



QANDLI DIEBET KUN MUAMMOSI.

Umarov O'ktam Tovbayevich

Do'stlik Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

“Maxsus fanlar-1” kafedrası o'qituvchisi

Hakimova Mohinur Bahodir qizi

Do'stlik Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

“Maxsus fanlar-1” kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Qandli diabetni har kuni boshqarish-bu turmush tarzini tanlash, tibbiy boshqaruv va psixologik farovonlikni o'z ichiga olgan ko'p qirrali muammo. Ushbu maqola kundalik diabetni boshqarish bilan bog'liq mavjud strategiyalar va topilmalarni o'rganadi, mavjud adabiyotlarni ko'rib chiqadi va bemorlarning natijalarini yaxshilaydigan amaliy yondashuvlarni taqdim etadi. Maqolada turli xil boshqaruv usullari, amaliy tadqiqotlar natijalari muhokama qilinadi va diabetik yordamni yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: qandli diabetni boshqarish, kundalik muammolar, turmush tarziga aralashuvlar, qon shakarini nazorat qilish, bemorning natijalari, o'z-o'zini nazorat qilish.

Qandli diabet organizmning insulin ishlab chiqara olmasligi yoki undan samarali foydalana olmasligi tufayli qonda glyukoza miqdori yuqori bo'lishi bilan tavsiflangan surunkali holat. Qandli diabetni har kuni boshqarish yurak-qon tomir kasalliklari, asab shikastlanishi va buyrak etishmovchiligi kabi asoratlarning oldini olish uchun juda muhimdir. Bu qog'oz optimal salomatligini saqlab shaxslarni qo'llab-quvvatlash uchun kundalik diabet boshqarish uchun joriy bilim va eng yaxshi tajribalarni sintez karatilgan.

Ushbu maqola uchun metodologiya birlamchi va ikkilamchi manbalarni tahlil qilishni o'z ichiga oladi, klinik tadqiqotlar, bemorlarning amaliy tadqiqotlari va



diabetni boshqarish vositalari bo'yicha so'nggi meta-tahlillarni o'z ichiga oladi. Ma'lumotlar turli xil tibbiy va sog'liqni saqlash jurnallaridan to'plandi va diabetni kundalik boshqarish uchun samarali strategiyalarni ta'kidlash uchun birlashtirildi.

Siz diabetni boshqarish bilan bog'liq masalalarni nazarda tutayotganga o'xshaysiz. Agar siz diabetga chalingan odam uchun kun davomida qon shakarini nazorat qilish bilan bog'liq muammolar haqida gapiradigan bo'lsangiz, bu quyidagi omillarga bog'liq bo'lishi mumkin:

Parhez va ovqatlanish vaqti: tartibsiz ovqatlanish yoki uglevodlarga boy ovqatlar qondagi qand miqdorining keskin ko'tarilishiga yoki pasayishiga olib kelishi mumkin.

Parhez va ovqatlanish vaqti qon shakar darajasini boshqarishda, ayniqsa diabetga chalingan odamlar uchun hal qiluvchi rol o'ynaydi. Buni nima uchun va qanday qilib samarali boshqarish kerakligini batafsil ko'rib chiqamiz:

Nima uchun tartibsiz ovqatlar va yuqori uglevodli ovqatlar qon shakariga ta'sir qiladi:

Noto'g'ri ovqatlanish vaqti: ovqatni o'tkazib yuborish yoki nomuvofiq vaqtda ovqatlanish qon shakarining o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Tana muntazam energiya iste'mol qilishni kutadi, shuning uchun u tartibsiz bo'lsa, tomchilar (gipoglikemiya) yoki reaktiv pog'onalarga olib kelishi mumkin.

Yuqori uglevodli ovqatlar: shirinliklar, oq non va shakarli ichimliklar kabi tozalangan uglevodlarga boy ovqatlar tezda glyukozaga aylanadi. Bu qon shakarining tez o'sishiga olib kelishi mumkin, natijada insulin javob berganda tez pasayadi.

Ratsion va vaqtni boshqarish strategiyalari:

Doimiy ovqatlanish jadvali: qondagi qand miqdorini barqaror ushlab turish uchun har kuni bir vaqtda ovqat va gazak iste'mol qilishga harakat qiling.

Muvozanatli ovqatlanish: uglevodlarni oqsil va sog'lom yog'lar bilan birlashtiring. Bu ovqat hazm qilishni sekinlashtiradi va qon shakarining keskin ko'tarilishini oldini oladi.



Murakkab uglevodlar: tozalangan uglevodlardan ko'ra to'liq don, sabzavot va dukkaklilarni tanlang. Ular sekinroq hazm qilinadi va qon shakarining asta-sekin o'zgarishiga olib keladi.

