

**QANDLI DIABET KASALLIGINING OLDINI OLISHDA
SOG'LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI**

Ilmiy rahbar: Razzakov Nabijon Alijonovich

Kokand University Andijan filiali

Tibbiy va biologik kimyo kafedrası

Dotsent, PhD.

Mexmonov Omonillo Abdulg'ani o'g'li

Kokand University Andijan filiali

Tibbiyot fakulteti davolash yo'nalishi

305-guruh talabasi

+998 91-608-18-88

Annotatsiya: *Zamonaviy hayot sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va unga rioya qilish inson hayotining ajralmas va muhim qismiga aylanib bormoqda. Bu borada ko'plab surunkali kasalliklar, xususan, qandli diabet keng tarqalgan va jiddiy ijtimoiy-iqtisodiy hamda tibbiy muammolarni keltirib chiqaradi. Har yili dunyo bo'yicha ko'plab aholi vakillarida qandli diabet tashxisi qo'yilishi va ushbu kasallikning asoratlaridan yuzlab insonlar hayotdan ko'z yumishi, ushbu muammoning dolzarbligini yanada oshiradi. Diabet kasalligi faqatgina tibbiy muammoni emas, balki jamiyat salomatligi va iqtisodiy barqarorligi uchun ham xavfli hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *qandli diabet, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, semirish, zararli odatlar, psixologik barqarorlik, kasalliklarning oldini olish.*

Qandli diabet birinchi navbatda organizmdagi moddalar almashinuvi buzilishi natijasida rivojlanadigan, asosan glyukoza almashinuvi bilan bog'liq murakkab kasallikdir. Kasallikda, asosan, insulin gormoni yetarli darajada ishlab chiqilmasligi yoki insulin ta'sirchanligini pasayishi tufayli qonda glyukoza miqdori

me'yordan ortadi. Ushbu jarayon uzoq vaqt davomida davom etsa, turli asoratlarni keltirib chiqaradi, jumladan, yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi, buyrak va ko'z kabi muhim organlarning faoliyati izdan chiqadi. Qandli diabetning II turi ko'proq keng tarqalgan bo'lib, u ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy zaiflik, semirish, zararli odatlar natijasida kelib chiqadi. Sog'lom turmush tarzi – bu to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy harakat, zararli odatlardan voz kechish, psixologik barqarorlik, to'la qiymatli uyqu va dushmanlikdan uzoq bo'lgan hayot tarzini o'zida jamlagan tushuncha. Qandli diabet kasalligini oldini olishda aynan sog'lom turmush tarzining ahamiyati nihoyatda katta. Sog'lom turmush tarziga amal qilish orqali nafaqat diabet rivojlanishining oldi olinadi, balki boshqa surunkali kasalliklar, xususan, gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, semirish kabi holatlarning ham oldini olish mumkin bo'ladi [1].

To'g'ri ovqatlanish qandli diabet profilaktikasining birlamchi va eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ovqat ratsionida uglevodlarni me'yorda iste'mol qilish, tez hazm bo'luvchi uglevodlarni cheklash, mevalar, sabzavotlar, don mahsulotlari, dukkaklilar, yog'siz baliq va go'shtni afzal ko'rish, shakar va shakarli mahsulotlarni iste'mol qilishni kamaytirish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Sog'lom ovqatlanish tanada normal glyukoza darajasining doimiy saqlanishiga yordam beradi, energiya almashinuvini, vazn barqarorligini, insulin ta'sirchanligini me'yorda ushlab turadi, tanadagi yallig'lanish reaksiyalarini kamaytiradi. Jismoniy faollik organizm uchun, ayniqsa qandli diabetga moyilligi bor insonlar uchun, alohida ahamiyat kasb etadi. Har kuni muntazam tarzda me'yoriy jismoniy mashg'ulotlarni bajarish, uzoq muddat bir joyda o'tirib qolmaslik, faol hayot tarzini yo'lga qo'yish, piyoda yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish kabi mashg'ulotlar tanadagi glyukozaning yomon oqibatlarini kamaytirishga, tananing hujayralarida insulin reseptorlarning faolligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy mashg'ulotlar semirishning oldini oladi, arterial bosimni me'yorda ushlab turadi, yurak faoliyatini yaxshi saqlaydi, asosiy metabolik jarayonlarni normallashtiradi [2].

