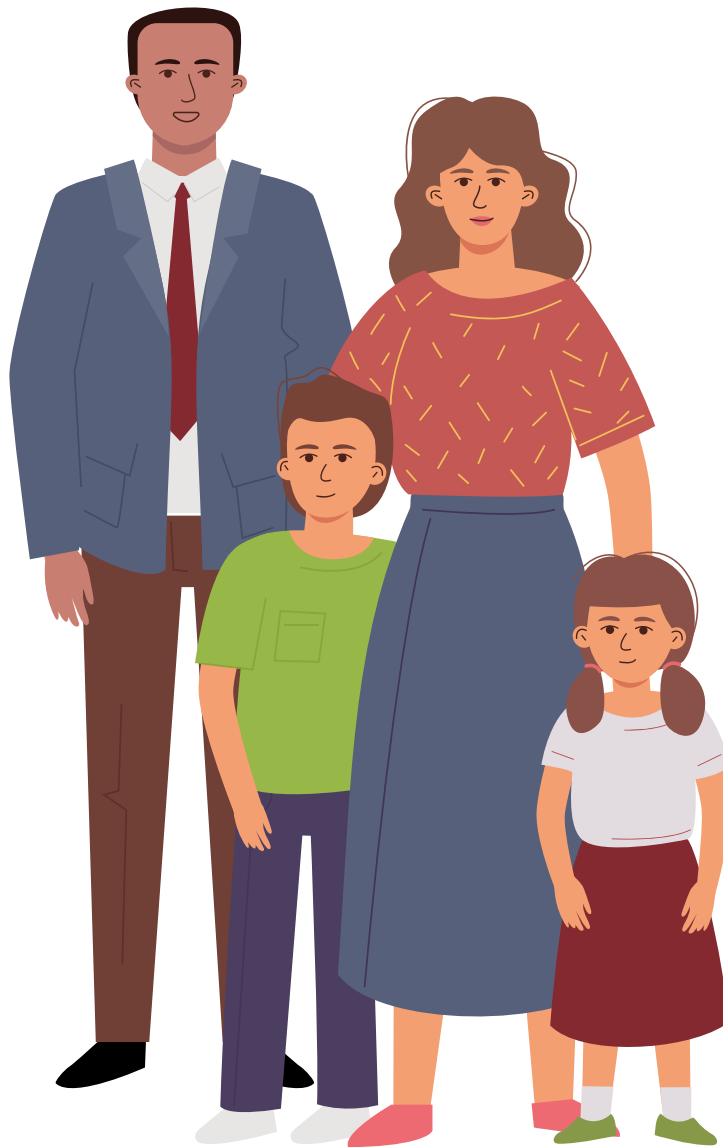


QANDLI DIABET BILAN KASALLANGAN BOLA VA MAKTAB

Ota-onalar uchun qisqa qo'llanma



TASHHIS

Farzandingizning 1-toifa qandli diabetga chalingani haqidagi xabar, ehtimol sizni hayratga solib qo'yar.

Bunday tashxis sizni va farzandingizning hayotini o'zgartiradi. Biroq, bu qandli diabet bolaning hayotini va uning kelajagini tubdan o'zgartirishi kerak degani emas.

Hissiy tajribalarga qo'shimcha ravishda, bu tashxis siz o'rganishingiz va amal qilishingiz kerak bo'lgan bir qator amaliy tavsiyalarni o'rgatadi.

Umid qilamizki, ushbu risoladagi ma'lumotlar 1-toifa qandli diabetga oid keng tarqalgan savollarga javob beradi. Bu yerda siz bolangizga g'amxo'rlik qilish bo'yicha maslahatlarni ham topasiz.

