



QANDLI DIABET KASALLIGINING KELIB CHIQISH MEXANIZMI VA KECHISH XUSUSIYATLARI

Xolmurodov Akbar Umed o`g`li

Osiyo Xalqaro Universiteti Tibbiyot fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Qandli diabet (Diabetes mellitus) – metabolik kasallik bo`lib, organizmda uglevodlar, yog`lar va oqsillar almashinuvining buzilishi bilan kechadi. Bu kasallik insulin gormoni yetishmovchiligi yoki uning ta`sirchanligi pasayishi natijasida rivojlanadi. Ushbu maqolada qandli diabetning kelib chiqish mexanizmi va kechish xususiyatlari haqida batafsil ma`lumot beriladi.*

Kalit so`zlari: *Qandli diabet, insulin yetishmasligi, davolash, qon tarkibidagi glyukoza miqdori, tashxislash*

Qandli diabet keng tarqalgan kasallik bo`lib, bunda qondagi shakar (glyukoza) miqdori me`yordan ortiq bo`ladi. Buning sababi shundaki, oshqozon osti bezi yetarli miqdorda insulin ishlab chiqara olmaydi yoki tanadagi hujayralar insulinga javob bermay qoladi. Glukoza - tanamiz uchun asosiy energiya manbai bo`lib, ammo uning hujayralarga kirib energiyaga aylanishi uchun insulin gormoni kerak bo`ladi. Agar organizm yetarli miqdorda insulin ishlab chiqarmasa yoki hujayralar insulinga javob bermasa qandli diabet rivojlanadi. Qandli diabetning kelib chiqishiga ko`ra 3 turi mavjud:

1-tip diabet- bu holatda organizm deyarli insulin ishlab chiqarmaydi. Odatda, yosh bolalar va o`smirlarda uchraydi. Kasallik avtoimmun jarayon natijasida kelib chiqadi.



2-tip diabet- eng keng tarqalgan shakl bo`lib, organizmning insulinga bo`lgan sezgirligi pasayadi. Asosan noto`g`ri ovqatlanish, ortiqcha vazn va kamharakat hayot tarzi sababli yuzaga keladi.

3-tip Gestatsion diabet- homiladorlik davrida yuzaga keladigan diabet turi. Tug`ruqdan keyin yo`qolishi mumkin, lekin kelajakda 2-tip diabet xavfini oshiradi.

Qandli diabetning asosiy belgilari:

- Ko`p chanqash va ko`p suv ichish;
- Tez-tez hojatga chiqish;
- Tez charchash;
- To`satdan vazn yo`qtish yoki semirish;
- Yara va kesiklarning sekin bitishi;
- Ko`rish qobiliyatining pasayishi;

Qandli diabet kasalligi bilan kasallangan tanadagi nosozliklar tufayli to`qimalar yetarli energiya ololmaydi.

Xalqaro sog`liqni saqlash tashkiloti ma`lumotlariga qaraganda hozirgi kunda dunyodagi 420 milliondan ortiq odam qandli diabet kasalligiga chalingan. Bu esa 40 yil oldingi ko`rsatkichlardan 25% ga ko`payganini ko`rsatadi.

Qondagi glyukoza miqdorini bemor och (oshqozon bo`sh) bo`lgan paytda aniqlash kerak. Sababi ovqat hazm bo`lib qonga so`riladi va natijada glyukoza miqdori oshib ketishi va natija xato olinishi mumkin.

Kattalar uchun glyukoza normasi kapillyardan olingan taxlil uchun 3,3-5,5 birlik norma hisoblanadi. Venadan olingan taxlilda esa norma 3,7 birlikdan 6,1 birlikacha bo`ladi.



Qonda qand miqdori kamayganda ham organizmda diabetning turli xil turlari bilan birga, endokrin kasalliklar, ovqatlanish buzilishi, jigar, buyrak hamda yurak kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Agar qonda qand miqdori yuqori bo`lsa quyidagi patalogik holatlar kelib chiqishini ko`rishimiz mumkin:

- Polinevopatiya- oyoq va qo`llardagi shishlar va sezuvchanlikning kamayishi;
- Angiopatiya- tomir o`tkazuvchanligining oshishi;
- Rinopatiya- ko`zning to`r pardasi, venalari, arteriyalari va kapillyarlarining ishdan chiqishi, ko`rishning xiralashishi, to`r pardoning ajralishi;
- Nefropatiyadiabetik oyoq- oyoqlardan qon aylanishining yomonlashishi, og`riq, oyoqlarning bo`g`imlari va suyaklarining ishdan chiqishi.

