



QANDLI DIABET 2 TIPDA MUSKUL MASSASINING ORTISHI HISOBIGA KASALLIKNING REMISSIYAGA TUSHISHI.

*Central asian medical university Metabolik kasalliklar kafedrasini klinik
ordinator vrachi*

Soyipjonov Abdulaziz Latifjon o'g'li

Annotatsiya: Qandli diabet 2 tipi bugungi kunda dunyo bo'ylab katta ijtimoiy va tibbiy ahamiyat kasb etayotgan kasalliklardan biridir. Ushbu kasallik odatda o'rta yoshdagi va keksa insonlarda uchraydi va insulin qarshiligi, ya'ni tana hujayralarining insulin gormoni ta'siriga nisbatan sezuvchanligining pasayishi natijasida rivojlanadi. Odatda 2 tip qandli diabet surunkali yuradigan va hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan kasallik qatoridan joy oladi. Shu sababdan sog'lom turmush tarziga amal qilish hamda jismoniy faollik darajasini oshirish 2 tip diabetni boshqarishda va nazorat qilishda asosiy o'rin tutadi.

Kalit so'zlar: qandli diabet, insulin, mushak massasi, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, glyukoza, profilaktika.

Hozirgi vaqtda 2 tip diabet rivojlanishiga sabab bo'ladigan asosiy omillardan biri tana og'irligining, ayniqsa yog' massasi ko'payib ketishi hisoblanadi. Organizmda ortiqcha yog' to'planishi hujayra darajasida insulin qarshiligi paydo bo'lishi, natijada esa qondagi glyukoza miqdorining oshib ketishiga olib keladi. Shu bilan birga, jismoniy faoliyatning kamligi va mushak massasi yetarli darajada rivojlanmaganligi ham insulinning to'g'ri ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki mushak to'qimalari inson organizmidagi asosiy "glyukoza iste'mol qiluvchi" to'qimalardan biridir. Mushak massasining yetarlicha rivojlanmagani, odatda, qandli diabet 2 tipga ega insonlarda uchraydigan muammolardan biridir. Bunday holatda insulinning asosiy ta'sir qiladigan "maqsadli" organi – mushaklarda glyukoza utilizatsiyasi yomonlashadi, natijada isrof qilinmagan glyukoza doimiy



ravishda qonda ortib boradi. Ana shu jarayonda mushak massasining oshishi juda muhim rol o'ynaydi. Chunki mushaklar, ayniqsa tez qisqaradigan tolalarga boy mushaklar glyukozani yuqori darajada o'zlashtiradi va iste'mol qiladi. Mushak massasini ko'paytirish orqali organizmning insulin sezuvchanligini oshirish hamda qandli diabet 2 tip kasalligini nazorat ostiga olish mumkin. Mushak to'qimasida joylashgan glyukoza reseptorlarining ko'payishi va ularning faoliyati yaxshilanishi natijasida, har qanday oddiy jismoniy harakat ham (yugurish, piyoda yurish, suzish, velosiped haydash, og'irlik mashqlari va boshqalar) natijasida glyukoza tezda sarflana boshlaydi. Bundan tashqari, har bir jismoniy mashq turidan so'ng mushak hujayralari uzoq muddat davomida glyukozani ko'proq qabul qiladi va insulin sezuvchanligi bir necha soatdan bir necha kungacha oshirik holatida saqlanib turadi [1].

Qandli diabet 2 tip kasalligini remissiyaga kiritishda mushak massasini oshirish bo'yicha bir qator ilmiy izlanishlar o'tkazilgan. Natijalari quyidagicha: jismoniy mashg'ulotga asoslangan reja asosida harakatlangan kuchli mushaklarga ega individualar orasida kasallik belgilarining sustlashishi, glyukoza va glikolize gemoglobin (HbA1c) miqdorlarining sezilarli qisqarganligi aniqlanadi. Bu holat natijasida inson o'zini yaxshiroq his qiladi, tashnalik va charchoq kamayadi, qon bosimi va yurak faoliyati normallasadi, uyqu va ishtaha barqarorlashadi. Mushak massasining o'sishi bilan birga, yog' to'qimalari hajmi kamayadi, lipid almashinuvi yaxshilanadi va metabolik sindrom bilan bog'liq boshqa bir qator xavf omillarining ta'siri anchagina kamayadi. Organizmdagi yog'-glyukoza balansi tiklanadi hamda inson o'z sog'liq holatini ancha yaxshi nazorat ostiga oladi. Mushak to'qimasi nafaqat glyukozani sarflaydi, balki organizmda umumiy almashinuvi, energiya sarfini, gormonal muvozanatni va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini ham yaxshilaydi. Shu bois, mushak massasiga e'tibor qaratish diabet kasallariga nafaqat glyukozani muvozanatlash, balki hayot sifatini oshirish, asoratlar oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Qandli diabet 2 tip kasalligida remissiyaga erishishda



