

DIABETNING YOSHLAR ORASIDA KENG TARQALISHI

*Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi 5-bosqich
talabasi **Raxmonov Sarvarbek Ahmadjon o'g'li***

Annotatsiya: Ushbu maqolada diabet kasalligining yoshlar orasida keng tarqalishi, uning sabablari, oqibatlari va profilaktika choralari tahlil qilinadi. Diabetning psixologik va ijtimoiy ta'siri hamda davolash yo'nalishlari haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: diabet, yoshlar, tarqalishi, sabablari, oqibatlari davolash

Abstract: This article analyzes the prevalence of diabetes among young people, its causes, consequences, and preventive measures. It provides scientifically based information on the psychological and social impact of diabetes, as well as treatment options.

Keywords: diabetes, young people, prevalence, causes, consequences, treatment

Аннотация: В статье анализируется распространённость диабета среди молодёжи, его причины, последствия и меры профилактики. Представлена научно обоснованная информация о психологическом и социальном влиянии диабета, а также о вариантах лечения.

Ключевые: слова: диабет, молодёжь, распространённость, причины, последствия, лечение

KIRISH: So'nggi yillarda butun dunyo bo'yicha surunkali kasalliklar orasida diabetning tarqalishi yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lib, ayniqsa yoshlar orasida ushbu kasallikka chalinish hollari ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 21-asrda diabet global muammo sifatida qaralmoqda. Yoshlar orasida diabetning ko'payishi hayot sifati, mehnat qobiliyati va kelajak avlod salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Kelib chiqishi:

1-tur qandli diabet (insulinga bog'liq)

Asosan autoimmun jarayonlar natijasida. Odam organizmida immun tizim oshqozon osti bezining β -hujayralarini (insulin ishlab chiqaruvchi hujayralarni) dushman deb qabul qilib, ularni yo'q qiladi. Natijada insulin ishlab chiqarish keskin kamayadi yoki butunlay to'xtaydi.

Sabablari:Irsiy moyillik (ota-onasida yoki qarindoshlarida diabet bo'lsa, xavf yuqori).Virusli infeksiyalar (qizamiq, parotit, enteroviruslar).Autoimmun kasalliklarga moyillik.

2-tur qandli diabet (insulinga bog'liq bo'lmagan)

Kelib chiqishi: organizmda insulin ishlab chiqarilishi saqlanib qoladi, ammo hujayralar unga sezgir bo'lmay qoladi (**insulinrezistentlik**).Oshqozon osti bezi dastlab ko'proq insulin ishlab chiqaradi, lekin vaqt o'tishi bilan β -hujayralar charchab, insulin yetishmovchiligi yuzaga keladi.

Sabablari:Irsiy omillar.Ortiqcha vazn va semizlik.Jismoniy harakatsizlik.Stress va noto'g'ri ovqatlanish (shirin, yog'li va tez tayyorlanadigan taomlar).Yoshning o'sishi (odatda 40 yoshdan keyin ko'p uchraydi, ammo hozirda yoshlarda ham keng tarqalmoqda).

3. Boshqa turlari

Homiladorlik diabeti (gestatsion diabet).Gormonal kasalliklar (masalan, Kuşing sindromi).Dorilarga bog'liq diabet (kortikosteroidlar va boshqalar ta'sirida).

Asosiy qism

1. Diabet tushunchasi va turlari

Diabet — bu organizmda insulin gormoni ishlab chiqarilishining yetishmasligi yoki uning ta'sirchanligining buzilishi natijasida paydo bo'ladigan surunkali kasallikdir. Asosan ikki turga bo'linadi: 1-tur (insulinga qaram) va 2-tur (insulinga qaram bo'lmagan). 1-tur diabet ko'pincha bolalar va o'smirlarda uchraydi, 2-tur esa asosan ortiqcha vazn, notog'ri ovqatlanish va kamharakatlik oqibatida rivojlanadi.

2. Yoshlar orasida tarqalish statistikasi

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha yoshlar orasida diabet bilan kasallanish hollari yildan-yilga ortib bormoqda. Masalan, 2021-yilda JSST hisob-kitoblariga ko'ra, dunyoda 1-tur diabet bilan kasallangan bolalar va o'smirlar soni 1,2 milliondan oshgan. O'zbekistonda ham yoshlar orasida 2-tur diabetning tarqalishi sezilarli darajada ortmoqda.

