QANDLI DIABET KASALLIKLARIGA QARSHI KURASHISH

Mustafayeva Zilola Ulmasovna

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Abdullayeva Shoxsanam Nasrulloyevna

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Annatatsiya: Qandli diabet insult ehtimolini oshiradi, bu esa miya to'qimalariga zarar yetkazishi va nogironlikka yoki hatto o'limga olib kelishi mumkin. Insultning oldini olish uchun diabetga chalingan odamlar qon glyukozasini, qon bosimini, xolesterinni va vaznni nazorat qilishlari kerak. Siz va yaqinlaringiz tez tibbiy yordamga murojaat qilishingiz uchun insult belgilarini bilishingiz kerak..

Kalit so'zlar: Insult, glyukoza,

Insult miyadagi qon tomiri tiqilib qolganda yoki yorilganda yuzaga keladi. Insult miyaga qon va kislorod oqimini to'xtatadi, bu esa miya to'qimalariga zarar yetkazishi va quyidagilarga olib kelishi mumkin:

- Gapirish yoki nutqni tushunishda qiyinchilik.
- Xotira yo'qolishi.

inklyuziv ta'lim islohotlari

- Uyquchanlik yoki falaj (harakatlana olmaslik).
- Og'riq.
- Tuyg'ularni boshqarish yoki ifoda etishda muammolar yoki depressiya.
- Fikrlash, diqqatni jamlash, o'rganish yoki hukm chiqarishda qiyinchilik.
- Ba'zan o'lim.

Qandli diabet bilan og'rigan kattalarda diabetga chalingan odamlarga qaraganda 1,5 baravar ko'proq insultga chalinish ehtimoli bor va ular diabetga chalingan odamlarga qaraganda yurak kasalligi yoki insultdan o'lish ehtimoli deyarli ikki baravar yuqori.Qandli diabet tanangizning ovqatni to'g'ri qayta ishlashiga to'sqinlik qiladi. Tanangiz insulin ishlab chiqara olmaydi yoki insulinni to'g'ri ishlata olmaydi, bu esa qoningizda glyukoza (shakar) to'planishiga olib keladi.Vaqt o'tishi bilan yuqori glyukoza darajasi tananing qon tomirlariga zarar etkazishi va insult ehtimolini oshirishi mumkin.Qandli diabetga chalingan ko'plab kattalarda insultga olib kelishi mumkin bo'lgan boshqa sog'liq muammolari ham mavjud:

- Ortiqcha tana vazni (tana massasi indeksi yoki BMI uchun optimal diapazon 18,5 dan 24,9 gacha).
- Yurak kasalligi.
- Yuqori qon bosimi.
- Yuqori xolesterin.

Diabet bilan bog'liq insult belgilari har qanday insult belgilari bilan bir xil

Gapirishda qiyinchilik.

Bosh aylanishi, muvozanat bilan bog'liq muammolar yoki yurishda qiyinchilik.

- Kuchli, to'satdan bosh og'rig'i.
- To'satdan chalkashlik.
- Ko'rishda qiyinchilik yoki ikki tomonlama ko'rish.

Inklyuziv ta'lim islohotlari

- Tananing bir tomonida zaiflik yoki karaxtlik (masalan, yuzning bir tomoni, bir qo'l yoki bir oyoq).

Insult tibbiy shoshilinch holatdir. Agar sizda biron bir alomat paydo bo'lsa, darhol tibbiy yordamga murojaat qiling. Agar sizda insult bo'lgan bo'lsa,tibbiy xizmat ko'rsatuvchi provayder quyidagilarni bajarishi mumkin:

- Yuz mushaklaringizni, qo'llaringizni va oyoqlaringizni harakatlantira olasizmi yoki yo'qligini tekshiring.
- Oddiy savollar berish yoki sizdan rasm yoki buyumni tasvirlashni so'rash orqali aniq fikrlayotganingizni aniqlang.
- Miyangizning suratlarini olish uchun testlarni, masalan, KT yoki MRTni buyuring.
- Yuragingizni (elektrokardiogramma) yoki qon tomirlarini (ultratovush yoki arteriogramma) tekshirish uchun boshqa testlardan foydalaning.

Agar insult yoki insult xavfi erta aniqlansa, ba'zi davolash usullari yordam berishi mumkin, masalan:

- Qon quyqalarini parchalaydigan dorilar.
- Qon tomirini ochish va qon oqimini oshirish uchun stent qo'yish uchun jarrohlik amaliyoti (karotid stentlash).
- Arteriyalaringizni to'sib qo'yadigan yog'ni olib tashlash uchun jarrohlik amaliyoti (karotid endarterektomiyasi).

Agar sizda insult bo'lsa va undan uzoq muddatli ta'sirlar bo'lsa, reabilitatsiya quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Yozish va kiyinish kabi muhim kundalik ishlarni qanday bajarishni qayta o'rganish uchun kasbiy terapiya.

Inklyuziv ta'lim islohotlari

- Qo'l va oyoqlaringizda kuch va funktsiyani tiklash uchun fizioterapiya.
- Insult tufayli yuzaga kelgan har qanday ruhiy salomatlik muammolarini hal qilish uchun psixologik maslahat.