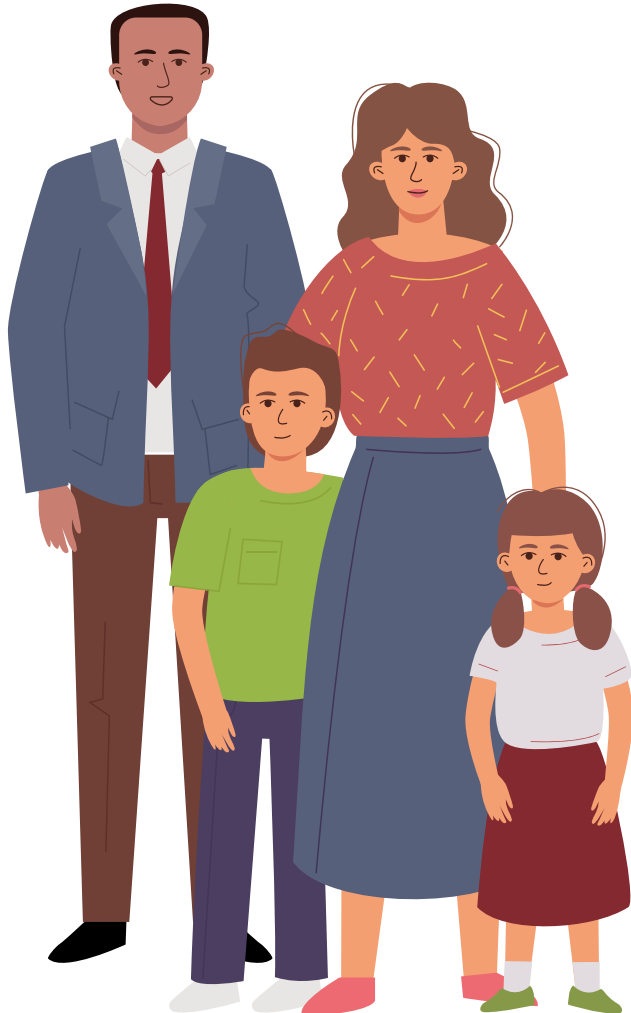


Ushbu risoladagi ma'lumotlar sizning shifokoringiz maslahatini o'zgartirmaydi. Savollaringiz bo'lsa, mutaxassis bilan maslahatlashing.

Hayotni 1-toifa qandli diabet tashxisi bilan boshlash

Farzandingiz qandli diabetga chalingani haqidagi xabar sizni hayratga solishi mumkin. Ehtimol siz farzandingizda nimadir noto'g'ri ekanligini oldinroq gumon qilgan bo'lishingiz mumkin. Siz katta hajmdagi ma'lumotlarni o'rganishingiz va histuyg'ularga to'g'ri yondashishingiz kerak.

Qandli diabetga chalingan bolalarning ota-onalari o'zlarini haddan tashqari e'tiborsiz, hafsalasi pir bo'lishi yoki aybdor his qilishlari tabiiy.



Quyidagilarni yodda saqlash kerak

BU SIZNING AYBINGIZ EMAS

Farzandingizning 1-toifa qandli diabet rivojlanishining oldini olish uchun siz hech narsa qila olmaysiz.

Qandli diabet siz noto'g'ri ish qilganingiz uchun paydo bo'lmadi, masalan, bolalarga ko'p shirinliklar eyishga ruxsat berish kabi.

QANDLI DABETNI BOSHQARISH MUMKIN

Farzandingizga qandli diabet kasalligini to'liq davolash va hayotdan zavqlanib yashashga yordam beradigan davolash usullari mavjud.

SIZGA YORDAM BERISHADI

Farzandingizning shifokori har doim sizga yordam berishga tayyor. Ko'pgina ta'lim dasturlari (masalan, mazkur risola kabi) qandli diabet bilan hayot kechirishni o'rganishga yordam beradi.

YORDAM SO'RASHDAN TORTINMANG

Farzandingiz kabi sizga ham yordam kerak. Qarindoshlar yoki do'stlar bilan suhbat paytida ko'p narsalar ancha oson bo'lib tuyuladi.

Siz bilan bir xil vaziyatda bo'lgan boshqa ota-onalar bilan qandli diabet mavzusini muhokama qilish kasallik va his-tuyg'ularingizni yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Qandli diabet qanday kasallik?

Insulin - bu oshqozon osti bezining beta hujayralari tomonidan ishlab chiqarilgan gormon. Insulin organizmga qandni (glyukoza) qondan hujayralarga o'tkazish va uni miya va mushaklar kabi to'qimalar va organlar uchun energiyaga aylantirish uchun kerak.

Qandli diabet tanadagi insulin ishlab chiqarishning qisman yoki to'liq yo'qligi bilan tavsiflanadi.

