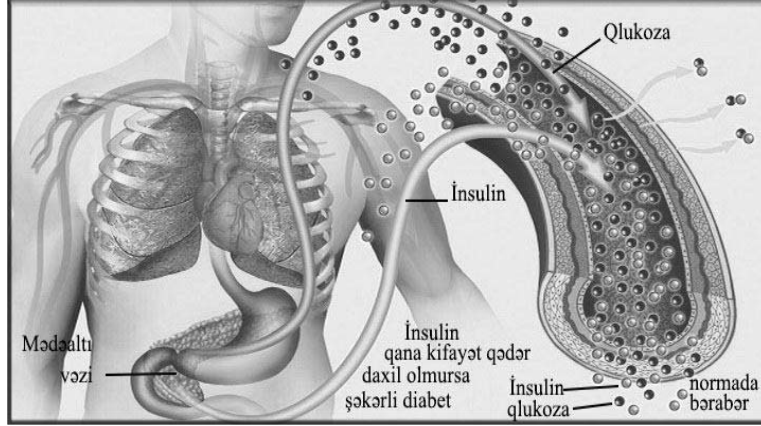


Diabet: bədən qidanı niyə enerjiyə çevirə bilmir?

Qeyri-normal qidalanma, hərəkətsizlik fonunda yaranan şəkərli diabet xəstəliyinin arealı getdikcə böyüyür. Statistik məlumatlara görə dünyada hər 6 saniyədə 1 nəfər şəkərli diabetdən qaynaqlanan xəstəlik və sağlamlıq problemləri səbəbindən ölür. Araşdırmalar göstərir ki, 2035-ci ildə diabetdən əziyyət çəkən insanların sayı bütün dünyada 600 milyona yaxınlaşacaq.



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkişafı
Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə “uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı” istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb



nır. 1-ci tip şəkərli diabet insulin istehsalını öhdəsinə götürən mədəaltı vəzinin beta hüceyrələrinin məhv edilməsi, 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 şəkərli diabet əlamətləri görünməyə başlayır. Bu xəstələr ömürlük insulin dəstəyi almalıdırlar.

2-ci tip şəkərli diabetin ilkin mərhələlərində mədəaltı vəzi kifayət qədər miqdarda insulin ifraz et-sə də, ifraz olunan insulin hüceyrə-



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

Ağız quruluğu və buna görə də daha tez-tez hiss edilən susuzluq hissi, gecələr daha tez-tez sidiyə getmə, yorğunluq, plansız kilo itkisi, yaraların daha yavaş sağlması, artan aclıq hissi və bulanıq görmə diabetin ümumi əlamətləridir. Əl-lərdə və ayaqlarda uyuşma, dəridə quruluq, genital bölgədə qaşınma, əsəb, tez-tez dəyişən əhval-ruhiyə də şəkərli 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 müşahidə oluna bilməz.

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

Beynəlxalq Diabet Federasiyasının "Diabetes Atlas 11th Edition (2025)" hesabatına görə, hazırda dünyada 20-79 yaş aralığında təxminən 589 milyon nəfər şəkərli diabetlə yaşayır. Eyni hesabatda diaqnoz qoyulmamış şəkərli diabet xəstələrinin sayı da təxminən 252 milyon olaraq göstərilir. Qlobal miqyasda isə, "World Health Organization"-nun araşdırmalarına görə şəkərli 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 şəkərli diabet xəstələrinin sayı təxminən 715 300 nəfərdir. Yerli rəsmi statistikada isə 2024-cü ildə tibb müəssisələrində qeydiyyatda olan xəstələrin sayı 423 523 nəfər idi.

Yenidoğulmuşdan yaşlıya qədər...

Tibb elminin şəkərli diabet kimi tanıdığı şəkər xəstəliyi, bədənə, qidana enerjiyə çevirməsini ləngidən və ya yox edən uzunmüddətli, xroniki bir xəstəlikdir. Bu xəstəlik zamanı, mədəaltı vəzi kifayət qədər insulin istehsal edə bilmir və qanda qlükoza yığılması nəticəsində qan şəkərinin artması müşahidə olunur. Orqanizmin ehtiyac duyduğu enerji, əsas qida maddələri olan zülallar, yağlar və karbohidratlar tərəfindən təmin edilir. Bu qidaların ən mühüm hissəsi "qlükoza", yəni sadə şəkərdir. Qan, orqanizmin enerji ehtiyacı üçün lazım olan qlükozanı bədənə bütün hüceyrələrinə daşımalıdır.

