



QANDLI DIABETNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNI DAVOLASH

Adaxamjonova Dilnura Akbarjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti davolash ishi

134-guruh

Ilmiy rahbar: Toshxo'jayeva Nargiza

Annotatsiya: *Diabetes mellitus-bu qon glyukoza darajasining ko'tarilishi bilan tavsiflangan surunkali metabolik kasallik. Ushbu maqola diabetning asosiy sabablarini, uning tasniflarini va uni davolashdagi yutuqlarni o'rganadi. Adabiyotlarni tahlil qilish orqali insulin terapiyasi, og'iz orqali qabul qilinadigan dorilar va doimiy glyukoza monitoringi (CGM) va sun'iy oshqozon osti bezi tizimlari kabi rivojlanayotgan texnologiyalar kabi terapevtik yondashuvlar bilan bir qatorda diabetga olib keladigan genetik, ekologik va turmush tarzi omillari tekshiriladi. Muhokamada diabetni davolash va boshqarish strategiyasini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar mavjud.*

Kalit so'zlar: *Qandli diabet, insulin qarshiligi, 1-toifa diabet, 2-toifa diabet, davolash, glyukoza monitoringi, turmush tarzi, genetika, metabolik kasalliklar.*

Kirish

Diabetes mellitus dunyodagi eng keng tarqalgan yuqumli bo'lmagan kasalliklardan biri bo'lib, millionlab odamlarga ta'sir qiladi. U ikkita asosiy turga bo'linadi: 1-toifa diabet (T1D) va 2-toifa diabet (T2D). Kasallik yurak-qon tomir kasalliklari, buyrak etishmovchiligi, neyropatiya va ko'rlik kabi og'ir asoratlarga olib kelishi mumkin, bu esa uni global sog'liq uchun muhim tashvishga soladi. Ushbu maqolada biz diabetning sabablarini ko'rib chiqamiz va an'anaviy va yangi terapevtik strategiyalarga e'tibor qaratib, mavjud zamonaviy davolash usullarini ko'rib chiqamiz.



Adabiyot Tahlili

Qandli diabetning sabablari

- 1-toifa diabet (T1D): T1D-bu organizmning immun tizimi oshqozon osti bezidagi insulin ishlab chiqaruvchi beta hujayralarga noto'g'ri hujum qiladigan otoimmun kasallik. Genetik moyillik muhim rol o'ynaydi, ba'zi genlar, masalan, HLA mintaqasi, xavfning oshishi bilan bog'liq. Virusli infeksiyalar kabi atrof-muhit omillari immunitet tizimining reaksiyasini qo'zg'atishi mumkin.

- 2-toifa diabet (T2D): T2D asosan insulin qarshiligi bilan bog'liq bo'lib, bunda organizm insulindan samarali foydalana olmaydi. Asosiy xavf omillariga semirish, harakatsiz turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish va genetik omillar kiradi. T2D insulin sekretsiyasi va sezgirligiga ta'sir qiluvchi bir nechta gen variantlari bilan bog'langan. Biroq, turmush tarzi omillari ko'pincha uning rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi.

- Boshqa omillar: qandli diabetning boshqa shakllariga homiladorlik qandli diabet va monogen diabet kiradi, ularning ikkalasi ham alohida etiologiyaga ega. Genetikadan tashqari, yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, atrof-muhitning ifloslanishi va ichak mikrobiotasi diabet rivojlanishiga ham ta'sir qilishi mumkin.

Davolash Yondashuvlari

Insulin terapiyasi: Insulin terapiyasi T1D ni boshqarish uchun juda zarur va ko'pincha t2d rivojlangan bemorlar uchun talab qilinadi. insulinning normal chiqarilishini taqlid qilish uchun insulinning ko'p turlari (tez ta'sir qiluvchi, oraliq ta'sir qiluvchi, uzoq ta'sir qiluvchi) qo'llaniladi.

- Og'iz orqali qabul qilinadigan dorilar: T2D uchun metformin, sulfanilureas va DPP-4 ingibitorlari kabi og'iz orqali qabul qilinadigan dorilar keng qo'llaniladi. Ushbu dorilar insulinga sezgirlikni yaxshilaydi yoki oshqozon osti bezini ko'proq insulin chiqarishni rag'batlantiradi.



