

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ДИАБЕТА.

**Komiljonova Oygul Olimjonovna**

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

*Email: [oygulkomiljonova@gmail.com](mailto:oygulkomiljonova@gmail.com)*

**Аннотация:** *Диабет — хроническое заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Хотя традиционные методы лечения, такие как медикаментозное лечение и изменение образа жизни, имеют решающее значение для лечения диабета, многие люди обращаются к альтернативным методам лечения в поисках дополнительного облегчения симптомов. В этой статье рассматриваются некоторые альтернативные методы лечения симптомов диабета, включая иглоукалывание, лечебные травы и практики осознанности. Включив эти дополнительные подходы в свои планы лечения, люди с диабетом могут улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.*

**Ключевые слова:** *диабет, альтернативные методы лечения, иглоукалывание, лечебные травы, практики осознанности.*

### **Введение :**

Управление диабетом может быть сложной задачей, поскольку это состояние требует постоянного контроля уровня сахара в крови, соблюдения диетических ограничений и регулярной физической активности. Хотя традиционные методы лечения, такие как инсулинотерапия и пероральные препараты, необходимы для контроля уровня сахара в крови, многие люди с диабетом ищут альтернативные методы лечения, чтобы дополнить существующие планы лечения. Альтернативные методы лечения направлены на устранение основных причин симптомов диабета и обеспечение целостного благополучия.

Иглоукалывание — один из альтернативных методов лечения, который завоевал популярность среди людей с диабетом. Эта древняя китайская практика включает в себя введение тонких игл в определенные точки тела, чтобы стимулировать поток энергии и баланс. Исследования показали, что иглоукалывание может помочь улучшить контроль уровня сахара в крови и снизить риск осложнений, связанных с диабетом.

Лекарственные травы — еще одна популярная альтернативная терапия для лечения симптомов диабета. Было обнаружено, что некоторые травы и добавки обладают противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, которые могут помочь снизить уровень сахара в крови и улучшить чувствительность к инсулину. Распространенные травы, используемые при лечении диабета, включают женьшень, корицу и горькую дыню.

Диабет — хроническое заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Он характеризуется высоким уровнем глюкозы в крови, что может привести к различным симптомам, включая усталость, частое мочеиспускание и повышенную жажду. Хотя традиционные варианты лечения, такие как прием лекарств и изменение образа жизни, часто эффективны в лечении диабета, некоторым людям также может быть полезно изучить альтернативные методы лечения, которые помогут справиться с симптомами.

Одним из альтернативных методов лечения симптомов диабета, который приобрел популярность в последние годы, является иглоукалывание. Иглоукалывание — это метод традиционной китайской медицины, который включает в себя введение тонких игл в определенные точки тела, чтобы стимулировать поток энергии и способствовать заживлению. Некоторые исследования показали, что иглоукалывание может помочь контролировать уровень сахара в крови и улучшить чувствительность к инсулину у людей с диабетом. Кроме того, было доказано, что иглоукалывание снижает стресс и улучшает качество сна, что может оказать положительное влияние на управление диабетом.

Еще одна альтернативная терапия, которая может быть полезна для людей с диабетом, — это йога. Йога сочетает в себе физические позы, дыхательные упражнения и медитацию для укрепления общего здоровья и благополучия. Исследования показали, что регулярная практика йоги может улучшить контроль уровня сахара в крови, уменьшить воспаление и улучшить самочувствие у людей с диабетом. Кроме того, йога может помочь снизить уровень стресса и улучшить качество сна, что является важным фактором в лечении диабета.

Помимо иглоукалывания и йоги, для лечения симптомов диабета могут быть полезны и другие альтернативные методы лечения, такие как ароматерапия, массаж и фитотерапия. Ароматерапия предполагает использование эфирных масел, полученных из растений, для расслабления и снижения уровня стресса. Массажная терапия может помочь улучшить кровообращение и уменьшить мышечное напряжение, что может быть полезно для людей с диабетом, страдающих невропатией или плохим кровообращением. Фитотерапия предполагает использование средств растительного происхождения, таких как женьшень или корица, которые помогают регулировать уровень сахара в крови.

Важно отметить, что, хотя альтернативные методы лечения могут быть ценным дополнением к комплексному плану лечения диабета, их не следует использовать в качестве замены традиционного медицинского лечения. Всегда важно проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать какую-либо новую терапию или вносить изменения в текущий план лечения.

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.

В заключение, изучение альтернативных методов лечения, таких как иглоукалывание, йога, ароматерапия, массаж и фитотерапия, может оказать дополнительную поддержку людям с диабетом, которые хотят лучше справляться со своими симптомами. Включив эти дополнительные подходы в свой общий план лечения, люди с диабетом могут избавиться от распространенных симптомов, таких как усталость, стресс и плохое качество сна, а также улучшить свое общее состояние здоровья и самочувствие.

