

Дастурамал оиди назорати  
диабети қанд дар  
кӯдакон ва наврасон



Шӯъбаи Оперейшн Мерси дар Ҷумҳурии Тоҷикистон



## Дастурамал оиди назорати диабети қанд дар кӯдакон ва наврасон

**Муаллифон:** Классен Памела, Ҳаугвик Северина ва Макгилл Лорен

Ин дастурамал барои расонидани кӯмак ва баланд бардоштани сатҳи маърифатнокии тиббии кӯдакон ва наврасони гирифтори диабети қанди навъи 1 ва барои он шахсоне ки онҳоро нигоҳубин мекунанд (волидайн, ҳамшираҳо) таҳия гардидааст. Дастурамали мазкур бо мақсади ёри додан ба кӯдакон ва наврасоне, ки аз диабети қанди навъи 1 азият мекашанд, омода карда шудааст.

Дастурамал барои нашр кардан тавсия карда мешавад. Таҳрири ниҳоии тиббии ин дастурамал аз тарафи сармутахассиси ғайри воҳидии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон оиди эндокринология, профессор Анварова Шакархон Саидоромовна дар санаи 2-юми март соли 2013 ба анҷом расонида шуд.

Дар таҳрир ва наشري китоби мазкур мутахассисони варзидаи «Маркази ҷумҳуриявии клиникии эндокринологӣ» Қосимова Саломат Ҷамоловна ва Давлатмамадова Моҳбегим Бодурбековна низ бо кӯмаку маслиҳат ва тавсияҳои тиббӣ саҳми арзандаи худро гузоштанд.

Ҳангоми таҳияи китоби мазкур муаллифон аз сарчашмаву маъхазҳои гуногун истифода бурда, онро мувофиқи шароити Ҷумҳурии Тоҷикистон таҳия намуданд. Рӯйхати адабиёти истифодашуда дар охири китоб оварда шудааст.

Шӯъбаи Оперейшн Мерсӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон  
шаҳри Душанбе, соли 2014.  
Наشري дуюм, соли 2017

ISBN 978-99975-807-8-8

## Сарсухан

Дар таҳия ва таҳрири мазмуну мундариҷаи китоби мазкур мутахассисони соҳаи касалии қанд аз Австралия, Канада, Норвегия ва Африкаи Ҷанубӣ саҳм гузоштаанд. Ин китоб дастурамалҳои муносири Ҷамъияти байналмилалии педиатрӣ ва диабети қанди наврасонро (International Society of Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD)) ба эътибор гирифтааст. Аз ҳама муҳимтар он аст, ки ин китоб пеш аз ҳама барои истифода бурдани он дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ва истифода бурдани ҳуҷҷаҳои миллий ва табобатҳои айни замон дастрасбудаи тиббӣ мутобиқ гардонида, таҳия шудааст. Он аввалан ба забони англисӣ навишта шуда, тадриҷан ба забони тоҷикӣ тарҷума карда шуд.

## Мундариҷа

<b>1</b>	Таърихи бемории диабети қанд	<b>7</b>
<b>2</b>	Диабети қанд чист?	<b>8</b>
<b>3</b>	Санҷиши миқдори қанди хун	<b>14</b>
<b>4</b>	Таботат бо инсулин	<b>20</b>
<b>5</b>	Тарзи истифода бурдани инсулин	<b>24</b>
<b>6</b>	Хӯроки солими ғизонок барои диабети қанди навъи 1-ум	<b>28</b>
<b>7</b>	Фаъолияти ҷисмонӣ	<b>38</b>
<b>8</b>	Пастшавии миқдори қанд дар таркиби хун (гипогликемия)	<b>41</b>
<b>9</b>	Баландшавии миқдори қанд дар таркиби хун (гипергликемия)	<b>45</b>
<b>10</b>	Оризаҳои музмини диабети қанд	<b>47</b>
<b>11</b>	Рӯзҳои бемории кӯдаки гирифтори диабети қанд	<b>51</b>
<b>12</b>	Кетоатсидози диабетӣ	<b>55</b>
<b>13</b>	Ҳаёт бо диабети қанди навъи 1	<b>57</b>



# 1

## Таърихи бемории диабети қанд

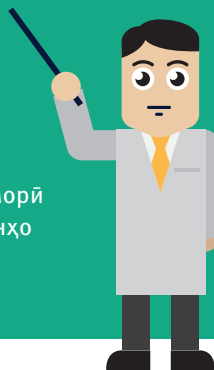
### Оё шумо медонистед?

Одамон дар бораи диабети қанд чандин солҳо аст, ки медонанд.

Дар тамоми ҷаҳон одамони гирифтори бемории диабети қанд вучуд доранд.

Калимаи диабети қанд аз калимаи лотинӣ Diabetes Mellitus гирифта шуда, маънояш «Diabetes» – «чорӣ мешавад (мерезад)» ва «Mellitus» – «мисли асал ширин» мебошад.

Сабаби ба ин беморӣ чунин ном гузоштани одамон ин буд, ки шахсони гирифтори ин беморӣ тез-тез ба ҳочатхона мерафтанд ва пешоби онҳо мисли асал маззаи ширин дошт.



### Чанд вақт боз инчониб инсулин вучуд дорад?

Қариб 100 сол пеш дар Канада як ҷавонписар ба бемории диабети қанд гирифтор шуда буд. Номи ӯ Леонард Томсон ва ӯ 14-сола буд. Ӯ саҳт бемор шуд ва бисёр вазнашро партофт. Аз сабаби он ки ӯ яқумин кӯдаке буд, ки доруи инсулиноро қабул кард, машҳур гардид. Баъд аз он ки ӯ ҳар рӯз ба гузаронидани сӯзандоруи инсулин сар кард, аҳволаш беҳтар шуда, боқувват шудан гирифт.

## Оё ягон шахси дигар ба бемории диабети қанд гирифтор аст?

Дар тамоми ҷаҳон қариб ним миллион кӯдак (500 000) ба бемории диабети қанд гирифтор ҳастанд. Онҳо сӯзандоруи инсулин қабул мекунанд, миқдори қанди хунашонро месанҷанд ва мисли шумо парҳез мекунанд. Мумкин шумо ҳайрон шавед: Дар Тоҷикистон ин ҳолат чӣ тавр бошад? Ман ягон шахсеро, ки ба ин беморӣ гирифтор аст, намедонам! Дар Тоҷикистон бисёр кӯдакон бо бемории диабети қанд зиндагӣ мекунанд. Хӯш, рӯҳафтада нашавед, гирифторони ин беморӣ зиёданд ва онҳо мисли шумо ин бемориюро аз сар гузаронида мисли шумо ҳиссиёт доранд. Аз паси мо ба саёҳат бароед ва бисёртар ёд гиред, ки чӣ хел шумо метавонед бо бемории диабети қанд мубориза бурда солим бимонед ва хуб зиндагии худро давом диҳед.



## 2. Диабети қанд чист?

### Диабети қанд чист?

Диабети қанд ин бемориест, ки сабаби зиёд шудани миқдори глюкоза дар таркиби хун мебошад. Глюкоза манбаи асосии нерӯи бадан мебошад.

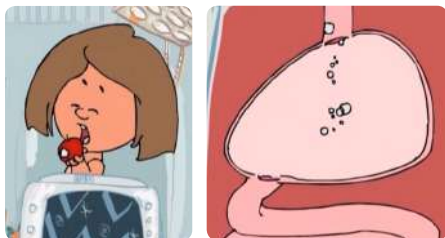
### Глюкоза чист?

Глюкоза ин аз хӯроқҳое, ки дар таркибашон карбогидрат доранд, ҳосил мешавад. Бадани шумо карбогидратро аз хӯроқҳои хӯрдаи шумо гирифта, онро ба глюкоза табдил медиҳад. Дар бораи ин чиз шумо метавонед дар боби 6 «Хӯроки солим» бисёртар хонед.

Чӣ тавре, ки ба мошин сӯзишворӣ (бензин) лозим аст, ба бадани инсон ҳам глюкоза лозим аст, то ин ки он солим бошад.

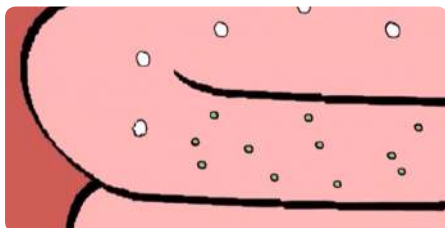


## Чӣ тавр бадани инсонии солими глюкозаро истифода мебарад?

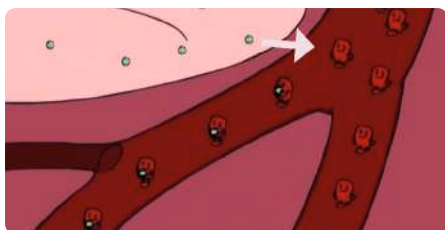


Биёед Азизаро мисол орем. Азиза ба бемории диабети қанд гирифтормест. Ӯ себ хурдааст. Себ дар таркибаш карбогидрат дорад.

Вақте ки ӯ себро истеъмол мекунад, он ба меъдааш меравад.



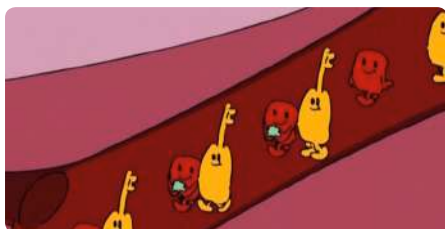
Меъда себро хеле ҳал мекунад. Баъд себ аз меъда ба рӯдаи ӯ мегузарад. Рӯда себро боз майдатар мекунад.



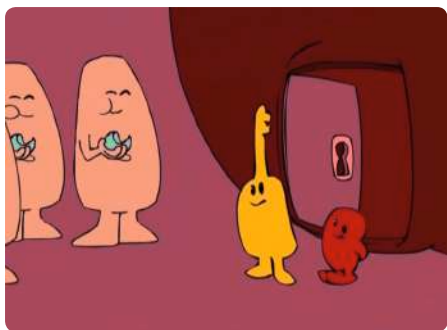
Карбогидратро аз себ ба глюкоза мубаддал мегардонад. Аз он ҷо глюкоза ба хуни вай ҷаббида мешавад.



Вақте ки глюкоза ба хуни ӯ ворид мешавад, ғадуди зери меъдаи ӯ инсулин ҳосил мекунад.



Инсулин глюкозаро дар хун меёбад ва яқҷоя бо он дар тамоми ҳуҷайраҳои бадани Азиза ҳаракат мекунад.

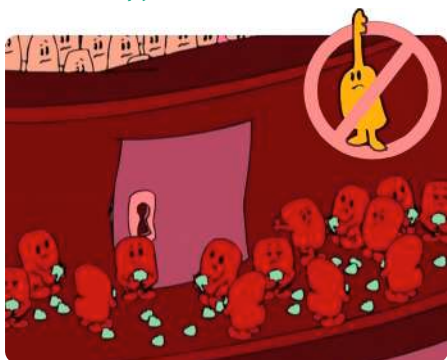


Инсулин мисли калид мешавад, ки дарҳои ҳуҷайраҳои баданро барои дармадани глюкоза мекушояд. Глюкоза аз хун баромада, ба ҳуҷайра ворид мегардад.



Бо ҳамаи энергияе, ки аз глюкоза гирифта мешавад, ҳуҷайраҳои Азиза ба ӯ барои фикр кардан, бозӣ кардан, ва хуш гузаронидани вақт ёрӣ мерасонанд. Инчунин бо энергияе, ки аз глюкоза гирифта мешавад, бадани ӯ метавонад ИНКИШОФ ёбад.

### Бо шахсе, ки ба диабет қанди навъи 1 гирифтोर аст, чӣ воқеъа рӯй медиҳад?



Диабети қанди навъи 1 дар он вақт пайдо мешавад, ки ғадуди зери меъда тамоман инсулин хориҷ намекунад. Агар шумо гирифтори Диабети қанди навъи 1 бошед, барои кушодани дарҳои ҳуҷайраҳоятон калид нест ва онҳо глюкоза ба худ лозимиро гирифта наметавонанд.

Ҳуҷайраҳои бадани шумо гурусна монда, шумо бисёр хаста мешавед. Мумкин шумо хароб мешавед ё ин ки суст инкишоф меёбед. Аз сабабе ки глюкоза ба ҳуҷайраҳои шумо дохил шуда наметавонад, миқдори қанди хунатон аз ҳад зиёд баланд мешавад.

## Одамон чӣ хел мефаҳманд, ки ба ин беморӣ гирифтааст?

Диабети қанди навъи 1 метавонад оҳиста-оҳиста ё ин ки ногаҳон сар шавад.

### Шахсе, ки диабет қанди навъи 1 дорад, одатан:

- ▶ бисёр пешоб мекунад (пешоб бемории диабет қанд ширин мешавад)
- ▶ ташна мондан ва бисёр менӯшад
- ▶ ҳама вақт мондашавиро ҳис мекунад
- ▶ хароб мешавад, суст инкишоф меёбад ё ин ки аз инкишоф ёбӣ бозмемонад
- ▶ ҳама вақт гуруснагиро ҳис мекунад

Ҳангоме, ки шумо бо инсулин табобат мегиред, дар шумо ин гуна аломатҳо (симптомҳо) дигар мушоҳида карда намешаванд.