sogʻlom ovqatlanish va yogʻ hamda uglevodlarni cheklash, parhezni toʻgʻri tashkil qilish asosiy oʻrin tutadi. Lekin mushak massasini oshirish orqali glyukoza almashinuvining yaxshilanishi hatto farmakologik terapiya natijasiga yetarli boʻlmagan hollarda ham yordam beradi. Hozirgi vaqtda koʻplab shifokor va endokrinologlar diabet kasalligi bilan ogʻrigan bemorlarga albatta jismoniy faoliyatni koʻpaytirishni tavsiya etadi. Maxsus dasturlar asosida har kuni yoki haftaning bir necha kuni davomida mushaklarni faollashtirish natijasida kasallik belgilari kamayadi, insulin sezuvchanligi ortadi [2].

Qandli diabet 2 tipda remissiya holatini saqlab turishda mushak massasining yetarli darajada ushlab turilishi ham gʻoyat muhim. Buning uchun esa doimiy jismoniy mashqlar, mushaklarni toʻgʻri ishlatish, dam olish va kerakli miqdorda oqsil isteʼmol qilish zarur boʻladi. Oqsil tanqisligi mushaklarning oʻsishiga toʻsqinlik qiladi. Shu bois diabetic bemorlarga sogʻlom parhez va yetarli protein yetkazib beruvchi oziq-ovqatlarni isteʼmol qilish tavsiya etiladi. Parhezda oqsilaning yetishmovchiligi mushaklarning sustlashuvi, insulinga nisbatan rezistentlikning kuchayishi, metabolik sindromning kuchayib borishiga olib keladi. Mushaklarning yetarli boʻlmagan massasi diabet kasalligini boshqarishni murakkablashtiradi. Jismoniy mashqlarning turlari har xil boʻlishi mumkin. Ayniqsa, ogʻirlik mashqlari (trenirovka), kuch mashqlari va qisman intensiv harakatli aerobik mashqlar samarasi yuqori baholanadi. Bunday mashgʻulotlar mushak toʻqimasini maksimal rivojlantirishga yordam beradi va glyukoza almashinuvini keskin yaxshilaydi. Bazi manbalarda hatto kundalik faoliyat doirasida oddiy ishlar – uy tozalash, bogʻ ishlari, doʻkonga borib kelish va roʻzgʻor yumushlari ham foydali ekanligi qayd etiladi, chunki harakat natijasida mushak faolligi va glyukoza sarfi oshadi. Mushak massasining ortishiga sabab boʻladigan omillar orasida genetik predispozitsiya, yosh, jinsi, ovqatlanish rejimi, harakatlanish darajasi, stress va boshqa koʻplab omillar mavjud. Lekin diabet kasalligi bilan ogʻriganlar uchun eng muhimi – mavjud sharoitdan oqilona foydalanib, oʻz hayot sifatini yaxshilashga harakat qilish,



muntazam jismoniy tarbiya hamda to‘g‘ri parhezga qat‘iy rioya qilish lozim. Mushak massasini oshirish uchun ratsionda asosan hayvon va o‘simlik oqsillari, vitaminlar, minerallar, mikroelementlar, kam yog‘li va kam uglevodli ovqatlarning nisbatini oshirish tavsiya qilinadi [3].

