

Қант диабеті – ағзада инсулин жетіспеушілігімен сипатталатын созылмалы ауру, оның салдарынан қанда глюкоза деңгейі жоғарылайды. Сонымен қатар, көмірсу, май, ақуыз, минералдық және су-тұз заттамасулары бұзылады.

#### **Қант диабеті дамуының қауіп факторлары:**

- тұқым қуалаушылық. Қант диабетінің 1 және 2 типтерінің негізгі факторы;
- дұрыс тамақтанбау, семіру. 80% семірумен науқас адамдарда қант диабеті бар. Белсенді дене қозғалысы мен дұрыс тамақтану артық салмақтан арылуға көмектеседі. Нәтижесінде қандағы глюкоза деңгейі төмендейді;
- ұйқы безінің ауруы. Органның гормоналды қызмет етуі бұзылады, қант диабетін тудыруы мүмкін;
- нервтік стресс. Көптеген ауруларды, қант диабетін де нервтік стресс тудыруы мүмкін. Адам өзін қалыпты ұстап, бақылай білуі керек. Стресс артериялық қысымның да жоғарылауына әкеледі.
- вирустық инфекциялар. Қызамық, шешек, эпидемиялық гепатит және басқа аурулар диабет туындау қаупін арттырады.

Қант диабетімен ауыратындардың 80-90%-ы қант диабетінің 2 типімен ауырады. Бұл ауру типі жас ұлғайған сайын пайда бола бастайды. Дей тұрғанмен, соңғы онжылдықта бұл ауру жастар арасында да артып келеді. Ұйқы безі ағзаға жеткілікті гормонды шығармайды да, қандағы глюкоза жоғарылап кетеді.

#### **ҚД алдын алудың келесі шаралары:**

- 45 жастағы және одан жоғарылар, тұқым қуалаушылыққа тән тұлғалар үнемі қандағы глюкозаны тексертулері керек.
- Дұрыс тамақтану. Салмақты диетотерапиямен түсіру (ИМТ=18,5-25) маңызды. Тамақтануда гликемиялық индексі төмен тағам өнімдерін пайдалану керек.
- Дене белсенділігі. Шапшаң қозғалыстағы жаяу жүру, серуендеу, дене шынықтыру жаттығулары, би билеу, жүзу. Бұның бәрін үнемі істеп, жүктемені барған сайын арттырып отыру керек. Күніне 30 минуттан кем емес айналысу керек.