



2-TIP QANDLI DIABETNING RIVOJLANISHIDA TURMUSH TARZINING O‘RNI

*Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlash menejmenti kafedrası magistratura
rezidenti*

Ortikova Yulduzxon Odilxon qizi

*Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlash menejmenti kafedrası katta
o‘qituvchisi: Sh.A.Mamasoliyeva*

Annotatsiya: 2-tip qandli diabet (2-TQD) surunkali metabolik kasallik bo‘lib, uning rivojlanishida turmush tarzi bilan bog‘liq omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, semizlik va zararli odatlarning 2-tip qandli diabet rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqot ilmiy adabiyotlar sharhi asosida olib borildi. Olingan natijalar sog‘lom turmush tarzini shakllantirish 2-tip qandli diabetning oldini olish va uning tarqalishini kamaytirishda asosiy omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: 2-tip qandli diabet, turmush tarzi, semizlik, jismoniy faollik, profilaktika.

1. Kirish

Bugungi kunda 2-tip qandli diabet jahon miqyosida keng tarqalgan surunkali noinfeksion kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasallik asosan insulin rezistentligi va nisbiy insulin yetishmovchiligi bilan xarakterlanadi. So‘nggi o‘n yilliklarda diabet bilan kasallanish darajasining keskin oshishi aholi turmush tarzidagi salbiy o‘zgarishlar bilan bevosita bog‘liq. Shu sababli 2-tip qandli diabetning rivojlanishida turmush tarzining rolini o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

2. Tadqiqot materiallari va metodlari



Tadqiqot jarayonida Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, Xalqaro diabet federatsiyasi ma'lumotlari hamda so'nggi yillarda chop etilgan ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Analitik, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

3. Natijalar va muhokama

3.1. Noto'g'ri ovqatlanish va diabet rivojlanishi

Ratsionda yuqori kaloriyali, tez hazm bo'ladigan uglevodlar va to'yingan yog'larning ko'pligi insulin rezistentligining rivojlanishiga olib keladi. Shakarli ichimliklar va fastfud mahsulotlarining muntazam iste'moli qondagi glyukoza miqdorini oshirib, metabolik buzilishlarni kuchaytiradi.

3.2. Jismoniy faollikning yetishmasligi

Kamharakat turmush tarzi mushak to'qimalarida glyukozaning utilitatsiyasini kamaytiradi. Jismoniy faollik yetishmasligi semizlik va insulin rezistentligining asosiy sabablaridan biri bo'lib, 2-tip qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi.

3.3. Semizlik va ortiqcha vazn

Semizlik, ayniqsa abdominal semizlik, 2-tip qandli diabet rivojlanishida muhim patogenetik omil hisoblanadi. Yog' to'qimasining ortishi insulin sezuvchanligini pasaytirib, giperglikemiya holatiga olib keladi.

3.4. Zararli odatlar va stress

Chekish va alkogol iste'moli metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Surunkali stress esa gormonal disbalansni kuchaytirib, glyukozaning qonda ko'payishiga sabab bo'ladi.

4. Xulosa

2-tip qandli diabetning rivojlanishida turmush tarzi yetakchi o'rin egallaydi. Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi va semizlik kasallikning asosiy xavf omillari hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi o'rtasida profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va tibbiy savodxonlikni oshirish orqali 2-tip qandli diabetning oldini olish mumkin.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Qandli diabet bo‘yicha global hisobotlar.
2. Xalqaro diabet federatsiyasi. IDF Diabetes Atlas.
3. American Diabetes Association. Diabetes Care klinik tavsiyalari.
4. Axmedov A.A. Endokrinologiya. – Toshkent.