

QANDLI DIABET VA HOMILADORLIK: NIMANI BILISHINGIZ KERAK**Komiljonova Oygul Olimjonovna***Assistant of the Department of Clinical Sciences
Asian International University, Bukhara, Uzbekistan**Email: oygulkomiljonova@gmail.com*

Annotatsiya: *Homiladorlik ayollar uchun alohida vaqt, ammo diabet bilan kasallanganlar uchun qo'shimcha qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Homiladorlik paytida diabetni davolash onaning ham, chaqaloqning ham salomatligi uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada diabet va homiladorlikning umumiy ko'rinishi, shu jumladan muhim fikrlar, xavflar va ushbu holatni samarali boshqarish bo'yicha maslahatlar mavjud.*

Kalit so'zlar : *diabet, homiladorlik, homiladorlik qandli diabet, insulin qarshiligi, asoratlari*

Kirish :

Qandli diabet - bu sizning tanangiz glyukozani, hujayralaringiz uchun asosiy energiya manbai bo'lib xizmat qiluvchi shakar shaklini qanday qayta ishlashiga ta'sir qiladigan surunkali holat. Homiladorlik davrida gormonal o'zgarishlar insulin sezgirligiga ta'sir qilishi mumkin, bu esa qon shakar darajasining o'zgarishiga olib keladi. Homilador bo'lishdan oldin diabetga chalingan yoki homiladorlik paytida homiladorlik qandli diabetga chalingan ayollar uchun bu holatni boshqarish yanada muhimroq bo'ladi.

Gestatsion diabet - bu faqat homiladorlik paytida yuzaga keladigan diabetning bir turi. Bu chaqaloqlarda yuqori vazn, erta tug'ilish, preeklampsi (homiladorlik davrida yuqori qon bosimi) va ona va bola uchun keyingi hayotda 2-toifa diabet rivojlanish xavfi kabi asoratlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun homiladorlik paytida qon shakar darajasini diqqat bilan kuzatib borish va diabetni samarali davolash kerak.

Homiladorlik paytida qandli diabetni davolash bo'yicha maslahatlar orasida qondagi qand miqdorini muntazam nazorat qilish, meva va sabzavotlarga boy sog'lom parhezga rioya qilish, tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingiz ruxsati bilan jismoniy faol bo'lish, shifokor ko'rsatmasi bo'yicha dori-darmonlarni qabul qilish, ikkalasini ham kuzatish uchun barcha prenatal uchrashuvlarga borish kiradi. sog'ligingiz va chaqaloqning rivojlanishi.

Homiladorlik - bu ayolning hayotida alohida vaqt, lekin u, ayniqsa, diabetga chalingan ayollar uchun o'ziga xos qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Qandli diabet - bu tanangiz energiya uchun glyukoza yoki shakarni qanday ishlatishiga ta'sir qiladigan surunkali holat. Qandli diabet bilan homilador bo'lganingizda, o'zingiz va chaqalog'ingizning salomatligi va xavfsizligini ta'minlash uchun qo'shimcha ehtiyot bo'lishingiz kerak.

Qandli diabetning homiladorlikka ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ikkita asosiy turi mavjud: oldindan mavjud bo'lgan diabet (1-toifa yoki 2-toifa) va homiladorlik diabeti. Oldindan mavjud bo'lgan diabet homiladorlikdan oldin tashxis qo'yilgan diabetni anglatadi,

homiladorlik qandli diabet esa homiladorlik paytida rivojlanadi va odatda tug'ruqdan keyin yo'qoladi. Qandli diabetning ikkala turi ham ona va chaqaloq uchun to'g'ri davolanmasa, xavf tug'dirishi mumkin.

Homiladorlik davrida diabet bilan bog'liq asosiy tashvishlardan biri bu yuqori qon bosimi, preeklampsi, erta tug'ilish va tug'ma nuqsonlar kabi asoratlar xavfi. Noto'g'ri nazorat ostida bo'lgan qon shakar darajasi ham normaldan kattaroq chaqaloqlarga olib kelishi mumkin, bu esa tug'ruq paytida asoratlar xavfini oshiradi.