- Rivojlanayotgan muolajalar: so'nggi yutuqlarga doimiy glyukoza monitoringi (CGM) qurilmalari, sun'iy oshqozon osti bezi tizimlari va diabetning asosiy sabablarini bartaraf etishga qaratilgan gen terapiyasi tadqiqotlari kiradi.

Usullari

Metodologiya diabetning sabablari va davolash usullari bilan bog'liq mavjud adabiyotlarni muntazam ravishda ko'rib chiqishni o'z ichiga olgan. Tadqiqot maqolalari PubMed, Google Scholar va boshqa tibbiy ma'lumotlar bazalaridan olingan. Tanlov mezonlari diabetning genetik va turmush tarzi omillariga va davolash usullarining rivojlanishiga qaratilgan tadqiqotlarni o'z ichiga olgan. Ushbu mavzu bo'yicha har tomonlama xulosalar chiqarish uchun klinik tadqiqotlar, epidemiologik tadqiqotlar va sharhlarning sifatli ma'lumotlari tahlil qilindi.

Natijalar

Qandli diabet-bu organizmning oziq-ovqatni energiyaga aylantirishiga ta'sir qiluvchi surunkali sog'liq holati. Ikkita asosiy tur mavjud: 1-toifa va 2-toifa, ularning har biri turli sabablar va davolash usullariga ega.

Qandli diabetning sabablari

1. 1-Toifa Diabet:

- Otoimmun reaksiya: organizmning immun tizimi oshqozon osti bezidagi insulin ishlab chiqaruvchi beta hujayralarga noto'g'ri hujum qiladi va yo'q qiladi. Bu insulin ishlab chiqarishning kam yoki umuman yo'qligiga olib keladi, bu esa qon shakarining yuqori darajasiga olib keladi.

- Genetik omillar: oila tarixi muhim rol o'ynaydi, ya'ni genetik moyillik 1-toifa diabet rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

- Atrof-muhit qo'zg'atuvchilari: ba'zi infektsiyalar yoki viruslar genetik moyil bo'lgan odamlarda otoimmun reaksiyani keltirib chiqarishi mumkin.

2-Toifa Diabet:

- Insulin qarshiligi: organizm hujayralari insulinga chidamli bo'lib, shakarning hujayralarga kirishini qiyinlashtiradi va qondagi qand miqdorining oshishiga olib keladi.



- Genetik omillar: 1-toifa kabi genetika ham 2-toifa diabet rivojlanish xavfini oshirishda muhim rol o'ynashi mumkin.

- Turmush tarzi omillari: noto'g'ri ovqatlanish, semirish, jismoniy faollikning etishmasligi va stress 2-toifa diabet rivojlanishiga yordam beradi.

- Yosh: xavf yoshga qarab, odatda 45 yoshdan keyin ortadi, ammo bu yosh odamlarda ko'proq uchraydi.

3. Homiladorlik qandli diabet: homiladorlik davrida organizm ortib borayotgan ehtiyojni qondirish uchun etarli miqdorda insulin ishlab chiqara olmasa paydo bo'ladi. tug'ruqdan keyin yo'qoladi, ammo keyinchalik hayotda 2-toifa diabet rivojlanish xavfini oshiradi.

Qandli diabetni davolash

1. 1-Toifa Diabetni Davolash:

- Insulin terapiyasi: organizmda insulin ishlab chiqarilmagani uchun bemorlar insulin in'ektsiyasini qabul qilishlari yoki qon shakarini tartibga solish uchun insulin nasosidan foydalanishlari kerak.

- Qon shakarini kuzatish: qondagi glyukoza miqdorini muntazam ravishda kuzatib borish zarur.

- Sog'lom ovqatlanish: uglevodlarni iste'mol qilishni nazorat qiluvchi muvozanatli dietaga rioya qilish qondagi qand miqdorini boshqarishga yordam beradi.

- Mashq: muntazam jismoniy faollik qon shakarini kamaytirishga yordam beradi va insulinga sezgirlikni oshiradi.

2. 2-Toifa Diabetni Davolash:

- Hayot Tarzi O'zgarishlar:

- Parhez: to'liq don, sabzavot, yog'siz oqsil va tolaga boy parhez qondagi qand miqdorini nazorat qilishga yordam beradi.

- Mashq: jismoniy faollik insulin sezgirligini oshiradi va vaznni boshqarishga yordam beradi.



