

**«Қант диабеті ауруының алдын  
алу шаралары»  
тақырыбындағы диплом  
жұмысы**

## Тақырыптың өзектілігі

Бұл аурумен ауратын адамдар өте көп және күн сайын артып келеді. Сонымен қатар қоғамымыздың әлеуметтік, экономикалық жағдайын жақсарту. Сондықтан, бұл дертке адамдар неге жиі шалдығатындығын біліп, алады алу шараларын ұйымдастыру мақсатында осы тақырыпты таңдадым.



Қазіргі таңда диабетке шалдыққан адамдар саны күн сайын артып келеді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне сүйенетін болсақ, 2030 жылы дүние жүзінде 350 млн адам қантты диабет ауруына шалдығуы мүмкін – деген болжам айтқан болатын. Брак, өкінше орай, 2030 жыл тұрмақ, қазірдің өзінде дүние жүзінде аталмыш ауруға 371 млн адамның шалдыққаны анықталды. Сонымен қатар, 2012 жылы диабет ауруы салдарынан дүние жүзінде 4,8 млн адам көз жұмған. Диабетпен ауратын әр 5 адамның 4-еуі табыс деңгейі төмен және орташа елдерде тұрады. «Денсаулық» Республикалық журналы 2015\11\11\

## **Зерттеудің мақсаты.**

Қант диабет ауруға шалдыққан адамдар санын азайту, ауратын жағдайда термиялық сатыға өткізбеу. Әлемде әр 5 секунд сайын 1 адам ауырады, ал әр 7 секунд сайын біреуі осы дертпен көз жұмады.

[kaz.med.kz.www.com.stat/diabetis](http://kaz.med.kz.www.com.stat/diabetis) Сол себепті елдегі өлім-жітімді азайту.

Осы аурудың алдын алу мақсатында зерттеу жұмыстарын жүргіздім. Яғни сауалалнама жүргіздім. Соның нәтижесінде «Қант диабетінен сақтан!» атты тегін акцияны ұйымдастырып, жүзеге асыру. Осы акция арқылы халықтың сауаттылығын жақсарту, аурудың алдын алу.

## **Зерттеудің міндеті**

- Әдебиеттер оқу;
- Әдіс таңдау, сипаттама беру;
- Зерттеу жүргізу объектісі
- Анализдеу
- Зерттеу қорытындысы
- Ақпарат көздері
- Теориялық негіздеме.

**Теориялық негізі**

**Жоспар:**

**I. Кіріспе**

**Диабет ауруының пайда болу тарихы**

**II. Негізгі бөлім**

**- Қант диабетіне жалпы сипаттама**

**- Ұйқы безінің анатомиясы мен физиологиясы**

**- Қант диабетінің этиологиясы және жіктелуі**

**- Клиникасы, диагностикалау**

**Профилактикасы**

**III. Қорытынды**

# Тарих

Диабет – гректің «diabaino» сүзгінен өту, яғни сүзілу деген ұғымды білдіреді. Бұл атауды біздің дәуірімізге дейін 30-40 жылдары Рим дәрігері Аретиус Капподокский ұсынған.

Шығыстың атақты ғалымы Әбу Әли ибн Сина қант диабетіне шалдыққандардың зәрінің тәтті екендігін жорамалдаған. Ал ағылшын ғалымы Т. Уиллис 1964 жылы аурулар зәрінің тәттілігін татып дәлелдеген. Содан бастап бұл науқас қант диабеті деген атауға ие болады.

Бұрын қант диабеті біздің халық арасында өте сирек кездескен. Ол «сусамыр», «шыжың» деген атпен тараған. Қазіргі кезде қант диабеті әлемдегі өте кең тараған аурулар қатарында болып отыр.

# Ұйқы без анатомиясы

Ұйқы безінің бұзылуы қант диабетіне шалдығуға ықпал етеді. Ұйқы безі асқазан артында артқы іш қабырғасында жатады, сол бөлігімен сол жақ қабырға астына еніп тұрады. Артқы жағынан төменгі қуыс венаға, сол жақ бүйрек венасы мен қолқаға жанасып жатады.

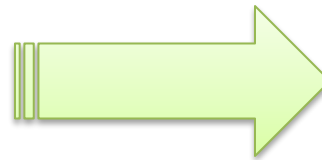


# Физиологиясы

Бездің жалпы ұзындығы 12-15 см. Сыртқы түрі тапанша тәрізді болғанымен өте нәзік клеткалардан тұрады. Бұл өзі аралас бөліп шығару безі болып табылады. Өйткені сыртқа ас қорыту ферменттерін және ішке, қанға гормондар бөліп шығарады. Ұйқы безінің аралшалы бөліп шығару клеткалары бар. Олар: А, В, Д, С, Е, F болмаса РР. Осы клеткалар бірігіп Лангеранс ( ұйқы безі аралшалары деп те аталады) аралшаларын құрайды. Бұл аралшалар ұйқы безі көлемінің 1,5 процентін құрайды. Ересек адамның ұйқы безінде 170 мыңнан 2 млнға дейін аралша болады.

Клеткалар организмге керекті гормондарды түзеді. А клеткалары жалпы ұйқы безі аралшаларының 20-25 процентін құрайды да, өзі глюкагон деген гормонды қанға бөліп шығарады. Аралшалардың негізгі құрамы В клеткалардан тұрады. Бұл клетка инсулин атты гормонды түзеді. Д клеткасы самотостатин гормондарын бөліп шығарады.

Негізгі қызмет атқаратын  
инсулин мен глюкагон  
гормондары. Әсіресе инсулин  
гормоны адам ағзасында өте  
маңызды қызметке ие, яғни  
ұлпалардың көмірсутегін жақсы  
қорытылуына көмектеседі.



Сол арқылы белок пен майдан  
түзілетін қант құрамын  
азайтады. Сонымен қатар  
инсулин ағзадағы артық қантты  
(глюкозаны) бауырдағы  
көмірсутегі қорына  
(глюкогенге) айналдырып  
отырады.



Сондықтан осы 2 гормонның  
ұйқы безі қызметіне ықпалы  
зор. Мысалы: инсулин  
ағзадағы қант деңгейін  
төмендетеді, ал глюкагон қант  
деңгейін керек кезінде  
қалыпты деңгейге көтеріліп  
отырады.



Сондықтан организмдегі зат  
алмасу құбылысы осы 2  
гормонға тығыз байланысты  
дамып, бір-біріне ықпал  
жасайды



Қандағы қант мөлшері 3,3-5,5 ммоль. Осы көтерілген деңгейден қандағы қанттың мөлшері көп ауытқыса, немесе көтерілсе, яки төмендесе, адам организмінің өмірлік қызметіне айтарлықтай нұқсан келеді.



нерв жүйесіне

мидың жұмысына

қан тамырларына

жүрек

көз

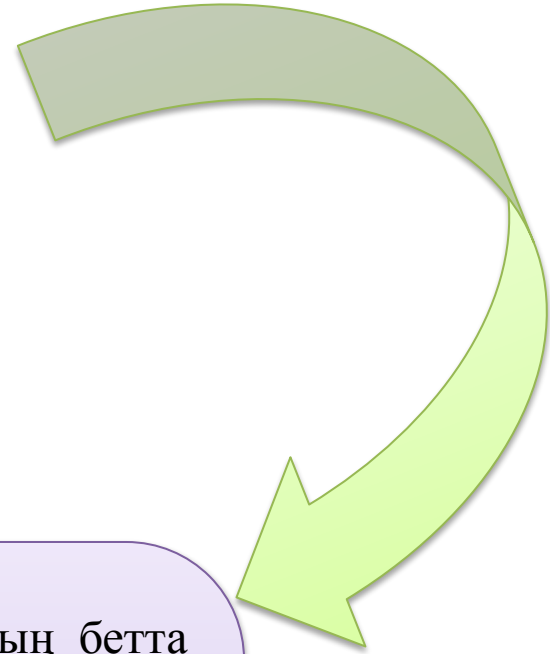
бүйректің  
қызметіне

Қантты диабет соқырлықтың негізгі себебі болып табылады, ал 25% терминальды бүйрек жетіспеушілігінің дамуына әкеледі. Диабетпен сырқаттанатын науқастар жүрек ауруларына 2 есе ұшырайды.

