

TO'G'RI OVQATLANISHNING QANDLI DIABETDAGI PROFILAKTIKASINING ROLI

Ilmiy rahbar: Alfraganus universiteti

Klinik fanlar kafedrası assistenti

Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

Alfraganus universiteti Tibbiyot
fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi 23-36-guruh

Talabasi Ahmadjonova Nozima va

23-38-guruh talabasi Jumyazova
Kamola

Annotatsiya: Qandli diabet – bu metabolik jarayonlarning noto'g'ri ishlashi bo'lib, u insulin darajasining pasayishi va qonda shakar miqdorining oshishi tufayli yuzaga keladi. Kasallik surunkali bo'lib, ko'pincha kuchayib borish xavfi mavjud. Qandli diabet tufayli kelib chiqqan holatlar o'limga olib kelishi mumkin.

Kalit so'z: giperglikemik, gipoglikemik, insulin, diabet.

Kirish: Qandli diabet – bu metabolik jarayonlarning noto'g'ri ishlashi bo'lib, u insulin darajasining pasayishi va qonda shakar miqdorining oshishi tufayli yuzaga keladi. Kasallik surunkali bo'lib, ko'pincha kuchayib borish xavfi mavjud. Qandli diabet tufayli kelib chiqqan holatlar o'limga olib kelishi mumkin (bu giperglikemik va gipoglikemik koma). Statistik ma'lumotlarga ko'ra, qandli diabet kasalligi metabolizm buzilishi tufayli yuzaga keladigan ikkinchi eng keng tarqalgan kasallikdir (semizlik birinchi o'rinda). Dunyo miqyosida diabet aholining o'ndan birida tashxis qilinadi. Kasallik belgilarisiz kechishi mumkinligini hisobga olgan holda, olimlar aslida diabet

bilan og'rigan bemorlarning ulushi ancha yuqori deb taxmin qilishadi. Insulinning ahamiyati - Qandli diabet insulin yetishmovchiligi tufayli yuzaga keladi. Oqsil, uglevod va yog` almashinuvidagi buzilishlar bu kasallikka xosdir. Uglevodlar almashinuvida ishtirok etadigan insulin jigarda glikogenning parchalanishi, sintezi va ishlatilishini ta'minlaydi, shuningdek, uglevod birikmalarining parchalanishini oldini oladi. Oqsil almashinuvi jarayonida insulin oqsil va nuklein kislotalarni sintez qila boshlaydi, birinchisining parchalanishiga yo'l qo'ymaydi. Insulinning yog` almashinuviga ta'siri shundaki, u glyukozaning gepatositlarga kirish tezligini oshiradi, energiya hujayra jarayonlarini ishga tushiradi, yog'larning parchalanishini sekinlashtiradi va yog' kislotalari sintezini yaxshilaydi. Agar insulin yetarli bo'lmasa, natriy hujayralarga kira olmaydi.

Asosiy qism: Kasallikning shakllari Qandli diabetning og'irligi jihatidan yengil, o'rtacha va og'ir bo'lishi mumkin. Ushbu kasallikning to'rtta asosiy klinik shakli mavjud:

-1-tip qandli diabet (insulinga bog'liq). 35 yoshgacha bo'lgan odamlarda va yosh bolalarda uchraydi. Insulinning tabiiy ishlab chiqarilishi butunlay to'xtaydi, shuning uchun uni doimiy ravishda inyeksiya orqali yuborib turiladi.

-2-tip qandli diabet (insulinga bog'liq bo'lmagan). U qirq va ellik yoshdan oshgan odamlarda uchraydi, uning paydo bo'lishining sababi to'qimalarning insulinga anormal sezgirligidir. Bunday diabetda shakarning o'zlashtirilishi qiyin kechadi, insulinni inyeksiya orqali yuborish talab qilinmaydi.

-Simptomatik (ikkilamchi) qandli diabet. Boshqa kasallik tufayli paydo bo'ladi (masalan, oshqozon osti bezi kasalliklari). Shuningdek, dori-darmonlarni uzoq muddat qo'llash, genetik patologiyalar tufayli ham yuzaga kelishi mumkin.

-Bolalik davrida noto'g'ri ovqatlanish tufayli yuzaga kelgan qandli diabet. Ko'pincha tropik mintaqalarda yashaydigan odamlarda uchraydi.

Bundan tashqari, ayollarda homiladorlik davrida yuzaga kelovchi gestasion qandli diabetni ajratish mumkin. Qondagi glyukoza miqdori darajasiga qarab quyidagicha tasniflanadi:

-Kompensatsion qandli diabet - bemor sog'lig'idan shikoyat qilmaydi, och qoringa qondagi shakar darajasi 4 mmol/l dan oshmaydi, kun davomida esa 9 mmol/l dan oshmaydi.