Agar insult nutqingizga ta'sir qilgan bo'lsa, yaxshiroq gapirishni o'rganish uchun nutq terapiyasi Agar sizda insult bo'lgan bo'lsa,tibbiy xizmat ko'rsatuvchi provayder quyidagilarni bajarishi mumkin:

- Yuz mushaklaringizni, qo'llaringizni va oyoqlaringizni harakatlantira olasizmi yoki yo'qligini tekshiring.
- Oddiy savollar berish yoki sizdan rasm yoki buyumni tasvirlashni so'rash orqali aniq fikrlayotganingizni aniqlang.
- Miyangizning suratlarini olish uchun testlarni, masalan, KT yoki MRTni buyuring.
- Yuragingizni (elektrokardiogramma) yoki qon tomirlarini (ultratovush yoki arteriogramma) tekshirish uchun boshqa testlardan foydalaning.

Agar insult yoki insult xavfi erta aniqlansa, ba'zi davolash usullari yordam berishi mumkin, masalan:

- Qon quyqalarini parchalaydigan dorilar.
- Qon tomirini ochish va qon oqimini oshirish uchun stent qo'yish uchun jarrohlik amaliyoti (karotid stentlash).
- Arteriyalaringizni to'sib qo'yadigan yog'ni olib tashlash uchun jarrohlik amaliyoti (karotid endarterektomiyasi).
- Insultdan keyingi holat har bir insonda turlicha bo'ladi. Insult turiga va uning oqibatlariga qarab, tilanish bir necha haftadan bir necha yilgacha davom etishi mumkin. Ba'zi odamlarda kichik insultlar bo'ladi va hech qanday oqibatlarga duch kelmaydi. Boshqalarida esa jiddiy insultlar va umrbod nogironlik mavjud.

Inklyuziv ta'lim islohotlari

Xuddi shunday, ba'zi odamlar insultni davolashdan keyin tezda uyga qaytishlari mumkin. Ammo boshqalar kasalxonada yoki uzoq muddatli parvarishlash muassasasida (reabilitatsiya,

Qon glyukoza miqdorini tez-tez tekshirib turing va uni sog'lom diapazonda (140 mg/dL dan kam) saqlash uchun choralar ko'ring. Qon bosimingizni muntazam ravishda tekshirib turing va muammolar haqida tibbiy guruhingizga xabar bering.

- Xolesterin miqdorini pasaytirish va sog'lom vaznni saqlash uchun to'yimli, muvozanatli ovqatlanishni ta'minlang.
- Muntazam ravishda jismoniy mashqlar qiling.
- Sog'lom va energiyani saqlash uchun yetarlicha uxlang.
- Barcha tibbiy ko'riklaringizni o'tkazing.
- Qon bosimini tartibga solishga yordam berish uchun ratsioningizda tuzni cheklang.
- O'zingiz uchun foydali vaznni saqlang va qorin yog'ini yo'qoting.
- Chekishni va/yoki tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishni to'xtating.
- Barcha dorilaringizni aniq belgilanganidek qabul qiling.

Qandli diabet va insult o'rtasidagi bog'liqlik organizmning qon glyukozasini energiya ishlab chiqarish uchun qanday boshqarishi bilan bog'liq. Biz iste'mol qiladigan oziq-ovqatning aksariyati bizga energiya berish uchun glyukoza parchalanadi. Glyukoza inson qon oqimiga kiradi va oziq-ovqat hazm bo'lgandan keyin butun tanadagi hujayralarga o'tadi.

Glyukoza hujayralarga kirishi va energiya berishi uchun insulin deb ataladigan gormon kerak. Oshqozon osti bezi bu insulinni to'g'ri miqdorda ishlab chiqarish uchun

Inklyuziv ta'lim islohotlari

javobgardir. 1-toifa diabet bilan kasallangan odamlar uchun oshqozon osti bezi insulin ishlab chiqarmaydi. 2-toifa diabet bilan kasallangan odamlarda oshqozon osti bezi juda kam insulin ishlab chiqaradi yoki mushaklar, jigar va yog' insulinni to'g'ri ishlatmaydi. Natijada, davolanmagan diabet bilan kasallangan odamlar qonida juda ko'p glyukoza bo'lib, hujayralari yetarli energiya ololmaydi. Vaqt o'tishi bilan qondagi glyukoza miqdorining ortishi qon tomirlarida yog'li birikmalar yoki quyqalar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin, bu esa insultga olib kelishi mumkin. Yaqinda chiqarilgan insultning oldini olish bo'yicha qo'llanmada glyukagonga o'xshash protein-1 (GLP-1) retseptor agonistlari 2-toifa diabet bilan kasallangan odamlarga yordam berishi mumkinligi tasdiqlanadi. Bu dorilar nafaqat qon shakarini nazorat qilishga yordam beradi, balki vazn yo'qotishga ham yordam beradi va insult va yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Diabetes Association. Complications (https://www.diabetes.org/diabetes/complications/stroke). Accessed 10/28/2021.

2. American Diabetes Association. What Is a Stroke (https://www.diabetes.org/diabetes/complications/stroke)? Accessed 10/28/2021.

3. Centers for Disease Control and Prevention. Recovering from Stroke (https://www.cdc.gov/stroke/recovery.htm). Accessed 10/28/2021.

4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes, Heart Disease, and Stroke (https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke). Accessed 10/28/2021.

Inklyuziv ta'lim islohotlari