



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Абдушукурова Нозима Шерзод қизи

Президент таълим муассасалари агентлиги

Абу Али ибн Сино номидаги ихтисослаштирилган

мактабининг 8-синф ўқувчиси

Аннотация: Ушбу тадқиқот қандли диабет касаллигини ўрганишга қаратилган. Тадқиқот ишининг асосий мақсади одамлар орасида касалликнинг ортишини олдини олиш ҳамда касаллик белгиларини вақтида аниқлаш.

Калит сўзлар: қандли диабет, парҳез, семириш, инсулин, соғлом турмуш тарзи, табиий маҳсулотлар, глюкоза.

Кириш. Сўнгги пайтларда турли касалликлар сонининг кўпаяётгани дунё ҳамжамиятини хавотирга солмоқда. Мантиқан ўйлаб қарайдиган бўлсак, соғлом турмуш тарзига амал қилмаслигимиз оқибатида аксарият касалликларнинг пайдо бўлишига ўзимиз сабабчи бўламиз.

Кўп ҳолларда касаллик аломатлари рўёбга чиққанида, ташхис қўйилади. Кеч ташхис қўйилиши ва даволашнинг кеч бошланиши эса касалликнинг оғир ва асоратлар билан кечишига сабаб бўлади. Қандли диабет асоратларини эрта ва кеч учрайдиган турларга бўлиш мумкин. Эрта учрайдиган асоратлар қонда глюкоза кескин пасайиб ёки кўтарилиб кетиши билан боғлиқ.

Биринчи навбатда, бу хасталикка чалинган беморларга парҳез буюрилади. Шифокор тавсиясига амал қилиш муҳим аҳамиятга эга. Тана вазнини меъёрга келгунча аста-секин, ойига 2-3 кг дан тушириб бориш тавсия этилади. Парҳезга амал қилмаганда, қонда шакар миқдорини туширувчи дорилар, энг оғир ҳолларда инсулин буюрилади. Ҳозирги кунда қандли диабетни даволаш кўпчилик ҳолатларда симптоматик ҳисобланади ва мавжуд аломатларни бартараф этишга қаратилади. Яъни касалликнинг асосий сабабига қарши курашилмайди, чунки бугунги кунда самарали терапия дастури ишлаб чиқилмаган. Диабетни даволашда шифокорнинг асосий вазифалари углевод алмашинувини компенсация қилиш, асоратларнинг олдини олиш ва даволаш ҳамда тана вазнини меъёрга келтириш ҳисобланади.

Бугунги кунда Халқаро диабет федерацияси маълумотларига кўра, 20 ёшдан 79 ёшгача бўлган инсонларнинг ҳар ўн нафаридан биттасига қандли



диабет ташхиси қўйилган – бу бутун дунё бўйича 537 миллиондан кўпроқ одам дегани.

Касаллик ривожланиши хавфининг асосий омиллари – ирсият, енгил углеводлар, тозаланган озиқ-овқат, фастфуд, тўйинган ва трансёғлар истеъмол қилиш, шунингдек, озуқавий толалар етишмовчилиги, ортиқча вазн ва семириш, эндокрин тизимидаги патологиялар ва узоқ муддатли, сурункали стрессдир.

Қандли диабет кам аниқланадиган касалликлар сирасига киради – Халқаро соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, қандли диабетдан азият чекувчи инсонларнинг ярмидан кўпи ўз касалликлари ҳақида билишмайди. Дастлабки босқичда қандли диабетнинг аломатлари деярли сезилмайди, касалликнинг илк хавотирли белгилари учраганда эса, кўпчилик беморлар уни ҳаддан зиёд ишлаш, инфекциялар ёки стресс таъсири билан адаштиришади.

Қандли диабетнинг асосий белгиларига оғиз бўшлиғининг қуруқлашиши, етарлича ёки ортиқча суюқлик истеъмол қилганда ҳам кучли кучли ташналик ҳис қилиш, тез-тез бовул қилиш, терининг қуруқлашиши, товон, тизза ва тирсакларда қичишиш, тез вазн олиш ёки бирдан озиб кетиш, етарлича таом истеъмол қилганда ҳам доим очлик ҳисси, терлашнинг кучайиши, тер ва нафаснинг ўзига хос ширин ҳиди, теридаги тирналган жойлар ва яраларнинг секин битиши, доимий чарчоқ, уйқучанлик ва иш самарадорлигининг пасайиши каби белгилар киради. Ушбу белгилар пайдо бўлган вақтда мутахассислар эндокринологга боришни кечиктирмасликни маслаҳат беришади.

Қандли диабет ёш танламайдиган касалликлар сирасига киради. Вақтида овқатланиб, вақтида ухлаб, соғлом турмуш тарзига амал қилсак ва турли химикат маҳсулотларни истеъмол қилмасак касаллик биздан чекинади. Чунки, табиий маҳсулотлар истеъмол қилиш нафақат қандли диабет, балки ҳар қандай касалликларга қарши курашишнинг энг самарали тизимидир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. 8–синф анатомия дарслиги
2. Газета. уз
3. Кун . уз