



**QANDLI DIABET: TARQALISHI, XAVF OMILLARI VA
JAMIYAT SOG‘LIG‘IGA TA’SIRI**

Sotvoldiyeva Gulxayo Abdulatif qizi

*FJSTI Sog‘liqni saqlashni boshqarish va jamoat sog‘lig‘ini saqlash 1-
kurs magistranti*

Shokirov Mashrab Keldiyevich

*FJSTI Preventiv tibbiyot asoslari, jamoat salomatligi, jismoniy tarbiya
va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi, PhD*

Qandli diabet (QD), ayniqsa **2-tur qandli diabet (2-TQD)**, butun dunyo bo‘ylab keng tarqalgan surunkali metabolik kasalliklardan biri hisoblanadi. Kasallikning asosiy xususiyati **giperglikemiya** va **insulin disfunktsiyasi** bo‘lib, u nafaqat bemorning shaxsiy sog‘lig‘iga, balki ijtimoiy va iqtisodiy tizimga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda epidemiologik ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, qandli diabet tarqalishi tez sur’atlarda ortib bormoqda. Shu jumladan, shahar hududlarida yashovchi aholida, o‘rtacha yoshdagi fuqarolar va ish faoliyatidagi shaxslar orasida kasallik ko‘proq uchramoqda. Bu holat sog‘liqni saqlash tizimiga qo‘shimcha yuk tushiradi, kasallik bilan bog‘liq surunkali asoratlar esa jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi.

Xavf omillari. 2-TQD rivojlanish xavfi bir nechta omillarga bog‘liq:



1. **Irsiy predispozitsiya** – ota-onada yoki yaqin qarindoshlarida qandli diabet mavjudligi kasallik rivojlanish xavfini oshiradi.
2. **Ortiqcha vazn va semizlik** – yog‘ to‘planishi insulin sezgirligini pasaytiradi.
3. **Noto‘g‘ri ovqatlanish** – yuqori kaloriyali, shakar va yog‘ga boy dietalar kasallik rivojlanishiga yordam beradi.
4. **Kam jismoniy faollik** – sedentariya insulin qarshiligini kuchaytiradi va vazn ortishiga olib keladi.
5. **Surunkali stress** – gormonal nomutanosiblik va metabolik buzilishlar xavfni oshiradi.
6. **Metabolik sindrom va boshqa surunkali kasalliklar** – yuqori qon bosimi, dislipidemiya va jig‘ildon yog‘ ortishi diabet xavfini oshiradi.

Statistik tahlillar yosh, jins va yashash sharoitiga qarab kasallik tarqalishini aniqlash imkonini beradi. Masalan, shahar aholisi orasida diabet ko‘proq uchrashi kam jismoniy faollik va yuqori kaloriyali ovqatlanish bilan bog‘liq. Qishloq hududlarida esa kasallik surunkali yetishmovchilik, cheklangan diagnostika va sog‘lom ovqatlanish imkoniyatlari bilan bog‘liq.

Epidemiologik va ijtimoiy ta’siri. Qandli diabetning ijtimoiy ahamiyati quyidagi omillarda namoyon bo‘ladi:

- Bemorlarning **ish qobiliyati** pasayadi, ko‘plab ish kunlari sog‘liq bilan bog‘liq sabablarga ko‘ra yo‘qotiladi.
- **Ta’limdagi muvaffaqiyat** va kognitiv faoliyat sustlashadi, ayniqsa yoshlar va o‘smirlar orasida.
- **Hayot sifati** va psixoemotsional holat yomonlashadi, surunkali asoratlar (nefropatiya, retinopatiya, neuropatiya, kardiovaskulyar kasalliklar) xavfi ortadi.

- Jamiyat resurslariga qo‘shimcha yuk tushadi – davolanish xarajatlari, ishchi kuchining samaradorligi pasayishi va sog‘liqni saqlash tizimiga bo‘lgan talab ortadi.

Profilaktika va monitoring. Qandli diabet bilan og‘rigan bemorlarni **erta aniqlash** va **muntazam monitoring** qilish kasallik asoratlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Epidemiologik tadqiqotlar yordamida xavf guruhlari aniqlanadi, profilaktik dasturlar ishlab chiqiladi va sog‘liqni saqlash resurslari samarali taqsimlanadi.

Davolash yondashuvi individual va kompleks bo‘lishi lozim:

- **Dieta** – shakar va yog‘ga boy mahsulotlarni cheklash, meva-sabzavot va to‘liq donli ovqatlarni ko‘paytirish;
- **Jismoniy faollik** – yurish, suzish, sport mashqlari orqali insulin sezgirligini oshirish;
- **Vazn nazorati** – ortiqcha vaznni kamaytirish metabolik holatni yaxshilaydi;
- **Farmakoterapiya** – insulin yoki boshqa glikemiya pasaytiruvchi preparatlar bemorning individual holatiga qarab buyuriladi;
- **Aholining ma‘lumot darajasini oshirish** – diabet xavfi va profilaktik choralar bo‘yicha targ‘ibot ishlarini kuchaytirish;
- **Muntazam profilaktik ko‘riklar** – qon glyukoza darajasini kuzatish va surunkali asoratlarni erta aniqlash.

Statistik tahlilning ahamiyati. Statistik tadqiqotlar kasallikning tarqalish tezligini, xavf omillarini va ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlarini aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, ular sog‘liqni saqlash tizimining resurslarini samarali boshqarish, profilaktik dasturlarni rejalashtirish va aholining hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Qandli diabet, xususan 2-tur, global sog‘liq muammosi sifatida jiddiy xavf tug‘diradi. Kasallikning tarqalishi, xavf omillari va ijtimoiy-iqtisodiy ta’siri nafaqat bemor, balki jamiyat uchun ham salbiy oqibatlarga olib keladi. **Epidemiologik monitoring**, xavf guruhlarini aniqlash, erta tashxis va individual davolash strategiyasi bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, surunkali asoratlarning oldini olish va sog‘liqni saqlash tizimini samarali boshqarishga yordam beradi. Kompleks yondashuv va profilaktik choralar bemorlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va qandli diabet bilan bog‘liq ijtimoiy-iqtisodiy yukni kamaytiradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro‘Yxati

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 10th Edition. Brussels, 2021.
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2023. Diabetes Care. 2023; 46(Suppl.1): S1–S196.
3. Wild S., Roglic G., Green A., Sicree R., King H. Global prevalence of diabetes: estimates for 2000 and projections for 2030. Diabetes Care. 2004; 27(5): 1047–1053.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. 2-tur qandli diabetni tashxislash va davolash bo‘yicha klinik protokollar. Toshkent, 2022.
5. Qurbonov, P. (2023). Kichik Shaharlarda Agrosanoat Majmuini Rivojlanish Imkoniyatlari Va Istiqbollari (Qashqadaryo Viloyati Misolida). *Nashrlar*, 298-301.
6. Qurbonov, P. (2023). O ‘ZBEKISTONDA URBANIZATSIYA JARAYONLARI RIVOJLANISHINING ASOSIY BOSQICHLARI. *Farg'ona davlat universiteti*, (3), 165-165.



7. Aminov, I. B. (2022). ZAMONAVIY MASOFAVIY TA'LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING ASOSIY OMILLARI VA TALABLARI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(1).

Foydalanilgan internet saytlari

1. <https://library.ziyonet.uz/book/142161>
2. www.fjsti.uz
3. <https://tktishf.edu.uz/>
4. <https://dist.edu.uz>