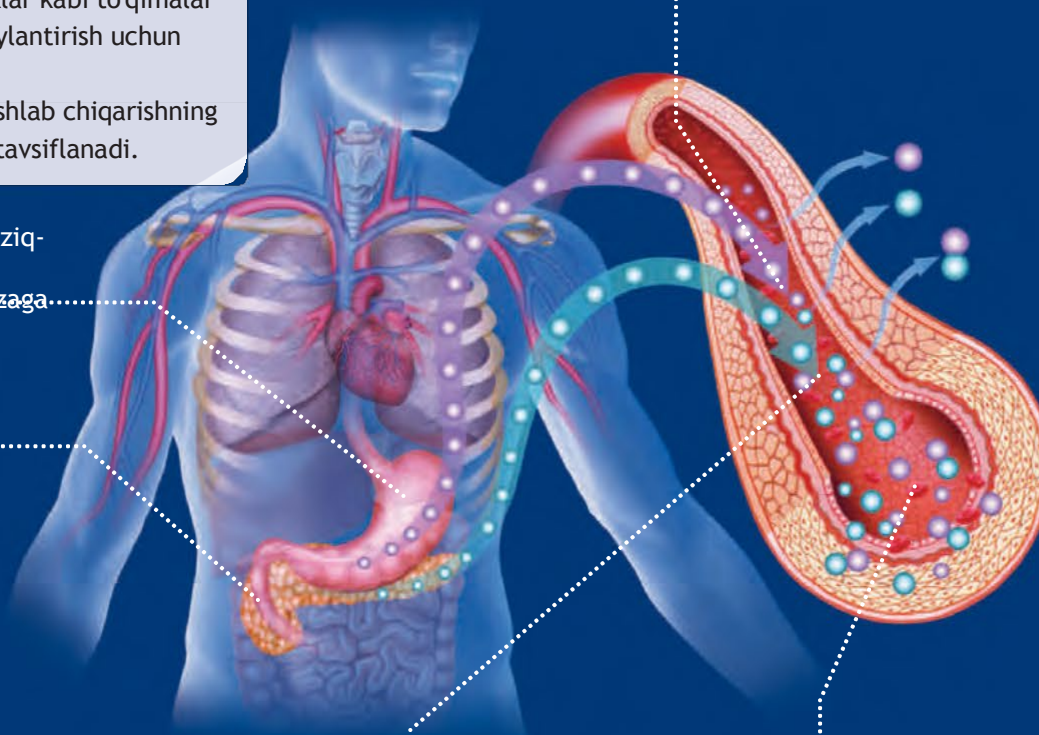
1 Ovqat hazm qilish tizimida oziq-ovqat bilan birga keladigan murakkab uglevodlar glyukozaga aylanishi

3 Oshqozon osti bezi etarli miqdorda insulin ishlab chiqarmaydi yoki umuman ishlab chiqarmaydi

4 Insulin yetarli miqdori qon oqimiga kirishi

2 Glyukozaning qon oqimiga kirishi

5 Glyukoza qonda to'planadi va kerakli joylarda to'qimalar va organlarga kirmaydi.



1-TOIFA QANDLI DIABET

"otoimmun kasallik" deb ham ataladi, ya'ni bolaning immun tizimi insulin ishlab chiqarish uchun mas'ul bo'lgan oshqozon osti bezining beta hujayralarini yo'q qiladi. 1-toifa qandli diabetda organizm yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmaydi yoki umuman ishlab chiqarmaydi.

Insulin yetishmasligining natijasi qonda glyukoza darajasi yuqori bo'lishi - giperglikemiyaga olib keladi.

2-TOIFA QANDLI DIABET

oshqozon osti bezi qondagi glyukoza miqdorini me'yorda ushlab turish uchun yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmasa yoki organizm oshqozon osti bezida ishlab chiqariladigan insulinni samarali ishlata olmaganida (bu "insulin yetishmovchiligi" deb ataladi) rivojlanadi va shu bilan giperglikemiya paydo bo'ladi. Ushbu turdagi qandli diabet ko'proq vaznli va kekxa yoshdagi odamlarda uchraydi.

Bolalarda 2-toifa qandli diabet juda kam uchraydi.

2-toifa qandli diabet progressiv kasallikdir, ammo ko'p hollarda uni parhez, jismoniy mashqlar va turmush tarzini o'zgartirish orqali nazorat qilish mumkin.

Qandli diabet keng tarqalganmi?

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab **425** milliondan ortiq qandli diabetga chalingan odamlar bor

1106200

nafar 20 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlar 1-toifa qandli diabetga chalingan

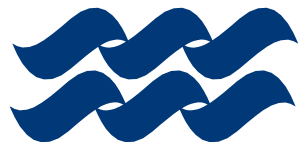
90%

insonlar 2-toifa qandli diabet va 10% 1-toifa qandli diabetga chalingan

1-toifa qandli diabet bolalarda 2-toifa qandli diabetga nisbatan ko'p uchraydi

1-toifa qandli diabetning xarakterli belgilari (simptomlari).

