

Қантты диабет

Диабет (лат. *diabetes mellitus*) — бұл [қанда қант](#) мөлшерінің көбейіп кетуінен пайда болатын дерт. Бұл аурумен жас та, кемел жастағылар да, кәрі де ауырады.

Әсіресе [жасөспірім](#) кездегі диабет ауруы өте қиын, мұндай жаста диабетпен ауырғандарға арнаулы дәрі ([инсулин](#)) қолдану ұсынылады. Әйтсе де бұл [ауру](#) 40-тан асқан, тамақты шектен тыс ішіп, толыса бастаған адамдарға тән болып келеді. Қант диабеті - [көмірсутек](#), май, [ақуыздың зат алмасуының](#) созылмалы бұзылуы, яғни қанға көп мөлшерде қант түйіршегінің бөлінуі болып табылады.

Диабет [инсулиннің](#) асқазан асты безінен жеткілікті мөлшерде бөлінбеуі салдарынан басталады. Инсулинсіз ағза қант түйіршегін өңдей алмайды. Соның салдарынан қанның құрамында қант мөлшері артады.





Қант диабетінің негізгі белгілері:

- үнемі сусап тұру (полидипсия)
- кіші дәреттің жиілеп, көп болуы (полиурия)
- үнемі шаршаулы сезіну (полифагия)
- қол-аяқтың ұйып, жансыздануы
- үнемі қарын аштығынан арылмау
- салмақ азаюы

Қант диабетінің екінші деңгейлі белгілері:

- терінің қышуы
- көздің көру қабілетінің айырылуы («тұман көлегейлегендей»)
- жыныс қынабының жиі инфекциямен ауыруы
- аяққа жазылмайтын созылмалы жара шығуы.
- естен тану (қысылтаяң жағдайларда)

Қант диабеті (глюкоза) кезінде ағзадағы негізгі көзі болып табылатын энергия қант клеткаларға келіп түспейді. Ас қорыту жолынан клеткаларға қантты жеткізуші инсулин гармоны болып табылады.

Қант диабетінің бірінші типында (инсулин тәуелді) ағзада өте аз кем инсулин өндіріледі және оны қанға ерітілген глюкозаны клеткаларға жеткізуге жетпейді.

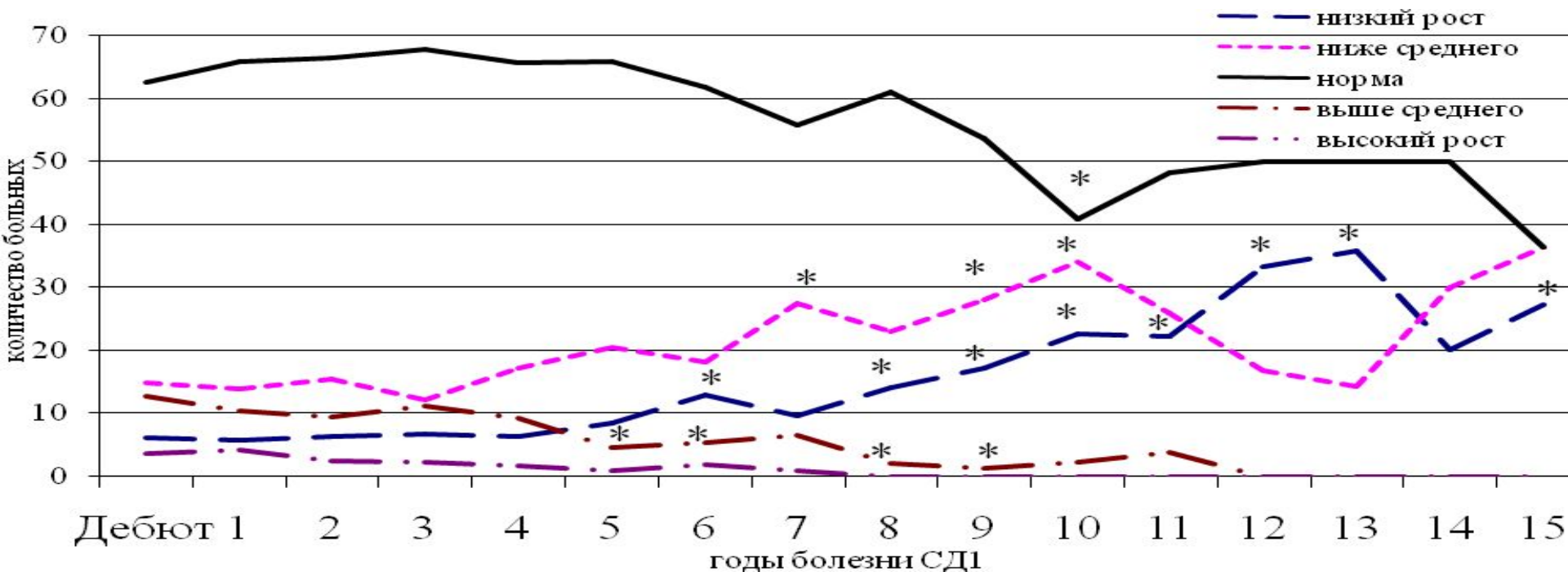
Қант диабетінің екінші типында (инсулин тәуелді) инсулин жеткілікті өндіріледі, бірақ ағза клеткалары оларды елемейді, соның кесірінен глюкозаны, толығырақ айтқанда энергияны алыңқырамайды. Екі типте бірдей пайда болады. Қанға қант қалыпты деңгейде бірнеше рет тамып тұрады. Оны жеткілікті ала алмаған клеткалар өсе алмайды. Бұл аурудан көбіне майда тамырлар мен капиллярлар зардап шегеді. Көбіне жүрек, көз, бүйрек, жүйке жүйелері, бауыр, аяқтар зақымданады.

