

QANDLI DIABET KASALLIGINING KATTA YOSHLILARDA KECHISH XUSUSIYATLARI

Temirova Shoxista Olimovna
Paxtachi Abu Ali ibn Sino
nomidagi jamoat salomatligi
texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun to'g'ri ovqatlanish tamoyillari yoritilgan. Maqola qandli diabetga chalingan bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, kasallik asoratlarini kamaytirish va metabolik jarayonlarni me'yorda saqlashga qaratilgan ovqatlanish strategiyalarini o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Qandli diabet, ovqatlanish, parhez, uglevodlar, oqsillar, yog'lar, kaloriya nazorati, 2-tip diabet, shirin ta'm beruvchilar, jismoniy faollik, diabetik dieta, insulin rezistentligi, vazn nazorati, metabolik jarayonlar.

Аннотация:

В данной статье рассмотрены принципы правильного питания больных сахарным диабетом. В статье представлены стратегии питания, направленные на улучшение качества жизни больных сахарным диабетом, уменьшение осложнений заболевания и поддержание нормальных метаболических процессов.

Ключевые слова: Сахарный диабет, питание, диета, углеводы, белки, жиры, контроль калорий, сахарный диабет 2 типа, сладкоежки, физическая активность, диабетическая диета, инсулинорезистентность, контроль веса, метаболические процессы.

Abstract:

This article covers the principles of proper nutrition for patients with diabetes. The article includes nutritional strategies aimed at improving the quality of life of

patients with diabetes, reducing the complications of the disease, and maintaining normal metabolic processes.

Key words: Diabetes, nutrition, diet, carbohydrates, proteins, fats, calorie control, type 2 diabetes, sweet tasters, physical activity, diabetic diet, insulin resistance, weight control, metabolic processes

Qandli diabetning asoratlari tez (o'tkir) yoki vaqt o'tishi bilan (surunkali) rivojlanadigan va ko'plab organ tizimlariga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan muammolarni o'z ichiga oladi. Qandli diabetning asoratlari hayot sifatini sezilarli darajada yomonlashishi va uzoq davom etadigan nogironlikka olib kelishi mumkin. Umuman olganda, qondagi qand miqdori yaxshi nazoratda ushlab turiladigan bemorlarda asoratlar juda kam uchraydi va unchalik jiddiy emas. Qandli diabetning boshlanish yoshi, diabet turi, jinsi va genetikasi kabi ba'zi xavf omillari xavfga ta'sir qilishi mumkin. Boshqa sog'liq muammolari chekish, semizlik, yuqori qon bosimi, yuqori xolesterin darajasi va muntazam jismoniy mashqlar etishmasligi kabi diabetning surunkali asoratlarini kuchaytiradi. Qandli diabetning asoratlari COVID-19 kasalligi uchun kuchli xavf omili ekanligi aniqlandi.

Микроангиопатия

Kapilyar tomirlarining shikastlanishi mikroangiopatiyaga olib keladi va bu quyidagiasoratlardan birini yoki bir nechtasini keltirib chiqarishi mumkin:

- *Diabetik nefropatiya* , surunkali buyrak kasalligiga olib kelishi mumkin bo'lgan buyrak shikastlanishi bo'lib, ohir oqibat buyrak diyalizini talab qilishi mumkin. Qandli diabet kattalardagi buyrak etishmovchiligining eng keng tarqalgan sababidir.
- *Diabetik neyropatiya*, g'ayritabiiy va zaif sezuvchanlik, odatda oyoqlardan boshlanadigan "qo'lqop va paypoq" taqsimotida, lekin potentsial boshqa nervlarda, keyinchalik ko'pincha barmoqlar va qo'llarda. Neyropatiya *diabetik oyoqqa* olib kelishi mumkin. Diabetik neyropatiyaning boshqa shakllari mononevrit yoki otonomik neyropatiya sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Diabetik amyotrofiya - neyropatiya tufayli mushaklarning kuchsizligidir.

