

QANDLI DIABET VA UNING DAVOLASHNING SAMARALI USULLARI

Turdiyeva Nilufar Numanovna

Oltiariq tumani tibbiyot birlashmasi boshliq o'rinbosari

ANNOTATSIYA

Qandli diabet yoki qand kasalligi — bu moddalar almashinuvi buzilishi holati bo'lib, qonda qand miqdorining o'zgarishi bilan kechadi.

Insulin gormoni qondagi qandni tegishlicha, energiya sifatida ishlatish yoki zaxira sifatida to'plash uchun xizmat qiladi. Qandi diabet kasalligida esa, xuddi o'sha insulin gormonini organizm yetarlicha ishlab chiqara olmaydi yoki undan samarali foydalanolmaydi. Natijada, qonda qandning miqdori normadan ko'payib, ko'z, buyrak, nerv va boshqa muhim a'zolarida turli patologik holatlar yuz beradi.

Qandli diabet turlari

1-tip

1-tip diabetga chalingan odamlarda turli sabablarga ko'ra, oshqozon osti bezidagi insulin ishlab chiqaradigan hujayralari insulin ishlab chiqarmaydi.

Insulin organizmda yetishmasligi sababli glyukozani qayta ishlay olmaydi. Natijada ovqatingiz tarkibidagi glyukoza hujayralarga kirib borolmaydi. Bu qonda glyukoza miqdori oshishiga olib keladi. Qonda shakarning yuqori darajasi esa, qisqa va uzoq muddatli muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

2-tip

2-tip qandli diabet kasalligida organizmdagi tegishli hujayralarning insulinga nisbatan sezgirligi kamayib, yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarilgan taqdirda ham qondagi glyukozani hujayralarga kiritishda muammo yuz beradi. Oqibatda, qon tarkibida qandning miqdori ko'p bo'lib qolaveradi. Bu esa, organizmda turli muammolarga ilk debocha bo'ladi.

Kasallikka ushbu davrda e'tiborsizlik qilinsa, keyingi bosqichlarida organizmda yetarlicha insulin ishlab chiqarmasligi ham mumkin. Nazorat qilinmagan 2-tip qandli diabet qonda glyukoza miqdorining yuqori darajada saqlanishiga olib keladi.

Qandli diabet belgilari

Quyida 1-tip qandli diabetning alomatlarini keltirilgan:

Tez och qolish;

Tez chanqash;

Ko‘rish yomonlashishi;

Charchash;

Tez-tez siyish;

Qisqa vaqt ichida keskin vazn yo‘qotish.

Shuningdek, diabetning asoratlari bo‘lgan bemorlarda ketoatsidoz rivojlanishi mumkin.

Ushbu holatning belgilari quyidagilarni o‘z ichiga oladi.

Nafas olish tezlashishi;

Teri va og‘iz qurishi;

Qizargan yuz;

Og‘izdan yomon hid kelishi;

Ko‘ngil aynishi;

Qusish yoki oshqozon og‘rig‘i.

Agar sizda diabetning bir yoki bir nechta alomatlari bo‘lsa, shifokorga tashrif buyurishingiz kerak. Ammo sizda ketoatsidoz belgilari bo‘lsa, darhol tibbiy yordamga murojaat qilishingiz shart. Ketoatsidoz — bu shoshilinch tibbiy yordam shart bo‘lgan holatdir.

2-tip diabet organizmda asta-sekin rivojlanadi. Shunga muvofiq ilk simptomlar ham bilinar-bilinmas, yashirin holatda bo‘lishi mumkin. 2-tip qandli diabet quyidagi belgilar bilan namoyon bo‘ladi:

Doimiy ochlik hissi;

Energiya yetishmasligi;

Doimiy charchoq hissi;

Ozish;

Tez chanqash;

Tez-tez siyish;

Og‘iz qurishi;

Teri qichishishi;

Ko‘rishning xiralashishi.

Kasallik rivojlangan sari alomatlar yana-da kuchayib, hayot uchun xavfli belgilar ham kuzatilishi mumkin.

Agar qonda glyukoza miqdori uzoq vaqt davomida yuqori bo‘lsa, bemorlarda quyidagi belgilar kuzatilishi mumkin:

Jarohat yoki yaralarning sekin bitishi;

Teridagi to‘q rangli dog‘lar;

Oyoq og‘rig‘i.

