



QANDLI DIABET KASALLIGINI DAVOLASHDA XALQ TABOATINING TUTGAN O'RNI РОЛЬ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ В ЛЕЧЕНИИ ДИАБЕТА THE ROLE OF FOLK MEDICINE IN THE TREATMENT OF DIABETES DISEASE

*Abdug'aniyev Baxtiyor Yormaxammatovich
Kimyo fanlari doktori, dotsent
Urmonova Nigoraxon Alijonova
Andijon davlat universiteti I-bosqich magistranti*

Annotasiya Maqolada qandli diabet kasalligining turlari, kasallik kelib chiqish sabablari va ovqatlanish tartibini o'zgartirish orqali asoratlarini bartaraf etish tog'risida fikir yuritilgan. Ilmiy izlanishlar davomida ushbu kasallik asoratlariga ijobiy ta'sir qilib foyda beruvchi, kimyoviy tarkibi jixatdan vitaminlarga boy tabiiy o'simliklar haqida keng malumotlar berilgan.

Annotatsiya В статье рассмотрены виды диабета, причины заболевания и устранение осложнений путем изменения режима питания. В ходе научных исследований получена обширная информация о природных растениях, богатых витаминами по своему химическому составу, которые положительно влияют на осложнения этого заболевания.

Annotation The article discusses the types of diabetes, the causes of the disease, and the elimination of complications by changing the diet. In the course of scientific research, extensive information has been provided about natural plants rich in vitamins in terms of their chemical composition, which have a positive effect on the complications of this disease.

Kalit so'zlar: [Ateroskleroz](#), [stenokardiya](#), [gipertoniya](#), [gipertireoz](#), [jigar sirrozi](#), [giperqlikemiya](#), [yuqumli gepatit](#), [stress](#), [glyukozuriya](#).

Klyuchevye slova: Атеросклероз, стенокардия, артериальная гипертензия, гипертиреоз, цирроз печени, гипергликемия, инфекционный гепатит, стресс, глюкозурия.



Keywords: Atherosclerosis, angina pectoris, hypertension, hyperthyroidism, liver cirrhosis, hyperglycemia, infectious hepatitis, stress, glucosuria.

Qandli diabet borgan sari ko'payib, yildan yilga "yosharib" bormoqda. Achinarlisi, aksar kishilar ushbu xastalikka chalinganini sezmay qoladilar. Qandli diabet qand kasaligi endokrin kasalliklar sirasiga kiradi. Uning qisqacha tarifi shuki, qonda qand miqdori me'yordan oshib ketadi. Kasallik oshqozon osti bezida insulin garmoni yetarlicha ishlab chiqarilmasligi yoki hujayralarning insulinga bo'lgan sezgirligi kamayishi natijasida rivojlanadi. Oshqozon osti bezi yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmasligi oqibatida modda almashinuvi buziladi.

Qandli diabet ikki turga bo'linadi:

- 1) Insulin mutlako yetishmasligi, ya'ni oshqozon osti bezining maxsus xujayralarida insulin kam ishlab chiqarilishi;
- 2) Insulin nisbatan yetishmasligi, ya'ni uning aktivligi susayib, to'qimalarning insulinga bo'lgan ehtiyoji ortib ketishi.

Birinchi holatda kasallik insulinga bog'liq bo'lib, u bolalar va o'smirlarda tepki, qizamiq, gepatit kabi virusli infeksiyalarni boshdan o'tkazgandan so'ng boshlanadi. Oshqozon osti bezi insulin ishlab chiqarishdan to'xtagani uchun bemor qonida insulin miqdori juda kam bo'ladi yoki umuman bo'lmaydi. Shuning uchun bemor tanasida insulin in'eksiyasiga juda katta ehtiyoj tug'iladi. Bu turdagi diabetning yuzaga kelishi va rivojlanishida nasliy omil yetakchi ro'l o'ynaydi.

Kasallikning kelib chiqishiga quyidagi omillar turtki bo'ladi: yog'li ovqatlarni, shirinliklarni ko'p iste'mol qilish, kamharakatlilik va doimiy asabiylashish. Ba'zida oshqozon osti bezi faoliyatining buzilishi yoki yallig'lanishi, jarohatlanishi. Ayrim holatlarda og'ir ruhiy kechinmalar va yuqumli kasalliklarning asoratlari qandli diabetni keltirib chiqaradi.

Kuchli tashnalik, peshobning tez-tez kelishi, darmonsizlik va og'iz qurishi kasallikning alomatlari hisoblanadi. Bemorlar bir kecha-kunduz davomida 3-5 litrdan 7 - 8 litrgacha suyuqlik ichishga majbur bo'ladi va taxminan, shuncha miqdorda siydik ajralib chiqadi. Bemor siydigida qand miqdori me'yoridan ancha ko'p bo'ladi. Bemor terisi, ayniqsa, oraliq sohalari (qo'ltiq osti, oyoq soni oralari) qattiq qichishadi.



