



QANDLI DIABET KASALLIGINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNI DAVOLASH USULLARI

Sherboyeva Odinaxon Abdullaxat qizi

KUAF Tibbiyot Fakulteti PI.24- 01 gurux

Ilmiy raxbar: SATTAROV ABDUPATTO ABDUNABIYEVICH

Annotatsiya: Qandli diabet kasalligi — bu inson organizmida qand darajasining me'yordan yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadigan surunkali va murakkab kasallikdir. Bu kasallik ayniqsa oxirgi o'n yilliklarda juda ko'p tarqalgan bo'lib, butun dunyo bo'yicha millionlab odamlarni o'z ta'siri ostiga olgan. Qandli diabetning asosiy sababi insulin gormonining yetishmasligi yoki uning organizm hujayralarida to'g'ri ishlamasligidir. Insulin — bu qondagi glyukozaning hujayralarga kirib, energiya manbai sifatida ishlatilishini ta'minlovchi muhim gormon. Agar insulin yetarli bo'lmasa yoki uning ta'siri buzilsa, glyukoza hujayralarga kira olmaydi va qonda to'planib qoladi, bu esa qandli diabet kasalligining rivojlanishiga olib keladi.

Kalit so'zlar: qandli diabet, insulin gormoni, gormonlar, organizm, glyukoza, shifokor, genetik omillar.

Qandli diabetning kelib chiqish sabablari ko'p qirrali va murakkabdir. Ular orasida genetik omillar, atrof-muhit ta'siri, hayot tarzi va boshqa ko'plab omillar mavjud. Avvalo, genetik moyillik — bu kasallikning paydo bo'lishida asosiy sabab hisoblanadi. Agar oilada qandli diabet bilan kasallangan odamlar bo'lsa, bu kasallikka chalinish xavfi sezilarli darajada oshadi. Genlar insulinning ishlab chiqarilishi yoki uning ta'sir mexanizmlarini o'zgartirishi mumkin, bu esa qandli diabetning paydo bo'lishiga olib keladi. Bundan tashqari, hayot tarzi ham qandli diabet rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Hozirgi zamon sharoitida ko'pchilik odamlar kam harakat qiladigan hayot tarzini olib borishadi. Ular ko'proq ofisda



o'tirishadi, sport bilan shug'ullanishga vaqt ajratishmaydi, bu esa ortiqcha vazn yig'ilishiga olib keladi. Ortiqcha vazn esa organizmning insulin sezgirligini kamaytiradi, ya'ni insulin o'z vazifasini to'liq bajara olmaydi. Natijada qand miqdori qon ichida ko'tarilib ketadi. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish ham qandli diabet xavfini oshiradi. Yog'li, shakar va tez hazm bo'ladigan uglevodlarga boy ovqatlar ko'p iste'mol qilinsa, qonda glyukoza darajasi tez-tez ko'tarilib turadi. Stress ham qandli diabetning kelib chiqishida muhim omil hisoblanadi. Uzoq davom etuvchi stress holatlari organizmda gormonal o'zgarishlarga sabab bo'lib, bu insulin ta'sirini zaiflashtirishi mumkin. Stress gormoni bo'lgan kortizol qand miqdorini oshiradi va organizmning insulinga bo'lgan sezgirligini pasaytiradi. Bu esa qandli diabet rivojlanishiga hissa qo'shadi. Bundan tashqari, yomon odatlar — masalan, tamaki chekish, spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish ham qandli diabet xavfini oshiradi. Bu odatlar organizmning umumiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi va qandli diabetning asoratlarini kuchaytiradi.[1]

Qandli diabet ikki asosiy turga bo'linadi: birinchi tur qandli diabet va ikkinchi tur qandli diabet. Birinchi tur qandli diabet asosan bolalik yoki yoshlik davrida yuzaga keladi va bunda organizm insulin ishlab chiqarishni to'xtatadi yoki juda kam miqdorda ishlab chiqaradi. Bu turdagi diabet autoimmun kasallik bo'lib, immun tizimi insulin ishlab chiqaruvchi beta hujayralarini yo'q qiladi. Ikkinchi tur qandli diabet esa kattalar orasida ko'proq uchraydi va bunda organizm insulin ishlab chiqaradi, ammo hujayralar unga sezgir emas. Bu holat insulin qarshiligi deb ataladi. Ikkinchi tur diabet ko'pincha ortiqcha vazn, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik yetishmasligi bilan bog'liq. Qandli diabetni davolashda bir necha usullar mavjud bo'lib, ularning barchasi qondagi glyukoza miqdorini me'yorda ushlab turishga qaratilgan. Kasallikning asoratlarini oldini olish va bemorning hayot sifatini yaxshilash uchun davolash rejasini shifokor bemorning yoshiga, kasallik turiga, umumiy sog'lig'iga va boshqa omillarga qarab belgilaydi. Davolashning birinchi bosqichi ko'pincha hayot tarzini o'zgartirishdan boshlanadi.



