

Şəbnəm Əlirzəyeva: Şəkərli diabeti “həyat tərz” hesab edib, ona etinasız yanaşmaq olmaz



Son onilliklərdə endokrinoloji xəstəliklər, xüsusilə də şəkərli diabet bütün dünyada sürətlə yayılmaqdadır. Səbəblər müxtəlif olsa da, bunun əsas səbəbi artıq çəki və piylənmənin artması, həmçinin fiziki aktivliyin azlığıdır. Beynəlxalq Diabet Federasiyasının məlumatına görə, hazırda dünyada təxminən 537 milyon nəfər şəkərli diabet ilə yaşayır. 2045-ci ilə qədər diabeti olan xəstələrin sayının 700 milyona çatacağı proqnozlaşdırılır.

Mərkəzi Gömrük Hospitalının həkim-endokrinoloqu Şəbnəm Əlirzəyeva ilə endokrin xəstəliklər arasında ən çox yayılmış şəkərli diabet haqqında söhbət etdik. O, müasir dövrdə sürətlə artan endokrin xəstəliklər və onun əsas səbəbləri barədə dedi:

- Müasir dövrdə endokrin xəstəliklər həm cavanlaşıb, həm də sürətlə artmaqdadır. Onların arasında II tip şəkərli diabet dünyada və regionumuzda daha sürətlə yayılır. Həmin xəstəlikdən sonra qalxanabənzər vəzi xəstəlikləri – hipotireoz, autoimmun tireoidit (Həşimoto xəstəliyi), düyünlü zob, sonra metabolik problemlərlə sıx bağlı olan piylənmə (obezite), xüsusilə qadınlarda reproduktiv yaşda geniş yayılan polikistik yumurtalıq sindromu (PCOS) və diabet, daha sonra hipertoniya və ürək-damar xəstəliklərinin əsas risk faktoru olan metabolik sindrom xüsusilə çoxluq təşkil edir. Bu xəstəliklərin yaranmasının əsas səbəbi düzgün olmayan qidalanma, oturaq həyat tərz, piylənmə, insanların fiziki aktivliyinin xeyli azalması və zərərli vərdişlərdir.

- Şəkərli diabet və onun orqanizmə təsiri barədə məlumat verməyinizi istərdik.

- Şəkərli diabet şəkərin qanda xroniki artımıdır. Xəstəlik qan şəkərini parçalayan və mədəaltı vəzidə sintez olunan insulin hormonuna qarşı yaranmış rezi-

dentlik, insulin çatışmazlığı və ya heç olmaması nəticəsində baş verir. Normalda venoz qanda aclıq qan şəkərinin üst səviyyəsi 100 mq/dl, toxluq qan şəkərinin üst səviyyəsi isə 140 mq/dl-dir. Yəni şəkərli diabet orqanizm tərəfindən yaradılan insulinin kifayət qədər olmaması və ya onun təsir effektinin pozulması nəticəsində meydana çıxan, qanda şəkərin yüksəlməsi ilə xarakterizə olunan xroniki endokrin xəstəlikdir. Xəstəliyin əsas xüsusiyyətlərindən biri erkən mərhələdə özünü göstərməməyi, orqanizmdə gizli gedişidir. Onu, adətən, qanın və sidrin ümumi analizində müəyyən edirlər.

“Şəkərli diabet həyat tərzidir”, - deyib ondan yan keçmək olmaz. Müalicə almadan ağır fəsadlara məruz qalmaq mümkündür. Şəkərli diabet ağır və xroniki xəstəlikdir. Hər il diabetdən həyatını itirənlərin sayı bir milyondan çoxdur və ona hamı tutula bilər. Diabet ürəktutmaya, insul-ta, korluğa, böyrəklərin sıradan çıxmasına və hətta ayaqların amputasiyasına aparıb çıxara bilər. Risklərə baxmayaraq, diabeti olanların təxminən yarısı bundan xəbərsizdir. Lakin həyat tərzini dəyişməklə bir çox hallarda xəstəliyin qarşısını almaq olar.

- II tip şəkərli diabetin əlamətləri hansılardır?