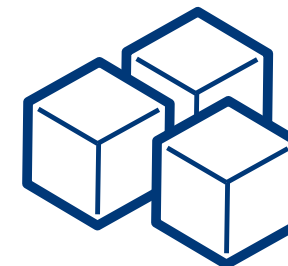
1-toifa qandli diabetda bolangizda quyidagi kasalliklar bo'lishi mumkin:



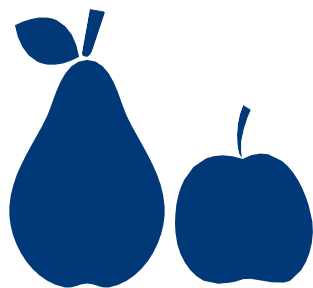
Doimiy tashnalik, shu jumladan tunda
chanqab uyg'onish



Tez-tez siyish (ayniqsa, tunda),
qichishish, turli yuqumli kasalliklarga
moyillik



Siydik tarkibida qand
moddasi borligi



Tana yoki og'izdan mevani hidi kelishi
(masalan, aseton hidi, tirnoqni
bo'yoqdan tozalash vositasi, aynigan
olma yoki nok, konfetga o'xshash)



Lanjlik, charchoq, nimjonlik



Hech qanday sababsiz
to'satdan vazn kamayishi

Qandli diabetni boshqarish

Qandli diabetni davolashning maqsadi glikemiya darajasini normal qiymatlarda saqlashdir (qandli diabet kompensatsiyasi). Ushbu maqsadga erishish faqat quyidagi tamoyillardan alohida emas, balki birgalikda mohirona foydalanish bilan erishiladi:

1. Insulin terapiyasi
2. Ratsional ovqatlanish.
3. Jismoniy faollik.

INSULYN TERAPIASI

1-toifa qandli diabet - bu insulin ineksiyasini umr oxirigacha talab qiladigan kasallik. Qonda qand darajasini samarali nazorat qilish uchun kuniga bir necha marta insulin ineksiyasini olish kerak. Farzandingiz bir necha turdagi insulinni qabul qilishi mumkin, jumladan:

fonli yoki bazal (o'rta ta'sirli, uzoq muddatli va ultraqisqa muddatli insulin analoglari qo'llaniladi, insulin pompasi terapiyasi bilan - ultraqisqa ta'sirli insulin analoglari);

oziq-ovqat, yoki prandial (qisqa ta'sirli yoki ultraqisqa ta'sirli insulin analoglari ishlatiladi); davolovhi - glikemiyaning yuqori darajasini pasaytirish uchun (qisqa ta'sir qiluvchi yoki ultra qisqa ta'sir qiluvchi insulin analoglari qo'llaniladi).

Farzandingizga qaysi insulin ineksiyasi kerakligi va qancha birlik insulin yuborish mumkinligini shifokor sizga tushuntiradi.

INSULINNI ORGANIZMGA KIRITISH

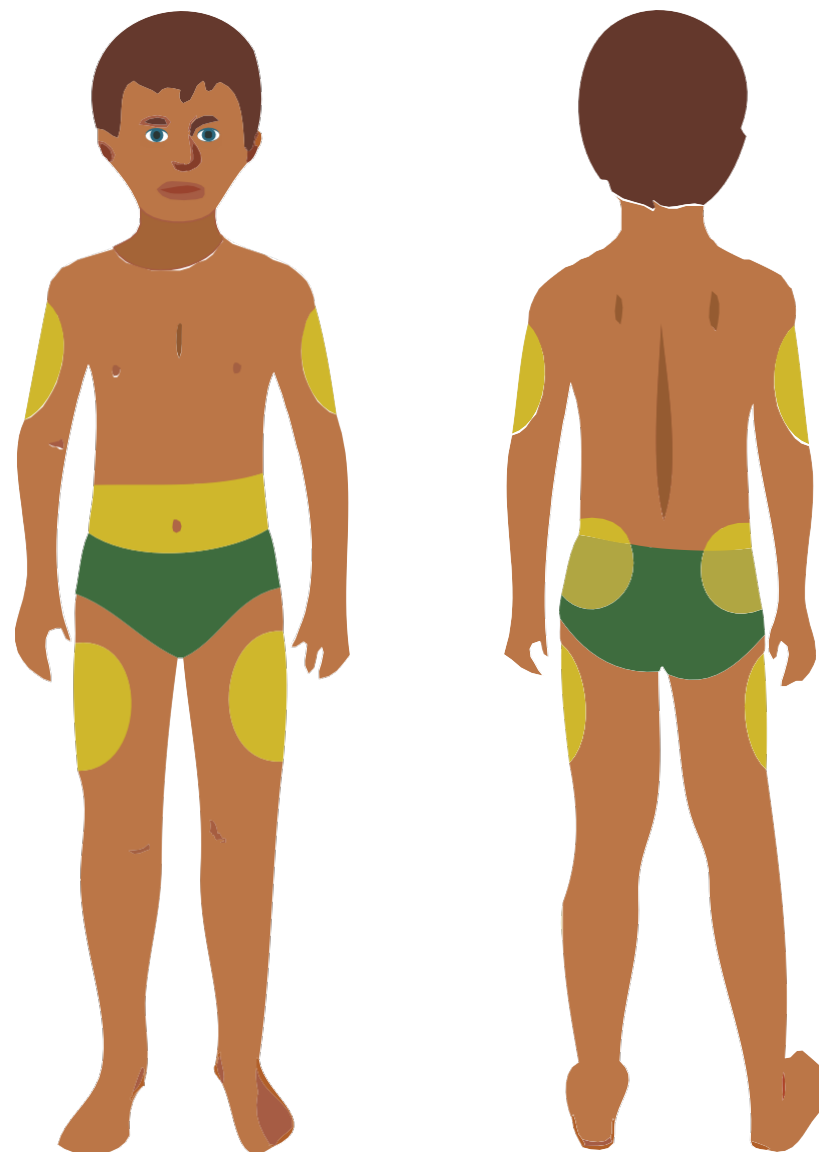
Shifokor yoki hamshira sizga va bolangizga insulinni qanday qilib to'g'ri kiritish kerakligini ko'rsatib beradi. Kelajakda insulinni kiritish texnikasi bo'yicha ko'rsatmalarga rioya qiling. Ularni qadoqlangan insulin paketidan topish mumkin.

