



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ФАКТОРОВ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА У БЕРЕМЕННЫХ

Ачилова И.К

Ургенческий государственный медицинский институт

Аннотация

В данной статье рассматривается важность соблюдения правил гигиены для раннего выявления и профилактики ГСД. В статье рассматриваются ключевые факторы, включая регулярные дородовые осмотры, роль питания и личной гигиены, а также необходимость постоянного контроля уровня глюкозы в крови. Кроме того, особое внимание уделяется изменению образа жизни женщин из группы риска, такому как поддержание сбалансированного питания и правильной гигиены сна. В заключение статьи приводятся рекомендации по преодолению распространенных проблем, связанных с ведением ГСД, посредством образовательных программ и повышения осведомленности населения, подчеркивая важнейшую роль проактивной медицинской помощи в обеспечении здоровой беременности.

Ключевые слова: гестационный диабет, беременность, сахарный диабет, факторы риска, эпидемиология

Hygienic substantiation of early detection and prevention of risk factors for diabetes in pregnant women

Achilova I.Q

Urgench State Medical Institute

Abstract

This article explores the importance of hygienic practices in the early detection and prevention of GDM. It highlights key factors, including regular prenatal check-ups, the role of nutritional and personal hygiene, and the need for consistent blood glucose monitoring. Additionally, it emphasizes lifestyle modifications for at-risk women, such as maintaining a balanced diet and proper sleep hygiene. The article concludes with recommendations for overcoming common challenges in managing GDM through education and community awareness programs, underlining the critical role of proactive healthcare in ensuring healthy pregnancies.

Key words: gestational diabetes, pregnancy, diabetes mellitus, risk factors, epidemiology

Homilador ayollarda qandli diabet xavf omillarini erta aniqlash va oldini olishni gigiyenik aolash

Achilova I.Q

Urganch davlat tibbiyot instituti

Annotatsiya

Ushbu maqolada gestasion qandli diabet (GQD)ni erta aniqlash va oldini olish uchun gigiyena qoidalariga rioya qilish muhimligi ko'rib chiqiladi. Asosiy omillar, jumladan, muntazam prenatal tekshiruvlar, ovqatlanish va shaxsiy gigiyena roli va qonda glyukozasini doimiy monitoring qilish zarurati muhokama qilinadi. Bundan tashqari, xavf ostida bo'lgan ayollarning turmush tarzini o'zgartirishga, masalan, muvozanatli ovqatlanish va to'g'ri uyqu gigiyenasiga alohida e'tibor beriladi. Maqolada sog'lom homiladorlikni ta'minlashda proaktiv tibbiy yordamning muhim rolini ta'kidlab, ta'lim dasturlari va aholining xabardorligini oshirish orqali GQDni boshqarish bilan bog'liq keng tarqalgan muammolarni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar berilgan..



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

Kalit so'zlar: homiladorlik qandli diabet, homiladorlik, diabetes mellitus, xavf omillari, epidemiologiya

Введение

Гестационный сахарный диабет (ГСД) — это состояние, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови, которое развивается во время беременности у женщин, ранее не страдавших диабетом. ГСД поражает значительную часть будущих матерей, приводя к потенциальным осложнениям как для матери, так и для ребёнка при отсутствии надлежащего лечения. Раннее выявление и профилактика ГСД имеют решающее значение, поскольку помогают снизить риск таких осложнений, как преждевременные роды, избыточная масса тела при рождении и последующее развитие сахарного диабета 2 типа как у матери, так и у ребёнка. Одним из часто упускаемых из виду аспектов снижения риска гестационного сахарного диабета является гигиена. Соблюдение правил гигиены во время беременности играет важнейшую роль в поддержании здорового уровня сахара в крови и профилактике инфекций, которые могут осложнить течение заболевания. Это включает в себя такие меры, как соблюдение гигиены и регулярный контроль уровня глюкозы в крови, соблюдение гигиены в питании и поддержание чистоты окружающей среды как для матери, так и для ребёнка.