Агар нишонаҳои диабет қанд пайдо шаванду табобат сар карда нашавад, онгоҳ шумо беҳолу бемадор мешавед. Ин кетоатсидози диабетӣ ном дорад. Кетоатсидози диабетӣ хеле хатарнок аст ва бояд дар беморхона табобат карда шавад.

Мо дар бораи ин чиз дар Боби 12 бисёртар мефаҳмонем.

Табибон метавонанд аз рӯи санчиши глюкозаи хун фаҳманд, ки оё шахс ба диабет қанд гирифтааст ё не. Агар табиб фикр кунад, ки шахсе ба диабет қанд гирифтааст, ӯро ба назди табиби эндокринолог мефиристад.

Эндокринолог табибест, ки бемориҳои ғадудҳои дохиларо, аз қабили диабет қанд муоина ва табобат мекунад.

## Оё ҳамаи навъҳои диабети қанд якхела ҳастанд?

Ду навъи асосии диабети қанд муайян шудааст: Диабети қанди навъи 1 ва навъи 2. Ҳар ду навъи диабети қанд сабаби баланд шудани миқдори қанди хун мешаванд, лекин ба онҳо табобатҳои гуногун лозим аст.

### Диабети қанди навъи 1

Диабети қанди навъи 1 одатан дар кӯдакон ва ҷавонон пайдо мешавад. Шахсе, ки ба диабети қанди навъи 1 гирифтोर аст, бояд сӯзандоруи инсулин қабул кунад.

Мо наметонем, ки барои чӣ баъзе кӯдакон ба диабети қанди навъи 1 гирифтोर мешаванд. Ин гуноҳи шумо ё гуноҳи падару модаратон нест ва ин ҳолатҳо пешгирии кардан номумкин аст.

### Диабети қанди навъи 2

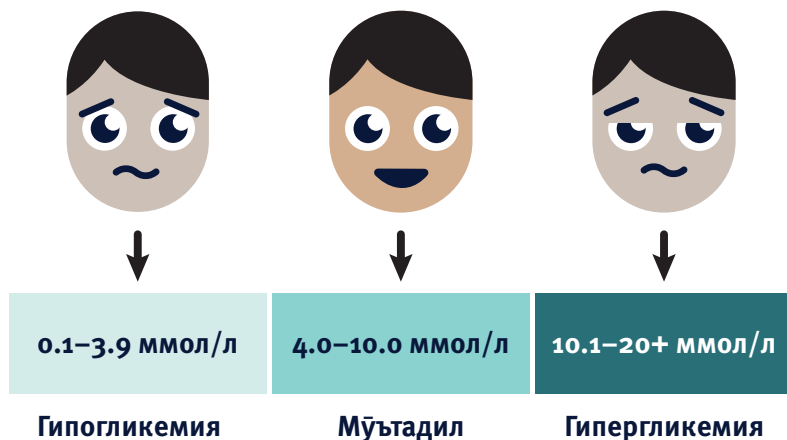
Одатан дар калонсолон дида мешавад. Барои ҳал кардани ин мушкилӣ шахси гирифтори диабети қанди навъи 2 бояд аз хӯрдани баъзе хӯрокҳо парҳези доимии намояд ва дорувориҳоро қабул намояд, то ин ки инсулинашон беътар кор кунадбештар истеҳсол шавад.

Дар хотир нигоҳ доред:

Барои диабети қанди навъи 1 шумо бояд инсулин қабул кунед - ин ягона дору барои ин навъи диабети қанд аст ва дар тамоми ҷаҳон истифода бурда мешавад. Ба одамони гирифтори диабети қанди навъи 1 қабул кардани ҳаҷҳо (таблеткаҳо), алафу гиёҳҳо ёри намерасонад.



Мақсади назорати диабети қанд аз он иборат аст, ки миқдори қанди хун мӯътадил нигоҳ дошта шавад.



Шумо тавассути иҷро кардани амалҳои зерин ба ин мақсад расида метавонед:

- ▶ Миқдори қанди хунро чӣ хел санҷида мешавад (БОБИ 3)
- ▶ Риоя кардани речаи инсулингузарони ҳаррӯза (БОБИ 4 ВА 5)
- ▶ Риоя кардани речаи хӯрокхӯрӣ (БОБИ 6)
- ▶ Аз чиҳати қисмонӣ фаъолиятнок будан (БОБИ 7)

*Барои омӯختан дар бораи он ки чӣ тавр бо вуҷуди диабети қанд доштан ҳам, солим будан мумкин аст, хондани ин китобро давом диҳед.*

# 3

## Санҷиши миқдори қанди хун

### Санҷиши миқдори қанди хун чист?

Барои санҷидани миқдори қанд дар хун, аз нӯги ангушти чоруми даст қатраи хун гирифта шуда, баъд он дар асбоби хурд, ки Глюкометр ном дорад, санҷида мешавад.

### Барои чӣ бояд ман миқдори қанди хунамро санҷам?

Мунтазам санҷидани миқдори қанди хун ба шумо имкон медиҳад, то таъсири хӯрок, инсулин ва фаъолнокиро дар миқдори қанди хунатон фаҳмед.

Қайд кардани натиҷаҳои ташхис ба табиби эндокринологи шумо ёри мерасонад, ки ӯ воҳиди (единица) дурусти инсулин ва нақшаи хӯрокхӯриро ба шумо тавсия диҳад, махсусан вақте ки организми шумо инкишоф меёбад.

### Миқдори қанди хун чӣ тавр санҷида мешавад?

Барои баъзе глюкометрҳо рамз (код)-и махсус лозим аст – боварӣ ҳосил кунед, то вақте ки асбоб фаъол мешавад, рамзи дар рӯи қуттии он навишташуда бо коди худӣ асбоб як хел бошанд.



Дастонатонро бо оби ширгарм ва собун шуста, бо сачоқи тоза хушк кунед.



Лавҳачаро (полоска) дар глюкометр монед. Глюкометр бояд худаш фаъол шавад.



Дар сӯзани ангуштхалонак лансети навро васл кунед. Бо эҳтиёт ба тарафи мулоими нӯги ангуштатон сӯзан халонед (ҳар дафъа ангушти дигаратонро истифода баред).



Хунро дар лавҳача (полоска) намолед ва гузored, ки он чакраи хунро ба худ ҷабида гирад.



Баъди якчанд сония глюкометр миқдори қанди хуни шуморо нишон медиҳад. Натиҷаи санчишро дар дафтаре, ки шумо натиҷаҳои сатҳи қанди хунатонро менависед, қайд кунед.



**Барои пешгирӣ кардани паҳншавии сироятҳо бояд аз асбоби ангуштхалон (лансет)-и шумо шахсони дигар истифода набарад.**

## Рақами меъёри қанди хун бояд чанд бошад?

### Нишондодҳои мӯътадили меъёри қанди хун

Пеш аз хӯрокхӯрӣ	4–7 ммол/л
Баъд аз хӯрокхӯрӣ	5–10 ммол/л
Пеш аз хоб	6–10 ммол/л
Соати 2:00 (шаб)	5–8 ммол/л

Табиби шумо метавонад нишондодҳои мӯътадили гуногунро интихоб кунад.

*Тавсияи Ассоциатсияи диабети қанди Канада (Дастурamal оиди таҷрибаи клиникӣ, 2013)*

Агар нишондиҳандаҳо аз меъёри мӯътадили дар боло овардашуда баланд ё паст бошанд, ин маънои онро дорад, ки бояд речаи инсулингузаронӣ ё хӯрокхӯрӣ дар шумо иваз карда шавад.

Санчиши миқдори қанди хун ин санчиши рафтори хуб ё бад нест – ин танҳо кӯмак мерасонад, ки шумо ва табиби эндокринологи шумо барои табobati аз ҳама беҳтарин роҳнамой карда шавед.

Агар асбоб натиҷаи қанди хунатонро дар мг/дл (миллиграмм/детсилитр) нишон диҳад, бо калкулятори телефони мобилиатон онро ба 18 тақсим кунед, то ин ки натиҷаи санчишро дар ммол/л (миллимол/литр) гиред.

### Қадам вақт бояд ман миқдори қанди хунаро санҷам?

Агар шумо барои як моҳ 50 лавҳача (полоски) дошта бошед, барои санҷидани миқдори қанди хунатон чунин речаро истифода баред:

**Рӯзи 1** Миқдори қанди хунатонро пеш аз гузаронидани инсулини пагоҳирӯзӣ, пеш аз хӯрдани хӯроки нисфирӯзӣ ва хӯроки шомгоҳон санҷед. Агар имконият бошад, инчунин дар давоми шабонгоҳ низ (масалан, соати 24.00 ё 02.00) як маротиба санҷед.

**Рӯзи 2** Миқдори қанди хунатонро пеш аз гузаронидани инсулини пагоҳирӯзӣ санҷед.

**Рӯзи 3** Ҳеҷ гуна санҷиш нагузаронед.

**Ин гуна намунаи санчиши 3-рӯзаро дар давоми тамоми моҳ такрор кардан гиред.**

### Санчиши иловагӣ

Агар шумо бемор бошед, бояд дар ҳар 4 соат миқдори қанди хунатонро санҷед, чунки ҳангоми бемор будани шумо миқдори қанди хунро пешгӯӣ кардан душвор аст (боби 11-ро хонед).



## Қайд кардани натиҷаи санҷиши миқдори қанди хун

Дар хотиратон нигоҳ доред, ки натиҷаҳои санҷиширо ҳамон лаҳза қайд кардан лозим, то ин ки фаромӯш накунад!

Ҳар вақте ки ба назди табиби эндокринолог ташриф меоред, дафтарчаи қайдҳоятонро низ бо худатон гиред, то ин ки ӯ тавонад барои муайян кардани вояи дурусти инсулини шумо кӯмак расонад.

Дар ин ҷо мисоли чӣ хел қайд кардани натиҷаҳои санҷиши қанди хун оварда шудааст:

Начиба 12-сола мебошад. Нишондоди дилхоҳи қанди хуни вай 4-10 ммол/л аст.

Дафтарчаи қайдҳои Начиба ба ӯ ва ба табиби эндокринологи ӯ кӯмак мерасонад, ки то чӣ андоза хуб кор кардани инсулинашро фаҳманд. Инчунин онҳо мефаҳманд, ки тарзи хӯрокхӯрӣ ва фаъолиятнокии ӯ ба миқдори қанди хунаш чӣ гуна таъсир мерасонад.



Рӯз	Пеш аз ношто	Пеш аз нисфирӯзӣ	Пеш аз шом	Шабонгоҳ (🌙)
1	7.2	8.4	8.6	7.1 (24:00)
2	8.2			
3				
4	7.8	9.3	10.2	9.5 (24:00)
5	9.1			
6				
7	9.3	8.2	11.3	8.3 (23:00)
8	9.8			
9				

**НОМ:**

**СИННУ СОЛ:**

**МОҲ:**

**Нишондодҳои мўтадили меъёри қанди хун инҳоянд:**

Пеш аз хўрокхўрӣ	4–7 ммол/л
Баъд аз хўрокхўрӣ	5–10 ммол/л
Пеш аз хоб	6–10 ммол/л
Соати 2:00 (шаб)	5–8 ммол/л

Табиби шумо метавонад нишондодҳои мўтадили гуногунро интихоб кунад.

**Агар шумо барои як моҳ 50 лавҳача (полоски) дошта бошед, барои санҷидани меъёри қанди хунатон чунин реҷаро истифода баред:**

**РЎЗИ 1** Миқдори қанди хунатонро пеш аз гузаронидани инсулини пагоҳирӯзӣ, пеш аз хўрдани хўроки нисфирӯзӣ ва хўроки шомгоҳон санҷед. Агар имконият бошад, инчунин дар давоми шабонгоҳ низ (масалан, соати 24.00 ё 02.00) як маротиба санҷед

**РЎЗИ 2** Миқдори қанди хунатонро пеш аз гузаронидани инсулини пагоҳирӯзӣ санҷед

**РЎЗИ 3** Ҳеҷ гуна санҷиш нагузаронед

*Ин гуна намунаи санҷиши 3-рӯзаро дар давоми тамоми моҳ такрор кардан гиред.*

**САБТИ САНҶИШИ МИҚДОРИ ҚАНДИ ХУНРО ҲАР ВАҚТЕ КИ НАЗДИ ТАБИБ Ё ЭНДОКРИНОЛОГАТОН МЕРАВЕД, БА Ў НИШОН ДИҲЕД!**

Рӯз	Пеш аз ношто	Пеш аз нисфирӯзи	Пеш аз шом	Шабонгоҳ (ва соат)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

## Оё Глюкометр рақами (нишондиҳандаи) дурустро нишон медиҳад?

Бисёр муҳим аст, ки ба тасмача хунро ба қадри кифоя резед ва хунро дар тасмача намолед, то ин ки натиҷаи санчиш дуруст барояд.

Агар дар вақти санчиши миқдори қанди хунатон дар ангуштони шумо боқимондаи қанд бошад, он сабаби натиҷаи нодуруст ва баланди қанди хун мешавад.

Истифода бурдани глюкометрҳои гуногун низ метавонад шахсро ба нобоварӣ андозад, чунки онҳо одатан нишондодҳои гуногунро нишон медиҳанд. Ин муқарарӣ аст. Ҳама вақт истифода бурдани як глюкометере, ки нағз кор мекунад, мақсаднок мебошад.

# 4

## Табобат бо инсулин

Дар хотир нигоҳ доред!

