

## HOMILADORLIK VA QANDLI DIABET

**Shodmonova G.S**

*Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi  
jamoat salomatligi texnikumi bosh o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqola homiladorlik davrida qandli diabetning ta'siri, uning belgilari, xavflari va boshqarish usullari haqida ma'lumot beradi. Maqolada diabetning turli shakllari, homiladorlikdagi o'zgarishlar va sog'lom turmush tarzini saqlashda muhim omillar yoritiladi. Homilador ayollar uchun qandli diabetni nazorat qilish va sog'lom tug'ish jarayonini ta'minlash muhimdir.*

**Kalit So'zlar.** *Homiladorlik, qandli diabet, gestatsion diabet, insulin, glyukoza darajasi, o'zgarishlar, belgilar, diagnostika, xavflar, boshqarish usullari, sog'lom turmush tarzi, oziqlanish, jismoniy faollik, preeklampsiya, qon bosimi.*

Kirish. Homiladorlik, ayollarda jismoniy va ruhiy o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Bu davrda qandli diabet, ya'ni glyukoza darajasining yuqoriligi, ko'plab ayollarda uchraydi. Homiladorlikdagi qandli diabet, o'z navbatida, ona va bola uchun turli xavflarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada homiladorlik va qandli diabet o'rtasidagi munosabatlar, belgilari, xavflari va ulardan qanday qochish mumkinligi haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Qandli Diabet Turlari. Qandli diabetning ikki asosiy turi mavjud: 1-turi va 2-turi. 1-turi diabet odatda bolalikda yoki yoshlikda rivojlanadi, insulinga muhtojlik bilan bog'liq. 2-turi diabet esa ko'proq kattalarda uchraydi va insulinga qarshi chidamlilik bilan bog'liq. Homiladorlik davrida, ba'zi ayollarda "gestatsion diabet" deb ataladigan qandli diabet turi paydo bo'lishi mumkin, bu esa homiladorlikning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi.

Homiladorlikdagi O'zgarishlar. Homiladorlik davrida ayollarda gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu esa qandli diabet rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Gormonal o'zgarishlar insulin ishlab chiqarishni kamaytirishi yoki glyukoza darajasini oshirishi mumkin. Bu holat, homiladorlikning 24-28 haftalarida ko'proq kuzatiladi. Agar bu davrda glyukoza darajasi yuqori bo'lsa, gestatsion diabet tashxisi qo'yiladi.

Belgilar va Diagnostika. Gestatsion diabetning belgilari ko'pincha sezilmaydi. Biroq, ba'zi ayollarda qandli diabetga xos alomatlar paydo bo'lishi mumkin, masalan, ortiqcha chanqoqlik, tez-tez siydik chiqarish va charchoq hissi. Diagnostika uchun shifokorlar oddiy qandli diabet testlarini o'tkazadilar. Odatda, qand darajasi 140 mg/dL dan yuqori bo'lsa, gestatsion diabet tashxisi qo'yiladi.

Xavflar. Gestatsion diabet, ona va bola uchun bir qancha xavflarni keltirib chiqaradi. Ona uchun, qandli diabet yuqori qon bosimi, preeklampsiya va boshqa muammolar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bola uchun esa, o'sish va rivojlanish

muammolari, tug'ilish vaqtida jarohatlar va kelajakda qandli diabet rivojlanish xavfi oshishi mumkin.

Boshqarish Usullari. Gestatsion diabetni nazorat qilishning asosiy usuli — sog'lom turmush tarzini saqlashdir. Oziqlanishga e'tibor berish, to'g'ri ovqatlanish rejimini yaratish va jismoniy faollikni oshirish muhimdir. Shuningdek, qon glyukoza darajasini muntazam ravishda nazorat qilish, shifokor bilan doimiy aloqa o'rnatish zarur. Ba'zi hollarda, insulin terapiyasi yoki qand pasaytiruvchi dori-darmonlar kerak bo'lishi mumkin.

Xulosa. Homiladorlik davrida qandli diabet, ona va bola uchun muhim xavflarni keltirib chiqaradi. Gestatsion diabetni erta aniqlash va samarali boshqarish, sog'lom tug'ish jarayonini ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzini saqlash, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik, qandli diabetni nazorat qilishda muhim omillardir. Har bir ayol o'z sog'lig'ini e'tiborga olib, homiladorlik davrida shifokor bilan muntazam ravishda maslahatlashishi lozim.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Shodmonova, G. S. (2024). GLOBAL TIBBIYOT TERMINLARINING INNOVATSION TADQIQI. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 3(26), 136-139.
2. Shodmonova, G. S. (2024). BOLALARGA TIBBIY VA TARBIYAVIY KOMILLIK TUSHINCHALARINI O'RGATISH. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 3(26), 140-148.
3. Shodmonova, G. S. (2022). Uzbek Interpretation of Global Medical Terms. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 1(9), 246-248.
4. Shodmonova, G. S. (2024). HOMILADORLAR FIZIOLOGIYASINI INTEGRASIYA ORQALI O'RGATISH USULLARI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(19), 103-106.
5. Shodmonova, G. S. (2024). KLIMAKTERIK DAVRDA AYOL ORGANIZMIDA YUZ BERADIGAN O'ZGARISHLAR TERMINOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(20), 109-111.