

**QANDLIK DIABETNING 2- TURI ERTA DIAGNOSTIKA VA
ASORATLARINI OLDINI OLISHI**

Abdumannobova Mohizoda

Qoqon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi

3- kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada qandli diabetning 2-turi, uning paydo bo'lish mexanizmlari, xavf omillari va kasallikni erta bosqichda aniqlashning ahamiyati tahlil qilinadi. 2-tur qandli diabet ko'pincha yashirin kechishi sababli, uni o'z vaqtida diagnostika qilish sog'liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biridir. Maqolada glyukoza almashinuvi buzilishlarini aniqlashda laborator tekshiruvlar, skrining dasturlari va hayot tarzini baholash usullarining roli yoritiladi. Shuningdek, kasallik asoratlari — yurak-qon tomir kasalliklari, buyrak yetishmovchiligi, ko'rish va asab tizimi zararlanishining oldini olishda profilaktik choralar muhokama qilinadi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, vazn nazorati va muntazam tibbiy ko'riklar 2-tur qandli diabetni samarali boshqarishning asosiy omillari sifatida asoslab beriladi. Maqola tibbiyot xodimlari, talabalar va sog'lom turmush tarziga qiziqqan keng kitobxonlar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: qandli diabet 2-turi, erta diagnostika, insulin rezistentligi, profilaktika, asoratlarning oldini olish.

Bugungi kunda qandli diabetning 2-turi global sog'liqni saqlash muammolaridan biri sifatida tobora keng tarqalib bormoqda. Urbanizatsiya, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi va surunkali stress kabi omillar ushbu kasallikning yoshlar va mehnatga layoqatli aholi orasida ham uchrashiga sabab bo'lmoqda. 2-tur qandli diabet ko'pincha dastlabki bosqichlarda yaqqol klinik belgilarsiz kechadi, bu esa kasallik kech aniqlanishi va og'ir asoratlar

bilan namoyon bo'lishiga olib keladi. Shu jihatdan, kasallikni erta diagnostika qilish va uning oldini olish choralari bugungi tibbiyot amaliyotida alohida dolzarblik kasb etadi.

Mazkur mavzuning ahamiyati shundaki, qandli diabetning 2-turi yurak-qon tomir tizimi, buyraklar, ko'rish a'zolari hamda asab tizimiga jiddiy zarar yetkazib, nogironlik va erta o'lim xavfini oshiradi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi qandli diabetning 2-turini erta aniqlash imkoniyatlarini yoritish, asoratlarning rivojlanish mexanizmlarini tushuntirish hamda samarali profilaktik choralarni ilmiy asosda bayon etishdan iborat.

Qandli diabetning 2-turi — bu surunkali metabolik kasallik bo'lib, organizmda insulin ta'sirining pasayishi yoki insulin yetishmovchiligi natijasida qondagi glyukoza miqdorining doimiy oshib borishi bilan tavsiflanadi. Ushbu turdagi diabet ko'pincha insulin rezistentligi bilan bog'liq bo'lib, ya'ni hujayralar insulin gormoniga yetarli darajada javob bermaydi. Natijada glyukoza hujayralarga kira olmaydi va qonda to'planib boradi.

2-tur qandli diabet asosan kattalar orasida uchrasa-da, so'nggi yillarda bolalar va o'smirlar orasida ham ko'payib borayotgani tashvishli holat hisoblanadi. Bu esa noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi va semizlik kabi omillar bilan chambarchas bog'liq. Kasallikning sekin rivojlanishi va uzoq vaqt davomida yashirin kechishi uni o'z vaqtida aniqlashni qiyinlashtiradi.

Qandli diabetning 2-turi rivojlanishiga bir qator biologik, ijtimoiy va turmush tarzi bilan bog'liq omillar ta'sir ko'rsatadi. Eng muhim xavf omillaridan biri ortiqcha vazn va semizlik bo'lib, ayniqsa qorin sohasida yog' to'planishi insulin rezistentligini kuchaytiradi.

Shuningdek, irsiy moyillik ham muhim rol o'ynaydi. Agar yaqin qarindoshlarda qandli diabet bilan kasallangan shaxslar mavjud bo'lsa, ushbu kasallik rivojlanish ehtimoli bir necha barobar oshadi. Kamharakat turmush tarzi, yuqori kaloriyalı va uglevodlarga boy ovqatlarni ko'p iste'mol qilish, surunkali stress, arterial gipertoniya va dislipidemiya ham xavf omillari sirasiga kiradi.

Yosh omili ham ahamiyatli bo'lib, 40 yoshdan keyin glyukoza almashinuvi

buzilishlari ko'proq uchraydi. Shu sababli, aynan ushbu xavf guruhidagi shaxslar uchun muntazam tibbiy ko'riklar muhim hisoblanadi.

Kasallikni erta bosqichda aniqlash qandli diabetni samarali boshqarish va uning og'ir asoratlari oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Afsuski, 2-tur qandli diabet ko'pincha klinik belgilarsiz yoki juda yengil simptomlar bilan kechadi. Natijada bemorlar shifokorga murojaat qilguniga qadar kasallik allaqachon rivojlangan bosqichga o'tib bo'ladi.[1]

Erta diagnostika qondagi glyukoza darajasini nazorat ostiga olish, hayot tarzini o'zgartirish va zarur hollarda dori vositalarini o'z vaqtida qo'llash imkonini beradi. Bu esa asoratlarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Qandli diabetning 2-turini aniqlashda bir qator laborator va klinik usullardan foydalaniladi. Eng asosiy tekshiruvlardan biri och qoringa qon glyukozasini aniqlash hisoblanadi. Agar glyukoza miqdori me'yoriy ko'rsatkichlardan yuqori bo'lsa, bu glyukoza almashinuvi buzilganligidan dalolat beradi.