Bu sogʻlom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar qilish va ortiqcha vazndan qutulishni oʻz ichiga oladi.[2]

Sogʻlom ovqatlanish qonda glyukoza darajasini barqarorlashtirishga yordam beradi. Ratsionda sabzavotlar, mevalar, butun donli mahsulotlar va oqsilga boy ovqatlar koʻproq boʻlishi kerak. Shakar va yogʻli ovqatlarni kamaytirish muhimdir. Ovqatlanish rejasi shifokor yoki dietolog tomonidan individual tarzda tuziladi. Shuningdek, ovqatlanish vaqti va porsiyalariga ham eʼtibor qaratish zarur. Kattaroq porsiyalar yoki noaniq ovqatlanish qondagi qand miqdorining keskin oʻzgarishiga sabab boʻlishi mumkin. Jismoniy faollik insulin taʼsirini yaxshilaydi va qondagi qand miqdorini pasaytiradi. Har kuni kamida yarim soat yurish, suzish yoki boshqa jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish tavsiya etiladi. Bu nafaqat qandli diabetni nazorat qilishda, balki yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishda ham juda foydalidir. Jismoniy mashqlar organizmning insulin qarshiligini kamaytiradi va ortiqcha vaznni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik ruhiy holatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.[3]

Dori-darmonlar ham qandli diabetni boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Birinchi tur diabetda insulin inʼektsiyalari shart boʻladi, chunki organizm oʻzining insulinini ishlab chiqara olmaydi. Insulin turli shakllarda boʻlib, ularning har biri oʻziga xos taʼsir vaqtiga ega. Bemorlar insulin inʼektsiyalarini muntazam ravishda va shifokor koʻrsatmasiga muvofiq qilishlari kerak. Ikkinchi tur diabetda esa qand miqdorini pasaytiruvchi tabletkalar buyuriladi. Bu dorilar organizmning insulin ishlab chiqarishini oshirishi yoki uning taʼsirini yaxshilashi mumkin. Baʼzan ikkinchi tur diabetda ham insulin terapiyasi talab qilinishi mumkin. Shuningdek, qandli diabet bemorlari uchun muntazam tibbiy koʻriklar va qon tahlillari muhimdir. Bu kasallikning asoratlarini, masalan, koʻz, buyrak, yurak va nerv tizimlarining shikastlanishini oldini olishga yordam beradi. Kasallik nazorati va davolashni oʻz vaqtida boshlash uzoq muddatli sogʻliqni saqlashda katta



ahamiyatga ega. Muntazam ko'riklar orqali qand miqdori, qon bosimi, xolesterin darajasi va boshqa ko'rsatkichlar nazorat qilinadi.[4]

Qandli diabetni oldini olish uchun sog'lom hayot tarzini qo'llash zarur. Bu me'yorda ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish va yomon odatlardan voz kechishni o'z ichiga oladi. Shuningdek, muntazam tibbiy ko'riklar orqali qand miqdorini nazorat qilish ham muhimdir. Profilaktika choralarini qo'llash orqali qandli diabetning rivojlanish xavfi sezilarli darajada kamayadi.[5]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, qandli diabet kasalligi murakkab va ko'p omilli kasallik bo'lib, uning kelib chiqishida genetik moyillik, noto'g'ri hayot tarzi, ortiqcha vazn, stress va boshqa omillar muhim rol o'ynaydi. Kasallikni davolashda hayot tarzini o'zgartirish, dori-darmonlar qabul qilish va muntazam tibbiy nazorat zarur. Sog'lom turmush tarzi va o'z vaqtida tibbiy yordam kasallikning asoratlarini kamaytirish va bemorning hayot sifatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun har bir inson o'z sog'lig'iga e'tibor berishi, profilaktik choralarni ko'rishi va qandli diabet xavfini kamaytirish uchun zarur bo'lgan choralarni amalga oshirishi lozim. Bu kasallikning oldini olish va nazorat qilish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish kerak. Organizmni sog'lom saqlash, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va stressni boshqarish orqali qandli diabet xavfini kamaytirish mumkin. Bu esa uzoq va sifatli hayot kechirishning kalitidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dadajonova S., Xolmurodova Z. (2025). "Qandli diabet kasalligining kelib chiqishi, belgilari va davolash profilaktikasi to'g'risida adabiyotlar tahlili". Ilmiy maqola, Inlibrary nashriyoti.



2. Axmedov N., Tursunova M. (2024). "Qandli diabet kasalligini davolash usullari". Ilmiy maqola, Econferences nashriyoti.
3. Qodirov A., Karimova L. (2023). "Qandli diabetning kelib chiqish sabablari va zamonaviy davolash usullari". Tibbiyot ilmiy jurnali, O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti.
4. Islomova D. (2022). "Qandli diabet: sabablari va profilaktikasi". Tibbiyot fanlari bo'yicha maqola, Mymedic nashriyoti.
5. Rasulov B., Mirzaeva G. (2021). "Qandli diabet kasalligining endokrinologik jihatlarini". O'zbekiston tibbiyot jurnali, O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi nashriyoti.
6. Karimov S. (2021). "Qandli diabetni davolashda yangi yondashuvlar". Tibbiyot va sog'liqni saqlash ilmiy jurnali, Tibbiyot nashriyoti.
7. Sobirova N., Yusupov F. (2020). "Qandli diabet kasalligining kelib chiqish omillari va davolash strategiyalari". Ilmiy maqola, O'zbekiston Respublikasi Ilmiy-Tadqiqot Instituti nashriyoti.
8. Tashpulatov R., Akhmedova S. (2020). "Qandli diabet va uning asoratlarini oldini olish". Sog'liqni saqlash va tibbiyot jurnali, Sog'liqni Saqlash Vazirligi nashriyoti.