Bundan tashqari, terida yiringli kasalliklar paydo bo'ladi va jinsiy faoliyat buziladi. Bora-bora bemorning ishtahasi yo'qoladi, chanqash va darmonsizlik kuchayadi, teri hamda shilliq pardalar quruqlashib, seruyqu bo'lib qoladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, qandli diabet kasalligining boshlang'ich davrlarida uni aniqlash juda qiyin bo'ladi. Chunki uning alomatlari, belgilari odamning e'tiborini tortadigan darajada bo'lmaydi. Ko'p hollarda tashxis tasodifan aniqlanadi, biroq kasallikning sog'liq uchun xavfli asoratlari tez rivojlanadi [1].

Ovqatlanish tartibini o'zgartirish qandli diabetni davolashning asosidir. Masalan, ikkinchi tur bilan og'rigan, buning ustiga, tana vazni ortikcha bemorlarga shirinliklar, hayvon yog'ida tayyorlangan taomlar, pishiriqlar yeyish mumkin emas. Va yana, yog'li sut va sut mahsulotlari, spirtli ichimliklar, dudlangan va sho'r, achchiq va sun'iy xamirturushli taomlar iste'mol qilish umuman mumkin emas. Jismoniy mashqlarni bajarish bunday turdagi bemorlar qonida qand miqdorini pasaytirishga yordam beradi.

Qondagi qand miqdori ortishiga nafakat oziq-ovqatlar, balki kuchli ruhiy zo'riqishlar ham sabab bo'ladi. Shuning uchun bunday kasallikka chalingan bemorlar parhezga amal qilish barobarida, qattiq hayajon va ruhiy zo'riqishlardan extiyot bo'lishlari zarur. Qonda qand miqdori oshsa, bemorning ah'voli og'irlashadi: og'zi qurib, chanqog'i kuchayadi; tez-tez peshob ajralib, tinkasi quriydi va vazn tashlashi kuzatiladi. Qonda qand miqdori o'ta yuqori bo'lganida,

Noto'g'ri davolanish yoki to'liq davolanmaslik oqibatida dard zo'rayib, asablar faoliyati izdan chiqadi. Natijada oyoq-qo'llarda og'riq paydo bo'ladi. Kasallik o'tkazib yuborilganda ko'z to'rpardasi tomirlari o'zgaradi, ko'rish sezilarli pasayadi. Qandli diabet qand kasali ateroskleroz (yurak va qon tomirlari sklerozi)ning rivojlanishiga ham yo'l ochadi. Bu kasallikning yana bir asorati buyraklarning diabetga oid nefropatiyasidir. Ya'ni, buyraklar shikastlanib, boshlang'ich davrda siydikda oqsil paydo bo'ladi.

Yillar o'tgani sari insoniyatning xayot tarzi tubdan o'zgarib, jismoniy faollik kamayib boryapti. Shirinliklar, yog'li oziq-ovkatlarni tobora ko'proq iste'mol qilmoqdamiz. Odamlarda xarakat mutanosibligi buzilishi ortiqcha vazn yigilishiga sabab bo'lmoqda. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, ortiqcha vazn, yuqori qon bosimi, modda almashinuvining buzilishi insonni qandli diabet tamon yetaklab boradi. Bu kasallikka chalingan odam xayot



tarziga zudlik bilan o'zgartirish kiritmasa, infarkt va insult xavfi 24 marta, qon bosimi ko'tarilish ehtimoli 7 barobar, buyrak yetishmovchiligi xatari 17 marta, oyoqlarda gangrena rivojlanishi 20 karra oshadi. Kasallik, ko'rish qobiliyatining yo'qolishiga xam sabab bo'lishi mumkin [2].

Dukkakli ekinlar tarkibi oqsil va tolaga boy bo'lib, ular qondagi qand miqdorini keskin ko'tarilishidan saqlaydi. Agar uy sharoitida dukkakli mahsulotlarni pishirishni iloji bo'lmasa, u holda ularning konservalarini sotib olish mumkin. Faqatgina iste'moldan avval yaxshilab yuvishni unutmaslik kerak. Ismaloq tarkibida K vitamin hamda magniy, folat, fosfor, kaliy va ruh kabi minerallar mavjud. Shuningdek, o'simlik tarkibidagi lyutein va zeaksantin kimyoviy moddalari qonda glyukoza miqdorini nazorat qilishga yordam beradi.

