glyukoza tabletkalari, konfetlar, meva sharbatlari, qo'shimcha insulin, ignalar, qondagi glyukoza va keton tanalarini o'lchash uchun test chiziqlar);
- Issiq havoda insulinni saqlash uchun muzlatgichingiz borligiga ishonch hosil qiling;
- Sizda shifokorning telefon raqami borligiga ishonch hosil qiling.

Sinf bilan sayohat qilish mustaqillikni his qilishning ajoyib usuli. Ota-onalar va shifokorlar yordamisiz diabetni mustaqil ravishda qanday boshqarishni bilishingizga oldindan ishonch hosil qiling.



Ta'tillar

Sayohat paytida quyidagi bir nechta muhim narsalarni yodda tutish kerak:

- Agar siz boshqa davlatga samalyotda uchayotgan bo'lsangiz, sizga insulin shprints-ruchka yoki inektor, shuningdek igna va pompani olib yurishga ruxsat beruvchi xat kerak bo'ladi.
Ba'zi mamlakatlar, masalan, AQSh, insulin va boshqa dori-darmonlarni shaxsiy ma'lumotlaringiz ko'rsatilgan asl o'ramida saqlashni talab qiladi;
- Sayohat uchun kerak bo'lgan hamma narsa yoningizda borligiga ishonch hosil qiling (masalan, yetarli miqdorda insulin, ignalar, test chiziqlari, zaxira glyukometr, sprints-ruchka yoki inektor);
- Gipoglikemiya (glyukoza tabletkalari, shirinliklar yoki meva sharbatlari) holatida tez ovqatlanishingiz uchun har doim o'zingiz bilan oziq-ovqat olib yuring;
- Qon tarkibidagi glyukoza darajasini odatdagidan ko'ra tez-tez tekshirib turing - issiq havo va notanish oziq-ovqat sizning farovonligingizga turli yo'llar bilan ta'sir qilishi mumkin.
O'zingizni noqulay his qilishingiz bilanoq, darhol ota-onangizga ayting;
- Issiq havoda insulinni muzlatgichda saqlashingizga ishonch hosil qiling;
- Agar siz boshqa vaqt zonalarini kesib o'tmoqchi bo'lsangiz, insulin yuborish vaqtini hisoblashda vaqt farqini qanday to'g'ri hisoblashni sayohat qilishdan oldin shifokoringiz bilan maslahatlashing;
- O'zingiz bilan boshqa dori-darmonlarni (masalan, diareya, ko'ngil aynishi yoki og'iz qurishi) olishni unutmang.



Imtihonga tayyorgarlik

Imtihonlarga tayyorgarlik organizmdagi stress holati bilan uzviy bog'liqdir.

Stress qondagi glyukoza darajasiga ta'sir qilishi mumkin, bu esa o'z navbatida diabetni nazorat qilishni qiyinlashtiradi.

Shuning uchun imtixon kunlarda o'zingizni diqqat bilan kuzatib borish va odatdagi kundalik rejimga - muvozanatli dietaga, insulin terapiyasiga va tegishli jismoniy faoliyatga rioya qilishga harakat qilish juda muhimdir.



Imtihon oldidan quyidagilarni rejalashtirish:

- Ota-onangiz o'qituvchingiz bilan diabet haqida kerakli ma'lumotlar haqida gaplashishi kerak. Siz imtihon xonasiga o'zingiz bilan insulin yoki ovqat olib kelishingiz kerak bo'lishi mumkin, shunda siz ozuqa yeyishingiz mumkin;
- Sinovdan oldin va keyin qondagi glyukoza darajasini o'lchash uchun kerak bo'lgan hamma narsani o'zingiz bilan oliing;
- Agar imtihon paytida gipoglikemiya rivojlansa va uni davolash uchun choralar ko'rish kerak bo'lsa, imtihon komissiyasiga imtihonga qo'shimcha vaqt ajratishingiz kerakligi haqida xabar berishingiz kerak.

Asosiy qoidalar

Doimiy dietangizga rioya qilishga harakat qiling va insulin in'eksiyalarini o'z vaqtida qabul qiling - ovqatlanish yoki in'eksiyani o'z vaqtida bajaring.

Qon tarkibidagi glyukoza darajasini muntazam tekshirib turing, chunki stress qondagi glyukoza darajasining oshishi yoki pasayishiga olib kelishi mumkin, bu sizning diqqatni jamlash qobiliyatiga ta'sir qilishi

Agar kerak bo'lsa, normal qondagi glyukoza darajasini tiklash, sog'lom bo'lish uchun yetarli miqdorda oziq-ovqat to'plang.

