



Тақырыбы: «ҚАНТ ДИАБЕТІ»

Ізденуші: Еркіндаулет Нұршат

Ғылыми жетекші: Давибаева Бану



Жоспар:

- 1.Кіріспе.....
- 2.Негізгі бөлім.....
- 2.1Диабет деген не.....
- 2.2Диабет эпедемиялогиясы.....
- 2.3Диабетпен ауырудың алдын алу шаралары.....
- 3.Қорытынды.....



Мақсатым: «Қант диабеті» ауруының алдын алу шараларының маңыздылығын бағалау

Міндетім:

- Қант диабеті деген не? Түсінік беру.
- Диабет эпидемиялогиясы
- Диабетпен ауырудың алдын алу

Қазіргі кезде көп таралған, медицина саласында айтулы орын алатын аурулар өте көп. Сол аурулардың ішінен «Қант диабеті» ауруын атап өтсек болады. Қант диабеті көп айтылған, көп зерттелген, көп қарастырылған тақырыптардың бірі. Соған қарамастан мен осы тақырыпты алуға бел будым



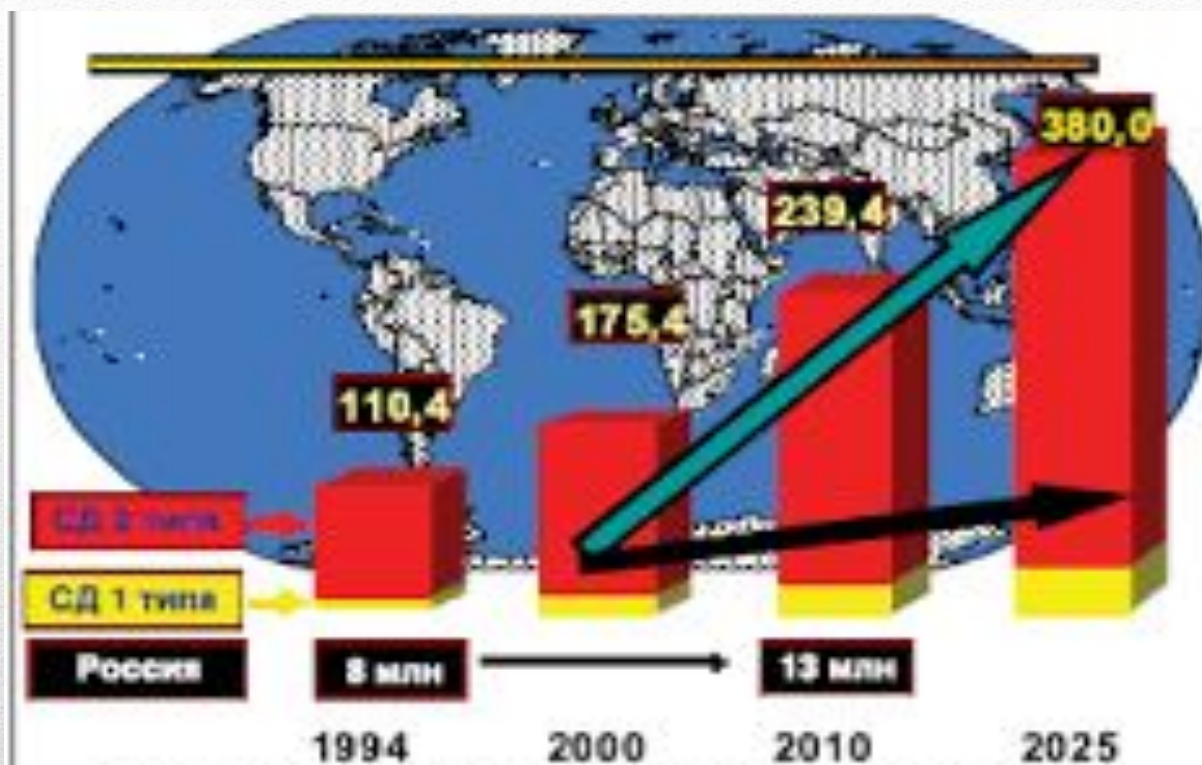
- Қант диабеті - ұйқы безінің бетта-клеткаларының инсулинді аз мөлшерде шығаруымен осы инсулин гормонының жетіспеушілігінен пайда болатын және осы себепті барлық зат алмасу түрлерінің, айрықша қант алмасуының бұзылуымен сипатталатын ауру.



ДИАБЕТ – гректің сузгіден өту, яғни сүзілу деген ұғымды білдіреді.