- II tip şəkərli diabetin əlamətləri xəstənin ümumi sağlamlığı ilə bağlı olaraq dəyişə bilər. Bəzən elə olur ki, erkən mərhələdə xəstədə heç bir əlamət özünü göstərmir. Ümumilikdə demək olar ki, II tip şəkərli diabetin daha çox müşahidə olunan əlamətləri həddən artıq susuzluq, tez-tez sidriyə çıxma, daimi aclıq hissi, çəkinin səbəbsiz itirilməsi, yorğunluq və halsızlıq, görmədə bulanıqlıq, əl və ya ayaqların dərisində keyləşmə və qarışqa gəzməsi hissi, tez-tez infeksiyalara tutulma və s.-dir.

- Şəkərli diabetin “səssiz” gedişatı nə ilə təhlükəlidir və erkən mərhələdə şəkərli diabetin aşkarlanması üçün hansı əlamətlərə və müayinələrə diqqət yetirilməlidir?

- Erkən mərhələ dedikdə, prediabet nəzərdə tutulur. Prediabet sağlam bədən və diabet arasında bir sərhəddir. Həmin dövrdə diabet “səssiz” olaraq xəstənin həyatına daxil olur və bütün orqanlara gizli təsir göstərməyə başlayır. Prediabet aşkarlananlar II tip şəkərli diabet riski altındadırlar. Prediabetik vəziyyət təhlükəli

olmasına baxmayaraq, tamamilə müalicə edilə bilər. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, xroniki ağırlaşmalar diabetdən əvvəlki mərhələdə artıq inkişaf etməyə başlayır. Diabet diaqnozu qoyulanda artıq orqan zədəsi mövcud olur və qarşısını almaq mümkün deyil.

Ona görə də xəstəliyin vaxtında aşkarlanması vacibdir. Prediabet I və II tip şəkərli diabetin diaqnozu kliniki əlamətlərin, xəstə haqqında toplanılmış anamnezin, məsələn, ailədə diabetə meyllilik, hamiləlik zamanı qlükoziya pozulması və laborator müayinələrin nəticələri əsasında qoyulur. Şəkərli diabetin müəyyən edilməsində “Diabetik profil” laborator analizinin əhəmiyyəti böyükdür. Diabetik profil müayinələrə HbA1C, qlükoza, C-peptid, qlükoza-tolerant testi, qlükoza, fruktozamin və insulin müayinələri daxildir.

- Diabet diaqnozu necə qoyulur?

- Diabet diaqnozunda istifadə edilən iki ən əsas test - aclıq qan şəkərinin göstəricisi və qlükohe-moqləndir. Sağlam fərdlərdə aclıq qan şəkəri səviyyəsi 70-100 mq/dl arasında dəyişir. Diabet diaqnozu üçün 126 mq/dl-dən yuxarı nəticə olmalıdır. Şəkərin ölçüsü 100-126 mq/dl arasında-dırsa, şəkər yükləmə analizi olunur və yeməkdən sonra qanda şəkərin miqdarına baxılır. Yeməyə başlayandan 2 saat sonra qan şəkərinin ölçülməsi nəticəsində qanda qlükoza səviyyəsinin 200 mq/dl-dən yuxarı olması diabet xəstəliyinin, 140-199 mq/dl arasında olması gizli şəkər deyilən diabetin dövrünü göstərir. Bundan əlavə, gün ərzində yeməkdən asılı olmayan və son 3 aydakı ortalama qan şəkərini əks etdirən HbA1C (qlikohemoqləndir) analizinin nəticələrinə də baxılmalıdır və əgər bu nəticə 6,5 faizdən çoxdursa, şəkərli diabet diaqnozu qoyulur.

II tip şəkərli diabetin müalicəsi xəstəliyin mərhələsinə, fərdin ümumi sağlamlıq vəziyyətinə və digər amillərə bağlı olaraq dəyişir. II tip diabetin müalicəsi qan şəkərini nəzarət altına almağı, ağırlaşma riskini azaltmağı və xəstənin həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmağı hədəfləyir.

(davamı gələn sayımızda)

Müəhibəni apardı:

Dilarə Zamanova,

Mərkəzi Gömrük Hospitalının

PR mütəxəssisi