

Qayumova Gulchexraxon Kaxarovna
o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari
Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlarining malakasini oshirish
va ularni ixtisoslashtirish markazi Andijon filiali
Andijon, O'zbekiston Respublikasi

“QANDLI DIABET” KASALLIKNING OLDINI OLISH UCHUN
O‘ZINGIZGA G‘AMXO‘RLIK QILING!

Annotatsiya: Qandli diabet ko'plab asoratlarga olib kelishi mumkin bo'lgan jiddiy kasallik bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, buyraklar va asablarning shikastlanishi, ko'rlik va oёқларни amputatsiyasiga olib kelishi mumkin , uning sabablari va davolash usullari haqida tavsiyalar va maslahatlar taqdim etaladi.

Kalit so'zlar: Diabet, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom ovqatlanish, parhez, insulin

Kayumova Gulchehraxon Kakharovna
Deputy Director for Academic Affairs
Andijan branch of the Republican center for advanced training and
specialization of medical and pharmaceutical workers
Republic of Uzbekistan, Andijan

"TAKE CARE OF YOURSELF TO PREVENT DIABETES!"

Annotation: Diabetes is a serious disease that can lead to many complications, including cardiovascular disease, kidney and nerve damage, blindness and limb amputation. The article provides ideas and tips on the prevention, causes and treatment of diabetes.

Key words: Diabetes, proper nutrition, healthy eating, diet, insulin

Dolzarbliqi: Qandli diabet butun dunyoda, jumladan, O‘zbekistonda ham eng dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu dolzarblik quyidagi omillar bilan bog'liq:

- Keng tarqalgan va ortib borayotgan kasallanish

- Jiddiy asoratlar va oqibatlar
- Davolashning yuqori narxi
- Hayot sifatining pasayishi
- Samarali oldini olish imkoniyati

Maqsad: Qandli diabetning turli turlarini rivojlanishiga olib keladigan xavf omillarini, genetik shartlarni, patologik mexanizmlarni aniqlash. Bu profilaktika va davolashning yanada samarali usullarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Materiallar va usullar: Bugungi kunda Xalqaro diabet federatsiyasi ma'lumotlariga ko'ra, 20 yoshdan 79 yoshgacha bo'lgan insonlarning har o'n nafaridan bittasiga qandli diabet tashxisi qo'yilgan – bu butun dunyo bo'yicha 537 milliondan ko'proq odam degani. Kasallik rivojlanishi xavfining asosiy omillari – irsiyat, engil uglevodlar, tozalangan oziq-ovqat, fastfud, to'yingan va transyog'lar iste'mol qilish, shuningdek, ozuqaviy tolalar etishmovchiligi, ortiqcha vazn va semirish, endokrin tizimidagi patologiyalar va uzoq muddatli, surunkali stressdir. Qandli diabet kam aniqlanadigan kasalliklar sirasiga kiradi – Xalqaro sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, qandli diabetdan aziyat chekuvchi insonlarning yarimidan ko'pi o'z kasalliklari haqida bilishmaydi. “Qandli diabet” atamasi uglevod almashinuvining buzilishi natijasida yuzaga keluvchi endokrin tizimi kasalliklarining butun guruhini o'z ichiga oladi. Organizmda oshqozon osti bezi ishlab chiqaradigan insulin gormoni etishmovchiligi yuzaga keladi yoki tana hujayralari unga adekvat darajada javob berishni to'xtatadi. Natijada qon plazmasidagi glyukoza darajasi oshib ketadi, bu hujayralarning energiya etishmovchiligidan aziyat chekishiga va oziq-ovqatdan etarli uglevodlar qabul qilsa ham, uglevodga to'yinmasligiga olib keladi. Dastlabki bosqichda qandli diabetning alomatlari deyarli sezilmaydi, kasallikning ilk xavotirli belgilari uchraganda esa, ko'pchilik bemorlar uni haddan ziyod ishlash, infeksiyalar yoki stress ta'siri bilan adashtirishadi. Qandli diabetning asosiy belgilariga og'iz bo'shlig'ining quruqlashishi, etarlicha yoki

