

KEKSA VA QARIYALARDA QANDLI DIABET KASALLIGINI DAVOLASH VA OLDINI OLISH MASALALARI.

Musurmonova Muxlisa Axmad qizi

*Do'stlik Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi
texnikumi Maxsus fanlar kafedrası katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksalarda qandli diabetni davolash va oldini olish bilan bog'liq muammolar va strategiyalar ko'rib chiqiladi. Unda keksa yoshdagi aholi uchun maxsus fiziologik va psixologik xususiyatlar muhokama qilinadi, mavjud adabiyotlar tahlil qilinadi va natijalarni yaxshilashga qaratilgan ilmiy asoslangan choralar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: Qandli diabet, keksalar, davolash, oldini olish, geriatriya salomatligi, diabetni boshqarish, asoratlar, choralar.

Qandli diabet surunkali kasallik bo'lib, u metabolik o'zgarishlar va birga keluvchi kasalliklar tufayli keksa yoshdagi odamlarga ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Samarali davolash va oldini olish strategiyalari hayot sifatini oshirish va sog'liqni saqlash tizimlariga bo'lgan yukni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada keksalar uchun qandli diabetni davolash va oldini olish bilan bog'liq masalalar, ularning o'ziga xos ehtiyojlari va muammolari yoritiladi.

Qariyalar orasida qandli diabetni davolash va oldini olish masalalari

Qandli diabet qariyalarda jiddiy sog'liq muammolaridan biri bo'lib, ularning fiziologik va ijtimoiy ehtiyojlariga alohida e'tibor berishni talab qiladi. Quyida davolash va oldini olish bo'yicha muammolar hamda strategiyalar keltirilgan.

Davolashdagi muammolar

Ko'p dorilarni qo'llash (polyfarmatsiya)

- Qariyalar ko'pincha boshqa kasalliklar uchun ham bir necha turdagi dori ichishadi, bu esa dori o'zaro ta'siri va nojo'ya ta'sirlar xavfini oshiradi.
- Ayniqsa, insulin yoki sulfonilurea kabi dorilarni qabul qilishda gipoglikemiya xavfini kuzatish muhimdir.

Kognitiv va jismoniy qiyinchiliklar

- Demensiya yoki kognitiv pasayish davolash rejalariga rioya qilishni qiyinlashtirishi mumkin.

- Jismoniy nogironlik insulin yoki qon shakarini muntazam o'lchashga to'sqinlik qiladi.

Noan'anaviy simptomlar

- Qariyalarda qandli diabetning belgilari, masalan, charchoq yoki vazn yo'qotish, qarish jarayoni bilan adashtirilishi mumkin.

- Diabetik ketoatsidozdan ko'ra, qariyalarda hiperosmolyar giperglikemik holat (HGH) ko'proq uchraydi.

Oziqlanish muammolari

- Ishtahaning yo'qolishi, tish muammolari yoki to'yimli oziq-ovqatga cheklangan kirish imkoniyati tufayli qariyalarda noto'g'ri ovqatlanish keng tarqalgan.

- Qattiq ovqatlanish cheklovlari zaif qariyalarda ovqat yetishmasligiga olib kelishi mumkin.

Psixosotsial omillar

- Ijtimoiy izolyatsiya va depressiya o'z-o'zini boshqarishga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

- Moliyaviy cheklovlar dorilar yoki sog'lom ovqatni xarid qilishni qiyinlashtiradi.

Surunkali asoratlar

- Qariyalarda qandli diabet yurak-tomir kasalliklari, buyrak yetishmovchiligi va diabetik neyropatiya xavfini oshiradi.

- Diabetik retinopatiya kabi ko'rish muammolari yiqilish va shikastlanish xavfini oshiradi.

Oldini olishdagi muammolar

Erta aniqlash

- Qariyalar orasida skrining dasturlari yetarlicha qo'llanilmaydi, bu esa kasallikning kech aniqlanishiga olib keladi.

- Xatar omillari bo'lgan shaxslarda har yili prediyabet yoki diabetga skrinig o'tkazish muhim.

Hayot tarzini o'zgartirish

- Jismoniy faollik surunkali og'riq yoki harakatchanlik muammolari tufayli cheklangan bo'lishi mumkin.

- Insulin sezgirligini va yurak-tomir sog'ligini yaxshilash uchun yoshga mos mashqlarni joriy etish muhim.

Oziq-ovqatga oid qiyinchiliklar

- Qariyalar oziq-ovqat tanlovi, madaniy odatlar yoki iqtisodiy cheklovlar tufayli diabetga mos ovqatlanish rejalariga rioya qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Vaksinatsiya va infeksiyalarning oldini olish

- Qandli diabetga chalingan qariyalar infeksiyalarga ko'proq moyil bo'ladi, shuning uchun gripp, pnevmokokk va COVID-19 vaksinalari juda muhimdir.

