

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. სიმპტომების გაუარესება

• როდის არის საჭირო დახმარება? თუ თქვენს სისხლში შაქრის დონე ხშირად მაღალია, ან შეამჩნევთ გართულებების ნიშნებს, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს.

2. გართულებების მონიტორინგი

• გამაფრთხილებელი ნიშნები: თუ თქვენ შეამჩნევთ გულ-სისხლძარღვთა პრობლემებს ან სხვა სიმპტომებს, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

დასკვნა

ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტის მართვა მოითხოვს ცხოვრების სტილის ცვლილებებს, რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობას, ჯანსაღი დიეტის დაცვას და მედიკამენტების სწორად გამოყენებას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის სავანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტის მართვა (დიაბეტის მართვა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-052)

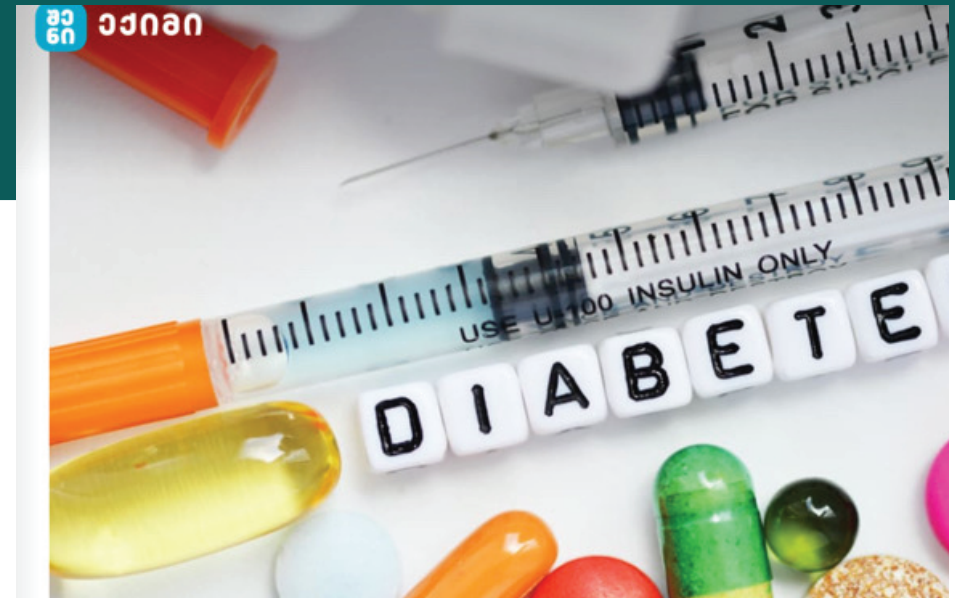


შენიკიმი



ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტის მართვა (დიაბეტის მართვა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (დიაბეტის მართვა)

ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტი ქრონიკული დაავადებაა, რომელიც ვითარდება, როცა ორგანიზმი ვერ იყენებს ინსულინს ეფექტურად ან ვერ აწარმოებს საკმარის რაოდენობას. მართვა მოიცავს ცხოვრების წესის ცვლილებებს, როგორცაა ჯანსაღი დიეტა, ფიზიკური აქტივობა და საჭიროების შემთხვევაში, მედიკამენტები. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ გაიგოთ, როგორ აკონტროლოთ ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტი და შეინარჩუნოთ სისხლში შაქრის ნორმალური დონე.

რა არის ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტი?

1. ინსულინის მოქმედება და მისი ნაკლებობა

• ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტი ვითარდება, როცა ორგანიზმი ვერ იყენებს ინსულინს სწორად, რაც იწვევს სისხლში შაქრის დონის ზრდას. ინსულინი ჰორმონია, რომელიც ეხმარება შაქარს უჯრედებში შესვლასა და ენერჯის გამომუშავებაში, თუმცა ამ პროცესის დარღვევა ტიპი 2 დიაბეტის მთავარი პრობლემაა.

2. რისკფაქტორები

• რა იწვევს ტიპი 2 დიაბეტს? რისკს ზრდის ქარბი წონა, მჯდომარე ცხოვრების წესი, გენეტიკური მიდრეკილება და არაჯანსაღი კვება. თუმცა, მართვა შესაძლებელია ცხოვრების სტილის კორექტირებით და საჭიროების შემთხვევაში, მედიკამენტებით.

როგორ უნდა ვმართოთ ტიპი 2 დიაბეტი?

1. ჯანსაღი დიეტა

• როგორ უნდა იკვებოთ? ტიპი 2 დიაბეტის მართვა მოითხოვს დაბალანსებულ დიეტას, რომელიც მოიცავს დაბალ გლიკემიურ პროდუქტებს. აუცილებელია შაქრისა და დამუშავებული ნახშირწყლების შეზღუდვა და მეტი ბოსტნეულის, მთლიანი მარცვლეულის და დაბალცხიმოვანი ცილების მიღება.

2. ფიზიკური აქტივობა

• რატომ არის ვარჯიში მნიშვნელოვანი? რეგულარული ფიზიკური აქტივობა აუმჯობესებს ინსულინის მოქმედებას და ამცირებს სისხლში შაქრის დონეს. რეკომენდებულია 30 წუთი აქტივობა დღეში, როგორცაა სიარული ან ცურვა.

3. სისხლში შაქრის მონიტორინგი

• რატომ არის ეს აუცილებელი? საჭიროა გლუკომეტრის გამოყენება სისხლში შაქრის დონის რეგულარულად შესამოწმებლად. ეს დაგეხმარებათ გართულებების თავიდან აცილებაში, როგორცაა ჰიპოგლიკემია ან ჰიპერგლიკემია.

როგორ უნდა ვმართოთ ტიპი 2 დიაბეტი?

1. მედიკამენტები

• როგორ მოქმედებს მედიკამენტები? თუ ცხოვრების სტილის



ცვლილებები საკმარისი არ არის, ექიმი დაგინიშნავთ მედიკამენტებს, როგორცაა მეტფორმინი, რომელიც აუმჯობესებს ინსულინის ეფექტურობას.

2. ინსულინის საჭიროება

• როდის არის ინსულინი საჭირო? თუ სხვა მეთოდები არაეფექტურია, შესაძლოა საჭირო გახდეს ინსულინის გამოყენება სისხლში შაქრის ნორმალიზებისთვის.

როგორ ავიცილოთ გართულებები?

1. რეგულარული სამედიცინო შემოწმებები

• ექიმთან ვიზიტები: აუცილებელია რეგულარული ვიზიტები ექიმთან, რათა შეფასდეს დიაბეტის მართვის ეფექტურობა და თავიდან აიცილოთ გართულებები.

2. სტრესის მართვა

• როგორ ავიცილოთ სტრესი? სტრესი ხელს უწყობს სისხლში შაქრის მატებას, ამიტომ მნიშვნელოვანია სტრესის მართვის ტექნიკების გამოყენება, როგორცაა მედიტაცია ან სუნთქვის ვარჯიშები.