3. Diabetning asosiy sabablari

Genetik moyillik noto'g'ri ovqatlanish (tez tayyorlanadigan ovqatlar, shirinliklar, gazli ichimliklar) Ortiqcha vazn va semizlik kamharakat turmush tarsi stress va ruhiy bosim atrof-muhit omillari

4. Klinik belgilari va oqibatlari

Yoshlar orasida diabetning asosiy belgilari — chanqash, tez-tez siydik ajralishi, ozib ketish, charchoq va immunitetning pasayishi hisoblanadi. Agar vaqtida tashxis qo'yilmasa, yurak-qon tomir kasalliklari, buyrak yetishmovchiligi, ko'rish qobiliyatining pasayishi va asab tizimi buzilishlariga olib kelishi mumkin.

5. Psixologik va ijtimoiy ta'siri

Diabet yoshlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallik bilan yashash doimiy nazoratni talab qiladi, bu esa yoshlarning ruhiy bosim ostida qolishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, ijtimoiy faoliyatda cheklanish, sport yoki mehnat jarayonida qiyinchiliklar yuzaga keladi.

6. Profilaktika va davolash yo'nalishlari

Diabetning oldini olishda sog'lom turmush tarziga amal qilish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun: Sog'lom va balanslangan ovqatlanish. Jismoniy faollikni oshirish. Vaznni nazorat qilish. Stressni kamaytirish. Doimiy tibbiy ko'rikdan o'tish. Davolash jarayonida esa insulin terapiyasi, dori vositalari va maxsus parhez asosiy o'rin tutadi.

Qandli diabetning kelib oldini olish turlari asosan 7 turga bo'linadi

1.Sog'lom ovqatlanish

Shirinliklar, oq non, gazli ichimliklarni cheklash. Ko'proq sabzavot, meva, dukkakli mahsulotlar, to'liq don mahsulotlari iste'mol qilish. Yog'li, qovurilgan ovqatlarni kamaytirish, asosan qaynatilgan yoki dimlangan taomlardan foydalanish. Ovqatni vaqti-vaqti bilan, me'yorida yeyish (ortiqcha to'ymaslik).

2.Vaznni nazorat qilish

Ortiqcha vazn va semizlik 2-tur diabet xavfini keskin oshiradi. Tana massasi indeksini (TMI) me'yorda ushlab turish (18,5–24,9 oralig'ida).

3.Jismoniy faollik

Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha darajadagi jismoniy mashq (yurish, yugurish, suzish, velosiped).Har kuni 30 daqiqa piyoda yurish odat qilish.

4. Stressni kamaytirish

Stress gormonlari (kortizol) qonda glyukoza miqdorini oshiradi. Meditatsiya, dam olish mashqlari, yetarli uyqu foydali.

5. Yomon odatlardan voz kechish

Chekish va alkogol iste'moli insulin ta'sirini susaytiradi va qandli diabet xavfini oshiradi.

6. Doimiy tibbiy nazorat

Qonda glyukoza miqdorini va qon bosimini muntazam tekshirib borish. Oilaviy anamnezida diabet bo'lsa, profilaktik tekshiruvdan tez-tez o'tish.

7. Homilador ayollar uchun

Homiladorlik davrida shifokor nazoratida bo'lish. Gestatsion diabetni erta aniqlash va nazorat qilish.

Xulosa: Diabet yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan global muammo hisoblanadi. Kasallikning oldini olish va davolashda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam tibbiy nazorat hamda jamiyatda profilaktika tadbirlarini kengaytirish katta ahamiyat kasb etadi. Kelajak avlod salomatligini saqlash uchun davlat, oilaviy muhit va ta'lim tizimining hamkorligi muhimdir.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlari, 2021–2023 yillar.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi statistik ma'lumotlari.
3. International Diabetes Federation (IDF) – Diabetes Atlas, 10th Edition.
4. Shifokorlar uchun diabet bo'yicha klinik qo'llanma, Toshkent, 2022.