

QANDLI DIABET NMA?

Tursunova Shaxnoza

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi
o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada diabet va qandli diabetning kelib chiqishi, vujudga kelishi sabablari va oldini olish yo'llari aytib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Qandli diabet, kimyoviy, inyeksiya, insulin, psixologik, gestatsion.*

Diabet - eng keng tarqalgan gormonal kasallik, organizm oshqozon osti bezi gormoni bo'lgan insulinni normal ishlab chiqara olmaydigan yoki o'zlashtira olmaydigan holat hisoblanadi. Natijada qand moddasi o'zlashtirilmaydi, u hujayralarga singishi o'rniga, doim qon tarkibida qoladi va peshob bilan birga chiqarib tashlanadi. Och qoringa qondagi qand miqdorining me'yori - 3,3-5,5 mmol/l bo'lishi kerak. Qandli diabet haqida so'z borganda esa bu raqam 6,1 va undan yuqorini takshil etadi.

Diabet asosan uchta turga bo'linadi: birinchi, ikkinchi va gestatsion. Uning noprintsipial turlari 30 ga yaqin, biroq ularning ko'pchiligi juda kam uchraydi.

Gestatsion diabet - homilador ayollarning muammosi. U o'zi hech qanday oqibatlargisiz o'tib ketishi mumkin, lekin ba'zida birinchi yoki ikkinchi turdagi diabetlarga aylanadi.

1-turdagi diabet - immun tizimi oshqozon osti bezidagi insulin hujayralarini batamom buzib bo'lgan holat hisoblanadi. Bunda odam butun umri davomida insulin in'ektsiyalariga ehtiyoj sezadi. Afsuski, bu holda hech narsani o'zgartirib bo'lmaydi. Ammo hayotning normal sifatini ushlab turish, kasallikni nazorat qilish va keksalikkacha yashash mumkin.

2-turdagi diabet - organizmda insulin bor, lekin hujayralar unga quloq solmaydi (unga nisbatan rezistentlik paydo bo'ladi). U turli-tuman sabablarga ko'ra paydo bo'lishi mumkin, biroq 90% holatda bunga ortiqcha vazn sabab bo'ladi. Agar vazningiz me'yorida bo'lsa, 2-turdagi diabetga chalinish ehtimoli, hatto bunga genetik moyil bo'lsangiz ham, juda kam bo'ladi.

Diabet oldidan - uglevodlar almashinuvida buzilishlar mavjud (tahlillar och qoringa glyukoza miqdori yuqori, ya'ni 5,5-6,0 mmol/l ekanini yoki glyukozotolerant test me'yorida emasligini ko'rsatadi), lekin hali diabetning belgilari rivojlanmagan bo'ladi. Odam o'zini yomon his qilmaydi - muammoni faqat qonni qand moddasi miqdoriga tekshirish orqali aniqlash mumkin.

Farqni bilib olaylik. 1-turdagi va 2-turdagi diabet - mutlaqo turli kasalliklardir. Ularni bir atama bilan nomlashlariga sabab shuki, oldinlari ularni ajrata olishmagan, ularning belgilari esa o'xshash bo'lgan.

Bu sizni qo'rqitadi. 2-turdagi diabet bilan tanish bo'lgan qarindoshlaringiz yoki tanishlaringiz bor bo'lsa ajabmas. Ularga qarab turib, ularning diabetdan aziyat

chekayotganiga ishonish qiyin. Ammo bu yomon - biz shunchaki diabetning real oqibatlarini sezmaymiz! Hatto bemorlarning o'zi ham paydo bo'lgan asoratlarda yoshlarini, qandaydir kasalliklarini yoki o'sha ortiqcha vaznni ayblaydilar. Holbuki aynan mana shu diabet - har qanday kasallikning kechishini yomonlashtiruvchi jiddiy omildir.

Glikemik indeks (GI)

Uglevodlarni osonlik bilan beradigan sprinter-mahsulotlar mavjud: masalan, non mahsulotlari, qand, shirin gazirovka va sharbatlar, fastfud. Ularda GI juda yuqori: ular, glyukoza darajasini keskin oshirgan holda, juda tez "sarflanadi". Biroq stayer-mahsulotlar ham bor, organizm ulardagi uglevodni qiyinchilik bilan tortib oladi. Ulardagi GI juda past. Bu guruhga sabzavotlar (ayniqsa yangi uzilgan) hamda mevalarning ko'pchiligi kiradi. Bunda GI bizning oziq-ovqatning kaloriyaliligi va zararliligi to'g'risidagi odatiy tasavvurlarimizga mos kelmaydi. Masalan, tvorogli sirok - 70, lavlagi - 70, oq non - 65, malina - 30.