Porsiya nazorati: porsiya hajmini oqilona saqlash ortiqcha ovqatlanishning oldini oladi, bu esa qondagi qand miqdorining oshishiga olib kelishi mumkin.

Monitoring: turli xil ovqatlar sizning darajangizga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun oziq-ovqat kundaligini saqlang va qon shakarini kuzatib boring.

Aperatiflar: ovqatlar orasida tomchilarning oldini olish uchun yong'oq, urug' yoki kam shakarli yogurt kabi sog'lom gazaklarni qo'shing.

Ovqatlanish rejasi namunasini yoki maxsus ovqatlar bo'yicha ko'proq maslahatlarni qo'shishni xohlaysizmi?

Jismoniy faollik: jismoniy mashqlar tanangiz shakarni qanday ishlatishiga ta'sir qiladi, qon shakarini kamaytiradi yoki barqarorlashtiradi.

Dori-darmonlarni boshqarish: qandli diabetga qarshi dori-darmonlarni to'g'ri qabul qilmaslik yoki tananing ehtiyojlariga mos kelmaydigan tuzatishlar.

Stress va gormonal o'zgarishlar: qon shakarining kutilmagan o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Hidratsiya: etarli miqdorda suv ichmaslik tanadagi qondagi qand miqdorini boshqarishni qiyinlashtirishi mumkin.

Siz qanday muammoni nazarda tutayotganingizni yoki kun davomida qon shakar darajasini boshqarish bo'yicha ko'rsatmalarga muhtojligingizni aniqlay olasizmi?

opilmalar shuni ko'rsatadiki, multifaktorial yondashuv diabetni samarali boshqarish uchun juda muhimdir. CGMs va health apps kabi texnologik yordamlar Real vaqtda qimmatli ma'lumotlarni taqdim etsa-da, parhez, jismoniy mashqlar va ruhiy salomatlikni boshqarish kabi individual omillar bir xil darajada muhim rol o'ynaydi. Boshqaruv natijalarini universal tarzda yaxshilash uchun xarajatlar, mavjudlik va bemorlarning ta'lim darajasi kabi to'siqlarni hal qilish kerak.



Muammolar qolmoqda, jumladan, yangi texnologiyalarga adolatli kirishni ta'minlash va shaxsiylashtirilgan sog'liqni saqlash rejalari. Xulq-atvor bo'yicha maslahat va bemorni kuchaytirish strategiyalari yaxshilangan natijalarga muhim hissa qo'shgan.

Xulosa

Qandli diabetni samarali boshqarish har kuni tibbiy, turmush tarzi va psixologik yordamni birlashtirgan keng qamrovli, bemorga yo'naltirilgan yondashuvni talab qiladi. Kelajakdagi tadqiqotlar mavjudlik va arzonlikdagi bo'shliqlarni bartaraf etadigan kengaytiriladigan aralashuvlarga qaratilishi kerak. Sog'liqni saqlash provayderlari bemorlarni o'qitish, muntazam kuzatuv va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga olgan yaxlit davolash rejalarini qabul qilishga da'vat etiladi.

-Chekka hududlarda bemorlarni qo'llab-quvvatlash uchun jamoatchilikka asoslangan dasturlarni amalga oshirish.

- Sog'liqni saqlash provayderlari va texnologik kompaniyalar o'rtasida CGMs kabi vositalarni subsidiyalash uchun hamkorlikni rivojlantirish.

- Doimiy monitoring va tuzilgan turmush tarzi aralashuvlarining afzalliklari to'g'risida xabardorlikni oshirish.

Ushbu yondashuv diabetga chalingan shaxslarga uzoq muddatli sog'liqni saqlash natijalarini yaxshilash uchun kundalik ishlarini boshqarish imkoniyatini berishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Бутрова С.А. От эпидемии ожирения к эпидемии сахарного диабета // Междунар. эндокринолог. журнал – 2013. № 2 (50)

2. Лолтарёв С.С., Курцина И.Т. Физиология пищеварения. Учебн. Пособие. М.: “Высшая школа”. 1984. –С. 87-100.

3. Мак-Мюррей У. Обмен веществ у человека. М.: “Мир”, 1980. –С. 35.

4. Матохина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. Учебник. Москва, 2002. –С. 198-233.



5. Ибрагимов Тахир «Можно ли побороть сахарный диабет» Ташкент-2019
148 б
6. Мамадалиева З. Р. Саидмуродова З. Значение микроэлементов в живых
организмах. Самарканд-2015 год 34 б
7. Сабирова Р, А. Биологическая химия. Ташкент, Ижод печать. 2020