Agar o‘zingizda ushbu yashirin alomatlarining yoki yaqqon belgilarning ikki yoki undan ko‘prog‘ini sezsangiz, shifokorga murojaat qiling. Qandli diabetning ushbu tipini nazoratsiz qoldirish hayot uchun xavfli holatlarni yuzaga keltirib chiqaradi. Qand kasalligining kelib chiqish sabablari tiplariga ko‘ra, turlicha bo‘ladi. 1-tip qand kasalligi qanday kelib chiqishi haqida aniq ma‘lumotlar hozircha yo‘q. Lekin, bunga organizmda yuz bergan autoimmun reaksiya sabab bo‘lishi mumkin, degan fikrlar mavjud. Insonning immun tizimi oshqozon osti bezidagi insulin ishlab chiqaruvchi, beta hujayralarga hujum qilishi natijasida, uni ishdan chiqaradi va ushbu hujayralar asosiy vazifasini bajara olishmaydi.

Ikkinchi tip qandli diabet kelib chiqishida, genetik va hayot tarzi muhim faktor sifatida baholanadi. Noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik, semizlik, oilada qandli diabet bilan kasallanganlarning bo‘lishi hujayralarning insulinga bo‘lgan turg‘unligiga ta‘sir etishi mumkin. Natijada, qonda qandning miqdori sezilarli oshishi kuzatiladi.

Qandli diabet kasalligida to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari, ovqatlanishni nazorat qilib borish haqida ushbu qo‘llanmamiz orqali batafsil ma‘lumot oling: Qandli diabet taomnomasi — jadvallar, tavsiyalar va ovqatlanish tartibi

Erkaklarda qandli diabet alomatlari

Qandli diabet bilan kasallangan erkaklarda umumiy belgilardan tashqari, jinsiy quvvatning sustligi, erektil disfunksiya, umumiy mushak kuchining kam bo‘lishi kabi alomatlar ham xos.

Ayollarda qandli diabet alomatlari

Qandli diabetga chalingan ayollarda yuqorida ta‘kidlangan umumiy simptomlardan tashqari, terining quruq bo‘lib, qichishi kabi belgilari kuzatilishi hamda siydik yo‘llari infeksiyalari, zamburug‘ kasalliklari tez-tez takrorlanib turishi mumkin.

Qand kasalligi xavf omillari

Qandli diabet rivojlanish xavf omillari diabet turiga bog‘liq.

1-tip qandli diabet uchun xavf omillari

1-toifa diabetning aniq sababi noma‘lum bo‘lsa-da, rivojlanish xavfini oshirishi mumkin bo‘lgan omillarga quyidagilar kiradi:

Oila tarixi. Agar ota-onangiz yoki qarindoshlaringiz 1-toifa diabetga chalingan bo‘lsa, kasallik rivojlanish xavfi oshadi.

Atrof-muhit omillari. Virusli kasalliklarga tez-tez chalinish kabi holatlar, 1-toifa diabet rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Zararli immunitet hujayralarining mavjudligi. Ba‘zida 1-toifa diabetga chalingan odamlarning oila a‘zolari qandli diabetning autoantikorlari borligi tekshiriladi. Agar sizda

ushbu antikorlar mavjud bo'lsa, sizda 1-toifa diabet rivojlanish xavfi ortadi. Ammo bu autoantikorlarga ega bo'lganlarning hammasida ham diabet rivojlanmaydi.

2-tip diabet uchun xavf omillari



Semizlik. Organizmda yog' to'qimalari qancha ko'p bo'lsa, hujayralaringiz insulinga shunchalik chidamli bo'ladi. Bu esa, xavf!

Faollik. Qanchalik kam faol bo'lsangiz, xavfingiz shunchalik katta bo'ladi. Jismoniy faollik sizning vazningizni boshqarishda yordam beradi, glyukozani energiya sifatida sarflaydi va hujayralarni insulinga nisbatan sezgir qiladi.

Oila tarixi. Agar ota-onangiz yoki qarindoshlaringiz qandli diabetga chalingan bo'lsa, kasallik xavfi oshadi.