Диабети қанди навъи 1 дар он вақте рӯй медиҳад, ки организми худаш инсулин ҳосил намекунад. Инсулин ҳормоне мебошад, ки глюкоза (қанд) - ро аз хун ба дигар қисмҳои организм (масалан, ба мушакҳо ва мағзи сар) мебарад.



Агар дар бадан инсулин ба қадри кофӣ набошад, глюкозае, ки аз хӯроки хӯрдаи шумо ҳосил мешавад, дар хунатон боқӣ мемонад. Дар ин вақт глюкозаи хуни шумо хеле баланд мешавад! Агар миқдори қанди хуни шумо чанд рӯз ё чанд моҳ пайи ҳам баланд шавад, организми шумо метавонад ба таври доимӣ маъҷуб шавад.

Ҳамаи одамони гирифтори бемории диабети қанди навъи 1 бояд ҳар рӯз ва дар як вақти муайян сӯзандоруи инсулин қабул кунанд.

Намуди инсулине, ки шумо истифода мебаред ба эҳтиёҷоти ҳаррӯзаи шумо вобаста аст. Табиби шумо барои интихоби инсулин ва воҳиди он кӯмак мерасонад. Баъзе кӯдакони гирифтори диабети қанд дар як рӯз ду сӯзандору ва баъзеи дигарашон барои мӯътадил нигоҳ доштани миқдори қанди хунашон бисёртар сӯзандору қабул мекунанд.

## Се намуди аз ҳама маъмултарини инсулин дар Тоҷикистон инҳоянд:

*Инсулини N яқҷоя бо инсулини R истофода бурда мешавад.*

### **Инсулини R (таъсираш кӯтоҳ)**

Кай таъсирашро оғоз мекунад?	Баъд аз 30 дақиқа
Кай таъсираш хеле баланд аст?	Баъд аз 2 соат
Давомнокӣ	4–6 соат
Кай гузаронидан лозим аст?	30 дақиқа пештар аз хӯрокхӯрӣ

### **Инсулини N (таъсираш миёна)**

Кай таъсирашро оғоз мекунад?	Баъд аз 1–4 соат
Кай таъсираш хеле баланд аст?	Байни 6–8 соат
Давомнокӣ	10–12 соат
Кай гузаронидан лозим аст?	30 дақиқа пештар аз ношто ва шом

### Инсулини 70/30 (инчунин дар баъзе мамлакатҳо 30/70 номида шудааст)

*Ин инсулин омехтаи 30% инсулини R ва 70% инсулини N мебошад. Ин маънои онро дорад, ки агар шумо 10 воҳиди инсулини 70/30 - ро тавассути сӯзандору гузаронед, шумо 3 воҳид аз инсулини R ва 7 воҳид аз инсулини N мегузаронед.*

Кай гузаронидан лозим аст?

30 дақиқа пештар аз хӯроқхӯрӣ

**Ду намуди дигари инсулин дар Тоҷикистон он қадар зиёд маъмул нестанд:**

### Инсулини тез – таъсир (Новорепид ва Хумалог)

*Ба инсулини R монанд аст, ба ғайр аз он ки ин инсулин қорашро барвақттар сар мекунад, аммо қори он хеле дер давом намекунад.*

Кай гузаронидан лозим аст?

Фавран пеш аз хӯроқхӯрӣ

### Инсулини таъсираш дарозмуддат (Хумулин Zп, Лантус, Левемир)

*ҲАТМАН пеш аз ҳар як хӯроқхӯрӣ инсулини R ё Инсулини тез-таъсир истифода бурда мешавад.*

Кай таъсирашро оғоз мекунад?

Баъд аз 1–2 соат

Кай таъсираш хеле баланд аст?

Ҳамеша бо як қуввати якхелаи паст қор мекунад.

Давомноқӣ

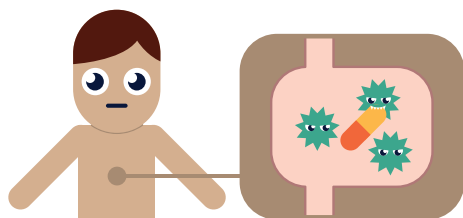
18–24 соат

Кай гузаронидан лозим аст?

Ҳар рӯз пеш аз хоб

Дар Тоҷикистон бисёр кӯдакони гирифтори бемории диабети қанд комбинатсия ё омехтаи инсулини R, инсулини N ва инсулини 70/30-ро истифода бурда, дар як рӯз 2, 3 ё 4 сӯзандору қабул мекунанд. Мувофиқи чунин қадвали қабулкунии инсулин муҳим аст, то шумо бояд ҳар рӯз миқдори дурусти хӯрокро дар вақтҳои муайяни рӯз истеъмол намоед.

Дар Боби 6-«Хӯроки солим», мо ба шумо баъзе қадвалҳои маъмул ё умумии қабули инсулин ва қадвали қабули хӯрокро, ки бо он мувофиқ аст, нишон медиҳем.



ЭЗОҶ! Инсулин ҳамчун ҳаб (таблетка) истифода шуда наметавонад, барои он ки оби меъда таркиби онро, пеш аз он ки корашро иҷро кунад, вайрон мекунад. Ягона роҳи ба бадан ворид кардани инсулин ин ба воситаи сӯзандору мебошад.

### Нигоҳдории инсулин



Шишаҳои қушодаи инсулиро дар яхдон ва ё дар ҳарорати хонагӣ нигоҳ доред. Шишаҳои ноқушодаи инсулиро дар яхдон нигоҳ доред.

Ҳангоми хеле хунук будани ҳарорат эҳтиёт шавед, ки инсулини шумо ях накунад. Агар инсулин ях кунад, таркиби он вайрон мешавад ва он дигар корношоям мешавад, яъне истифода бурдан лозим нест!



Агар инсулин ях карда бошад ё мӯҳлати истифодабариаши, ки дар шишаи он нишон дода шудааст, гузашта бошад, онро истифода набаред!

Инсулиро дар ҷое ки нурҳои офтоб рост ба он мерасад ё ин ки дар ҳуҷраи хеле гарм намонед, чунки он аз ҳад зиёд метафсад.

Шишаҳои қушодаи инсулиро баъд аз 6 ҳафта истифода набаред ва ҳатто агар онҳо дар яхдон нигоҳ дошта шуда бошанд ҳам истифода бурдан лозим нест!

Дар хотир нигоҳ доред:

Ҳамаи одамони гирифтори бемории диабети қанди навъи 1 бояд ҳар рӯз ва дар як вақти муайян сӯзандоруи инсулин қабул кунанд.

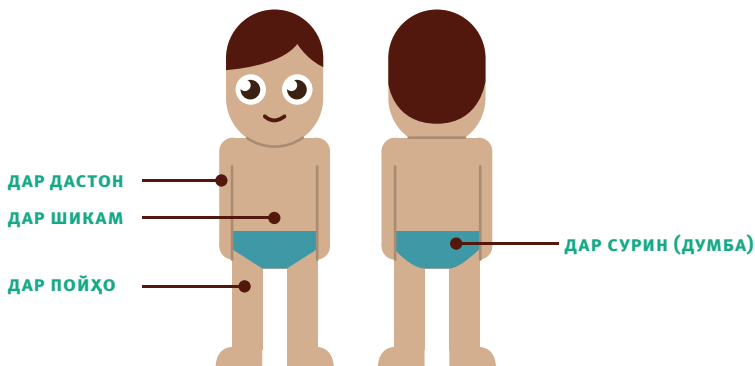
Гузaronидани намуди дурусти сӯзандоруи инсулин дар вақти дуруст метавонад, миқдори қанди хуни шуморо мӯътадил нигоҳ дорад.



## 5 Тарзи истифода бурдани инсулин

Дар кадом қисми бадан сӯзандоруи инсулиро гузаронидан мумкин аст?

Шумо метавонед инсулиро дар чунин ҷойҳои бадан гузаронед:





Ҳар дафъа сӯзандоруи инсулино дар ҷои нави баданатон гузаронед (дар як ҷои бадан такроран гузаронидани сӯзандору мумкин нест).

Агар шумо ҳамеша дар як ҷои баданатон сӯзандоруи инсулино гузаронед, дар таги пӯсти шумо варами (ғуррӣ) саҳт пайдо мешавад. Ин чиз ба миқдори қанди хунатон таъсири бад расониданаш мумкин аст.

## Барои гузаронидани инсулин кадом қисми бадан аз ҷама беҳтарин аст?

Барои кӯдакони хурдсол ҷама ҷои қисмҳои бадан - даст, пой, шикам ва сурино истифода бурдан мумкин аст.

Барои кӯдакони калонсолтар ва наврасон сӯзандоруро зиёдтар дар шикам гузаронидан мумкин аст.

Барои гузаронидани воҳиди бегоҳирӯзии инсулин, пойҳо ё сурино истифода баред. Ин барои паст нашудани миқдори қанди хун дар вақти шабонгоҳ ёрӣ мерасонад.

Агар шумо машқеро дар нақша дошта бошед, ки ҳаракати дастҳо ё пойҳоро дар бар мегирад, он гоҳ сӯзандоруро дар шикам гузаронед.

## Пеш аз ҳар як инсулингузаронӣ (тазриқ):

Шишаҳои инсулино санҷед, то бинед, ки шумо намуди дурусти инсулино истифода мебаред ва мӯҳлати истифодабарии он нагузашта бошад.

Боварӣ ҳосил кунед, ки дар он заррачаҳои шинокунанда мавҷуд набошанд. Агар шумо оиди мумкин будан ё номумкин будани истифодабарии инсулин савол дошта бошед, аз падару модаратон ва ё табибатон дар ин бора пурсед ва маълумоти пурра ба худ гиред. Дар хотир нигоҳ доред, ки инсулини кӯтоҳтаъсир (R) бояд шаффоф бошад. Инсулини миёнатаъсир (N) ва 70/30 бошанд тира (хира) ҳастанд.

## Ман сӯзандоруи инсулино чӣ тавр мегузаронам?

Қадамҳои дар поён нишондодашуда (саҳ. 26), чӣ тавр гузаронидани сӯзандоруи инсулино мефаҳмонанд:



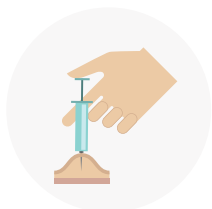
**1** Аввал дастонатро нағзакак шўед ва тоза намоед.



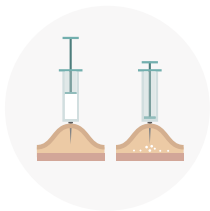
**2** Агар аз инсулини тира истифода бурданӣ бошед (инсулини N ё 70/30), онро боэҳтиёт тавассути 20 маротиба чаппа - роста кардан ё дар байни дастонатон ғел додан, омехта кунед. Барои гузаронидани сўзандорӯи инсулин ҷойро интиҳоб намоед.



**3** Бо ёрии ангушти калон ва ангушти ишоратиатон ягон ҷои пўстро боэҳтиёт кашида бардоред. Шумо бояд пўсти баданро ақаллан ба андозаи дарозии сўзан боло бардоред. Ин махсусан барои одамони лоғарандом муҳим аст, чунки ба ҳар ҳол шояд сўзандорӯ ба қабатҳои мушакҳо хеле чуқур дарояд ва зиёдтар дард диҳад ва инсулин ҳам дигар тавр кор кунад.



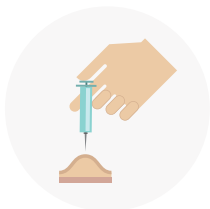
**4** Сўзанро рост ба зери пўсти ба боло кашидашуда (яъне ба дараҷаи 90° градус) бо дарозии пуррагиаш вориди пўст карда ва поршени онро оҳиста-оҳиста то охираш зер кунед, то ин ки инсулино ба дарун тела диҳад. Дар шахсони лоғар ва кўдакони хурдсол шояд ба дараҷаи 45° градус гузаронидани сўзандорӯи лозим ояд, то ин ки сўзан аз ҳад зиёд чуқур надарояд.



- 5** Поршени сӯзандоруро зер кунед. Боварӣ ҳосил кунед, ки ҳамаи инсулин гузаронида шудааст.



- 6** Пеш аз он ки сӯзанро аз таги пӯст кашида бароред, оҳишта - оҳишта то рақами 10 ҳисоб кунед.



- 7** Сӯзанро оҳишта кашида бароред.



- 8** Сӯзани истифодашударо дар даруни қолаби шишаи пластмассӣ андохта сарпӯши онро маҳкам кунед.



Баъзан вақт аз сӯзандору-ручкаҳо истифода мебаранд.

Барои муфассалтар фаҳмидани истифодабарии сӯзандору-ручка бо дастуруламали он, ки ҳамроҳаш мавҷуд аст, шинос шавед.

## Эҳтиёткорӣ бо чизҳои нӯгтез (сӯзандору)

Сӯзанҳо, лансетҳо ва сӯзандоруҳои (шпритсҳо) истифодашударо дар қуттии пластмассагӣ андохта, сарпӯши онро маҳкам кунед. Сӯзандорухоро дар ахлотҷой напартонед.

Сӯзандоруҳои (шпритсҳо) инсулингузаронӣ ва лансетҳои монитори ченкунаки миқдори қанди хунатонро (Глюкометр) зуд-зуд иваз намоед. Агар шумо як лансет ё як сӯзанро аз ҳад зиёд истифода баред он кунд мешавад ва ҳангоме ки шумо инсулин мегузаронед ё миқдори қанди хунатонро месанҷед, шуморо бештар дард медиҳад.

