

Қ.Н. Әлімханова, Т.Ш. Оңғаров, А.Б. Сабырова
С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық медицина университеті
АИТВ-инфекция курсы бар эпидемиология кафедрасы

СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚАНТ ДИАБЕТІ ТУРАЛЫ АҚПАРАТТАНУ ДЕҢГЕЙІ

Қант диабеті мәселесі сырқаттанушылықтың жоғарлауына байланысты бүкіл әлемнің денсаулық сақтау саласы үшін жылдан жылға өзекті бола түсуде. ХХІ ғасырдағы адамдардың өмір сүру жағдайлары мен өмір салтының ерекшеліктері: гиподинамия, дұрыс тамақтанбау, артық салмақ, зиянды әдеттер және басқа да факторлар қант диабетінің дамуына әкеледі. Қант диабетінің қауіп-қатер факторлары және алдын-алу шаралары туралы халықтың ақпараттану деңгейін бағалау үлкен маңызға ие.

Түйінді сөздер: қант диабеті, қауіп-қатер факторлары, ақпараттану

Өзектілігі

Қазіргі кезде Қазақстанда және басқа елдерде аса кең таралып келе жатқан жұқпалы емес созылмалы аурудың бірі бұл қант диабеті. ХХІ ғасырдың “цунамиі” деп аталған жанандық проблема болып табылады. Қазір әлемде қант диабетімен 463 млн. адам ауырады. 2045 жылға қарай 700 млн. адамға дейін өсу болжануда[1]. Қант диабетінің бірнеше түрі белгілі. Оның 90% жуығы ҚД-2 түрімен ауыратын науқастар. Бұл аурудың қауіптілігі пациенттердің 59% патология бар деп күдіктенбейді, көмекке өте кеш қаралады [2,3].

Бірқатар зерттеулер осы ауыруға шалдығуға әкелетін бірнеше қауіп-қатер факторларын анықтады, оларға артық салмақтың болуы, гиподинамия, дұрыс тамақтанбау және т.б. [4,5,6]. Қант диабетінің әлемде таралуы 18 жастан асқандарда 1980ж. 4,7%дан, 2014ж. 8,5% артқан. Сонымен қатар ҚД ауыр асқынуларға душар етеді, диабеттік ангиопатия, нейропатия, ретинопатия, нефропатия, диабеттік табан сияқты және мезгілінен бұрын өлімге әкеледі.

Мақсаты

Студенттер мен олардың жақын туыстары (ата-анасы, бауырлары) арасында қант диабеті туралы білім деңгейлерін бағалау.

