

TİBB UNIVERSİTETİ MÜƏLLİM VƏ TƏLƏBƏLƏRİNİN ÖZÜNÜTƏHSİLİ
SELF-EDUCATION OF TEACHERS AND STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY
САМООБРАЗОВАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

UOT 37.01

Tofiq Vahid oğlu Mehdiyev

Azərbaycan Pedaqoji Universitetinin Şəki filialının dosenti,

tibb üzrə elmlər doktoru,

Əməkdar həkim

E-mail: tofiqhekim@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0003-3755-8040>

[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(5\).220-224](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(5).220-224)

XXI ƏSRİN XƏSTƏLİYİ: DİABET EPİDEMİYASI VƏ ONUN PROFİLAKTİKASI

Tofiq Vahid Mehdiyev

assistant professor of the Sheki branch of Azerbaijan State Pedagogical University,

doctor of medical sciences, Honored doctor

DISEASE OF THE 21 ST CENTURY: DIABETES EPIDEMIC AND ITS PREVENTION

Тофиғ Вахид оглы Мехдиев

доцент Шекинского филиала Азербайджанского Государственного Педагогического Университета,

доктор медицинских наук, Заслуженный врач

БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА: ЭПИДЕМИЯ ДИАБЕТА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Xülasə. Məqalədə Dünya Səhiyyə Təşkilatı (DST), Beynəlxalq Diabet Federasiyası (BDF) və Amerika Diabet Cəmiyyətinin (ADC) son məlumatlarında şəkərli diabetin (ŞD) dayanmadan artmaqda davam etməsi və onun epidemiya xarakter alması rəsmi statistik rəqəmlərlə göstərilmişdir. BDF-nin 2025-ci ilə verdiyi məlumata əsasən dünyada 589 milyon insan (20-79 yaşlarda) diabetlə yaşayır və bu dünya əhalisinin (11.1 %-ni) təşkil edir. Eyni zamanda 252 milyon (42.8 %) insan onlarda diabetin olduğunu bilmədən yaşayır. Azərbaycanda 2024-cü ildə (20-79 yaşlarda) 715,3 min insanda diabet aşkar olunmuş, bu ümumi əhalinin 9,9 %-ni, diabet diaqnozu bilinməyənlərin sayı 33,9 % olmuşdur.

Şəkərli diabetin qlobal miqyasda geniş yayıldığını və artmaqda davam etməsi, özündə ŞD olduğunu bilməyən insanların sayının kifayət qədər çox olması ümumi əhali arasında preventiv müayinələrin aparılmasına ehtiyac olduğunu göstərir. Diabetin ağır fəsadlar törətdiyini nəzərə alaraq ŞD riski və prediabet olan insanlara vaxtında həyat tərzini dəyişmək, fiziki fəallıqla yanaşı sağlam və düzgün qidalanma tövsiyə olunur.

Açar sözlər: *şəkərli diabet, Dünya Səhiyyə Təşkilatı, Beynəlxalq Diabet Federasiyası, Amerika Diabet Cəmiyyəti,*

Abstract. The article presents official statistics from the World Health Organization (WHO), the International Diabetes Federation (IDF), and the American Diabetes Association (ADA) that diabetes mellitus (DM) continues to grow steadily and has become an epidemic. According to the information provided by the IDF for 2025, 589 million people (aged 20-79) in the world live with diabetes, which constitutes (11.1%) of the world's population. At the same time, 252 million (42.8%) people live without knowing that they have diabetes. In Azerbaijan, in 2024 (aged 20-79), 715.3 thousand people were diagnosed with diabetes, which is 9.9% of the total population, and the number of those whose diabetes diagnosis was unknown was 33.9%.

The fact that diabetes mellitus is widespread and continues to increase globally, and the large number of people who do not know that they have it, indicates the need for preventive examinations among the general population. Considering that diabetes causes serious complications, people at risk of diabetes and prediabetes are recommended to change their lifestyle in a timely manner, including physical activity and a healthy and proper diet.

