



**QANDLI DIABET,, KASALLIGINING HOZIRGI KUNDA
OMMALASHUVI**

Yakubova Maryamjon Oybek qizi

URGANCH RANCH TEXNOLOGIYA UNIVERSITETI assistenti.

Baxtiyorova Dinara Izzat qizi

*URGANCH RANCH TEXNOLOGIYA UNIVERSITETI davolash ishi
yo`nalishi talabasi*

Annotatsiya: Mening ushbu ilmiy maqolamda insoniyat orasida ko`payib borayotgan qandli diabet kasalligining kelib chiqishi, uning tug`ma yoki orttirilma ekanligi va ushbu kasallikning salbiy alomatlari, boshlanish belgilari, sabablari haqida chuqur organilgan. Qandli diabet xalq tili bilan olganda "SAXIR KASALLIGI" bu kasallik asosan metabolizm buzilishi oqibatida oshqozon osti bezi funksiyasining ishdan chiqishi. Oshqozon osti bezi INSULIN ishlab chiqaradi va bu insulin qandni qayta ishlashda qatnashadi. Insulin organizmda kam yoki kop ishlab chiqarilishiga qarab 2 turga bolinadi, qandli va qandsz diabet. Insulin garmonisiz organizm qondagi glyukoza miqdorini bir meyorda ushlab turolmaydi. Insulin garmoni kamaysa qonda glyukoza miqdori ortib ketadi va natijada ortiqcha glyukoza siydik orqali chiqarilib yuborilishi kuzatiladi. Bu kasallikning turini darajasini aniqlash muhimdir, chunki, bu kasallikning turlari boshlangich davrda bir-biridan tubdan farq qiladi. Albatta davolash ham shunga qarab belgilanadi. Kasallik qancha davom qilsa, uning daraja va turi ham o`zgarib boraveradi.

Kalit so`zlar: qandli diabet, qandsiz diabet, metabolizm, insulin, oshqozon osti bezi, glyukoza, 1-toifa, 2-toifa.

Аннотация: В этой моей статье подробно рассматривается происхождение диабета, который становится все более распространенным среди человечества будь то врожденный или приобретенный а также негативные симптомы признаки начала и причины этого заболевания. Диабет широко известный как «сахарная болезнь»— это метаболическое заболевание,



которое возникает главным образом в результате нарушения работы поджелудочной железы. Поджелудочная железа участвует в переработке сахара и вырабатывает инсулин. В зависимости от того вырабатывает ли организм слишком мало или слишком много инсулина, диабет делится 2 типа—сахарный диабет и несахарный диабет. Без гормона инсулина организм не может поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови. При снижении уровня инсулина уровень глюкозы в крови повышается, в результате чего избыток глюкозы выводится мочой. Важно определить тяжесть типа заболевания, поскольку типы этого заболевания существенно отличаются друг от друга на начальных стадиях. Конечно, лечение также определяется соответствующим образом. По мере прогрессирования заболевания его степень и тип изменяются.

Ключевые слова: Сахарный диабет, диабет без сахара, метаболизм, инсулин, поджелудочная железа, глюкоза, категория 1, категория 2.

Annotation: In this scientific article, I deeply examine the origin of diabetes, which is becoming increasingly common among humanity, whether it is a chronic or progressive disease, the negative symptoms of this disease, its early signs, and the causes of its occurrence. Diabetes, commonly known as sugar disease, is a disease caused mainly by metabolic disorders, which is characterized by the failure of the pancreas to function properly. The pancreas produces insulin, and this insulin is involved in the processing of sugar. Diabetes is divided into two types, diabetes mellitus and insipidus, depending on whether the body produces too little or too much insulin. Without the hormone insulin, the body cannot maintain normal blood glucose levels. When the hormone insulin decreases, the amount of glucose in the body increases, and as a result, excess glucose is important to determine the severity of this type of diseases differ significantly from each other in the initial stages. Of course, treatment is also determined accordingly. As the disease progresses, its level and type also change.

Keywords: Diabetes, diabetes without sugar, metabolism, insulin, pancreas, glucose, category 1, category 2.



KIRISH:

