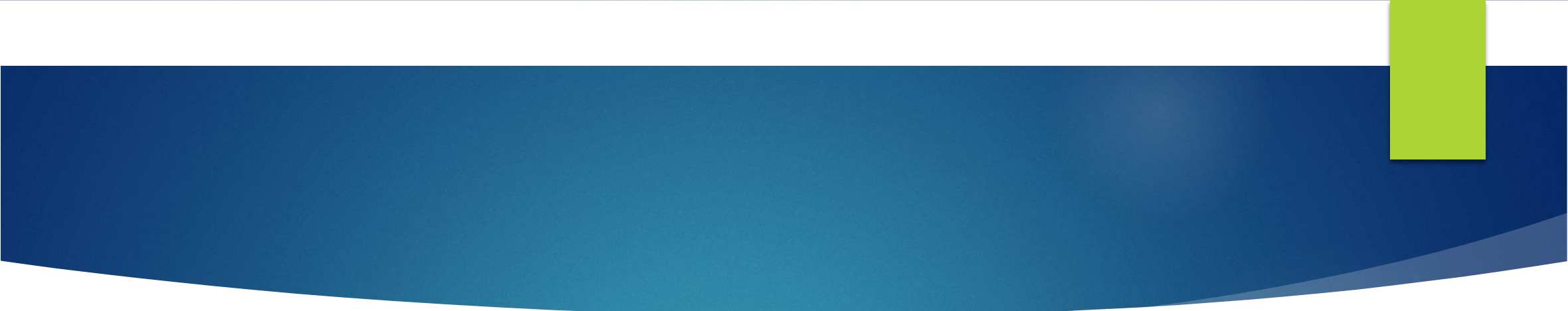


Диабет мектебі

ОРЫНДАҒАН: МАХАНОВА О



► Қант диабет мектебінің мақсаты:

- Емделушілерге ауруларын басқару мен қант диабеті туралы толық ақпарат бере отырып күресу жолдарын және диабеттің асқынуын болдырмауға үйрету. Өмірге деген қызығушылығын арттыру.

Сабақ кестесі:

1- сабақ .

Қант диабетін емдеу кезінде қолданылатын негізгі ұғымдар, терминдер және анықтамалар:

қант диабеті дегеніміз не? қандағы қант деңгейінің көтерерілуі не үшін қауіпті? қанттың қандай маңызы қалыпты болып есептелінеді? инсулин деген не? 1 не 2 — түрдегі диабет деген не? қант диабетінің пайда болу себебі?

2 -сабақ

. Диабет кезінде зат алмасуын бақылау:

несептегі қантты анықтау; қандағы қантты анықтау ; диабетпен ауыратындардың күнделігі.



► 3 -сабақ

. Қант диабетінің асқынуы:

Жіті асқынулар

диабеттік кома; гипогликемия.

Созылмалы асқынулар жүрек пен қан тамырларын зақымдау; көзді зақымдау; аяқты зақымдау.

► 4 -сабақ

. 1-түрдегі диабет кезінде тамақтануды жоспарлау:

үлгі диета; артық салмақ; қанталмастырушылар; нан бірліктері; алкогольді пайдалану; диабетпен ауырушы мейрамханада .

► 5-сабақ

. Қант диабетінің инсулинотерапиясы: дозаны азайту ережесі; дозаны арттыру ережесі.

► 6 -сабақ

. Диабет кезінде денеге жүк салу:

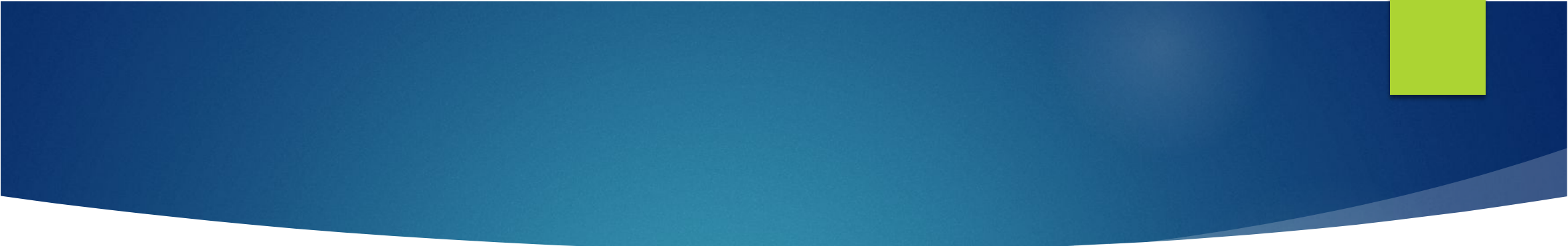
гипогликемиядан қалай құтылуға болады? инсулин дозасын түзеу; жалпы ұсынымдар.

► **-7- сабақ**

Диабет және жүктілік: жүктілікті жоспарлау; жүктіліктің өту ерекшелігі; дәрілік терапияның ерекшелігі.