Цель данной статьи — исследовать роль гигиены в раннем выявлении и профилактике факторов риска гестационного сахарного диабета (СДГ). В ней будут освещены ключевые гигиенические практики, изменения образа жизни и профилактические меры, которые могут помочь контролировать и снижать риски, связанные с диабетом во время беременности, что в конечном итоге будет способствовать более благоприятному исходу для матери и ребёнка.

Понимание диабета во время беременности

Гестационный сахарный диабет (ГСД) — это состояние, которое возникает, когда у женщины, ранее не страдавшей диабетом, во время беременности повышается уровень сахара в крови. Это состояние обычно проявляется во втором или третьем триместре, поскольку гормональные изменения во время беременности влияют на способность организма эффективно вырабатывать и использовать инсулин. ГСД — это глобальная проблема, распространённость которой варьируется в зависимости от региона. В некоторых частях мира он поражает до 10–15% беременностей, что подчеркивает необходимость повышения осведомленности и проактивного ведения беременности. Хотя многие женщины с ГСД могут достичь здоровой беременности при правильном уходе, риски, связанные с неконтролируемым ГСД, могут быть значительными как для матери, так и для ее ребенка. Несколько факторов могут повысить вероятность развития ГСД. Ожирение является одним из основных факторов риска, поскольку избыточная масса тела может нарушить способность организма использовать инсулин, что приводит к повышению уровня сахара в крови. Ещё одним важным фактором является наличие диабета в семейном анамнезе; женщины, у родственников которых есть диабет 2 типа, более подвержены развитию ГСД. Возраст также играет роль: беременные женщины старше 25 лет, как правило, подвержены более высокому риску по сравнению с более молодыми матерями. К дополнительным факторам риска относятся ГСД в анамнезе предыдущих беременностей, синдром поликистозных яичников (СПКЯ) и принадлежность к определённой этнической группе, например, афроамериканцам, латиноамериканкам, коренным американцам или азиатам. При отсутствии лечения или ненадлежащем контроле ГСД может привести к ряду осложнений как для матери, так и для ребёнка. В краткосрочной перспективе женщины с ГСД могут столкнуться с повышенным риском развития повышенного артериального давления и преэклампсии — опасного состояния, характеризующегося повышенным артериальным давлением и повреждением органов. Это может привести к преждевременным родам, что создаёт риски для развития ребёнка. У детей, рождённых от матерей с ГСД, может



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

наблюдаться макросомия (большой вес при рождении), что может привести к осложнениям во время родов, таким как дистоссия плечиков, требующая вмешательства, например, кесарева сечения. Кроме того, вскоре после рождения у младенцев может развиваться гипогликемия (низкий уровень сахара в крови), требующая медицинской помощи.

Долгосрочные последствия ГСД также могут быть серьезными. Женщины, перенесшие ГСД, подвержены повышенному риску развития диабета 2 типа в будущем; исследования показывают, что до 50% из них разовьют это заболевание в течение 10 лет. Более того, у их детей по мере взросления повышается вероятность развития ожирения и метаболических нарушений, включая диабет. Учитывая серьезность этих рисков, очевидно, что раннее выявление и лечение ГСД имеют решающее значение для обеспечения здоровой беременности и долгосрочного благополучия как матери, так и ребёнка.

