



Nega menga
insulin kerak?

Insulin qiymati

Kundalik insulin in'eksiyalari diabetni muvaffaqiyatli boshqarishda muhim rol o'ynaydi.

Oshqozon osti bezi insulin ishlab chiqarmaydi, shuning uchun organizmingiz glyukozani qondan energiyaga muhtoj bo'lgan boshqa hujayralarga o'tkaza olmaydi.

Insulinni in'eksiya yoki pompa orqali yuborish qondagi glyukoza darajasini tartibga solishga yordam beradi. Kuniga bir necha marta insulin yuborish kerak bo'ladi.

Ba'zilarida insulin dozalari doimiy bo'lib, oziq-ovqat bilan qabul qilingan uglevodlar miqdoriga bog'liq emas. Boshqalar uchun insulin dozasi qabul qilingan uglevodlar miqdoriga bog'liq

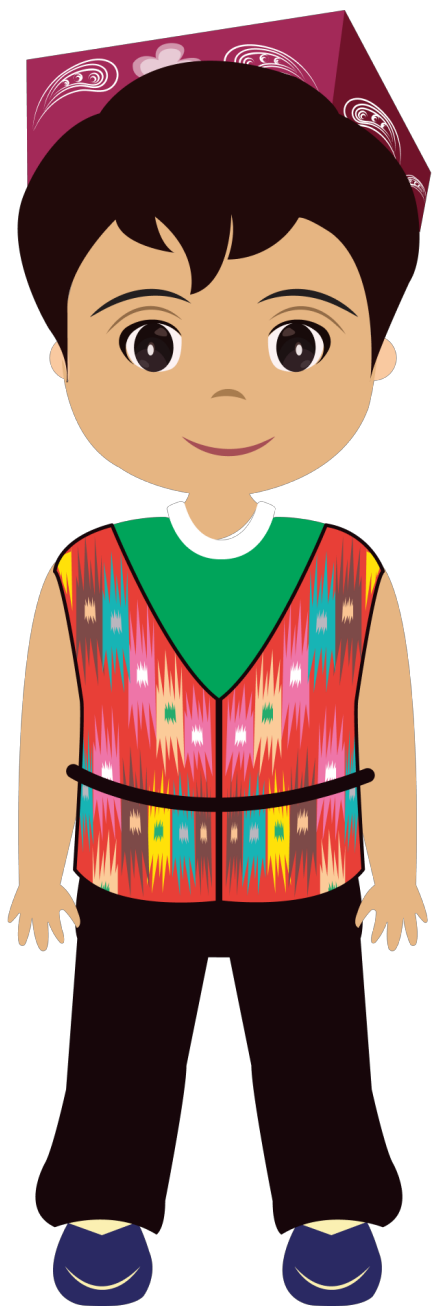
(odatda bu non birliklari (XU) tizimiga muvofiq hazm bo'ladigan uglevodlar miqdorini bildiradi). XE ni hisoblaysizmi yoki yo'qmi, insulin dozasi qondagi glyukoza darajasiga va jismoniy faollik darajasiga qarab sozlanishi kerak.

Sizning tanangizning insulinga bo'lgan ehtiyoji siz o'sishi va rivojlanishi bilan o'zgaradi, shuning uchun insulin in'eksiya sxemasi doimiy ravishda ko'rib chiqilishi va sizning organizmingizga mos kelishi kerak.



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





Ba'zida o'tkazib yuborilgan insulin in'eksiyalari unutuluvchanlik tufayli sodir bo'ladi. In'eksiyani o'tkazib yuborish qondagi glyukoza darajasining oshishiga olib keladi.

Agar insulin in'eksiyasini o'tkazib yuborsangiz, nima qilish kerakligini shifokoringiz bilan muhokama qiling.

Agar qondagi glyukoza darajasi juda yuqori bo'lsa, siz ushbu belgilarning ba'zilarini his qilishingiz mumkin:

- Ochlik
- Chanqash
- Charchoq yoki lanjlik
- Tez-tez siyish
- Ko'z oldi xiralashishi «Tuman»

Agar insulin kiritishni unutsam nima qilishim kerak?

Diabetik ketoatsidoz (DKA)

Glyukoza miqdori juda yuqori bo'lsa, diabetik ketoatsidoz deb ataladigan og'ir holatning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

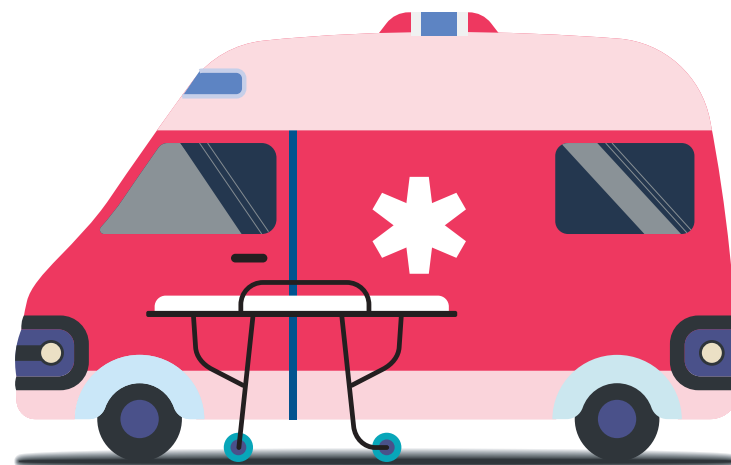
Bunday holatda, insulin yetishmasligi tufayli organizm energiya ishlab chiqarish uchun glyukozadan foydalana olmaydi va yog'larni qayta ishlay boshlaydi. Natijada keton tanalari va kislotalar hosil bo'ladi.