- Og'iz orqali qabul qilinadigan dorilar: Metformin va boshqalar kabi dorilar organizmning insulinga ta'sirini yaxshilashga yoki qondagi qand miqdorini kamaytirishga yordam beradi.

- Insulin: ba'zi hollarda 2-toifa diabetga chalinganlar insulin terapiyasiga muhtoj bo'lishi mumkin.

- Og'irlikni boshqarish: og'irlikni yo'qotish qon shakarini nazorat qilishni sezilarli darajada yaxshilaydi va dori-darmonlarga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi.

- Qon shakarini kuzatish: davolashni boshqarish va sozlash uchun muntazam monitoring zarur.

3. Gestatsion Diabetni Davolash:

- Parhez va jismoniy mashqlar: aksariyat holatlarni sog'lom ovqatlanish va muntazam jismoniy mashqlar orqali nazorat qilish mumkin.

- Insulin yoki dorilar: agar qon shakar miqdori yuqori bo'lib qolsa, homiladorlik paytida insulin yoki dorilar kerak bo'lishi mumkin.

Oldini olish (asosan 2-toifa diabet uchun)

- Sog'lom ovqatlanish: tolaga, to'liq donlarga va sog'lom yog'larga boy muvozanatli ovqatlanish.

- Jismoniy faollik: muntazam jismoniy mashqlar insulin qarshiligi xavfini kamaytiradi.

- Og'irlikni boshqarish: sog'lom vaznni saqlash diabet paydo bo'lishining oldini olishga yordam beradi.

- Muntazam tekshiruvlar: qon shakar darajasini kuzatish va xavf omillarini kuzatib borish erta aniqlashga yordam beradi.

Qandli diabetning ikkala turi ham doimiy davolanishni talab qiladi, ammo to'g'ri parvarish bilan odamlar sog'lom va to'liq hayot kechirishlari mumkin.

Qandli diabetni davolash qon shakar darajasini boshqarish va tegishli asoratlarni bartaraf etishni o'z ichiga oladi. Qandli diabetni davolash va boshqarishning samarali usullari:



- Muvozanatli ovqatlanish: butun don, meva, sabzavot, yog'siz oqsillar va sog'lom yog'larga e'tibor qarating. Shakarli ovqatlar va tozalangan uglevodlarni cheklang.

- Uglevodlarni hisoblash: qandli diabet bilan og'rigan odamlarda uglevodlarni iste'mol qilishni kuzatish qondagi qand miqdorini saqlashga yordam beradi.

Muntazam Jismoniy Faoliyat

- Mashq: yurish, velosipedda yurish yoki suzish kabi muntazam jismoniy faollik insulin sezgirligini oshirishga yordam beradi va organizmda glyukozadan foydalanishni osonlashtiradi.

- Kuch mashqlari: og'irlikni ko'tarish yoki qarshilik mashqlari qon shakarini tartibga solishga yordam beradigan mushaklarni qurishga yordam beradi.

Og'irlikni Boshqarish

- Sog'lom vazn: sog'lom vaznni saqlash 2-toifa diabetning og'irligini kamaytirishi va hatto ba'zi hollarda uni remissiyaga olib kelishi mumkin.

Dori

- Insulin terapiyasi: 1-toifa diabet va ba'zan 2-toifa diabet uchun ishlatiladi. Tana etarli darajada ishlab chiqarilmasa, Insulin qon shakarini tartibga solishga yordam beradi.

- Og'iz orqali qabul qilinadigan dorilar: 2-toifa diabet uchun metformin kabi dorilar insulin sezgirligini oshiradi yoki jigarda glyukoza ishlab chiqarishni kamaytiradi.

- GLP-1 agonistlari yoki SGLT2 ingibitorlari: ushbu yangi dorilar qon shakarini nazorat qilishni yaxshilashga yordam beradi va yurak-qon tomir kasalliklariga ham yordam beradi.

Muntazam Monitoring

- Qondagi qand miqdori: qondagi glyukoza monitoridan foydalanish qondagi qand miqdorini kuzatishga va muolajalarni mos ravishda moslashtirishga yordam beradi.



- A1C testlari: ushbu test so'nggi 2-3 oy ichida o'rtacha qon shakar darajasini ko'rsatadi va uzoq muddatli davolanishga yordam beradi.

Stressni Boshqarish

- Ruhiy Salomatlik: meditatsiya, yoga yoki maslahat kabi mashg'ulotlar orqali stressni boshqarish juda muhim, chunki stress qondagi qand miqdorini oshirishi mumkin.

