

**UGLEVOD ALMASHINUVI BUZILISHI BILAN KECHUVCHI
KASALLIKLARNI ALOHIDA PARVARISH QILISH XUSUSIYATLARI**

*Payariq Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Maxsus
fanlar №1 kafedrası yetakchi òqituvchisi*

Yuldasheva Dildora O'ktamovna

*Payariq Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Maxsus
fanlar №1 kafedrası katta òqituvchisi*

Sobirova Karomat Salimovna

*Payariq Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Maxsus
fanlar kafedrası №2 katta òqituvchisi*

Isroilova Gulmira Davlatnazar qizi

*Payariq Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Maxsus
fanlar kafedrası №1 katta òqituvchisi*

Mustafoyeva Dilafruz Begimovna

Annotatsiya: Uglevod almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarni parvarish qilish masalasi zamonaviy tibbiyotda juda dolzarb hisoblanadi. Bu kasalliklar nafaqat individual salomatlikka, balki butun jamiyat sog‘lig‘iga ham jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Uglevodlar organizm uchun asosiy energiya manbai bo‘lib, ularning metabolizmidagi buzilishlar ko‘plab tizimlarning ishlashiga salbiy ta‘sir qiladi. Shu sababli, uglevod almashinuvi buzilishi bilan bog‘liq kasalliklarni chuqur o‘rganish, ularning sabablari, belgilari, asoratlari va davolash usullarini mukammal bilish, shuningdek, bemorlarni to‘g‘ri parvarish qilish juda muhimdir.

Kalit so‘zlar: uglevod almashinuvi, glyukoza, qandli diabet, insulinN organizm, jismoniy faollik, fizioterapevt.

Uglevod almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarning eng keng tarqalgan turi – qandli diabet hisoblanadi. Bu kasallikda insulin gormoni yetishmovchiligi yoki uning ta‘sirining kamayishi natijasida qondagi glyukoza darajasi doimiy ravishda oshib boradi. Qandli diabetning ikki turi mavjud: birinchi

turida organizm insulin ishlab chiqarishni to'xtatadi yoki juda kamaytiradi, ikkinchi turida esa insulin qarshiligi yuzaga keladi. Har ikkala holatda ham glyukoza organizm hujayralariga yetib borolmaydi, natijada energiya yetishmovchiligi paydo bo'ladi. Bu esa ko'plab organlarda, xususan, yurak, buyrak, nerv tizimi va qopqoq to'qimalarda zarar yetkazadi. Qandli diabet va boshqa uglevod almashinuvi buzilishlari bilan kechuvchi kasalliklarni parvarish qilishda bemorning hayot tarzini tubdan o'zgartirish kerak bo'ladi. Bu o'z ichiga nafaqat dori qabul qilishni, balki ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va muntazam tibbiy nazoratni ham oladi. Ovqatlanish tartibi va tarkibini o'zgartirish orqali qondagi glyukoza darajasini barqaror saqlash mumkin. Murakkab uglevodlarga boy mahsulotlar, masalan, butun donli non, sabzavotlar, mevalar va baklagillarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Shakar va tez hazm bo'ladigan uglevodlardan, shuningdek, yog'li va tuzli taomlardan cheklanish zarur. Ovqatlanish rejasi bemorning yoshiga, jinsiga, faoliyat darajasiga va boshqa sog'liq ko'rsatkichlariga mos ravishda shifokor yoki dietolog tomonidan ishlab chiqilishi kerak.[1]

Dori-darmon terapiyasi ham uglevod almashinuvi buzilishi bilan bog'liq kasalliklarni boshqarishda asosiy vositalardan biridir. Qandli diabetda insulin in'ektsiyalari yoki glyukoza darajasini pasaytiruvchi tabletkalar buyuriladi. Dori vositalarining dozasini va turini aniqlashda ko'plab omillar hisobga olinadi, jumladan, bemorning yoshi, kasallikning davomiyligi, boshqa surunkali kasalliklarning mavjudligi va boshqalar. Dori terapiyasining samaradorligini oshirish uchun bemorlar o'z glyukoza darajasini muntazam o'lchab borishlari, shifokor ko'rsatmalariga qat'iy rioya qilishlari zarur. Dori vositalarining noto'g'ri qabul qilinishi yoki dozasining o'zgartirilmasligi jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin. Jismoniy faollik uglevod almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Mashqlar insulin sezgirligini oshiradi, qondagi glyukoza darajasini pasaytiradi, vaznni nazorat qilishga yordam beradi va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Biroq, jismoniy mashqlar turi

va intensivligi bemorning holatiga mos kelishi kerak. Haddan tashqari zo'riqish yoki noto'g'ri bajarilgan mashqlar salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, jismoniy faollik dasturini shifokor yoki fizioterapevt bilan maslahatlashgan holda ishlab chiqish zarur.[2]