Ketoatsidoz belgilari:

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

Agar DKA shubha qilinsa, qon yoki siydikdagi keton darajasini tekshirish kerak.

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, chunki diabetik ketoatsidoz hayot uchun xavflidir.



Agar insulindan foydalanishni to'xtatsam nima bo'ladi?

Ba'zida siz insulin in'eksiyasini o'tkazib yuborishingiz mumkin. Ammo shuni esda tutish kerakki, in'eksiyani vaqtida kiritmaslik jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. In'eksiyani o'tkazib yuborish yoki insulinning yetarli dozasini berish qondagi glyukoza darajasining oshishiga olib keladi. O'z navbatida, qondagi glyukoza darajasi yuqori bo'lishi (giperglikemiya) umumiy o'zingizni his qilishingiz yomonlashishiga, diabetik ketoatsidozning rivojlanishiga, shuningdek, turli yuqumli va jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

Keyingi asoratlarni rivojlanish xavfi

Vaqt o'tishi bilan qonfagi glyukoza miqdorini noto'g'ri nazorat qilish keyingi asoratlarni rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Uzoq vaqt davomida qonda glyukoza darajasi yuqori bo'lsa, ko'z oldi xiralashishi, buyraklar, asab tizimi va yurak kasalliklarini rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Qondagi glyukoza darajasini normal saqlab qolish ko'p yillar davomida bu asoratlarni oldini oladi.

Shifokor doimiy ravishda bunday asoratlarning rivojlanishidan oldini olish uchun kuzatib boradi. Shu sababdan erta bosqichlarda har qanday o'zgarishlarni aniqlash va asoratlarni rivojlanishining oldini olish uchun tez-tez qondagi glyukoza miqdorini o'lchaysiz, ko'rish qobiliyati va siyish darajasi holatini tekshirasiz. Yodingizda bo'lsin, bu to'g'ri hayot kechirishga imkon beradigan normal qondagi glyukoza darajasini saqlab qolishdir.

Qandli diabetni boshqarish

Qandli diabetni to'g'ri boshqarishni o'rganish juda muhim: muntazam jismoniy faoliyat, yetarli insulin terapiyasi va balasli ovqatlanish diabetni davolashning muhim jihatlaridir. Qondagi normal glyukoza darajasini saqlab qolish kelajakda asoratlar xavfini oldini oladi.

Tunda gipoglikemiya rivojlanish xavfini kamaytirish uchun yotishdan oldin qonda glyukoza miqdorini kun davomidagidan yuqoriroq saqlash kerak. Biroq, bu "yuqori" qondagi glyukoza darajasidan oshmasligi kerak. Shuning uchun, siz shifokoringiz bilan tunda qondagi glyukoza darajasini maslahatlashishingiz kerak, bu gipoglikemiya va giperqlikemiya rivojlanishining oldini olishga yordamlashadi.

Agar shifokor tomonidan tavsiya etilgan qondagi glyukoza darajasiga darhol erishmasangiz, tashvishlanmang. Bu jarayon biroz vaqt talab qilishi mumkin. Bundan tashqari, 15-17 yoshgacha insulinga bo'lgan ehtiyoj doimo o'zgarib turadi, shundan keyin u kamayishi mumkin.

Normal ko'rsatkichlar

(ISPAD 2018)

Nazorat darajasi	Plazma glyukoza mmol/l
Nahorga ovqatdan oldin	4,0-7,0
Ovqatdan keyin	5,0-10,0
Kechki vaqt/tunda	4,4-7,8
HbA1c (%)	< 7,02

1. DCCT standartlariga muvofiq normal daraja: 6% gacha.

2. MNormal qondagi glyukoza va HbA1c darajalari har bir bemor uchun individual bo'lishi kerak:

- Pastroq HbA1c darajasi (< 6,5%), agar jiddiy gipoglikemiyaning asossiz xavfi bo'lmasa, yengil gipoglikemiyaning tez-tez epizodlari bo'lsa va sifatni pasaytirs qabul qilinadi.