Ҳаргиз сӯзандорухо ва лансетҳоро бо дигар шахсон якҷоя истифода набаред, чунки хавфи паҳншавии бемориҳои чиддӣ аз қабили Гепатит ва ВНМО вуҷуд дорад.

## 6

## Хӯроки солими ғизонок барои диабетии қанди навъи 1-ум

Дар хотир нигоҳ доред:

Вақте ки шумо хӯрокҳои дар таркибашон **КАРБОГИДРАТ**-доштаре мехӯред, бадани шумо онро ба **ГЛЮКОЗА** табдил медиҳад. Глюкоза тавассути хуни шумо ба ҳамаи қисмҳои баданатон, бурда тақсим карда мешавад. Ба шумо **ИНСУЛИН** лозим аст, то ин ки он глюкозаро аз хун гирифта, ба дигар қисмҳои бадани шумо бурда диҳад.

Ба бадани шумо глюкоза лозим аст, то ин ки **ИНКИШОФ** ёбед, **ҲАРАКАТ** ва **ФИКР** кунед!



Кӯдаконе, ки гирифтори бемории диабети қанд ҳастанд, мисли дигар кӯдакон ба ғизои солим эҳтиёҷ доранд. Пеш аз хӯрдани ҳар хӯрок барои идора кардани карбогидратҳо, ки шумо истеъмол мекунед, бояд миқдори кофӣ ИНСУЛИН-ро (Хумулин-R ё дигар инсулинҳои тез амалкунанда) гузаронед.

Агар шумо хӯрокҳои дар таркибашон карбогидратдоштаро истеъмол намоед дар баданатон инсулин ба қадри кофӣ набошад, глюкозаи аз хӯроки шумо ҳосилшуда дар хунатон меистад.

## Хӯрокҳои карбогидратдор ва бекарбогидратро омӯzed.

### Хӯрокҳои карбогидратдор

Ин хӯрокҳо барои бадани шумо бисёр муҳиманд, чунки онҳо ба шумо нерӯ (глюкоза) медиҳанд. Масалан:

- ▶ Нон, маҳсулоти хамаи, чав, марҷумак (гречка), чуворимакка ва картошка
- ▶ Меваҳо ва афшураи меваҳо
- ▶ Шир, чурҷот ва йогурт

Хӯрокиҳои ширин, қандҳо, мураббо ва нӯшокиҳои ширин ҳам дар таркибашон карбогидрат доранд, лекин онҳо барои бадани шумо фойданок нестанд. Ин чизҳоро камтар истифода бурдан лозим аст.

### Хӯрокҳои, ки дар таркибашон карбогидрат надоранд

Ин хӯрокҳо низ хеле муҳиманд ва махсусан барои инкишофи бии шумо ёри мерасонанд. Шумо метавонед ин хӯрокҳоро ҳама вақт хӯред, барои он ки онҳо дар хуни шумо глюкоза ҳосил намеkunанд.

Масалан:

- ▶ Сабзавот
- ▶ Гӯшти гов, гӯшти мурғ, гӯшти буз, гӯшти гӯсфанд ва моҳӣ
- ▶ Тухм ва панир
- ▶ Мағзҳо, чарб ва равғанҳо

## Оё шумо медонистед?

Истеъмоли чарбу ва равған ба миқдори зиёд метавонад ба дил зарар расонад. ЧАРБУ ВА РАВҒАН қанди хунро баланд НАМЕКУНАНД.

Кӯшиш кунед, ки ба ҷои чарбу ва равғани ҳайвонот (ҳазар ё равғани гӯшт) бисёртар равғани растани (равғани офтобпараст ва пахта)-ро истеъмол кунед.



Дар ҳар хӯрокхӯрӣ, ҳам хӯрокҳои дар таркибашон карбогидратдошта ва ҳам карбогидратнадоштаро хӯред. Масалан, мурғро бо картошка ё ин ки панирро бо нон хӯред.

Дар ин китоб овеза (плакат оиди хӯрокҳои карбогидратдор) ва расмҳои бисёр намуди хӯрокҳо оварда шудаанд. Дар як тарафи ин овеза расми хӯрокҳои, ки дар таркибашон карбогидрат доранд ва дар тарафи дуюми овеза расми хӯрокҳои оварда шудаанд, ки онҳо дар таркибашон карбогидрат надоранд.

Овеза (плакат) ба шумо мефаҳмонад, ки чӣ қадар карбогидратҳо дар хӯрокҳои ҳаррӯза ҳастанд. Ҳар як расм нишондиҳандаи 15 грамм карбогидрат мебошад; ин як ҳисса (порс) мебошад.

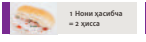
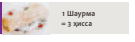
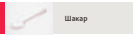
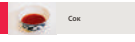

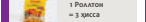


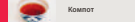

Хӯрокҳои карбогидратдор → ин хӯрокҳо қанди хуноро баланд мебардоранд

1 расм = 1 ҳисса = 15 грамм карбогидрат



 1 табачка = 19 см	 = 1 пайла	 Зардолу ё Гулиак	 Ордбарфи	 Манту
 Макиз	 Тарбуз	 Мармичон ё Тавашк (Машина)	 Ошуппа	 Ангур
 Мандарин	 Картошка	 Корамшӯро (Бора)	 Махарон ё Ошмакарон	 Салати лаблабу
 Нок	 Чворимака	 Мастоба	 Биримҷ ё Оши главо	 Блинчик
 Себ	 Шфтолу	 Шар ё Чӯрот ё Кофир	 Мадрумак (Греча)	 Картошкабирён
 Банан	 Олуболу	 Кофери мисағай	 Наҳъ	 Нон ё Фатар ё Хлеб

Нигоҳ кунед—1 дона аз 1 ҳисса зиёд аст

Зудзуд нахӯред

 1 Нони хасбиҷа = 2 ҳисса	 1 Шурпа = 3 ҳисса	 Шакар	 Сок	 Ямак
 1 Ролтон = 3 ҳисса	 1 Самбуса = 1,5 ҳисса	 Мураббо	 Компот	 Кумакдӯк

Хӯрокҳои омехта

 <b>Дамлама</b> аввал, ҳиссаи картошкаро дар табачка монда, баъд карам, сабзӣ, гушт ва сабзавоти дигарро, ки карбогидрат надоранд, беинтиҳор илова намоед.	 <b>Курутуб</b> аввал, ҳиссаи фатиро дар табачка монда, баъд чампа ва салат (хӯришк)-ро, ки карбогидрат надоранд, беинтиҳор илова намоед.	 <b>Шӯрбо</b> аввал, ҳиссаи картошкаву нағбир, дар коса монда, баъд гушт, сабзӣ ва оби шӯрборо, ки карбогидрат надоранд, беинтиҳор илова намоед.
--	---	--



## Чанд миқдор карбогидрат барои хӯрдан ба шумо ҳар рӯз лозим аст?

Ҳар як кӯдак эҳтиёҷоти гуногун дорад. Агар шумо ҷисман фаъол бошед, ба шумо карбогидратҳои зиёдтар лозим аст. Табиби эндокринолог ба шумо барои фаҳмидани миқдори истеъмоли карбогидратро дар вақти ҳар як хӯрок хӯрдан кӯмак дода метавонад.

Дар шакли умуми миқдори карбогидратҳо барои ҳар як синну сол дар ҷадвали поён нишон дода шудааст.

### Миқдори карбогидратҳо мувофиқи синну сол

Аз панҷ сола поён	5–12 сола	Наврасон
2–3 ҳисса дар ҳар як хӯрок	3–4 ҳисса дар ҳар як хӯрок	<b>Писарон:</b> 4–6 ҳисса дар ҳар як хӯрок <b>Духтарон:</b> 3–5 ҳисса дар ҳар як хӯрок

Барои ҳар як кӯдак миқдори инсулине, ки барои ҳар ҳиссаи карбогидрат лозим аст, гуногун мебошад. Агар шумо бо ҳар як хӯрок истеъмол кардани карбогидратҳо танзим кардани бошед, хатман ба дарсҳои оид ба бемории диабети қанд иштирок кунед ва барои маслиҳат гирифтани ба назди табиби эндокринолог равед.







Шумо бояд нақшаи истеъмоли карбогидратҳо барои ҳар як хӯрок дошта бошед. Ба мисоли зер нигоҳ кунед:







Муҳаммад писарбачаи 15 сола буда ва ҳар рӯз ин чадвалро барои хурдани карбогидратҳо истифода мебарад:

Хӯрокхӯри	Наҳорӣ	Чой хӯрак	Хӯроки нисфирӯзӣ	Хӯроки шом	Хӯроки пеш аз хоб (21:30)
Ҳиссаи карбогидрат	4	2	4	5	2

Муҳаммад ҳар хӯроки нисфирӯзӣ **4** ҳисса карбогидрат истеъмол менамояд.

Имрӯз ӯ ин хӯрокҳоро хӯрд:

	1 Нони ҳасибча = 2 ҳисса		1 Ҳасибча = 0 ҳисса
	Картошқабирён = 1 ҳисса		Салати помидор = 0 ҳисса
	Картошқабирён = 1 ҳисса		Чой = 0 ҳисса

 + 
  + 
  + 
  + 
  + 
  = **4**



# Ҳар рӯз, дар ҳар як ҳӯрокхӯрӣ миқдори якхелаи карбогидратҳоро хӯред.

## Барои шахсоне ки инсулин 70/30-ро мегузаронанд

Агар шумо аз Инсулин 70/30 истифода баред (Инсулин-R ва Инсулин-N-и пешаки омехташуда):

Шумо бояд инсулинатонро ҳар рӯз дар як вақти муайян қабул кунед - ин қадвали инсулингузаронии шумо мебошад.

Шумо бояд ҳар рӯз ҳӯрокҳои дар таркибашон карбогидратдоштаро низ дар як вақти муайян хӯред. Ин қадвали ҳӯрокхӯрии шумо ном дорад.

Қадвали ҳӯрокхӯрӣ аз қадвали инсулингузаронӣ вобаста аст.

Шумо бояд ҳӯрокҳои карбогидратдорро мувофиқи қадвали худ хӯред.

- Наҳорӣ, ҳӯроки нисфирӯзӣ ва ҳӯроки шомро ҳар рӯз дар як вақти муайян хӯред
- Чи тавре ки табиби шумо муайян кардааст, инсулинро ҳамон тавр қабул кунед
- Агар ҳар рӯз пеш аз ҳӯроки нисфирӯзӣ қандатон паст шавад, бояд 1–2 ҳисса ҳӯроки карбогидратдорро 2 соат баъд аз наҳорӣ то ҳӯроки нисфирӯзӣ истифода баред
- Шумо бояд 1-2 ҳисса ҳӯрокҳои карбогидратдорро айнан пеш аз ҳок кардан хӯранд, то ин ки Гипогликемия (паст шаваи қанди хун) дар вақти шабонгоҳ пешгирӣ карда шавад.

Мисол:

Малика вақти хӯрдани ҳӯрокашро ё вақти гузаронидани Инсулинро иваз карда наметавонад. Барои он, ки вай зиёдтар Инсулин гузаронида наметавонад, набояд зиёдтар аз нақшаи ҳӯрокаш карбогидратҳоро истеъмол кунад.

Малика духтари 10 сола буда ва ҳар рӯз ин чадвалро барои хурдани карбогидратҳо истифода мебарад:

7:00	7:30	10:00	13:00	18:00	18:30	21:00
 инсулини 70/30	<b>3</b> ҳиссаи карбогидрат	<b>1</b> ҳиссаи карбогидрат	<b>3</b> ҳиссаи карбогидрат	 инсулини 70/30	<b>3</b> ҳиссаи карбогидрат	<b>1</b> ҳиссаи карбогидрат

### Барои шахсоне ки инсулини кӯтоҳтаъсир (R) ва миёнатаъсир (N) ро истифода мебаранд

Агар шумо Инсулин кӯтоҳтаъсир ва Инсулин миёнатаъсирро алоҳида истифода баред, то вақте ки шумо истифода кардани Инсулин кӯтоҳтаъсирро 30 дақиқа пеш аз хӯрок дар хотир доред, шумо метавонед, ки ҳар рӯз речаи хӯрок хуриро тағир диҳед. Инсулин миёнатаъсир ҳар рӯз дар як вақт гузаронида мешавад.

#### Мисолҳо:

Гулчеҳра духтари 16-сола буда, ҳар рӯз ин чадвалро истифода мебарад:

6:30	7:00	Чой хӯрак	30 дақиқа пеш аз хӯроки нисфирӯзӣ	хӯроки нисфирӯзӣ	30 дақиқа пеш аз хӯроки шом	Хӯроки шом	21:00	22:00
 инсулин-R & инсулин-N	<b>4</b> ҳисса	<b>1</b> ҳисса	 инсулин-R	<b>5</b> ҳисса	 инсулин-R	<b>5</b> ҳисса	 инсулин-N	<b>2</b> ҳисса

Гулчеҳра Инсулин миёнатаъсирро аз рӯи чадвал мегузаронад. Вай метавонад, ки вақти хӯроки нисфирӯзӣ ва шомро худаш интиҳоб кунад барои он, ки вай Инсулин-R-ро 30 дақиқа пеш аз хӯрок мегузаронад. Вай кӯшиш мекунад, ки ба нақшаи хӯроки худ амал кунад ва дар вақти истеъмоли хӯрокҳояш миқдори дурусти ҳиссаи карбогидратро гирад.

