



Perio & Diabetes

İctimaiyyət və pasientlər üçün tövsiyyələr



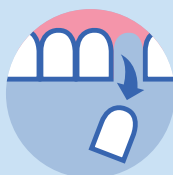
Parodontit və Şəkərli Diabet bir baxışla



Şəkərli diabet və parodontit yayılması yaşla artan **qeyri-yoluxucu xroniki** xəstəliklərdir



Parodontit və şəkərli diabet arasında **iki tərəfli əlaqə** mövcuddur



Parodontit müalicə olunmasa **diş itkisinə** səbəb olur.



Parodontit asanlıqla **diaqnoz olunan və kliniki nəzarətdə saxlanıla bilən bir xəstəlikdir**. Yüksək keyfiyyətli dəstəkləyici müalicə, kliniki nəticələrə müsbət təsir edir



Tam nəzarət altında saxlanılmayan diabetli şəxslər (I və II tip) **diş əti iltihabının** artmasından əziyyət çəkir



Parodontitli şəxslərdə prediabet və 2-ci tip şəkərli diabet xəstəliyinin inkişafı **riski yüksək olur**



Hər 2 xəstəlik - şəkərli diabet və parodontiti olan şəxslər diş əti xəstəliyi olmayan, lakin şəkərli diabet xəstəliyi olanlarla müqayisədə **daha ağır və hətta ölümlə nəticələnən tibbi fəsadlarla üzləşir**



Şəkərli diabeti olan şəxslərdə diş əti müalicəsindən üç ay sonra **qlikolizə olunmuş hemoqlobinin (HbA1c) səviyyələrində əhəmiyyətli bir azalma müşahidə olunur**. Hətta altı ay sonundakı nəticələr də bunu təsdiqləyir



Həm diabet, həm də parodontitin erkən diagnostikası, profilaktikası, həmçinin, stomatoloqlar və endokrinoloqlar tərəfindən **nəzarət altında saxlanması** çox vacibdir



Uğurlu diş əti müalicəsi həm də **ümumi sağlamlıq baxımından kliniki əhəmiyyətə malikdir** və diabetli şəxslərin müalicəsində önəmli yer tutur



İctimaiyyət və pasientlər
üçün **təvsiyələr**

Diş əti xəstəlikləri və şəkərli diabet əlaqədirlər

Diş əti xəstəlikləri və diabet, yaş artdıqca daha çox rast gəlinən xroniki xəstəliklərdir. 35 yaşın üzərindəki əhəlinin təqribən 80%-i diş əti probleminə əziyyət çəkir və təqribən 7%-i isə diabet xəstəsidir.

İki xəstəlik arasında güclü əks təsir mövcuddur. Əslində, diş əti xəstəliyi və diabet arasında iki yönlü bir əlaqə var. Yəni, parodontitli xəstələrdə diabet riskinin daha yüksək olduğu və diabet xəstələrində də diş əti xəstəliyi inkişafının üç qat daha çox olduğu müşahidə edilir.

Buna əlavə olaraq, parodontitli xəstələrdə diabetin kontrol edilməsi çox çətinidir. Həm diabeti, həm də parodontiti olan şəxslərdə, yalnız şəkər xəstəliyi olanlarla müqayisədə bəzi ürək-damar xəstəlikləri, xroniki böyrək xəstəlikləri, retinopatya və digər ciddi tibbi ağırlaşmalara məruz qalma riski daha yüksəkdir.

Xəstəliyin erkən diaqnostikasi, profilaktikası və hər iki xəstəliyin həkimlərin birgə səyi ilə müalicəsi ciddi müsbət nəticə fərqi yaradır.

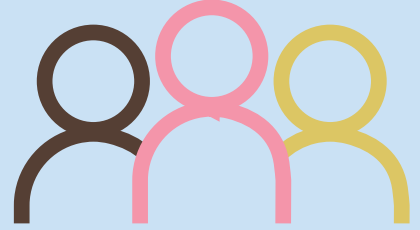
Parodontit çox asan diaqnoz olunan və müalicəsi kontrol altına alın bilən bir xəstəlikdir və uğurlu müalicə olunarsa bu zaman diabetli xəstələrdə qanda şəkər səviyyəsi normallaşar və əlavə dərmanların istifadəsinə ehtiyac qalmaz.

