

**Şəkərli diabet  
infeksiyon xəstəlik olmasa da,  
21-ci əsrin ən tez sürətlə  
artan xəstəliyinə çevrilib.**

Buklet Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 26 noyabr 2010-cu il tarixli 222 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş "2011-2015-ci illər üçün səkərli diabet üzrə Tədbirlər Programı"nın icrası ilə bağlı Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planının 4.1-ci bəndinə uyğun olaraq İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

**Diabetdən  
güclü ol!**



► Bakı, AZ1122, Zərdabi küç., 96  
📞 431 12 72 📞 430 52 85 ✉ office@isim.az  
🌐 www.isim.az



Azərbaycan Respublikası  
**Səhiyyə Nazirliyi**

Şəkərli diabet - qanda şəkərin səviyyəsinin artması ilə səciyyələnən xronik xəstəlikdir.

Şəkərli diabet xəstəliyi tam müalicə olunmasa da, bu xəstəliyi idarə etmək olar.

**Şəkərli diabeti  
idarə etmək üçün  
fiziki aktivlik həyatı  
vacib məsələdir!**

## Həyatınızı daha aktiv keçirmək Üçün:

- Lift əvəzinə pilləkəndən istifadə edin
- Dükana gedərkən maşını bir qədər kənarda saxlayın
- Uşaqlarınızla/nəvələrinizlə oynayın
- Nəqliyyatdan istifadə əvəzinə piyada gəzməyə üstünlük verin
- Televizor kanallarını pultla deyil, ayağa qalxıb düymə ilə çevirin



Şəkərli diabet xəstəsi fiziki aktivliyə başlamazdan əvvəl müalicə həkimi ilə məsləhətləşməlidir!

## Fiziki aktivliyin diabet xəstəsinə faydaları:

- Qanda şəkərin miqdarını aşağı salır
- Ürək-damar xəstəliklərinin yaranma riskini azaldır
- İnsulinin təsirlərini artırır
- Normal çəkini saxlamağa kömək edir
- Enerji məsrəfini artırır
- Stresdən azad olmağa kömək edir
- Özünü daha yaxşı hiss etməyə kömək edir

## Fiziki aktivlik günlərində bunları nəzərə almaq lazımdır:

- Həkimlə məsləhətləşmək lazımdır: ola bilər ki, qəbul edilən dərmanların dozası və qida qəbulunun rejimi dəyişdirilsin
- Qanda şəkərin miqdarının 14 mmol/l-dən yüksək olması fiziki aktivliyə əks-göstərişdir
- Fiziki hərəkətlər gün ərzində 45-60 dəqiqədən artıq olmamalıdır
- Fiziki hərəkətlər zamanı qanda şəkərin səviyyəsinə nəzarət olunmalıdır
- Şəkərli diabet xəstəsi özü ilə şəkərli diabet xəstəsi olduğu barədə yazılı məlumat gəzdirməlidir

Fiziki aktivlik zamanı qanda şəkərin səviyyəsinin qəfil aşağı düşməsinin (hipoqlikemiya) simptomlarından qorunmaq üçün şəkərli diabet xəstəsinin yanında daim tez mənimsənilən karbohidrat tərkibli qidalara (qənd, meyvə şirəsi, kişmiş, bal və ya sirop) olmalıdır.