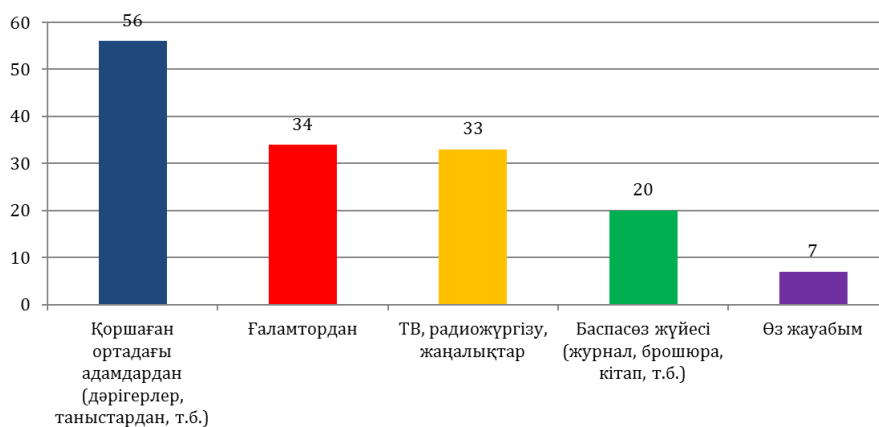
Материал және әдістер

Қант диабетті және диабеттің қауіп-қатер факторлары, диабет алды белгілері және респонденттердің қант диабеті жөнінде хабарлылығы мен оны алдын-алу шараларын анықтау үшін ҚазҰМУ-нің «Қоғамдық денсаулық сақтау» факультетінің 4 курс студенттері мен олардың жақын туыстары (ата-анасы, бауырлары) арасында әлеуметтік сауалнама жүргізілді. Барлық респонденттер біз құрастырған сауалнаманы толтырды. Барлық қатысушылар сауалнама мәліметтерін жинауға және өңдеуге ерікті түрде негізделген келісімге қол қойды. Сауалнама survio.com электрондық платформасын қолдану арқылы ғаламтор желісімен анонимді түрде жүргізілді. Статистикалық өңдеу MS EXCEL 2010 қолданбалы бағдарламаларын қолдану арқылы жүзеге асырылды.

Зерттеу нәтижелері

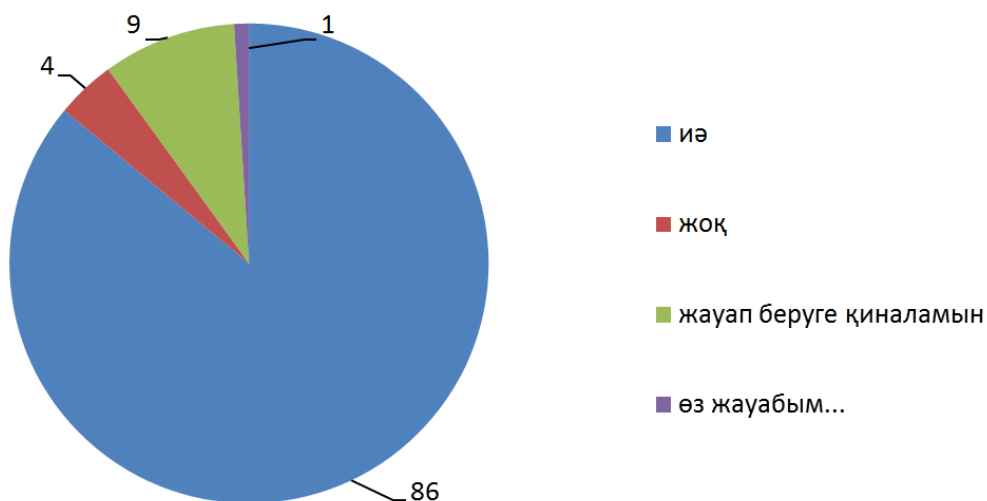
Зерттеуге қатысқан респонденттердің орташа жасы $41,4 \pm 3,7$ жас аралығы 18-64 жас дейін болды. Оның ішінде 18-27 жас аралығында тұлғалар - 55%, 28-37 жастағылар - 31%, 38-47 жастағылар - 8%, 48-57 жастағылар - 4%, және 58 жастан жоғары тұлғалар - 2%-ды құрады. Әйелдер 52% ерлер 48% болды.

Қант диабеті туралы мәліметті тұлғалардың жартысынан жоғары үлесі (56%) қоршаған ортадағы адамдардан (дәрігерлер, таныстардан, т.б.) біледі. Қалғандары «ғаламтордан» (34%), «ТВ, радио жаңалықтары» (33%), «баспасөз жүйелерінен» (20%) біледі. Басқалары (7%) «өз жауабым» деген нұсқаны таңдап, қант диабеті туралы мәліметті кездейсоқ әңгімеден, анасы ауыратын болғандықтан білетінін және т.б. деп жауап берген. Ал бір респондент тіпті «Қант диабеті деген не?» деген сұрақ қойған (сурет 1).



