

УПРАВЛЕНИЕ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ И УПРАЖНЕНИЙ

Komiljonova Oygul Olimjonovna*Assistant of the Department of Clinical Sciences
Asian International University, Bukhara, Uzbekistan**Email: oygulkomiljonova@gmail.com*

Абстрактный :*Диабет 2 типа — хроническое заболевание, характеризующееся высоким уровнем сахара в крови в результате резистентности к инсулину. Лечение диабета 2 типа требует многогранного подхода, включая изменения образа жизни, такие как диета и физические упражнения. В этой статье исследуется роль диеты и физических упражнений в лечении диабета 2 типа, подчеркиваются преимущества здорового питания и регулярной физической активности для контроля уровня сахара в крови и улучшения общих показателей здоровья.*

Ключевые слова : *2 типа , диета, физические упражнения, контроль уровня сахара в крови, резистентность к инсулину, изменения образа жизни.*

Введение :

Диабет 2 типа — распространенное хроническое заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Оно характеризуется неспособностью организма эффективно использовать инсулин для регулирования уровня сахара в крови, что приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Хотя лекарства играют важную роль в лечении диабета 2 типа, меры по изменению образа жизни, такие как диета и физические упражнения, являются важнейшими компонентами эффективного плана лечения.

Диабет 2 типа — хроническое заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Он характеризуется высоким уровнем сахара в крови в результате неспособности организма правильно использовать инсулин. Хотя лекарства часто назначают , чтобы помочь справиться с этим заболеванием, диета и физические упражнения могут сыграть значительную роль в контроле уровня сахара в крови и улучшении общего состояния здоровья.

Диета играет решающую роль в лечении диабета 2 типа. Делая выбор в пользу здорового питания, люди могут лучше контролировать уровень сахара в крови и снизить риск осложнений, связанных с этим заболеванием. Сбалансированная диета, включающая разнообразные фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, нежирные белки и полезные жиры, может помочь стабилизировать уровень сахара в крови и улучшить общее состояние здоровья. Одним из ключевых аспектов лечения диабета 2 типа с помощью диеты является контроль потребления углеводов. В организме углеводы расщепляются до глюкозы, что может вызвать скачок уровня сахара в

крови. Отдавая предпочтение сложным углеводам, таким как цельнозерновые продукты, фрукты и овощи, вместо простых сахаров, таких как белый хлеб и сладкие напитки, люди могут более эффективно регулировать уровень сахара в крови. Помимо наблюдения за потреблением углеводов, контроль порций также важен для лечения диабета 2 типа. Употребление небольших порций и чаще в течение дня может помочь предотвратить резкие скачки уровня сахара в крови. Также важно обращать внимание на этикетки продуктов питания и учитывать размеры порций, чтобы гарантировать, что вы не потребляете больше калорий или углеводов, чем необходимо.

Включение регулярных физических упражнений в свой распорядок дня является еще одним важным компонентом лечения диабета 2 типа. Физические упражнения помогают улучшить чувствительность к инсулину, позволяя организму более эффективно использовать глюкозу для получения энергии. Это также помогает снизить уровень сахара в крови и улучшить общее состояние сердечно-сосудистой системы.

Сочетание аэробных упражнений (таких как ходьба, плавание или езда на велосипеде) и силовых тренировок может принести максимальную пользу людям с диабетом 2 типа. Стремитесь к как минимум 150 минутам аэробной активности умеренной интенсивности в неделю, а также двум дням силовых тренировок, направленных на все основные группы мышц. Генетика играет значительную роль в развитии диабета. Люди с семейным анамнезом диабета подвергаются более высокому риску развития этого заболевания. Определенные генетические вариации также могут повысить восприимчивость к диабету, влияя на то, как организм перерабатывает глюкозу и инсулин.

Выбор образа жизни, такой как диета и физические упражнения, также играет решающую роль в определении индивидуального риска развития диабета. Диета с высоким содержанием обработанных пищевых продуктов, сахара и насыщенных жиров может способствовать увеличению веса и резистентности к инсулину, которые являются основными факторами риска развития диабета 2 типа. Отсутствие физической активности еще больше усугубляет эти риски, приводя к увеличению веса и снижению чувствительности к инсулину.