### **Этиологиясы:**

- Тұқымқуалаушылық;
- Қант диабеті бар бірінші жолдағы туысқандар;
- Дұрыс тамақтанбау;
- Артық салмақ;
- Қатал күйзелістік жағдай, ұзақ уақыт бойғы артық күш жұмсау;
- Ұйқыбезінің аурулары (панкреатит, обыр).
- Аз қимылдау;
- Жүрек- қан тамырлары аурулары: артериальдық гипертония, жүректің ишемиялық ауруы, атеросклероз;

**Патогенезінің** негізінде Лангеренс аралшықтарының бетта – жасушаларының деструкциясы жатады. Жасаушалардың зақымдану механизмі сыртқы антигеннің макрофагпен байланысуынан басталады. Диабеттің дамуында аутоиммунды үрдістердің маңызы зор. Диабеті бар науқастарда антигендерге – Лангеранс аралшықтарының компоненттеріне антиденелер түзіліп, иммунды комплекстер қалыптасып, аутоиммунды инсулит дамиды. Аутоиммунды инсулит нәтижесінде бетта- жасушалар деструкциясы абсолюттік инсулин жетіспеушілігіне әкеледі.



## Диабеттің дамуы:

Преиабет	Аурудың ерте сатысы (қанда қант мөлшері және глюкозаға толеранттылық сынамасы қалыпты,бірақ қауіп факторларының болуы анықталады.
Жасырын (латентті) диабет	Аш қарынға қанда қант мөлшері қалыпты, глюкозурия жоқ,глюкозаға толеранттылығы бұзылған.
Айқын диабет	Аш қарынға және тәулік бойы гипергликемия, глюкозурия және клиникалық белгілері анықталады.

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

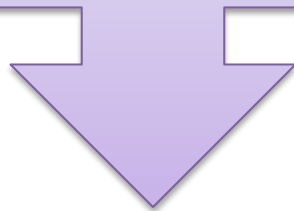
## Себептері:

- Тұқым қуалаушылық-65 пайызға дейін.
- Балалардағы вирусты инфекциялардың асқынулары-қызылша, желшешек, тұмау, мысқыл т.б.
- Тамаққа қанттар мен майларды көп пайдалану.
- Стресстік ситуациялар.



Қантты диабет инсулинге тәуелді, инсулинге тәуелсіз болып 2 түрге бөлінеді.

**1-түрі** - 25 жасқа дейінгі жастарда немесе балаларда кездесетін диабет инсулиннің бездік жеткіліксіздігінен, оның толық болмауынан дамиды. Инсулинге байланысты қант диабеті тек қана жас адамдар арасында кездеседі. Ол сырқат адамның қатты арып азуымен ауыр түрде өтеді және инсулинмен емдемесе тез кетоацидоз дамып, адамның өлуіне әкеледі.



**2- түрі**- ұлғайған адамдарда кездеседі және инсулиннің салыстырмалы жеткіліксіздігінен дамиды(70%) .Қанда инсулиннің мөлшері аздап қана төмендейді немесе тіпті қалыпты деңгейде болады. Сырқаттардың арасында дененің толып кетуі жиі байқалады және кетоацидоз дамымайды.

Инсулин - ұйқы безі бөлетін гормон. Ол қандағы глюкозаны клеткаға өткізу арқылы оның қандағы мөлшерін азайтады. Ал қантты диабет ауруында лангерганс аралшаларында инсулин гормоны өндірілмейді. Сондықтан глюкоза клеткаға кіре алмайды, қанда глюкоза жоғарылады. Демек қантты диабет 1 типінде өмір бойы инсулинотерапия жүргізу керек. Адам организмінде 2 түрлі инсулин шығады:

1. базистік – ол 24 сағат бойы үздіксіз өндіріледі

2. болустік – тамақтану арасында бөлінетін инсулин.

Инсулин аты	Әсерінің басталуы	Әсер ету шыңы	Әсер ету ұзақтығы
Ультра қысқа әсерлі инсулин	0 – 15 мин	1 – 1,5 сағаттан соң	3 – 4 сағат
Қысқа әсерлі инсулин	20 минуттан соң	2 – 4 сағаттан соң	6 – 8 сағат
Орташа әсерлі инсулин	1,5 – 2 сағаттан соң	4 – 8 сағаттан соң	10 – 14 сағаттан соң
Ұзақ әсерлі инсулин	Левемир 1 – 1,5 сағаттан соң	Әсер ету пикі айқын емес	17 сағат
	Лантус 1 – 1,5 сағаттан соң		24 сағат

## Диабет ауруында ең маңызды құрал-глюкометр.

Глюкометр қандағы қант мөлшерін анықтауға мүмкіндік береді.

### Глюкометрді қолдану ережесі:

1. Қолыңызды жылы сабынды сумен жуып, кептіріңіз;
2. Тексеруге құралдарды дайындаңыз (глюкометр, иучка-скарификатор, тест-жолақтары, 70% спирт, мақта шариктері);
3. Тест-жолсғын глюктометрге қосыңыз;
4. Саусақ ұшын спиртті мақтамен өңбеңіз;
5. Саусақ ұшын ручка-скарификатормен тесіңіз;
6. Анализ нәтижесін күтіңіз (15 секундта экранда көрсетіледі);
7. Анализ нәтижесін күнделікке тіркеңіз.



### Глюкометрді қолдану жиілігі біліңіз:

Қант диабетінің бірінші типінде-күніне 2 рет;

Қант диабетінің II типінде –күніне 2 рет;

Егер қандағы қант мөлшері қалпына келмей жатса күніне 8 тексеру жүргіху керек (тамаққа дейін, тамақтан 2 сағаттан кейін, тамақтан 5 сағаттан соң, ашқарынға таңертең, кешке, физикалық күш түскенде, ауырғанда).



# Қантты диабеттің асқынулары.

## Гипергликемия.

Қанда глюкозаның жоғарылауы (5,5 жоғары) гипергликемия деп аталады.

Гипергликемия симптомдары:

- Жиі, көп мөлшерде кіші дәретке шығу;
- Үдемелі шөлдеу; ауыз құрғау;
- Қарны ашу.
- Жалпы әлсіздік, жүрек айну, ішінің ауруы, бас ауру, құсу, салмақ жоғалту

### Симптомны гипергликемии



Частое мочеиспускание



Кожный зуд



Чувство голода



Сильная жажда



Неясность зрения



Сонливость



Тошнота

# Гипогликемия.

Қанда глюкоза мөлшерінің 3,3 ммоль/л төмендеуін атаймыз.

Гипогликемия симптомдары: қатты қарны ашып, дірілдеу, шылқып терлеу, аяқ – қолы құрысу, айқын әлсіздік, естен тану. Сондықтан пациент қалтасында тез сіңетін көмірсу (қант, конфет) болу керек

Гипогликемияға алып келетін себептер: инсулин дозасының дұрыс болмауы, инсулин еккен соң тамақ ішпеу т.б.



Потливость



Дрожь



Головокружение



Тревожность



Голод



Раздражительность



Рассеянность



Тахикардия



Головная боль



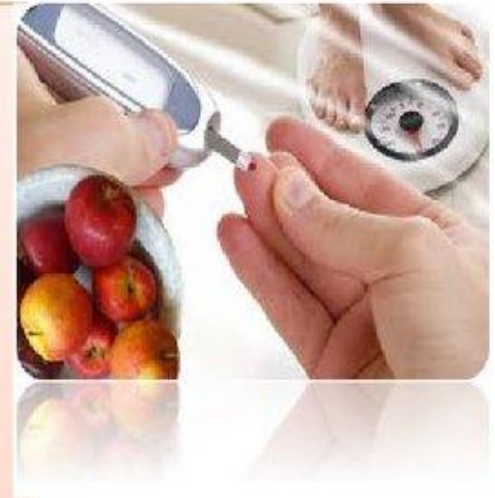
Слабость

## ДИАГНОСТИКАЛАУ

Лабораториялық тексеру	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Қанның жалпы анализі</li><li>2. Зәрдің жалпы анализі –</li><li>3. Глюкоза деңгейін анықтау:<ul style="list-style-type: none"><li>- гликемиялық профильді жүргізу (аш қарынға, таңертеңгілік астан соң 2 сағаттан кейін, түскі ас алдында, түскі астан соң 2 сағаттан кейін, кешкі тамақ алдында, кешкі тамақтан соң 2 сағаттан кейін, ұйықтар алдында – 22.00 де, түнгі 3.00 де) – 3 рет;</li><li>- қажет кезде гликемияны жағдай тұрақтанғанша сағат бойынша бақылау (10 – 15 анықтаулар).</li></ul></li><li>4. Жалпы холестерин деңгейін анықтау</li><li>5. Триглицеридтер деңгейін анықтау</li><li>6. Микроальбуминурияны анықтау</li><li>7. Креатининді анықтау</li></ol>
Инструменталды тексеру	<ul style="list-style-type: none"><li>- Көз түбін тексеру</li><li>- Бүйректерді сканерлеу</li><li>-Электрокардиография.</li><li>-ұйқы безін УДЗ.</li><li>-Аяқ қантамырларының доплерометриясы.</li><li>-Кеуде клеткасы ағзаларының Р-графиясы.</li></ul>
Маман кеңесі	<ul style="list-style-type: none"><li>-аяқ қантамырларының ангиопатиясы – қантамырлық хирург;</li><li>- окулист;</li><li>- нефропатия - уролог немесе нефролог;</li><li>- перифериялық нейропатия - невропатолог;</li><li>- артериалды гипертония және ЖИА - кардиолог.</li></ul>