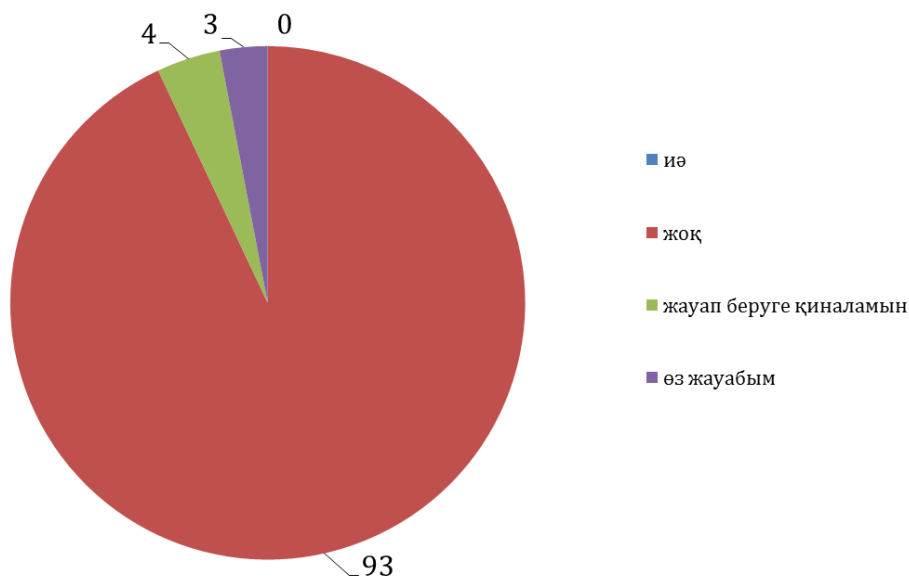
Сурет 1 - Респонденттердің диабет туралы ақпаратты алу көздерінің көрсеткіштер, %.

Респонденттердің басым көпшілігі (86%-ы) қант диабетін қауіпті ауруға жатқызады. Қалған 9%-ы «жауап беруге қиналамын», 4%-ы «жоқ» деген нұсқаларды таңдап, ал 1%-ы «толық емделеді» деп жауап берген (сурет 2).



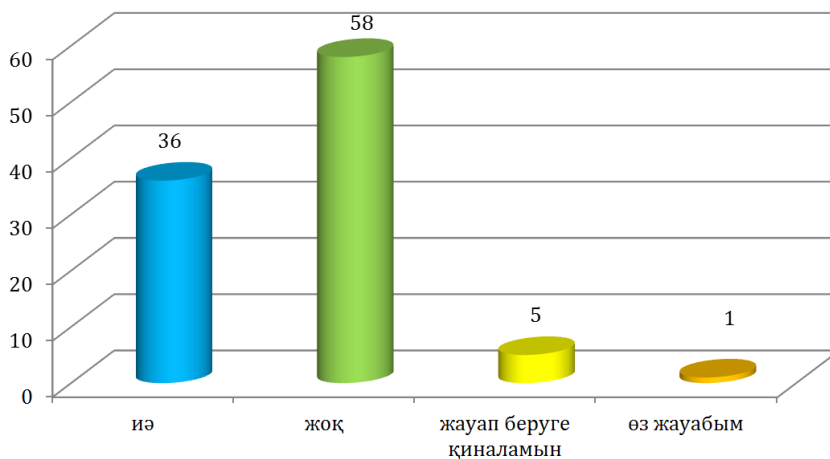
Сурет 2 - Респонденттердің диабеттің қауіптілігі жөніндегі көзқарасы, %

Бірде-бір респондент «Сізде қант диабеті бар ма?» деген сұраққа «иә» деген нұсқаны таңдамаған, керісінше, олардың барлығы дерлік (93%-ы) «жоқ» деп жауап берген. 4%-ы жауап беруге қиналған, 2%-ы білмейді. 1%-ы «тәттіні шамадан тыс артық пайдаланатынын мойындап, тексерілу қажет» деп жауап берген(сурет 3).



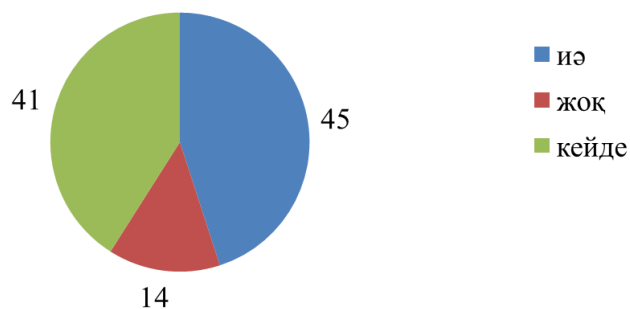
Сурет 3 - Респонденттерде диабеттің бар-жоғы жөніндегі көрсеткіштер, %

Респонденттердің 36%-ында отбасында, жақын туыстары арасында қант диабетімен ауырған адам болған, ал қалған 58%-ында болмаған. Басқалары (5%) жауап беруге қиналған (сурет 4).



