**Тақырыбы: Диабет бақылауда**

Жыл сайын әлем бойынша 14 қарашада Дүниежүзілік Диабет күні өтеді.

14 қараша күні инсультті ашқан Фредерик Бантинг туғанына байланысты таңдалған.

Қант диабеті, қант ауруы немесе жай диабет деп аталатын ауру- бұл көмірсутектік алмасудың бұзылыстарымен сипатталатын күрделі эндокринді жүйенің ауруы.

Қарапайым айтқанда, қант диабеті ағзадағы инсулин гормонының қандағы глюкоза құрамын төмендететін жетіспеушілігі салдарынан болады. Инсулинді өндіруге асқазан асты безі жауап береді.Асқазан асты безінің ұлпасында төрт түрлі клеткасы бар Лангерганс аралшықтары орналасады, соның ішінде β-клеткалар, инсулинді шығаратын. Осы клеткалардың бұзылысы немесе олардың жеткіліксіз қызметі ағзадағы инсулин жетіспеушілігіне әкеледі.

Қант диабеті – эндокриндік жүйеде бұзылулар аясында пайда болатын ауру. Оған созылмалы қандағы қант мөлшері тән. Ауру кез келген жаста диагностикаланады, бірақ, көбінесе, ол 40 жастан асқан адамдарда жиі ұшырасады.

Қарт адамдардың қант диабетінің ерекшеліктері: оның ағымдары тұрақты және жеңіл емес. Бірақ ауруға тән белгісі – бұл зейнеткерлердің басым көпшілігінде кездесетін артық салмақ.

Қартайған кезде денсаулықтың көптеген проблемалары болғандықтан, семіздікке аз көңіл бөлінеді. Алайда, аурудың ұзақ және жасырын ағымына қарамастан, оның салдары өлімге әкелуі мүмкін.

Диабеттің екі түрі бар:

1. Бірінші түрі – инсулин тапшылығы кезінде дамиды. Көбінесе, жас адамдарда диагностикаланады. Бұл инсулинге тәуелді диабет, ол ауыр түрде өтеді. Бұл жағдайда емнің болмауы – диабеттік комаға әкеледі және диабетик өлуі мүмкін
2. Екінші түрі – қандағы инсулин артық болғанда пайда болады, бірақ гормонның осындай мөлшері глюкоза деңгейін қалыпқа келтіру үшін жеткіліксіз. Аурудың бұл түрі негізінен 40 жастан кейін пайда болады.

Клиникалық көрініс және асқынулар

## 40 жастан асқан адамдарда диабеттің жалпы белгілері-бұл:

1. көрудің әлсіреуі;
2. қышу және тері жамылғысының құрғауы;
3. құрысулар;
4. үнемі шөлдеу;
5. аяқтың ісінуі;
6. жиі зәр шығару.

Алайда диагнозды растау үшін барлық белгілердің болуы міндетті емес. 1 немесе 2 симптомдары жеткілікті

2 типті қант диабеті зейнеткерлік жастағы емделушілерде жиі көрудің қатты нашарлауы, шөлдеу, әлсіздік және жараның ұзақ емделуі байқалады.

Егде жас – диабет ағымымен күрделенетін жүрек-қантамыр жүйесіндегі жиі бұзылулармен қауіпті. Мысалы, емделушілерде жиі қантты артериялардың атеросклерозы пайда болады, бұл қан тамырларына әсер етеді және қант диабетінде гангренді тудыруы мүмкін. Және бұл табанның жаппай зақымдануына және оның одан әрі ампутациясына әкеледі.

Қант диабетінің жиі асқынуы – бұл::

* іріңдеу;
* көрудің нашарлауы (катаракта, ретинопатия);
* жүрек ауруы;
* ісіну;
* зәр шығару жолдарының жұқпалы аурулары.