ortiqcha suyuqlik iste'mol qilganda ham kuchli tashnalikni his qilish, tez-tez bovuq qilish, terining quruqlashishi, tovon, tizza va tirsaklarda qichishish, tez vazn olish yoki birdan ozib ketish, etarlicha taom iste'mol qilganda ham doim ochlik hissi, terlashning kuchayishi, ter va nafasning o'ziga xos shirin hidi, teridagi tiralgan joylar va yaralarning sekin bitishi, doimiy charchoq, uyquchanlik va ish samaradorligining pasayishi kabi belgilar kiradi. Ushbu belgilar paydo bo'lgan vaqtda mutaxassislar endokrinologga borishni kechiktirmaslikni maslahat berishadi. "Qandli diabet" tashxisi qo'yilgan taqdirda ham, zamonaviy tibbiyot bemorlarning hayot sifatini yuqori darajada saqlashga imkon beruvchi samarali davolash imkoniyatlarini taqdim etadi. Bunday innovatsion echimlardan biri, bir martalik shprints-qalamlardagi inson insulinining zamonaviy muqobilidir. YUqqa ignalari tufayli bu turdagi ukollar foydalanish paytida og'riqsizdir, bu esa insulin bilan davolash jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi. Preparatning qabul qilinishi davolanishga ko'proq ergashishlikka ko'maklashadi: yangi avlod bazal insulini bir kunda bir marta qabul qilinadi, tarkibining xavfsiz va samarador ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Dozatorli bir martalik ixcham shprints-qalamlar bemorga dozani qulay moslashtirishga yordam beradi, va preparatning ta'siri 24 soatdan ortiq davom etishi tufayli, agar zarurat bo'lganda uni qabul qilish vaqtini odatiy ineksiya vaqtidan 3 soat avval yoki 3 soat keyinga ko'chirish mumkin. Terapiyaning samaradorligi, shuningdek, preparatni qabul qilish usulining soddaligi bemorlarning davolanishni erta to'xtatish holatlarini kamaytirishga, shu orqali yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarning oldini olishga ko'maklashadi. Bu esa hayot sifatini yaxshilashga va terapiyadan ko'zlangan maqsadlarga etishish darajasining oshishiga olib keladi.

Tavsiyalar: 1. To'g'ri suv balansini saqlash. Qandli diabetning oldini olish nafaqat to'g'ri ovqatlanish, balki tanadagi suvning sog'lom muvozanatini saqlashni ham o'z ichiga oladi. Ushbu chora kasallikning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun zarurdir. Organizmdagi tabiiy kislotalarni zararsizlantirish

uchun nafaqat insulin, balki suvli eritma vazifasini bajaradigan bikarbonat moddasi ham talab qilinadi. Agar tananing suvsizlanishi bo'lsa, bikarbonat ishlab chiqarishni davom ettiradi va insulin darajasi keskin pasayadi. 2. Sog'lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish, qandli diabetning oldini olishda birinchi navbatda zarur, chunki shifokor tomonidan belgilangan vakolatli parhezga rioya qilmasdan, boshqa profilaktika choralari hech qanday foyda keltirmaydi. Bemorga kartoshka va unsiz sabzavotli parhez tavsiya etiladi.

3. O'zingizning psixologik holatingizni unutmang. Stressli vaziyatlardan qochishni o'rganish. Agar kerak bo'lsa, o'zingizga qanday g'amxo'rlik qilish kerakligini aytib beradigan professional psixolog bilan suhbatlashishingiz kerak.

Xulosalar: Yuqoridagi barcha omillarni hisobga olgan holda, qandli diabetning oldini olish muhim tibbiy-ijtimoiy vazifadir:

- * qandli diabet bilan kasallanishni kamaytirish;
- * asoratlar xavfini kamaytirish;
- * aholi turmush sifatini yaxshilash;
- * diabetni davolashning iqtisodiy xarajatlarini kamaytirish.

Фойдаланилган адабиётлар

1. А.Г.Гадаев , М.Зияева, Р.Туракулов “ Терапия” Тошкент 2022 йил.
(264-265 бет)
2. Usmanova G. K. OILA TIBBIYOTI YURAK-QON TOMIR VA BOSHQA YUQUMLI BO'LMAGAN KASALLIKLARNING OLDINI OLISH UCHUN ENG YAXSHI YONDASHUV //Экономика и социум. – 2023. – №. 9 (112). – С. 339-342.
3. Усманова Г. К., Минаваров А. А., Отажонов И. Т. РОЛЬ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ //Экономика и социум. – 2022. – №. 3-1 (94). – С. 490-492.
4. Usmanova G. K. THE IMPORTANCE OF HYGIENE IN HUMAN HEALTH //Экономика и социум. – 2022. – №. 2-2 (93). – С. 433-436.

5. Мирзаева М. М. и др. МНЕНИЕ ВРАЧЕЙ СЕЛА ОБ УЛУЧШЕНИИ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОМОЩИ //апрель-июнь. – 2020. – С. 47.
6. Usmanova G. K. REGIONAL ENVIRONMENTAL PROBLEMS AND THEIR SOLUTIONS //Теория и практика современной науки. – 2019. – №. 2 (44). – С. 82-84.
7. Usmanova Gulnoraxon Kamoliddinovna 2023. THE ROLE OF GREEN PLANTS IN COMBATING AIR POLLUTION. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*. 10, 11 (Nov. 2023), 120–122.
8. Usmanova Gulnoraxon Kamoliddinovna Minovarov Adixam Anvarovich 2023. SOLAR RADIATION AND ITS HYGIENE IMPORTANCE. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*. 10, 11 (Nov. 2023), 123–125.
9. Usmanova Gulnoraxon Kamoliddinovna 2023. MODERN APPROACHES TO THE TREATMENT OF BACTERIAL PNEUMONIA IN CHILDREN. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*. 10, 12 (Dec. 2023), 457–459.
10. Usmanova Gulnaraxon Kamoliddinovna, Minavarov Adihamjon Anvarovich. (2024). REQUIREMENTS FOR TOYS IN CHILDREN’S INSTITUTIONS. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 11(03). Retrieved from