Yoshi. Yosh oshgan sari kasallik rivojlanish xavfi oshadi. Buning sababi, inson yoshi oshgan sari kamroq jismoniy mashqlar qilishga, og'irlikni oshirishiga moyil bo'ladi. Afsuski, oxirgi vaqtlarda bolalar, o'spirinlar va o'rta yoshlilar orasida ham diabetning ikkinchi turi ko'paymoqda.

Homiladorlik diabeti. Agar siz homilador bo'lganingizda homiladorlik qandli diabetga chalingan bo'lsangiz, sizda 2-toifa diabet rivojlanish xavfi ortadi.

Yuqori qon bosimi. 140/90 millimetr simob (mm simob ustuni) dan yuqori qon bosimiga ega bo'lish ikkinchi darajali diabet xavfi bilan bog'liq. Va kasallik rivojlanish xavfini oshiradi.

Anormal xolesterin va triglitserid darajasi. Agar sizda yuqori zichlikdagi lipoproteinlar miqdori past bo'lsa, sizda 2-toifa qandli diabet xavfi yuqori. Qand kasalligini aniqlash Kasallik belgilari sezilsa, albatta, qand kasalligi mavjudligini yoki mavjud emasligini aniqlash kerak. Buning uchun bir nechta laboratoriya va instrumental tekshiruvlar o'tkazilishi kerak.

Qonda glyukoza miqdorini aniqlash. 8 soatlik ochlikdan so'ng, och holatda glyukozaning qon plazmasidagi miqdori tekshiriladi.

Glyukozaga sezuvchanlik sinovi. Och holatda va ovqatdan keyin ikki soat o'tib qondagi glyukoza miqdorini o'zaro solishtiriladi.

Glikemik kuzatuv. Kun davomida qondagi qand miqdorini bir necha bor tahlil qilish. Davolash samarasini o'rganish uchun qo'llaniladi.

Siydikda glyukoza, oqsil, oq qon hujayralari mavjudligi tekshiriladi.

Siydikda atseton mavjudligini tekshiriladi.

Qonda glikolizlangan gemoglobin miqdorini aniqlanadi.

Qonning biokimyoviy tahlili.

Qandli diabet bilan kasallangan barcha bemorlar quyidagi mutaxassislar ko'rigidan o'tishlari shart:

Endokrinolog;

Kardiolog;

Nevrolog;

Oftalmolog;

Jarroh.

Kasallik asoratlari

Qandli diabetning asoratlari organizmda asta-sekin rivojlanadi. Bemor qonda qand miqdorini nazorat qilmasa, kasallikka jiddiy ahamiyat bermasa, jiddiy asoratlar rivojlanish xavfi yuqori bo'ladi. Oxir-oqibat diabetning asoratlari hayot sifatining yomonlashishiga, hattoki nogironlikka olib kelishi mumkin.

Yurak-qon tomir kasalliklari. Qand kasalligi turli yurak-qon tomir muammolari, shu jumladan yurak ishemik kasalligi, yurak xuruji, ateroskleroz kasalligi xavfini keskin oshiradi. Agar bemor diabetga chalingan bo'lsa, uning yurak kasalliklari yoki insult bilan kasallanish ehtimoli yuqori.

Nervlar shikastlanishi (neyropatiya). Haddan tashqari yuqori qand mayda qon tomirlari (kapillyarlar) devoriga, ayniqsa oyoqlarni oziqlantiruvchi mayda qon tomirlari devorlariga zarar yetkazishi natijasida nerv hujayralarining oziqlanishida buzilish yuz beradi. Bu bora-bora bemor oyoq va qo'llarining uch qismlarida turli bezovtaliklar, og'riqlar, achishish va sezgining pasayib ketishi bilan namoyon bo'ladi. Va keyinchalik bu holat qo'l va oyoqning pastki qismlaridan tashqari, yuqori qismlarda ham seziladi boshlaydi.

Davo chorasi ko‘rilmasa, zararlangan oyoq-qo‘llarda sezish to‘liq yo‘qolishi ham mumkin. Ovqat hazm qilish bilan bog‘liq bo‘lgan nervlarning shikastlanishi esa, ko‘ngil aynish, qusish, diareya yoki ich qotishi bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqaradi. Erkaklar uchun bu erektil disfunktsiyaga olib kelishi mumkin.