- Бұл ауру мен 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
-



Ал қазіргі кезде қант диабетіне шалдыққан аламдардың саны әр 12-15 жылсайын екі есе көбейуде. IDF-тің болжауымен, қазіргі қарқындар жалғасса, 2030 жылы олардың саны 435 млн-ға дейін өсуі әбден мүмкін.

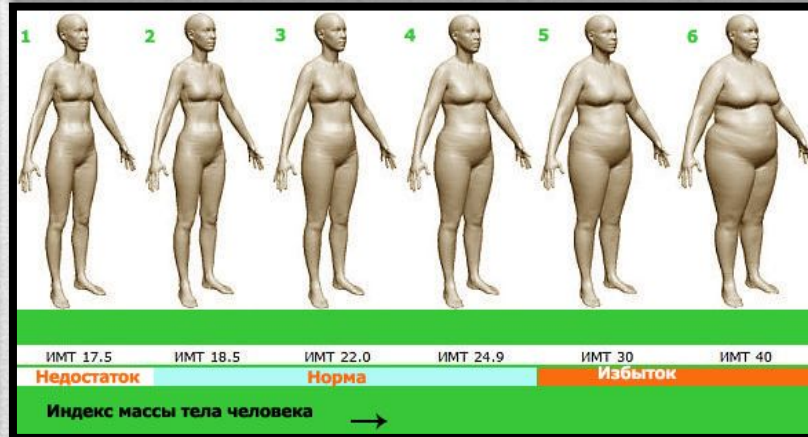
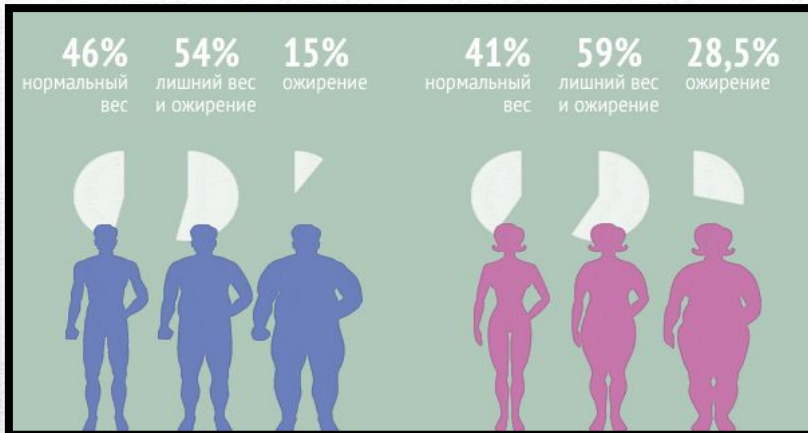
Қазақстанда ВОЗ-дың мәліметтері бойынша қант диабетімен ауыратындардың саны 20 миллионға жуық, олардың ішінде балалар мен жасөспірімдер 10%, яғни миллионға жуық. Қант диабетінің кең таралуы бұл ауруды әлеуметтік ауруға жатқызуға және қоғамдық шараларды өткізуді талап етеді.



- Ғалымдар осы уақытқа дейін ауру қоздырғыштарды таппай отыр. Олар қант диабетінің пайда болу себебі генетикалық бұзылыстар немесе вирустық инфекция деп санап отыр. Алайда көп зерттеу барысында осы жауыз ауру туралы бірнеше деректер анықталынды:
-



- 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 көтері семіртеді.

ФАКТОРЛАРЫ:

- жүйке күйзелісі,
- өмір салтында аз қимылдау
- дене салмағының жоғарлауы
- тағы басқа аурулар.



Қант диабетінің негізгі симптомдары

- 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 симптомдары

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

Екі типтегі диабетте де қанда қант деңгейі жоғарылайды, гипергликемия пайда болады. Қант диабетінің бірінші белгілері пайда болады:

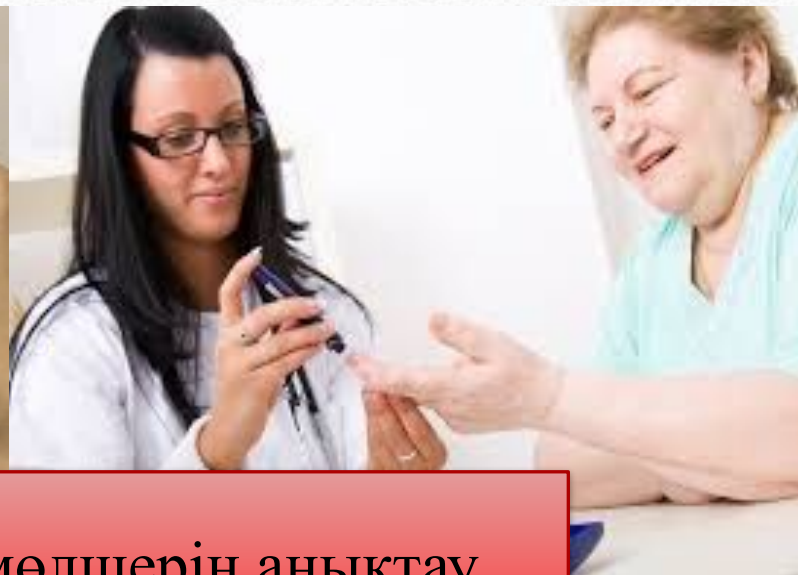


- Тамақ ішіп болған соң қандағы қан деңгейі жоғарылайды. Бірақ диабетиктарда инсулиннің жетіспеушілігінен (диабеттің бірінші типі) немесе клеткалардың қабылдамауынан (екінші типтегі диабет) бұл қант клеткаларға барып түспейді
- Қанда глюкоза көп, бірақ клеткалар аш қалып, жеткіліксіз тамақ туралы белгі жіберіп отыратын жағдайларда туындайды.
- Бұл белгілерге ағза бауырдағы қант қорларын жіберіп жатады, бірақ ол да клеткаларға түспейді.
- Нәтижесінде ағза майларды жара бастайды.
- Жару нәтижесінде кетондық денелер пайда болады: ацетон, ацетальдегид, түрлі қышқылдар.

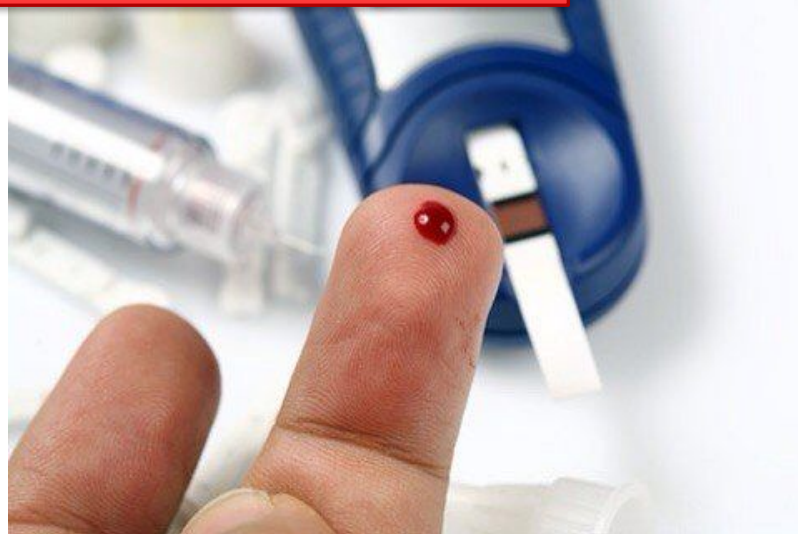


 **STOP**
ДИБЕТ





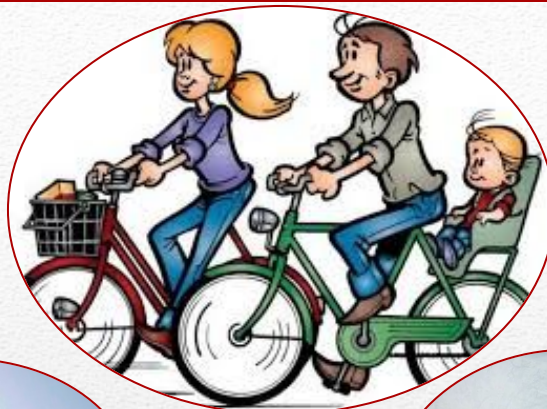
- Қандағы қант мөлшерін анықтау



- Дұрыс тамақтану. Майлы тамақты аз, өсімдік талшықтарын көп пайдаланыңыз. 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.



- 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.



- Алдын алумен шұғылдана отырып сіз әрі денсаулығыңызды нығайтасыз, әсіресе жүрек – тамыр жүйелерін..

- Диабет кезінде есте сақтау жады және мидың басқада қызметтері бұзылады, сондықтан алдын алу Сізге ұзақ уақыт бойы мидың толық жұмыс істеуін сақтайды





Алдын алу салауатты өмір салтына өтумен қортылады

Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде!



НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА РАХМЕТ!!!