

QANDLI DIABETDA PARHEZNING AHAMIYATI

Teshaboyev Jasurbek Xusanboy o'g'li

Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Marg'ilon Jamoat Salomatligi Texnikumi

Annotatsiya:

Maqolada O'zbekiston Respublikasida yashovchi qandli diabet bilan og'riqan bemorlarning turli fasllar – qish, bahor, kuz, yozdagi kunlik ratsionining nutritiv tarkibi keltirilgan.

Kalit so'zlar: qandli diabet, glyukozaga tolerantlik, ovqatlanish ratsioni, xamirli ovqatlar, qandli diabetdagi dietoterapiya.

ASOSIY QISM

Aholi orasida sog'lom turmush tarzining izdan chiqishi, kun davomidagi sog'lom ovqatlanish va uning tarkibidagi oqsil, hayvon oqsillarning kamayishi, hayvon yog'larning ratsion tarkibidan davriy yetishmasligi, o'simlik moylarning miqdorining keskin ortishi, trans moylarning davriy ishlatilishi, karbonsuvlar miqdorining ko'payishi, yetarli darajadagi mineral va vitaminlar bilan ta'minlanmaganligi ular orasida nutrientlar bilan bog'liq kasalliklarning rivojlanishi bilan birgalikda turli metabolik kasalliklarni rivojlanishiga sharoit yaratishi qator ilmiy manbalarda qayt qilingan¹.

Bugungi taraqqiyot davrida mamlakatimizning issiq iqlim sharoitida istiqomat qilayotgan qandli diabet bilan xastalangan patsientlarning kunlik ovqatlanishning nutritiv tarkibini tahlil qilishdan iborat².

Endokrin tizimi kasalliklaridan qandli diabetning I va II turi bilan xastalangan bemorlarning kunlik ovqatlanish ratsionini yilning to'rtta faslida alohida tartibda tahlil qilish va olingan natijalarning fiziologik me'yoriy ko'rsatkichlar bilan solishtirma tahlilini amalga oshirishni maqsadga muvofiq deb topdik³.

¹ Gerasimov G.A. O rekomendatsiyax VOZ «Obogashenie pishovoy soli yodom dlya profilaktiki zabolevaniy, vyzvannykh defitsitom yoda» //Klin.i eksper. tireodologiya. 2014. T. 10. № 4. S. 5-8.

² Juraeva X.I., Ochilova D.A., Kudratova D.Sh. Rasprostranennost i vyyavlyaemost saxarnogo diabeta sredi jenskogo naseleniya // Elektronnyy nauchnyy jurnal «Biologiya i integrativnaya meditsina». – 2016. - № 2. - S. 80 - 87.

³ Karomatov I.D., Karimov M.B. Orexi i metabolicheskiy sindrom //Biologiya i integrativnaya meditsina 2019, 6, 12.



Bizning patsientlarimizning ovqatlanish tartibini fasllar davomida tahlili kasallikning rivojlanishidagi eng asosiy xavf omillarini alohida ajratish va bir-biri bilan korrelyatsion bog‘liqliligini gigienik va ijtimoiy jihatdan tahlil qilish hamda manzilli chora-tadbirlar bilan birgalikda ratsion ishlab chiqishga asos bo‘ladi⁴.

Endokrin tizimi kasalliklari bilan kasallangan bemorlarning qish mavsumida uy sharoitida ovqatlanish tartibining gigienik tahlilini 38 ta belgilangan mahsulotlarning iste‘mol nisbatida tahlil qilishni maqsadga muvofiq deb hisobladik. Biroq, fiziologik me‘yoriy ko‘rsatkichda qandolat mahsulotlari ko‘rsatilmagan, ularning tarkibiy tuzilmasi yoki boshqa mahsulotlar berilgan⁵.