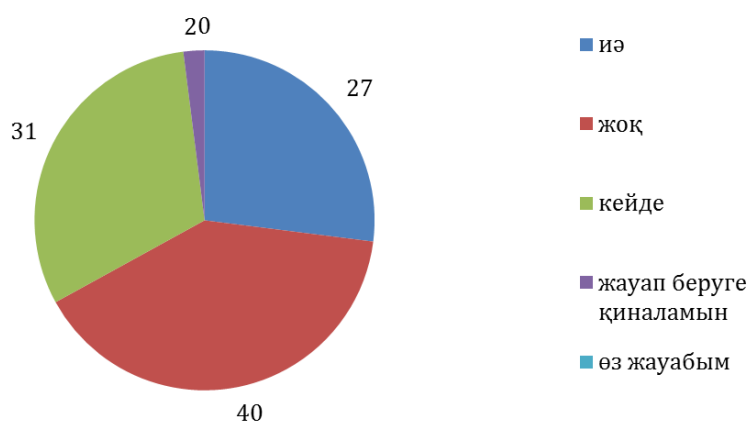
Сурет 4 - Респонденттердің отбасында, жақын туыстары арасында диабетпен ауыратын адамдардың болу көрсеткіші, %

Респонденттердің 45%-ы фаст-фуд, тәтті және майлы тағам өнімдерін, газдалған тәтті сусындарды жиі қолданады. 41%-ы кей-кезде, ал 14%-ы аталған тағам өнімдері мен сусындарды қолданбайтынын жазған (сурет 5).



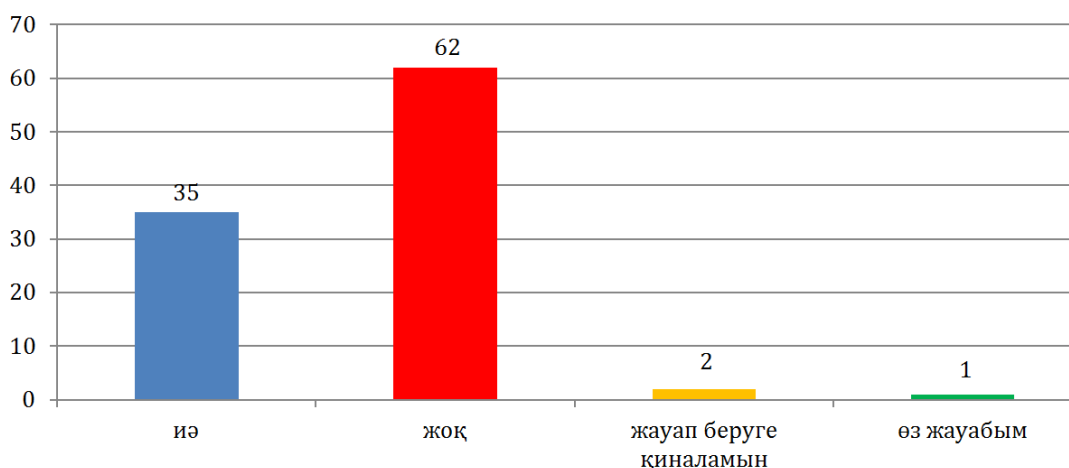
Сурет 5 - Респонденттердің фаст-фуд, тәтті және майлы тағам өнімдерін, газдалған тәтті сусындарды қолдану көрсеткіші, %

Респонденттердің 40%-ында психосоматикалық жағдайлар болмайды, 31%-ында кей-кезде; 27%-ы аталған проблемалар болады деп жауап берген. Қалған 2%-ы жауап беруге қиналған (сурет 6).



