

Şəkərli diabetə tutulmamaq üçün düzgün həyat tərzi olmalıdır

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı sağlamlığı həyatımızın ən vacib amili hesab edir və çalışır ki, insanda heç bir xəstəlik və fiziki qüsur olmasın, hər kəs sağlam mənəvi və ictimai mühitdə yaşasın. Lakin sürətli inkişaf, qloballaşma prosesləri və onların doğurduğu nəticələr bütün ölkələrdə sosial-iqtisadi inkişafın müsbət meyilləri ilə yanaşı, təhlükəli təərəflərilə də qarşıda çoxlu problemlər vardır. Stressiz həyat tərzi, saf su, təmiz qida, ekoloji təhlükəsizliyin təmin olunması, zərərli vərdişlərin qarşısının alınması, əhəlinin yüksək əmək qabiliyyəti səviyyəsinə, fəal uzunömürlülüyyəne, layiqli yaşayış tərzinə nail olunması, fəsadların qarşısının alınması, demək olar ki, hər gün rastlaşdığımız travmalar və s. bütün bunlar xalqın fiziki və mənəvi sağlamlığının yüksək səviyyədə təmin olunmasını və milli genofondun qorunmasını prioritet vəzifələr kimi meydana çıxarır.

Hazırda bütün dünyanı ciddi narahat edən bir çox xəstəliklər mövcuddur ki, onların profilaktikası, yayılmasının qarşısının alınması, müalicəsi beynəlxalq səviyyədə düşünülür, birgə tədbirlər həyata keçirilir, xüsusi qanunlar, dövlət proqramları, layihələr, onların icra mexanizmləri işlənib hazırlanır. Bu xəstəliklərdən biri də indi bütün dünyanı təşvişə salan şəkərli diabetdir. Xəstəlik artıq global problem kimi ortaya çıxmışdır.

Şəkərli diabetin yüksək artımı eyni zamanda onun yaratdığı tibbi, sosial, iqtisadi, psixoloji və digər problemlərlə də bağlıdır. Məhz bu baxımdan Beynəlxalq Diabet Federasiyası və Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) tövsiyəsi ilə 1991-ci ildən başlayaraq hər il noyabrın 14-də Ümumdünya Diabet Günü - bu xəstəlik haqqında məlumatlandırma kompaniyası kimi global şəkildə qeyd olunur. Onu da bildirək ki, 2006-cı ildə xəstəliklə bağlı ÜST xüsusi bəyannamə qəbul etmiş və həmin sənəddə şəkərli diabet ağır xroniki xəstəlik kimi səciyyələndirilmişdir. 2007-2008-ci illər üçün Ümumdünya Diabet Günü "Heç bir uşaq diabetdən həlak olmamalıdır" şüarı altında keçirilmişdir.

Xəstəliyin bütün dünyada və respublikamızda hazırkı vəziyyəti, erkən diaqnostikası, ağırlaşmaları, yayılması, profilaktikası, müalicəsi, reabilitasiyası, bu barədə qanunverici bazanın yaradılması barədə daha ətraflı məlumat almaq məqsədilə respublikanın baş endokrinoloqu, professor Rafiq Məmmədhasənovla söhbət etdik. O, bildirdi ki, dünya praktikasında xroniki qeyri-infeksiyon xəstəliklərin biotibbi, psixoloji və sosial-iqtisadi aspektlərinə kompleks yanaşılması prosesində şəkərli diabet model kimi götürülmüşdür. Onun geniş miqyasda artımı əhəlinin sağlamlığının ümumi səviyyəsinə azaldır. Məhz buna görə də ÜST 1992-ci ilə şəkərli diabet xəstəliyini qeyri-infeksiyon epidemiya kimi qiymətləndirmişdir. 1985-ci ildə dünyada 30 milyon şəkərli diabetlə xəstə insan olduğu halda, bu gün həmin rəqəm artaraq 280 milyona çatmışdır. Hesablamalara görə, 2025-ci ildən sonra şəkərli diabet xəstələrinin sayı 380 milyonu keçəcək. Ona görə də şəkərli diabet ÜST-nin qarşısında duran bir nömrəli problemdir. Xəstəliyin gecikmiş ağırlaşmaları nəticəsində ölüm faizinin yüksək olduğu mütəxəssisləri daha çox təlaşlandırır. Çünki indi alimlər tərəfindən müəyyən olunub ki, şəkərli diabet nəinki endokrin, həm də ürək qan-damar sistemini zədələyən xəstəlikdir. Hazırda bir nömrəli problem kimi ürək-damar, ikinci yerdə şiş, sonra travmatologiya, dördüncü yerdə isə şəkərli diabet xəstəliyi durur. Lakin bu xəstəlik ürək-damar fəsadları verdiyinə görə, o, artıq birinci problemlə birləşir.