Endokrin tizimi kasalliklaridan bugungi kunda mamlakatimizda aholi orasida kun sayin ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri sog‘lom ovqatlanishning izdan chiqishi, ya‘ni oliy navli undan tayyorlangan non va qandolat mahsulotlarini ortiqcha iste‘mol bilan bog‘liqdir. Bunda kasallik rivojlanishida asosiy qaysi mahsulotga bog‘liqligini aniqlash o‘rinlidir. Aksariyat ilmiy va amaliyotchi tadqiqotchilarning olib borgan tadqiqotlarida kunlik ovqatlanish ratsionining gigienik tahlilida 11 ta guruh mahsulotlarining to‘plamidan iborat.

Aholining kunlik ratsioni tarkibida unning miqdori yilning yoz-kuz-qish-bahor mavsumlarida erkaklarda 120-170,0% keskin fasllarda davomida ortiqchaligi, ayollarda esa yoz-kuz mavsumlarida 75%ni, qish va bahor mavsumlarida esa 125-135% ortiqchaligi aniqlangan, biroq, oliy navli undan tayyorlangan nonning miqdori analogik tartibda erkaklarda 167,6dan 171,6 gacha, ayollarda 163,1dan 166,8%ga ortiqcha iste‘mol qilingan⁶.

Qandli diabet (qand kasalligi) asoratlari jihatdan xavfli bo‘lgan kasalliklardan biri hisoblanishiga qaramasdan, uni har bir bemor mustaqil ravishda qandli diabet taomnomasi va yo‘riqnomalari orqali nazorat qilib borishi hamda ijobiy natijaga erishishi mumkin.

Kasallik rivolanishi bosqichida oshqozon osti bezidagi beta hujayralarda insulin yetarli darajada ishlab chiqarilmaydi (ba‘zan, umuman ishlab chiqarilmaydi) yoki gormon o‘z fiziologik vazifasini bajara olmay qoladi. Keyingi holatda insulin ishlab

⁴ Ochilova D.A., Badritdinova M.N., Kudratova D.Sh. Rasprostranennost nekotorykh komponentov metabolicheskogo sindroma sredi jenskogo naseleniya// Biologiya i integrativnaya meditsina. - 2016. - №2. - S. 53-61.

⁵ Ro‘ziev O.A., Ochilova D.A. Metabolicheskiy sindrom: epidemiologiya, diagnostika i problemy profilaktiki// Biologiya i integrativnaya meditsina. – 2017. - №7. - C. 88-100

⁶ Rukovodstvo po potrebleniyu saxarov vzroslymi i detmi. Rezyume. VOZ, 2015. 11 s.



chiqarilsa ham, tolalarni unga bo'lgan sezuvchanligi kamayib ketadi, oqibatda, glyukoza hujayralar ichiga kira olmaydi.

Har ikkala holat ham inson qonida glyukoza miqdorini oshib ketishiga olib keladi yoki tibbiyot tili bilan aytganda qandli diabet kasalligi rivojlanadi. Ularning birinchisida qandli diabetning birinchi, keyingisida esa kasallikning ikkinchi tipi yuzaga keladi.

Qandli diabetni davolash tamoyillari quyidagi tadbirlardan iborat:

- Parhez ovqatlanishga amal qilish;
- Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;
- Qonda qand miqdorini tushiruvchi tabletkalar qabul qilish;
- Insulin yordamida davolash.

Qayd etilganlar orasida qandli diabet taomnomasi asosida parhez ovqatlanish yetakchi o'rinlardan birini egallab, bemor qandni tushiruvchi tabletkalar yoki insulin qabul qilganda ham unga amal qilishi lozim. Aks holda, olib borilgan muolajalar yetarlicha samara bermaydi. Shuning uchun qandli diabetga moyilligi bo'lgan yoki unga chalingan kishilar tavsiya etilgan ovqatlanish tartibiga amal qilishlari shart.

