**Шикәр авыруы: ничек булдырмый калырга**

**Бүгенге көндә шикәр авыруы дәвалануга бирелми торган чир булып санала. Шикәр диабеты - организмда инсулинның җитешмәве яисә аның хәрәкәте түбәнәю аркасында барлыкка килгән эндокрин авыру.**

Нәтиҗәдә, организм углеводларны эшкәртә алмый башлый. Шунлыктан матдәләр алмашы бозыла, канда глюкоза дәрәҗәсе арта (гиперкликемия), шулай ук сидек белән зур дәрәҗәдә глюкоза бүлеп чыгарыла (глюкозория). Гадәттә, глюкоза - организмның һәрбер күзәнәге өчен биологик ягулык чыганагы булып тора. Матдәләр алмашының бозылуы аркасында организм күзәнәкләре шикәрне кирәкле дәрәҗәдә үзләштерә алмый башлый. Тән күзәнәкләренең «ачлыгы» башлана. Нәтиҗәдә кеше ябыга, хәлсезләнә башлый. Чираттагы ризык кабул итү кандагы глюкоза дәрәҗәсен арттыра, ә бу исә авыру симптомнарын көчәйтә.
Шикәр авыруының ике төре бар. Беренчесе, гадәттә, балачакта яисә яшүсмер чакта барлыкка килә. Икенчесе - 40 тан өлкәнрәкләр авыруы. Әмма соңгы вакытта бу төр авыру балаларда да күренә башлады.

**Икенче төр диабет белән авыруга сәбәп булып түбәндәге күрсәткечләр тора:**
- тазару,- гиподинамия, гипертония,- баллы һәм калорияле ризык белән мавыгу,- психик травма, нерв системасының артыгын көчәнүе,- алкоголь, тәмәке тарту.

**Шикәр авыруының симптомнары:**
- гомуми хәлсезлек,- тирләү,- даими сусау,- еш сиясе килеп тору,- тән массасының артуы яисә кимүе,- аппетит кирәгеннән артык яхшы булу,- тире, лайлалы тышча һәм җенси органнар кычытуы,- аяк мускулларының көзән җыеруы,- күз күрүе начарлану.

**Шикәр авыруының көчәю очраклары**
Әгәр дә авыручы кеше табиб билгеләгән дәвалануны кабул итми, ашау режимын үтәми, физик күнегүләр ясамый, канындагы шикәрне контрольдә тотмый икән, авыруы тагын да көчәергә мөмкин. Канда шикәр күп булуы аркасында, кан тамырлары һәм нерв системасы зыян күрә. Шикәр авыруы күзләргә, йөрәк тамырларына, нерв системасына, аякларга зыян китерү аркасында, кеше хезмәткә сәләтлеген югалтырга, хәтта инвалидка әйләнергә дә мөмкин.

**Шикәр авыруын кисәтү**
Икенче тип шикәр авыруы булган очракта түбәндәге киңәшләрне үтәү сорала.
- Тән массасын нормада саклап калырга, артык массадан арынырга;
- шикәрле ризыкларны һәм эчемлекләрне, камыр ризыкларын, ысланган продуктларны ашауны чикләргә яисә бөтенләй туктатырга;
- көненә берничә тапкыр бүлеп ашарга (өч-дүрт тапкырдан да ким түгел);
- тәмәке тартудан, алкоголь эчемлекләрдән баш тартырга;
- күбрәк хәрәкәтләнергә.
Беренче тип шикәр авыруының профилактикасы бүгенге көндә хәл ителмәгән мәсьәлә булып кала. Ни генә булмасын, сәламәт тормыш алып барырга, дөрес тукланырга, күбрәк хәрәкәтләнергә кирәк.
**Белгечләр түбәндәге пациентларга елына бер-ике тапкыр кандагы шикәрне тикшерергә киңәш итәләр:**
- яшьләре 40тан артканнарга;
- нәселләрендә шикәр авыруы белән авыручылар булган кешеләргә;
- артык тән массасы белән интегүчеләргә.

**Шикәр авыруын китереп чыгара торган «сәбәпләр рейтингы»**
**Нәселдән килү.** Беренче төр шикәр авыруы, гадәттә, анадан өч-җиде , атадан ун процент очракта күчә. Ата-ана икесе дә авырый икән, баласының авырып китү куркыны берничә тапкырга арта, кайчак 70 процентка кадәр дә җитә. Икенче төр шикәр авыруы ата яисә ана ягыннан булса да, 80 процент очракта барлыкка килә. Шуңа да шикәр авыруы барлыкка килүдә нәсел факторы мөһим роль уйный.

**Тазарып китү.** Артык тазару шикәр авыруының көчәюенә китерә. Бу очракта гәүдәнең алма кебек рәвешкә керүе куркыныч. Шикәр авыруы ир-атларда бил үлчәме 102 см, хатын-кызларда 88 смдан артык булган очракта барлыкка килергә мөмкин. Бу очракта иң кулай чара булып күбрәк хәрәкәтләнү тора. Көн саен 30 минутлык физик күнегүләр тазарып китәргә юл куймас.

**Ашказаны асты бизе авырулары.** Панкреатит, ашказаны асты бизе рагы һәм башка шундый чирләр шикәр авыруын китереп чыгаруга төп сәбәпче.

**Вирус инфекцияләре.** Краснуха, ветряная оспа, грипп кебек вирус инфекцияләре дә шикәр авыруын китереп чыгарырга мөмкин. Күпчелек очракта әлеге чирләр таза яки нәселләрендә шикәр авырулы булган кешеләр өчен куркыныч.
Нәселдән килү очрагын булдырмый калу өчен хәрәкәтләнергә, дөрес тукланырга, стресс кичермәскә, күбрәк саф һавалы табигатьтә булырга киңәш ителә.
Нинди генә чир булмасын, аны дәваламыйча булдырмый калу хәерлерәк.