Uglevod almashinuvi buzilishi bilan bog'liq kasalliklarda psixologik qo'llab-quvvatlash ham katta ahamiyatga ega. Kasallik bilan kurashish ko'pincha uzoq davom etadi va bemorlar stress, depressiya, xavotir kabi ruhiy muammolarga duch kelishlari mumkin. Bu holatlar kasallikning kechishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun psixologik yordam, maslahatlar, guruh terapiyalari va ruhiy qo'llab-quvvatlash xizmatlari bemorning umumiy sog'lig'ini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy texnologiyalar uglevod almashinuvi buzilishi bilan bog'liq kasalliklarni boshqarishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Masalan, qandli diabetda glyukoza darajasini doimiy monitoring qilish uchun maxsus sensorlar va qurilmalar mavjud. Bu qurilmalar real vaqt rejimida qondagi glyukoza miqdorini o'lchab, bemorni ogohlantiradi va insulin dozalarini avtomatik boshqarishga yordam beradi. Telemeditsina xizmatlari orqali esa bemorlar shifokor bilan masofadan maslahatlashishlari mumkin, bu esa davolash jarayonini yanada qulay va samarali qiladi.[3]

Kasallikning asoratlarini oldini olish uchun muntazam tibbiy ko'riklar va monitoring zarur. Qondagi glyukoza darajasi, qon bosimi, lipidlar miqdori, buyrak va yurak funksiyalari doimiy nazorat qilinishi kerak. Asoratlar, masalan, diabetik nefropatiya, retinopatiya, neyropatiya kabi holatlar erta bosqichda aniqlanib, o'z vaqtida davolanishi lozim. Bemorning o'z-o'zini kuzatishi va sog'lom turmush tarzini olib borishi kasallikning yomonlashishini oldini oladi. Profilaktika choralari ham uglevod almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarni kamaytirishda muhimdir. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish, ortiqcha vazndan saqlanish va muntazam tibbiy ko'riklar kasalliklarning rivojlanishini oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa, oilaviy anamnezda diabet yoki boshqa uglevod almashinuvi kasalliklari bo'lgan shaxslarda profilaktik

choralar ko'rish zarur. Bundan tashqari, bemorlarni kasallik haqida to'g'ri va to'liq ma'lumot bilan ta'minlash muhimdir. Kasallikning xususiyatlari, parvarish usullari, dori-darmonlarni qabul qilish qoidalari, ovqatlanish tartibi va jismoniy faollik haqida bilimga ega bo'lish bemorning o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashishini ta'minlaydi. Bu esa kasallikni samarali boshqarish va asoratlarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.[4]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, uglevod almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarni parvarish qilish kompleks yondashuvni talab qiladi. To'g'ri tashxis qo'yish, muvozanatli parhez, dori-darmon terapiyasi, jismoniy faollik, psixologik qo'llab-quvvatlash, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish va muntazam tibbiy nazorat kasallikni samarali boshqarish va asoratlarning oldini olish uchun zarurdir. Bemor va shifokor o'rtasida doimiy hamkorlik, shuningdek, bemorning o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashuvi kasallikning muvaffaqiyatli davolanishida asosiy omillardan biridir. Shu tarzda, uglevod almashinuvi buzilishi bilan bog'liq kasalliklarning parvarishi bemorning hayot sifatini yaxshilash va uzoq muddatli sog'lom hayot kechirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rahmatullayev Sh. Uglevod almashinuvi va uning buzilishlari. Toshkent: "Universitet" nashriyoti, 2006. – 212 b.

2. Karimov A., Tursunova G. Qandli diabet va uning parvarishi. Toshkent: "Meditsina" nashriyoti, 2015. – 180 b.

3. Islomov B. Endokrin kasalliklar va ularning davolash usullari. Samarqand: "Samarqand universiteti" nashriyoti, 2018. – 240 b.

4. Mamatqulov Sh., Xolmurodova N. Uglevod almashinuvi buzilishi bilan bog'liq kasalliklarni parvarishlash. Toshkent: "Tibbiyot" nashriyoti, 2020. – 198 b.

5. Sobirov D. Qandli diabetda parhez va jismoniy faollik. Buxoro: "Buxoro

tibbiyot nashriyoti”, 2019. – 165 b.

6. Yusupova M., Raximov S. Endokrinologiya asoslari va kasalliklarni boshqarish. Toshkent: “Akademnashr”, 2021. – 210 b.

7. Tadjibaeva F. Uglevod almashinuvi buzilishida zamonaviy davolash usullari. Namangan: “Namangan tibbiyot nashriyoti”, 2022. – 175 b.