## Профилактикасы:

**1.Тексеріліңіз.** Күн сайын өз бетіңізбен қандағы глюкозаның деңгейін тест-сызықтардың және электронды құрылғылардың көмегімен тексеріңіз. Оның толқыуына қарай диетанызды, физикалық ауыртпалықты және медикаментозды терапия реттеңіз. Суды көбірек ішіңіз. Диабетті сонымен бірге несепшаршатушы деп те атайды. оның шөлдетіп кептіру қауіпі болғандықтан, күн сайын 2л кем емес су ішіңіз, егер ауырып қалсаңыз немесе глюкоза деңгейі көтерілсе, одан да көп ішіңіз.



**2. Менюді қадағалаңыз.** Калорияның негізгі бөлігін полисахаридтардан алу керек. Ақуызға калориялықтың 10-20% келуі тиіс. Майы аз ақуыздың көзін тандаңыз, ерекшелікте сыйымдаларды, *мысалы: майсыз ет, балық, құс, майсыз сүт тағамдары.*

**3. Көмірсуларды қадағалаңыз.** Дәстүрлі дәрігерлер диабетте шақпақ қантқа мүлдем тиым салатын. Нан, макарон тағамдары құрамындағы күрделі көмірсуларды пайдалануды ұсынатын. Картоп еzbесі қандағы глюкоза деңгейін, бисквиттен кем емес көтере алады. Көмірсулардың көзін бақылағанша, жалпы пайдаланылуын қадағалаған маңызды

## Правильное и здоровое питание



4. Диетологқа барып жолығыңыз. Жеке бас диетасы тек диабетті бақылауда ғана емес, басқа да медициналық мәселелерді шешуде көмектеседі. Мысалы, холестерин деңгейінің көтерілуі. Менюді дұрыс құру үшін, жас шақты, дене массасын, жұмыс уақытын, адамның өмір салтын, қабылдайтын дәрілерін және жеке бас дәмін санау керек. Оны дипломы бар диетолог жасай алады. Өзіңіздің жақсы көретін тағамдарыңыз жайында айтуды ұмытпаңыз.

5. Аяқтарыңызды күтіңіз. Диабетпен ауыратын адам күн сайын кешке жатар алдында аяғын жуып, кептіріп, өкшесін сүртіп, жарықтардан сақтау үшін ылғалдаушы маймен табанын сүртеді. Тырнақ өсінідсінен, қажаудан сақтану үшін, аяқ киімді қатаң таңдаңыз. Егер жайсыздықтарды байқасаңыз бірден ортопедке жолығыңыз.

6. Көздеріңізді тексеріңіз. Көз дәрігерінде жыл сайын тексеріліңіз. Бұл, қарашық капиллярлардың зақымдалуы мен өлімін тудыратын – диабетикалық ретинопатияны дер кезінде анықтауға мүмкіндік береді.

# Диабеттің алдын алудағы мейірбикенің ролі

## Күтім

1. Пациентке инсулинлі шприц- қаламсапты қолдануды үйретеміз
2. Пациентке глюкометрмен қандағы қант деңгейін тексеруге үйрету.
3. Жеке бас гигиенасы, соның ішінде аяқ күтімі.

## Профилактика

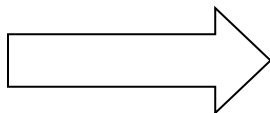
1. Тамақтану режимін түсіндіру жұмыстарын жүргізу.
2. Диабет мектебіне шақыру.  
Түсіндіру жұмыстарын жүргізу.
3. Пациентті скринингтік тексеруге шақыру.

## Зерттеу әдісін таңдау және сипаттау:

### Сауалнама (анкета)

Пікір сұрау өткізу үшін іріктелген респонденттерге бірқатар сұрақтар қойып, олардан жауап алатын пікір сұрау парағы. .  
Пікір сұрау әдісін мәліметтерді жинау кезінде қолданғанда, зерттелетін мәселеге сауалнама сипатының, құрылымының және типінің сәйкестігін анықтау қажет.

**Пікір сұрауды дұрыс жүргізу үшін мынадай ұсыныстарды орындау қажет:**



Сұрақтарды құрастырудың талаптарын орындау:

Сұрақтарды: қарапайымнан – күрделіге ауыстыру

Сұрақтардың қисынын келтірудің бірізділігі:

Сұрақтар саны сұрақты сауалнамаға кіргізбей тұрып, оның қажеттілігін анықтау

Сауалнама құрылымы

Сұрақтардың стандартталу типтері бойынша сауалнама жасауды таңдау

Жауап түрін анықтау



# Зерттеуді жүргізу

**Зерттеу объектісі:** Қызылорда медициналық жоғары колледжінің студенттері.

Қант диабеті туралы сауалнама. Сізді қант диабеті ауруының алдын алу мақсатында жүргізілетін әлеуметтік сауалнамаға қатысуға шақырамыз. Сауалнама сұрақтарына жауап беру үшін сұрақты мұқият оқып шығып, өз пікіріңізге сәйкес келетін жауапты дөңгелеп немесе ой жауабыңызды жазуға болады. Сіздің берген жауабыңыздың құпиялылығын сақтауға кепілдік береміз. Сауалнамаға қатысқаныңыз үшін алдын ала рахмет!

- Жасыңыз
- 45 жасқа дейін
- 45 – 54 жас
- 55 – 64 жас
- 65 жастан жоғары
- Дене салмағыңыз қалыпты ма?
- Ия
- Жоқ
- Салмағыңызды жиі өлшейсіз бе?
- Ия
- Жоқ
- Дене салмағыныңызды, бойыңызды білесіз бе?  
Салмақ \_\_\_\_\_ кг, бойы \_\_\_\_\_
- Инфекциялық аурулармен жиі аурасыз ба?
- Ия
- Жоқ
- Өз жауабыңыз \_\_\_\_\_
- Қант диабеті ауруы жайлы естуіңіз бар ма?
- Ия
- Жоқ

•Қант диабетімен ауырған, ауыратын туыстарыңыз (ата-анаңыз, бауырларыңыз, жақын тума-туыстар) бар ма?

•Ия

•Жоқ

•Білмеймін

•Фас-фуд өнімдерін, майлы тағамдарды көп тұтынасыз ба?

•Ия

•Жоқ

Өз жауабыңыз \_\_\_\_\_

•Тәтті сусындар (коко-кола, фанта, спрайд, дизи) жиі ішесіз ба ?

•Ия

•Жоқ

Өз жауабыңыз \_\_\_\_\_

•Күйзелістік жағдайға жиі ұшырайсыз ба?