Xo'sh, GI darajasi yuqori bo'lgan mahsulotni olgan organizmda nima yuz beradi? Iste'mol qilingan pirojniy (hatto juda kichkina bo'lakchasi ham) qand miqdorini keskin oshiradi. Bunga javob sifatida keskin tarzda qonga insulin moddasi keragidan ham ko'proq tashlanadi. Natijada, iste'mol qilingan kaloriyalarning katta qismi yog'ga aylanadi, qondagi glyukoza miqdori ovqatdan oldingi miqdordan kamayadi. Yetarlicha glyukoza ololmagan miya esa, "men ochman, ovqat yeyish payti keldi", deb yana signallar bera boshlaydi.

Quyidagi formulani eslab qolamiz. Ovqatdagi GI ni ko'z bilan chamalab aniqlash mumkin: shirin, yumshoq, konservalangan va tayyorlangan oziq-ovqatlarda nordon yoki tuzi kam, qattiq va pishirilmagan oziq-ovqatlarga qaraganda GI miqdori yuqori bo'ladi.

Dorilar va dori bo'lmagan preparatlar

Agar shifokor sizga qand moddasini kamaytiruvchi preparatlarni tayinlagan bo'lsa, ularni albatta qabul qiling. Ular ko'nikishni keltirib chiqarmaydi, ular oshqozon osti bezining funksiyalarini yomonlashtirmaydi va insulin hujayralarining faoliyatini to'xtatmaydi. Bular xavfli va nimagadir keng tarqalgan afsonalardir. Qand moddasini pasaytiruvchi preparatlarsiz, ko'ngilsiz faktlar bo'limida sanab o'tilgan muammolarning barchasiga ega bo'lasiz. Bir paytning o'zida qand miqdorini ham nazorat qilib boring. Agar ozishni boshlagan va jismoniy faollikni oshirgan bo'lsangiz, bu preparatlarga bo'lgan ehtiyojningiz sezilarli darajada kamayganini ko'rasiz. Bunda ularning dozasini ham qisqartirishingizga to'g'ri keladi. Balki ulardan umuman voz ham kecharsiz. Ammo hech qachon terapiyani o'zingiz bekor qilmang va dozani o'zingiz kamaytirmang - har doim shifokoringiz bilan maslahatlashing.

Agar sizga insulin tayinlangan bo'lsa, uni rad etish - o'lim xavfiga teng. Insulin moddasining o'rnini hech qanday qandni kamaytiruvchi preparatlar bosa olmaydi. 2-turdagi diabetda, sizning yangicha hayot tarzangiz tufayli oshqozon osti bezining hujayralari yana tiklana boshlasa, insulin moddasiga bo'lgan ehtiyojningiz asta-sekin kamayadi. Biroq "Doktor, meni insulinga o'tqazmang, ertadan gimnastika qilishni boshlayman!", degan va'dalar bu yerda befoyda: kerak deyishdimi - demak, kerak.

Xushyorlikni saqlaymiz. Qandli diabet ortidan keraksiz, befoyda, ba'zida esa zararli tovarlarning ishlab chiqaruvchilari kun ko'rishadi. Ularga ishonmang. Diabetda vitaminlar, ayniqsa antioksidantlar haqiqatan ham juda kerak. Ammo faqat BFQ (biologik faol qo'shimchalar) shaklida emas. Hech qanday giyoh oshqozon osti bezini tiklamaydi, qandni kamaytirmaydi va diabetni davolamaydi. Hech qanday choylar kaloriyalarni sizning o'rningizga sarflamaydi. Hech qanday "supersorbentlar" yog'larni so'rib olmaydi, ovqatning kaloriyasini kamaytirmaydi va qondagi qand miqdorini me'yoriga keltirmaydi.

Agar menda 2-turdagi diabet va normal vazn bo'lsa-chi?

Bunday holatda siz uchun kaloriyalarni umumiy sarflashdan tashqari, yuqoridagi barcha maslahatlar dolzarb bo'ladi. Jismoniy mashqlar insulinga nisbatan rezistentlikni samarali kamaytiradi. GI darajasi baland bo'lgan mahsulotlardan qochishingiz kerak bo'ladi, chunki ular qondagi glyukoza sakrashlarini kuchaytiradi va insulinga bo'lgan rezistentlikni oshiradi. Qand miqdorini kamaytiruvchi preparatlarning kattaroq dozalari kerak bo'lishi mumkin, balki insulin ham kerak bo'lar.

Normal vazndagi bemorlarning 3-5 foiziga 2-turdagi diabet tashxisini adashib qo'yishadi. Aslida ularda boshqacha, diabetning kam uchraydigan shakllari bo'ladi. Shifokordan S-peptidga, LADA yoki MODY diabet masalasini hal etish uchun diabet-assotsiatsiyalangan antijismlarga tahlil tayinlashini so'rang. Bu, befoyda qand miqdorini kamaytiruvchi preparatlardan qochgan holda, glyukoza miqdorini puxtali bilan nazorat qilish imkonini beradi hamda diabet asoratlari havfini kamaytiradi.