Гигиенические методы раннего выявления

Раннее

выявление гестационного сахарного диабета (ГСД) имеет решающее значение для эффективного лечения этого заболевания и обеспечения благоприятного исхода для матери и ребенка. Регулярные дородовые осмотры и скрининги играют ключевую роль в раннем выявлении ГСД. К ним относятся рутинные анализы на сахар в крови и тесты на толерантность к глюкозе (ТТГ), которые помогают медицинским работникам контролировать уровень глюкозы в крови беременной женщины и выявлять любые отклонения. Своевременное выявление заболевания с помощью этих скринингов позволяет начать раннее вмешательство, снижая риск осложнений. Регулярные осмотры также дают медицинским работникам возможность консультировать беременных женщин по вопросам здорового образа жизни, гарантируя, что они понимают важность контроля уровня сахара в крови. Важным аспектом раннего выявления уровня глюкозы в крови является поддержание чистоты и гигиены в помещении для проведения анализа. Для точного мониторинга необходимо бережное обращение с оборудованием для анализа, таким как глюкометры, тест-полоски и ланцеты. Беременным женщинам следует объяснить правила гигиены, такие как тщательное мытье рук перед анализом и поддержание чистоты в месте проведения анализа. Это предотвращает загрязнение, которое может исказить результаты анализа и привести к неверной интерпретации состояния пациента. Также крайне важно содержать оборудование для анализа в чистоте и хранить его надлежащим образом, чтобы избежать повреждений или воздействия влаги, которые могут повлиять на точность результатов. Обучение беременных женщин гигиеническим методам самоконтроля уровня глюкозы в крови (SMBG) является ещё одним важным шагом. SMBG позволяет будущим мамам регулярно отслеживать уровень сахара в крови, что может быть особенно полезно для тех, кто находится в группе повышенного риска развития сахарного диабета (ГСД). Обучение женщин правильному использованию глюкометров, регистрации показаний и выявлению закономерностей в уровне сахара в крови даёт им возможность принимать активное участие в поддержании своего здоровья. Обучение также должно подчёркивать важность соблюдения гигиены на протяжении всего процесса, например, использования чистых ланцетов и безопасной утилизации острых предметов. Продвигая гигиенический подход к самоконтролю, беременные женщины могут гарантировать максимальную точность своих показаний, что помогает им принимать более взвешенные решения относительно своего питания и образа жизни, что в конечном итоге способствует более благоприятному исходу беременности.

Профилактические меры посредством гигиены

Гигиена выходит за рамки личной

гигиены — она включает в себя пищевые привычки и образ жизни, которые имеют решающее значение для предотвращения возникновения и контроля прогрессирования гестационного сахарного диабета (ГСД). Гигиена питания является одним из основополагающих аспектов профилактики ГСД, подчеркивая важность сбалансированного питания с низким содержанием рафинированного сахара и высоким содержанием питательных веществ. Беременным



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

женщинам следует рекомендовать употреблять продукты с низким гликемическим индексом (ГИ), такие как цельнозерновые, бобовые и свежие овощи. Продукты с низким гликемическим индексом помогают более эффективно регулировать уровень сахара в крови, минимизируя резкие скачки, которые могут нарушить выработку инсулина. Кроме того, крайне важно сократить потребление обработанных продуктов, сладких напитков и простых углеводов, поскольку они могут быстро повысить уровень сахара в крови. Правильное питание в сочетании с регулярным контролем уровня сахара в крови позволяет поддерживать стабильный уровень сахара в крови, что снижает риск ГСД и его осложнений. Физическая активность является еще одним важным аспектом профилактики ГСД, поскольку она напрямую влияет на уровень глюкозы в крови и чувствительность к инсулину. Умеренные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание или пренатальная йога, помогают снизить уровень сахара в крови за счет увеличения усвоения глюкозы мышцами и улучшения функции инсулина. Регулярная физическая активность также способствует поддержанию здорового веса, что является важным фактором снижения риска развития ГСД. Даже простые упражнения, такие как растяжка или короткие прогулки после еды, могут быть полезны для контроля уровня сахара в крови в течение дня. Важно отметить, что режим физической активности должен быть адаптирован к стадии беременности и физическому состоянию каждой женщины, и любые новые упражнения должны вводиться под наблюдением врача. Включая безопасную и постоянную физическую активность в повседневную жизнь, будущие матери могут лучше контролировать свой уровень глюкозы и общее состояние здоровья. Помимо правильного питания и физической активности, соблюдение личной гигиены имеет решающее значение для предотвращения потенциальных осложнений, которые могут возникнуть из-за высокого уровня сахара в крови. Повышенный уровень глюкозы может увеличить риск кожных заболеваний и инфекций, таких как грибковые инфекции, особенно в областях с повышенной влажностью, таких как кожные складки. Соблюдение правил личной гигиены — поддержание кожи чистой и сухой, ношение свободной одежды и использование мягкого мыла — может помочь предотвратить такие инфекции. Также важен правильный уход за любыми небольшими порезами или раздражениями кожи, поскольку высокий уровень сахара в крови может ухудшить способность организма к быстрому заживлению. Беременным женщинам также следует помнить о гигиене полости рта, поскольку инфекции десен чаще встречаются у людей с повышенным уровнем сахара в крови. Регулярная чистка зубов щеткой, использование зубной нити и осмотры у стоматолога могут помочь предотвратить проблемы со здоровьем полости рта, которые могут еще больше осложнить лечение ГСД. Подчеркивая эти аспекты гигиены, беременные женщины могут снизить вероятность инфекций и обеспечить более здоровую беременность.