Key words: *Diabetes mellitus, World Health Organization, International Diabetes Federation, American Diabetes Association*

Аннотация. В статье приведены официальные статистические данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Международной федерации диабета (МФД) и Американской диабетической ассоциации (ADA) о том, что сахарный диабет (СД) продолжает неуклонно расти и приобрел характер эпидемии. Согласно информации, предоставленной IDF на 2025 год, в мире 589 миллионов человек (в возрасте 20-79 лет) страдают диабетом, что составляет (11,1%) населения планеты. При этом 252 миллиона (42,8%) человек живут, не зная, что у них диабет. В Азербайджане в 2024 году (в возрасте 20-79 лет) у 715,3 тысяч человек был диагностирован диабет, что составляет 9,9% от общей численности населения, а число тех, у кого диагноз диабета неизвестен, составило 33,9%. Тот факт, что сахарный диабет широко распространен и продолжает расти в мире, а также большое количество людей, не знающих о наличии у них этого заболевания, свидетельствует о необходимости профилактических осмотров среди населения в целом. Учитывая, что диабет вызывает серьезные осложнения, людям, находящимся в группе риска по диабету и преддиабету, рекомендуется своевременно менять образ жизни, включая физическую активность, здоровое и правильное питание.

Ключевые слова: Сахарный диабет, Всемирная Организация здравоохранения, Международная Федерация Диабета, Американская Диабетическая Организация

Şəkərli diabet (ŞD) kəskin tibbi-sosial problem olaraq, əhalinin bütün yaş qruplarında və təbəqələrində rast gəlinir. Diabet dünyanın bütün ölkələrində, o cümlədən çox saylı əhalisi olan şəhərlərlə yanaşı ən az əhali yaşayan kəndlərdə də rast gəlinir. Aşağı və orta səviyyədə iqtisadi inkişaf etmiş ölkələrdən başlayaraq, ən nəhəng iqtisadiyyata malik olan ölkələrə qədər diabet inkişaf etməkdə, say etibarı ilə artmaqda davam edir. İqtisadiyyatı yüksək olan ölkələrə nisbətən aşağı və orta iqtisadiyyata malik ölkələrdə diabet daha çox aşkar olunur. Dünya Səhiyyə Təşkilatının (DST) məlumatlarında göstərilir ki, diabetli xəstənin sayı 1980-ci ildə 100 milyon, 1990-cı ildə 200 milyon, 2021-ci ildə 531 milyona çatmışdır.

Beynəlxalq Diabet Federasiyasının (BDF) 2025-ci ildə verdiyi məlumata əsasən dünyada 589 milyon insan (20-79 yaşlarda) diabetlə yaşayır. Bu say həmin yaşlarda olan dünya əhalisinin 11,1%-ni təşkil edir, eyni zamanda 252 milyon (42,8%) insanlar onlarda diabetin olduğunu bilmədən yaşayırlar. 2050 ildə diabetli xəstələrin sayının həmin (20-79) yaşlarda olan insanlarda 853 milyona (13%) qədər artacağı gözlənilir [1,2].

Azərbaycanda 2024-cü ilin hesabatına əsasən 20-79 yaşlarında 715,3 min insanda diabet aşkar olunmuş, bu ümumi əhalinin 9,9%-ni, eyni yaşlara uyğun müqayisə apardıqda 10,2%, diabet diaqnozu bilinməyənlərin sayı 33,9% təşkil edir. Deməli, diabetin bütün ölkələrdə geniş yayılması və artmaqda davam etməsi onun epidemiya xassəsi kəsb etdiyini göstərir.

Son 100 ildə elm və texnika, eləcə də səhiyyə sahəsində yeniliklərin artması, müasir müalicə-diaqnostik üsullarının tətbiqi insanların orta ömürlərinin uzanması ilə müşahidə olunur.

