

აუცილებლად მიმართეთ ექიმს ან მიიღეთ შესაბამისი ზომები, როგორცაა გლუკოზის მიღება ან ინსულინის შეყვანა. დროული რეაგირება კრიტიკულია, რათა თავიდან აიცილოთ სერიოზული გართულებები.

2. გართულებების ნიშნები

მონიტორინგი: თუ თქვენ შეამჩნევთ ცვლილებებს მხედველობაში, სუნთქვის გართულებებს, გულ-სისხლძარღვთა პრობლემებს ან ფეხებში დაბუყებას, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, რადგან ეს შეიძლება იყოს დიაბეტის გართულებების ნიშანი.

დასკვნა

ტიპი 1 დიაბეტის მართვა მოითხოვს რეგულარულ მონიტორინგს, ინსულინის სწორად გამოყენებას და ცხოვრების სტილის ცვლილებებს. ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები, დიეტა და ფიზიკური აქტივობა დაგეხმარებათ, რომ წარმატებით მართოთ ეს მდგომარეობა და თავიდან აიცილოთ გართულებები. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გჭირდებათ დამატებითი ინფორმაცია ტიპი 1 შაქრიანი დიაბეტის მართვასთან დაკავშირებით, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

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

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ტიპი 1 შაქრიანი დიაბეტის მართვა (დიაბეტის მართვა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-053)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.sheniekimi.ge



ტიპი 1 შაქრიანი დიაბეტის მართვა (დიაბეტის მართვა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ტიპი 1 შაქრიანი დიაბეტის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (დიაბეტის მართვა)

ტიპი 1 შაქრიანი დიაბეტი არის ქრონიკული მდგომარეობა, რომელიც გამოწვეულია იმით, რომ ორგანიზმი ვერ აწარმოებს ინსულინს — ჰორმონს, რომელიც არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს. ტიპი 1 დიაბეტის მქონე ადამიანები საჭიროებენ ყოველდღიურ ინსულინის ინექციებს, რათა შეინარჩუნონ სისხლში გლუკოზის ნორმალური დონე. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ, გაიგოთ, როგორ უნდა მართოთ შაქრიანი დიაბეტი, როგორ აკონტროლოთ სისხლში შაქრის დონე და როგორ შეინარჩუნოთ ჯანმრთელი ცხოვრების წესი.

რა არის ტიპი 1 შაქრიანი დიაბეტი?

1. ინსულინის არარსებობა

როგორ მოქმედებს ტიპი 1 დიაბეტი?- ტიპი 1 შაქრიანი დიაბეტი ვითარდება, როდესაც ორგანიზმის იმუნური სისტემა თავს ესხმის და ანადგურებს ინსულინის გამომუშავებელ უჯრედებს პანკრეასში. ინსულინის გარეშე სისხლში შაქრის დონე ძალიან მაღალი ხდება, რაც იწვევს სხვადასხვა გართულებას, თუ არ მოხდება მისი სათანადო მართვა.

2. რეკომენდებული მკურნალობა

ინსულინის ინექციები: ტიპი 1 დიაბეტის მართვის ძირითადი მკურნალობა არის ყოველდღიური ინსულინის ინექციები. თქვენ დაგჭირდებათ გეგმა, რომლის მიხედვითაც განსაზღვრავთ, რამდენი ინსულინი გჭირდებათ დღეში, ეს დამოკიდებულია თქვენს სისხლში გლუკოზის დონეზე, საკვებზე და ფიზიკურ აქტივობაზე.



როგორ უნდა ვმართოთ ტიპი 1 დიაბეტი?

1. სისხლში შაქრის მონიტორინგი

რატომ არის ეს აუცილებელი?- ტიპი 1 დიაბეტის მართვა მოითხოვს სისხლში შაქრის რეგულარულ მონიტორინგს. საჭიროა გამოიყენოთ გლუკომეტრი ან უწყვეტი გლუკოზის მონიტორინგის სისტემა (CGM), რათა დარწმუნდეთ, რომ თქვენი შაქრის დონე ნორმალურ დიაპაზონშია. კონტროლი მნიშვნელოვანია, რათა თავიდან აიცილოთ გართულებები, როგორცაა ჰიპოგლიკემია ან ჰიპერგლიკემია.

2. ინსულინის მართვა

როგორ გამოვიყენოთ ინსულინი?- არსებობს ორი ძირითადი ტიპის ინსულინი — სწრაფი მოქმედების და ხანგრძლივი მოქმედების. სწრაფი მოქმედების ინსულინი გამოიყენება საკვების მიღების შემდეგ, ხოლო ხანგრძლივი მოქმედების ინსულინი ინიშნება სისხლში შაქრის ძირითადი დონის დასარეგულირებლად. საჭიროა სწორად შეარჩიოთ ინსულინის დოზა თქვენს სისხლში შაქრის მდგომარეობისა და ყოველდღიური აქტივობის მიხედვით.

3. დიაბეტისადმი მორგებული დიეტა

როგორ უნდა ვიკვებოთ?- ტიპი 1 დიაბეტის მართვა მოითხოვს დაბალანსებულ დიეტას, რომელიც მოიცავს სწორად შერჩეულ ნახშირწყლებს, ცილებს და ცხიმებს. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ აკონტროლოთ ნახშირწყლების რაოდენობა თითოეულ კვებაზე, რადგან ისინი ახდენენ სისხლში შაქრის დონის ზრდას. რეკომენდებულია ჯანსაღი საკვები, როგორცაა ბოსტნეული, მთლიანი მარცვლეული და დაბალცხიმოვანი ცილები.

როგორ ავიცილოთ გართულებები?

1. რეგულარული სამედიცინო შემოწმებები

ექიმთან ვიზიტები: აუცილებელია, რომ რეგულარულად ესტუმროთ თქვენს ექიმს, რათა შეფასდეს თქვენი დიაბეტის მართვის ეფექტურობა

და გამოკვლევითი ტესტები ჩატარდეს გართულებების დასადგენად. რეგულარული შემოწმებები გულისხმობს თვალის, ფეხებისა და თირკმელების ჯანმრთელობის კონტროლს, რადგან დიაბეტი გავლენას ახდენს ამ ორგანოებზე.

2. ფიზიკური აქტივობა და ცხოვრების სტილი

ფიზიკური აქტივობის როლი: რეგულარული ვარჯიში ხელს უწყობს სისხლში შაქრის დონის რეგულირებას და აუმჯობესებს ინსულინის მოქმედებას. ფიზიკური აქტივობა ასევე ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა გართულებების რისკს, რაც ხშირია დიაბეტის მქონე ადამიანებში.

3. სტრესის მართვა

ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა: სტრესმა შეიძლება გაამწვავოს დიაბეტის სიმპტომები და სისხლში შაქრის დონის კონტროლი. მნიშვნელოვანია სტრესის მართვის ტექნიკების გამოყენება, როგორცაა მედიტაცია, იოგა ან სუნთქვის ვარჯიშები, რათა დაიცვათ თქვენი ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობა.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. ჰიპოგლიკემიის ან ჰიპერგლიკემიის ნიშნები

როდის არის საჭირო დახმარება?: თუ გრძნობთ, რომ სისხლში შაქრის დონე ძალიან დაბალია (ჰიპოგლიკემია) ან ძალიან მაღალია (ჰიპერგლიკემია)