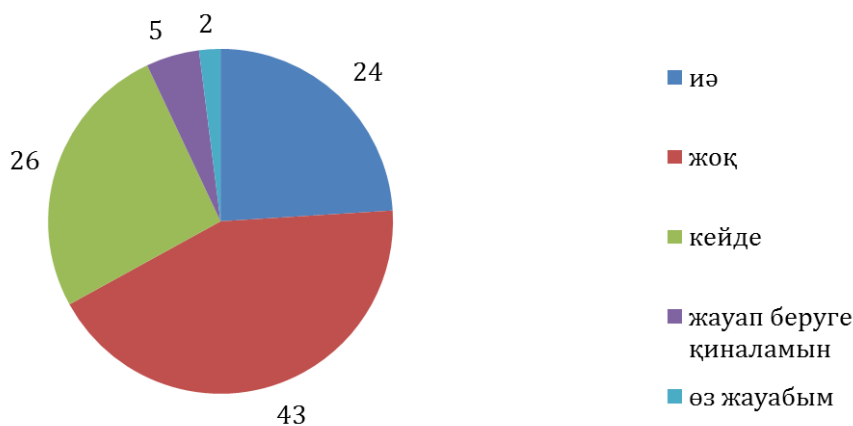
Сурет 6 - Респонденттерде психосоматикалық жағдайлардың болу көрсеткіші %

«Сізде артық салмақ бар ма?» деген сұраққа респонденттердің 62%-ы «артық салмағым жоқ», 35%-ы «артық салмағым бар» деп жауап берген. Қалған 2%-ы жауап беруге қиналған (сурет 7).



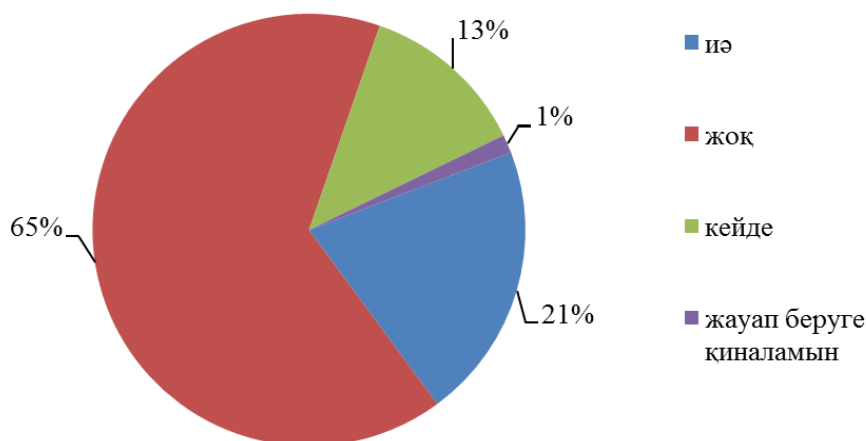
Сурет 7 - Респонденттерде артық салмақтың болу көрсеткіші, %

«Күнделікті өмірде аз қимылдайсыз ба?» деген сұраққа респонденттердің 43%-ы «жоқ» деген нұсқаны таңдаған. Қалған 26%-ы «кейде», ал 24%-ы күнделікті өмірлерінде қимыл-қозғалыстың аз болатынын мойындаған. Басқалары (5%) жауап беруге қиналған, 2%-ы өз жауабын ұсынып, өмірлерінде қимыл-қозғалыс көп екенін жазған (сурет 8).



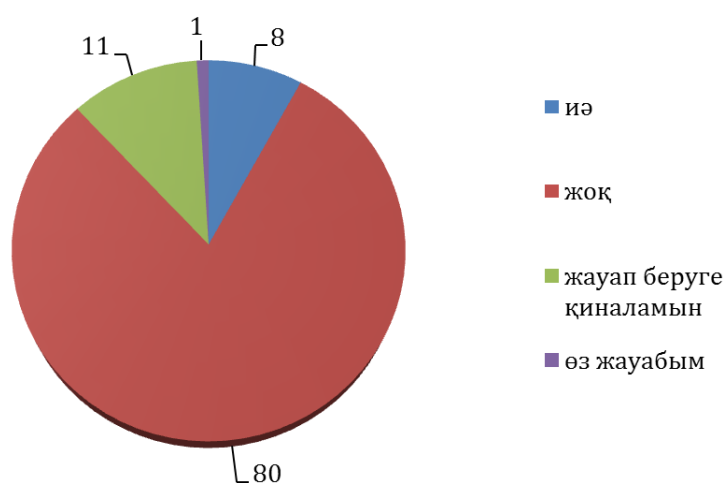
Сурет 8 - Респонденттердің күнделікті өмірде аз қимылдау көрсеткіші, %