- *Diabetik retinopatiya*, ko'z retinasida mo'rt va sifatsiz yangi qon tomirlarining o'sishi, shuningdek, makula shishi (makulaning shishishi), bu ko'rishning jiddiy yo'qolishiga yoki ko'rlikka olib kelishi mumkin bo'lgan kasallik. Rivojlangan dunyoda keksa bo'lmagan kattalar orasida ko'rlikning eng keng tarqalgan sababi retinopatiyadir.
- *Diabetik ensefalopatiya* - kognitiv funksiyaning pasayishi va demensiya xavfining ortishi, shu jumladan diabetda kuzatiladigan Altsgeymer kasalligi.
- *Diabetik kardiomiopatiya*, yurak mushagining shikastlanishi, yurakning bo'shashishi va diastolik disfunktsiya va natijada yurak etishmovchiligiga olib keladi; bu holat qon glyukozasining yuqori darajasidan vaqt o'tishi bilan qon tomirlariga etkazilgan zarardan mustaqil ravishda yuzaga kelishi mumkin.
- *Erektile disfunktsiya* : Qandli diabet bilan og'rigan erkaklarda erektil disfunktsiyaning tarqalishining jinsiy aloqa uchun etarli darajada ereksiya mustahkamligiga ega bo'la olmaslik erkaklar orasida 20 dan 85% gachaligi aniqlangan. Erektile disfunktsiyasi bo'lgan erkaklar orasida diabetga chalinganlar diabetga chalinmagan erkaklarga qaraganda 10-15 yil oldin ushbu muammoga duch kelishadi.
- *Periodontal kasallik* (milk kasalligi) diabet bilan bog'liq , bu diabetni davolashni qiyinlashtirishi mumkin. Bir qator sinovlar tasdiqladiki, 2-guruh qandli diabetli bemorlarning milk kasalligi ham borligi aniqlangan.

Qandli diabet kattalarda keng tarqalgan surunkali kasallik bo'lib, u organizmda qon shakar (glyukoza) miqdorining me'yordan oshishi bilan tavsiflanadi. Bu kasallik asosan 2-tip diabet shaklida namoyon bo'ladi va quyidagi sabablarga bog'liq bo'lishi mumkin:

Sabablari:

- Insulin rezistentligi – organizm insulin gormoniga yetarlicha javob bermaydi.
- Insulin yetishmovchiligi – oshqozon osti bezi (pankreas) yetarli darajada insulin ishlab chiqara olmaydi.
- Genetik moyillik – agar oilada diabet bilan kasallanganlar bo'lsa, kasallik rivojlanish ehtimoli ortadi.

• Noqulay turmush tarzi – noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik va ortiqcha vazn diabet xavfini oshiradi.

Belgilar:

- Tez-tez chanqash
- Ko‘p siyish
- Tez charchash
- Ko‘rish qobiliyatining pasayishi
- Teri qurishi va qichishishi
- Yaralarning sekin bitishi
- Qo‘l-oyoqlarda uvishish va karinish

Oldini olish va nazorat qilish:

• Sog‘lom ovqatlanish – shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlarni kamaytirish.

- Jismoniy faollik – kuniga kamida 30 daqiqa harakat qilish.
- Vaznni nazorat qilish – ortiqcha vazndan xalos bo‘lish.
- Stressni kamaytirish – asabiylik va stress diabetni og‘irlashtirishi mumkin.
- Qon shakarini muntazam tekshirish – shifokor tavsiyalariga amal qilish.
- Qon bosimini nazorat qilish

Qandli diabetning asoratlarini kamaytirish va yaxshilash diabet bilan og‘rigan bemorlarning umumiy hayot sifatini yaxshilashi mumkin. Masalan; ko‘tarilgan qon bosimi qat‘iy nazorat qilinganida, diabet bilan bog‘liq o‘limlar kamroq nazorat ostida bo‘lgan bemorlarga nisbatan 32% ga kamaydi.

Vitaminlar

Vitaminlarning diabetik asoratlardagi rolini o‘rganish uchun ko‘plab tekshiruv va klinik tadqiqotlar o‘tkazilgan.

Birinchi Milliy Salomatlik va Oziqlantirish Tekshiruvi (NHANES I) Epidemiologik Kuzatuv Tadqiqotida vitamin qo‘shimchalari diabet xavfini 24% ga kamaytirish bilan bog‘liqligni aniqladi, bu tadqiqot 20 yillik davomida amalga oshirilgan.

Ko'pgina kuzatuv tadqiqotlari va klinik tadqiqotlar bir nechta vitaminlarni diabetning patologik asoratlarida yordam berishini aniqladi; bu vitaminlarga folat, tiamin, b-karotin va E vitamini, C, B12 va D. kiradi.

Qandli diabet bilan og'riqan bemorlarni davolashda quyidagi maqsadlar qo'yiladi:

- bu kasallik belgilarini engillashtirish;
- yondosh kasalliklar kechishini yaxshilash;
- profilaktik chora-tadbirlar o'tkazish;
- bemor hayotining sifat ko'rsatkichlarini yaxshilash.

