

ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ АЛДЫН АЛУ



Диабет – бұл ұйқы безінің жеткілікті мөлшерде инсулин өндіруінің бұзылуына байланысты немесе организм өзі өндірген инсулинді қолдана алмаған жағдайда дамидын ауыр созылмалы ауру.

- Қант диабетінің 2 негізгі түрі бар – 1 және 2, оларда организмде айқын инсулин жетіспеушілігі байқалады. Жүкті әйелдерде пайда болған қант диабеті гестациялық диабет деп аталады.
- Темекі шегушілер 2-дәрежелі қант диабетінің дамуына 50% көбірек бейім келеді.
- Қант диабетінің тұқым қуалайтын сипаты болады – оған артық салмақтан зардап шегетін адамдар бейім болады.



Қант диабетінің жалпы белгілері:

- түнде көп сұйықтық ішу және жиі зәр шығару ;
- терінің құрғауы;
- үнемі аштық сезімі, түсініксіз салмақтың азаюы;
- балтыр бұлшық еттері мен аяқтарының тартылуы, шаншу және ұйып қалу;
- көру қабілетінің бұзылуы.

Қант диабетінің дамуында бірқатар факторлар әсер етеді, олардың арасында:



Дұрыс тамақтанбау



Артық салмақ және семіздік



Зиянды әдеттер



Дене белсенділігінің тапшылығы

Қант диабеті кезінде танымал дене белсенділігінің түрлері:

- Жүру және жүгіру
- Фитнес және аэробика
- Би
- Шомылу
- Велосипед тебу

ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ АРҚЫЛЫ СІЗ ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ ДАМУЫНА ЖОЛ БЕРМЕЙСІЗ.