- **Диабетпен қан, ауалы – тамшылы немесе жыныс жолы арқылы жұқтыру мүмкін емес.**
- **Тұқымқуалаушылық бейімділігінен пайда болады. Ата аналарының біреуінде осы ауру болған жағдайда балаларында бірінші типтегі диабет 10 % , екінші типтегі диабет 80 % болуы мүмкін.**
- **Азық түлікке тәтті тағамдарды көп пайдалану диабет туғызбайды, бірақ ауру туғызатын қаупті көп көтеретін семіртеді. Факторлары: жүйке күйзелісі, өмір салтында аз қимылдау, дене салмағының төмендеуі, тағы басқа аурулар. Егер Сізде осы факторлардың бірнешесі қосылса ауру қаупі жоғарылайды.**

Екі типтегі диабетте де қанда қант деңгейі жоғарылайды, гипергликемия пайда болады. Қант диабетінің бірінші белгілері пайда болады: ауыздың құрғауы, қатты шөл, тез несеп шығару (полиурия).

Ғаламшардың шамамен 200 миллион тұрғыны осы аурудың құрығына іліккен. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының болжамына сәйкес, қант диабетімен ауыратындардың саны 2015 жылы 300 миллионға жетеді деген қауіп бар.

2010 жылдың 1 қаңтарындағы есеп бойынша, Қазақстанда 175 685 адам қант диабеті диагнозымен тіркелген. Бұл - ресми есеп. Денсаулық сақтау мамандарының зерттеулеріне қарағанда олардың нақты саны 700 мыңнан асып жығылуы мүмкін



Алдын алу шаралары:

- Екінші типтегі қант диабетін ұзақ уақытқа денсаулықты сақтаумен тоқтатуға болады. Жүрек және бүйрекжетіспеушілігі, инсульт, көру кемістіктері пайда болатын аурулардың құрбаны болмау үшін оның басталуын ұзақ уақыт әрі жылжыту керек.
- Алдын алумен шұғылдана отырып сіз әрі денсаулығыңызды нығайтасыз, әсіресе жүрек – тамыр жүйелерін. Қант диабеті жүрек ауруы қаупін орташа есеппен алғанда 3 рет, ал инсульт қаупін 5 рет жоғарылатады. Зат алмасудың бұзылуы арқасында жүрек тамыр қабырғалары қалыңдап, тығыздала бастайтын атеросклероз пайда болады.
- Диабет кезінде есте сақтау жады және мидың басқада қызметтері бұзылады, сондықтан алдын алу Сізге ұзақ уақыт бойы мидың толық жұмыс істеуін сақтайды.
- Диабет ер кісілердің де, әйелдердің де жыныстық өмір жағдайына кері әсер ететінін айта кету керек.
- Алдын алу салауатты өмір салтына өтумен қортылады. Артық салмақтан құтылу, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану, май мен қантты пайдалануды төмендету қажет. Егер Сізге 40 жастан жоғары, Сізде артық салмақ немесе Сіздің туысқандарыңыздың ішінде диабетиктер болса қандағы қант деңгейін жүйелі тексеріп тұру қажет.

Екінші типтегі қант диабетінен қалай сақтану керек?

- **Дұрыс тамақтану. Майлы тамақты аз, өсімдік талшықтарын көп пайдаланыңыз. Күніне жеміс, жиделермен бес рет тамақтан. Көмірсутегіне бай азықтарын көп пайдаланыңыз. Бұл қанға глюкозанын жетуін бәсеңдетеді, холестериннің деңгейі төмендейді. Сондықтан ірі тартылған ұнның нанын, макарон өнімдерін, күріш, жемістер, сұлы, арпа, қырыққабат, қарақұмық, картоп жеңіз.**
 - **Кішкентай порциямен әр 4 сағат сайын тамақтаныңыз. Бұл ішкен тамақты қорыту үшін қанды қажетті инсулинмен қамтамасыз етудің ең жақсы тәсілі. Біздің мақсатымыз – ұйқыбезіне жоғары жүктемелер болдыртпау үшін күн бойы тамақты біркелкі реттеу.**
 - **Қант пен тұзды пайдаланбаңыз. Кішкентай жеген қанттың өзі қандағы қант деңгейін аспандатып жіберуі мүмкін. Ал тұзды тамақ тез қан қысымын көтеріп жібереді.**
- Өз салмағыңызды қалыпты ұстаңыз. Тез жүру – семірудің бірден бір емі. Аптасына 5 рет дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданатын кісілер қант диабетімен ауру қауіп дәрежесін 50 % дейін төмендетеді. Кез келген ауа райында күніне 4 километр жаяу жүріңіз. Дәрумендер қабылдап, күйземеніз.**

Егер алдын алу шараларын жасамасаңыз қауіпті асқынулар болуы мүмкін. Яғни, олар: Қауіпті асқынулар- гипергликемиялық және гипогликемиялық комалар. Бұл комалар жедел жәрдемді қажет етеді.

Гипергликемиялық кома
Себептері:

1. Инсулин дозасының кем болуы.
 2. Майлы және тәтті тамақты мөлшерден көп жеу.
- Осы себептердің әсерінен зат алмасуының барлық түрі бұзылады, организмде шала толтыққан улы заттар жиналып уланады.

Гипогликемиялық кома.
Себептері:

1. Тамақпен организмге қанттардың кем түсуі.
2. Организмге инсулинді шамадан көп енгізуден пайда болады.



**"аурып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздейік"
ағайын!!!**