Maqsadga erishishning asosiy usullaridan biri bo'lib, to'g'ri tanlangan parhez, semizlik darajasini kamaytirish, uni oldini olish, adekvat jismoniy aktivlik, qand miqdorini kamaytiruvchi medikamentoz terapiyani qo'llash hisoblanadi. Terapevtik chora-tadbirlar effektivligida quyidagi faktorlar, ya'ni bemorlarni quyilgan shu maqsadlarning mohiyatini tushinishi muhim hisoblanadi. Dietoterapiya-qandli diabetni davolashda zarur metod hisoblanib, qandli diabet turi, kechish xarakteridan qat'iy nazar turli yoshlarda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa insulinga bog'liq bo'lmagan qandli diabet bilan og'riqan qari va keksa yoshlarda yondosh semizlik bo'lganda, yana boshqa ko'pgina bemorlarda modda almashinuvi jarayonlarini faqat parhez bilan tiklash mumkin.

To'g'ri ovqatlanishga o'rgatish-qandli diabetni davolashda birinchi qadam hisoblanadi. 70- 80% bemorlarda insulinga bog'liq bo'lmagan qandli diabet ortiqcha tana vazni bilan birga kelganda asosiy ovqat tavsiyalariga ovqat kalloriyasini kamaytirish kiradi. Parhez o'z xarakteriga ko'ra fiziologik (uglevodlar-50-60%, oqsil-20-25%, yog'lar-15-20%) bo'lishi kerak. Buning uchun hayvon oqsillari, ularning umumiy miqdorini 60%ini tashkil qilishi kerak. Yog' komponenti polito'yinmagan o'simlik yog'laridan iborat bo'lib, ular xolesterin miqdorini, past zichlikka ega bo'lgan lipoproteidlar darajasini kamaytirib, yuqori zichlikka ega bo'lgan lipoproteidlar xolesterinni oshirishi va qondagi triglitseridlarning kontsentratsiyasini kamaytiradi. Tovuqni tayyorlashdan oldin terisini va uning go'shtida ko'rinib turgan yuzasidagi

yog'ni ham olib tashlash kerak, ovqatni grillda yoki bug'da pishirish kerak. Ovqatni oz miqdordagi yog'da (1 desert qoshiq zaytun, jo'kori yoki kungaboqar yog'ida) qovuriladi. Yashirin yog'ni cheklash uchun yog'siz sut, yog' moddasi kam bo'lgan qattiq va yumshoq moylar qo'llash mumkin, juda yog'li go'sht mahsulotlarini (pashtet, sosiskalar, salyami, cho'chqa va qo'y go'shti) iste'mol qilish mumkin emas. Qo'y go'shti, cho'chqa go'shti qiyin eriydigan, yaxshi hazm bo'lmaydigan yog'lar saqlaydi, bu esa ketoatsidozga sharoit yaratib beradi. Yog'larga bo'lgan ehtiyojni engil hazm bo'luvchi yog'lar (smetana, sut, o'simlik yog'i), dengiz mahsulotlari (ikra, hayvon yog'ida qovurilgan baliq mumkin emas) hisobiga to'ldirish mumkin. Ovqat ratsionidan engil hazm bo'luvchi uglevodlarni (qand, guruch, manna yormasi, oq non, shirin qandolat mahsulotlari) olib tashlash kerak. Ratsionda etarli miqdorda vitaminlar, mineral tuzlar bo'lishi kerak. Ratsional dietoterapiya tez-tez ovqatlanishni nazarda tutadi. Bemorlarga tez-tez ovqatlanishning maqsadini tushuntirib berish kerak: 3ta asosiy ovqat va 3ta oraliq ovqatni qabul qilish. Ratsionning energetik qiymati tinch holda 20kkal/kg, engil jismoniy mehnatda 30kkal/kg, o'rta og'ir jismoniy mehnatda 40-45kkal/kg, og'ir jismoniy mehnatda esa 50kkal/kg gat eng bo'lishi kerak. Qari va keksa bemorlarda asosiy almashinuvni yoshga bog'liq o'zgarishlarini va mehnat faoliyatini to'xtashi va hajmining kamayishi tufayli energiya sarfining kamayishini ham hisobga olish kerak. Engil hazm bo'luvchi uglevodlarni cheklash bemorlarda salbiy hissiyotlar uyg'otishi mumkin va ularning ratsioniga shirin ta'm beruvchi mahsulotlarni qo'shishni talab etadi. Bularga sintetik qandlar: tsukli, tsiklamat natriy, saxarin, aspartam (ularni buyrak funktsiyasi buzilgan qari va keksa bemorlarda qo'llash mumkin emas) ishlatiladi. Bu preparatlar 100 marta va undan ko'p marta qanddan shirin, minimal kalloriyaga ega, qandli diabet asoratlarini keltirib chiqarmaydi, qaynatganda parchalanmaydi. Boshqa o'rinbosarlarni qo'llash (ya'ni nosintetik qandlarni) turli nojo'ya ta'sirlarga olib keladi. Ksilit va sorbit xolikinetik ta'sirga ega va osmotik aktivligi tufayli diareya chaqirishi mumkin. Ularning energetik qiymati saxarozaga yaqin bo'lib, 1g sorbit uchun 3,4 kkalni 1g ksilit uchun 4,0 kkalni tashkil qiladi. Bundan tashqari bu moddalar neyropatiya va kataraktalar rivojlanishiga