Адам жолында зиян әдеттерден тұратын қабырға тұрады және оған ғана оны айналып өту өтпеуі байланысты. Ал соңында оның денсаулық жағдайы. Ғалымдардың ойынша адам денсаулығына көптеген факторлар әсер етеді: тұқым қуалаушылық (20%), денсаулықсақтау жағдайы (10%), қоршаған орта (20%) және өмір сүру салты (50%).

Салауатты тамақтану қант диабетінің алдын алу негізі болып табылады.

**Дене жаттығулары**

Бұл тамақтану пирамидасының ең үлкен ұяшығы физикалық жаттығулар бар ұяшықты алады. Салауатты өмір салты үшін, әсіресе қант диабетімен ауыратын науқастар үшін жеткілікті дене жүктемелері қажет: олар инсулинге сезімталдықты айтарлықтай жақсартады. Дене белсенділігі артық салмағы бар адамдарға да маңызды.

**Сұйықтықпен қанығу**

Сұйықтықтың жеткілікті мөлшерін қабылдау маңызды. Жалпы, күніне 1,5 литр ішу ұсынылады: су, кофе, шай, көкөніс сорпасы және т. б. Бұл сусындар қандағы глюкоза құрамына ешқандай әсер етпейді және калория жоқ (қоспасыз).

**Дәнді және картоптан жасалған өнімдер**

Бұл азық-түлік тобы крахмал түріндегі көмірсулардың көп мөлшерін қамтиды. Бұл топ жасушалы, суда еритін витаминдерге (әсіресе В1 витамині сияқты) және минералдарға (калий, темір және т.б.) бай. Тұтас астықтан жасалған өнімдерді тамаққа қолданған жөн. Мұндай өнімдердегі майдың мөлшері аз. Бұл ұяшық өте кең, сондықтан мұндай өнімдер біздің рационымызда көп болуы керек

**Көкөністер**

Көкөністерде көмірсулар мен майлар аз. Бірақ көкөністер басқа маңызды элементтерге бай: витаминдерге (әсіресе В және С), минералдар мен клетчатка, бұл біздің ағзамыз үшін өте маңызды. Біздің тамақтануымыз әр түрлі болуы керек, себебі ешқандай көкөністе барлық қажетті қоректік заттар толықтай жоқ. Түсті қырыққабат С витаминіне бай, бірақ онда темір аз, шпинатта керісінше, темір көп, бірақ С витамині аз. Күн сайын 300 г көкөністерді жеуге кеңес беріледі

**Жемістер**

Жемістерде көмірсулар (әсіресе, фруктоздар) көп, олар сондай-ақ жасушалы, дәрумендер мен минералдарға бай. Жемістер мен көкөністер өзара алмастырылатын өнімдер болып табылмайды, өйткені құрамында әртүрлі қоректік заттар бар. Ұсынады Күніне олардың құрамындағы көмірсуларды ескере отырып, 2-3 жеміс-жидек жеген жөн.

**Сүт өнімдері**

Сүт құрамында лактоза, немесе сүт қанты, яғни көміртегі бар. Қант суда ерігендіктен, сұйық өнімдерде көп көмірсулар бар. "Құрғақ" сүт болса, онда аз қант. Ірімшікте, мысалы, көптеген майлар мен ақуыздар бар, бірақ көмірсулар көп емес. Сүт өнімдеріндегі майлар тұтынуға ұсынылмайды. Майсыздандырылған немесе жартылай майлы өнімдерге артықшылық беру керек. Сүт өнімдері — В2 витамині мен кальцийдің маңызды көзі. Күніне 2-3 сүт өнімі мен ірімшік бөлігін жеуге кеңес беріледі.

**Ет, балық, жұмыртқа және оларды алмастыратын өнімдер**

Бұл азық-түлік тобы – ақуыздардың негізгі көзі. Сондай-ақ, ақуыз бұршақ және жаңғақта бар. Бірақ егер ет пен балықта аз көмірсулар болса, онда бұршақ пен жаңғақ құрамындағы көмірсулардың деңгейі жеткілікті. Панировкада дайындалған азық-түліктің құрамында крахмал бар екенін ұмытпаңыз. Витаминдер мен минералдардың құрамына келетін болсақ, бұл өнімдер бір-бірінен ерекшеленеді. Және тағы да қайталаймыз, тамақтану рационы әр түрлі болуы керек. Ет, мысалы, балыққа қарағанда темірге бай.