Bundan tashqari, glyukozaga tolerantlik testi, glikozillangan gemoglobin (HbA1c) darajasini aniqlash kabi usullar ham keng qo'llaniladi. HbA1c ko'rsatkichi so'nggi uch oy davomida qondagi glyukoza darajasining o'rtacha holatini aks ettiradi va kasallikni aniqlashda ishonchli mezon hisoblanadi.[2]

Xavf guruhiga mansub shaxslar uchun skrining tekshiruvlarini muntazam o'tkazish erta tashxis qo'yishda muhim ahamiyatga ega.[3]

Kasallikning dastlabki bosqichlarida belgilari yaqqol bo'lmasligi mumkin. Biroq vaqt o'tishi bilan doimiy chanqoqlik, tez-tez siyish, holsizlik, tez charchash, tana vaznining o'zgarishi, ko'rishning pasayishi kabi alomatlar paydo bo'ladi. Ayrim hollarda terining quruqligi, yaralarning sekin bitishi va infeksiyalarga moyillik ham kuzatiladi.

Mazkur belgilar paydo bo'lganda darhol tibbiy muassasaga murojaat qilish kasallikni erta bosqichda aniqlashga yordam beradi.

Qandli diabetning 2-turi o'z vaqtida nazorat qilinmasa, turli xil surunkali va og'ir asoratlarning rivojlanishiga olib keladi. Eng ko'p uchraydigan asoratlardan biri yurak-qon tomir kasalliklari bo'lib, diabet bilan og'rigan bemorlarda infarkt va

insult xavfi bir necha barobar yuqori bo‘ladi.

Bundan tashqari, diabetik nefropatiya buyrak faoliyatining buzilishiga olib kelib, og‘ir hollarda buyrak yetishmovchiligiga sabab bo‘lishi mumkin. Diabetik retinopatiya esa ko‘rish qobiliyatining pasayishi va ko‘rlikka olib keluvchi asosiy omillardan biridir.

Asab tizimi zararlanishi — diabetik neyropatiya qo‘l-oyoqlarda uvishish, og‘riq va sezuvchanlikning pasayishi bilan namoyon bo‘ladi. Shuningdek, “diabetik oyoq” sindromi jarohatlar va amputatsiya xavfini oshiradi.

Qandli diabetning 2-turida asoratlarning oldini olishda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish qondagi glyukoza darajasini barqaror saqlashga yordam beradi. Ratsionda sabzavotlar, tolaga boy mahsulotlar, to‘liq donli oziq-ovqatlar va oqsillarga ustuvorlik berilishi lozim.[4]

Shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlarni cheklash, yog‘li va qovurilgan ovqatlardan voz kechish diabet nazoratida muhim qadam hisoblanadi. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faollik insulin sezgirligini oshirib, vaznni nazorat qilishga yordam beradi.

Hayot tarzini o‘zgartirish yetarli bo‘lmagan hollarda shifokor tomonidan dori vositalari buyuriladi. Ushbu dorilar qondagi glyukoza miqdorini pasaytirish va metabolik jarayonlarni me‘yorlashtirishga xizmat qiladi. Ayrim hollarda insulin terapiyasi ham qo‘llanilishi mumkin.

Bemorlar uchun muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish, qon bosimi, lipidlar darajasi va glyukoza ko‘rsatkichlarini nazorat qilish asoratlarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

Qandli diabetning 2-turini kamaytirishda profilaktika choralari muhim ahamiyatga ega. Aholi orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning ahamiyatini tushuntirish kasallikning oldini olishga xizmat qiladi.[5]

Shuningdek, tibbiy-ma‘rifiy tadbirlar orqali diabetning dastlabki belgilarini tanib olish ko‘nikmalarini shakllantirish, xavf guruhidagi shaxslarni erta

skriningdan o'tkazish sog'liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, qandli diabetning 2-turi bugungi kunda jiddiy tibbiy-ijtimoiy muammo bo'lib, uning keng tarqalishi erta diagnostika va samarali profilaktik choralarni talab etadi. Kasallikni dastlabki bosqichlarda aniqlash hayot sifatini saqlab qolish va og'ir asoratlarning rivojlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, tana vaznini nazorat qilish hamda doimiy tibbiy kuzatuv diabetni boshqarishning asosiy omillari hisoblanadi. Aholining tibbiy xabardorligini oshirish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish orqali qandli diabetning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Endokrinologiya darslik - Shagzatova B.X 2021 C- 452
2. Endokrinologiya : darslik / S. I. Ismailov va boshq. - Toshkent : Taffakkur Bo'stoni, 2017. - 512 b.
3. Gipotalamo-gipofizar tizim anatomiya-fiziologiyasi va kasalliklari: o'quv qo'llanma / Negmatova G.Sh .Togayeva G.S. – Samarqand, 2023. – 140 bet
4. Endokrinologiya : darslik / B.X. Shagzatova. - Toshkent: "Ijod-print", 2021. – 464 bet
5. B.H. Shagzatova, D.M. Artikov, F.Sh. Ahmedova, N.A. Kudratova . – Gipotalamo gipofizar tizim kasalliklarning qiyosiy tashxislash va davolash: o'quv qo'llanma Toshkent: "Tibbiyot nashriyoti matbaa uyi", 2022. – 270 bet.