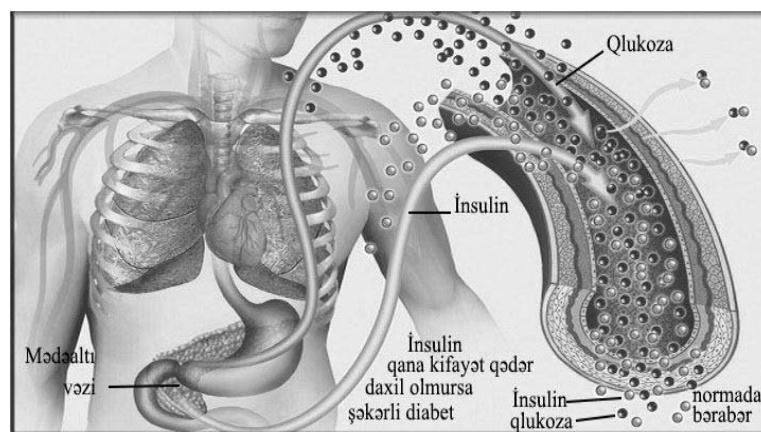


Diabet: bədən qidalanma enerjiyə çevirə bilmir?

Qeyri-normal qidalanma, hərəketsizlik formunda yaranan şəkerli diabet xəstəliyinin areali getdikcə böyüyür. Statistik məlumatlara görə dünyada hər 6 saniyədə 1 nəfər şəkerli diabetdən qaynaqlanan xəstəlik və sağlamlıq problemləri səbəbindən ölürlər. Araşdırırmalar göstərir ki, 2035-ci ildə diabetdən əziyyət çəkən insanların sayı bütün dünyada 600 milyona yaxınlaşacaq.



Beynəlxalq Diabet Federasiyasının "Diabetes Atlas 11th Edition (2025)" hesabatına görə, hazırda dünyada 20-79 yaş aralığında təxminən 589 milyon nəfər şəkerli diabetlə yaşayır. Eyni hesabatda diaqnoz qoyulmamış şəkerli diabet xəstələrinin sayı da təxminən 252 milyon olaraq göstərilib. Qlobal miqyasda isə, "World Health Organization"un araşdırımlarına görə şəkerli diabet xəstələrinin sayı 800 milyonu ötüb. Bu, yuxarıda qeyd edilən proqnozların qat-qat üstündə olan rəqəmdir. Beynəlxalq Diabet Federasiyasının sözügedən hesabatına görə, 20-79 yaş aralığında Azərbaycanda şəkerli diabet xəstələrinin sayı təxminən 715 300 nəfərdir. Yerli rəsmi statistikada isə 2024-cü ildə tibb müəssisələrində qeydiyyatda olan xəstələrin sayı 423 523 nəfər idi.

Yenidögülmüşdan yaşlıya qədər...

Tibb elminin şəkerli diabet kimi tanıldığı şəkər xəstəliyi, bədənin, qidalanma enerjiyə çevirməsinə ləngidən və ya yox edən uzunmüddətli, xroniki bir xəstəlikdir. Bu xəstəlik zamanı, mədəaltı vəzi kifayet qədər insulin istehsal edə bilmir və qanda qlükoza yüksələr. Şəkerli diabet xəstələrinin qanında şəkərin miqdarı artır və böyrəklər vasitəsilə xaric olur. Mədəaltı vəzinin kifayet qədər insulin hormonu istehsal etməsi və ya onun istehsal etdiyi insulin hormonunu orqanizmən istifadə edile bilməməsi nəticəsində yaranan diabet yeni doğulmuş körpədə və ya 80 yaşlı qocada da rast gəlinə bilər.

Kənddən şəhərə axının başlanması ilə yayılan bu xəstəliyin ən birinci dəstu oturaq həyat tərzidir. Bütün günü hərəketsiz qalan və qeyri-sağlam qidalanan insanlar üçün bu xəstəlik sürpriz olmur. Əvvəller daha çox orta yaşı və ya yaşlı insanlarda rast gəlinən xəstəliyin yaşı yenidögülmüşləradək enib. İndi anadangəlmə şəkər xəstəsi olan körpələr var.

İnsulin çatışmazlığı nədən yaranır?

Diabet xəstəliyinin ən çox yayılmış növleri 1-ci və 2-ci tip diabetlərdir. 1-ci tip diabet insulin hormonunun mütləq çatışmazlığı ilə yara-

nır. 1-ci tip şəkerli diabet insulin istehsalını öhdəsinə götürən mədəaltı vəzinin beta hüceyrələrinin məhv edilmesi, virus, dərman qəbulu, peyvənd, fiziki və ya psixi stress və s. səbəbiylə immunitet sisteminin fəaliyyətinin pozulması nəticəsində inkişaf edir. Bu pozulma 80%-dən çox olduqda şəkerli diabet əlamətləri görünmeye başlayır. Bu xəstələr ömürlük insulin dəstəyi almılmalıdır.

2-ci tip şəkerli diabetin ilkin mərhələlərində mədəaltı vəzi kifayet qədər miqdarda insulin ifraz etmə, ifraz olunan insulin hüceyrə-

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkışafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı "istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb



kərli diabet xəstəsi olan insanlarda, artıq çəkili insanlarda və çəkisi 4 kq-dan çox uşaq dünyaya götəren qadınlarda bu tip diabet riski daha yüksəkdir.

Ağız quruluğu və buna görə də daha tez-tez hiss edilən susuzluq hissi, gecələr daha tez-tez sidiqə getmə, yorğunluq, plansız kilo itkiyi, yaraların daha yavaş sağalması, artan acliq hissi və bulanıq görmə diabetin ümumi əlamətləridir. Ələlərdə və ayaqlarda uyuşma, dərində quruluq, genital bölgədə qasıurma, əsəb, tez-tez dəyişən əhval-ruhiyyə də şəkerli diabetin göstəricisi ola bilər.

Uşaqlarda diabetin əlamətləri hansılardır?



lər tərəfindən istifadə oluna bilmir. Xəstəliyin sonrakı mərhələlərində mədəaltı vəzidən insulin ifrazı qeyri-kafi olur. 2-ci tip diabetdə uzun illər heç bir klinik əlamət müşahide oluna bilməz.

İnfeksiya, cərrahiyyə, hamilelik, stress və ya artıq çeki artımı diabeti klinik olaraq aşkar edə bilər. 2-ci tip diabet adətən 40 yaşdan yuxarı insanlarda olur. Ailə üzvlərində şe-

Qeyd etdiyimiz kimi, "diabetes mellitus" şəkər, yağ və zülal mübadiləsinin pozulması nəticəsində yaranan, insulin ifrazının və ya təsirinin çatışmazlığı nəticəsində inkişaf edən, qanda şəkərin artması ilə nəticələnən, ömür boyu davam edən xəstəlikdir. Uşaq diabetinin 97 faizi 1-ci tip diabetdir.

Diabet xəstəliyinin ana, ata və bacı-qardaşlarında daha çox olma-



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkışafı
Agentliyi