**Бүкіләлемдік қант диабетімен күресу**

**күні аясында**

**«Қант ауруларының белгілері»**

**тәрбие сағаттары**

Диабет – зат алмасу процесінің бұзылуынан болатын эндокриндік аурулар тобына жатады. Бұл дертке шалдыққан адамдардың ағзасында глюкозаның сіңу процесі бұзылады. Инсулин – көмірсу алмасу процесіне тікелей жауап беретін гормон. Онсыз қант организмдегі жасушаларға сіңбей, қан құрамында қалып қояды. Салдарынан тіндер мен органдар жұмысы бұзылады. Диабеттің негізгі деген төрт түрі бар: бірінші және екінші типтегі созылмалы диабет, гестациондық диабет және сусамырдың өзге формалары. Бірінші типтегі диабетте организмді ұйқы безіндегі зақымданбаған жасушалар шабуылдай бастайды. Салдарынан инсулин тиісінше бөлінбей, науқас қандағы қант мөлшерін үнемі тексеріп, инсулин егіп жүруге мәжбүр болады. Статистикаға сүйенсек, әдетте диабеттің бұл түрі балалар мен жасөспірімдер арасында кездеседі. Инсулинге тәуелді тіндердің гормонға сезімталдығы жойылған кезде екінші типтегі диабет басталады. Көп жағдайда инсулин рецепторларының қызметі семіздік кезінде байқалады. Екінші жағынан артық тамақ жеу қандағы глюкоза мөлшері артуына әкеледі. Тіндердің инсулинге сезімталдығы болмағандықтан глюкоза клетка ішіне кіре алмайды. Ол үшін инсулиннің көп мөлшері қажет, сондықтан ұйқы безі инсулиннің артық мөлшерін өндіре бастайды, нәтижесінде бета-клеткалар гипертрофияланып, қант диабеті дамиды. Қант диабетінің ІІ типі тұқымқуалау қаупі 40%. Кейде қант диабетінің ІІ типі жеткіншектерде және жастарда дамиды, ол 50-80 % тұқым қуалайды.

Инсулин дұрыс бөлінгеніне қарамастан, глюкозаның сіңу қызметі бұзылып, қан құрамында қалып қоятын болады. Аталған дертке ілінгендердің 85-90 пайызы диабеттің дәл осы түрімен ауырады. Олардың басым бөлігі – ересектер. Ұлттық қант диабеті регистрінің мәліметінше, жыл басында еліміз бойынша қант диабеті деген диагнозбен есепте тұрғандар саны 309 мыңға жетіп жығылған. Оның 18 мыңы бірінші типтегі диабетпен, 291 мыңы екінші типпен ауырады. Екінші типтегі диабетке шалдыққандардың 65 пайызы – әйелдер. Сусамырға шалдыққан отандастарымыздың 6 мыңға жуығы катарактадан зардап шексе, 3 мыңы инфаркт алған. Бір мың адамның аяғы немесе қолы кесілген.

Диабетке шалдыққандарда мынадай белгілер байқалуы мүмкін:

— ауырған адам үнемі қатты шөлдейді және құрамында қанты мол зәр көп келіп, кіші дәретке жиі барады (тәулігіне 6 литр және одан да көп);

— балаларда тым ерте білінетін белгісі — кіші дәреті тоқтамайды. Кіші дәреттегі қанттың мол болуынан балалардың іш киімдері (емшектегі нәрестелердің жөргегі) крахмалданғандай қаудырлап тұрады;

— көп жағдайда диабетпен ауырғандар шөлдеп, тамаққа деген тәбеттің күрт артуымен байқалады;

— аурудың ерте белгілеріне терінің, әсіресе екі шаптың арасының қышуы, ондағы су бөртпе ауруына бейімділігінен байқау қиын емес;

— ауруды дер кезінде емдемесе, оның асқынуы күшейіп, әлсіздік пайда болады; — организм тез қалжырап, қол-аяғы қақсайды, жүйке жұқаруы байқалады;

— көру қабілеті төмендеп, бүйрек қызметі бұзылуы да мүмкін; — науқастың аузынан ацетон тәріздес иіс шығады;

— кей жағдайда науқастың құлап қалуы да кездеседі.

