

ДИАБЕТ И БЕРЕМЕННОСТЬ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Komiljonova Oygul Olimjonovna

*Assistant of the Department of Clinical Sciences
Asian International University, Bukhara, Uzbekistan*

Email: oygulkomiljonova@gmail.com

Аннотация: *Беременность – особенное время для женщин, но она также может принести дополнительные проблемы тем, кто страдает диабетом. Контроль диабета во время беременности имеет решающее значение для здоровья матери и ребенка. В этой статье представлен обзор диабета и беременности, включая важные соображения, риски и советы по эффективному лечению этого состояния.*

Ключевые слова : *сахарный диабет, беременность, гестационный диабет, инсулинорезистентность, осложнения.*

Введение :

Диабет — это хроническое заболевание, которое влияет на то, как ваш организм перерабатывает глюкозу — форму сахара, которая служит основным источником энергии для ваших клеток. Во время беременности гормональные изменения могут повлиять на чувствительность к инсулину, что приводит к колебаниям уровня сахара в крови. Для женщин, у которых уже был диабет до беременности или у которых во время беременности развился гестационный диабет, контроль этого состояния становится еще более важным.

Гестационный диабет – это тип диабета, который возникает только во время беременности. Это может привести к таким осложнениям, как большой вес при рождении у младенцев, преждевременные роды, преэклампсия (высокое кровяное давление во время беременности) и повышенный риск развития диабета 2 типа в более позднем возрасте как у матери, так и у ребенка. Поэтому очень важно тщательно контролировать уровень сахара в крови и эффективно контролировать диабет во время беременности.

Советы по контролю диабета во время беременности включают регулярный контроль уровня сахара в крови, соблюдение здоровой диеты, богатой фруктами и овощами, поддержание физической активности с одобрения вашего врача, прием прописанных лекарств по указанию вашего врача, посещение всех дородовых приемов для контроля обоих показателей. Ваше здоровье и развитие ребенка.

Беременность – особое время в жизни женщины, но она также может принести уникальные проблемы, особенно для женщин, страдающих диабетом. Диабет — это хроническое заболевание, которое влияет на то, как ваш организм использует глюкозу или сахар для получения энергии. Когда вы беременны с

диабетом, вам необходимо проявлять особую осторожность, чтобы обеспечить здоровье и безопасность как себя, так и своего ребенка.

Существует два основных типа диабета, которые могут повлиять на беременность: ранее существовавший диабет (тип 1 или тип 2) и гестационный диабет. Ранее существовавший диабет относится к диабету, который был диагностирован до беременности, тогда как гестационный диабет развивается во время беременности и обычно проходит после родов. Оба типа диабета могут представлять опасность как для матери, так и для ребенка, если их не лечить должным образом.

Одной из основных проблем, связанных с диабетом во время беременности, является риск осложнений, таких как высокое кровяное давление, преэклампсия, преждевременные роды и врожденные дефекты. Плохо контролируемый уровень сахара в крови также может привести к рождению детей крупнее обычного, что может увеличить риск осложнений во время родов.

Чтобы контролировать диабет во время беременности, важно тесно сотрудничать с вашей медицинской командой, в которую могут входить эндокринолог, акушер, диетолог и инструктор по диабету. Они помогут вам составить индивидуальный план ухода, который включает регулярный мониторинг уровня сахара в крови, соблюдение здоровой диеты, адаптированной к вашим потребностям, поддержание физической активности (с изменениями по мере необходимости), прием любых прописанных лекарств или инсулина в соответствии с указаниями и регулярное посещение беременных осмотров.

Также крайне важно поддерживать хорошие общие привычки в отношении здоровья во время беременности, если у вас диабет. Это включает в себя достаточный отдых, контроль уровня стресса, употребление жидкости, отказ от курения и употребления алкоголя, а также следование рекомендациям вашего врача по витаминам для беременных.

Кроме того, женщины с диабетом должны осознавать важность наблюдения за движениями ребенка в утробе матери. Изменения в характере движений плода могут быть признаком потенциальных осложнений, таких как дистресс плода или плохой контроль уровня сахара в крови.

При правильном ведении и поддержке со стороны вашей медицинской команды многие женщины с диабетом могут иметь здоровую беременность и родить здоровых детей. Это может потребовать больше усилий и бдительности, чем для женщин без диабета, но знание того, что вам нужно делать, и выполнение этих действий может значительно снизить риски, связанные с этим заболеванием во время беременности.

В заключение, если у вас диабет и вы беременны или планируете забеременеть в будущем, важно проявлять инициативу в управлении своим состоянием. Тесно сотрудничая с вашей медицинской командой и усердно

следуя их рекомендациям, вы можете обеспечить безопасную и здоровую беременность как для себя, так и для своего ребенка.

Заключение :

Диабет и беременность могут представлять собой уникальные проблемы, но при условии надлежащего лечения и поддержки со стороны медицинских работников; женщины с диабетом могут иметь успешную беременность и родить здоровых детей. Крайне важно уделять приоритетное внимание самообслуживанию, регулярно контролируя уровень сахара в крови, следуя плану сбалансированной диеты, рекомендованному медицинскими работниками или диетологами, экспертами по диетам для беременных диабетиков, сохраняя физическую активность в безопасных пределах, правильно принимая назначенные лекарства, регулярно посещая медицинских работников. обеспечит наилучший результат как для матери, так и для ребенка. Узнав о рисках, связанных с диабетом во время беременности, вы сможете предпринять активные шаги для эффективного управления этим заболеванием и провести безопасную и здоровую беременность.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

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 ILMIY 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 интеллекти кўрсаткичлари намоён этилишининг гендер хусусиятлари. Современное образование (Узбекистан), (4 (77)), 30-34.
17. Сабирова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. РЕМ: 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 ИЖТИМОЙ ПЕРЦЕПЦИЯ ОМИЛЛАРИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.81.71.033> Собирова Дилафруз Абдурузиқовна, Бухоро психология ва хорижий тиллар институти “Психология” кафедраси мудири, 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. Сабилов, Д. А. (2022). Характеристика уголовно-правовых средств противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ (Master's thesis).
23. Сабилова, 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. Сабилова, Д. А. (2017). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ. In *Психология XXI столетия* (pp. 345-349).
27. Сабилова, Д. А. (2016). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ЧФ: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, 182.
28. Сабилова, Д. А. (2016). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*, 394.
29. Собирова, Д. А. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 42-45.
30. Собирова, 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. Собирова, 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. Собирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. Тошкент.:“Фан, 160.
35. Abdurozиковна, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
36. Собирова, Д. А., & Саидназарова, Г. (2014). Социальный интеллект как инструмент коммуникативного и организационного взаимодействия. *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, (2), 59-65.
37. Сабилова, 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. Баротов, 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., & Баратова, 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 intellekt 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. Баратов, Ш. Р. (2012). Социальный Интеллект: Структура и Функции. Психология XXI столетия, 2, 153-158.
58. Баратов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике.(Учебно-методическое пособие). Бухара: Дурдона.
59. Баратов, 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. Баратов, Ш. Р. (2023). НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023–267 с., 13.
62. Баратов, Ш. Р. (2018). Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. Т.:“Наврўз” нашриёти, 344.