Респонденттерде диабет алды белгілерінің (шамадан тыс шөл сезімі, салмағының артып/төмендеп тұруы, жиі зәр шығару, шамадан тыс аштық сезімі, аяқ-қолдың ұюы жиі,қан қысымы жоғары болуы) болуын анықтаған кезде 70%-ында болмайды, 18%-ында кей-кезде, ал 11%-ы шамадан тыс шөлдеу сезімі бар деп жауап берген. 1%-ы жауап беруге қиналған (сурет 9).



Сурет 9 - Диабет алды симптомдары бар респондентер, %

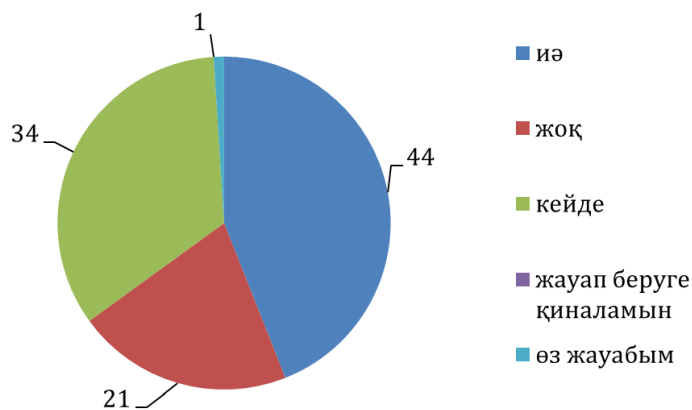
Респонденттердің 81%-ы бұрын-соңды глюкозаның шектен тыс нормасы анықталмады деп жауап берді, 11%-ы жауап беруге қиналған, ал қалған 8%-ында бұрын-соңды глюкозаның шектен тыс нормасы анықталды деп жауап берді (сурет 10).



Сурет 10 - Респонденттерде бұрын-соңды глюкозаның шектен тыс нормасы анықталу көрсеткіші, %

«Сіз спортпен немесе басқа да физикалық жаттығулармен үнемі айналысасыз ба?» деген сұраққа респонденттердің 36%-ы «кейде», 34%-ы «иә, үнемі», ал қалған 30%-ы спортпен немесе басқа да физикалық жаттығулармен айналыспайтынын мойындаған.

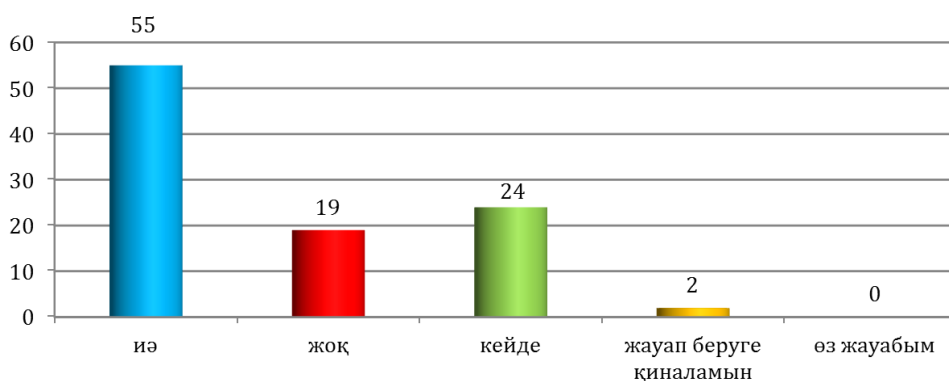
Респонденттердің 44%-ы дұрыс және рационалды тамақтанса, 34%-ы кей-кезде, 21%-ы мүлдем дұрыс және рационалды тамақтанбайтынын мойындаған. Қалған 1%-ы дұрыс және рационалды тамақтануға тырысатынын жазған (сурет11).