## Мурод писари 4-сола буда, ҳар рӯз ӯ ин чадвалро истифода мебарад:

6:30	7:00	Чой хӯрак	30 дақиқа пеш аз хӯроки нисфирӯзӣ	хӯроки нисфирӯзӣ	30 дақиқа пеш аз хӯроки шом	Хӯроки шом	21:00	22:00
 инсулин-R	<b>2</b> ҳисса	<b>1</b> ҳисса	 инсулин-R	<b>2</b> ҳисса	 инсулин-R	<b>3</b> ҳисса	 инсулин-N	<b>1</b> ҳисса

Баъзе наврасон ва калонсолоне, ки бемории диабети қанди навъи 1 доранд, аз рӯи нақшаи хӯриши миқдори карбогидратҳо танзим кардани воҳиди (единица) инсулинро ёд мегиранд. Ин дар вақти чорабиниҳои махсус зиёфат қардан ё агар нақшаи хӯрдани хӯроки худро кашада намешавад, хеле фоиданок мебошад. Барои танзим кардани воҳиди (единица) Инсулини шумо дарсҳои махсус ва санҷиши иловагии миқдори глюкоза дар хун лозим аст. Агар шумо ин корро иҷро қарданӣ бошед, бояд ҳисоб қардани ҳиссаи карбогидратҳоро нағз ёд гиред. Шумо бояд донед, ки чӣ қадар инсулин гузаронидан лозим аст барои ҳар як ҳиссаи карбогидратҳое, ки шумо хӯрдан мехоҳед.

Барои ҳар як кӯдак миқдори Инсулине, ки барои ҳар ҳиссаи карбогидратҳо лозим аст, гуногун мебошад. Агар шумо бо ҳар як хӯрок истеъмол қардани карбогидратҳоро танзим қардани бошед, хатман ба дарсҳои оид ба диабети қанд ва вохӯриҳои мунтазам бо эндокринолог маслиҳат кунед.

### Чӣ тавр ман метавонам фаҳмам, ки аз ҳад зиёд карбогидрат хӯрда истодаам?

Миқдори қанди хунатонро санҷед ва натиҷаи онро қайд кунед. Ин ба табиби шумо ёрӣ мерасонад, то ӯ қарор диҳад, ки оё шумо ба хӯрокотон мувофиқ ва ба қадри кифоя инсулин қабул мекунед ё не. Шумо оиди чӣ тавр санҷидани миқдори қанди хунатон дар Боби 3 бештар хоҳед омӯзед.

Дар давоми 4 рӯз ҳар рӯз як нақшаи хӯрокхӯриро истифода баред ва мувофиқи ин ҷадвал миқдори қанди хунатонро санҷед. Натиҷаи қанди хунатонро дар ин ҷо нависед:

<b>Рӯзи 1-ум</b>	Пеш аз гузаронидани инсулини субҳ _____ ммол/л
	Пеш аз хӯроки нисфирӯзӣ _____ ммол/л
	Пеш аз гузаронидани инсулини хӯроки шом _____ ммол/л
<b>Рӯзи 2-юм</b>	Пеш аз гузаронидани инсулини субҳ _____ ммол/л
<b>Рӯзи 3-юм</b>	Пеш аз гузаронидани инсулини субҳ _____ ммол/л
	Пеш аз хӯроки нисфирӯзӣ _____ ммол/л
	Пеш аз гузаронидани инсулини хӯроки шом _____ ммол/л
<b>Рӯзи 4-ум</b>	Пеш аз гузаронидани инсулини субҳ _____ ммол/л

#### Нишондодҳои мӯътадили меъёри қанди хун

Пеш аз хӯрокхӯрӣ	4–7 ммол/л
Баъд аз хӯрокхӯрӣ	5–10 ммол/л
Пеш аз хоб	6–10 ммол/л
Соати 2:00 (шаб)	5–8 ммол/л

Табиби шумо метавонад нишондодҳои мӯътадили гуногунро интихоб кунад.

## Баъд аз 4 рӯз ба қайдҳои санҷиши миқдори қанди хунатон нигоҳ кунед.



Агар миқдори қанди хуни шумо одатан мўътадил аст, ин маънои онро дорад, ки шумо ба қадри кифоя инсулин қабул карда истодаед ва он ба карбогидрате, ки шумо меҳӯред, мувофиқ меояд.



Агар миқдори қанди хуни шумо аксар вақт аз меъёри мўътадил зиёд бошад, ин маънои онро дорад, ки ба шумо бисёртар инсулин лозим аст ё ин ки ба шумо ба миқдори камтар карбогидрат хўрдан лозим аст. Агар баъд аз ҳар хўрдан шумо худро сер ҳис кунед ва аз миқдори хўроки хўрдаатон қаноатманд бошед, беҳтар мешавад, ки ба ҷои камтар хўрдан, зиёдтар инсулин қабул кунед.



Агар миқдори қанди хуни шумо аксар вақт аз меъёри мўътадил пасттар бошад, ин маънои онро дорад, ки шумо бояд инсулинро камтар қабул кунед ё ин ки бояд бисёртар карбогидрат хўред.

Агар шумо фикр кунед, ки барои шумо бисёртар ё камтар инсулин лозим аст, қайди натиҷаҳои санҷиши миқдори қанди хун ва ҷадвали хўрокхўриатонро гирифта, ба назди табибатон баред. Ў барои шумо қабули инсулинро ба тартиб меандозад ё ин ки ба шумо мефаҳмонад, ки чӣ тавр ин корро бояд иҷро кард.

## Бисёртар гузаронидани инсулин кўтоҳтаъсир дар вақти баланд будани қанди хун

Агар пеш аз хўрок дар хуни шумо миқдори глюкоза аз 7 ммол/л баландтар бошад, ба шумо инсулини иловагӣ барои паст кардани миқдори қанд дар хун ва иловагӣ инсулини кўтоҳтаъсир барои карбогидратҳое, ки шумо истеъмол мекунед, лозим аст. Бо эндокринолог маслиҳат карда, дар вақти миқдори глюкоза дар хун баланд будан, чӣ қадар лозим будани инсулини кўтоҳтаъсирро муайян кунед.

Ду соат пас аз хўрок миқдори глюкоза дар хун бояд 5.0-10.0 ммол/л бошад. Агар миқдори глюкоза аз 10.0 ммол/л баланд бошад, ин маънои он дорад ки, шумо ба шумораи карбогидратҳое, ки истеъмол кардед, инсулинро бо миқдори лозимӣ истифода набурдаед.

Дар хотир нигоҳ доред:

Ҳама вақт речаи инсулингузаронӣ ва хӯрокхӯриатонро риоя кунед, то ин ки миқдори қанди хуни шумо хуб бошад.

Ҳар рӯз, миқдори якхелаи карбогидратҳоро дар ҳар як хӯрокхӯри хӯред. Инчунин, дар ҳар як хӯрокхӯри он хӯрокеро низ хӯред, ки карбогидрат надорад.

Ҳар рӯз миқдори қанди хунатонро санҷед ва натиҷаҳои онро ба табибон маълумот диҳед.



7

## Фаъолияти қисмонӣ

Кӯдакони ба диабет қанд гирифторбуда метавонанд фаъол бошанд барои бозӣ ба берун бароянд ва ҳазлу шӯхӣ кунанд!

## Барои чӣ ман бояд фаъол бошам?

Фаъол будан барои инкишофёбии устухонҳо ва мушакҳо кӯмак мерасонад ва кори ҷисмонӣ инчунин барои паст кардани миқдори қанди хуни шумо ёрӣ мерасонад.

Кори ҷисмонӣ паридан, роҳ гаштан, давидан, рақс кардан, ба варзиш машғул шудан, дар хона кори ҷисмонӣ кардан ё ин ки дар берун бозӣ карданро дар бар мегирад. Ҳам писарон ва ҳам духтарон барои солим мондан бояд ҷисман фаъол бошанд.

## Хӯрок барои кори ҷисмонӣ

Агар шумо нисбат ба ҳамешагӣ бисёртар кор карданро ба нақша гирифта бошед, бояд барои пешгирии кардани ҳолати гипогликемия (қанди хун аз 4.0 ммол/л пасттар) андаке зиёдтар хӯрок хӯред.

- ▶ Барои ҳар як соати кори иловагӣ 1 ҳисса (15 грамм, яъне 1 воҳиди нонӣ) карбогидрати иловагӣ хӯред.

Кори ҷисмонӣ метавонад миқдори қанди хунро чанд соат дертар аз ичрои он низ паст кунад. Агар шумо баъд аз хӯроки шом фаъол (ё серҳаракат) бошед, пеш аз хоб як ҳиссаи (воҳиди нонӣ, 15 гр.) иловагии карбогидрат хӯред. Ин барои пешгирии кардани пастшавии миқдори қанди хун дар вақти шабонгоҳ ёрӣ мерасонад.

Ҳамеша бо худ карбогидрати тезтаъсиркунанда гиред. Қандҳои сахт ва шарбати мева – ҳар ду ҳам карбогидрати тезтаъсиркунанда мебошанд.

Баъзан фаъолияти босуръати ҷисмонӣ (ба мисли футболбозии босуръат) метавонад ба муддати кӯтоҳе миқдори қанди хуни шуморо баланд кунад, пас аз он ки шумо фаъолияти ҷисмониро қатъ мекунед. Агар шумо пас аз фаъолияти ҷисмонӣ миқдори қанди хунатонро санҷеду он баланд бошад, пас 30 дақиқа мунтазир шавед ва онро боз аз нав санҷед, то ин ки натиҷа аниқтар маълум шавад.

## Инсулин ва фаъолияти ҷисмонӣ

Агар шумо ҳар рӯз бо кори ҷисмонӣ машғул шаведу миқдори қанди хунатон мунтазам паст бошад, оиди иваз кардани воҳиди инсулинатон бо табиби эндокринолог сӯҳбат кунед.

Сӯзандоруи инсулиро дар наздикии мушаққое, ки фаъл мешаванд, нагузаронед. Масалан, пеш аз футболбозӣ ё давидан сӯзандоруи инсулиро дар пойҳоятон нагузаронед. Ба ҷои он қисми шикамро истифода баред.



Агар миқдори қанди хунатон аз 14 ммол/л баландтар бошад ва нафаси шумо бӯи атсетон ё мевагӣ кунад, ба кори ҷисмонӣ машғул нашавед.

### Мисол

Рустам ҳама вақт баъд аз мактаб ба хона пиёда меравад ва баъди он телевизор тамошо мекунад. Имрӯз рафиқонаш ўро ба футболбозӣ даъват карданд. Рустам бо худ ягон хўроки иловагӣ надошт, аз ҳамин сабаб ў аввал ба хона барои хўрдани хўроки сабук рафт. Вай 2 ҷисса (30 грамм) карбогидрат хўрд, ба замми он як пора панир хўрд, чунки ў медонист, ки 2 соат футболбозӣ мекунад.

Рустам ба майдончаи футболбозӣ бо худаш инчунин шарбат ва нон ҳам гирифта бурд, то ин ки дар ҳолати ҳис кардани пастшавии миқдори қанди хунаш онҳоро хўрад, лекин ў ин чизҳоро истеъмоли накард.

Вай инчунин дар хотир дошт, ки дар вақти бозӣ кардан бояд оби бисёртар нўшад. Ў дар вақти футболбозӣ бо рафиқонаш вақташро хеле хуш гузаронид!

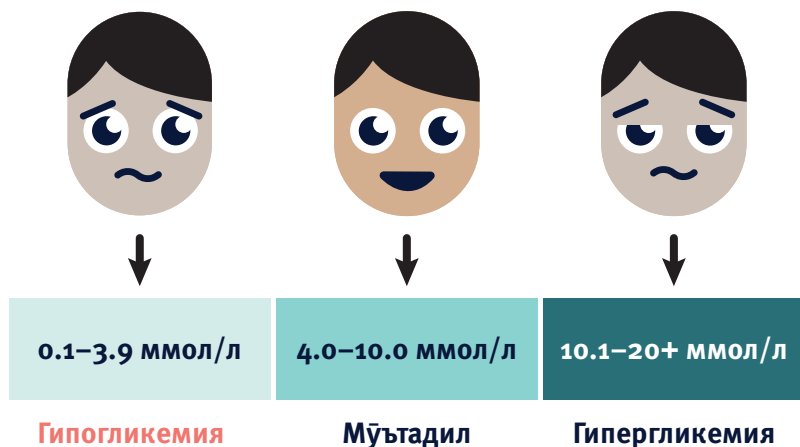




## 8

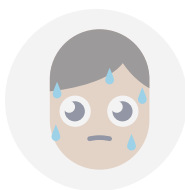
## Пастшавии миқдори қанд дар таркиби хун (гипогликемия)

Агар миқдори қанди хун аз 4 ммол/л пасттар бошад, аз ҳад зиёд паст ҳисобида мешавад. Ин бояд фавран таболат карда шавад.



Ҳамаи кӯдакони хурдсол ва баъзе кӯдакони калонсолтар низ барои таботати гипогликемия (пастшавии миқдори қанди хун) ба ёрӣ мӯҳтоҷ ҳастанд.