Соя мен балықтан басқа, осы топтағы майлар қаныққан (патогенді) типке жатады, осыған байланысты оларды пайдалануды шектеу қажет.

**Майлар**

Майлар өсімдік майларының барлық түрлерінде, маргарин мен сары майда болады. Дұрыс тамақтану режимінде майлардың жалпы саны (кішкентай ұяшықта) шектелуі тиіс! Дұрыс таңдау жасау маңызды: қанықпаған майларға артықшылық беру керек (олар өсімдік майларында, теңіз өнімдерінде және т.б. бар). Азық-түліктің бұл ұяшығында көмірсулар жоқ.

**Қалдық топ**

Қалдық топ көптеген сүйікті өнімдерден тұрады: кондитерлік өнімдер, печенье, бәліштер, алкогольді сусындар, кола және т.б. Бұл өнімдердің энергетикалық құндылығы өте үлкен (осы өнімдерді пайдалану кезінде артық салмағы бар адамдарға әсіресе мұқият болу керек). Керісінше, оларда витаминдер мен минералдар өте аз. Бұл өнімдердің басым бөлігі көптеген майлар мен көмірсулардан тұрады, бұны қант диабеті бар кез келген пациентке ескеру қажет.

Қантпен тәттілендірілген өнімдерді тамаққа жеуге болады, бірақ қандағы глюкоза мөлшерін қадағалау керек.

Қант диабеті мен басқа да аурулардың алдын алу мақсатында аурудың алдын алуға, ерте анықтауға және алдын-алусына бағытталған скринингтік тексеруден өту қажет. Скрининг адамда диабет бар ма және мәселе қаншалықты маңызды екенін анықтайды. Стандартты критерийлерді пайдалана отырып, жекелеген диагностикалық тесттер соңғы диагноз қою үшін скринингтің оң нәтижелері кезінде қажет.

Денсаулық сақтау министрінің бұйрығына сәйкес, скрининг 40 жастан асқан адамдарға ұсынылды. Тұрақтылық: әр екі жыл сайын.

Дұрыс тамақтану және алдын алу шаралары

Егде жастағы қант диабеті белгілі бір рационды сақтауды талап етеді. Диетаның басты міндеті – арықтау. Ағзаға майлардың түсуін азайту үшін адам төмен калориялы тамақтануға көшуі керек.

Сонымен, науқас рационды жаңа піскен көкөністермен, жемістермен, ет пен балықтың майсыз сұрыптарымен, қышқыл сүт өнімдерімен, жармалармен байытқан жөн. Олар тәттілер, бәліштер, сары май, сорпалар, чипсілер, тұзды тағамдар, ысталған өнімдер, алкоголь және тәтті газдалған сусындардан бас тартуы керек.

Сондай-ақ қант диабеті кезінде диета ұстап, күніне кемінде 5 рет аз мөлшерде тамақ ішуді білдіреді. Кешкі ас ұйқыдан 2 сағат бұрын болуы керек.

Дене белсенділігі – зейнеткерлерде диабет дамуының алдын алу. Спортпен тұрақты шұғылданғанда келесі нәтижелерге жетуге болады:

1. АҚ деңгейін төмендету;

2. атеросклероздың пайда болуының алдын алу;

3. ағза тіндерінің инсулинге сезімталдығын жақсарту

Алайда, жүктемелер пациенттің көңіл-күйіне және оның жеке ерекшеліктеріне байланысты таңдалуы тиіс. Таза ауада 30-60 минут бойы серуендеу, жүзу және велосипедпен жүру тамаша нұсқа болады. Сондай-ақ, таңғы жаттығу жасауға немесе арнайы гимнастика жасауға болады.

**Жалпы практика дәрігері**

**Песчан ДА .**

**Г. В. Сорокина**