



ВНИМАНИЕ:  
ДИАБЕТ  
РЯДОМ!



# ДИАБЕТ: 21 ҒАСЫРДЫҢ ІНДЕТІ



# ДИАБЕТ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Диабет – 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, ақуыздын 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 өндей алмайды. Сонын салдарынан қанның құрамында қант мөлшері артады.

# ҚАНТТЫҢ КӨТЕРІЛУІ

ҚАН ҚОЮЛАНАДЫ -  
ШӨЛДЕЙДІ!

ОРГАНИЗМ ҚАНТТАН  
ҚҰТЫЛУҒА ТЫРЫСАДЫ –

жиі дәретке барады

*Су ішу қажеттігі туралы  
оның есіне салыңыз.*

*Баланы дәретханаға бару  
мүмкіндігімен  
қамтамасыз етіңіз.*

**1 типті  
диабет.**



# Сахарный диабет 1 типа

ацетон

клетка(дом), истощенная  
клетка закрыта для глюкозы,  
так как нет ключа (инсулина),  
единственный способ открыть  
дверь — инсулин из аптеки

гипергликемия

**АПТЕКА**

**Қорытынды:** организмде инсулин жетіспейді,  
қанда қант мөлшері көбейеді.

# 1. У кого выявляют диабет 1 типа?

- ❖ Чаще у лиц до 40 лет, при этом большая часть не старше 25 лет.
- ❖ Нормальная или пониженная масса тела



## **2. Неге адамдарда 1 тип диабеті пайда болады?**

Ғалымдар әлі толық анықтаған жоқ, бірақ негізгі факторлардың бірі тұқым қуалаушылық болып табылады.



### 3. Көп тәтті жегеннен аурып қалуға болады ма?

Жоқ! Тәтті тағамдар 1 типті диабеттің пайда болуына ықпал етпейді.



### 4. Диабет жоғалып кете алады ма?

Жоқ, егер адамда диабет анық болса ол ешқайда жоғалмайды.



# МУҒАЛИМДЕР БИЛУҢ КЕРЕК

# Диабет 1 типы

1 ТИПТІ  
ҚАНТ ДИАБЕТІ  
БАР БАЛА...

...кез-келген уақытта  
қан құрамындағы қант  
мөлшерін өлшей алады.

...қажет болған  
кезде инсулин  
екпесін жасайды.

...су ішуге және  
дәретханаға  
баруға еркін әрі  
шексіз мүмкіндігі  
болуы қажет.

...кез-келген уақытта,  
қан құрамындағы қант  
мөлшері төмендегенде  
жеңіл-желпі тамақтану.

...кейде гипогликемия  
аталатын, көмек көрсетуді  
қажет ететін,  
қан құрамындағы қант  
мөлшері төмендеуі  
мүмкін.

...керек уақытта түскі  
ас ішуі тиіс және  
тамақтанар алдында  
инсулин екпесін жасау  
үшін қосымша  
уақыты болуы керек.

...дене тәрбиесі  
сабағына және басқа  
да сыныптан тыс іс-  
шараларға (экскурсия,  
демалыс лагерлері,  
сапарлар және т.б.)  
қатыса алады



## ХУДОЙ



**2 типті  
диабет.**

# Сахарный диабет 2 типа



## 1. Кімде 2 типті диабет анықталады?

- ❖ Жиі 40 жастан асқан адамдарда, бірақ 2 типті қант диабеті балаларда да жиі пайда бола бастады.
- ❖ Емделушілерді 90% да артық салмақ тіркелген



## 2. Неге адамдарда 2 типті диабет пайда болады?



# «Фаст-Фуд» ұрпағы...





### **3. Тәтті көп жегендіктен ауырып қалуға болады ма?**

Бұл диабеттің дамуына немесе асқынуына себепші болмайды, бірақ 2 типті диабеттің пайда болуын тездетеді.

### **4. Диабеттің жойылуы мүмкін бе?**

**ЖОҚ**, егерде адамда диабет ауруы анықталса, ол ешқашан кетпейді.



# Диабет 2тип

## МУҒАЛИМДЕР БІЛУІ КЕРЕК

### ТОЛСТЫЙ



2 ТИПТІ ҚАНТ  
ДИАБЕТІ БАР  
БАЛА...

... кез-келген уақытта  
қан құрамындағы  
қант мөлшерін  
өлшей алады.

...су ішуге және  
дәретханаға  
баруға еркін әрі  
шексіз мүмкіндігі  
болуы қажет.