Гигиенические изменения образа жизни для женщин из группы риска Для женщин с повышенным риском развития гестационного сахарного диабета (ГСД) изменение образа жизни может иметь решающее значение для смягчения течения заболевания. Выявление групп высокого риска, таких как женщины с семейным анамнезом диабета, женщины с ГСД в анамнезе предыдущих беременностей или женщины с избыточным весом, является первым шагом к целенаправленной профилактике. Этим женщинам следует рекомендовать изменения образа жизни, направленные как на физическую, так и на диетическую гигиену. Это может включать в себя индивидуальные планы питания с акцентом на цельные продукты и продукты с низким гликемическим индексом, регулярные физические нагрузки и практические советы по поддержанию чистоты и здоровья окружающей среды. Консультации и ресурсы, предоставляемые медицинскими работниками, могут предоставить женщинам из группы риска знания и инструменты, необходимые для корректировки их привычек, тем самым снижая риск развития ГСД. Часто упускаемый из виду, но критически важный аспект контроля уровня сахара в крови — это гигиена сна. Недостаточный сон может



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

привести к повышению уровня гормонов стресса, таких как кортизол, который может нарушать функцию инсулина и повышать уровень глюкозы в крови. Для беременных женщин, особенно тех, у кого есть риск развития гестационного сахарного диабета, крайне важно соблюдать гигиену сна. Это включает в себя установление регулярного режима сна, создание спокойной обстановки для сна и отказ от кофеина и обильного приема пищи перед сном. Поощрение техник релаксации, таких как упражнения на глубокое дыхание или медитация, также может помочь справиться со стрессом и улучшить качество сна. Снижая уровень стресса за счет улучшения сна, женщины могут лучше регулировать уровень сахара в крови, что способствует более здоровой беременности. Программы повышения осведомленности в обществе играют решающую роль в распространении знаний о ГСД и содействии здоровой беременности. Эти программы могут предоставить ценную информацию о поддержании здорового образа жизни, адаптированного специально к потребностям беременных женщин. Благодаря семинарам, группам поддержки и онлайн-ресурсам женщины могут узнать о важности сбалансированного питания, регулярных физических упражнений и соблюдения гигиены для снижения риска ГСД. Общественные программы также способствуют укреплению чувства поддержки и связи между будущими матерями, позволяя им обмениваться опытом и вдохновлять друг друга на переход к более здоровому образу жизни. Уделяя особое внимание просвещению в обществе, мы можем создать благоприятную среду, которая поможет женщинам из группы риска делать осознанный выбор, улучшая результаты как для матерей, так и для их детей.

Проблемы и рекомендации

Внедрение гигиенических практик для раннего выявления и лечения гестационного сахарного диабета (ГСД) может столкнуться с рядом трудностей. Одной из распространенных проблем является недостаточная осведомленность беременных женщин о важности регулярного мониторинга и соблюдения гигиены. Многие могут не понимать значения регулярных анализов на сахар в крови или того, как правильно обращаться с оборудованием для анализа, что приводит к неточным результатам. Кроме того, социально-экономические факторы могут ограничивать доступ к необходимым ресурсам, таким как глюкометры, полноценное питание и дородовой уход, что затрудняет для некоторых женщин соблюдение рекомендуемых изменений образа жизни. Культурные убеждения и заблуждения относительно питания и физических упражнений во время беременности могут еще больше препятствовать формированию здоровых привычек. Для решения этих проблем медицинским работникам следует сосредоточиться на предоставлении четкого, учитывающего культурные особенности обучения по вопросам ГСД и его лечения. Это может включать в себя практические демонстрации гигиенического использования устройств для измерения уровня глюкозы и предоставление индивидуальных рекомендаций по питанию, соответствующих местным предпочтениям и учитывающих особенности диабета. Программы общественного здравоохранения могут помочь сократить разрыв в доступе к ресурсам, предлагая группы поддержки или субсидируемый доступ к необходимому оборудованию. Для беременных женщин проактивное отношение к своему здоровью посредством регулярных осмотров, открытого общения с медицинскими работниками и обращения за поддержкой к местным ресурсам может иметь существенное значение. Работая сообща, медицинские работники и беременные женщины могут преодолеть эти трудности и обеспечить более здоровую беременность.