► **8 -сабақ**

. Қант диабеті туралы мифтер мен аңыздар.

- 
- ▶ Қант диабетінің дамуы қауіп-қатерінің факторлары:
 - ▶ Тиімсіз тамақтану;
 - ▶ Аз қимылдау;
 - ▶ Артық салмақ;
 - ▶ Қант диабеті бар бірінші жолдағы туысқандар;
 - ▶ Қатал күйзелістік жағдай, ұзақ уақыт бойғы артық күш жұмсау;
 - ▶ Жүрек- қан тамырлары аурулары: артериальдық гипертония, жүректің ишемиялық ауруы, атеросклероз;
 - ▶ Ұйқыбезінің аурулары (панкреатит, обыр)

- ▶ **Диабет кезінде тамақтану ережесі**

- ▶ **Негізгі ұстанымдары:**

- ▶ Тамақты белгілі бір уақытта ішу – күніне 4-5-6 рет

- ▶ Күні бойы негізінен жылдам сіңірілетін көмірсутек, кешке – жеңіл ақуыз, көмірсутекке бай тамақ ішу

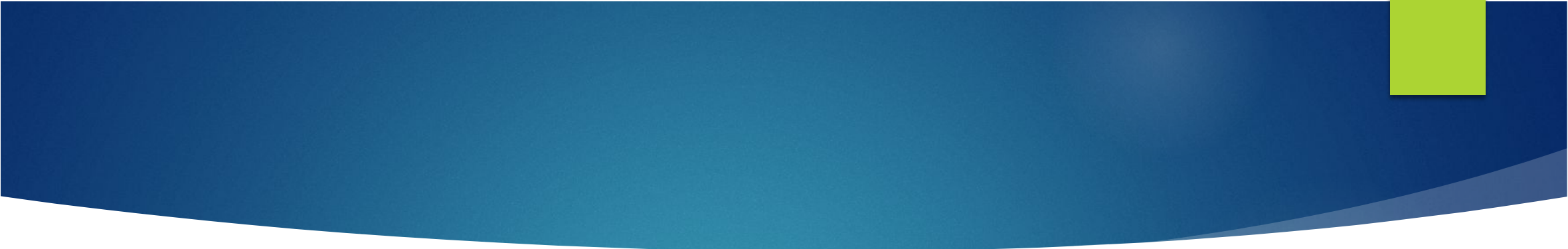
- ▶ Әрбір тамақтану барысында қарапайым әрі күрделі көмірсутектерді бірдей мөлшерде пайдалану

- ▶ Ақуыз өнімдерін мөлшермен пайдалану.

- ▶ *Қант диабеті – бұл, бәрінен бұрын, өмір салтын дұрыс ұстанған жағдайда асқынудың туындау қауіп-қатерін нөлге дейін азайтуға және өмір сапасының деңгейін ұзақ сақтауға болады.*

- ▶

- ▶ **Диабет кезінде тамақтану ережесі**
- ▶ **Негізгі ұстанымдары:**
- ▶ Тамақты белгілі бір уақытта ішу – күніне 4-5-6 рет
- ▶ Күні бойы негізінен жылдам сіңірілетін көмірсутек, кешке – жеңіл ақуыз, көмірсутекке бай тамақ ішу
- ▶ Әрбір тамақтану барысында қарапайым әрі күрделі көмірсутектерді бірдей мөлшерде пайдалану
- ▶ Ақуыз өнімдерін мөлшермен пайдалану.
- ▶ Қант диабеті – бұл, бәрінен бұрын, өмір салтын дұрыс ұстанған жағдайда асқынудың туындау қауіп-қатерін нөлге дейін азайтуға және өмір сапасының деңгейін ұзақ сақтауға болады.
- ▶

- 
- ▶ **Тамақ өнімдері қуаттылығы бойынша 3 негізгі топқа бөлінеді:**
 - ▶ *Қуаттылығы жоғары тағамдар* – май – (май, өсімдік майы, майлылығы жоғары ішімдік, ет, «майлы балық, консервіленген немесе қуырылған ет», балық, қуырылған картоп, соустар, жаңғақтар).
 - ▶ Ішімдік – (қуаттылығы жоғары арақ сусындары, шарап пен сыра). Тәттілер - (кекстер, шоколад, бал).
 - ▶ *Қуаттылығы орташа тағамдар:* Көмірсутектер – (нан, картоп, күріш, құрамында қанты бар жемістер, алкогольсіз сусындар). Ақуыздар – (ет, балық және майлылығы орташа ірімшік, жұмыртқа, сүт және сүт өнімдері).
 - ▶ *Қуаттылығы төмен тағамдар:*
 - ▶ Жеміс-жидектер, диеталық сусындар мен тәттілендіргіштер (фруктоза мен сарбитол, шай, кофеден басқа).