

KEKSA VA QARIYALARDA QANDLI DIABETNING DAVOLASH XUSUSIYATLARI

Ibragimov Orif Murodullayevich,

Ibragimova Laziza Xusan qizi,

Hamraqulova Aziza Jo'raqulovna.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari

Anotatsiya:

Ushbu maqolada kekxa va qariyalarda qandli diabetning davolash xususilatlari yoritilgan bo'lib, ratsionda etarli miqdorda vitaminlar, mineral tuzlar bo'lishi kerak. Ratsional dietoterapiya tez-tez ovqatlanishni nazarda tutadi damlama, ekstarkt va ho'l mevasidan sharbat, hab dori va xolosis kabilarni dorivorlik xususiyatlarini o'raginish hamda soxalarda qo'llash yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Diabet, oqib o'tish, antitelalar beta hujayralarni, oshqozon osti bezi, og'iz qurishi, ko'p siyish (tunda ham), badandagi qichishishlar, umumiy holsizlik, uyquchanlik.

“Diabet” so'zi grek tilidan olingan bo'lib, “oqib o'tish” degan ma'noni bildiradi. Qandli diabet o'lim va nogironlik ko'rsatkichi yuqoriligi sababli nafaqat tibbiy, balki dolzarb muommo ham hisoblanadi. Hozirgi kunda kasallikning asosan ikki turi mavjud:

- 1) Qandli diabet birinchi tip – insulinga bog'liq turi
- 2) Qandli diabet ikkinchi tip – insulinga bog'liq bo'lmagan turi.

Bolalarda qandli diabet kasallik sifatida qadimdan ma'lum bo'lgan. Insulin kashf etilmaguncha qandli diabetga uchragan bolalarning tezda nobud bo'lishi ko'p kuzatilgan. Ma'lumotlarga qaraganda yer yuzida har 10 daqiqada 2 ta inson qandli diabet bilan kasallanmoqda.

Qandli diabetni davolashda qariya va keksalarda buzilgan modda almashinuvi jarayonlarini maksimal darajada tiklashga asoslangan bo'lishi kerak. Faqat shu sharoitda yog', oqsil, suv-tuz almashinuvini meyorlashtirish, asoratlarni oldini olish mumkin. Insulinga bog'liq bo'lmagan qandli diabet bilan og'rigan bemorlarni davolash taktikasini ishlab chiqishda uglevod almashinuvi darajasini hisobga olish

kerak. Ketolaktoatsidoz, insulinga bog'liq bo'lmagan qandli diabet dekompensatsiyasida, asoratlar kuzatilganda insulinoterapiya buyuriladi. Qariya va keksalarda ko'pincha bir necha kasalliklarni birga kelishi kuzatiladi va shuning uchun bir vaqtning o'zida giperglikemik ta'sirga ega bo'lgan preparatlar (indometatsin, kortikosteroidlar, l-tiroksin, tritsiklik antidepressantlar) va gipoglikemik ta'sirga ega bo'lgan preparatlar (beta-blokatorlar, trental) buyurish kerak.

Glikemiya darajasini poliorgan patologiyasi borligi tufayli aniqlab bo'lmaydi. Qandli diabet dekompensatsiyasiga har qanday stress olib kelishi mumkin. Qariyalar va keksalarni davolashda ularning sotsial statusini, ruhiy holati, o'z ahvolini adekvat baholay olishiga, muolajalarni o'z vaqtida olishiga, to'g'ri ovqatlanish, gigienaga amal qilishga ahamiyat berish zarur.

Qandli diabet bilan og'rigan 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'rigan 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 grilla 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'shtiqiyin 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 asoratlari 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 sekretsijasini qo'zg'atadi, ichakdagi cherish jarayonlarini kamautiradi, 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 saqllovchi 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'kori 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.

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).