•ия

•жоқ

Өз жауабыңыз \_\_\_\_\_

## **Анкета нәтижесін анализдеу**

**Зерттеу орны:** «Қызылорда медицина жоғары колледжі» мекемесі

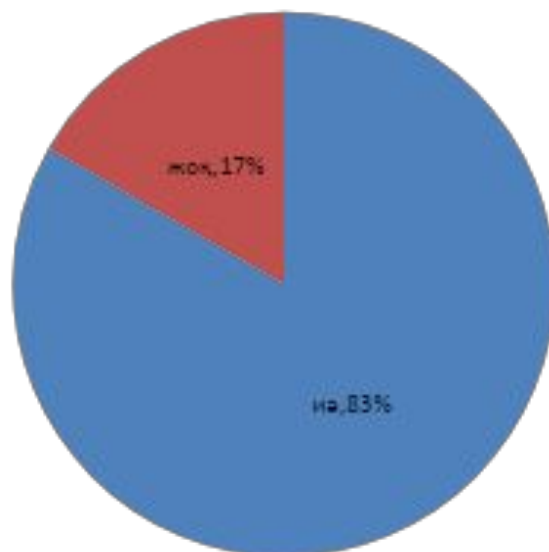
**Зерттеу объектісі:** 23-топ

**Мақсаты:** Жасөспірімдер арасындағы қант диабеті ауруының алдын алу

**Жалпы саны:** 24

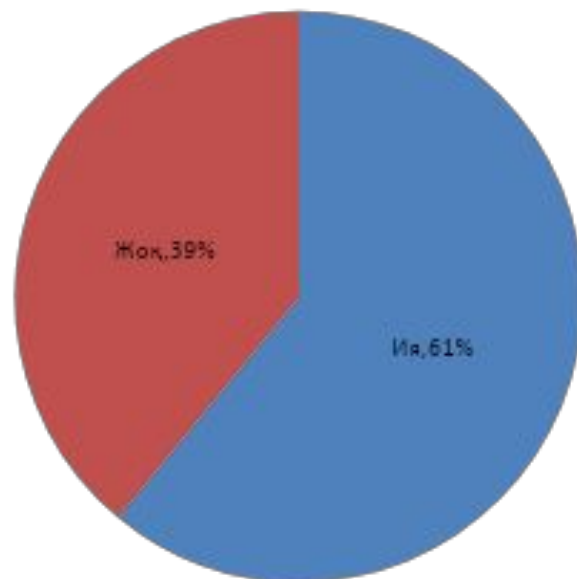
**Жынысы:** Қыз 18, ұл 6

### **Дене салмағыңыз қалыпты ма?**



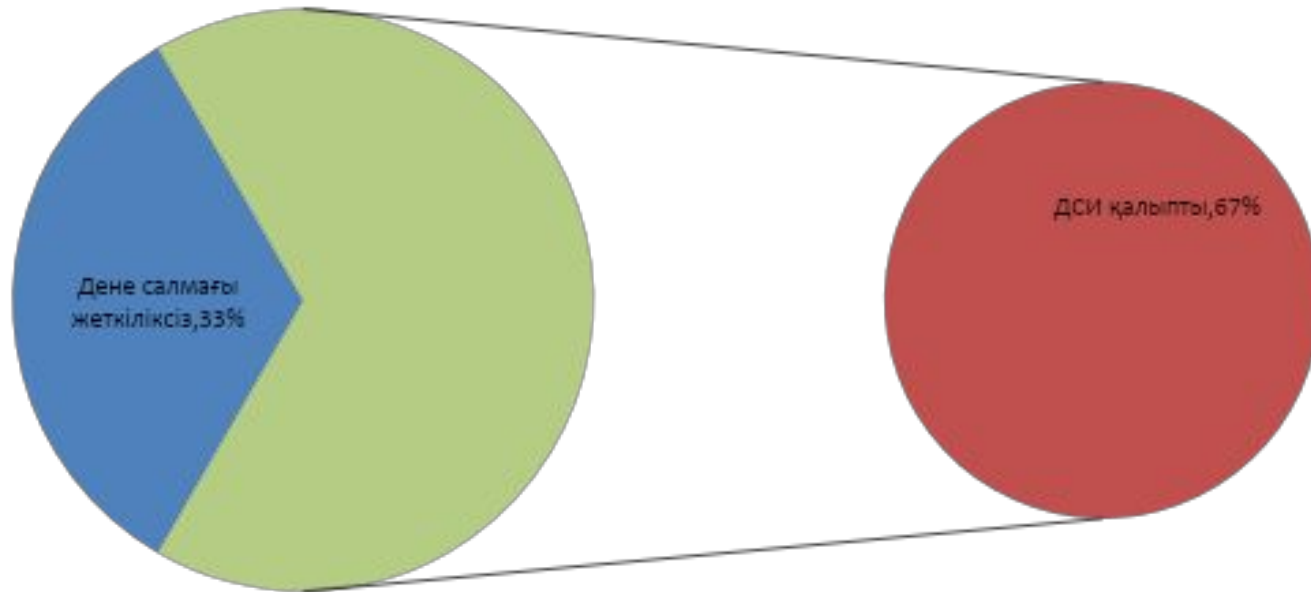
**Қорытынды:** Дене салмағы қалыпты емес адамдар 17 %. Оларға дене белсенділігін арттыру, дұрыс тамақтану жолдарын түсіндіру керек.

## Салмағыңызды жиі өлшейсіз ба?



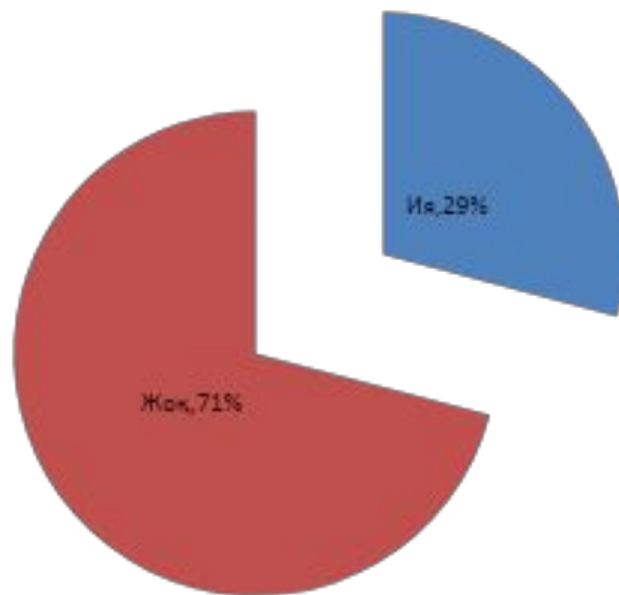
Қорытынды: Салмағын жиі өлшейтін адамдар 61%, өлшемейтіндер саны 39%. Жиі салмақтарын өлшеп тұруға кеңес беру. Аурудың алдын алу мақсатында.

## ИМТ анықтау



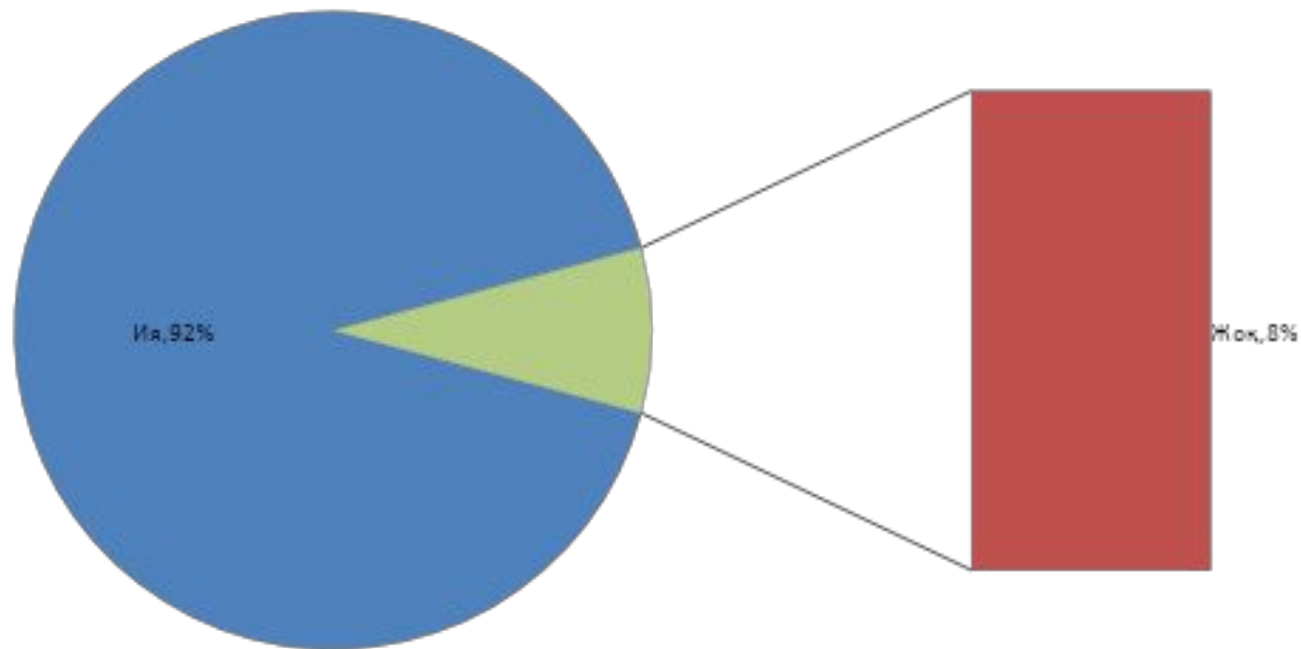
Қорытынды: Дене салмағы жеткіліксіз адамдар 33%. Оларға тамақтану режимін түсіндіру керек. Дәрігерге қаралуға кеңес беру. Дене салмағы қалыпты адамдар 67%.