Diabet xavfini oshiruvchi omillarga quyidagi holatlar sabab bo`ladi:

- Ortiqcha vazn;
- Kamharakat hayot tarzi;
- Notog`ri ovqatlanish(glyukozaga boy mahsulotlarni ko`p iste`mol qilish);
- Genetik moyillik (ota-onada diabet bo`lsa);
- Stress va uyqusizlik;

Qandli diabetni oldini olish, profilaktik chora tadbirlari:

- Tog`ri ovqatlanish- shakar miqdorini kamaytirish, sabzavotlar va to`yingan tolali mahsulotlarni ko`proq iste`mol qilish.
- Faol hayot tarzi- haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy mashqlar qilish.



- Vazni nazorat qilish- ortiqcha vazni yo`qotish.
- Stressni kamaytirish- uyquni yaxshilash va ortiqcha asabiy lashmaslik.
- Sog`liqni doimiy tekshirish- qondagi qand miqdorini mutazam nazorat qilish.

Agar diabet erta aniqlansa va to`g`ri boshqarilsa, uning asoratlarini oldini olish mumkin. Sog`lom turmush tarzi esa diabet xavfini kamaytirishda muhim rol o`ynaydi.

1-tipdagi diabetda uglevodlar qat`iy ravishda har kuni aynan bir vaqtda iste`mol qilinadi, bu orqali qondagi shakar darajasini va insulinni kerak paytda yuborishni nazorat qilish mumkin bo`ladi. Yog`li ovqatlardan voz kechishi muhimdir.

2-tipdagi diabetda umuman shirinlik iste`mol qilmaslik. Ovqatlarning umumiy kaloriya miqdorini kamaytirish, bo`lib-bo`lib ovqatlanish kerak bo`ladi. Hamda fruktoza, aspartame va shakar o`rnini bosuvchi moddalardan foydalanish mumkin.

Diabet turiga qarab dori- darmonlar ham buyuriladi:

1-tip diabetda insulin terapiyasi qo`llaniladi.

2-tip diabetda esa qondagi qand darajasini pasaytirish uchun dorilar qo`llaniladi.

Qandli diabet kassaligida quyidagi mahsulotlarni iste`mol qilishi mumkin va parhez mahsulotlari hisoblanadi:

- Qora non;
- Go`sht, sabzavot va baliq qaynatmalari;
- Parranda go`shti, mol go`shti, baliq;
- Don mahsulotlari, makaron, dukkaklilar;



- Tovuq tuxumlari;
- Nordon rezavor mevalar;
- Choy, tabiiy qahva, sharbatlar (kuniga 5 stakandan ko`p bo`lmagan miqdorda);
- O`simlik yog`i;
- Sutli souslar;

Quyidagi mahsulotlar ta`qiqlanadi:

- Oshirma xamirdan pishiriqlar, shirinliklar;
- Xantal, qalampir;
- Dudlangan go`sht, konserva mahsulotlari;
- Spirtli ichimliklar;
- Hayvon yog`lari;
- Shirin quritilgan mevalar;

Xulosa. Qandli diabet surunkali kasallik bo`lib, uning rivojlanish mexanizmi insulin yetishmovchiligi yoki insulin rezistentligi bilan bog`liq. Kasallikning oldini olish va uni nazorat qilish uchun sog`lom turmush tarziga rioya qilish, to`g`ri ovqatlanish va jismoniy faollik muhim ahamiyatga ega. Vaqtida tashxis qo`yish va davolash choralari ko`rilsa, diabetning og`ir asoratlarini kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. "Global Report on Diabetes." WHO, 2016.
2. American Diabetes Association. "Standards of Medical Care in Diabetes—2021." Diabetes Care, 2021.



3. Mayo Clinic. "Diabetes: Symptoms and Causes." Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2022.
4. International Diabetes Federation. "IDF Diabetes Atlas, 10th Edition." 2021.
5. Williams Textbook of Endocrinology. 14th ed., Elsevier, 2020.
6. O`zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil.
7. Patalogik fiziologiyadan amaliyot qo`llanmasi O. Ahusinov (2008).
8. R.A. Sobirova, O.A. Abrorov, F.X. Inoyatov, A.N.Aripov. Biologik kimyo.- Toshkent "Yangi asr avlodi" -2006-yil.