Сурет 11 - Респонденттердің арасында дұрыс және рационалды тамақтану көрсеткіші, %

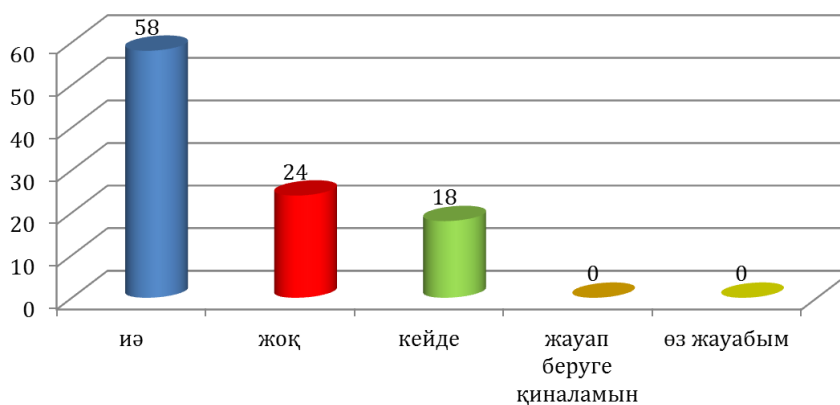
3. Респонденттердің қант диабетін алдын алу жолдарын анықтау.

«Қант диабетін алдын алу үшін салауатты өмір салтын және оның шараларын ұстанасыз ба?» деген сұраққа респонденттердің басым көпшілігі (55%) «иә» деп жауап берген. 24%-ы «кейде», 19%-ы «жоқ» деп жауап берген. Қалған 2%-ы жауап беруге қиналған (сурет 12).



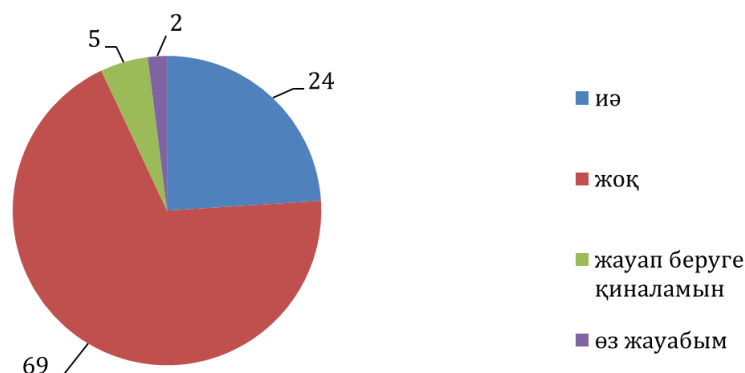
Сурет 12 - Респонденттердің қант диабетін алдын алу үшін салауатты өмір салтын және оның шараларын ұстану көрсеткіші, %

Респонденттердің жартысынан көбі (58%) жыл сайын медициналық тексерулерден өтеді. Қалған 24%-ы «жоқ, өтпеймін», 18%-ы «кейде өтіп тұрамын» деп жауап берген (сурет 13).



Сурет 13 - Респонденттердің жыл сайын медициналық тексерулерден өту көрсеткіші, %

Соңғы жылдары қандағы глюкозаның деңгейін респонденттердің басым көпшілігі (69%-ы) тексертіпеген. Қалған 24%-ы тексерткен, 5%-ы жауап беруге қиналған. 2%-ы жүкті болған кезінде тексертікенін жазған (сурет 14).