olib keladi. Bu mahsulotlarning ratsiondagi miqdori qandli diabet kompensatsiya fonida 15-20g/sut ga teng bo'lishi kerak. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlar ratsionida uglevodlar 50-60% bo'lishi kerak. Organizmning uglevodlarga bo'lgan ehtiyoji sekin hazm bo'luvchi norafinadlangan uglevodlar hisobiga ta'minlanishi kerak. Qo'pol tolali kletchatka va planteksga boy bo'lgan iste'mol qilish maqsadga muvofiq bo'lar edi, chunki ular ichak harakat aktivligini kuchaytirib xolesterin va uglevodlar so'rilishini kamaytiradi, vitaminlar va mineral moddalar so'rilishini aktivlashtiradi, hazm bezlar sekretsiasini qo'zg'atadi, ichakdagi cherish jarayonlarini kamaytiradi, ovqat hazm qilish trakti gormonlari darajasini nazorat qiladi. Ovqat tolalari manbai bo'lib lavlagi, yashil no'xat, sabzi, kartoshka hisoblanadi, lekin ularda uglevodlar miqdori ko'pligi tufayli, ularning qo'llanishi cheklanadi. Shuning uchun tarkibida faqat 5% uglevodlar saqlovchi karam, pomidor, bodiring, ko'katlar, redis, qovoq, baqlojonlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Sutkalik ratsionda 20-50 g kletchatka bo'lishi kerak. Xulosa qilib shuni takidlash lozim, har kuni kletchatkani etarli miqdorda iste'mol qilish qiyinchilik tug'dirganda, ratsionga kletchatka bilan boyitilgan maxsus ovqat mahsulotlari yoki kletchatkaning farmakologik preparatlari (guarem) kiritiladi. Dag'al ishlov berilgan undan tayyorlangan mahsulotlari ko'proq tavsiya etilsa, asosan yormalardan –grechka, ovsyana, perlovka, jo'gori yormalari qo'llaniladi. Ovsyana va grechka yormalari aminokislotalar darajasi bo'yicha hayvon oqsillariga yaqin turadi. Grechka yormalari komponentlari angioprotektiv ta'sirga ega bo'lsa, ovsyana yormalari –gipolipidemik ta'sir ko'rsatadi. Kuniga 2 portsiyadan yuqori mevalar iste'mol qilish tavsiya etilmaydi: 2ta olma, 2ta nok, 2ta apelsin, 3ta kivi, 1ta bananni 2ta portsiyaga bo'lib 4 soat interval bilan qabul qilish kerak. O'z sharbatida tayyorlangan mevalar buyuriladi.

Xulosa. Qandli diabetni nazorat qilishda to'g'ri ovqatlanish birinchi va eng muhim qadam hisoblanadi. Ko'pchilik (70-80%) 2-tip diabet bilan kasallangan bemorlar ortiqcha vaznga ega bo'lgani uchun kalloriyani kamaytirish va muvozanatli parhezga rioya qilish shart.

Ovqat tarkibi fiziologik bo'lishi kerak:

- Uglevodlar – 50-60% (sekin hazm bo‘luvchi, qattiq tolali mahsulotlardan)
- Oqsillar – 20-25% (60% hayvon oqsillari bo‘lishi lozim)
- Yog‘lar – 15-20% (asosan o‘simlik yog‘lari, hayvon yog‘larini kamaytirish)

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarova T. Yu, Qayumova I. A., Ibragimova M. K. - "Hamshiralik ishi" Toshkent 2003y.
2. Rajabova G. "Gerontologiya" Toshkent 2002 y
3. Krasnov A. F. - "Sestrinskoe delo" Moskva - 2000g. (I - II tom).