Hozirgi kunda qandli diabet kundan kunda odamlar orasida ko'paymoqda. Aslida qandli diabet 2 tib darazada boladi. 1-tib insulin yetishmasligi yani qandli diabet. Omma orasida bu kopincha 40 yoshgacha bolgan odamlarda kuzatiladi. Bu daraja ko'pincha ozgin odamlarda qiyin kechadi. Insulinni meyorga keltirish uchun bunda bemorga insulin beriladi, lekin bu turda odam butunlay davolanib bilmaydi. Ba'zi hollarda oshqozon osti bezi faoliyatini bir meyorda ushlab turadi va kasallik bemorni ortiqcha bezovta qilmaydi. Diabetni bu turida doimiy insulin garmonini olib yurish tafsiya etiladi. Odamlar orasida bu kasallikning oshib borishi hozirgi kunda ovqatlanish ratsiyononing buzilishi. Kam harakat turmush tarzini olib borsa, semizlikga duchor bolish, kon bosimi baland bolishi, bu kasallikning boshlanishiga sabab bo'ladi va irsiyat xam katta rol o'ynaydi. 2-tib insulin garmoni ko'p ishlab chiqarilishi yani qandsiz diabet. Bu tur insulinga bog'liq bo'lmagan diabet turidir. Bunda asosan Yoshi kattalar, tularoq 40 yoshdan o'tganlar ko'proq aziyat chekishi mumkin. Diabetning bu turida hujayralarning oziq ko'pligidan insulinga tasirchanligi yo'qoladi. Bu darajani davolash uchun har doim ham insulin tafsiya qilinmaydi. Ko'pincha davolashda parxez tafsiya qilinadi. Tana vaznini 2-3kg tushirib borish ham tafsiya qilinadi. Agarda parxezga amal qilinmasa qondagi shakar miqdorini tushiruvchi dorilar beriladi. Eng ogir hollarda insulin buyuriladi. Kasallikni doimiy nazorat qilib turish uchun qondagi qand miqdorini laboratoriya usulida ulchab aniqlab turish kerak.

Ushbu tadqiqot qandli diabetning hozirgi kunda dunyo miqyosida, jumladan, mahalliy darajada ham pandemiya xususiyatiga ega bo'lgan sur'atda ommalashayotganini tasdiqlaydi. 10 yil ichida deyarli 45% ga o'sgan kasallanish ko'rsatkichi boshqa yuqumli bo'lmagan kasalliklar orasida eng tez o'suvchi patologiyalardan biri ekanligini ko'rsatadi.

Qandli diabet belgilari:



Qon shakar darajasining oshishi diabet belgilarini boshqaradi. Prediabet va 2-toifa diabet bilan og'riqan bemorlarda dastlab hech qanday alomatlar bo'lmasligi mumkin. Biroq, bemorlar 1-toifa diabetning dastlabki belgilarini sezadilar, ular og'ir. 1-toifa va 2-toifa diabetning belgilari.

- 1.Ochlik va chanqoqlikning kuchayishi
- 2.Loyqa ko'rish
- 3.Charchoq
- 4.Tushuntirilmagan vazn yo'qotish
- 5.Achchiqlanish
- 6.Sekin-asta davolanadigan yaralar
- 7.Tez-tez siyish Teri infeksiyasi kabi tez-tez uchraydigan infeksiyalar

Qandli diabet sabablari:

1-toifa diabet: immunitet tizimi viruslar va bakteriyalarga qarshi kurashda muhim rol o'ynaydi. Biroq, 1-toifa diabetda immunitet tizimi oshqozon osti bezida mavjud bo'lgan va insulin ishlab chiqarish uchun javobgar bo'lgan hujayralarga hujum qiladi va ularni yo'q qiladi. Shu sababli, tanamizda faqat ozgina insulin mavjud. Bundan tashqari, shakar hujayralarga o'tishdan ko'ra qonda to'planadi. 1-toifa diabetga genetik moyillik va atrof-muhit omillari sabab bo'ladi.

2-toifa diabet: Ushbu turdagi diabetda hujayralar insulin ta'siriga qarshilik ko'rsatadi. Oshqozon osti bezi bu qarshilikni oldini olish uchun etarli miqdorda insulin ishlab chiqara olmaydi. Shakar energiya uchun hujayralarga o'tishdan ko'ra qonda to'planadi. Atrof-muhit va genetik omillar 2-toifa diabetga sabab bo'ladi. Semirib ketgan odamlarda diabetning ushbu turini rivojlanish ehtimoli yuqori. Biroq, 2-toifa qandli diabet bilan og'riqan har bir kishi semirib ketgan yoki ortiqcha vazinga ega bo'lmaydi.



Homiladorlik qandli diabet: homiladorlikni saqlab qolish uchun platsenta homiladorlik davrida gormonlar ishlab chiqaradi. Ushbu gormonlar tufayli hujayramiz insulinga chidamli bo'ladi. Oshqozon osti bezi bu qarshilikni yengish uchun qo'shimcha insulin ishlab chiqaradi. Oshqozon osti bezi juda oz miqdorda glyukoza miqdorini ushlab turolmasa, hujayralarga kiradi, uning ko'p qismini qon oqimiga qoldiradi. Bu homiladorlikda qandli diabetga sabab bo'ladi.

Qandli diabet diagnostikasi:

1-toifa diabetning belgilari erta namoyon bo'ladi va ko'pincha bemorni qondagi glyukoza darajasini tekshirishga majbur qiladi. Bundan farqli o'laroq, 2-toifa diabet va Prediabet belgilari asta-sekin. Quyidagi odamlarni tekshirish majburiydir:

1) 45 yoshdan oshgan odamlar diabet belgilarini tekshirishlari va qon shakar darajasini tekshirishlari kerak. Agar ular qondagi qand miqdorini normal deb topsalar, har uch yilda bir marta tekshiruvdan o'tishlari kerak.

2) Prediabet bilan og'rikan odam yiliga bir marta 2-toifa diabetni tekshirishi kerak.