Факторы окружающей среды, такие как воздействие загрязняющих веществ или токсинов, также могут играть роль в развитии диабета. Исследования показали, что некоторые химические вещества, содержащиеся в пестицидах, пластмассах и других промышленных продуктах, могут нарушать уровень гормонов и способствовать резистентности к инсулину. Людям с диабетом 2 типа важно тесно сотрудничать со своим лечащим врачом или дипломированным диетологом для разработки индивидуальной диеты и плана упражнений, который отвечает их индивидуальным потребностям. Регулярный мониторинг уровня сахара в крови и коррективировка

вашего плана по мере необходимости помогут обеспечить оптимальное управление этим заболеванием.

Сделав выбор в пользу здорового питания и включив регулярную физическую активность в свой распорядок дня, вы сможете эффективно контролировать диабет 2 типа и улучшить общее качество жизни. Помните, что небольшие изменения с течением времени могут привести к значительному улучшению состояния вашего здоровья, поэтому начните с небольших шагов к более здоровому образу жизни уже сегодня.

Диета:

Здоровая диета необходима для лечения диабета 2 типа, поскольку она помогает контролировать уровень сахара в крови и снизить риск осложнений, связанных с этим заболеванием. Продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как фрукты, овощи, цельнозерновые и бобовые, могут помочь стабилизировать уровень сахара в крови и улучшить чувствительность к инсулину. Кроме того, ограничение потребления сладких напитков, обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием рафинированных углеводов и насыщенных жиров может помочь предотвратить скачки уровня сахара в крови.

Упражнение:

Регулярная физическая активность также является ключом к лечению диабета 2 типа, поскольку она помогает снизить уровень сахара в крови за счет повышения чувствительности к инсулину. Физические упражнения также могут помочь контролировать вес и снизить риск сердечно-сосудистых осложнений, связанных с диабетом. И аэробные упражнения, такие как ходьба, езда на велосипеде или плавание, и силовые тренировки могут быть полезны для людей с диабетом 2 типа.

Заключение:

Управление диабетом 2 типа с помощью диеты и физических упражнений имеет важное значение для контроля уровня сахара в крови и улучшения общих показателей здоровья. Приняв привычки здорового питания и включив регулярную физическую активность в свой распорядок дня, люди с диабетом 2 типа могут лучше контролировать свое состояние и снизить риск осложнений, связанных с этим заболеванием.

ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗОВАЛ:

184. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECHISHI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 10(3), 174-179.

185. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 75-82.

186. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 203-211.
187. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 197-202.
188. Olimjonovna, K. O. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE TOPOGRAPHIC ANATOMY OF THE PARATHYROID GLANDS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 209-217.
189. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(5), 132-143.
190. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(3), 159-166.
191. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM IN MENOPAUSAL WOMEN RECOMMENDATIONS DEVELOPED ON THE BASIS OF EXPERIENCE. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(4), 228-235.
192. Olimjonovna, K. O. (2024). INVESTIGATION OF DISTINCTIVE SKIN ALTERATIONS IN MENOPAUSAL WOMEN AFFECTED BY HYPOTHYROIDISM. *PEDAGOG*, 7(5), 302-310.
193. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.
194. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. *Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand*.
195. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. *Учебно-методическое пособие-Бухара*, 90-98.
196. Баратов, Ш. Р. (2021). Методологические основы и стратегии развития психологической службы в Узбекистане. *Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм*, 1(1), 94-100.
197. Баратов, Ш. Р., Мухтаров, М. Х., & Мухтаров, Э. М. (2008). Формирование психологической готовности школьников к труду на этапе учебно-трудовой деятельности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 345-349.
198. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 26.
199. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain)*, 3, 7-14.

200. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*.

201. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. *Science and Education*, 3(5), 1583-1589.

202. Баратов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исматова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. *Psixologiya*, (1), 3-8.

203. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 2(2).

204. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИҲАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).

205. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Психология XXI столетия*, 40.

206. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 17-23.

207. Баратов, Ш. Р., & Баротова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 46-51.

208. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 20.

209. Chudakova, V. P., Sharipov, S. S., Chuprov, L. F., & Baratov, S. R. (2019). Psychological support of the educational process: psychological service at school-creation, current state and prospects. *Osvita and development of gifted specialties*, (2), 39-46.

210. Баратов, Ш. Р. (2015). A role of social intellect and social competence in professional development of a teacher in the intense training system. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 3(4), 43-48.

211. Баратов, Ш. Р. (2012). Социальный Интеллект: Структура и Функции. *Психология XXI столетия*, 2, 153-158.

212. Баратов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). *Бухара: Дурдона*.

213. Баратов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. *Т.: Ўқитувчи*, 57.