Buyrak shikastlanishi (nefropatiya). Buyraklar tarkibida qondagi chiqindilarni filtrlaydigan millionlab mayda tuzilmalar mavjud. Nazorat qilinmagan qandli diabet esa, bu nozik filtrlash tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Qand kasalligi buyrak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin, bu esa ba’zida bemordan dializ yoki buyrak transplantatsiyasini talab qiladi.

Ko‘zning shikastlanishi (retinopatiya). Qandli diabet ko‘z to‘r pardasining qon tomirlariga zarar yetkazishi (diabetik retinopatiya), bu esa bora-bora ko‘rlikka olib kelishi mumkin. Qandli diabet, shuningdek, katarakta va glaukoma kabi boshqa jiddiy ko‘rish kasalliklari xavfini ham oshiradi.

Qandli diabet davosi

1-tip diabet kasalligida, yuqorida ta’kidlanganidek, organizm o‘zi mustaqil insulin ishlab chiqara olmaydi. Shuning uchun qondagi qandni boshqarishda yordam berish uchun insulin qabul qilish kerak bo‘ladi.

Insulin 1-toifa diabetni davolashning asosiy usuli hisoblanadi. Kiritilgan insulin tana ishlab chiqara olmaydigan gormon o‘rnini bosadi. Boshqa qo‘shimcha davolash usullari, shuningdek, taomnoma asosida to‘g‘ri ovqatlanish, belgilangan jismoniy mashqlarni bajarish 1-tip diabetning alomatlarini nazorat qilishda foyda beradi.

Insulinning eng ko‘p ishlatiladigan to‘rt turi mavjud. Ular qanchalik tez ishlashni boshlashlari va ularning ta’siri qancha davom etishi bilan farqlanadi:

Tez ta’sir ko‘rsatadigan insulin 15 daqiqada ta’sir eta boshlaydi va uning ta’siri 3-4 soat davom etadi.

Qisqa ta’sirli insulin 30 minut ichida ta’sir eta boshlaydi va 6 dan 8 soatgacha davom etadi.

O‘rta ta’sir etuvchi insulin 1 soatdan 2 soat ichida ta’sir eta boshlaydi va ta’siri 12 dan 18 soatgacha davom etadi.

Uzoq muddatli insulin inyeksiyadan bir necha soat o‘tgach ta’sir eta boshlaydi va ta’siri 24 soat yoki undan ko‘p davom etadi.

Bemor qandli diabetning ikkinchi turini samarali boshqarishi mumkin. 2-toifa diabetni boshqarish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish lozim:

Ratsioningizga klechatkaga va sog‘lom uglevodlarga boy ovqatlarni qo‘shing . Meva, sabzavot va donli mahsulotlarni iste’mol qilish qonda glyukoza miqdorini barqaror saqlashga yordam beradi.

Faqat to‘yguncha ovqatlaning. Ortiqcha yemang!

O‘z vazningizni me’yorda tuting. (Vaznni nazorat qilish bo‘yicha tavsiyalarimizni saytimizning “Ozish” rukni orqali o‘qib boring.)

Yuragingizni sog‘lom saqlashga yordam berish uchun har kuni taxminan yarim soatlik aerobik mashqlar qiling. Jismoniy mashqlar qon glyukozasini nazorat qilishga ham yordam beradi.

Glyukozani nazorat qilish uchun mashqlarni to‘g‘ri bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki qoidalarga amal qilmaslik aks ta’sir etib, qonda qand miqdorining keskin o‘zgarishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Qandli diabet kasalligida tavsiya etiladigan mashqlar va ko‘rsatmalar bilan “Qandli diabetda davolovchi mashqlar” maqolamiz orqali ma’lumot oling. Shifokoringiz qon shakarining juda yuqori yoki juda past bo‘lgan dastlabki alomatlarini qanday aniqlashni va har bir vaziyatda nima qilish kerakligini tushuntiradi. Shuningdek, ular sizga qaysi ovqatlar foydali va qaysi ovqatlar foydali emasligini bilib olishga yordam beradi. Ikkinchi turdagi diabetga chalinganlarning hammasi ham insulindan foydalanishlari shart emas.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Bazarbayev M.I. Umumiy va tibbiy radiobiologiya. 2019
2. Bazarbayev M.I. Tibbiy elektronika 2019