Diabeti olan insanlara məsləhət görülür ki, müntəzəm stomatoloq qəbuluna yazılaraq diabeti haqqında ətraflı məlumatları (necə kontrol olunması və dərmanların istifadəsinə) stomatoloquna çatdırsın.

Diabetli və parodontitli xəstələr müntəzəm diş əti müayinəsi keçməklə bir ömür boyu professional ağız boşluğu müalicəsinə riayət etməlidirlər. Sizin stomatoloqunuz sizi bu müalicə-profilaktika programlarına cəlb etməlidir.

Hər gün ən azı 2 dəqiqə olmaqla gündə iki dəfə dişlərinizi fırçalamalısınız və diş arası sahələri də sap və ya diş arası fırça ilə təmizləməlisiniz. Unutmayın, sağlam həyat təzi sizi parodontit və diabetə qarşı qoruyacaq.

Parodontit və Şəkərli Diabet hər ikisi dünya əhalisi arasında ən geniş yayılmış xəstəliklərdəndir.



Şəkərli Diabet
Təxminən 415 million insan

Yayılması:
daim artır



Parodontit

Qərb ölkələrində, əhalinin 50%-dən çoxunda rast gəlinir.

750

Yayılması:

Dünya üzərində **750 milyon** insanda xəstəliyin **ağır dərəcəli forması** mövcudur.

Diabet haqqında ümumi faktlar

- ✓ Diabet global bir epidemiyadır
- ✓ 2017-ci ildə diabet dünya miqyasında təxminən 4 milyon insanın ölümünə səbəb oldu
- ✓ Diaqnozu qoyulmamış 212 milyon diabetli insan var.



Parodontit haqqında ümumi faktlar

- ✓ Gingivit və parodontit kimi diş əti xəstəlikləri ən yayılmış iltihabi xəstəliklərdəndir
- ✓ Müalicə olunmasa, diş itkisinə səbəb olur.
- ✓ Parodontiti müalicə olunmayan insanlarda pis qidalanma və danışma problemləri, həm də özünə inam və həyat keyfiyyətinin aşağı olması kimi mənfi hallara rast gəlinir.
- ✓ Parodontit, aterosklerozun daha yüksək səviyyəsi, endotelial disfunksiya və sistem iltihabın yüksək olması ilə müşahidə olunur.
- ✓ Parodontit asanlıqla diaqnoz olunur və klinik nəzarətdə saxlanıla bilər; müntəzəm və yüksək keyfiyyətli dəstəkləyici müalicə ilə müsbət kliniki nəticələrə nail olmaq olur.

Diş əti xəstəliyi daimi diqqət və xüsusi müalicə tələb edir

Stomatoloqunuzu ziyarət edin!

Parodontit və şəkərli diabet : iki tərəfli əlaqə

**Eyni vaxtda diabet və parodontit
olanda nə baş verir**

Şəkərli diabet xəstəliyi,
parodontitin **yayılmasını,
inkişafını və şiddətini artırır.**

Parodontit

**risk
artır**

Şəkərli
Diabet

Parodontit
diabet xəstəliyində **qanda şəkərin
tənzimlənməsinə** təsir edir.

Şəkərli Diabetin **ağırlaşmaları**

İnsult

Serebrovaskulyar ağırlaşmalara daha çox rast gəlinir.

Retinopatiya

Tor qışası venulalarını diametri genişlənməsi riski artır və diabetlə əlaqəli retinopatiya müşahidə olunur.

Kardiovaskulyar ağırlaşmalar

Ürəyin isemik xəstəliyi və ölümə nəticələnən ürək tutması riski artır (10 ildə 22%)

Böyrək çatışmazlığı və makroalbuminuriya

Bütün səbəblərdən ölüm riski artır (10 ildə 41%)

Xəstəliklər arasında əlaqələrin sübutu

Diabetin parodontitə təsiri

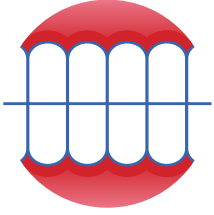
- ✓ Hiperqlikemiya parodontitin kəskinləşməsi riski və xəstəliyin şiddəti ilə əlaqədardır.
- ✓ Qlikemiyanın miqdarı və parodontal destruksiyanın ağırlığı arasında əlaqə var.
- ✓ Diabetli xəstələrdə diş əti xəstəliyinin yaranması üç dəfə daha çox müşahidə olunur.
- ✓ Həm parodontiti həm də diabetli xəstələrdə şəkər kontrolu çox çətinləşir.
- ✓ Üstün qlikemik kontrola malik diabetli xəstələrdə diabeti olmayanlara nisbətən daha az parodontit rast gəlir.

