

СВЯЗЬ МЕЖДУ ДИАБЕТОМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА**Komiljonova Oygul Olimjonovna***Assistant of the Department of Clinical Sciences
Asian International University, Bukhara, Uzbekistan**Email: oygulkomiljonova@gmail.com*

Абстрактный: *Диабет и болезни сердца являются двумя наиболее распространенными хроническими заболеваниями во всем мире, и исследования показали тесную связь между ними. Люди с диабетом подвергаются значительно более высокому риску развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с людьми без диабета. В этой статье исследуется связь между диабетом и болезнями сердца, подчеркивая важность лечения обоих состояний для снижения риска осложнений и улучшения общих показателей здоровья.*

Ключевые слова: *Диабет, болезни сердца, здоровье сердечно-сосудистой системы, факторы риска, осложнения.*

Введение:

Диабет – это сложное нарушение обмена веществ, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови из-за недостаточной выработки инсулина или неэффективного использования инсулина организмом. С другой стороны, болезни сердца относятся к ряду состояний, которые поражают сердце и кровеносные сосуды, включая ишемическую болезнь сердца, сердечную недостаточность и инсульт. И диабет, и болезни сердца являются основными проблемами общественного здравоохранения во всем мире, оказывая значительное влияние на уровень заболеваемости и смертности.

Диабет и болезни сердца являются двумя наиболее распространенными и серьезными заболеваниями, от которых страдают миллионы людей во всем мире. Хотя они могут показаться отдельными проблемами, между ними существует тесная связь, которая может иметь серьезные последствия для тех, кто пострадал. Диабет — это хроническое заболевание, которое возникает, когда организм либо не вырабатывает достаточно инсулина, либо не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Это приводит к повышению уровня глюкозы (сахара) в крови, что может привести к ряду осложнений, если не принять надлежащие меры. С другой стороны, болезни сердца относятся к ряду состояний, которые поражают сердце и кровеносные сосуды, включая ишемическую болезнь сердца, сердечные приступы и инсульты.

Одним из основных способов связи диабета и сердечно-сосудистых заболеваний являются факторы риска. Люди с диабетом подвергаются повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с людьми без

диабета. Это связано с тем, что высокий уровень глюкозы в крови может повредить кровеносные сосуды и нервы, которые контролируют функцию сердца. Кроме того, люди с диабетом чаще имеют другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, такие как высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и ожирение.

Кроме того, плохо контролируемый диабет может привести к осложнениям, которые увеличивают риск сердечных заболеваний. Например, люди с диабетом более склонны к развитию атеросклероза — состояния, при котором в артериях накапливаются бляшки и ограничивается приток крови к сердцу. Это может привести к боли в груди (стенокардии), сердечным приступам и другим серьезным сердечно-сосудистым заболеваниям.

Управление диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями требует комплексного подхода, включающего изменение образа жизни, прием лекарств и регулярный мониторинг со стороны медицинских работников. Это может включать в себя соблюдение здоровой диеты, регулярные физические упражнения, контроль уровня сахара в крови, прием назначенных лекарств и отказ от курения. Людям с диабетом важно осознавать повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний и принимать активные меры для его предотвращения или контроля. Тесно сотрудничая со своей медицинской командой и делая здоровый выбор каждый день, люди с диабетом могут снизить риск развития серьезных сердечно-сосудистых осложнений.

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.

В заключение следует отметить, что существует тесная связь между диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, что подчеркивает важность эффективного лечения обоих состояний. Устранив факторы риска обоих заболеваний и следуя

комплексному плану лечения, люди с диабетом могут снизить риск развития сердечно-сосудистых осложнений и улучшить общее состояние здоровья и благополучие. Взаимосвязь между диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями двусторонняя: каждое состояние влияет на развитие и прогрессирование другого. У людей с диабетом чаще наблюдается высокое кровяное давление, аномальный уровень липидов, ожирение и воспаления – все это является основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний. Инсулинорезистентность, характерная черта диабета 2 типа, также способствует жесткости артерий и эндотелиальной дисфункции, что еще больше увеличивает риск сердечно-сосудистых осложнений.

Кроме того, у людей с диабетом более высокая вероятность развития атеросклероза – состояния, характеризующегося накоплением бляшек в артериях – что может привести к закупорке и снижению притока крови к жизненно важным органам, таким как сердце. Это увеличивает риск инфаркта миокарда (сердечного приступа) или инсульта у людей с диабетом по сравнению с теми, у кого нет этого заболевания.

Заключение:

Учитывая тесную связь между диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, поставщикам медицинских услуг важно уделять особое внимание комплексным стратегиям лечения, направленным одновременно на оба заболевания. Это включает в себя пропаганду изменений образа жизни, таких как здоровое питание, регулярная физическая активность, контроль веса, отказ от курения и снижение стресса. Кроме того, тщательный мониторинг уровня глюкозы в крови и профиля липидов имеет решающее значение для предотвращения или задержки возникновения сердечно-сосудистых осложнений у людей с диабетом.

Устранив эти поддающиеся изменению факторы риска на ранней стадии и приняв целостный подход к лечению, который рассматривает диабет и сердечно-сосудистые заболевания вместе, а не по отдельности, можно помочь снизить бремя сердечно-сосудистых событий в этой группе высокого риска.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

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

308. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 203-211.
309. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 197-202.
310. 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.
311. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(5), 132-143.
312. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(3), 159-166.
313. 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.
314. Olimjonovna, K. O. (2024). INVESTIGATION OF DISTINCTIVE SKIN ALTERATIONS IN MENOPAUSAL WOMEN AFFECTED BY HYPOTHYROIDISM. *PEDAGOG*, 7(5), 302-310.
315. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.
316. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. *Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand*.
317. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. *Учебно-методическое пособие-Бухара*, 90-98.
318. 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.
319. 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.
320. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 26.
321. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain)*, 3, 7-14.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

331. 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.

332. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

343. 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 мўхбир аъзоси, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (1), 266-272.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

353. Sobirova, D. (2014). Social Intellect as a Psychological Phenomenon. *Eastern European Scientific Journal*, (2).
354. Собирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. *Современное образование (Узбекистан)*, (2 (75)), 9-17.
355. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
356. Собирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. *Тошкент.:“Фан, 160*.
357. Sadriddinovich, J. T. (2024). ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DATA IN ADOLESCENTS USING SPSS PROGRAM. *PEDAGOG*, 7(4), 266-272.
358. JALOLOV, T., FAYZIEV, S., & USMONOV, A. “AQLLI ISSIQXONA” BOSHQARISH TIZIMINI MODELLASHTIRISH VA TADQIQ QILISH.
359. Obidovna, D. Z. (2022). GENDER DIFFERENTIATION OF MASCULINE AND FEMININE VERBALIZATION. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(05), 59-65.
360. Djalilova, Z. O. (2021). Studies on gender linguistics in the field of Uzbek language. *Academic research in educational sciences*, 2(3), 391-397.
361. 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.
362. 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.
363. 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.
364. Obidovna, D. Z. (2021). Gender issues in foreign theoretical linguistics: concerning the history of the issue. *Gender issues*, 7(6).
365. 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).
366. 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.