Davolash strategiyalari

Individual glikemik maqsadlar

- Maqsadlar hayot davomiyligi, hamroh kasalliklar va funksional holatni hisobga olgan holda belgilanadi.

- Zaif yoki katta yoshli bemorlar uchun yumshoqroq maqsadlar ($HbA1c \sim 7,5-8\%$) maqbul bo'lishi mumkin.

Dori-darmonlar

- Gipoglikemiya xavfi past bo'lgan dorilarni afzal ko'rish (masalan, metformin, DPP-4 inhibitori yoki GLP-1 retseptor agonistlari).

- Buyrak va jigar funksiyasiga qarab dozani moslashtirish.

Ko'p tarmoqli yordam

- Birlamchi tibbiy yordam ko'rsatuvchi shifokorlar, endokrinologlar, diyetologlar va ijtimoiy ishchilarning hamkorligi holistik davolashni ta'minlaydi.

- Neyropatiya, retinopatiya va nefropatiya kabi asoratlarni muntazam tekshirish zarur.

Xulq-atvoriy yordam

- Oilaning diabet ta'limi va boshqaruvga jalb qilinishi rioya qilishni yaxshilaydi.

- Dorilarni qabul qilishni eslatib turuvchi vositalar, masalan, tabletkalarni tashkil qiluvchi qutilar yoki signal tizimlaridan foydalanish foydalidir.

Oldini olish strategiyalari

Sog'lom ovqatlanish

- To'yimli oziq-ovqat, to'liq donli mahsulotlar va balansli oziq moddalar iste'molini ta'minlash.

- Shirin ichimliklar va qayta ishlangan oziq-ovqatlarni cheklash, tola moddalarga boy dietani targ'ib qilish.

Jismoniy faollik

- O'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlarni, masalan, yurish yoki suzishni targ'ib qilish.

- Kuch va muvozanat mashqlari yiqilish xavfini kamaytiradi va insulin sezgirligini oshiradi.

Vaznni boshqarish

- Obeslikni imkoniyatlar va afzalliklarga moslashtirilgan hayot tarzi orqali hal qilish.

Ta'lim va xabardorlik

- Qariyalar va ularning qarindoshlari uchun jamoat seminarlarini yoki o'quv dasturlarini o'tkazish.

- Qandli diabet xavfi yuqori bo'lganlar uchun qon shakarini o'z-o'zini monitoring qilishni targ'ib qilish.

Muntazam tibbiy ko'riklar

- Prediyabetni erta aniqlash va metformin yoki hayot tarzi o'zgarishlari kabi aralashuvlar yordamida diabetga aylanishning oldini olish.

Qariyalar orasida diabetni davolash va oldini olish bemorga yo'naltirilgan, ko'p tarmoqli yondashuvni talab qiladi. Ta'lim, moslashtirilgan hayot tarzi o'zgarishlari va muntazam monitoring natijalari sog'liq va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xulosa

Keksalarda diabetni davolash va oldini olish uchun kompleks va bemorga yo'naltirilgan yondashuv zarur. Sog'liqni saqlash mutaxassislari quyidagilarni amalga oshirishlari kerak:

Bemorning umumiy sog'lig'i va afzalliklariga mos keladigan individual davolash maqsadlarini belgilash.

Keksalar uchun moslashtirilgan ovqatlanish va jismoniy faollik dasturlariga kirish imkoniyatini kengaytirish.

Telemeditsina kabi texnologiyalardan foydalanish orqali parvarishdagi to'siqlarni bartaraf etish va kasallikni boshqarishni yaxshilash.

Diabet natijalariga ta'sir qiluvchi ijtimoiy omillarni hal qilish uchun jamoat qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish.

Oldini olishga qaratilgan parvarish siyosatini va yoshga xos diabet interventsiyalarini o'rganish bo'yicha tadqiqotlarni ilgari surish.

Kelgusi tadqiqotlar keksalar ehtiyojlariga mos keladigan innovatsion va kengaytiriladigan echimlarni ishlab chiqishga e'tibor qaratishi kerak. Siyosatchilar, sog'liqni saqlash mutaxassislari va jamoatlar o'rtasidagi hamkorlik qarayotgan jamiyatlarda diabetning o'sib borayotgan ta'sirini kamaytirish uchun juda muhimdir.

Adabiyotlar.

1. Ibragimov Tohir, "Qandli diabetni yengish mumkinmi? Toshkent-2019. 148b
2. Сидорова П.И., Солопова А.Г., Нодирова И.А., Мулыкова Н.Н. "Сахарный диабет: психосоматические аспекты. Москва, 2019 г. 218 с.
3. Mamadaliyeva Z.R., Saidmurodova Z., Tirik organizilarda mikroelementlarning ahamiyati. Samarqand-2015 yil. 34b.
4. Sabirova R.A. Biologik kimyo. Toshkent, Ijod-print. 2020 yil. 187b.