Сурет 14 - Респонденттердің соңғы жылдары глюкозаның деңгейін тексерту көрсеткіші, %

Қорытынды

Әлеуметтік зерттеу студенттермен олардың отбасы мүшелерінің қант диабеті мәселелерінде ақпарат алуды қажет ететінін көрсетті. Респонденттердің қант диабеті туралы хабарлылығы және ақпарат көздері жалы ортадан алатыны жеткіліксіз, арнайы оқу материалдарын аз пайдаланады. Респонденттердің ҚД туралы ақпаратты алу көздері жоғары болғанмен, студенттер арасында арнайы ақпарат көздері (20%) төмен. Респонденттердің 86%-ы жас және жыныс ерекшеліктеріне қарамастан қант диабетін қауіпті аурулардың біріне жатқызады. Респонденттердің көбісі (93%) өздерінің қант диабетімен қазіргі кезде сырқаттанбайтынына сенімді.

Респонденттердің 8-45%-ында диабеттің қауіп-қатер факторлары (глюкоза шектен тыс дәрежесі, артық салмақ, дұрыс тамақтанбау және т.б.), ал 8-41%-ында диабет алды белгілері (шамадан тыс шөлдеу мен аштық сезімінің, жиі зәр шығару, аяқ-қолдар ұюы және т.б.) байқалған.

Респонденттердің 10-70%-ы қант диабетін алдын алу үшін салауатты өмір салты мен дұрыс және рационалды тамақтануға, алдын ала медициналық тексерулерге мән бермейтіні анықталды.

Студенттердің қант диабеті даму қауіп факторлары және алдын алу шаралары туралы хабардар болуын арттыру — денсаулықты сақтау мен нығайтуға бағытталған қажетті стратегия және тек дұрыс тамақтану, дененің салмағын сақтау, үнемі жаттығулар жасау және зиянды әдеттерге (темекі, алкоголь және т.б.) әуестенбеу қант диабетінің басталуын азайтуға немесе кешіктіруге көмектеседі. Қант диабетін алын алу үшін жүйелі түрде мед тексеруден өтіп тұру арқылы алдын-алуға болады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. - Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2019. URL: <https://www.diabetesatlas.org/>
- 2 Тарасенко Н.А. Сахарный диабет: действительность, прогнозы, профилактика // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - №6. URL: <https://www.scienceeducation.ru/ru/article/>
- 3 Шестакова М.В., Дедов И.И. Сахарный диабет в Российской Федерации: аргументы и факты // Терапевтический архив. – 2016. - №10. - С. 6-8.
- 4 Смирнова О.М., Суркова Е.В., Майоров А.Ю. Эндокринология // Национальное руководство. - 2013. - С. 358-373.
- 5 Christian K. Roberts, Andrea L. Hevener, Barnard R. James, «Metabolic Syndrome and Insulin Resistance: Underlying Causes and Modification by Exercise Training» // Compr Physiol. – 2013. - №3(1). – P. 41-58.
- 6 Paromita King, Ian Peacock, Richard Donnelly. «The UK Prospective Diabetes Study (UKPDS): clinical and therapeutic implications for type 2 diabetes» // Br J Clin Pharmacol. – 1999. - №48(5). – P. 643-648.

К.Н. Алимханова, Т.Ш. Онгаров, А.Б.Сабырова

*Казахский Национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова
Кафедра эпидемиологии с курсом ВИЧ инфекции*

ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Резюме: Проблема борьбы с сахарным диабетом из года в год становится всё более актуальной для здравоохранения всего мира, в связи с высоким ростом заболеваемости. Особенности условий и образа жизни людей в XXI веке, связанные с гиподинамией; нездоровым питанием; вредные привычки и многие другие факторы лежат в основе повышения массы тела и развития СД. Информированность населения о факторах риска при СД и мерах профилактики имеет большое значение.

Ключевые слова: диабет, факторы риска, информирование

K.N. Alimkhanova, T. Ongarov, A.B. Sabyrova
Asfendiyarov Kazakh National medical university
The Department of epidemiology with course of HIV infection

ASSESSMENT OF STUDENTS' AWARENESS OF DIABETES

Resume: The problem of controlling diabetes mellitus is becoming more and more urgent for health care around the world from year to year, due to the high increase in the incidence of diabetes. Features of the conditions and lifestyle of people in the XXI century associated with physical inactivity, unhealthy diet, bad habits and many other factors are the basis for weight gain and the development of diabetes. Public awareness of risk factors for DM and prevention measures is of great importance.

Keywords: diabetes, risk factors, Information science