TANADAGI IN'EKSIYA KIRITISH JOYLARI

Ineksiya uchun eng keng tarqalgan joylar qorin bo'shlig'i, dumbaning yuqori - tashqi qismi, sonning old qismi va qo'lning tepa qismidagi tashqi yuzasi.

Insulin ineksiya joyiga qarab har xil tezlikda so'rilishini bilish muhimdir. Insulin oshqozonga yuborilganda qon tarkibiga tez kiradi, dumba yoki songa yuborilganda esa qonga sekin kiradi. Shuning uchun qorin bo'shlig'iga Ultraqisqa ta'sir qiluvchi insulin, son va dumbalarga uzoq ta'sir qiluvchi insulin yuborish tavsiya etiladi.

Shuningdek, ineksiya joylarida insulin – lipodistrofiyaning so'rilishini yomonlashtiradigan bezlar yo'qligiga ishonch hosil qilishingiz kerak. Buning uchun ineksiya joylarini almashtirish kerak, shuningdek oldingi ineksiya joyidan kamida 2 sm orqaga chekinish mumkin, xuddi shu maqsadda har bir ineksiyadan keyin shpirts-ruchkalarni ignalarni yoki shpirtsning o'zini almashtirish kerak.



Qondagi qand moddasini nazorat qilish

Qandli diabetni davolashning muhim jihati bolangizning qondagi qand miqdorini muntazam ravishda kuzatib borishdan iborat. Ular o'sib ulg'ayganlarida, bola buni mustaqil ravishda nazorat qila oladi.

Ovqatlanish qonda qand miqdorini oshiradi, insulin va jismoniy mashqlar esa uni kamaytiradi.

Glyukometr - qonda qand darajasini o'lchash uchun qurilma - insulin dozasi to'g'ri yoki noto'g'riligini ko'rsatadi. Shuningdek, u jismoniy faollik va oziq-ovqat iste'moli bolaning qondagi qand miqdoriga qanday ta'sir qilishini aniqlab beradi.

Katta ehtimol bilan, shifokor sizga kuniga bir necha marta qondagi glyukozani o'lchashni maslahat beradi - har ovqatdan oldin va yotishdan oldin. Ba'zi hollarda shifokor bu o'lchovlarni ovqatdan keyin yoki jismoniy faoliyatdan keyin, shuningdek, tunda qilishni maslahat berishi mumkin.

Qonda qand miqdorini o'lchash uchun glyukometrqa test chizig'ini qo'ying, bolaning barmog'ini teshib, test chizig'iga bir tomchi qon qo'ying. Keyin glyukometr bolangizning qondagi qand darajasini ko'rsatadi.



Qondagi qand miqdorining maqsadli darajasi qanday?