Respublikanın baş endokrinoloqu bildirdi ki, artıq sivil ölkələrdə bunu elmi iqtisadi baxımdan sübut etdikləri üçün şəkərli diabetin müalicə və profilaktikasına xüsusi yer verilir. Əgər il ərzində HIV/AIDS-dən 250 xəstə həyatla vidalaşsınsa, şəkərli diabetdən 1 milyon 200 min xəstə dünyasını dəyişir.

Strukturuna görə şəkərli diabet iki tipə ayrılır: gənclərdə, yeniyetmə və uşaqlarda olan xəstəlik birinci tip diabet adlanır. Yəni, bu, insulindən asılı olan tipdir. Belə xəstələr ömrü boyu insulinnə müalicəyə möhtacdırlar. Şəkərli diabetin strukturunda bu tipin xüsusi çəkisi 10-15 faizdir. Yəni, 100 xəstədən 15-də birinci tip olur. 85 faiz isə ikinci tipə aiddir. Bu tip xəstələrə keçmişdə "yaşlıların diabeti" deyirdilər. Yəni, 40 yaşından sonra meydana çıxan şəkərli diabetdir ki, onların müalicəsində insulinnə tələb olunmur. Belə pasiyentlərə yalnız pəhriz və şəkərsalıcısı həb müalicəsi yazılır.

R.Məmmədhasənov maraqlı müqayisə apararaq qeyd etdi ki, hələ

1922-ci ildə insulinnə tətbiq olunana qədər belə xəstələrin əksəriyyəti şəkərli komadan dünyalarını dəyişirdilər. Damar fəsadlarından isə bir, yaxud iki faiz insan həlak, ya da əlil olurdu. Lakin insulinnə kəşf olunandan sonra bu faiz nisbəti kəskin şəkildə dəyişdi. Hazırda şəkərli diabet komasından dünyasını dəyişənlər 1-2 faiz təşkil edir. Ürək, qan-damar fəsadlarından həyatla vidalaşan şəkərli xəstələrin sayı təxminən 60-70 faizə çatıb. Təxminən bütün dünyada korluğun səbəbinin 25 faizi şəkərli diabetin payına düşür. Mütəxəssisləri təşvişə salan məqam bu xəstəliyin damar fəsadları ilə bağlı ağırlaşmalarının günbəgün artmasıdır.

Azərbaycanda isə hazırda rəsmi qeydiyyatda 210 min şəkərli diabet xəstəsi var. Ölüm halları olsa da, azalmaya doğru gedir. Uşaqlar arasında 18 yaşınadək şəkərli diabet xəstəsi 1000 nəfərə çatıb.

2003-cü il dekabrın 23-də MDB məkanında ilk dəfə olaraq Azərbaycanda Milli Məclis tərəfindən "Şəkərli diabet xəstəliyinə tutulmuş şəxslərə dövlət qayğısı haqqında" Qanun qəbul edildi. Bununla da müstəqillik dövründə bu sahədə yeni bir mexanizmin əsası qoyuldu. Sonra diabet xəstələrinə qayğının mexanizmini əks etdirən xüsusi proqram hazırlandı. Həmin proqram layihəsi bir sıra dəyişikliklərlə 2005-ci ilin iyununda Nazirlər Kabineti tərəfindən təsdiqləndi. Bu sənəd şəkərli diabetə tutulmuş insanlarla bağlı məlumatları əks etdirən registrin yaranmasından tutmuş onların insulinnə, həblər və özünəmənzərət vasitələri ilə dövlət hesabına təminatı, endokrinoloq-həkim və orta tibb heyətinin bacarıqlarının artırılması, ümumtəhsil məktəblərində xəstə uşaqların təhsilinin təşkilinə qədər çoxşaxəli istiqamətləri əhatə edir. "Şəkərli diabet üzrə Dövlət Proqramı" 2005-ci ildən həyata keçirilir. 2006-cı ildə onun icrasına 6 milyon manat, 2007-ci ildə 12 milyon, ötən il 33, bu il isə 40 milyon manat vəsait ayrılıb. Diabet xəstələrinin illik artım tempi nəzərə alınaraq, proqramın icrasına hər il əvvəlki illərlə müqayisədə 15 faiz artıq vəsaitin yönəldilməsi qərara alınıb.

