**Шикәр чире вакытында дөрес туклану мөһим**

**Шикәр чире – гомуми төшенчә. Аның беренче һәм икенче типлары була.**

Беренче тип шикәр чире – ашказаны асты бизенең тукымалары зарарлану дигән сүз. Бу вакытта ашказаны асты бизе зыян күрә һәм инсулин кирәгеннән азрак бүленеп чыга. Ягъни кешенең канында инсулин аз дигән сүз. Әлеге төр шикәр чире теләсә кайсы яшьтә баш калкытырга мөмкин. Әмма еш кына аңа балалар, яшүсмерләр, 30 яшькә кадәрге яшьләр дучар була. Тумыштан да күзәтелергә мөмкин.   
1 тип шикәр авыруы башлангач, кеше бик күп су эчә башлый. Шул рәвешле сидек тә күп килә, тыныннан ацетон яки черегән бәрәңге исе килүчән.   
   
Икенче тип диабет дигнозы куелган авыруларда, киресенчә, инсулин артык була. Әмма ул тәэсир итү көченә ия түгел, кандагы шикәр күләмен киметә алмый. Икенче тип шикәр чире – киң таралган авыру. Ул бигрәк тә өлкән яшьтәгеләрне борчый. Диспансеризация үткәндә шикәр чире бик күп ачыклана. Әгәр якын кешеләр, туганнар арасында икенче дәрәҗә шикәр чире белән авыручылар бар икән, бу очракта нәселдәнлек тә зур роль уйный. Аз хәрәкәтләнү, углеводларны күп куллану да әлеге чирнең баш калкытуына китерә.   
   
2 типтагы диабет вакытында кешенең тәненә шешек чыга башларга, күзләре начар күрергә, парадонтоз булып тешләре коела башларга мөмкин. Кайчак кеше шулай еллар буена йөреп, үзенең шикәр чире белән авыруын белмәскә дә мөмкин. Шуның өчен дә 30-40 яшьтән узган һәркем үзенең канында шикәр микъдарен даими рәвештә тикшертеп торырга бурычлы. Шулай ук туганнары арасында шикәр авыруы белән чирләүче булса, ике дә уйлап тормастан, табибка барып анализ тапшырырга тиеш. Ата-ананың икесе дә диабетик булса, баланың аның белән авыру ихтималы хәтта 100 процентка якынлаша.   
2 тип шикәр авыруы килеп чыкмасын өчен олы яшьтәге кешеләргә (гомумән, 40 яшьтән узгач) бик үк шикәрле азыклар белән мавыгу кирәкми дияр идем.   
   
Шикәр чиренең килеп чыгу сәбәпләре   
   
- Беренче урында – нәселдәнлек, геннар зарарлану зур йогынты ясый. 2нче төр диабет вакытында нәселдәнлекнең тәэсире тагын да зуррак. Ул 80 процент очракта ата яки ана линиясе буенча күчә. Ата-аналар алдан ук моңа балаларын әзерләргә – авыру ихтималы, аннан саклану чараларын күрергә, аңлатырга тиешләр.   
- Диабетның икенче төп сәбәбе – симерү. Бәхеткә каршы, әгәр кеше симерү белән даими рәвештә көрәшсә, бу факторны булдырмаска да мөмкин.   
- Өченче сәбәп – инсулин эшләп чыгаручы бета-күзәнәкләрнең зарарлануы. Бу панкреатит, ашказаны асты бизе яман шеше һәм башка эчке секреция бизләре авырулары нәтиҗәсендә килеп чыга.   
- Дүртенче сәбәп – вируслы инфекцияләр: кызылча, чәчәк чире, эпидемик гепатит, грипп һ.б. Әлеге инфекцияләр авыруны үзләре китереп чыгармыйлар, әлбәттә, ә бәлки, аны хәрәкәткә җибәрүче механизм ролен үтәргә мөмкиннәр. Мәсәлән, диабетка уңай нәселдәнлек билгеләре булган симез кеше грипп белән авырый икән, бу аның өчен куркыныч тудыруы мөмкин.   
- Бишенче урында – нервылар стрессы. Уңай нәселдәнлек билгеләре һәм артык гәүдә авырлыгы булган кешеләргә аннан саклану мөһим. Алтынчы урында – кешенең яше. Олыгайган саен, авыру ихтималы арта бара.   
   
Республика буенча күзәтү ясалды:   
шикәр чире белән авыручы балалар күбрәк Түбән Кама, Әлмәт, Чаллы шәһәрләрендә. Болар барысы да завод-фабрикалар күп булган, сәнәгать алга киткән төбәкләр. Димәк, чирнең тагын бер сәбәбе начар экология белән бәйле булырга да мөмкин.   
   
   
Шикәр нормасы:   
   
ач карынга –3,5-5,5 ммоль/л;   
ашаганнан соң – 8,8 ммоль/л кадәр;   
көмәнле хатын-кызларның   
(ач карынга) –3,3-6,6 ммоль/л.   
   
Авыруның билгеләре:   
   
хәлсезлек   
авыз кибү   
күп күләмдә бәвел бүленеп чыгу (никадәр эчелсә, шуның кадәр);   
ябыгу, бер үк вакытта аппетит көчәю   
кисәк кенә симерү   
тиз ару   
еш эчәсе килү   
тәннең кычытуы   
бармак очлары ою яки чәнчеп алу.   
артык тирләү дә шик уятырга тиеш һәркемдә   
запор   
   
Диабетикның туклану рационында ниләргә өстенлек бирелергә тиеш?   
Ничек тукланырга?   
   
Аз-азлап тәүлегенә 5-6 тапкыр ашарга.   
Ашау сәгате көн саен бер вакытта булсын.   
   
Рационда төрле файдалы ризыклар булырга тиеш!   
Беренче чиратта – яшелчә-җимешләр, ярмалар, җиләкләр, чикләвек һәм яшел тәмләткечләр. Санап үтелгән ризыклар барсы да витаминнарга, микроэлементларга бик бай, алар ашказаны-эчәк тракты органнарының тиешенчә эшләвен тәэмин итәргә сәләтле.   
Диабет булганда ризыкларны кулинар эшкәртү ысуллары да мөһим роль уйный. Аеруча парда яки грильдә әзерләнгән, пешкән блюдоларга өстенлек бирегез. Ә менә кыздырылган азыктан баш тартырга киңәш ителә.   
   
Җиңел үзләштерелә торган углеводларга бай ризыкларны бик аз күләмдә кулланырга (шикәр, бал, сок, джем, повидло).   
Балаларның, үсмерләрнең ашаган ризыклары 50 процент углеводтан, 20 процент аксымнан, 30 процент майдан торырга тиеш. (Майларның 30 проценты терлекнеке, калганы башка май – көнбагыш, зәйтүн, кукуруз мае булса яхшы.)   
   
Бу бит дөньядагы иң авыр чир түгел. Диабет булганда табиб авыруның яшәячәгенә генә түгел, ә тулыканлы тормыш белән яши аласына гарантия бирә ала хәтта. Тик бер шарт белән: әгәр авыру табибның бөтен биргән күрсәтмәләрен төгәл үтәргә, диета тотарга, тулы дәвалану үтәргә һәм актив, сәламәт яшәү рәвеше алып барырга сүз бирсә, әлбәттә! 