...май мен көміртек  
қабылдаудан өзін  
шектеуі қажет.

...қандағы қант  
мөлшері төмен  
болғанда жеңіл-  
желпі тамақтануды  
қажет етеді.

...тұрақты  
физикалық  
белсенділікті  
қажет етеді.



СПОРТҚА  
ҚАРАҒАНДА  
КОМПЬЮТЕРДІ ҚОШ  
КӨРЕТІНДЕРДІ

ТӘТТІНІ ТОЙЫП  
ЖЕГЕНДІ ЖАҚСЫ  
КӨРЕТІНДЕРДІ

ШЫЛЫМ ШЕГІП,  
АЛКОГОЛЬ  
ІШЕТІНДЕРДІ

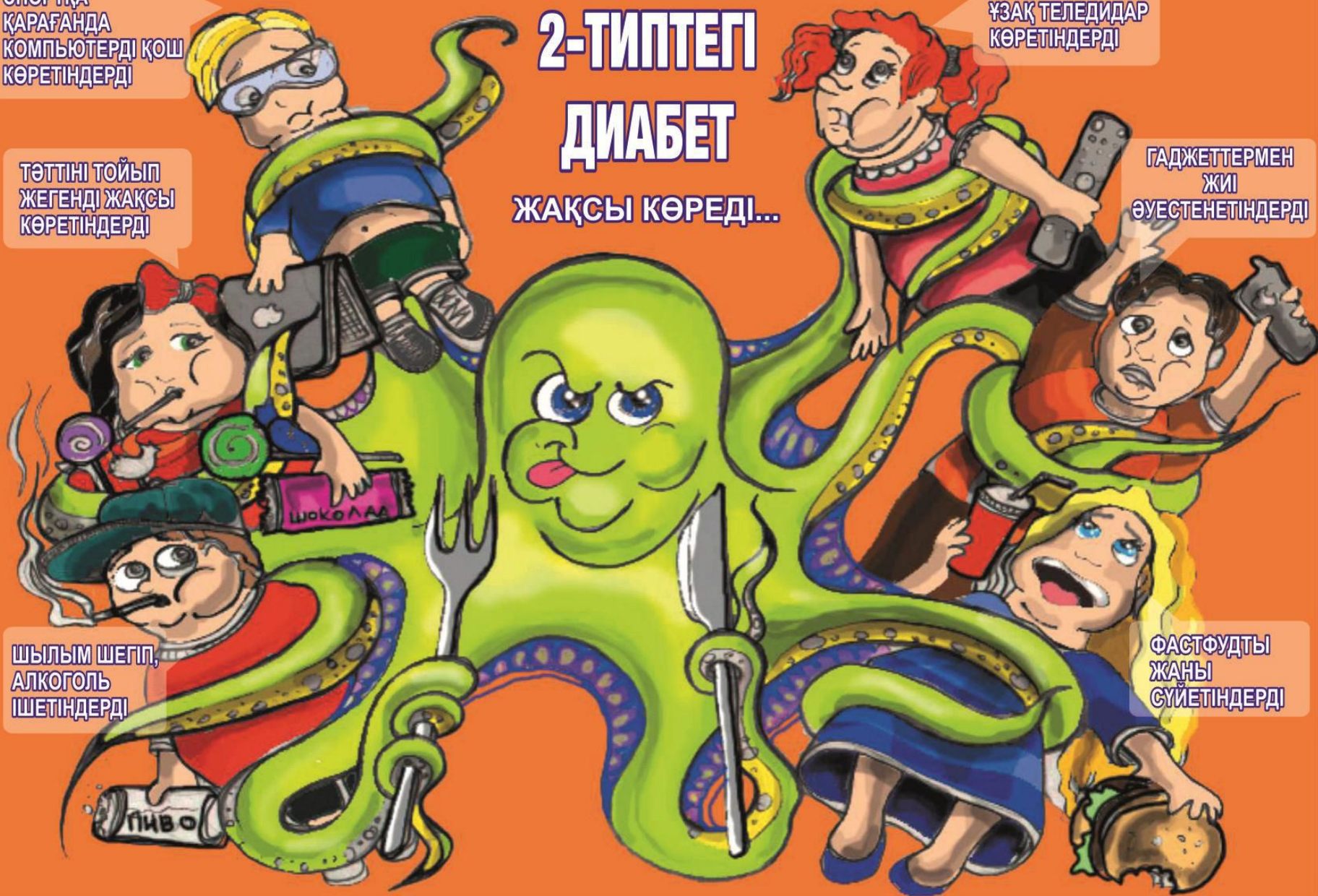
# 2-ТИПТЕГІ ДИАБЕТ

ЖАҚСЫ КӨРЕДІ...