Glyukoza plazmalari (mmol/l) Nahorga nonushtadan avval 4,0-7,0
Ovqatdan keyin 5,0-10,0
Kechki payt/tunda 4,4-7,8

HbA1s1 (%) <7,02

1) DCCT standartlariga muvofiq normal daraja: 6% gacha

2) Qondagi qand miqdorining maqsadli va HbA1s darajalari har bir bemor uchun individual bo'lishi kerak:

- HbA1s ning past darajasi (<6,5%) faqat og'ir gipoglikemiyaning asossiz xavfi, yengil gipoglikemiyaning ko'p uchraydigan alomatlari va bolaning hamda ota-onalarning hayot tarzining keskinlashuvida qabul qilinadi;
- Yuqori HbA1s darajasi (<7,5%) gipoglikemiya belgilari haqida xabar bera olmaydigan, gipoglikemiyaning idrok etishning buzilishi/og'ir gipoglikemiya, qonda glyukoza miqdori noto'g'ri nazorat qilingan bolalar uchun mos keladi.

* Ushbu aholiga asoslangan maqsadlar qo'llanma sifatida qabul qilinishi kerak, ammo og'ir gipoglikemiyaning oldini olish va iloji bo'lsa, yengil gipoglikemiya holatlarini kamaytirish uchun har bir bola o'z shaxsiy qadriyatlariga ega bo'lishi kerak. Og'ir gipoglikemiyaning boshdan kechirgan bemorlarda yoki asemptomatik gipoglikemiya bilan kasallangan bemorlarda boshqa maqsadlar qo'llanilishi kerak.

**Ushbu ma'lumotlar klinik tadqiqotlar va ekspert xulosalariga asoslangan, biroq qat'iy dalillar bazasiga asoslangan tavsiyalar emas.

*** DCCT dagi kattalardagi bemorlarning an'anaviy insulin bilan davolash jarayonida o'rtacha HbA1s 8,9% ni tashkil etdi va DCCT va EDIC ham ushbu qiymatlarda yomon natijalarni ko'rsatdi, shuning uchun ushbu darajadan pastroq qiymatlarni tavsiya qilinadi.

"Qandli diabet bilan kasallangan bemorlarga ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatish algoritmlari" I.I. Dedova, M.V. Shestakova, A.Yu. Mayorovalar tahriri ostida, 9-nashr, 2019 yil

Qonda glyukoza miqdori pasayish alomatlari

Qonda qand moddasining pastligi gipoglikemiya deyiladi. Gipoglikemiya alomatlari bir qator omillarning nomutanosibligidan paydo bo'ladi, ularning ba'zilari glyukoza miqdorini kamaytiradi - insulin va jismoniy faollik, boshqalari esa oshiradi masalan, ovqatlanish.

Qonda glyukoza miqdori pasayish alomatlari

Ochlik

Asabiylashish

Qaltirash

Terlash

Hayajonlanish

Bosh aylanishi

G'azablanish

Lab qurishi

Uyquchanlik

Farzandingiz atrofidagi har bir kishi gipoglikemiya belgilarini taniy olishi muhimdir. Bu, ayniqsa, bola juda kichik bo'lsa va boshqalarga uning ahvoli haqida gapira olmaganida juda muhimdir.

Siz bolangizga o'zini qanday his qilayotganini tasvirlashga yordam beradigan oddiy so'zlar to'plamini ishlatishga o'rgatishingiz kerak, masalan, "qaltirash" yoki xira ko'rishi "tuman".

Tungi gipoglikemiya

Tungi gipoglikemiya juda xavfli bo'lishi mumkin.

Tungi gipoglikemiyaning quyidagi belgilari mavjud:

- Terlash-ertalab nam choyshab va kiyim;
- Ertalabdan charchoq-bosh og'rig'i, tushkunlik hissi, titrash va hayajon;
- Noqulaylik, dahshatli tushlar uyqudan keyin ertalab kutilmaganda qondagi glyukoza miqdorini oshishi.

Agar siz bolada gipoglikemiya borligini his qilsangiz, darhol shifokoringizga murojaat qilishingiz kerak, u kechasi chaqaloqning qonda qand miqdorini o'lchashni maslahat beradi. Tunda insulin dozasi oshirilgan bo'lsa, kechasi qonda glyukozani o'lchash tavsiya etiladi. Yuqoridagi alomatlar nafaqat gipoglikemiyaga xos bo'lishi mumkinligini tushunish muhimdir, shuning uchun xatolikka yo'l qo'ymaslik uchun birinchi navbatda qondagi qand miqdorini o'lchash kerak.