Parhezga amal qilish qandli diabet ta'sirida yuzaga keladigan qator ichki a'zodagi (yurak, buyrak, asab tizimi, ko'z tubi, oyoqlar va boshqalar) jiddiy o'zgarishlarning oldini olish imkonini yaratadi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, qand kasalligi turli asoratlar berishi bilan xavfli hisoblanadi. Shuning uchun asoratlar yuzaga kelmasligi uchun organizmni nazorat qilib, a'zolar parvarishiga ham ahamiyat berish lozim. Jumladan, qandli diabetda ayrim bemorlar oyoqlarining og'rishiga shikoyat qilishadi, vaholanki, qandli diabetda ovqatlanish tartibiga amal qilish hamda oyoqlarni to'g'ri parvarishlash orqali bu kabi muammodan forig' bo'lish mumkin.

Non va non mahsulotlari (non va makaronlar) miqdori yilning barcha fasllarida keskin darajada ortiqchaligi aniqlandi, biroq, guruch va bo'tqalarning umumiy miqdori fiziologik me'yorga nisbatan erkaklarda 27,5%dan-37% gacha, ayollarda esa 21,1%dan - 30,2%ga ta'minlangan⁷.

⁷ Saidova L.B., Badritdinova M.N., Raupov A.A. Epidemiologiya i sostoyanie vyuvlyaemosti ryada ekstragenitalnykh zabolevaniy, metabolicheskogo sindroma sredi jennin fertilnogo vozrasta (obzor literatury).// Aktualnye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk. – 2018. - № 6. – S. 131-141.



XULOSA

Patsient erkaklar orasida oqsillarning miqdori belgilangan fiziologik me'yoriy darajadan 21,5dan 29,5%gacha kamligi, ayollar orasida esa 36,8%dan 31,0%gacha kam iste'mol qilinganligi, yog'larning miqdori esa erkaklarda 80,2%dan 123,3%gacha ta'minlangan bo'lib, asosan qish mavsumida 23,3%gacha ortiqcha bo'lsa, ayollarda esa 70,9%dan 89,3%gacha, karbonsuvlarning miqdori yilning barcha fasllarida analogik tartibda 135,8%- 140,4%gacha hamda 130,2%-133,6%gacha ortiq iste'mol qilinganligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Gerasimov G.A. O rekomendatsiyax VOZ «Обогащение пищевого соли йодом для профилактике заболеваний, вызванных дефицитом йода» //Клин.и eksper. tireodologiya. 2014. T. 10. № 4. S. 5-8.
2. Juraeva X.I., Ochilova D.A., Kudratova D.Sh. Rasprostranennost i vyavlyaemost saxarnogo diabeta sredi jenskogo naseleniya // Elektronnyy nauchnyy jurnal «Biologiya i integrativnaya meditsina». – 2016. - № 2. - S. 80 - 87.
3. Karomatov I.D., Karimov M.B. Orexi i metabolicheskiy sindrom //Biologiya i integrativnaya meditsina 2019, 6, 12.
4. Ochilova D.A., Badritdinova M.N., Kudratova D.Sh. Rasprostranennost nekotorykh komponentov metabolicheskogo sindroma sredi jenskogo naseleniya// Biologiya i integrativnaya meditsina. - 2016. - №2. - S. 53-61.
5. Ro'ziev O.A, Ochilova D.A. Metabolicheskiy sindrom: epidemiologiya, diagnostika i problemy profilaktiki// Biologiya i integrativnaya meditsina. – 2017. - №7. - C. 88-100
6. Rukovodstvo po potrebleniyu saxarov vzroslymi i detmi. Rezyume. VOZ, 2015. 11 s.
7. Saidova L.B., Badritdinova M.N., Raupov A.A. Epidemiologiya i sostoyanie vyavlyaemosti ryada ekstragenitalnykh zabolevaniy, metabolicheskogo sindroma sredi jentshin fertilnogo vozrasta (obzor literatury)// Aktualnye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk. – 2018. - № 6. – S. 131-141.