## Инфекциялық аурулармен жиі аурасыз ба?



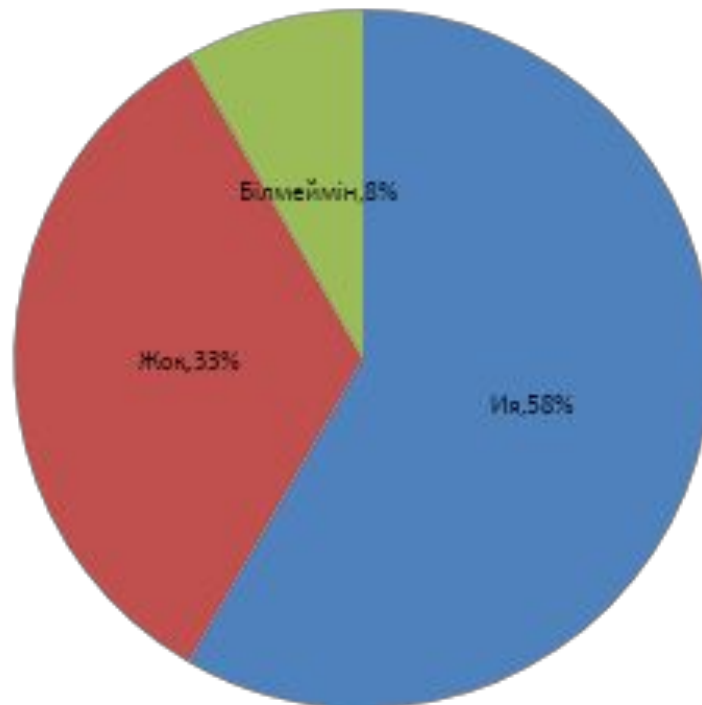
Қорытынды: Инфекциялық аурумен жиі ауыратын адамдар саны 29 %. Оларға жеке бас гигиенасын сақтауға, салауатты өмір салтын ұстануға кеңес беру керек.

## Қант диабеті ауруы жайлы естуіңіз бар ма?



Қорытынды: Қант диабеті ауруы жайлы хабарсыз адамдар 8%. Оларға диабет жайында мағлұмат беру, түсіндіру жұмыстарын жүргізу керек.

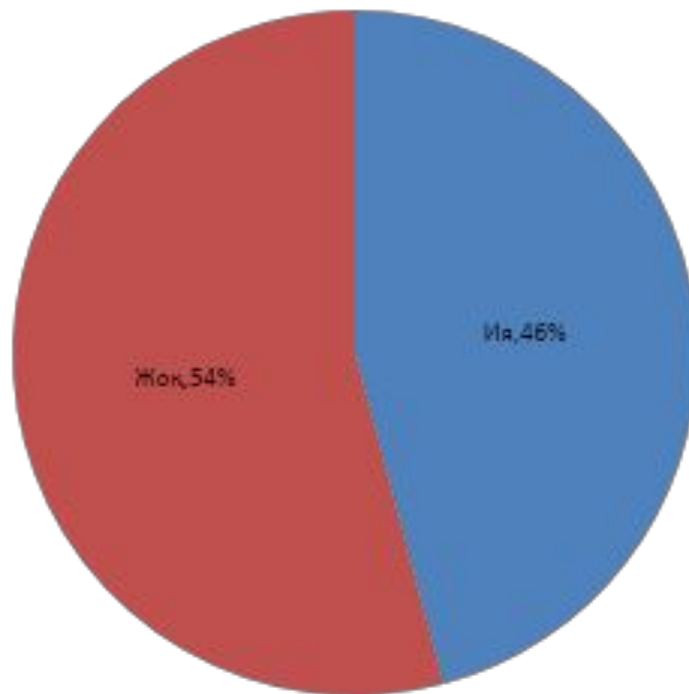
# Қант диабетімен ауырған, ауыратын туыстарыңыз (ата-анаңыз, бауырларыңыз, жақын тума-туыстар) бар ма?



Қорытынды: Қант диабетімен ауырған туыстары бар адамдар 59 %. Ол адамдардың үйіне барып сұрастырулар жүргізу .Алдын алу мақсатында түсіндіру жұмыстары жүргізілу қажет.

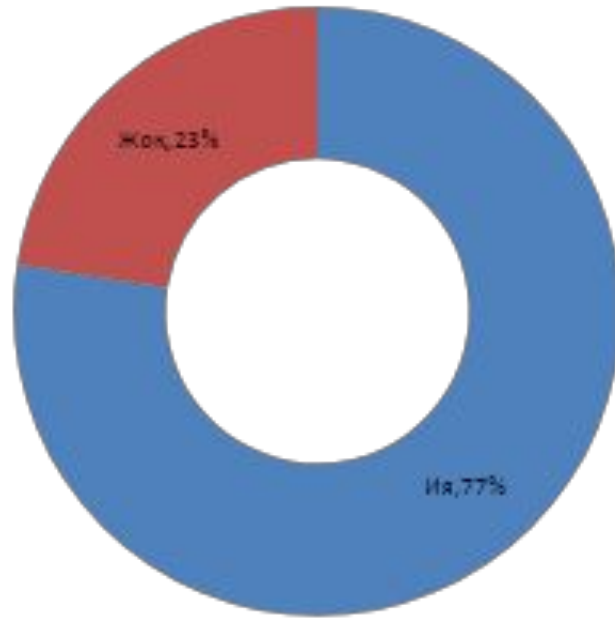


## Фас-фуд өнімдерін, майлы тағамдарды көп тұтынасыз ба?



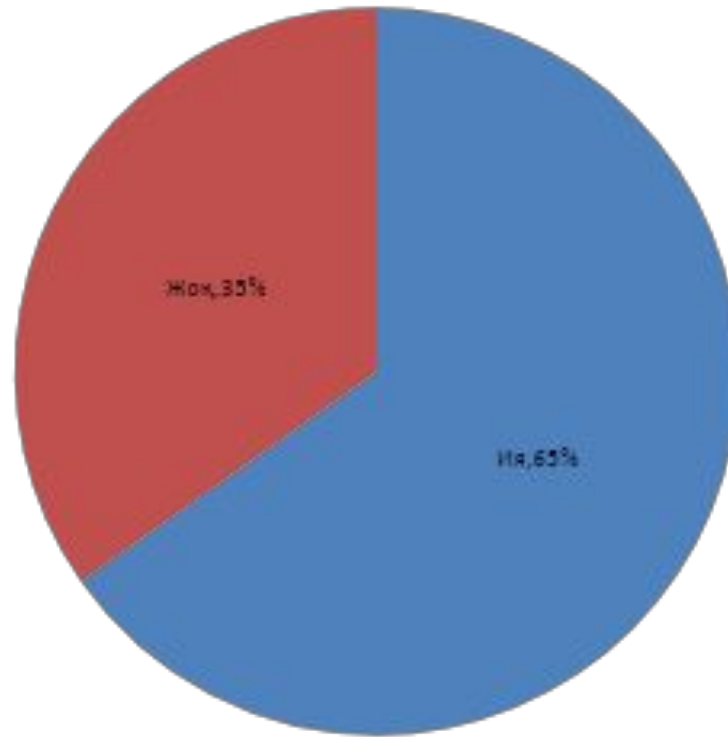
Қорытынды: Фас-фуд өнімдерін тұтынатын адамдар саны 46%. Ол адамдарға зияндылығы туралы ақпарат беру. Табиғи өнімді тұтынуға кеңес беру керек.