ҰЗАҚ ТЕЛЕДИДАР  
КӨРЕТІНДЕРДІ

ГАДЖЕТТЕРМЕН  
ЖИІ  
ӨУЕСТЕНЕТІНДЕРДІ

ФАСТФУДТЫ  
ЖАҢЫ  
СҮЙЕТІНДЕРДІ



Диабет екі түрлі болады:

1-типі

- Жылдам және келепестен дамиды;
- Көбінесе балалық шақты және жасөспірім кезде ауырады;
- әзірге емделмейді
- жалғыз ем - инсулинді көп рет енгізу;
- алдын алу мүмкін емес
- дерттің өршуіне ешкім кінәлі емес!

2-типі

- бауы және сыр бермей дамиды;
- кез келген жаста ауырады;
- емі - емдәм ұстану, дене шынықтырумен шұғылдану, медициналық препараттар
- алдын алу - белсенді өмір салтын ұстану, артық тамақ ішпеу;
- осы түрдегі диабетке шалдығуға жиі артық салмақ себепші болады!

Диабеттің белгілері:

- күрт азу немесе толықсу;
- жылдам шаршау;
- қатты шөлдеуге байланысты суға тоймау;
- жоғары қысым;
- жүреу-тамыр аурулары;
- жаралар мен сызаттардың қиын жазылуы;
- диабетке шалдыққан қандас туыстарының болуы.

Жоғарыда аталған белгілердің ең болмаса екеуі бар болса

- ҚАНДАҒЫ ҚАНТ ДЕҢГЕЙІН ШҰҒЫЛ ТЕКСЕРУ КЕРЕК!

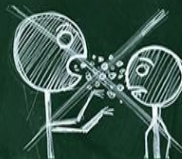
Сынып жұмысы.

# Тақырыбы: «Диабет»



ВНИМАНИЕ!  
ДИАБЕТ  
РЯДОМ!

✓ ЖҰҚПАЛЫ ЕМЕС



АУЫРАДЫ

✓ ДИАБЕТПЕН КЕЗ КЕЛГЕН АДАМ АУЫРУЫ МҮМКІН



✓ ДИАБЕТПЕН ӨМІР СҰРУ ҰЯТ ЕМЕС



✓ ДИАБЕТПЕН СПОРТ БІРГЕ ЖҮРЕДІ



✓ ДИАБЕТПЕН КЕЗ КЕЛГЕН ШЫҢДЫ БАҒЫНДЫРУҒА БОЛАДЫ



Қант диабеті туралы, оның белгілері және зардаптарының алдын алу шаралары туралы

[WWW.DIAFOND.KZ](http://WWW.DIAFOND.KZ)

сайтынан және ҚР диабеттік оқу-ағарту қорының әлеуметтік желілерінен: «В Контакте», «Инстаграм», «Мой мир», «Facebook», «Одноклассники»-ден толығырақ білуге болады.

Яндекс

Қарағанды Мәжілісінің Қаржы-қаражат Комитетінің Қаржы-қаражат Комитетінің Қаржы-қаражат Комитетінің Қаржы-қаражат Комитетінің

Диабеті бар адамға ағарту ХІТІ табу

Іздеу



# ДИАБЕТ

БҰНЫҢ АРТЫНДА МЫНАЛАР ТҰРУЫ МҮМКІН:



ЖАРАЛАР МЕН  
СЫЗАТТАР  
ҚИЫН  
ЖАЗЫЛАДЫ

ДИАБЕТКЕ  
ШАЛДЫҚҚАН  
ҚАНДАС  
ТУЫСТАРЫ БАР

ҚАТТЫ  
ШӨЛДЕГЕНДІКТЕН  
СУҒА ТОЙМАЙДЫ

САЛМАҒЫ КУРТ  
АРТТЫ НЕМЕСЕ  
ТӨМЕНДЕДІ

ЖҮРЕК-ТАМЫР  
АУРУЛАРЫ  
БАР

ҚАН  
ҚЫСЫМЫ  
ЖОҒАРЫ

4 КГ-НАН АРТЫҚ  
САЛМАҚПЕН ТУЫЛДЫ  
НЕМЕСЕ ОСЫНДАЙ  
«АЛЫПТЫ» ДҮНИЕГЕ  
АЛЫП КЕЛДІ

ЖЫЛДАМ  
ШАРШАЙ  
БАСТАДЫ

## ГИПОГЛИКЕМИЯНЫҢ белгілері



Тершендік

Салғындық



Дірік

Жүрек қабысы



Қозғалыстың  
ширақсыздығы

Сөздің  
күрмелуі



Анық  
әлсіздік

Қоңіл күйдің  
күрт өзгеруі



Естем  
тану

Оғаш  
қарау



## ЕГЕР СІЗ ӨЗ ОҚУШЫҢЫЗДАН ГИПОГЛИКЕМИЯНЫҢ

белгілерін байқаған болсаңыз  
(Қандағы қант деңгейінің төмендеуі)

1 қандағы глюкоза (қант) деңгейін өлшеңіз.

2 Егер ол 4,0 ммоль/л-дан төмен болса,  
оған мыналардың бірін беріңіз:  
2 карамель көмпит  
2 кесек қант төтті сусын

3 Жедел «103»-ке, содан соң ата-анасына  
телефон соғыңыз!



## ЕГЕР СІЗ ӨЗ ОҚУШЫҢЫЗДАН КЕТОАЦИДОЗДЫҢ

белгілерін байқаған болсаңыз,  
(Қандағы қант деңгейінің жоғарылуы)

1 бірден ата-анасымен хабарласыңыз  
Қажет болған жағдайда «103»-ке  
хабарласыңыз

## КЕТОАЦИДОЗДЫҢ белгілері



Үдемелі  
жаббасарлық



Іштің  
вурууы



Ауыздан  
әсіткен  
ісінің шығуы



Жаі зар  
шығару



Жүректің  
айнуы, күсу



Жаі және  
шұмы тыныс алу



Естем тану

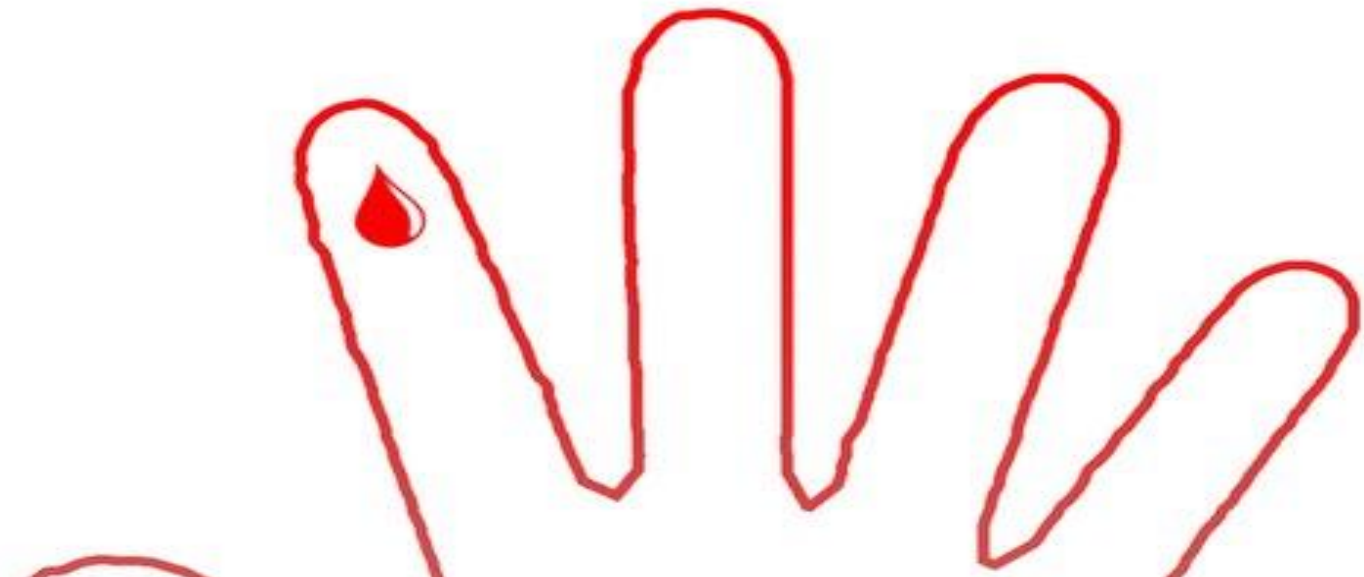




**Диабеттің емі жоқ, бірақ  
жұқпалы ауру емес!!!**







СКАЖИ

ДИАБЕТУ

СТОП!