214. Баратов, Ш. Р. (2020). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. *Психология. Илмий журнал. Бухоро*, (1), 6-14.

215. Баратов, Ш. Р. (2018). Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. *Т.: “Наврўз” нашриёти*, 344.

216. Собирова, Д. А. (2019). Тиббиёт ходимлари социал интеллекти кўрсаткичлари намоён этилишининг гендер хусусиятлари. *Современное образование (Узбекистан)*, (4 (77)), 30-34.

217. Сабирова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (2), 125-129.

218. СОБИРОВА, Д. А. Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (1), 14-16.

219. Sabirova, D. A. (2019). Psychological and practical aspects of the social research on the intelligence of the medical staff. *Psixologiya*, (2), 28-30.

220. Собирова, Д. А. (2022). Замонавий психологияда коммуникатив компетентлик муаммосининг тадқиқ этилиши. *Science and Education*, 3(4), 781-786.

221. Сабирова, Д. А. (2022). ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИ КАСБИЙ КАМОЛОТИДА ИЖТИМОИЙ ПЕРЦЕПЦИЯ ОМИЛЛАРИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.81.71.033> Собирова Дилафруз Абдурозиқовна, Бухоро психология ва хорижий тиллар институти “Психология” кафедраси мудир, Халқаро Психология Фанлари Академияси мухбир аъзоси, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (1), 266-272.

222. Сабиров, Д. А. (2022). *Характеристика уголовно-правовых средств противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ* (Master's thesis).

223. Сабирова, Д. А. (2022). Педагогические и психологические основы у медицинских работников. *Science and Education*, 3(2), 1367-1373.

224. Собирова, Д. А. (2019). The results of the expert assessment of social intellect of medical workers. *Psixologiya*, (1), 20-24.

225. Sobirova, D. A. (2019). APPLICATION OF EDUCATIONAL INTERNET RESOURCES IN THE PROCESS OF LEARNING ENGLISH. *Мировая наука*, (3 (24)), 54-57.

226. Сабирова, Д. А. (2017). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ. In *Психология XXI столетия* (pp. 345-349).

227. Сабирова, Д. А. (2016). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ЧФ: *СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ*, 182.

228. Сабирова, Д. А. (2016). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*, 394.

229. Собирова, Д. А. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 42-45.

230. Собирова, Д. А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 290.

231. Sobirova, D. (2014). Social Intellect as a Psychological Phenomenon. *Eastern European Scientific Journal*, (2).
232. Собирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. *Современное образование (Узбекистан)*, (2 (75)), 9-17.
233. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
234. Собирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. *Тошкент.:“Фан, 160*.
235. Sadriddinovich, J. T. (2024). ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DATA IN ADOLESCENTS USING SPSS PROGRAM. *PEDAGOG*, 7(4), 266-272.
236. JALOLOV, T., FAYZIEV, S., & USMONOV, A. “AQLLI ISSIQXONA” BOSHQARISH TIZIMINI MODELLASHTIRISH VA TADQIQ QILISH.
237. Obidovna, D. Z. (2022). GENDER DIFFERENTIATION OF MASCULINE AND FEMININE VERBALIZATION. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(05), 59-65.
238. Djalilova, Z. O. (2021). Studies on gender linguistics in the field of Uzbek language. *Academic research in educational sciences*, 2(3), 391-397.
239. Obidovna, D. Z., & Denis, S. (2021). Formulas of speech etiquette in a gender-engineered communication strategy. *Central asian journal of theoretical & applied sciences*, 2(6), 5-11.
240. Obidovna, D. Z. (2021). Comparative Analysis Of Uzbek Men's And Women's Speech Through The Prism Of Gender Linguistics. *Central Asian journal of literature, philosophy and culture*, 2(2), 22-26.
241. Obidovna, D. Z. (2022). Speech Behavior and its Gender Specificity on the Basis of the Main English Language Variants. *Middle European Scientific Bulletin*, 22, 199-205.
242. Obidovna, D. Z. (2021). Gender issues in foreign theoretical linguistics: concerning the history of the issue. *Gender issues*, 7(6).
243. JALILOVA, Z. O. (2021, March). ON THE FORMATION OF THE LANGUAGE OF SCIENTIFIC LITERATURE IN THE HISTORY OF THE ENGLISH LANGUAGE. In *E-Conference Globe* (pp. 18-22).
244. Jalilova, Z. O. (2020). Concerning the issue of terms, having a place with various morphological classes (in view of the example of the terminological arrangement of social action). *Новый день в медицине*, (4), 501-503.