# Тәтті сусындар (кока-кола, фанта, лизи) жиі ішесіз ба?

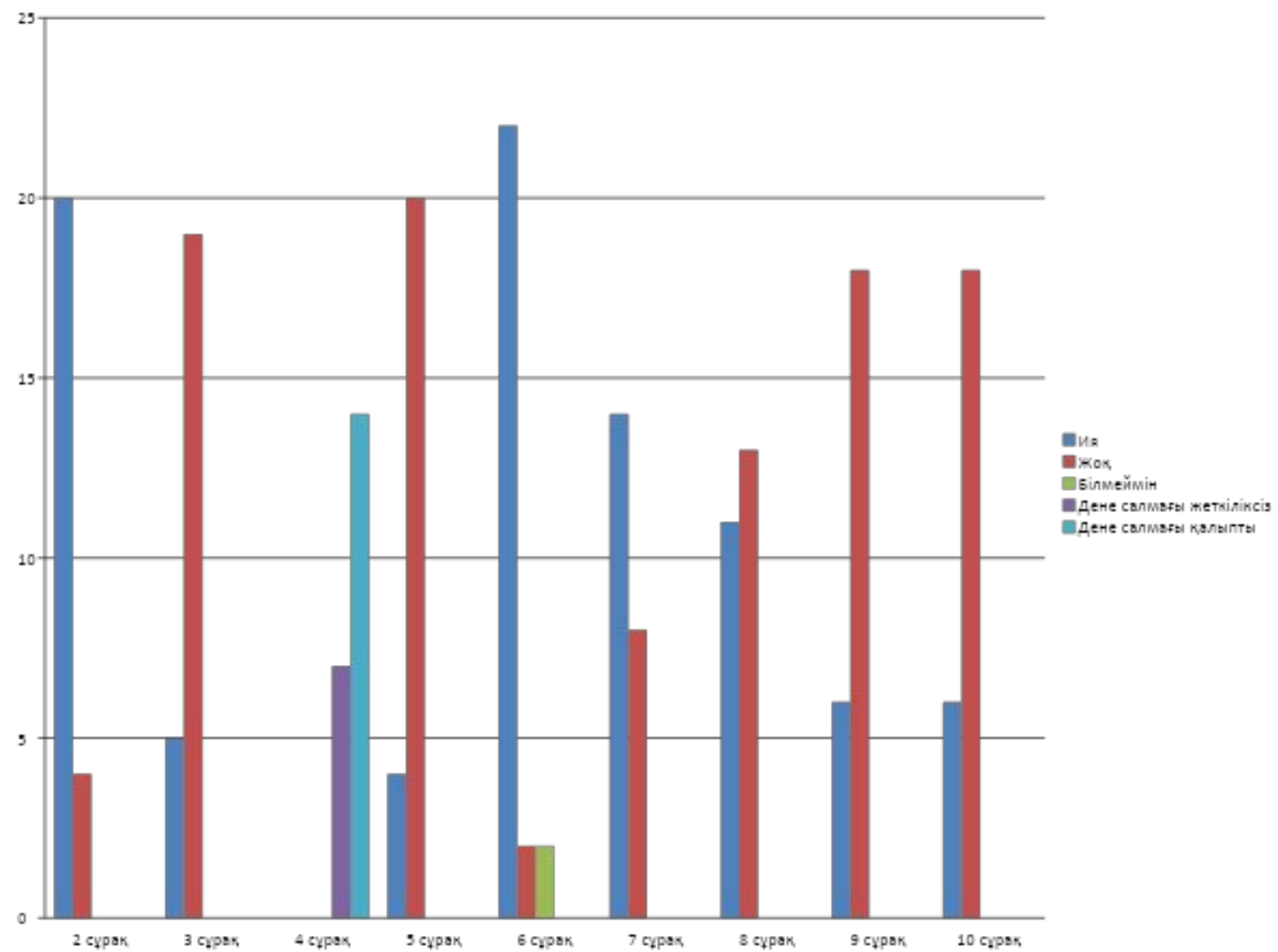


Қорытынды: Тәтті сусындарды жиі пайдаланатын адамдар 77%. Ол адамдарға тәтті қолдануды шектеуге кеңес беру керек. Тәтті сусындардың организмге зиянды әсері туралы ақпарат беру қажет.

## Күйзелістік жағдайға жиі ұшырайсыз ба?



Қорытынды: Күйзеліске 65 % -і жиі ұшырайды екен. Оларға күйзелістің алдын алу үшін тренингтер ұйымдастырылу керек.



## Жалпы қорытынды:

Қант диабеті – бұл жеке бір мемлекеттің проблемасы емес. Бүкіл әлемде әрбір 10 секунд сайын қант диабетіне қатысты себептермен 1 адам өледі екен. Жылына бұл аурудан 4 млн. адам қайтыс болады. <http://www.aktobegazeti.kz/?p=9321>

Бұл апатпен тек бірігіп күресу керек. Осы аурудың алдын алу және халықтың сауаттылығын арттыру мақсатында, «Қант диабетінен сақтан!» атты тегін акция ұйымдастырамын. Бұл акция жылына 4 рет ұйымдастырылады.

Сонымен қатар, арнайы диабет көлігімен қамтамасыз етілген. Сол арқылы қала, ауылдарға барып акция жүргізіледі. Акция адам көп шоғырланған жерлерде ұйымдастырылады (орталықтарда, базарларда, мега центрлерінде, ауыл мектептерінде).

Диабет көлігінде, қызметкелер бригада болып жұмыс жасайды. Халыққа тегін түрде консультативтік-диагностикалық, сауықтыру шараларына байланысты көмектер көрсетіледі. Көрнекіліктер арқылы, түсіндіру жұмыстары жүргізіледі, тегін тексерілу қызметтері, инсулинді, глюкометрді қолдануды үйрету, қарапайым халыққа «диабеттің пайда болу себептері» тақырыбында кішігірім қойылым көрсетіледі.



# Бағдарламасы: «Қант диабетінен сақтан!» атты тегін акция!

Диабет көлігі:



Халыққа жарнамалау:



Женщина-врач говорит в громкоговоритель

© Ряпосов Борис / Фотобанк Лори



lori.ru / 5.204.605



Құрметті қала (ауыл) тұрғындары. Сіздерді 6 мен 20 желтоқсан аралығында өткізілетін «Қант диабетінен сақтан» атты тегін акцияға шақырамыз. Мұнда тегін тексеруден өте аласыздар. Қапы қалмаңыздар. Естігендер естімеген жандарға айтып, келіңіздер. Біз сіздерді орталық алаңда күтетін боламыз!

Диабет көлігі жабдықталған:

- Қолды өңдеуге арналған антисептик ерітінділері;
- Жиһаздар: стол, орындықтар;
- көрнекілік құралдар : (плакаттар, суреттер, үн парақтар);
- медициналық құралдар: (глюкометр, инсулин, таразы, сантиметрлік лента);

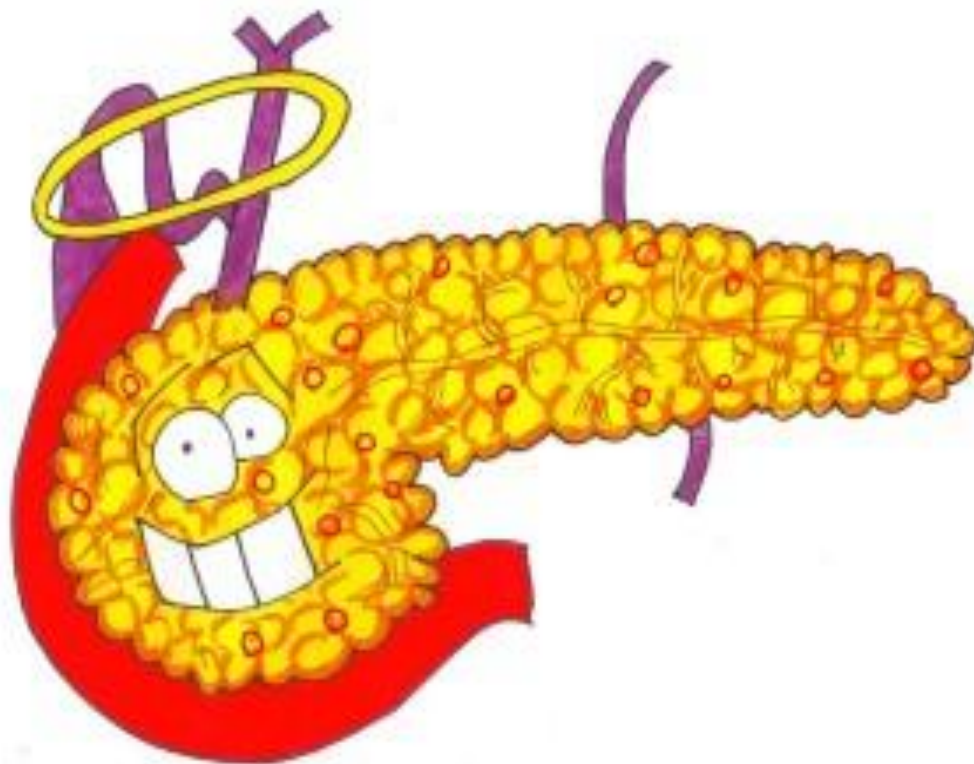
Қызметкерлер:

бригада (эндокринолог, терапевт, медбикелер) болып жұмыс жасайды.

