**7.3 мысал: Сильвия, Раймонд және Реджинальд**

**Анасы 2 типті қант диабетімен ауырады. Семіздік**

Сильвия, Раймонд және Реджинальд 30-дағы бауырлар, олар жақын жерде тұрады, көбінесе анасымен бірге жексенбілік түскі асқа және басқа да отбасылық жұмыстарға қатысады. Олардың анасы - керемет аспаз, ол әрқашан өз балаларын өте жомарт бөліктерімен жігерлендіреді. Сильвия олардың аналарының бұрынғыдан толық екенін бірінші болып байқады. Шындығында, Сильвия анасын спорт клубына оған қосылуға көндіруге тырысты. Анасы мұны естегісі келмеді, өйткені ол онсыз да шаршап журетін және аптасына үш-төрт рет жаттығуға баруды ойламады. Сильвия өзінің жаттығу бағдарламасына толығымен арналды. Ол тіпті қосымша сабақтарға жазылып, марафонға дайындықты бастауға бел буды. Бастапқыда бұл өте қиын болды, бірақ сайып келгенде, ол бірінші жарысты өткізуге жеткілікті болды. Анам шетте қолдап отырды, бір күн есінен танғанша дейін. Сильвия шошып кетті. Ол анасын жедел жәрдем орталығына мүмкіндігінше апарды.

Анам жергілікті ауруханаға жеткізілді. Қан анализінде глюкозаның деңгейі 500 мг / дл-ден жоғары екенін көрсетті. Ол 375 фунттан бастап көп салмақ қосқан. Ол өте ұзын емес еді, демек ол өте семіз болған. Көптеген жылдар бойы Сильвия анасын әрдайым қолында стакан суық шай немесе сусынмен көруге дағдыланды. Ол сондай-ақ анасының жуынатын бөлмеге қаншалықты жиі баратынын байқады. Өкінішке орай, Сильвия нүктелерді байланыстырмады. Ол анасы анасының қант диабетімен ауырғанын естігенге дейін түсінбеді. Ауруханада болу бәрін біріктірді.

Менің анам диабеттің екінші типіне шалдыққан. Дәрігер алдымен ішуге арналған дәрі-дәрмектер оның глюкоза деңгейін төмендететінін білу үшін Метформинді анама тағайындады. Бұл нәтиже бермеді, сондықтан ол инсулин инъекциясын тағайындады, ал менің анама өзін-өзі енгізу және қандағы глюкозаны қалай тексеру керектігі туралы нұсқаулар берілді. Қант диабеті жөніндегі нұсқаушы онымен ұнаған тамақтану жоспарын құруға көмектесу үшін жұмыс істеді. Сондай-ақ, дәрігерлер Анамның келісімімен жұмсақ жаттығулар бағдарламасын бастады. Сильвия анама осы жаңа өмір салтына бейімделуге көмектесуге келісті, ал анам оның глюкоза деңгейін бақылауға алды.

Сильвия ағаларына қарады. Раймонд 35 және Реджинальд 39 болғанымен, екеуінің де салмақ қосып жатқанын байқады. Егер олар жексенбі күні түстен кейін отбасылық жиындарда футбол ойнаған болса, енді олар матчты теледидардан көріп қанағаттанды. Сильвия олардың анамның жолын қуатынына алаңдады.

**Талдау және мәселелерді шешу**

1. Сильвияның алаңдауға себебі бар ма?

2. Жоғарыдағы оқиғаға сүйене отырып, бұл отбасында қандай мәселе бар деп ойлайсыз?

**Физиология және тамақтану жағдайларын зерттеу**

3. Үш бауырластың да анасының ізін басуы қаншалықты ықтимал?

4. Егер бұл орын алса, бұл бауырластардың салдары қандай болады?

5. Осы отбасы үшін қандай стратегияларды ұсынып, қолданар едіңіз?

6. Үш бауырлас үшін де нәтиже бірдей бола ма?