## Нишонаҳои паст будани миқдори қанди хун кадомҳоянд?



Арақ қардан



Сарчархзанӣ



Рӯйи рангпарида



Худро суст (заиф)  
ҳис қардан



Ларзиши бадан



Ҳиссиёти дудилағӣ  
ё рафтори хичил



Гурусна мондан



Ҳиссиёти хоболудӣ  
ё мондашавӣ



Ивазшавии  
табъи рӯҳӣ

## Шумо бояд чӣ кор кунед?

Агар дар шумо нишонаҳои паст будани глюкозаи (қанди) хун мушоҳида шаванд, пеш аз табобат миқдори қанди хунатонро санҷед. Ба ҳар ҳол, агар шумо кори вазнини ҷисмонӣ ё машғулияти варзиширо иҷро карда бошед, ҳамон замон бе санҷидани хун ба табобат сар кунед.

- 1.** 1 ҷисса (воҳиди нонӣ) ширинии тезтаъсиркунандаро истеъмол кунед:

- ▶ ним пиёла шарбати мева (125 мл) ё
- ▶ 3 қошуқча шакар бо ним пиёла чойи гарм (қандчой) ё
- ▶ 5 қонфети мулоим ва ё
- ▶ 1 қошуқ асалро ба зудӣ хӯред

*Ба тифлон оби ширин додан мумкин аст:*

*Ба ним пиёла об 2 қошуқча шакар илова кунед. Пас аз он шири сина ё шири дигари мутобиққардашуда диҳед.*

- 2.** 15 дақиқа интизор шавед. Ин вақт барои таъсир кардани ширинии тезтаъсир пешбинӣ шудааст. Ба зудӣ хӯрдани хӯроки дигар, таъсири ширинии тезтаъсирро паст мекунад.
- 3.** Миқдори қанди хунатонро аз нав санҷед. Агар он то ҳол аз 4 ммол/л пасттар бошад, боз як ҷиссаи (воҳиди нонӣ) дигари ширинии тезтаъсирро хӯред.
- 4.** Вақте ки миқдори қанди хун аз 4 ммол/л болотар аст ва то хӯроки ояндаи шумо 2 соат монда бошад, як ҷисса (воҳиди нонӣ) хӯроки карбогидратӣ аз қабили нон, кефир ё шир хӯред.

## Сабаби паст шудани миқдори қанди хун дар чӣ аст?

- ▶ Аз ҳад зиёд инсулин истифода бурдан
- ▶ Ба қадри кофӣ хӯрок нахӯрдан
- ▶ Нахӯрдани хӯрок ё дер хӯрдани он
- ▶ Аз меъёр зиёд бо фаъолияти ҷисмонӣ машғул шудан
- ▶ Нӯшидани машруботи спиртӣ.

## Оё паст шудани миқдори қанди хунро пешгирӣ кардан мумкин аст?

Аксарияти кӯдаконе, ки гирифтори диабети қанд ҳастанд, то андозае миқдори қанди хунашон паст аст. Онҳоро одатан ба зудӣ ва осон табобат кардан мумкин аст.

Барои пешгирӣ кардани мушкилоти (проблема)  
миқдори пасти қанди хун:

Ҳама вақт бо худатон ширинии тезтаъсир ва хӯроқӣ гиред.  
Ҳамаи таомҳо ва хӯроқҳои сабукро (саридастӣ, тезхӯракро)  
дар вақташ хӯред

Инсулинро бозҳатиёт чен кунед. Сӯзандоруҳои кӯдакони  
назорат кунед.

Инсулини кӯтоҳтаъсирро фақат якҷоя бо хӯрок диҳед.  
Барои кори ҷисмонии зиёда аз меъёр, хӯроқи  
иловагӣ хӯред.

Аъзоёни оила ва дӯстонатонро омӯзонед, ки  
гипогликемия (пастшавии миқдори қанди  
хун) кай ва чӣ хел табобат мекунад. Онҳо  
бояд донанд, ки чӣ тавр ба шумо ёрӣ расонда  
метавонанд.

Агар миқдори қанди хунатон ҳар замон паст  
бошад ё барои паст шудани он сабабе нест, ба  
табибатон гӯед.



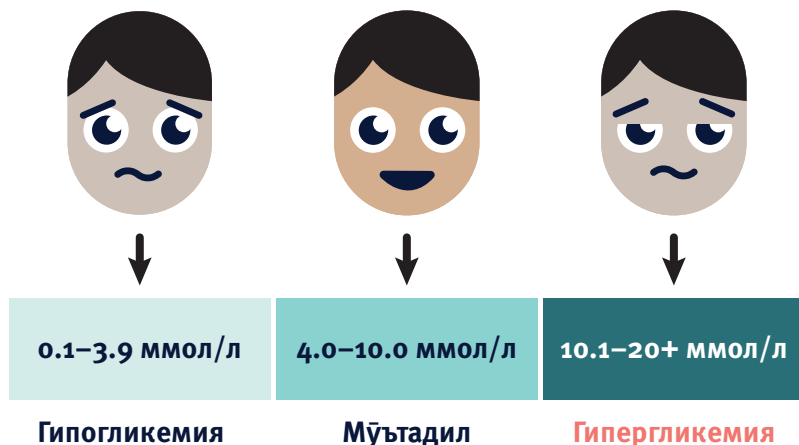
Миқдори пасти қанди хун метавонад шахсро ба марг оварда расонад ё ин ки дар ӯ ихтилоҷу рағкаширо ба вучуд орад. Ёри фавқуллода лозим мешавад. Ба табибатон муроҷиат кунед ё ба беморхона равед.



## Баландшавии миқдори қанд дар таркиби хун (гипергликемия)

### Гипергликемия чӣ аст?

Гипергликемия—ин аз меъёр зиёд будани глюкоза дар таркиби хун мебошад.



Миқдори қанди хуни шумо на ҳама вақт метавонад мўътадил бошад. Аксарияти одамон ҳар ҳафта, баъзан натиҷаҳои баланди миқдори қанди хун доранд. То он вақте ки миқдори қанди хун доимо баланд намеистад, он хатарнок аст.

### Сабабҳои умумии Гипергликемия (баландшавии миқдори қанди хун) кадомҳоянд?

- ▶ Набудани инсулин, ба қадри кофӣ ё ин ки аз воҳиди (единица) зарурӣ истифода накардан
- ▶ Ба таври нодуруст гузаронидани сӯзандори инсулин
- ▶ Бисёртар хӯрдани карбогидратҳо, назар ба он ки шумо одатан мехӯред
- ▶ Беморӣ (хусусан таби баланд доштан)

### Миқдори қанди хуне, ки аз 14 ммол/л баландтар аст, метавонад хатарнок бошад.

Баъзе кӯдакон, вақте ки миқдори қанди хунашон баланд аст, ягон дигаргуниро ҳис намеkunанд, барои он ки онҳо ба ин ҳолат одат кардаанд, лекин аксарияти кӯдакони дигар бисёр ташна ва хаста мешаванд ё ин ки мумкин аст сарашон дард кунад.

### Ман бояд ҳангоми аз меъёр баланд шудани қанди хун чӣ кор кунам?

- ▶ барои пешгирӣ кардани камобшавии бадан бисёртар об ва чой (бе шакар) нӯшед
- ▶ нафаскашиатонро санҷед, то фаҳмед ки оё аз он бӯи атсетон меояд ё не (ин маънои онро дорад, ки шумо дар хавфи кетоатсидози диабетӣ ҳастед)
- ▶ табибатонро занг зада пурсед, ки шумо бояд инсулини иловагӣ қабул кунед ё не

Агар миқдори қанди хуни шумо одатан аз 10 ммол/л баландтар бошад, бояд воҳиди инсулини шумо ба меъёр оварда шавад. Миқдори баланди қанди хун аз рӯи се сабаби мазкур хатарнок мебошад:

- 1 Нишондоди аз меъёр баланди қанди хун метавонад бадани шуморо маъюб кунад (чашмон, гурдаҳо, асаб ва рағҳои хурди хунгард)
- 2 Нишондоди аз меъёр баланди қанди хун метавонад инкишофёбии бадани шуморо сусттар кунад
- 3 Нишондоди аз меъёр хеле баланди қанди хун, ки сабаби он норасоии инсулин мебошад, метавонад ба кетоатсидози диабетӣ оварда расонад (оиди ин дар боби 12 зиёдтар оварда шудааст).

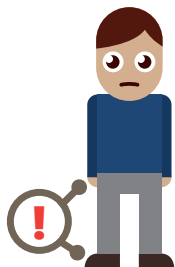
## 10

## Оризаҳои музмини диабетӣ қанд

### Оризаҳо

Агар миқдори қанди хуни шумо мунтазам аз ҳад зиёд баланд (аз 10 ммол/л баланд) шавад, дар бадани шумо оризаҳои музмин пайдо шуда метавонанд. Нишондоди аз меъёр баланди қанди хун ба бадани шумо аз дохил зарар мерасонад. Агар дар ҷавонӣ худатонро хуб нигоҳубин кунед, ин оризаҳоро **пешгирӣ кардан мумкин аст**. Чизи аз ҳама муҳимтарин ин дар зинаи муқаррарӣ (аз 10 ммол/л паст) нигоҳ доштани миқдори қанди хуни шумо мебошад.

## Кадом оризаҳо дар ман пайдо шуда метавонанд?



### Торҳои асаб ва панҷаҳои пойҳо

Торҳои асаб ба шумо барои ҳис кардани ламскунӣ, дард, гармӣ ва хунукӣ ёри мерасонанд. Невропатияи диабетикӣ дар он вақте рӯй медиҳад, ки агар миқдори баланди қанди хун ба асаби шумо зарар расонида бошад. Нишонаҳои аз ҳама маъмултарин шахшавӣ, сихзани ва сӯзиш ё ин ки дарди сахт дар пойҳо ё дар қисмати поёнии пойҳо мебошанд.

Одамони гирифтори бемории диабети қанд шояд аз сабаби зарар ёфтани асабашон (Невропатияи диабетикӣ) бо панҷаҳои пойҳо мушкилот дошта бошанд. Аз сабаби он, ки торҳои асаби онҳо ба таври лозимӣ кор намеkunанд, онҳо ҷароҳатмандшавӣ ё буридашавии панҷаҳои пойҳошонро ҳис намеkunанд. Инчунин шнишондод аз меъёр баланди қанди хун, ба таври лозимӣ шифо ёфтани ҷароҳатҳоро мушкил мегардонад ва аз ин сабаб шояд онҳо сироятнок шаванд.

### Пойҳошонро ҳифз намоед!

Барои пешгирӣ кардани мушкилот бо пойҳо шумо бояд пойафзоли қулай пӯшед. Вақте ки ба варзиш машғул мешавед ё ин ки дар берун бозӣ мекунед, дар поятон ҷӯроб (пайпоқ) ва пойафзол пӯшед. Нохунҳои пойҳошонро ҳамеша кӯтоҳ карда гиред. Ҳар рӯз шумо бояд пойҳошонро санҷед, то бинед ки оё ягон захм ё ҷои харошида ҳаст ё не. Барои пешгирӣ кардани хушкшавӣ ё кафидани пӯст аз оби мушкин (лосъон) истифода баред. Дар бораи ҳама гуна мушкилоте, ки бо панҷаҳои пойҳошон рӯй медиҳад, ба табибон нақл кунед, масалан агар нохунҳои поятон дардманд бошанд, обила кунанд ё ин ки пӯсташон кафанд.







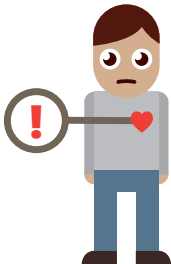
### Инкишофёбии суст

Агар миқдори қанди хуни шумо аксар вақт аз 10 ммол/л баланд шавад, ин маънои онро дорад, ки бадани шумо нерӯеро, ки барои инкишоф ёфтани лозим аст, гирифта натавониста истодааст.



### Гурдаҳо

Миқдори баланди қанди хун метавонад ба гурдаҳои шумо низ зарар расонад. Оҳиста-оҳиста захрҳо дар таркиби хуни шумо ҷамъ мешаванд ва онҳо метавонанд шуморо хеле саҳт бемор кунанд.



### Рағҳои хунгард

Миқдори баланди қанди хун метавонад ба рағҳои ғафси хунгардии бадани шумо, ки онҳо хунро тақсим мекунанд, зарар расонад. Фишори баланди хун ва холестерини баланд метавонанд инчунин ба рағҳои варидии (венаги) шумо зарар расонанд. Вақте ки шумо калонсолтар мешавед, ҳамаи ин метавонад хатари сактаи дилро баланд кунад.



### Чашмон

Ретинопатияи диабетикӣ он вақте рӯй медиҳад, ки агар қанди хун ба шабакияти чашм зарар расонад. Дар аввал аз ин чиз ягон нишонаҳо пайдо намешаванд ё ин ки фақат каме мушкилоти пастшавии босира пайдо мешавад. Лекин, ин метавонад оҳиста-оҳиста ба нобиной бурда расонад.

Дар хотир нигоҳ доред:

Шумо метавонед, тавассути аз 10 ммол/л поёнтар нигоҳ доштани қанди хунатон ва мунтазам ба пеши табибатон (эндокринолог) рафтан, зарар ёфтани баданатонро пешгирӣ кунед.



### Гемоглабини гликолизатсияшуда (HbA1c) – Барои чӣ ин таҳлилро мегузаронанд?

Гемоглабини гликолизатсияшуда (HbA1c) ин санҷиши хун аст, ки дар озмоишгоҳ (лаборатория) бо таҷҳизоти санҷиши махсус амалӣ карда мешавад. Натиҷаи он ба мисли натиҷаи миқдори қанд дар хун набуда, он бештар фоизро нишон медиҳад.