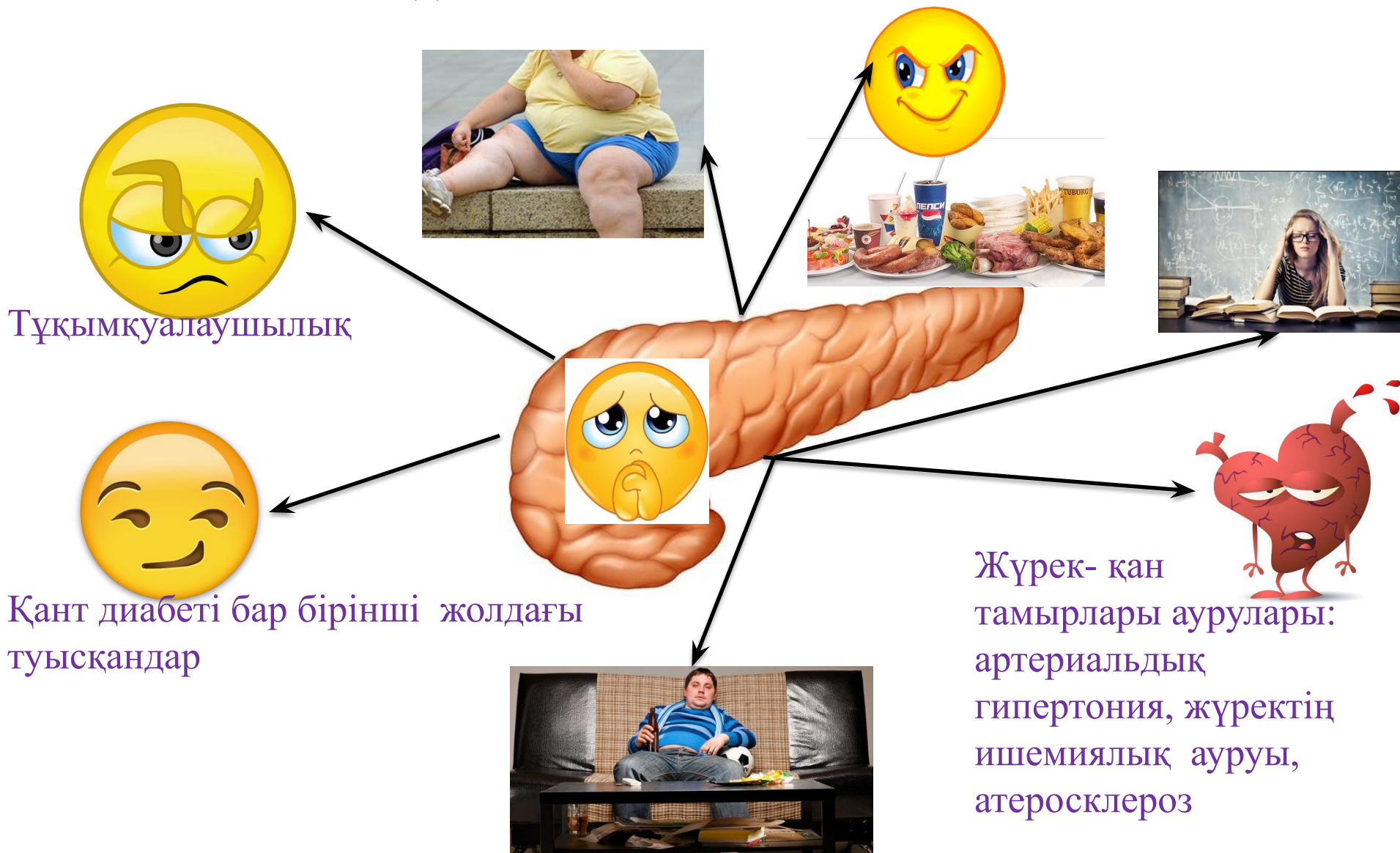
1. АҚҚ өлшеу, глюкометрмен қандағы қант мөлшерін анықтау, салмақ, бой өлшеу, ИМТ анықтау;
2. Диабет ауруы жайында түсіндіру (көрнекілік құралдар арқылы)
3. Қауіп факторларын айту (кішігірім қойылым)

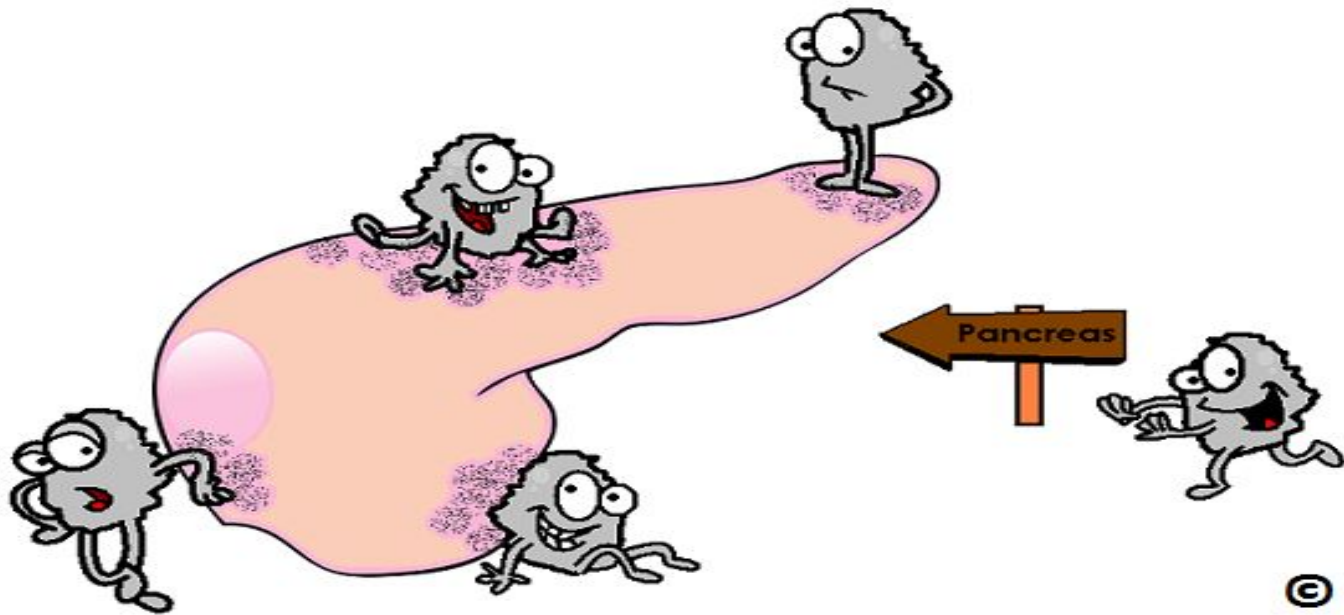


1. Ұйқы без көңілді күйде, ағзада жақсы жұмыс жасап жүреді.

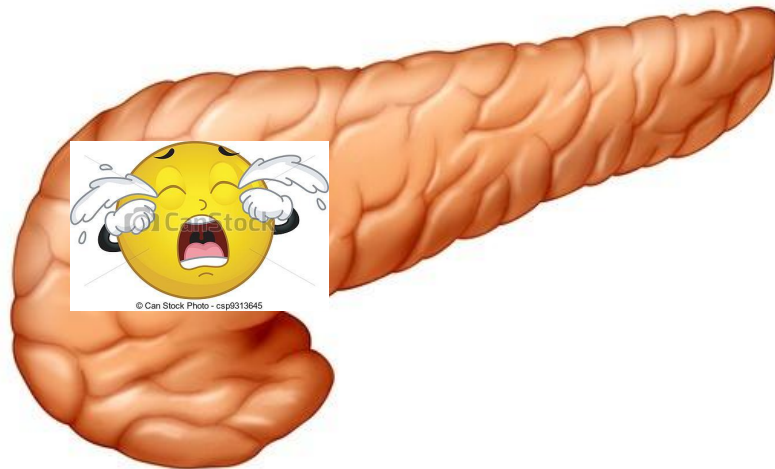


## 2. Кенеттен оған қауіпті факторлар бір – бірлеп уақыты келетісе бастайды.

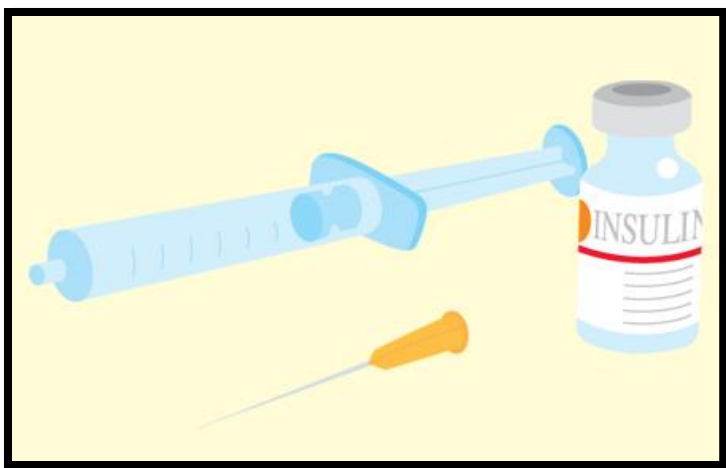




3. Ұйқы безінің жұмысы нашарлап жылай бастайды.