Vaqti-vaqti bilan sayr qiling. Ko'chada yuring yoki bir nechta mashqlarni bajaring. Siz shunchaki uy yoki maktab atrofida yurishingiz mumkin.

Yetarlicha uxlashga harakat qiling. Ortiqcha harakatlanish ham diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi.





Ko'chish ishlari

O'rta maktab yoki kollejni tugatgandan so'ng, siz universitetga borishga yoki hatto ishlashga qaror qilasiz. Shunga ko'ra, boshqa joyga ko'chib o'tish kerak bo'lishi mumkin.

Qo'shnilar bilan muloqot

Agar sizning yoningizda bir xonada yoki kvartirada boshqa inson yashasa, ularga diabet haqida gapirishni unutmang. Gipoglikemiya va giperglikemiya alomatlarini qanday aniqlash mumkinligini va bu holatlarda ular sizga qanday yordam berishini tushuntiring. Tez yordam chaqirish uchun ularga telefon raqamini berib qo'ying.

Yangi shifokor toping

Agar siz uydan uzoqqa borishingiz kerak bo'lsa, yangi shifokorga murojaat qilishingiz kerak bo'lishi mumkin. Sizning oldingi shifokoringiz diabet kasalligi tarixini yangi mutaxassisga etkazishi juda ma'qul.

Sog'lom turmush tarzini olib boring

Universitetda o'qish paytida doimiy ovqatlanish rejimiga rioya qilish qiyin. Ba'zida ovqat tayyorlashga umuman vaqtingiz yo'qdek tuyuladi yoki qisqa vaqtning o'zida ovqatlanish mumkin emas. Shunga qaramay, iloji boricha muvozanatli ovqatlanishga harakat qiling. Qon tarkibidagi glyukozani o'lchashni unutmang va agar kerak bo'lsa, insulin dozasini o'zgartirishingiz mumkin.

Agar sizga spirtli ichimliklarni iste'mol qilishga ruxsat berilgan bo'lsa, spirtli ichimliklarning diabet kursiga ta'sirini o'rganishingiz kerak. Ushbu masala bo'yicha ma'lumotni "uydan uzoqda" risolasida topishingiz mumkin.

Bundan tashqari, jismoniy faoliyat haqida unutmang kerak. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar qiling. Bu sport bilan shug'ullanish yoki shunchaki sayr qilish bo'lishi mumkin.

Har doim tayyor bo'ling

Qandli diabetni nazorat qilish uchun har doim yoningizda quyidagilar bo'lishi kerak:

- insulin zaxirasi (uydan chiqishdan oldin insulin retseptini olishingiz kerak. Darhol klinikada yangi joyda ro'yxatdan o'tishingiz kerak.);
- zaxira shprits-ruchka yoki inektor va ignalar;
- zaxira glyukometr va test chiziqlari;
- keton tanalari darajasini aniqlash uchun test chiziqlari.
- glyukoza miqdorini oshirish uchun tez oziqlanish uchun ovqatlar.

Kelajakka nazar tashlash

Siz baxtli hayot kechirishga qodirsiz.

Bu biroz ko'proq hayot tarzini rejalashtirish talab qiladi. Qandli diabet sizning maqsadlaringizga erishishga to'sqinlik qilmasligi va kasb tanlashga ta'sir qilmasligi kerak. Qandli diabet bilan kasallangan ko'plab mashhur odamlar bor, ular diabetga qaramay, orzularidan voz kechmaganlar. Ular orasida Pele nomi bilan mashhur Edson Arantes do Nascimento, buyuk qo'shiqchi Fyodor Ivanovich Chaliapin, eng mashhur va sevimli san'atkorlardan biri Yuriy Nikulin, Shveytsariya adabiyotining klassikasi, XX asrning eng buyuk dramaturglaridan biri Fridrix Dyurrenmatt, taniqli diplomat va siyosatchi Aleksandr Nikolaevich Yakovlev, Yer fizikasi instituti direktori, akademik Vladimir Nikolaevich Straxov, Miss America 1998 Nikol Jonson, mashhur aktrisalar Sheron Stoun va Xelli Berri. Bunday misollarni ko'p keltirish mumkin. Va ularning har biri diabetning mavjudligida ham sevimli ishingizda muvaffaqiyat qozonishingiz mumkinligini isbotlaydi.