-Subkompensatsion qandli diabet - alomatlar paydo bo'lmaydi va qonda shakar darajasi 8 dan 11 mmol/l gacha bo'ladi.

-Dekompensatsion qandli diabet - bemor sog'lig'ining yomonligidan shikoyat qiladi, kasallik belgilari aniqlanadi, qondagi glyukoza darajasi 11 mmol/l dan yuqori.

Diabetologiya jurnalida yozilishicha, nonushtaga suli yormasidan tayyorlangan bo'tqa yoki kuniga boshqa donli mahsulotdan 10 gr iste'mol qilish qandli diabetga chalinish xavfining 25 foizga kamayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Grek yong'og'i

Tadqiqotchilarning ta'kidlashiga qaraganda, uch oy davomida har kuni grek yong'og'i iste'mol qilgan insonlar tomirlarining ahvoli yaxshilanib, "yomon" xolesterin miqdori kamayadi. Ushbu ko'rsatkichlar nafaqat qon-tomir kasalliklarining oldi olinishi, balki ikkinchi turdagi qandli diabetga chalinish xavfi kamayishini bildiradi

Banan, kartoshka va pomidor

Ushbu mahsulotlarning barchasi kaliyga boy. Organizmda kaliy yetishmasligi yurak va buyrak kasalliklari va ikkinchi turdagi qandli diabetga olib keladi. Biroq bir narsani yodda tutish kerak, kaliyning me'yoridan ortig'i ham tanqisligi singari salomatlikda muammolar keltirib chiqarishi mumkin.

Kuniga ikki-uch marta ovqatlanish

Chexiyalik olimlarning ta'kidlashiga qaraganda, qandli diabetning profilaktikasi uchun kuniga bir necha marta ovqatlanish, bir yoki ikki martalik tanovuldan ko'ra kam samara beradi. Kuniga ikki mahal ovqatlangan tadqiqot ishtirokchilari o'zlarini yaxshi his qilgan, tez vazn tashlagan va qondagi qand miqdori kam bo'lgan.

Ovqatdan keyin non yeyish

Diabetes Care'da e'lon qilingan tadqiqot natijalariga ko'ra, nonni ovqat so'ngida yeyish, rafinadlanmagan uglevodlarni shakarga aylanishini sekinlashtiradi va glyukoza miqdorini nazorat qiladi.

Mevalar

Haftasiga ikki marta chernika, olma yoki uzum yeyish ikkinchi turdagi qandli diabet bilan kasallanish xavfini 25 foizga kamaytiradi. Ammo mevalarni butunligicha yeyish kerak bo'ladi. Smuzi yoki meva sharbati teskari ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa: Qandli diabetda to'g'ri ovqatlanish juda muhim, chunki bu kasallik organizmning qon shakarini tartibga solish qobiliyatiga ta'sir qiladi. To'g'ri ovqatlanish orqali diabetni boshqarish va uning oldini olish mumkin. Quyidagi nuqtalar diabetni nazorat qilishda ovqatlanishning ahamiyatini ko'rsatadi:

1. Qon shakarini nazorat qilish: To'g'ri ovqatlanish qon shakarining darajasini barqarorlashtirishga yordam beradi. Kompleks uglevodlar, to'yimli proteinlar va sog'lom yog'lar tanovul qilish qon shakarining ko'tarilishini oldini oladi.

2. Tug'ruq og'irligini boshqarish: To'g'ri ovqatlanish vaznni normada ushlab turishga yordam beradi. Vaznni me'yorida ushlab insulinning samarali ishlashiga yordam beradi, bu esa qon shakarining nazoratini osonlashtiradi.

3. Yurak va qon tomir salomatligini yaxshilash: Diabet yurak kasalliklari xavfini oshiradi. To'g'ri ovqatlanish, xususan, yog'siz proteinlar va omega-3 yog' kislotalari iste'moli yurak salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

4. Yaxshi qandli metabolizm: Oziq-ovqatlar organizmni kerakli vitaminlar, minerallar va to'yimli moddalar bilan ta'minlashi kerak. Bu metabolizmni yaxshilaydi va umumiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi.

5. Oziqlanish rejimiga amal qilish: Kichik va tez-tez ovqatlanish, yuqori glysemik indeksi bo'lgan mahsulotlardan qochish, meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish, shirinliklar va rafine qilingan uglevodlardan cheklanish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.A.Raxmatov, T.M.Mahmudov, S.Mirzayev Biokimyo

2. S.I.Ismailov, Sh.U.Axmedova, Y.M.Urmanova, F.S.Xodjayeva

ENDOKRINOLOGIYA

3. F.I.Salomova, Sh.T.Iskandarova va boshqalar GIGIYENA.TIBBIY EKOLOGIYA