Homiladorlik paytida qandli diabetni boshqarish uchun endokrinolog, akusher, dietit va diabet o'qituvchisi bo'lishi mumkin bo'lgan sog'liqni saqlash guruhi bilan yaqindan hamkorlik qilish muhimdir. Ular sizga qondagi qand miqdorini muntazam ravishda kuzatib borish, ehtiyojlaringizga moslashtirilgan sog'lom parhezga rioya qilish, jismoniy faollikni saqlash (kerak bo'lganda o'zgartirishlar bilan), retsept bo'yicha har qanday dori-darmon yoki insulinni qabul qilish va muntazam ravishda tug'ruqdan oldin davolanishni o'z ichiga olgan shaxsiy parvarish rejasini yaratishga yordam beradi. tekshiruvlar.

Agar sizda qandli diabet bo'lsa, homiladorlik paytida umumiy salomatlik odatlarini saqlash juda muhimdir. Bunga etarlicha dam olish, stress darajasini boshqarish, suvsizlanish, chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik, shuningdek, shifokorning prenatal vitaminlar bo'yicha tavsiyalariga amal qilish kiradi.

Bundan tashqari, qandli diabet bilan og'rigan ayollar chaqaloqning qornidagi harakatlarini kuzatish muhimligini bilishlari kerak. Homila harakatidagi o'zgarishlar homila buzilishi yoki qon shakarini yomon nazorat qilish kabi mumkin bo'lgan asoratlarning belgisi bo'lishi mumkin.

Sog'liqni saqlash guruhining to'g'ri boshqaruvi va yordami bilan diabetga chalingan ko'plab ayollar sog'lom homilador bo'lishlari va sog'lom bolalarni tug'ishlari mumkin. Bu diabetga chalingan ayollarga qaraganda ko'proq harakat va hushyorlikni talab qilishi mumkin, ammo nima qilish kerakligini bilish va unga rioya qilish homiladorlik paytida ushbu holat bilan bog'liq xavflarni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, agar sizda qandli diabet bo'lsa va homilador bo'lsangiz yoki kelajakda homilador bo'lishni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, vaziyatingizni boshqarishda faol bo'lish muhimdir. Sog'liqni saqlash guruhingiz bilan yaqindan hamkorlik qilib, ularning tavsiyalariga qat'iy amal qilish orqali siz o'zingiz va chaqalog'ingiz uchun xavfsiz va sog'lom homiladorlikni ta'minlashga yordam bera olasiz.

Xulosa :

Qandli diabet va homiladorlik noyob qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin, ammo to'g'ri boshqarish va tibbiy yordam ko'rsatish bilan; qandli diabet bilan og'rigan ayollar muvaffaqiyatli homilador bo'lishlari va sog'lom bolalar tug'ishlari mumkin. Qonda qand miqdorini muntazam ravishda kuzatib borish, tibbiy xizmat ko'rsatuvchi provayderlar yoki dietologlar tomonidan tavsiya etilgan muvozanatli dieta rejasiga rioya qilish, homiladorlik

diabetiga chalingan dieta bo'yicha mutaxassis - xavfsiz chegaralar ichida jismoniy faollikni saqlash - belgilangan dori-darmonlarni to'g'ri qabul qilish - tibbiy xizmat ko'rsatuvchi provayderlar bilan muntazam uchrashuvlarni o'tkazish orqali o'z-o'zini parvarish qilishga ustuvor ahamiyat berish juda muhimdir. ona va chaqaloq uchun eng yaxshi natijani ta'minlaydi. Homiladorlik paytida qandli diabet bilan bog'liq xavflar haqida o'zingizga ma'lumot berish orqali siz ushbu holatni samarali boshqarish va xavfsiz-sog'lom homiladorlik sayohatini o'tkazish uchun faol choralar ko'rishingiz mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECHISHI. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 10(3), 174-179.
2. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(5), 75-82.
3. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. Центральноеазиатский журнал образования и инноваций, 3(1), 203-211.
4. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(6), 197-202.
5. 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.
6. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 39(5), 132-143.
7. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 4(3), 159-166.
8. 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.
9. Olimjonovna, K. O. (2024). INVESTIGATION OF DISTINCTIVE SKIN ALTERATIONS IN MENOPAUSAL WOMEN AFFECTED BY HYPOTHYROIDISM. PEDAGOG, 7(5), 302-310.
10. Olimjonovna, K. O. (2024). ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА ДИАБЕТА. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIIY JURNALI, 2(5), 8-14.

