

QANDLI DIABET: SABABLARI, BELGILARI VA OLDINI OLISH YO‘LLARI

Farg’ona viloyati Farg’ona shahri

Central Asian Medical University talabasi

Mutabarova Mohinora Muntozjon qizi

Annotatsiya (o‘zbek tilida):

Ushbu maqolada qandli diabet kasalligining asosiy turlari, uning kelib chiqish sabablari, klinik belgilari, asoratlari va oldini olish choralariga to‘xtalib o‘tilgan. 1-tur va 2-tur diabetning o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilinib, har biri uchun tavsiya etiladigan muolajalar haqida ma’lumot beriladi. Maqola diabetning global sog‘liq muammosi sifatidagi ahamiyatiga urg‘u beradi va sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so‘zlar: qandli diabet, insulin, 1-tur diabet, 2-tur diabet, belgilari, oldini olish, asoratlar, sog‘lom turmush tarzi

Аннотация (на русском языке):

В данной статье рассматриваются основные типы сахарного диабета, причины его возникновения, клинические признаки, осложнения и меры профилактики. Анализируются особенности диабета 1-го и 2-го типов, а также предлагаются рекомендации по лечению каждого из них. Статья подчеркивает значимость диабета как глобальной проблемы здравоохранения и важность здорового образа жизни.

Ключевые слова: сахарный диабет, инсулин, диабет 1 типа, диабет 2 типа, симптомы, профилактика, осложнения, здоровый образ жизни

Abstract (in English):

This article explores the main types of diabetes mellitus, their causes, symptoms, complications, and preventive measures. The characteristics of both Type 1 and Type 2 diabetes are analyzed, along with treatment approaches for each. The article highlights the global significance of diabetes as a public health concern and emphasizes the importance of a healthy lifestyle in managing and preventing the disease.

Keywords: diabetes mellitus, insulin, type 1 diabetes, type 2 diabetes, symptoms, prevention, complications, healthy lifestyle

Kirish Qandli diabet bugungi kunda dunyo aholisining salomatligiga tahdid solayotgan eng keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biridir. U organizmda glyukoza almashinuvi buzilishi bilan xarakterlanadi va insulin gormoni yetishmovchiligi yoki insulin ta'sirchanligining pasayishi tufayli yuzaga keladi. Diabet kasalligi yurak-qon tomir tizimi, buyraklar, ko'zlar va asab tizimi kabi muhim hayotiy a'zolarga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

So'nggi yillarda bu kasallik nafaqat rivojlangan mamlakatlarda, balki rivojlanayotgan hududlarda ham tez sur'atlar bilan ortib bormoqda. Ayniqsa, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, ortiqcha vazn va stress kabi omillar 2-tur diabetning yoshlanishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois, diabet nafaqat tibbiy, balki global ijtimoiy-iqtisodiy muammoga aylangan.

Ushbu maqolada qandli diabetning asosiy turlari, kasallikning kelib chiqish sabablari, belgilari, xavf omillari, mumkin bo'lgan asoratlari va oldini olish yo'llari yoritib beriladi. Maqsad — bu kasallik haqida kengroq tushuncha berish va uni nazorat qilish yo'llarini ko'rsatishdir.

Qandli diabet turlari

Qandli diabet klinik jihatdan ikkita asosiy turga bo'linadi: **1-tur** va **2-tur diabet**. Bundan tashqari, homiladorlik davrida yuzaga keladigan **gestatsion diabet**, shuningdek, boshqa endokrin yoki genetik omillar bilan bog'liq kam uchraydigan shakllari ham mavjud.

1-tur diabet (insulinga bog'liq)

Bu tur ko'pincha **bolalar va o'smirlar** orasida uchraydi. Kasallik organizmning o'z immun tizimi tomonidan oshqozon osti bezidagi **beta hujayralarni yo'q qilishi** natijasida yuzaga keladi. Natijada, tanada **insulin umuman ishlab chiqilmaydi** yoki juda kam ishlab chiqariladi. 1-tur diabet bilan og'rig'an bemorlar hayoti davomida insulin inyeksiyalarini qabul qilishga majbur bo'ladi.

2-tur diabet (insulinga bog'liq bo'lmagan)

Bu tur odatda **kattalar** orasida, ayniqsa **semizlik, noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlik** bilan bog'liq holda rivojlanadi. Ushbu holatda organizm insulin ishlab chiqarsa-da, to'qimalar uning ta'siriga sezgir bo'lmaydi (ya'ni, **insulin rezistentligi** rivojlanadi). 2-tur diabet dastlab dietoterapiya va jismoniy faollik bilan boshqarilishi mumkin, ammo vaqt o'tishi bilan dorilar yoki insulin kerak bo'lishi mumkin.