Tungi gipoglikemiya quyidagi omillar bilan qo'zg'atilishi mumkin:

- kunduzi yoki yotishdan oldin yuqori darajadagi faollik
- kasallikdan keyin tiklanish davri kechki ovqatda yetarli uglevodlarni emaslik.

Gipoglikemiya, shuningdek, uzoq muddatli insulinning yuqori dozasi bilan qo'zg'atilishi mumkin.

Tungi gipoglikemiyani quyidagi harakatlar bilan oldini olish mumkin: yotishdan oldin ozgina ozuqa (murakkab uglevodlar, masalan, jo'xori yoki bo'tqa) iste'mol qilish; sekin so'riluvchan insulin dozasi kamaytirish orqali.

Insulin dozasi birinchi marta o'zingiz o'zgartirishdan oldin tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingizdan maslahat so'rang.

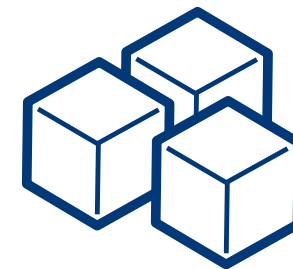
Gipoglikemiyani boshqarish

Davolovchi shifokor sizga qandli diabetni qanday boshqarishni tushuntiradi, shuningdek gipoglikemiya (bir stakan meva sharbati, oziq - ovqat, konfet yoki bir bo'lak qand) bilan qanday kurashish bo'yicha maslahatlar beradi.

Kutilmagan hodisa uchun har doim yoningizda konfet yoki sharbat bo'lishi kerak.

Bunday "zaxirani" bolaga maktab sumkasiga soling.

Glyukagon gormoni shoshilinch yordam uchun ishlatilishi mumkin va davolovchi shifokor uni qanday va qachon ishlatish kerakligini tushuntiradi.



Ovqatlanish

Tashxis qo'yilgandan so'ng, davolovchi shifokor sizga diabetni boshqarishning umumiy qoidalari, shu jumladan ovqatlanish qoidalari haqida tushuntiradi.

Qonda qand miqdorining pastligi yoki gipoglikemiyaning oldini olish uchun ovqatni insulin dozasi bilan muvozanatlash muhimdir. Qandli diabet bilan kasallangan bolalarga, boshqa barcha bolalar singari, sog'lom, muvozanatli ovqatlanish tavsiya etiladi.

Dastlab, ba'zi qoidalarga rioya qilish qiyin vazifa bo'lib tuyulishi mumkin. Ammo vaqt o'tishi bilan bu ancha osonlashadi, siz oziq-ovqat va jismoniy faoliyatning bolangizning qonda qand moddasiga ta'siri haqida bilib olasiz. Bolaning ovqatlanishini rejalashtirish va oziq-ovqat kundaligini yuritish ishlarni ancha osonlashtiradi. Shuningdek, siz dietologdan dietani to'g'ri tuzish bo'yicha maslahatlashishingiz mumkin.

%

25

OQSILLAR VA YOG'LAR

go'sht, tovuq, baliq,
tuxum...

qondagi qand moddasini
oshirmayadi





50%

sabzavotlar

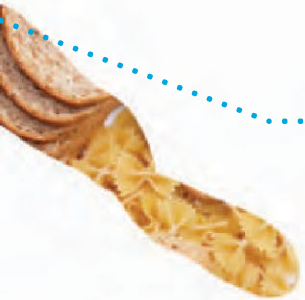
brokkoli, karam, salat
barglari, pomidorlar,
sabzi, no‘xot

qondagi qand moddasini
oshirmayadi

25%

UGLEVODLAR

Kartoshka, makaronlar,
guruch qondagi qand
moddasini oshiradi



Balanslashtirilgan dieta

Umuman olganda, 1-toifa qandli diabetga chalingan bolalarning oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyoji diabetsez bolalarnikiga o'xshaydi. Sizing dietangizga yog'lar, oqsillar, uglevodlar va yetarli miqdorda meva va sabzavotlarni kiritishingiz kerak. Uglevodlar qonda qand darajasining oshishiga olib keladi, oqsillar va yog'lar esa oshirmaydi.

Odatda, qandli diabet bilan kasallangan bolalarga kuniga uch marta ovqatlanish oralig'ida kichik ozuqalar iste'mol qilish (kerak bo'lsa) tavsiya etiladi.

Qandli diabet tashxisi qo'yilgan bo'lsa, bola shirinliklar iste'mol qilmasligi kerak degani emas. Me'yorida va tegishli insulin terapiyasi bilan bolaga ularni berish mumkin.