Diabet rivojlanishining asosiy xavf omillaridan biri semizlik va ortiqcha

vazn hisoblanadi. Ortiqcha vazn organizmda ortiqcha yogʻ hujayralari toʻplanishi, ularning endokrin va metabolik jarayonlarga salbiy taʼsiri natijasida insulin rezistentlikka olib keladi. Sogʻlom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi sifatida kilogrammni meʼyorida ushlab turish, tanani ortiqcha vazndan himoya qilish hamda ratsional ovqatlanish bu borada eng ishonchli va amaliy usullardir. Soʻnggi tibbiy tadqiqotlar shuni koʻrsatmoqda-ki, hatto birozgina vazn yoʻqotish ham II tur qandli diabet kasalligiga moyilligi boʻlgan insonlarda kasallik rivojlanishini ancha sekinlashtiradi yoki hatto toʻxtatib qoʻyadi [3].

Qandli diabet kasalligining oldini olish masalasini keng tahlil qiladigan boʻlsak, avvalambor sogʻlom turmush tarzi tamoyillariga eng sodda, lekin samarali yondashuvlar oʻzining aniq natijasini beradi. Tibbiy va ijtimoiy sohada amalga oshirilgan koʻplab kuzatuvlar, mutaxassislar tavsiyalari asosida olib borilgan tahlillar shuni koʻrsatadiki, qandli diabet kasalligini erta bosqichda aniqlash, xavf omillarini bartaraf eta bilish, toʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollik rejimini yoʻlga qoʻyish kasallik rivojlanishiga sezilarli darajada toʻsqinlik qiladi. Hozirgi davrda davlat darajasida va jamoatchilik tomonidan amalga oshirilayotgan sogʻlom turmush tarzini targʻib qiluvchi dasturlar, aholining har bir qatlamini kasallik haqida xabardor qilish, profilaktika muhimligini anglatish orqali salbiy statistika pasayganini ham qayd etish mumkin [4].

Sogʻlom turmush tarziga rioya qilgan insonlarda kasallikning paydo boʻlish xavfi ancha pasayadi, bu esa bevosita toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy harakat, psixologik barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish bilan bogʻliq. Koʻplab tibbiy amaliyotlarda maʼlum boʻlishicha, sogʻlom hayot tartibi tananing biologik jarayonlarini barqarorlashtirish, immunitetni mustahkamlash, insulin taʼsirchanligini oshirish bilan birga, semirish va boshqa metabolik muammolarning ham oldini oladi. Aholining oddiy, keng tarqalgan sogʻlom odatlarni hayotga tadbii qilishi, oʻzi va farzandlarini muntazam profilaktik kuzatuvlardan oʻtkazib turishi natijasida kasallikning salbiy oqibatlari kamayadi. Shuningdek, oʻrganilgan maʼlumotlarga asoslanib aytish mumkinki, qandli diabet boʻyicha risk guruhi hisoblangan insonlarni erta bosqichlarda aniqlash va ularga sogʻlom turmush tarzini

to'g'ri yo'lga qo'yish tavsiya qilish kasallik tarqalishini cheklaydi. Shu tarzda olib borilayotgan sa'y-harakatlar nafaqat bemorlarning, balki umumiy aholi salomatligini yanada yaxshilashga olib kelmoqda. Tibbiy xodimlar, oila a'zolarining puxta nazorati, doimiy maslahatlar va ma'lumotlarni yetkazib berish kasallikning profilaktikasida asosiy natijalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda [5].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, qandli diabet kasalligining oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati juda yuqori va murakkab ahamiyatga ega. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, tana vaznini me'yorida ushlab turish, zararli odatlardan voz kechish, psixologik barqarorlik, etarli uyqu va gigiyena qoidalariga rioya qilish diabetdan samarali himoya qiladi va aholining umumiy salomatligini mustahkamlashda xizmat qiladi. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini keng tarqatish, profilaktika ishlarini jadallashtirish, shaxsiy va jamoaviy salomatlikka e'tibor kuchaytirish – kelajakda qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklarni kamaytiradigan ishonchli kafolatdir. Sog'lom turmush tarzi har bir odam uchun nafaqat diabetdan, balki ko'plab boshqa kasalliklardan ham samarali himoya qilishda muhim vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qodirova M.Ya., Karimov U.K. – “Ichki kasalliklar,” Toshkent: O'zbekiston davlat nashriyoti, 2020.
2. Jalilov R.T., Mansurov A.A. – “Qandli diabet: sabablari, alomatlari va oldini olish yo'llari,” Toshkent: Salomatlik, 2019.
3. Mustafoev Sh.S. – “Endokrin kasalliklar,” Samarqand: Medpress, 2018.
4. Akromov T.A. – “Kasalliklarni diagnostika va profilaktika qilish asoslari,” Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2021.
5. Alimov N.U. – “Sog'lom turmush tarzi va uning ahamiyati,” Toshkent: Fan, 2017.
6. Karimova G.X. – “Diabet va hayot sifati,” Toshkent: Yoshlar nashriyoti, 2019.
7. Rasulov B.R. – “Qandli diabet: amaliy tavsiyalar,” Andijon: Farovon hayot, 2022.