Qandli diabet 2 tipni remissiyaga kiritishda, bu kasallikning asoratlari ham ancha kamayadi. Ko‘pincha shifokorlar kuzatuvida bo‘lgan bemorlarda yurak-qon tomir, buyrak va asab tizimi kasalliklari xavfi sezilarli kamayadi, arterial bosim me‘yorda ushlab turiladi, umumiy ahvol yaxshi bo‘ladi. Jismoniy faollikdan voz kechgan, mushak massasini oshirishga yetarli e‘tibor bermagan bemorlarda esa kasallik klinik kechishi og‘irlashadi, qand ko‘rsatkichlari qiyin boshqariladi, asoratlar tez rivojlanadi. Mushak massasining ko‘payishi bemorning hayot sifatining barqarorligini ta‘minlash, organizmdagi modda almashinuvini yaxshilash, immunitetni ko‘tarish va stressga chidamliligini oshirishga olib keladi. Yil davomida muntazam ravishda olib borilgan mashqlar, sog‘lom ovqatlanish va to‘g‘ri uyqu natijasida organizm tezda ijobiy tomonga o‘zgaradi. Diabet kasallarga, ayniqsa, jamoa bilan sport bilan shug‘ullanish, yoga mashqlari, haftalik yurishlar, sport to‘garaklariga qatnashish ma‘qul ko‘riladi. Ushbu kasallikda remissiyaga erishish uchun professional mutaxassis nazorati va yondashuvi ham muhim ahamiyatga ega. Bemorlar to‘g‘ri tashxis qo‘yilgandan so‘ng va hayotidan o‘zgarishlar kiritishga tayyor bo‘lgandan so‘ng, kasallik ustidan qisman nazorat o‘rnatadi. Mushak massasini oshirish jarayonida shifokorlar, endokrinolog va dietolog maslahatlaridan foydalanish, individual reja tuzdirish va doimiy monitoring olib borish natijalarini yanada yaxshilaydi. Qandli diabet 2 tip bilan og‘rigan bemorlarda mushak massasining oshirilishi ijobiy o‘zgarishlar keltirib chiqaradi. Xalqaro va mahalliy tavsiyalarda diabet kasallariga haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rta darajadagi jismoniy mashq qilish, harakat ko‘lamini kengaytirish, mushak ishlashini faollashtirish qat‘iy ta‘kidlangan. Bu tavsiyalar oddiy ko‘rinishi mumkin,



ammo ular kasallik rivojlanish xavfi va og‘ir asoratlarning oldini olishda eng samarali vosita ekanligi ko‘p bora isbotlangan [4].

Musbat natijaga erishish uchun har bir kishi o‘z shaxsiy imkoniyatlari, tibbiy ko‘rsatmalar va mavjud sharoitlarga ko‘ra harakat qilishi kerak. Mushaklar kuchaygani sari glyukoza iste‘moli oshadi, insulin ta’siri kuchayadi va kasallikni remissiyaga kiritish osonlashadi. Tekshiruvlar natijasida mashqlarni oshirish, shu bilan birga to‘g‘ri ovqatlanish va vazn nazorati olib borishga rioya qilgan bemorlarda qondagi glyukoza ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanishi, hayot sifati oshishi aniqlangan. Jismoniy faollik, o‘z-o‘zini nazorat qilish, sog‘lom ovqatlanishga murojaat qilish va mushak massasini ko‘paytirish bugungi kunda qandli diabet 2 tip kasalligining eng optimal va samarali boshqaruv usullaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. Keng ko‘lamli tibbiy tekshiruvlar va hayot sifatini o‘rganishga doir tadqiqotlar bu fikrni to‘liq tasdiqlaydi. Natijada, kasallikning kechishi yengil bo‘ladi, bemorlar hayotdan mamnun bo‘lib, kasallik ustidan muvoffaqiyatli nazorat o‘rnatadilar [5].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, qandli diabet 2 tip kasalligida mushak massasining ortishi ko‘plab mexanizmlar orqali kasallik kechishini yengillashtiradi. Mushaklarda glyukoza utilizatsiyasi oshishi, insulin ta’sirchanligi kuchayishi, yog‘ massasi kamayib, metabolizm faoliyati yaxshilanishi shular jumlasidandir. Mushaklarning rivojlanishi kasallikni remissiyaga olib kirishda, asoratlarning oldini olishda va umumiy salomatlikni mustahkamlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Shunday ekan, har bir diabet kasaliga muntazam ravishda jismoniy faoliyat, musbat kayfiyat, to‘g‘ri ovqatlanish va yetarlicha dam olish tavsiya qilinadi. Bu o‘zgarishlar hayot davomida kasallikni boshqarishda va remissiya holatini anchagina uzoq muddat saqlab turishda yordam beradi. Diabet ustidan nazoratni qo‘ldan boy bermaslik, mushak massasi va harakatga e’tibor qaratish – kelajagini sog‘lom o‘rnatishga eng muhim qadamlardan biridir.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tursunov R.X. "Endokrin kasalliklar". – Toshkent: O‘zbekiston tibbiyot nashriyoti, 2019.
2. Qodirov K.T. "Ichki kasalliklar propedevtikasi". – Toshkent: Innovatsiya, 2020.
3. Karimov F.S. "Diabet kasalligi va uning zamonaviy davolash usullari". – Toshkent, 2018.
4. Ismoilova N.B., Karimova Z.T. "Qandli diabetning oldini olish va davolash". – Toshkent: Tibbiyot, 2022.
5. Ergashov M.U. "Jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzi". – Toshkent, 2021.
6. Saidov R.N. "Kasalliklar profilaktikasi asoslari". – Toshkent, 2017.
7. Abdullayev A.K. "Insulin va glyukoza almashinuvi". – Toshkent: Innovatsiya, 2023.