Aşkar olunan diabetli xəstələrin dördədən birinin (158 milyon) yaşı 65-dən yuxarı olduğu qeydə alınmışdır. Alimlər 60 yaşdan sonra aşkar olunan diabetə “yaşlıların diabeti” və ya “qocalıq diabeti” adı vermişlər [3].

ŞD hər bir ölkənin səhiyyə sisteminə, eləcə də diabetli xəstənin özü və onun ailəsi üçün əhəmiyyətli dərəcədə iqtisadi çətinliklər, hətta böyük bir bəla yaradır. 2024-cü ildə dünyada 1 trilyon ABŞ dolları diabetin müalicəsinə sərf olunmuş və bu global səhiyyəyə ayrılan vəsaitin 12%-nə bərabərdir.

2024-cü ildə 3,4 milyon insan diabetin törətdiyi fəsadlardan dünyasını dəyişmiş və bu bütün ölüm törədən səbəblərin 9,3%-ni təşkil edir.

Diabet ciddi xroniki bir vəziyyət olub, bu halda orqanizmdə kifayət qədər insulin əmələ gəlmir və ya əmələ gələn insulindən orqanizm effektiv surətdə istifadə edə bilmir. Nəticədə qanda qlükoza normada yüksək səviyyədə saxlanılmış olur. Diabetin əsas tiplərindən birincisi olan 1-ci tip diabet, əsasən uşaqlarda və yeniyetmələrdə əmələ gəlməklə yanaşı bütün yaşlarda təsadüf olunur. 1-ci tip diabetli insanlara ömür boyu insulinoterapiya tələb olunur. Ümumiyyətlə, dünyada 9,1 milyon insan 1-ci tip diabetlə yaşayır. 2024-cü ildə bütün yaşlarda olan 503 min insanda həyatlarında ilk dəfə 1-ci tip diabet diaqnozu qeydə alınmış, onlardan 219 min uşaq, yeniyetmə və 20 yaşdan aşağı gənclərdə ilk dəfə diabet aşkarlanmışdır.

2-ci tip dünyada bütün diabetin böyük əksəriyyətini (90%) təşkil edir. Şəraitdən asılı olaraq erkən mərhələdə 2-ci tip diabetin qarşısını almaq və ya onun inkişafını ləngitmək mümkündür. 20-79 yaşlarında olan dünya əhalisinin

635 milyonunda (12%) pozulmuş qlükoza tolerantlığı (PQT) və ya prediabet (diabetönu vəziyyət) qeyd olunmuşdur. “Prediabet” və ya “Aralıq hiperqlikemiya” müəyyən müddətdə pozulmuş qlükoza tolerantlığı (PQT) və ya pozulmuş acliq qlükozası (PAQ) kimi qiymətləndirilir. Prediabet qeyd edilən insanlar 2-ci tip diabetin, kardiovaskulyar xəstəliklər və insultun inkişafı üçün yüksək riskli hesab edilir. Prediabet artıq çəki və ya piylənmə, arterial hipertenziya, lipid mübadiləsi, ümumiyyətlə, maddələr mübadiləsi pozulan insanlarda daha çox rast gəlinir. Bu qrupa daxil olan insanlarda artıq çəkiddən azad olma, qan təzyiqinin normallaşdırılması, karbohidrat, yağ-zülal, mineral, mikroelement və vitamin mübadiləsinin düzgün tənzimlənməsi şəkərli diabetin və kardiovaskulyar (ürək-damar) xəstəliklərin inkişafını dayandırmaq və ya onun daha yüngül keçməsinə imkan yaradır.

Diabetin və kardiovaskulyar xəstəliklərin profilaktikası üçün düzgün, səmərəli qidalanma və adekvat fiziki fəallıq tələb olunur. Diabetli və prediabet riski olan insanların qidalanması üçün Amerika Diabet cəmiyyəti (ADC) tərəfindən 2025-ci ildə hazırlanan tövsiyələri gündəlik qidalanmada istifadə edilməsi məqsədə uyğun hesab edilir. Həmin tövsiyələr aşağıda şəkildə şərr olunmuşdur [2,4,5].