Ovqatlanish qoidalari haqida ko'proq ma'lumot olish uchun "Qandli diabet bilan kasallanganda ovqatlanish tartibi" nomli risolasiga qarang.

Qandli diabet kasalligi haqida suhbatlashish

FARZANDINGIZ BILAN SUHBATLASHING

Qandli diabet tashxisi bilan o'sish oson emas va bolangiz uchun ichi kechinmalarini ifodalash qiyin bo'lishi mumkin.

U bilan tez-tez uning his-tuyg'ulari, qandli diabetning unga qanday ta'sir qilishi haqida suhbatni boshlashga harakat qiling. Qandli diabetga chalingan boshqa bolalar bilan muloqot qilish ham farzandingizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Qandli diabetga chalingan bolalari bo'lgan otalar bilan ko'proq muloqot qilish tavsiya etiladi. Qandli diabet bilan kasallangan otalar va bolalar uchun yordam guruhlari yoki klublari mavjudligini tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingizdan so'rang.

Katta yoshdagi bolalar o'zlarining kasalliklarini va terapiya bo'yicha tavsiyalarni yaxshiroq tushunishadi. Bolalar o'sib ulg'aygan sari, ular ineksiyalarini o'zlari qo'llashni va qandli diabetni faolroq va mustaqil ravishda boshqarishni o'rganadilar.

ATROFDAGILAR BILAN SUHBATLASHISH

Farzandingiz kerakli yordam va g'amxo'rlikni olishi juda muhimdir. Farzandingiz bilan kuniga 24 soat birga bo'la olmasligingiz sababli, uning atrofidagi kattalar, ayniqsa, go'dak yoshda kerakli yordamni ko'rsatilishi muhimdir.

Bolada qandli diabet tashxisi qo'yilganligi haqidagi xabar boshqalarga - oila a'zolariga, do'stlariga, sinfdoshlariga va maktabdagi o'qituvchilarga, atrofdagilarga (doiralarda) yetkazilishi kerak. Farzandingiz o'sib ulg'aygan sari u maktabni o'zgartiradi, yangi do'stlar orttiradi va siz uchrashadigan har bir yangi odam bilan qandli diabet mavzusini muhokama qilishingiz kerak.

Ko'pchilik qandli diabet haqida eshitganiga qaramay, bu kasallik nima ekanligini kam odam biladi. Qandli diabet nima ekanligini o'zingiz yaxshi tushunishingiz va bu haqda boshqalarga aytishingiz juda muhimdir. Atrofingizdagi hamma tushunadigan tilda gapirganingizga ishonch hosil qiling, masalan, bola "gipoglikemiya" atamasining ma'nosini tushunishi dargumon, ammo unga qonda qand moddasining pastligi nima ekanligini tushuntirish kerak.

Farzandingiz gipoglikemiyaning tasvirlash uchun ishlatadigan so'zlarning ma'nosini atrofdagilarga tushuntiring, masalan, "titroq" yoki ko'z oldi xiralashishi "tuman".

Farzandingizni boshqa kattalarning qaramog'iga topshirishdan oldin, bolada qandli diabet borligini va kerak bo'lganda qanday yordam berishni ayting. O'smirlarga o'tkir asoratlarning rivojlanishi natijasida hosil bo'ladigan belgilar (simptomlar) haqida, shuningdek, bunday hollarda nima qilish kerakligini tushuntiring.

Buning uchun Novo Nordisk sizning farzandingizga g'amxo'rlik qilayotgan o'qituvchilar va boshqa kattalar uchun tegishli ma'lumotlarni o'z ichiga olgan ikkita ta'lim risolasini ishlab chiqdi: "Qandli diabet bilan kasallangan bola yoningizda bo'lsa" va "Qandli diabet bilan kasallangan bola va maktab".

Yordam so'rashdan qo'rqmang

Qandli diabet bilan kasallangan bolaning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish, ayniqsa tashxis qo'yilgandan so'ng, qiyin va juda stressli bo'lishi mumkin.

Ko'pgina ota-onalar gipoglikemiya alomatlaridan qo'rqishadi, ayniqsa go'dak yoshida bolaning o'zi his qilishi qiyin bo'lgan harakatlar, masalan, ovqatlanmaslik uning sog'lig'iga qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunolmasligi.

Sizga va farzandingizga bir xil yordam kerak.

Qandli diabet maktablari davomida siz diabetga chalingan bolalarning boshqa ota-onalari bilan uchrashishingiz, tajriba almashishingiz va fikr almashishingiz mumkin.

Savollaringiz bo'lsa, har doim shifokoringizga murojaat qilishingiz kerak.