11. Olimjonovna, K. O. (2024). СВЯЗЬ МЕЖДУ ДИАБЕТОМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 36-42.
12. Olimjonovna, K. O. (2024). УПРАВЛЕНИЕ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ И УПРАЖНЕНИЙ. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 22-28.
13. Olimjonovna, K. O. (2024). THE LINK BETWEEN DIABETES AND HEART DISEASE. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 29-35.
14. Olimjonovna, K. O. (2024). UNDERSTANDING THE CAUSES AND RISK FACTORS OF DIABETES. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 1-7.
15. Olimjonovna, K. O. (2024). MANAGING TYPE 2 DIABETES THROUGH DIET AND EXERCISE. BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI, 2(5), 15-21.
16. Собирова, Д. А. (2019). Тиббиёт ходимлари социал интеллект кўрсаткичлари намоён этилишининг гендер хусусиятлари. Современное образование (Узбекистан), (4 (77)), 30-34.
17. Сабирова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. PЕM: Psychology. Educology. Medicine, (2), 125-129.
18. СОБИРОВА, Д. А. Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши. PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет, (1), 14-16.
19. Sabirova, D. A. (2019). Psychological and practical aspects of the social research on the intelligence of the medical staff. Psixologiya, (2), 28-30.
20. Собирова, Д. А. (2022). Замонавий психологияда коммуникатив компетентлик муаммосининг тадқиқ этилиши. Science and Education, 3(4), 781-786.
21. 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.
22. Сабиров, Д. А. (2022). Характеристика уголовно-правовых средств противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ (Master's thesis).
23. Сабирова, Д. А. (2022). Педагогические и психологические основы у медицинских работников. Science and Education, 3(2), 1367-1373.
24. Собирова, Д. А. (2019). The results of the expert assessment of social intellect of medical workers. Psixologiya, (1), 20-24.
25. Sobirova, D. A. (2019). APPLICATION OF EDUCATIONAL INTERNET RESOURCES IN THE PROCESS OF LEARNING ENGLISH. Мировая наука, (3 (24)), 54-57.
26. Сабирова, Д. А. (2017). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ. In Психология XXI столетия (pp. 345-349).

27. Сабирова, Д. А. (2016). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ЧФ: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, 182.
28. Сабирова, Д. А. (2016). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ, 394.
29. Сабирова, Д. А. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 42-45.
30. Сабирова, Д. А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 290.
31. Sobirova, D. (2014). Social Intellect as a Psychological Phenomenon. Eastern European Scientific Journal, (2).
32. Сабирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. Современное образование (Узбекистан), (2 (75)), 9-17.
33. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, (3-4), 154-155.
34. Сабирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. Тошкент.:“Фан, 160.
35. Abdurozikovna, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, (3-4), 154-155.
36. Сабирова, Д. А., & Саидназарова, Г. (2014). Социальный интеллект как инструмент коммуникативного и организационного взаимодействия. Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, (2), 59-65.
37. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. Современное образование (Узбекистан), (11), 14-20.
38. Sobirova, D. A., Jasmin, M., Philomina, S., & Angelo, V. G. (2020). Studying the social intelligence of health personals as a socio-psychological problem. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(2), 375-379.
39. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.
40. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand.
41. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. Учебно-методическое пособие-Бухара, 90-98.
42. 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.

43. 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.
44. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 26.
45. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain), 3, 7-14.
46. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ.
47. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. Science and Education, 3(5), 1583-1589.
48. Баратов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исматова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. Psixologiya, (1), 3-8.
49. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 2(2).
50. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИҲАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 1(1).
51. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Психология XXI столетия, 40.
52. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 17-23.
53. Баратов, Ш. Р., & Баротова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 46-51.
54. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 20.
55. 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.
56. 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.

57. Баротов, Ш. Р. (2012). Социальный Интеллект: Структура и Функции. Психология XXI столетия, 2, 153-158.
58. Баротов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике.(Учебно-методическое пособие). Бухара: Дурдона.
59. Баротов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. Т.: Ўқитувчи, 57.
60. Баратов, Ш. Р. (2021). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. “XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 5.
61. Баротов, Ш. Р. (2023). НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023–267 с., 13.
62. Баротов, Ш. Р. (2018). Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. Т.:“Наврўз” нашриёти, 344.