Dietaterapiya və ya tibbi qidalanma terapiyası aparmaq. 1-ci və 2-ci tip diabeti olan, prediabet və hestasion (hamiləlik) şəkərli diabetli xəstələrə tibbi qidalanma terapiyası və ya dietaterapiya bu sahədə hərtərəfli mükəmməl bilik və təcrübəsi olan həkim-diabetoloq və ya dietoloq tərəfindən fərdi qaydada təyin edilir.

-Tibbi qidalanma terapiyası hesabına diabetli xəstələrin ailə büdcəsinə maddi cəhətdən qənaət edilməsinə imkan yaranır. Tibbi qidalanma terapiyası sığorta tərəfindən adekvat olaraq ödənilə bilər.

Enerji balansını təbliğ etmək. Qidalanma və fiziki fəallıq həyat tərz (davranış) terapiyasına əsaslanmaqla, çəkinin idarə olunması məqsədilə həyata keçirildikdə artıq çəki və piylənməsi olan bütün insanlar öz çəkisini 3-7% azalda bilər. Eyni zamanda bu məsələ kardiometabolik göstəriciləri yaxşılaşdırır.

Sağlamlığın qorunması üçün tövsiyə olunan qida nümunələrini seçmək.

Prediabet və diabet olan bütün insanlara diabetin profilaktikası və idarə olunması, eləcə

də metabolik göstəriciləri normallaşdırmaq üçün qidaların tərkibi, keyfiyyəti və ümumi kalorisi (enerji dəyərliliyi) nəzərə alınmaqla fərdi qidalanma planı tərtib edilməlidir. Qidalanma prosesində yağ, karbohidrat və zülallardan hansısa birinin həddən çoxluğuna yol verilməməlidir.

Prediabet və ya diabetli insanlar ilk növbədə onların sağlamlığına uyğun olan qida nümunələrini seçməyi bacarmalıdırlar.

-Onlar ərzaq seçərkən nişastasız tərəvəzlər, bütün meyvələr, paxlalılar, yağsız (yavan) ət məhsulları, fındıq-qoz və xeyirli bitki toxumları, üzsüz (yağlılığı az) süd məhsulları və ya südsüz alternativ qidalara üstünlük verməli, qırmızı ət məhsulları və ya ondan hazırlanan qidaları minimum səviyyəyə qədər az istifadə etməlidirlər.

-Şəkərli və ya şirinləşdirilmiş içkilər, şirin dadlı ərzaqlar və tam təmizlənmiş (bircinsli) taxıl məhsullarının, yaxud təmizlənmiş və ya emaldan keçmiş ərzaqların qəbulu dayandırılmalıdır.

-Böyük yaşlarda olan diabetli insanlar qlikemiyanı yaxşılaşdırmaq üçün karbohidratların qəbulunu azaltmalıdırlar. Qida nümunələri seçərkən pasiyentin ehtiyacına və onun hansı qidaya üstünlük verməsi nəzərə alın bilər.

Qlikemiyanı idarə etmək üçün mikroelementlər, bitkilər və digər qida əlavələrindən istifadə etmək təbliğ edilməməlidir. Müalicə həkimi pəhrizə uyğun olan hansı qida əlavələrini qəbul etdiyini pasiyentdən soruşmalıdır. Lüzumsuz olanların dayandırılmasını tövsiyə etməlidir. Son illərdə apteklərdə qida əlavələrinin satışı son dərəcə artmışdır. Bunun səbəbi bu sahədə dərman şirkətləri ilə müalicə həkimləri birgə təbliğat aparmasıdır. Mikroelementlərdən ibarət olan (məs., vitaminlər və minerallar, o cümlədən xrom və maqnezium tərkibli qida əlavələrinin, eləcə də dərman bitkiləri və ya onların toplantılarının (aloe, limon və.s.) qlikemiya üçün faydalı olması fikrindən diabetli xəstələr uzaqlaşdırılmalıdırlar.