Санҷиши гемоглабини гликолизатсияшуда нишон медиҳад, ки оё миқдори қанд дар хун одатан дар доираи мақсаднок беш аз 3 моҳи охир буд ё не. Агар нишондоди қанди шумо дар хун дар 3 моҳи охир аз ҳад зиёд баланд бошад, нишондоди гемоглабини гликолизатсияшуда-и шумо баланд мебарояд. Агар миқдори қанди шумо дар хун дар 3 моҳи охир дар доираи мақсадноки худ бошад, нишондоди гемоглабини гликолизатсияшудаи - шумо муқаррарӣ хоҳад шуд.

Гемоглабини гликолизатсияшудаи баланд маънои онро дорад, ки хатари инкишофи оризаҳои вобаста ба диабет қанд зиёд аст. Миқдори тавсияшудаи гемоглабини гликолизатсияшуда барои кӯдакон ва наврасон то синни 19 сола бо диабет қанди навъи 1, камтар аз 7,5 ҷисатро (%) бояд ташкил диҳад. Табиби шумо якҷоя бо шумо метавонад сатҳи беҳтаринро барои шумо интихоб намояд, то ин, ки ба нишондоди мақсадноки тафтиши навбатӣ бирасед.

# 11

## Рӯзҳои бемории кӯдаки гирифтори диabetи қанд

Ин боб махсусан барои падару модар ва шахсоне (бӣбӣ, апа, амма ё хола), ки беморонро нигоҳубин мекунанд, навишта шудааст. Агар кӯдак гирифтори диabetи қанд бошад, ӯ ба нигоҳубини ягон шахси калонсол мӯҳтоҷ аст. Ӯро то вақти сиҳат шуданаш, танҳо нагузоред.

Кӯдакони гирифтори диabetи қанд ҳам ба мисли дигар кӯдакон бемор мешаванд. «Рӯзҳои беморӣ» рӯзҳои мебошанд, ки кӯдакон дар ҳолате мешаванд, ки он бо диabetи қанд вобаста нест.

### Табибатон даъват кунед, агар:

- Нафаси ва бӯи даҳони фарзанди шумо дар муддати зиёда аз 12 соат бӯи атсетон дошта бошад
- Шумо аниқ намедонед, ки чӣ қадар инсулин гузаронидан лозим аст
- Фарзанди шумо дар муддати 12 соат зиёда аз 2 маротиба қай кардааст

### Фарзандатонро ба беморхона баред, агар:

- Фарзанди шумо аз 3 сола хурдтар аст
- Фарзанди шумо нӯшидани ҳама намуди нӯшокиҳоро рад мекунад
- Шумо миқдори қанди хунро санҷида наметавонед (мисол, агар шумо глюкометр надоред ё глюкометри шумо шикастааст ё ин ки шумо лавҳачаҳо (полоска) -и санҷиширо надоред)
- Шумо дар хона ба қадри кифоя инсулин надоред
- Фарзанди шумо дар нафаскашӣ мушкилӣ мекашад
- Фарзанди шуморо аз хоб бедор кардан мушкил аст ё ин ки ӯ саргаранг ба назар менамояд
- Агар ба муддати зиёда аз 12 соат миқдори қанди хуни ӯ аз 14 ммол/л зиёдтар бошад.

## Кўдаки ба диабети қанд гирифторбударо, ки бемор шудааст, бояд чӣ тавр нигоҳубин кард?

### Ба шумо чӣ лозим мешавад:

- Назорат кардани миқдори қанди хун
- Бо инсулини ҳаррӯза таъмин кардани фарзанди шумо
- Инсулини кўтохтаъсир (Агар ба фарзанди шумо инсулини иловагӣ лозим шавад, ин ягона инсулинест, ки бояд аз он истифода бурда шавад. Агар шумо инсулини кўтохтаъсиркўтохтаъсир надошта бошед, барои ба беморхона рафтан тайёр бошед, агар миқдори қанди хуни фарзандатон хеле баланд бошад).



**Вақте ки фарзанди шумо бемор аст, миқдори қанди хуни ўро ҳар 4 соат, ҳатто дар вақти шабона низ санчида бинед.**

### Вақте ки кўдак бемор мешавад, ин беморӣ метавонад миқдори қанди хуни ўро хеле тағйир диҳад:

Беморӣ бо таб метавонад дар аксар мавридҳо сабаби баланд шудани миқдори қанди хун шавад, ҳатто агар фарзанди шумо хўрок ҳам нахўрад. Шояд ба фарзанди шумо инсулини (инсулини кўтохтаъсир) иловагӣ лозим шавад, то ин ки кетоатсидози диабетӣ пешгири карда шавад (Боби 12-ро хонед).

Пастшавии миқдори қанди хун метавонад дар он вақте рӯй диҳад, ки фарзанди шумо дарунравӣ (диарея) дошта бошад ё ин ки қай кунад. ГУЗАРОНИДАНИ СЎЗАНДОРУИ ИНСУЛИНРО ҚАТЪ НАКУНЕД, лекин мумкин ба шумо лозим мешавад, ки онро камтар қабул кунед.

Агар шумо аниқ надонед, ки чӣ қадар инсулин бояд гузаронед, пас табиби фарзандатонро даъват кунед.

## Гузаронидани инсулин

Ҳама вақт ба фарзандатон сӯзандоруи инсулин гузаронед, ҳатто агар вай ягон чиз нахӯрад ҳам. Бе инсулин аз миқдори қанди хун баланд шуда, баданаш кетонҳо ҳосил мекунад (аз даҳонаш буйи атсетон меояд). Ин метавонад ба кетоатсидози диабетӣ оварда расонад, ки хеле хатарнок аст.

## Қай қардан (партофтан)

Агар фарзанди шумо қай кунад ва миқдори қанди хунаш аз 6 ммол/л пасттар бошад, мумкин ба шумо лозим мешавад, ки дар дафъаи ояндаи сӯзандоругузаронӣ воҳиди инсулинро камтар намоед.

Агар шумо аниқ надонед, ки чӣ қадар инсулин гузаронидан лозим аст, табиби эндокринологро даъват кунед

Агар фарзанди шумо қай кунад ва миқдори қанди хунаш аз 14 ммол/л баландтар бошад, ба фарзанди шумо бисёртар инсулин лозим мешавад. Мумкин аст, ки вай аз сабаби кетоатсидози диабетӣ қай мекунад. **Фарзандатонро фавран ба беморхона баред.**

## Шикамравӣ (диарея)

Шикамравӣ (диарея) метавонад сабаби пастшавии миқдори қанди хун ва камобшавии бадан гардад. Агар фарзанди шумо шикамравии зиёд дошта бошад, дар хотир нигоҳ доред, ки бояд миқдори қанди хуни ӯро ҳар 4 соат санҷед. Маҳлули зеринро тайёр кунед:

6 қошукча (пур не) шакар ва 0,5 қошукча намакро дар 1 литр оби чӯшодада омехта кунед. Боэҳтиёт кор кунед, то ин ки миқдори дурусти маҳлулро омехта карда тайёр намоед.

Фарзандатонро рӯҳбаланд кунед, ки ӯ ҳар қадаре ки тавонад аз ин нӯшоки нӯшад, лекин оҳиста-оҳиста ва ба миқдори кам.

## Чӣ мешавад агар миқдори қанди хуни фарзанди ман паст бошад?

Агар миқдори қанди хуни фарзанди шумо аз 4 ммол/л пасттар шавад, ба дастурҳое, ки дар Боби 8 барои табобати Гипогликемия оварда шудаанд, риоя кунед.

### Қадам намуди хӯрокро ман бояд ба фарзандам диҳам?

Агар фарзанди шумо майли хӯрдан дошта бошад, ба нақшаи муқаррарии хӯрокхӯрии ҳаррӯзаашро риоя кунед. Барои пешгирии кардани камобшавии бадан ба ӯ бисёртар нӯшокиҳои тоза (оби чӯшонидагӣ, чой ва шӯрбо) диҳед.

### Агар фарзанди шумо хӯрок хӯрдан нахоҳад:

Мисли ҳарвақта сӯзандоруи инсулин гузаронед.

Боварӣ ҳосил кунед, ки фарзанди шумо тез-тез ягон чиз менӯшад. Бисёр хуб мешавад, агар ӯ дар ҳар 30 дақиқа як пиёла нӯшоки нӯшад.

Агар миқдори қанди хуни ӯ аз 10 ммол/л зиёдтар бошад, ба ӯ нӯшокии бе шакар диҳед (об ё шӯрбо).

Агар миқдори қанди хуни ӯ аз 10 ммол/л пасттар бошад ва фарзанди шумо хӯрок нахӯрад, нӯшокии ширин (шарбат, оби ширин, афшураи мева ё яхмоси мевагӣ) диҳед.

Барои пешгирии кардани пастшавии миқдори қанди хун ҳама вақт боварӣ ҳосил кунед, ки фарзанди шумо ба қадри зарурии карбогидрат меҳӯрад (барои муфассалтар фаҳмидан Боби 6 «Хӯроки Солим»-ро хонед)

## 12 Кетоатсидози диабетӣ

Вақте ки дар бадан инсулин беҳад кам бошад, қанд дар хуни шумо боқӣ мемонад ва миқдори қанди хун хеле баланд мешавад.



Аз он вақте ки бадан аз қанди хуни шумо қувватро гирифта наметавонад, он ба ҷои он ки аз қанд қувват гирад, барои гирифтани қувват аз ҷарбуи бадан истифода бурданро сар мекунад. Вақте ки ин ҳодиса рӯй медиҳад, кетонҳо ҳосил мешаванд.



Кетонҳо кислотаҳо мебошанд ва вақте ки дар хуни шумо аз ҳад зиёд кислота ҷамъ шуда бошад, он мисли заҳр мешавад ва шуморо бисёр бемор мекунад. Ин кетоатсидози диабетӣ ном дорад.



**Кетоатсидоз бояд дар беморхона табоат карда шавад!**

Кетоатсидози диабетӣ дар аксар вақт пеш аз он ки ба шумо бо диабетӣ қанд ташхис гузошта мешавад, рӯй медиҳад – ҳатто дар он марҳилае, ки шумо инсулин қабул намекунад. Шумо инчунин дар рӯзҳои бемор буданатон низ вақте ки бадани шумо бо сабаби дигар беморӣ касал аст дар зери хавф ҳастед.

## Нишонаҳои кетоатсидози диабетӣ кадомҳоянд?

- ▶ Ташнагии аз ҳад зиёд
- ▶ Тез-тез ва назар ба ҳолати муқаррарӣ, бо миқдори зиёд пешоб кардан
- ▶ Дарди меъда (шикам) ё дилбеҳузурӣ
- ▶ Қайкунӣ (партофтан)
- ▶ Рагкашии пойҳо
- ▶ Дарди сар.

Кетоатсидози диабетӣ хеле хатарнок аст ва пеш аз он ки он ба ҳолати беҳушӣ (иғмо, кома) оварда расонад, бояд ҳатман табобат карда шавад.

Агар шумо яке аз нишонаҳои кетоатсидози диабетиро дошта бошед, ба ин дастур риоя кунед:

1. Қанди хунатонро санҷед.
2. Агар миқдори қанди хуни шумо аз 14 ммол/л баландтар бошад, мавҷуд будани бӯи ацетонро дар нафасатон санҷед.
3. Агар дар нафаси шумо бӯи ацетон пайдо шавад, табибатон ё ин ки эндокринологро даъват кунед ё ин ки фавран ба беморхона равед.

Агар ин нишонаҳо мавҷуд бошанд = ТАЪҶИЛАН БА БЕМОРХОНА РАВЕД:

- ▶ Даҳон ва забони хушк, гулӯдард, доғҳои сиёҳ дар таги чашмон
- ▶ Нафаскашии чуқур ва вазнин
- ▶ Ҳолати хоболудие, ки ба беҳушшавӣ оварда мерасонад.



Шумо метавонед кетоатсидози диабетиро тавассути ҳама вақт ва ба қадри кофӣ истифода бурдани инсулин қабул кардан ПЕШГИРӢ КҶНЕД. Махсусан, вақте ки шумо ба бемории дигар низ гирифторм ҳастед (мисли зуком ё ин ки дигар сироятшавӣ) (Боби 11).

## 13

### Ҳаёт бо диабетии қанди навъи 1

Ба диабетии қанд гирифторм бӯдан (ё ташхис шӯдан) метавонад сабаби ҳиссиётҳои бисёр гуногун шавад, барои он ки шумо бояд ба ҳолати нав одат кунед. Ин ташхис (диагноз) метавонад ба зарбаи рӯҳӣ, асабоният (рӯҳафтаодагӣ, депрессия) оварда расонад. Шумо ва падару модари шумо шояд худро хашмгин, ғамгин, нороҳат, тарсида ё гуноҳқор ҳис кунед.

Диабетии қанди навъи 1-умро пешгири кардан номумкин аст. Шумо ё падару модари шумо сабаби ба диабетии қанд гирифторм шӯдани шумо нагаштаед – ин гуноҳи ҳеч касе нест.

*Аммо шумо бояд омӯзед, ки ҳатто бо ин беморӣ ҳам шумо ҳаёти арзандаву хуберо гузаронида метавонед.*

Шояд шумо фикр кунед, ки агар бемориатонро рад кунед (ба назар нагиред), он нест шӯда меравад. Мумкин ҳис кунед, ки падару модаратон ҳама вақт ба шумо фақат дар бораи диабетии қанд ҳарф мезананд ва мегӯянд, ки бояд чӣ кор кунед.