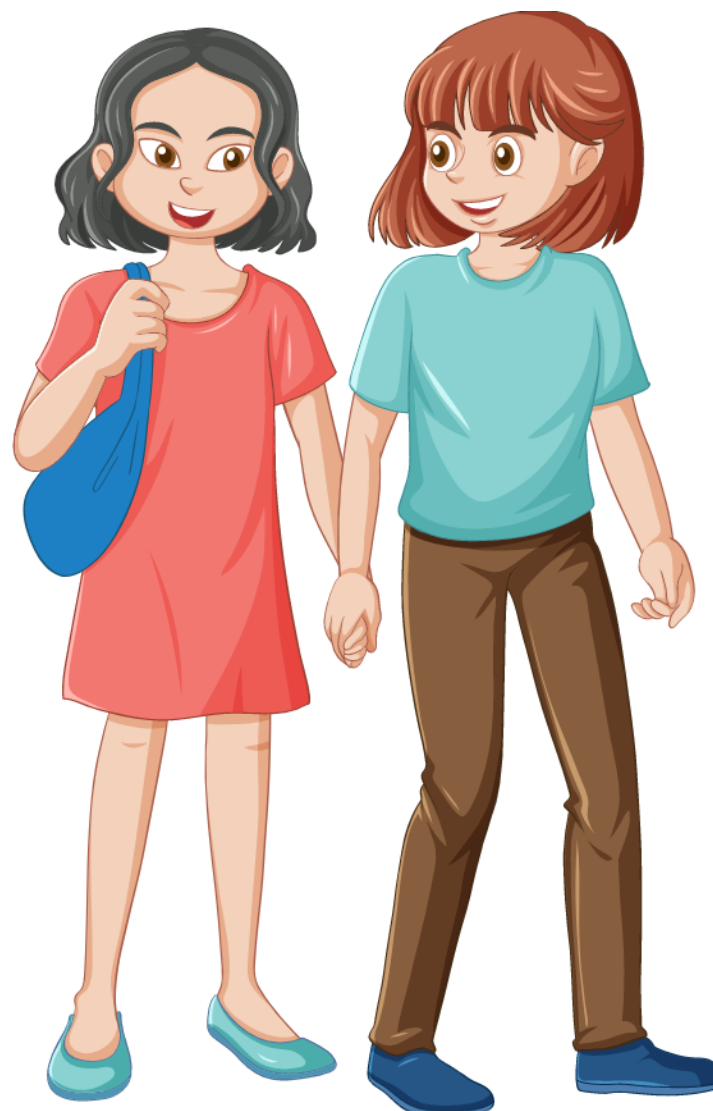
- Bola va ota-onalarning hayoti;

- Qondagi glyukoza HbA1c yuqori darajasi (< 7,5%), gipoglikemiya belgilari haqida xabar bera olmaydigan, gipoglikemiyaning idrok etishning buzilishi/ og'ir gipoglikemiya, qondagi glyukoza nazorati noto'g'ri bo'lgan bolalarda uchraydi.

"Qandli diabet bilan kasallangan bemorlarga ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatish algoritmlari" dan moslashtirilgan, tahrirlangan I.I. Dedova, M.V. Shestakova, A.Yu. Mayorova.

Qandli diabetni nazorat qilish

Qandli diabetni boshqarishning asosiy qoidalarini bilib, siz qondagi glyukoza miqdorini normal darajada ushlab turishingiz va natijada gipoglikemiya va giperqlikemiya rivojlanish xavfini oldini olishingiz mumkin



Asosiy qoidalar

- Qonda glyukoza darajasini muntazam ravishda tekshirib turing:
 - bu qonda glyukoza darajasidagi o'zgarishlarni nazorat qilish va o'z vaqtida zarur choralarni ko'rishga yordam beradi;
 - qonda glyukoza darajasini kuniga to'rt marta yoki undan ko'p o'lchash diabetni yaxshiroq nazorat qilish va qondagi glyukozaning normal darajalariga erishish imkonini beradi;
 - qonda glyukoza miqdorini o'lchash daftarini yuritish qondagi glyukoza darajasida katta o'zgarishlar bo'lganda (masalan, mashqdan keyin yoki kechki ovqatdan oldin) insulin dozasini qachon o'zgartirish kerakligini bilishga yordam beradi. Ushbu eslatmalar sizga va shifokoringizga in'eksiya jadvalini va insulin dozasini moslashtirishga yordam beradi.
- Gipoglikemiya va giperglikemiyaning birinchi belgilarini his qilishni o'rganing
 - Ular paydo bo'lganda nima qilish kerakligini bilish muhimdir.
- Muntazam ravishda mashq qiling va mashqlar paytida insulin dozasini yoki oziqlanishni unutmang
 - Bu gipoglikemiyaning oldini olishga yordam beradi.
- Ratsionga rioya qiling
 - O'z vaqtida ovqatlaning, chunki bu gipoglikemiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin.
- Insulin in'eksiyalarini o'z vaqtida qiling
 - insulin in'eksiyalarini o'z vaqtida qilmaslik giperglikemiya va diabetik ketoatsidozga olib kelishi mumkin.

Gipoglikemiya - bu noxush holat bo'lib, bu boshqa odamlar oldida sodir bo'lishidan xavotirda bo'lishingiz mumkin. Shu bilan birga, qondagi glyukoza darajasi uzoq muddat yuqori bo'lishi prognoz nuqtai nazaridan juda xavflidir, chunki u yuqumli asoratlarni, diabetik ketoatsidoz va diabetning keyingi asoratlari rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Gipoglikemiya xavfini oldini olish uchun qonda glyukoza darajasini yuqori saqlab qolishga harakat qilishim kerakmi?