Beta-karotin tərkibli qida əlavələrinin faydalı olması barədə məsləhət verilməməlidir. Əksinə, onun zərərli olması sübut olunmuşdur.

Alkoqol qəbulundan uzaqlaşmaq. Diabetli insanlara alkoqol qəbulunun riskli olması barəsində məsləhət verilməli, onun minimum miqdardan çox qəbulu tövsiyə olunmamalıdır. Alkoqolu qəbul etməyib ayıq yaşamağın üstün-

lüyü barədə izahat işi aparılmalı, hətta az miqdarda içki qəbulunun dayandırılması tövsiyə edilməlidir.

Bütün diabetli xəstələr, xüsusilə insulin vurulan və sekretoloqlar (məs., qlükovans, diabeton və s.) ilə müalicə olunan pasiyentlər alkoqol qəbulundan sonra baş verə bilən hipoglukemiyanın əlamətləri və ya simptomları, onun idarə olunması və ləngidilməsi barəsində təlimatlandırılmalıdırlar. Spirtli içki qəbulundan sonra hipoglukemiya əmələ gəlməsi riskini azaltmaq üçün davamlı qlukoza monitorinqinin aparılmasının zəruriliyi xüsusi vurğulanmalıdır.

Xörək duzu və çox duzlu qidalardan istifadə edilməsini məhduləşdirmə. Diabetli insanlara xörək duzunun miqdarı klinik əlamətlər nəzərə alınmaqla gündəlik qidalarda < 2,3 qrama qədər azaldılmalıdır. Eyni zamanda xörəklərin hazırlanmasında istifadə olunan xörək duzunun miqdarı mütləq nəzərə alınmalıdır.

Qəbul edilən suyun miqdarının digər içkilərdən çox olmasını nəzərə almaq. Diabetli və prediabetli insanlara qəbul etdikləri suyun miqdarının qəbul olunan qidalardan çox olması tövsiyə olunmalı, şirənləşdirilmiş içkilərdən istifadə edilməsi məsləhət görülməməlidir.

-Diabetli və diabet riski olan insanlar şəəərdə bişmiş ərzaqların əvəzinə şəkərsiz dadlandırıcı qidalardan istifadə edə bilərlər. Bu şəərtlə ki, onların miqdarı müəlayim dərəcədə az olsun və o qısa zaman müddətində işlədilsin, digər karbohidratların qəbulu dayandırılmış olsun.

Qidalanma çatışmazlığına görə müayinələr aparmaq. Qidalanma çatışmazlığı olan, xüsusilə metabolik cəərahiyyəyə məruz qalan və artıq çəkinin itirilməsi ilə əlaqədar farmakoloji terapiya qəbul edən diabetli və diabet riski olan insanlar dövri surətdə müayinələrdən keçməlidirlər.

Biz həmin tövsiyələri öyrənib, idman və fiziki fəəllıqla birgə yerinə yetirməyi diabet riski olan və ya olmayan bütün insanlara məsləhət görürük.

Diabetli xəstələrə dietaterapiya və ya müəalicəvi qidalanma təyin etdikdə onlarda məyusluq yaranır, onlar istədiyi və vərdis etdiyi qidalardan məhrum olacağı haqqında düşüürlər. Halbuki dünyada 600 mindən artıq qida və içki növünün mövcudluğu qeydə alınmışdır. Hər bir

insan əsas və yanaşı xəstəliklərinə uyğun olan qidaları çox saylı əəzaq çeşidlərindən asanlıqla seçib istifadə edə bilər. Əgər diabetli şəəsdə mədə və 12 barmaq bağırsağ xorası, qaraciyər və öd kisəsi, xroniki böyrək xəstəlikləri varsa, onlar həmin xəstəlikləri kəskinləşdirən qidalardan imtina etməlidirlər. Məsələn, diabetli xəstədə mədə və 12 barmaq bağırsağın xora xəstəlikləri varsa, kəpəkli (qara və ya boz) çörəyin qəbulu onda həmin xəstəliklərin kəskinləşməsinə səbəb olur. Deməli, həmin şəəxs az miqdarda ağ çörəyi boyat halda qəbul edə bilər.