Заключение

В заключение следует отметить, что соблюдение надлежащих гигиенических норм играет решающую роль в профилактике и лечении гестационного сахарного диабета (ГСД). Регулярные пренатальные скрининги, поддержание чистоты в помещениях для измерения уровня глюкозы в крови, сбалансированное питание, регулярная физическая активность и



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

соблюдение правил личной гигиены – все эти меры помогают снизить риски, связанные с ГСД. Они особенно важны для женщин из группы повышенного риска, открывая путь к более здоровой беременности и лучшим долгосрочным результатам как для матери, так и для ребенка. Проактивный подход к лечению диабета во время беременности крайне важен. Беременным женщинам следует уделять внимание своему здоровью, регулярно контролировать самочувствие и обращаться за рекомендациями к врачу. Понимая важность здорового образа жизни и соблюдая рекомендации, они могут контролировать своё благополучие и снизить вероятность осложнений. Наконец, постоянное повышение осведомленности и просвещение населения играют ключевую роль в эффективной борьбе с гестационным сахарным диабетом. Медицинские работники, общественные программы и инициативы в области общественного здравоохранения должны работать сообща, чтобы обеспечить будущим мамам доступ к необходимым знаниям и ресурсам. Благодаря правильной поддержке и информации женщины могут с большей уверенностью вести беременность, способствуя более благоприятному исходу для себя и своих детей.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). (2021). Диагностические критерии и классификация гипергликемии, впервые выявленной во время беременности. Доступно по ссылке: <https://www.who.int/>
2. Американская диабетическая ассоциация (ADA). (2023). Стандарты медицинской помощи при диабете — лечение диабета во время беременности. Лечение диабета, 46 (Приложение 1), S254–S266. Доступно по ссылке: <https://diabetesjournals.org/care>
3. Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC). (2022). Гестационный диабет. Доступно по ссылке: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html>
4. Международная диабетическая федерация (IDF). (2022). Диабет и беременность: Гестационный сахарный диабет (ГСД). Доступно по ссылке: <https://www.idf.org/>
5. Buchanan, T. A., & Xiang, A. H. (2005). Гестационный сахарный диабет. *Journal of Clinical Investigation*, 115(3), 485–491. <https://doi.org/10.1172/JCI24531>
6. Farrar, D., Tuffnell, D. J., & West, J. (2017). Непрерывная подкожная инфузия инсулина в сравнении с многократными ежедневными инъекциями инсулина у беременных женщин с диабетом. База данных систематических обзоров Cochrane. Доступно по ссылке: <https://www.cochranelibrary.com/>
7. Национальный институт здравоохранения и качества медицинской помощи (NICE). (2022). Диабет во время беременности: ведение с преконцепции до послеродового периода. Руководство NICE NG3. Доступно по ссылке: <https://www.nice.org.uk/>
8. Врачнис, Н., Белицос, П. и Антонакопулос, Н. (2013). Гестационный диабет: патогенез и последствия для матери и ребёнка. *Annals of Translational Medicine*, 1(3). <https://doi.org/10.3978/j.issn.2305-5839.2013.04.02>
9. Академия питания и диетологии. (2023). Рекомендации по питанию и методы лечения диабета. Доступно по ссылке: <https://www.eatright.org/>
10. Мельхиор, Х., Курч-Бек, Д. и Мунд, М. (2017). Распространённость гестационного диабета: популяционный анализ временных тенденций. *Диабетология и метаболический синдром*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13098-017-0228-7>