Ал қант диабетінің ІІ түріне шалдығудың ең басты себебі — семіздік. Артық салмақ, аз қозғалу, өз-өзін күтіп ұстамау салдарынан қандағы инсулин құрамы артады. Адамда астың дұрыс қорытылмауының салдарынан қандағы қант көбейіп кетеді. Сондықтан кез келген адам тұрақты түрде қозғалыста болған жөн. Сонда ғана денедегі қан айналымы дұрысталып, қандағы қант реттеледі. Семіздіктен құтылу үшін, ең алдымен ішімдікке, темекіге әуестіктен арылу керек. Дұрыс тамақтануды қалыптастырып, оны әдетке айналдырған абзал. Тағы бір айтатын нәрсе — басының сақинасы, өтінде тас бар адамдар да қант диабеті ауруына бейім келеді. Сондай-ақ бұл аурудың тұқым қуалайтын ерекшелігі де бар. Адамның қанындағы қант 3,5-нан 5,5-ға дейін мөлшерде болуы керек, егер бұл көрсеткіш 5,6 немесе 6,0-ға көтерілсе, дәрігерге тексерілген дұрыс.

**ДИАБЕТ АСҚЫНСА ӨТЕ ҚАУІПТІ**

Созылмалы асқынулар негізінен диабет арқылы пайда болған макроқантамырларының зақымдануымен байланысты. Жүрекке қан таситын тамырлардың аурулары диабетпен ауыратын 45 жастан жоғары адамдардың 20 пайызында байқалады. Бұл аурудың даму қаупі басқаларына қарағанда 2-4 есеге артық. Диабеттің бұл түрі дамыған елдердегі науқастардың мүгедектігі мен өлімінің негізгі себебі болып отыр. Диабетпен ауыратын адамдарда инсульттің даму қаупі 2-4 есеге жоғары және 2- типті диабеті бар адамдардың 15 пайызы осыдан қайтыс болады.

Сусамырдың ағзаға тағы бір зияны — микроқантамырлары аурулары арқылы пайда болатын нефропатия ауруына шалдықтыруында. Бұл бүйректің жұмыс істеуін нашарлатады. Соның салдарынан асқынулар жиі болып, соңы қайғылы жағдаймен аяқталып жатады.

**КҮНДЕЛІКТІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕЛЕР**

Егер күніне ең болмаса жарты сағат дене шынықтырумен айналысқан жағдайда қант диабетінің профилактикасы тиімді болады. Физикалық жүктемелер алмасу процесіне жақсы әсер етеді, соның нәтижесінде майлар ыдырап, қандағы май құрамы жақсара түседі, сәйкесінше дене массасы да азаяды. Қант диабетінің алдын алу үшін жаяу жүріп, велосипед айдау керек, сонымен бірге бимен, жүзумен, футболмен және басқа да спорт түрлерімен айналысу қажет.

Рухани теңдікті сақтап ,жақсы көңіл күйде болу. Үнемі күйзелістер аурудың пайда болуының басты себебі болғандықтан, қант диабетінің алдын алу үшін эмоционалдық жағдайды бақылау қажет. Көңіл-күйі нашар адамдармен аз араласып, күйзеліске ұшырататын жағдайлардан аулақ болған жөн.

**МЕДИЦИНАЛЫҚ ТЕКСЕРУДЕН ТҰРАҚТЫ ӨТУ**

Қауіп тобындағы адамдарға диабеттің алдын алу үшін кем дегенде жарты жылда бір рет талдаулар тапсырып тұру қажет.

**ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН!**

Баяндалған ұсынымдарды орындау Сізге қант диабеті асқынуын болдырмауына, толыққанды өмір және белсенді өмір сүруге, сүйікті ісіңмен айналысуға, өмірге қуануға мүмкіндік береді.