Gestatsion diabet

Bu turdagi diabet **homiladorlik davrida** yuzaga keladi va ko'pincha homiladorlik tugagach yo'qoladi. Biroq, bunday ayollar keyinchalik 2-tur diabetga chalinish xavfi yuqori bo'ladi. Shu sababli gestatsion diabet alohida e'tibor va doimiy kuzatuvni talab qiladi.

Ikkinchi darajali (sekundar) diabet

Bu turdagi diabet ba'zi genetik kasalliklar, pankreatit (oshqozon osti bezi yallig'lanishi), dori vositalarining ta'siri yoki boshqa endokrin buzilishlar natijasida rivojlanishi mumkin. U kam uchraydi va asosiy sababni davolash orqali boshqarilishi mumkin.

Kasallik sabablari

Diabet rivojlanishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

- Irsi omillar (nasliy moyillik)
- Ortiqcha vazn va semizlik
- Kamharakatlik (gipodinamiya)
- Noto'g'ri ovqatlanish (ko'p shirinlik iste'moli)
- Stress va psixologik omillar
- Gormonal buzilishlar

Belgilar

Quyidagi belgilar diabetning mavjudligini ko'rsatishi mumkin:

- Tez-tez siyish
- Doimiy chanqoq
- Tana vaznining keskin kamayishi
- Tez-tez och qolish
- Holsizlik va charchoq
- Yaralarning sekin bitishi
- Ko'rishning xiralashishi

Asoratlari

Diabet o'z vaqtida davolanmasa, jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin:

- Yurak-qon tomir kasalliklari (infarkt, insult)
- Diabetik retinopatiya (ko‘rish qobiliyatining yo‘qolishi)
- Diabetik nefropatiya (buyrak yetishmovchiligi)
- Diabetik neyropatiya (asab tizimi zararlanishi)
- Oyoq yaralari va gangrena

Oldini olish

Qandli diabetning oldini olish uchun quyidagi choralarga amal qilish zarur:

- To‘g‘ri ovqatlanish: shakar va yog‘ miqdorini cheklash, ko‘proq meva-sabzavot iste‘mol qilish
- Muntazam jismoniy faollik: kuniga kamida 30 daqiqa piyoda yurish yoki mashq bajarish
- Vaznni nazorat qilish
- Stressni kamaytirish
- Profilaktik ko‘riklardan o‘tish va qon shakarini tekshirib borish

Xulosa Qandli diabet — butun dunyoda keng tarqalgan va turli asoratlarga olib keladigan jiddiy surunkali kasallikdir. Ushbu kasallik organizmda insulin gormoni ishlab chiqarilishining yetishmovchiligi yoki unga nisbatan rezistentlik natijasida rivojlanadi. Diabetning 1-turi asosan bolalik davrida, 2-turi esa katta yoshdagi va semizlikka moyil bo‘lgan insonlarda uchraydi.

Diabet belgilari oddiy charchoq, chanqoq, ko‘p siyish kabi holatlardan boshlanib, vaqt o‘tishi bilan yurak-qon tomir, buyrak, asab va ko‘z bilan bog‘liq asoratlarga olib kelishi mumkin. Kasallikni erta aniqlash va uni nazoratda ushlash orqali bemorlar sog‘lom va faol hayot kechirishi mumkin.

Maqolada ta’kidlanganidek, diabetga qarshi kurashishda eng samarali usul — bu profilaktika va sog‘lom turmush tarzidir. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy

faollik, ortiqcha vazndan xalos bo'lish va stressni kamaytirish orqali kasallik xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, qandli diabetning salomatlik uchun xavfliligiga qaramay, uni nazorat ostida ushlab va oldini olish mumkin. Bu esa har bir insonning o'z sog'lig'iga e'tiborli bo'lishi va sog'lom hayot tarzini shakllantirishidan boshlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). **Global Report on Diabetes**. Geneva: World Health Organization, 2016.
2. American Diabetes Association. **Standards of Medical Care in Diabetes—2024**. Diabetes Care, 2024; 47(Suppl.1): S1–S210.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. **Diabet kasalligi bo'yicha milliy klinik qo'llanma**, Toshkent, 2022.
4. Atkinson MA, Eisenbarth GS, Michels AW. **Type 1 diabetes**. Lancet. 2014;383(9911):69–82.
5. International Diabetes Federation. **IDF Diabetes Atlas**, 10th Edition, 2021.