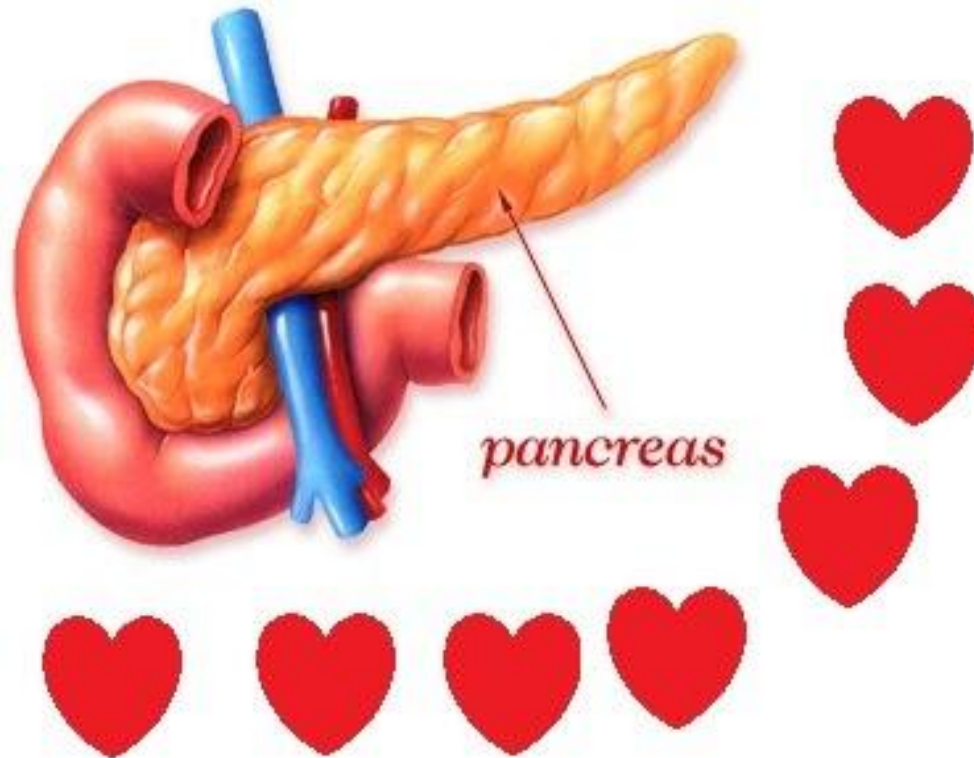


4.Кенет оған белгісіз қаһармандар көмекке келеді.

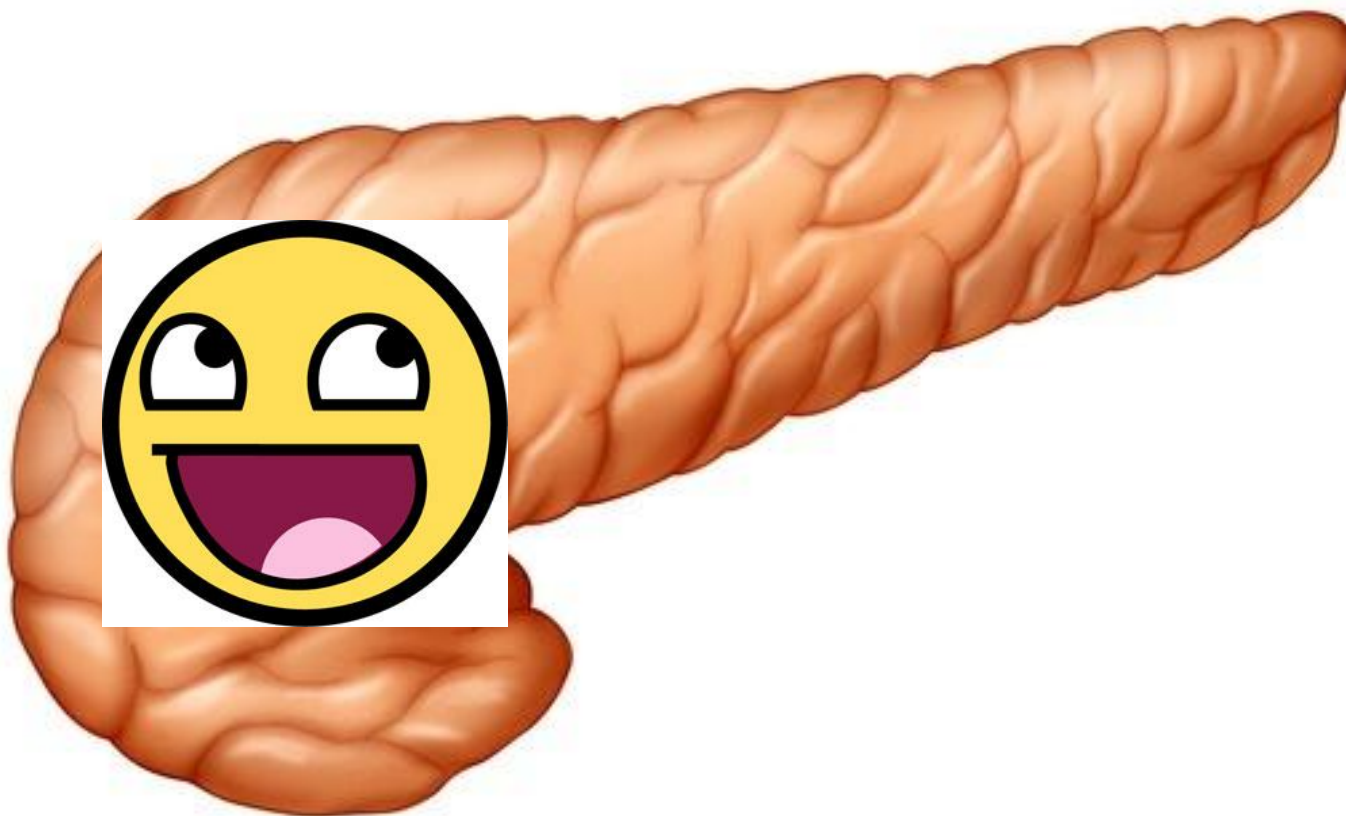


5.Мен Инсулин және досым Диета екеуміз саған көмекке келдік.

6. Ұйқы без сен мұңайма – деді де оған жан-жағындағы қауіпті факторлардан қорғай бастады.



6. Ұйқы без көңілдене бастады. Оларға рахметін айтып қызметін жалғастыра берді.



4. Тамақтану ережесін түсіндіру.(табиғи өнім мен фас-фудт өнімдерін салыстыру арқылы);

- Глюкометрді қолдануды үйрету;
- Инсулин қолдануды үйрету;
- Глюкотестті қолдануды үйрету,(халыққа тегін тарату);
- Дәрігер кеңесі,емханаға жолдама беру;
- Соңында брошюралар тарату;

Бұл акцияның мақсаты – диабет ауруының алдын алу,халықты сауаттандыру.

4. Тамақтану ережесін түсіндіру.(табиғи өнім мен фас-фудт өнімдерін салыстыру арқылы);

5. Глюкометрді қолдануды үйрету;

6. Инсулин қолдануды үйрету;

7. Глюкотестті қолдануды үйрету,(халыққа тегін тарату);

8. Дәрігер кеңесі,емханаға жолдама беру;

9.Соңында брошюралар тарату;

Бұл акцияның мақсаты – диабет ауруының алдын алу,халықты сауаттандыру.