

## ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

*Научный руководитель: Университет Альфраганус  
Ассистент кафедры клинических наук  
Гафур Ахназарович Махманазаров  
Медицинский факультет Университета Альфрагануса  
Направление лечения 23-36 группа.  
Студенты Ахмаджонова Нозима Шерзодбековна и  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ «CENTRAL ASIAN MEDICAL  
UNIVERSITY» Лечебное дело группа 24-24  
Тухтасинова Муштарийбегим Рашидджоновна*

**Аннотация:** Диабет — это нарушение обмена веществ, которое возникает из-за снижения уровня инсулина и повышения уровня сахара в крови. Заболевание носит хронический характер и часто имеет риск обострения. Заболевания, вызванные диабетом, могут быть смертельными.

**Ключевые слова:** гипергликемический, гипогликемический, инсулин, диабет.

**Введение:** Диабет — это нарушение обмена веществ, которое возникает из-за снижения уровня инсулина и повышения уровня сахара в крови. Заболевание носит хронический характер и часто имеет риск обострения. Состояния, вызванные диабетом, могут быть фатальными (это гипергликемическая и гипогликемическая кома). По статистике, сахарный диабет является вторым по распространенности заболеванием, вызванным нарушением обмена веществ (на первом месте — ожирение). Во всем мире диабет диагностируется у каждого десятого человека. Учитывая, что заболевание может протекать бессимптомно, ученые подсчитали, что доля больных диабетом на самом деле гораздо выше. Важность инсулина. Диабет возникает из-за недостатка инсулина. Для этого заболевания характерны нарушения обмена белков, углеводов и жиров. Инсулин, участвующий в углеводном обмене, обеспечивает расщепление, синтез и использование гликогена в печени, а также препятствует распаду углеводных соединений. В процессе белкового обмена инсулин начинает синтезировать белок и нуклеиновые кислоты, предотвращая их распад. Влияние инсулина на жировой обмен заключается в том, что он увеличивает скорость поступления глюкозы в гепатоциты, активизирует энергетические клеточные процессы, замедляет расщепление жиров и улучшает синтез жирных кислот. Если инсулина недостаточно, натрий не может проникнуть в клетки.

**Основная часть:** Формы заболевания По степени тяжести сахарный диабет может быть легким, умеренным и тяжелым. Выделяют четыре основные клинические формы этого заболевания:

-Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый). Встречается у людей в возрасте до 35 лет и у маленьких детей. Естественная выработка инсулина полностью прекращается, поэтому его приходится вводить постоянно посредством инъекций.

-Сахарный диабет 2 типа (инсулиннезависимый). Встречается у людей старше сорока и пятидесяти лет, причиной его возникновения является аномальная чувствительность тканей к инсулину. При этом типе диабета усвоение сахара затруднено, и инъекции инсулина не требуются.

-Симптоматический (вторичный) сахарный диабет. Возникает из-за другого заболевания (например, заболевания поджелудочной железы). Причиной также может стать длительный прием лекарств или генетические патологии.

-Диабет, вызванный неправильным питанием в детстве. Чаще всего встречается у людей, живущих в тропических регионах.

Кроме того, можно выделить гестационный диабет, который возникает у женщин во время беременности. В зависимости от уровня глюкозы в крови ее классифицируют следующим образом:

- Компенсированный сахарный диабет - пациент не предъявляет жалоб на самочувствие, уровень сахара в крови натощак не превышает 4 ммоль/л, а в течение суток не превышает 9 ммоль/л.

-Субкомпенсированный сахарный диабет - симптомы отсутствуют, уровень сахара в крови составляет от 8 до 11 ммоль/л.

-Декомпенсированный сахарный диабет - больной жалуется на плохое самочувствие, выявляются симптомы заболевания, уровень глюкозы в крови выше 11 ммоль/л.

По данным журнала Diabetology, употребление 10 граммов овсянки или другого зернового продукта на завтрак в день может снизить риск развития диабета на 25 процентов.

### Орех

Исследователи обнаружили, что у людей, которые ели грецкие орехи каждый день в течение трех месяцев, улучшилось здоровье кровеносных сосудов и снизился уровень «плохого» холестерина. Эти показатели свидетельствуют не только о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, но и о снижении риска развития сахарного диабета 2 типа. Банан, картофель и помидор

Все эти продукты богаты калием. Недостаток калия в организме приводит к заболеваниям сердца и почек, а также диабету 2 типа. Однако следует помнить, что избыток калия может вызвать проблемы со здоровьем, как и его недостаток. Прием пищи два-три раза в день.

Чешские ученые обнаружили, что прием пищи несколько раз в день менее эффективен для профилактики диабета, чем прием пищи один или два раза в день. Участники исследования, которые питались дважды в день, чувствовали себя лучше, быстрее теряли вес и имели более низкий уровень сахара в крови. Употребление хлеба после еды.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Diabetes Care*, употребление хлеба после еды замедляет превращение нерафинированных углеводов в сахар и контролирует уровень глюкозы.

### Фрукты

Употребление черники, яблок или винограда два раза в неделю снижает риск развития диабета 2 типа на 25 процентов. Но фрукт нужно есть целиком. Смузи или фруктовый сок могут иметь противоположный эффект.

**Резюме:** Правильное питание важно при диабете, поскольку это заболевание влияет на способность организма регулировать уровень сахара в крови. Диабет можно контролировать и предотвращать с помощью правильного питания. Следующие пункты демонстрируют важность питания в контроле диабета:

1. Контролируйте уровень сахара в крови: правильная диета помогает стабилизировать уровень сахара в крови. Употребление сложных углеводов, питательных белков и полезных жиров предотвращает скачки уровня сахара в крови.

2. Контроль веса при рождении: правильное питание помогает поддерживать здоровый вес. Поддержание здорового веса помогает инсулину работать эффективнее, что облегчает контроль уровня сахара в крови.

3. Улучшает здоровье сердца и сосудов: диабет увеличивает риск сердечных заболеваний. Здоровое питание, особенно богатое нежирными белками и омега-3 жирными кислотами, может помочь улучшить здоровье сердца.

4. Хороший метаболизм сахара: пища должна обеспечивать организм необходимыми витаминами, минералами и питательными веществами. Это улучшает обмен веществ и поддерживает общее состояние здоровья.

5. Соблюдайте здоровую диету: ешьте часто, небольшими порциями, избегайте продуктов с высоким гликемическим индексом, ешьте больше фруктов и овощей, ограничьте потребление сладостей и рафинированных углеводов.

### Литература:

1. Н.А. Рахматов, Т.М. Махмудов, С. Мирзаев Биохимия
2. С.И.Исмаилов, Ш.У.Ахмедова, Ю.М.Урманова, Ф.С.Ходжаева  
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
3. Г.А.Махманазаров “Изменения функционального состояния организма в динамике повседневной работы медицинской персонала, работающего с труппами” // “Медицинский журнал молодых ученых” //311-313-2025г

4. Ф.И.Саломова, Ш.Т.Искандарова и др. ГИГИЕНА. МЕДИЦИНСКАЯ ЭКОЛОГИЯ
5. Г.А.Махманазаров “ОЦЕНКА ТЕМПЕРАТУРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ СУДЕБНО–МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА”// “Медицинский журнал молодых ученых” // 2024г