Qlükoza, orqanizm, xüsusilə beyin üçün ən vacib enerji mənbəyidir. Hüceyrələr ehtiyac duyduqları qlükozanı mədəaltı vəzidən ifraz olunan insulin hormonu vasitəsi ilə

alır. Bədəndə insulin hormonu istehsal oluna bilmərsə, qlükoza enerji olaraq istifadə edilə bilməz və qan şəkəri yüksəlir. Şəkərli diabet xəstələrinin qanında şəkərin miqdarı artır və böyrəklər vasitəsilə xaric olur. Mədəaltı vəzinin kifayət qədər insulin hormonu istehsal etməməsi və ya onun istehsal etdiyi insulin hormonunu orqanizmin istifadə edilə 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 dostu oturaq həyat tərzidir. Bütün günü hərəkətsiz qalan və qeyri-sağlam qidalanan insanlar üçün bu xəstəlik sürpriz olmur. Əvvəllər daha çox orta yaşlı və yaşlı insanlarda rast gəlinən xəstəliyin yaşı yenidoğulmuşlara da enib. İndi anadangəlmə şəkər xəstəsi olan körpələr var.

İnsulin çatışmazlığı nədən yaranır?

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

şı, biri şəkər xəstəsi olan əkilərdə bu ehtimalın yüzə 50-yə yaxın olması iris xəstəlik olmasını sübut edir. Xəstəliyin yaranmasında virus infeksiyaları, qidalanma, toksinlər və stress kimi ətraf mühit faktorları da rol oynayır. İnfeksiyalar hüceyrələrə birbaşa zərər verərək və ya immunitet sistemini pozaraq beta hüceyrələrinin məhvə başlayır. Parotit və məxmərək kimi epidemiyalar zamanı 1-ci tip diabetin tezliyində artımlar müşahidə edilir.

Körpələrə erkən aylarda inək südünün verilməsi də diabet səbəbi ola bilər. Araşdırmalara görə ana südü əməm uşaqlara nisbətən inək südü ilə qidalanan uşaqlarda diabetin inkişafı daha sürətli gedir. Maraqlıdır ki, diabet xəstələrinin 30-40 faizində insulına qarşı antici-simlər aşkar edilir. Bu antici-simlər bədənə öz mədəaltı vəzi toxumasına qarşı bir növ müharibəyə başladığını göstərir. Yeni, orqanizm öz mədəaltı vəzi toxumasını yad toxuma kimi qəbul edir, parazit zənn edir və onu bədənə çıxarmağa çalışır.

Ölkəmizdə şəkərli diabet, xroniki böyrək çatışmazlığı, hemofiliya xəstəliyi, dağınıq skleroz xəstəliyi üzrə dövlət proqramlarının icrası ilə əlaqəli fəaliyyət aparılır. Onlar dövlət proqramı çərçivəsində müvafiq tibbi xidmətlə və mərkəzləşdirilmiş qaydada verilən dərman preparatları ilə təmin olunurlar. Şəkərli diabet diaqnozu qoyulan xəstələr lazımi müalicə almadıqda, həyat şərtlərini dəyişmədikcə, qidalanma rejimini düzəltmədikcə bu xəstəliklə ömürləri 8 il qısılır. Diabetdən qorunmaq üçün ən vacib addım qan şəkərinə nəzarət altında saxlamaqdır. Statistik rəqəmlər qorxulu olsa da, oturaq həyat tərzindən uzaqlaşmaq, habelə düzgün qidalanma verdişləri ilə diabetin qarşısını almaq mümkündür.

PS: Noyabrın 14-ü bütün dünyada Şəkərli Diabet Günü kimi qeyd edilir. Adı şipşirin, özü zəhər kimi acı xəstəliyin qurbanı olmaq üçün sağlam qidalanmaya, bol hərəkətə diqqət etmək mütləqdır.

Lalə Mehralı