Шумо мумкин ҳис мекунед, ки аз дӯстонатон/дугонаҳоятон фарқ мекунед, барои он ки ба шумо инсулин қабул кардан лозим аст ва фикр кардан лозим аст, ки чӣ меҳӯред ва кай меҳӯред ва ҳар рӯз сатҳи қанди хунатонро низ санҷидан лозим аст.

Дар аввалҳо ҳамаи ин чизҳоро ҳис кардан МУҚАРРАЙ аст. Ин муқаррарӣ аст, вақте ки шумо ҳис мекунед, ки ҳама чиз иваз шудааст ва ҳаёт акнун бисёртар мушкил гаштааст, лекин дар хотир нигоҳ доред, ки шумо метавонед худро нигоҳубин карда, солим бимонед ва умри дароз бинед. Бо мурури замон, зиндагӣ кардан бо диабет қанд бароятон осонтар мешавад.

Диабети қанд ҳақиқатан ҳам мушкилиҳоро пеш меорад, лекин одамони ба ин беморӣ гирифташуда ба варзиш машғул мешаванд, ба мактаб мераванд, оиладор мешаванд ва мисли дигар дӯстонашон кор мекунанд.

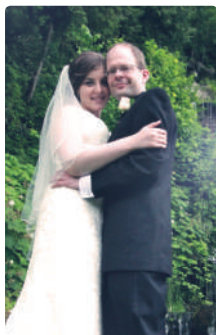
Дар тамоми олам ҳазорон одамони гирифтори бемории диабет қанд ҳастанд, ки ҳамаи онҳо низ роҳҳои аз ин мушкилӣ баромаданро меомӯзанд ва ёд мегиранд.

Дар бораи диабет қанди навъи 1 ҳар қадаре ки метавонед, зиёдтар омӯzed. Агар шумо доир ба ин беморӣ маълумотнок шавед, барои бартараф кардани ҳама гуна мушкилиҳое, ки пеш меоянд, тайёр мешавед!



Даниел

Номи ман Даниел аст ва ман 14-сола мебошам. Ман дар Африкаи Чануби зиндагӣ мекунам. Вақте ки ман дусола будам, ба ман диагнози диabetи қанд гузоштанд. Ман дар як рӯз 6 маротиба худам сӯзандоруи инсулин мегузаронам ва мунтазам сатҳи қанди хунаро месанҷам. Ман дар синфи 8 мехонам ва мактаб ба ман маъқул аст. Муаллимон ва ҳамсинфонам ҳама медонанд, ки ба диabetи қанд гирифтор ҳастам ва иҷозат додаанд, ки дар вақтҳои зарурӣ ман дар синф хӯрам ё ин ки сӯзандору гузаронам. Ман футбол, крикет ва хоккей бозӣ мекунам, пианино менавозам ва дзюдо машқ мекунам. Дар хӯрдани хӯрокҳо эҳтиёт мекунам ва солим ҳастам. Новобаста аз он ки гирифтори диabetи қанд ҳастам, ман хуб зиндагӣ мекунам. Ман чӣ тавре ки ҳастам, онро қабул мекунам ва кӯшиш мекунам, ки ҳаёт комилу солим дошта бошам. Ман умед дорам, ки кӯдакони гирифтори диabetи қанд дар тамоми ҷаҳон медонанд, ки диabetи қанд кӣ будани шуморо тағйир наmedихад ва шумо ҳоло ҳам метавонед ба орзуҳоятон бирасед.



Коорӣ

Номи ман Коорӣ аст ва ман бо Стефанӣ оиладор ҳастам. Ман 14 сол боз ба бемории диabetи қанд гирифтор мебошам. Як бародар ва як хоҳар дорам, лекин дар оила танҳо ман ба диabetи қанд гирифтор ҳастам.

Бо Стефанӣ футболбозӣ қарданро нағз мебинам. Хонданро низ дӯст медорам. Бо дӯстон гузаронидани вақт барои ман хуш аст. Бо диabetи қанд зиндагӣ қардан мушқил аст, лекин ҳаёт ҳоло ҳам пур аз шодӣ мебошад. Ман фикр мекардам, ки оё кореро, ки ба ман маъқул аст, ёфта метавонам, оё ягон шахс бо ман оиладор мешавад ё ин ки оё ман барои фарзанддор шудан ба қадри кофӣ сиҳат мемонам ё не. Ман бо хурсандӣ гуфта метавонам, ки дорои кори хуб ҳастам ва ба одамон барои кор ва сафар ба хориҷа ёрӣ мерасонам. Зани хубу шоиста дорам. Ҳоло фарзанд надорам, лекин як рӯз албатта мешавад!

Ман барои солим мондан бисёр чизҳоро оиди диabetи қанд, истеъмоли хӯрок ва фаъол мондан меомӯзам. Ман ҳама вақт ин корҳоро иҷро кардан намехоҳам, лекин бояд ҳатман дар бораи ин чизҳо назар ба дигарон бисёртар ғамхорӣ кунам, чунки ин масъулияти ман аст. Ҳатто вақте ки бадани ман он корҳоро, ки ман мехоҳам иҷро намекунад ё ин ки ман маҷбурам ангуштамро бо сӯзан халонам, ман хурсанд ҳастам, ки ман зинда ҳастам.



Тео

Номи ман Тео аст. Вақте ки ман 21-сола будам фаҳмидам, ки ба диabetи қанди навъи 1 гирифта ҳастам ва барои зинда мондан бояд сӯзандоруи инсулин қабул кунам. Ман аз шаҳри худам 60 км дуртар зиндагӣ мекардам, аз ҳамин сабаб маҷбур будам, ки чӣ тавр нигоҳубин кардани худамро ҳар чӣ тезтар ёд гирам. Бароям аз ҳама муҳимтарин фаҳмидани он чиз буд, ки чаро зарур аст, ки ҳамеша худамро хуб назорат кунам ва оризаҳои ваҳшатнокро пешгирӣ кунам, ки агар ман худамро эҳтиёт намекардам онҳо метавонистанд дар давоми солҳо инкишоф ёбанд.

Ба фикрам, аз сабаби он ки дар бораи диabetи қанди навъи якум зиёд омӯхтам, ин ба солимии ман мусоидат кард ва имкон дод, ки дар касбу қорам пешравӣ ба даст орам. Ман дар Африкаи Ҷанубӣ ба сифати архитектор-тадқиқотчи қор кардам ва имконият доштам, ки бисёр вазифаҳои масъул ва аҷоиборо дар ҷойҳои ба мисли қазираҳои Комморо, биёбони Намибия ва бисёр ҷойҳои дигар иҷро кунам. Ман инчунин имконият доштам, ки ба бисёр кишварҳои дигар низ сафар кунам.

Акнун ман 83-сола мебошам ва 62 сол боз сӯзандоруи инсулин қабул мекунам. Ман ҳоло низ хеле фаъол ҳастам, аз ҳаёт ҳаловат мебарам ва ду-то духтарӣ зебо ва ду набераи наврас дорам.

**Маъхазу сарчашмаҳо, ки барои таҳияи китоби «Дастурамал оиди назорати диабети қанд дар кӯдакон ва наврасон» истифода бурда шудаанд:**

**Диабети қанд дар кӯдакон ва наврасон:** Китоби таълимии (трейнингии) асосҳои диабети қанд дар кӯдакон ва наврасон барои мутахассисони соҳаи тандурустӣ дар кишварҳои рушдбанда.

**Муаллифон:** Стюарт Ч. Бринк, Вей Риен Варрен Ли, Кубендран Пиллай, Лайне Клайнебрайл

**Тафсилот:** Дар ҳамкорӣ бо Ҷамъияти байналмилалии педиатрӣ ва Диабети Қанди Наврасон (ISPAD) таҳия шудааст, нашри 2- юм, моҳи январӣ соли 2011.

Онҳо ки ин дастурамалро ғоиданок меҳисобанд, онро ба таври роӣгон дар сомонаи: [changingdiabetesaccess.com](http://changingdiabetesaccess.com) дарёфт намуда, нусхабардорӣ карда метавонанд.

**Роҳнамо барои оилаҳо:** Нигоҳубин кардани диабети қанд дар кӯдакон ва наврасон, моҳи декабри соли 2011

**Муаллифон:** даста оиди диабети қанд дар беморхонаи кӯдаконаи Колумбияи бритониёвӣ, шаҳри Ванкувери музофоти Колумбияи бритониёвӣ, Канада

**Тафсилот:** онро дар сомонаи: [endodiab.bcchildrens.ca/pdf/chbctype1kids.htm](http://endodiab.bcchildrens.ca/pdf/chbctype1kids.htm) дарёфт кардан мумкин аст.

**Нигоҳубин кардани диабети қанд дар кӯдакон ва наврасон,** нашри сеюм

**Муҳаррирон:** Чейфрӣ Емблер ва Фергус Камерон

**Тафсилот:** дар таҳия ва таҳрири мазмуну мундариҷаи ин китоб мутахассисони соҳаи тандурустӣ аз марказҳои асоситарини диабети қанди кӯдакона дар Австралия саҳмгузорӣ кардаанд. Аз ҳамин сабаб он равишу муносибатҳо ва таҷрибаи амалии умумиро дарбар гирифтааст.

Ин маъхаз инчунин дастурамалҳои ҳозираро аз Шӯрои миллии тадқиқоти тандурустӣ ва тиббӣ (National Health and Medical Research Council (NHMRC)) ва Ҷамъияти байналмилалии педиатрӣ ва диабети қанди наврасон (International Society of Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD)) ба этибор мегирад ва тавассути истифодабарии амалии таҷрибаи онҳо кӯмак мерасонад.

**Идора ё ўҳда кардани рӯзҳои беморӣ ва пешгирии кардани кетоатсидози  
Диабетӣ**

**Муаллифон:** даста оиди диабети қанд дар беморхонаи кӯдакони Колумбия бритониёвӣ, шаҳри Ванкувери музофоти Колумбия бритониёвӣ, Канада

**Тафсилот:** Онро дар сомонаи: [endodiab.bcchildrens.ca/pdf/sickdays.htm](http://endodiab.bcchildrens.ca/pdf/sickdays.htm) дарёфт кардан мумкин аст.

**Роҳнамоии профессор Бамблбӣ барои гирифтори диабети қанди навъи 1,  
диск**

**Муаллифон:** Шӯрои австралиягии диабети қанд

**Тафсилот:** расмҳо аз ҳамин диск, бо иҷозати таҳиягарон ва Шӯрои австралиягии диабети қанд гирифта шудаанд. Нусхаҳои онро аз идораи Шӯбаи Оперейшн Мерсӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дастрас кардан мумкин аст.

**Диабети қанди навъи 1 дар кӯдакон, наврасон ва ҷавонони калонсолтар,  
нашри 5- ум, моҳи март соли 2012**

**Муаллифон:** Доктор Рагнар Ҳанас

**Тафсилот:** ин китобро ҳам бо забони англисӣ ва ҳам бо забони русӣ аз идораи Шӯбаи Оперейшн Мерсӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дастрас кардан мумкин аст.

## **Дастуралал оиди назорати диабети қанд дар кӯдакон ва наврасон**

**Муаллифон:** Классен Памела, Ҳаугвик Северина ва МакГилл Лорен

**Ҳайати мушовирони тиббӣ:** Сармутахассиси Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон оиди эндокринология, профессор Анварова Шакархон Саидоромовна, мутахассисони варзидаи муассисаи давлатии «Маркази ҷумҳуриявии клиникии эндокринологӣ» Қосимова Саломат Ҷамоловна ва Давлатмамадова Моҳбегим Бодурбековна

**Дар илова ва тағйиротҳо барои наشري дуюм саҳн гузоштаанд:**

Директори муассисаи давлатии «Маркази ҷумҳуриявии талимию клиникии тибии оилавӣ» д.и.т. Бандаев Илҳом ва директори муассисаи давлатии «Маркази ҷумҳуриявии клиникии эндокринологӣ» Тағоев Тоҳир Садуллоевич

**Ҳайати тарҷумонҳо ва муҳаррирон:** Сафаров Собирҷон, Умарова Матлуба, Шумқоров Усмон, Музаффаров Латиф

**Дизайн ва ороиши компютерӣ ва тасвирҳо:** Фонвилл Зекери, Ҳаугвик Кристофер

ISBN 978-99975-807-8-8





Дар мувофиқа бо Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии  
Ҷумҳурии Тоҷикистон ва дар ҳамкорӣ бо Маркази ҷумҳуриявии  
клиникии эндокринолоғӣ

# ОПЕРЕЙШН МЕРСӢ

Шӯъбаи Оперейшн Мерсӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

Шӯъбаи Оперейшн Мерсӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон бо ёрии  
барномаҳои рушд, ба ниёзмандон бо ҳамкориҳои бевоситаи худӣ  
онҳо кӯмакашро мерасонад.

Мақсади Шӯъбаи Оперейшн Мерсӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, ин  
беҳтар намудани сатҳи зиндагии ниёзмандон аз ҷиҳати ҷисмонӣ,  
иҷтимоӣ ва иқтисодӣ бо иштироки фаёлонаи худӣ онҳо ва доду  
гирифтӣ донишу малакаи омӯхташон ба дигар эҳтиёҷмандон  
мебошад.

шаҳри Душанбе,  
кӯчаи Лоиқ Шералӣ 3,  
734003

соли 2017