Dietaterapiyada 3 əsas şəərt xüsusi əəəmiyyət kəsb edir: **Nə yeməli?, Nə vaxt?, Nə qədər yeməli?** Bu 3 sualın cavabını düzgün, heç bir əyintisiz yerinə yetirilməsi mövcud xəstəliklərin sakitləşməsi və ya yüngül keçməsi ilə müşahidə olunur [6,7]. Əlbəttə, həyat tərzini dəyişmək, uzun illərin vərdis və davranışlarını dəyişmək çox da asan olmur, amma nəzərə almaq lazımdır ki, insan iradə gücünə öz nəəfsinə hakim ola bilər və bu da insan ömrünün uzanmasına imkan yaradır. Hər bir insan öz həyatına Uca Tanrının ona verdiyi əəmanət kimi baxmalıdır. Əəmanətə xəyanət etmək isə yolverilməz hal kimi qəbul olunur!

Nəticə: Şəkərli diabetin qlobal miqyasda geniş yayıldığını (11.1%), Azərbaycanda (9.9%) aşkarlanması və artmaqda davam etməsi, özündə ŞD olduğunu bilməyən insanların sayının kifayət qədər çox olması ümumi əəhali arasında preventiv müayinələrə ehtiyac olduğunu göstərir. Diabetin ağır fəəsadlar törətdiyini nəzərə alaraq ŞD riski və prediabet olan insanlara vaxtında həyat tərzini dəyişmək, fiziki fəəallıqla yanaşı sağlam və düzgün qidalanma tövsiyə olunur.

Problemin aktuallığı. Şəkərli diabet (ŞD) Yer Kürəsinin bütün qitələrində geniş yayıldığı və artmaqda davam etdiyi üçün tibbi-sosial problem hesab edilir.

Problemin yeniliyi. Diabetöünü və diabet riski olan insanların qlikemik profilə uyğun yoxlanılması diabet diaqnozunun erkən qoyulmasına imkan verir.

Problemin praktik əəəmiyyəti. ŞD riski və prediabet olan insanlara vaxtında həyat tərzini modifikasiya etmək (dietaterapiya və fiziki fəəallıqla) gələcəkdə baş verə bilən maddələr mübadiləsinin kəskin və xroniki pəəzulması ilə müşahidə olunan ŞD xəstəliyindən uzaqlaşmağı və ya onun yüngül gedişli olmasını təmin edir.

Ədəbiyyat:

1. IDF Diabetes Atlas 11 th Edition – 2025 | diabetesatlas.org, info@idf.org
2. Standards of Medical Care in Diabetes-2025 // Diabetes Care, -2025, №1
3. Эндокринология: национальное руководство / под ред. И.И. Дедова, Т.А. Мельниченко. -М.: ГЭОТАР-Медиа, -2019. - с. 435-473
4. Academy of Nutrition and Dietetics Eat Right PRO. Referrals to an RDN: primary care provider toolkit. Accessed 13 August 2024 Available from <https://www.eatrightpro.org/referrals-to-an-rdn-primary-care-provider-toolkit>
5. Evert AB, Chomko M. Nutrition therapy. In the Art and Science of Diabetes Care and Education. 6th ed. Cornell S, Miller K, Urbanski P, Eds. Association of Diabetes Care & Education Specialists, - 2023, -p. 455-484
6. Salvia MG, Quatromoni PA. Behavioral approaches to nutrition and eating patterns for managing type 2 diabetes; A review. Am J Med Open, -2023.
7. Əliyeva, T.T. Şəkərli diabetdə düzgün qidalanma: Metodik vəsait. / T.T. Əliyeva, T.V. Mehdiyev. - Bakı: Təbib, -2020. -s. 231-232.

Redaksiyaya daxil olub: 16.09.2025.