Yong'oq tarkibida alfa-linolenik kislota deb ataladigan juda foydali to'yinmagan yog' kislotalari mavjud, u yallig'lanishni kamaytiradi. Bundan tashqari yong'oq mahsulotlarida topilgan l-arginin, omega-3, E vitamin hamda boshqa moddalar saratonga qarshi va xolesterinni kamaytiradi. Yong'oq garchi kasallikning oldini olmasa-da, sog'liqni asrashni istaganlar uchun eng foydali va xavfsiz mahsulotlardan biridir.

Mutaxassislar esa qandli diabet bilan og'rigan bemorlarga uglevodlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish oqibatida qon tarkibida glyukoza miqdori oshib ketishini ta'kidlab kelishadi.

Deyll Kornell tibbiyot kolleji mutaxassislari 2-turdagi qand kasalligi bilan og'rigan 16 nafar bemor ishtirokida tadqiqot o'tkazishdi. Ishtirokchilar uch marta bir xil mahsulot (non, tovuq go'shti, salat va apelsin sharbati)ni turli tartibda iste'mol qilishdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, uglevodlarni birinchi navbatda iste'mol qilgan ko'ngillilardan ko'ra, bunday mahsulotni so'nggi navbatda yegan kishilarning qonida glyukoza miqdori taxminan ikki barobar kam bo'lgan.

Qandli diabet qand kasali bilan og'rigan bemorlar taomnomasida yog'li ovqatlar miqdori kamaytiriladi. Kasallik zo'rayib ketganida, sariyog' va boshqa tur yog'lar mutlaqo berilmaydi. Ovqat kaloriyasining qariyb 20 foizi oqsillardan tashkil topishi kerak. Taom vitaminlarga, ayniqsa, S va V gurux vitaminlariga boy bo'lmog'i lozim. Ovqatni bo'lib-bo'lib, tez-tez yeyishi kerak. Masalan, nonushta va tushlikni ikki mahalga bo'lish lozim.



Bunda birinchi nonushtaga bir kunlik ovqat kaloriyasining 25 foizi, ikkinchisiga 10 foizi, birinchi tushlikka 35 foizi, ikkinchisiga 10 foizi va kechki ovqatga 20 foizi to'g'ri keladi.

Qovurilgan ovqatlar tavsiya etilmaydi, faqat piyozni yog'da dog'lab yeyish mumkin. Qandli diabet kasalligiga chalingan bemorlarga quyidagi oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish man etiladi- Tort, keks, konfet, shokolad, asal, murabbo, marmelad, muzqaymoq, sho'r va achchiq konservalar, gorchisa, qalampir, dudlangan kolbasa, qo'y yogi, mol yogi, spirtli va gazlangan ichimliklar, shirin sharbat shuningdek, tarkibida ko'p miqdorda uglevod saqlaydigan mevalar- banan, uzum, arab xurmosi va sabzavotlardan kartoshka yeyish mumkin emas. Bemorlar yog'siz go'shtni, baliqni dimlab yoki qaynatib iste'mol qilsa bo'ladi, qovurilganini esa oz miqdorda yeyish mumkin [3].

Bemorning ovqat rasionidan kletchatkaga boy bo'lgan mahsulotlar, ya'ni karamning barcha turlari, sabzi, rediska, loviya (fasoli), bulg'or qalampiri, baklajon va shirin bo'lmagan mevalar joy olishi kerak. Tarvuz qandli diabet kasalligiga shifo bo'ladigan, juda foydali poliz mahsulotidir. Loviyani ko'pincha "laxm gusht" deb ham atashadi. Chunki u oqsillarga juda ham boy mahsulot sanaladi [4]. Hayvon oqsilidan farqli ravishda, o'simliklardagi oqsil tana vazni ortishiga olib kelmaydi, bu esa diabetda juda muhim. Qandli diabetda suv o'rnida ichiladigan sharbatlar nordon meva va sabzavotlardan tayyorlangan bo'lishi kerak. Masalan, sabzi, bexi, vitaminlarga xamda organizmga kerakli minerallarga juda ham boy mahsulot sanaladi. Hayvon oqsilidan farqli ravishda, o'simliklardagi oqsil tana vazni ortishiga olib kelmaydi, bu esa diabetda juda muhim. Qandli diabetda suv o'rnida ichiladigan sharbatlar nordon meva va sabzavotlardan tayyorlangan bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

5. Asqarov I.R..Tabobat qomusi. Toshkent. “ MUMTOZ SO'Z”.2019. 1042.
6. Asqarov.I.R. SIRLI TABOBAT. Toshkent – “Fan va texnologiyalar nashriyot – uyi” – 2021. 283 b.
7. Azizova S.S. “Farmakologiya”. T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2006-yil.
8. Asqarov I.R., Sh.M. Qirg'izov “Tovarlarni kimyoviy tarkibi asosida sinflash va sertifikatlash” fanidan ma`ruzalar matni. Andijon ADU, 2017-yil..