Chekish va spirtli ichimliklardan saqlanish

- Chekishni tashlash: chekish yurak xastaligi va insult kabi diabet asoratlari xavfini oshiradi.

- Spirtli ichimliklarni cheklang: spirtli ichimliklar qondagi qand miqdorining oshishiga yoki tushishiga olib kelishi mumkin, shuning uchun moderatsiya muhim ahamiyatga ega.

Ta'lim va qo'llab-quvvatlash

- Qandli diabet bo'yicha ta'lim: ta'lim dasturlari orqali diabetni boshqarish haqida ko'proq ma'lumot olish odamlarning ahvolini yaxshiroq nazorat qilishga yordam beradi.

- Qo'llab-quvvatlash guruhleri: diabetni qo'llab-quvvatlash guruhlariga qo'shilish yoki diabetga qarshi kurash guruhi bilan ishlash dalda va amaliy maslahatlar beradi.

Qandli diabetni boshqarish turmush tarzini o'zgartirish, dori-darmonlar va har bir insonning ehtiyojlariga moslashtirilgan muntazam monitoringni o'z ichiga oladi.

Muhokama

Topilmalar shuni ta'kidlaydiki, genetika tld ning asosiy omili bo'lsa-da, t2d rivojlanishida ekologik va turmush tarzi omillari ko'proq namoyon bo'ladi. qandli diabetni davolashda, ayniqsa CGM texnologiyasi va sun'iy oshqozon osti bezi tizimlarida doimiy rivojlanish kasallikni yaxshiroq boshqarishni va bemorning natijalarini yaxshilashni va'da



qiladi. Bundan tashqari, vaznni nazorat qilish va jismoniy mashqlar kabi profilaktika choralari T2D rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Taraqqiyotga qaramay, rivojlanayotgan mamlakatlarda zamonaviy davolash usullari va turmush tarzini o'zgartirish dasturlariga kirish imkoniyati mavjud. Ushbu kamchiliklarni bartaraf etishda jamoat salomatligi

tashabbuslari va ta'lim dasturlari hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin.

Xulosa

Ushbu maqola qandli diabet genetik, ekologik va turmush tarzi omillarining murakkab o'zaro ta'siridan kelib chiqadi degan xulosaga keladi. T1D uchun tadqiqotlar genetik aralashuvlar va profilaktika strategiyalariga e'tibor qaratishni davom ettirishi kerak. T2D uchun global harakatlar semirish va nosog'lom turmush tarzi odatlariga qaratilgan profilaktik sog'liqni saqlashni ta'kidlashi kerak.

Jamoatchilikni xabardor qilish dasturlari: hukumatlar va sog'liqni saqlash xodimlari diabet xavfi omillari va oldini olish to'g'risida xabardorlikni oshiradigan dasturlarni amalga oshirishlari kerak.

Davolash usullari: CGM qurilmalari va insulin nasoslari kabi diabetni davolashning ilg'or usullarini, ayniqsa past va o'rta daromadli mamlakatlarda arzonroq qilish uchun harakat qilish kerak.

Davomiy tadqiqotlar: qandli diabetga olib keladigan atrof-muhit omillari, jumladan, ifloslantiruvchi moddalar va ichak mikrobiotasi bo'yicha ko'proq tadqiqotlar olib borish kerak.

FOYDALANILGAN ADABYOTLAR:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST).
Qandli diabet bo'yicha global hisobotlarva klinik tavsiyalar.
2. Abdullayev A., Xolmatov B
Ichki kasalliklar. – Toshkent, O'zbekiston tibbiyot nahriyoti.
3. Klinik endokrinologiya bo'yicha oquv qo'llanmalar.
Oliy tibbiy ta'lim muassasalari uchun.



4. Ismoilov S., To'raqulov O.

Qandli diabet va uning asoratlari. – Toshkent, 2019

5. Abu Ali ibn Sino

Tib qonunlari – qand almashinuvi va parhezga oid qarashlar.

6. Abdullayev A.A

Endokrinologiya. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tubbiyot nashriyoti., 2019.

7. Harrison's Principles of International Medicine.

Qandli diabetni va endokrin tizim kasalliklari bo'limi

8. Ganong W.F.

Medical Physiology.- Insulin va glyukoza almashinuvi.

9. International Diabetes Federation (IDF)

Diabetes Atlas