Parodontitin diabetə təsiri

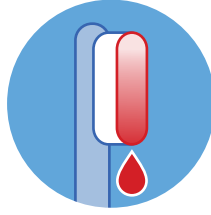
- ✓ Parodontitli şəxslərdə prediabet və diabet xəstəliyinin inkişafı riski yüksək olur.
- ✓ Ağır formalı parodontitli şəxslərdə tip 2 şəkərli diabet xəstəliyinin inkişafı riski yüksək olur
- ✓ Parodontit xəstəliyi həm diabetli həm də diabeti olmayan şəxslərdə qlikemik (HbA1C) kontrolun çətin olması və qanda qlükoza səviyyəsinin yüksək olması ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqələdir.
- ✓ Yüksək insulin müqavimətinin səbəbi müalicə olunmayan parodontit xəstəliyi ola bilər
- ✓ Həm parodontit və həm də tip 1 və ya 2 diabetli xəstələrdə yalnız diabet xəstələri ilə müqayisədə aşağıdakılar daha yüksəkdir:
 - okulyar ağırlaşmalar (retinopatiya);
 - böyrək mənşəli ağırlaşmalar (xroniki böyrək xəstəlikləri);
 - ürək-damar xəstəlikləri və ağırlaşmaları (ürək xəstəliyi, serebrovaskulyar hallar);
 - ölüm riski.

Parodontitin simptomları və əlamətləri

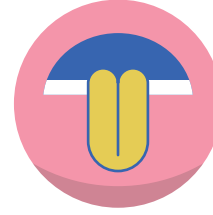
Aşağıda göstərilən simptomlardan biri və ya bir neçəsi olarsa stomatoloqunuza müraciət edin



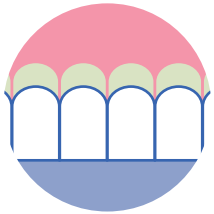
Qızarmış və şişkin diş əti



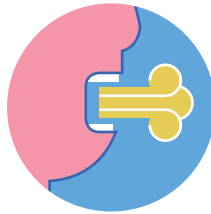
Diş ətinin qanaması
və ya dişləri
fırçaladıqdan sonra
fırçanın üzərində
qanın qalması



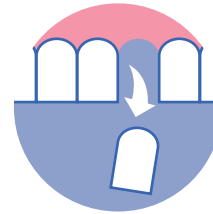
Xoşagəlməz
dad



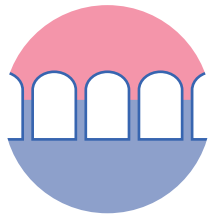
Uzun görsənən
dişlər



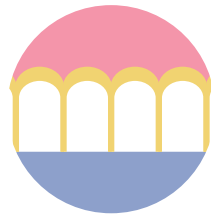
Ağız qoxusu
(halitoz)



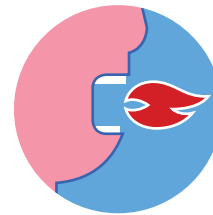
Dişlərin
laxlaması



Dişlər arasında
məsafələrin
artması



Diş ərpi
və
diş daşları



Quru və
yanan ağız
boşluğu

Diş əti xəstəliyinin qarşısı necə alınar

- ✓ Periodik müayinə və professional təmizliklər üçün ildə iki dəfə stomatoloqunuza müraciət edin
- ✓ Gündə iki dəfə dişlərinizi fırçalayın (minimum iki dəqiqə).
- ✓ Dişlərinizin bütün diş arası sahələrini hər gün təmizləyin: Diş arası fırçalardan istifadə edin – dişlərinizin arasındakı boşluqlar çox sıx olduqda diş sapından istifadə edin.
- ✓ Sağlam həyat sürün (aşağı rafinalaşdırılmış şəkər və yüksək antioksidant qidalanma, aktiv fiziki fəaliyyət, az stres) və siqaret çəkməyin.