3) BMI (tana massasi indeksi) 25 dan yuqori bo'lgan (osiyolik amerikaliklar uchun 23) yurak xastaligi, yuqori qon bosimi yoki anormal xolesterin darajasi kabi qo'shimcha xavf omillari bo'lgan odamlar diabet uchun skriningdan o'tishlari kerak.

4) Gestatsion diabet bilan og'rikan ayollar har uch yilda bir marta diabetni tekshirishlari kerak.



Qandli diabetning barcha turlari uchun davolash usullari.

Sog'lom ovqatlanish- Qandli diabetga rioya qilish kerak bo'lgan maxsus parhez yo'q. Sabzavotlar, mevalar, to'liq donalar va oqsillar muvozanatli va sog'lom ovqatlanishning asosidir. Ular tolaga boy va tanani oziqlantirishni ta'minlaydi. Ratsionda to'yingan yog'lar va tozalangan uglevodlarni kamaytirish bilan birga kaloriya va yog'lar past. Siz vaqti-vaqti bilan shirinliklarni olishingiz kerak.

Mashq qilish- Ko'p odamlar har kuni mashq qiladilar va agar siz diabetga chalingan bo'lsangiz, albatta mashqlar rejasiga amal qilishingiz kerak. Jismoniy mashqlar insulinga sezgirlikni oshiradi. Shunday qilib, shakarni hujayralarga tashish uchun tanangizga kamroq insulin kerak bo'ladi. Shuningdek, u qon shakar darajasini pasaytirishga yordam beradi, chunki shakar hujayralarga o'tadi. Hujayralar bu shakarni energiya uchun ishlatadi. Jismoniy mashqlarni kun tartibiga kiriting. 30 daqiqalik mashq sizga katta yordam beradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, so'nggi 10 yil (2016–2026) davomida qandli diabet (QD) kasalligining global va mintaqaviy ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgan. Xalqaro Diabet Federatsiyasi (IDF) ma'lumotlariga tayanib, dunyo bo'yicha kattalar aholisi (20–79 yosh) orasida diabet bilan kasallanganlar soni 2016-yilda 415 milliondan 2026-yilda 600 millionga yetganligi aniqlandi. Bu o'sish 44,6% ni tashkil etadi. Shahar aholisida diabet tarqalishining yuqoriligi (12,1% vs 7,5%) iqtisodiy rivojlanish, turmush tarzining o'zgarishi va stress omillarining kasallanishga ta'sirini ko'rsatadi. Qishloq joylardagi nisbatan past ko'rsatkich hali an'anaviy turmush tarzi va jismoniy mehnatning saqlanib qolganligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Biroq, eng tashvishli jihat – kasallanganlarning yarmidan ko'pi (46,6%) o'z tashxisidan bexabarligi, davolanayotganlarning ko'pi nazorat ostida emasligi. Bu “sog'liqni saqlash piramidasining” pastki qismida – erta tashxis va profilaktikada katta kamchiliklar borligini anglatadi. Agar ushbu tendentsiya davom etsa, 2035-yilga borib har 10 kishidan 1 nafari diabet bilan yashashi va uning asoratlari (nefropatiya, retinopatiya, yurak-qon tomir kasalliklari, amputatsiyalar) davlat sog'liqni saqlash tizimiga juda katta iqtisodiy yuk olib kelishi mumkin.



Xulosa:

Qandli diabet — bu qondagi shakar miqdorining doimiy yuqori bo‘lishi bilan kechadigan, moddalar almashinuvining buzilishi natijasida yuzaga keladigan surunkali kasallikdir. Asosiy sabablariga irsiy moyillik, noto‘g‘ri ovqatlanish va kamharakatlik kiradi. Ushbu kasallik bedavo emas, balki to‘g‘ri parhez, jismoniy faollik va shifokor nazorati ostida boshqariladigan holat hisoblanadi. Nazorat qilinadigan holat: Qandli diabet bilan ham to‘laqonli va sog‘lom hayot kechirish mumkin, buning uchun shakarni doimiy nazorat qilish (monitoring) va parhezga rioya qilish shart. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, qandli diabetning ommalashuvi endi faqat tibbiy muammo emas, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammodir. Milliy darajada sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ommaviy skrining dasturlarini joriy etish va shakarli ichimliklar/don mahsulotlariga soliq kabi davlat siyosati choralari zudlik bilan talab qilinadi. Kelgusidagi tadqiqotlar turli populyatsiyalarda diabet rivojlanishining genetik va epigenetik omillarini o‘rganishga qaratilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://ghealth121.com/treatments/diabetes/?lang=uz>
2. https://uz.wikipedia.org/wiki/Qandli_diabet
3. Национальная энциклопедия Узбекистан
4. «Введение». *Национальная энциклопедия Узбекистана*. Ташкент. 2006.
5. „O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi haqida“. *O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti*. 7-noyabr 2014-yilda asl nusxadan [arxivlangan](#).
Qaraldi: 2014-yil 4-fevral. (Wayback Machine saytida 7-noyabr 2014-yil sanasida