Tashhis qo'yildi

Agar tahlillar sizda diabet borligini tasdiqlagan bo'lsa, bu yanada chuqurroq va muntazam ravishda ko'rikdan o'tishga sabab bo'ladi. Quyidagi testlar muammoni doira ichida saqlashga va to'laqonli hayot bilan yashashga yordam beradi.

HbA1c ga tahlil (glikozilirlangan gemoglobin). U oxirgi 2-3 oy mobaynida glyukoza darajasini sifatli nazorat qilgan-qilmaganingizni ko'rsatadi. Uni har qanday yirik laboratoriyada yilda bir marta qilish kerak.

Qon bosimini o'lchash. Agar u me'yorida bo'lmasa, shifokorga murojaat eting. Diabet paytidagi gipertoniya juda xavfli.

Lipidli profil. Yilda hech bo'lmaganda bir marta, ayniqsa 40 yoshdan keyin, bu tahlilni infarkt va insult xavfini baholash uchun qilish kerak.

Peshobdagi mikroalbuminga tahlil. Bu buyrakda jiddiy buzilishlar rivojlanishidan oldin undagi muammolarni aniqlashning eng ishonchli usuli. Bu tahlilni sizna tayinlashmasa ham, majburiy tarzda yilda bir marta qiling.

Okulist ko'rigidan o'tish, ko'z tubini tekshirish. Shifokor ko'z tomirlarining holatini va ularning ehtimoliy o'zgarishlarini ko'radi. Yildan bir marta.

Qondagi glyukoza miqdorini nazorat qilish. Tartib raqami bo'yicha oxirgi, lekin muhimligi bo'yicha birinchi. Yaxshisi glyukometr va uning tasmachalarini sotib olib, shifokordan uning yordamida qondagi qand miqdorini qanday o'lchash va nimalarga e'tibor berish kerakligini o'rgatishni iltimos qiling.

KASALLIK ALOMATLARI

Agar sizda quyida keltirilgan alomatlarining bittasi bo'lsa ham, test o'tkazish zarur. Faqat shifokorgina uning birinchi yoki ikkinchi turdagi diabet ekanini aniqlay oladi.

1. Muntazam ravishda ochlikni his qilish.
2. Vaznning oshishi yoki uning tushunib bo'lmaydigan tarzda (ba'zida keskin) kamayishi.
3. Zaiflik va tez toliqib qolish.
4. Ko'rish qobiliyatining buzilishi.
5. Hatto kichkina yaralarning ham tez tuzalib ketmasligi, yallig'lanishga va teri, milk infeksiyalariga moyillik.
6. Qo'llar va oyoqlardagi sanchiqlar yoki his qilish qobiliyatining pasayishi.
7. Sistit, qin kandidoziga moyillik.
8. Tez-tez chanqoq bo'lish va tez-tez hojatga borish (ayniqsa tunda), og'izda quruqlikni his etish. "Ichamiz, hojatga boramiz, ozamiz" - bular 1-turdagi diabetga xos bo'lgan oson esda qoladigan alomatlar. Qolganlari esa diabetning hamma turlarida uchraydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
2. Aminov B., Tilavov T. "Odam va uning salomatligi" T. O'qituvchi 1993 yil.
3. A. J. Hamrayev. «Xirurgiya». «O'qituvchi», – Toshkent. 2008-y.
6. Uktamovna, M. M. (2023). Enhancing Vocabulary Acquisition in B2 Level Students through Diverse Exercise Modalities and Reading Activities. *Genius Repository*, 26, 73-74.
7. Mamadjanova, M. (2023, December). SEMANTIC CLASSIFICATION OF EPITHETS IN THE ENGLISH LANGUAGE. In Fergana state university conference (pp. 88-88).
8. Uktamovna, M. M. (2023). Syntactic-Structural Classification of Epithet in the English Language". *American Journal of Science on Integration and Human Development* (2993-2750), 1(10), 60-62.
9. Mamadjanova, M. U., & qizi Malikova, G. X. (2023). HOW ENGLISH BECOME GLOBAL LANGUAGE: HISTORICAL OVERVIEW. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(17), 888-892.
10. Mamadjanova, M. U., & qizi Xomidova, M. S. (2023). GRAMMAR TRANSLATION METHOD: EXPLORING ADVANTAGES AND DISAVANTAGES. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(17), 309-311.
11. Uktamovna, M. M., & Oybekovna, Z. F. (2023). UNRAVELING THE CONNOTATIVE AND DENOTATIVE MEANINGS OF WORDS. *Научный Фокус*, 1(8), 640-642.
12. Tojiboyeva, M. S. Q. (2022). SEMANTIC DIVISION OF TOURISM TERMINOLOGY. *Scientific progress*, 3(6), 116-119.