Было также доказано, что практики осознанности, такие как медитация и йога, полезны для людей с диабетом. Эти практики могут помочь снизить уровень стресса, улучшить качество сна и улучшить общее психическое благополучие. Включив методы осознанности в свою повседневную жизнь, люди с диабетом могут лучше контролировать уровень сахара в крови и снизить риск осложнений.

#### **Заключение :**

Изучение альтернативных методов лечения симптомов диабета может предоставить людям дополнительные инструменты для поддержания их общего здоровья и благополучия. Иглоукалывание, лечебные травы и практики осознанности предлагают уникальные преимущества, которые могут дополнять традиционные методы лечения диабета. Людям с диабетом важно тесно сотрудничать с поставщиками медицинских услуг, чтобы определить, какие альтернативные методы лечения могут наиболее подходить для их индивидуальных потребностей. Применяя целостный подход к управлению своим состоянием, люди с диабетом могут улучшить качество своей жизни и снизить риск долгосрочных осложнений, связанных с этим заболеванием.

#### **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. *Центральноазиатский 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. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.

17. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand.
18. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. Учебно-методическое пособие-Бухара, 90-98.
19. 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.
20. 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.
21. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 26.
22. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain), 3, 7-14.
23. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ.
24. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. Science and Education, 3(5), 1583-1589.
25. Баротов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исматова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. Psixologiya, (1), 3-8.
26. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 2(2).
27. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИҲАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 1(1).
28. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Психология XXI столетия, 40.
29. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 17-23.
30. Баратов, Ш. Р., & Баротова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 46-51.

31. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 20.
32. 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.
33. 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.
34. Баратов, Ш. Р. (2012). Социальный Интеллект: Структура и Функции. *Психология XXI столетия*, 2, 153-158.
35. Баратов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике.(Учебно-методическое пособие). Бухара: Дурдона.
36. Баратов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. Т.: Ўқитувчи, 57.
37. Баратов, Ш. Р. (2021). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. “XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 5.
38. Баратов, Ш. Р. (2023). НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023–267 с.*, 13.
39. Баратов, Ш. Р. (2018). Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. Т.:“Наврўз” нашриёти, 344.
40. Baratov, S. (2021). АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 22(22).
41. Baratov, S. (2020). ЎСМИРЛАР ОРАСИДА СУИЦИД ҲОЛАТЛАРИНИНГ СОДИР ЭТИЛИШИНИНГ САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).
42. Баратов, Ш., Бафаев, М., Вержибок, Г., Головаха, Е., Костригин, А., Кроник, А., ... & Янакиева, Е. (2015). Подведение итогов или заключение. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (3-4), 452-455.
43. Barotov, S., & Barotova, D. (2020). Scientific-Practical Basics of Creation of Psychological Service in Uzbekistan. *development*, 6(7), 8.
44. Баратов, Ш. Р., & Мухтаров, Э. М. (2007). Некоторые результаты эмпирического исследования, проведенного психологической службой в учебных заведениях. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 5, 33-35.
45. Баратов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. Учебно-методическое пособие-Бухара, 90-98.

46. Баратов, Ш. Р. (1990). Психологические особенности воспитания активно положительного отношения младших школьников к труду (Doctoral dissertation, НИИ общей и пед. психологии).
47. Баратов, Ш. Р. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 51.
48. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 43.
49. Баратов, Ш. Р. ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет, (4), 3-8.
50. Баратов, Ш. Р., Мухтаров, М. Х., & Мухтаров, Э. М. ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.
51. Баратов, Ш. Р., Рашидов, М. М., & Тошев, Х. Х. МЕДИЦИНСКАЯ КУЛЬТУРА–ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЕ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 30.
52. Баратов, Ш. Р. (2013). Методология обучения прикладных психологов: психологические основы социального интеллекта в системе образования. Вестник интегративной психологии, 48-49.
53. Баратов, Ш. Р., Баратова, Д. Ш., & Усманова, М. Н. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике.
54. Баратов, Ш. Р. (1998). Социально-психологические основы создания психологической службы в Узбекистане (Doctoral dissertation, Автореф. дис.... докт. психол. наук).
55. Баратов, Ш. Р. (2023, December). НАУЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. In The Role of Technical Sciences in IV Industrial Civilization: International Scientific and Practical Conference (UK) (Vol. 4, pp. 46-53).
56. Ramazanovich, B. S., & Mustafievich, M. E. (2007). Results of empirical research carried out by psychologists in educational establishments. Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 5, 17-19.
57. Чупров, Л. Ф., & Баратов, Ш. Р. 1.1. Voloshchuk Ivan, Rudyk Yaroslav. Special.
58. Березуцкий, В. И., & Баратов, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ, 61.
59. Babayarov, G. B., Baratov, S. R., Ilyasov, J. Y., Rogozhinskii, A. E., Smagulov, E. A., Tabaldyev, K. S., & Yatsenko, S. A. (2019). Tamgas of Pre-Islamic Central Asia. Международный институт Центральноазиатских исследований.
60. Баратов, Ш. Р. (2024). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. " XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR,

FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(2), 69-81.