Bu gün şəkərli diabet xəstələrinin 90 faizi şəkərolçən aparatlarla, test çubuqları ilə təmin olunmuş, hər bir xəstəyə kifayət qədər insulinnə, şəkərsalıcı həblər verilmişdir. Xəstələrin müayinəsi də dövlət hesabındadır, onlar ildə iki dəfə həkimlərin nəzarətindən keçirlər. Bir sözlə, dövlət bu xəstələrə yardımını tam şəkildə öz üzərinə götürmüşdür.

Professor Rafiq Məmmədhasənov qeyd etdi ki, hazırda diabetin əmələ gəlməməsi üçün birinci növbədə düz-

gün həyat tərzi olmalıdır. İnsanların yaşadığı mühit və sosial faktorlar bu xəstəliyin yaranması üçün bazis rolunu oynayır. Tələskənlik, stress halları, depressiya, piylənmə, hərəkətsizlik, əsəb şəkərli diabetə aparan yoldur. İndi müasir insanın qidalanma tərzi də dəyişmişdir. Şirniyyatdan həddən çox istifadə olunur, oturaq həyat tərzi keçirənlərin sayı durmadan artır. Ona görə də mübadilə pozulur və nəticədə şəkər xəstəliyi meydana çıxır. Təsəvvür edin ki, müasir insanların qidasında 80-90 faiz karbohidratlar var. 100 qram ağ çörəyin 51 qramı, qara çörəyin 42 qramı şəkərdir.

Son illər Azərbaycanda şəkərli diabetlə xəstə olan insanlar, xüsusilə uşaqlar üçün mühüm işlər görülmüş və bu proses davam etməkdədir. Hazırda Bakı, Şəki, Mingəçevir və Naxçıvanda endokrinoloji dispanserlər, Gəncə şəhərində poliklinika şöbəsi olan endokrinoloji xəstəxana, Bakıda respublika Endokrinoloji Mərkəz fəaliyyət göstərir.

Bu sahədə Heydər Əliyev Fondunun fəaliyyəti xüsusilə tədqiqatçıdır. Səhiyyədə kimsəsiz uşaqların sağlamlığının təmin olunması istiqamətində həyata keçirilən sosial layihələr içərisində "Diabetli uşaqlara ən yüksək qayğı" ilə bağlı reallaşdırılan tədbirlər cəmiyyətdə böyük rezonansa və rəğbətə səbəb olmuşdur. Hər il Heydər Əliyev Fondu bu problemlə bağlı humanitar aksiyalar keçirir.

Şəkərli diabet öz ağırlaşmaları ilə hər zaman qorxuludur və diabetoloqların uğurlarına baxmayaraq, tək təbəbət bu xəstəliyə qalib gələ bilmir. Bunun qarşısını almaq üçün xəstələrin özlərinin və ailə üzvlərinin aktiv iştirakı lazımdır. Təcrübə göstərir ki, həkimlərin və onların pasiyentlərinin birgə iştirakı diabetin müalicəsinin effektivliyini artırır və ağırlaşmalarının qarşısını alır. Diabetin idarə olunmasında insanlara onun mahiyyəti, istifadə olunan dərman preparatlarının təsiri, pəhriz haqqında əhəmiyyətli biliklərin verilməsinin çox böyük rolu var. Həmçinin fiziki hərəkətlərin xəstəliyə müsbət təsiri haqqında təbliğat gücləndirilməlidir. Onlar özlərini müxtəlif situasiyalarda aparmaq qaydasını, həkimə nə vaxt müraciət etmək lazım olduğunu və müalicədə hansı müstəqil düzəlişlər etməyi bilməlidirlər.

Bu gün hər kəs, ilk növbədə, özünün layiqli və sağlam həyat tərzi təmin etməlidir. Xəstə insan üçün dünyanın min bir neməti belə bir dəqiqədə heçə enir. Gəlin sağlamlığımızı qoruyaq!