Diş əti müalicəsinin faydaları

- ✓ Uğurlu diş əti müalicəsi xəstəliyin inkişafını dayandırır, sümük səviyyəsini sabitləyir və simptomları azaldır bunula da dişlərin ömrünü uzadır.
- ✓ Uğurlu diş əti müalicəsi qandakı iltihab əlamətlərinin səviyyələrini azaldır.
- ✓ Diabet xəstələrində diş əti müalicəsi təhlükəsiz və effektivdir.
- ✓ Diş əti müalicəsi, həm diabeti olan və həm də xəstəliyi olmayan insanlar üçün HbA1c və glikemiya səviyyələrini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır.
- ✓ Uğurlu diş əti müalicəsi, qan şəkəri (HbA1c) səviyyələrini azaldır və əlavə dərman qəbul etməkdən qaçınmanıza kömək edə bilər.
- ✓ Diabet xəstəliyinə tutulmanın və ölüm hallarının azalmasına kömək edə bilər.

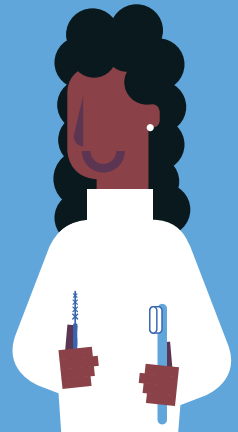
Siz özünüzü sağlam
hesab edə bilərsiniz,
bəzən heç də
belə olmur

Bədəninizi və
ağız boşluğunuzu
sağlam saxlayın.

**Stomatoloqunuzu və
endokrinoloqunuzu
müntəzəm
ziyaret edin**

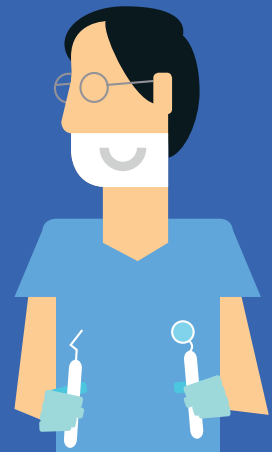
Siz nə
etməlisiniz:

- Endokrinoloqa ziyarətlərinizdən alınan nəticə barədə stomatoloqunuzu məlumatlandırın.
- Stomatoloqunuza diabetinizi necə nəzarətdə saxlamanız və dərman vasitələrindəki dəyişikliklər barədə məlumat verin.
- Ağız boşluğunuzu və bədəninizi müntəzəm müalicələrlə mümkün qədər sağlam tutmağa çalışın.
- Əgər endokrinoloq diabet xəstəsi olduğunuzu deyərsə stomatoloqunuzda müayinə olunun .
- Hərtərəfli diş arası təmizlənməni əhatə edən gündəlik ağız gigiyenik qaydalarınızı yerinə yetirərkən həm də əlavə qayğılar göstərməlisiniz.



Stomatoloq
nə etməlidir:

- Stomatoloq tərəfindən sizə uyğun məsləhətlər veriləcək.
- Sizdə parodontit və diabet varsa, diabetin fəsadlarını yüksəldə biləcəyi üçün, parodontitin müalicə olunması lazımdır.
- Hal hazırda diş əti xəstəliyiniz yoxdursa, diabetinizi kontrol altında saxlaya bilmək üçün hələ də müntəzəm stomatoloq tərəfindən yoxlanılmanız lazımdır.
- Diabet və ya parodontiti olan xəstələr ömür boyu ağız boşluğu sağlamlığına diqqət yetirməlidirlər.





European
Federation of
Periodontology



SUNSTAR

Bu layihə Azərbaycan Parodontologiya Cəmiyyətinin İdarə Heyəti üzvləri Dos. Cavid Əhmədbəyli, PhD.Dr.Hanife Musayeva, Dos.Rahim Qarayev, Dr. Rövşən Məmmədov və PhD.Dr.Rüstəm Ağazadə tərəfindən 2020-ci ildə Azərbaycan dilinə tərcümə olunaraq tərtib edilmişdir.

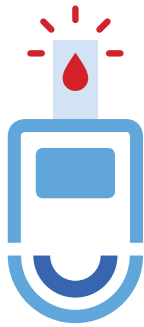
Diş ətinizi **qoruyun**
Diabetinize **nəzarət edin.**



həkiminizi
müntəzəm
ziyaret edin



stomatoloqunuzu
müntəzəm
ziyaret edin



diabetinizi
kontrol altında
saxlayın



dişlərinizi
gündə 2 dəfə
fırçalayın



çəkinizi
gözləyin



sağlam qidalanın
siqaret çəkməyin

Saytları ziyarət edin:
www.perio.az/periodiabet
perioanddiabetes.efp.org