

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА КАК АКТУАЛЬНАЯ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Хасанова Гулбахор Раҳматуллаевна

ассистент Самаркандского Государственного

медицинского университета

Куватова Мадина Бокиевна

клиник ординатор

факультета эндокринологии

Муродова Зулхумор

студентки 3 курса факультета

биотехнологии, инженеринг и фармации

Мухаммадова Зухра Гайратжоновна

3 курс факультет биотехнологии,

инженеринг и фармации

Аннотация

Сахарный диабет относится к числу наиболее распространённых хронических неинфекционных заболеваний современности и представляет серьёзную угрозу для системы здравоохранения и качества жизни населения. В статье рассмотрены основные этиологические факторы и патогенетические механизмы развития сахарного диабета, особое внимание уделено вопросам первичной и вторичной профилактики заболевания. Проанализирована роль питания, физической активности, контроля массы тела, модификации образа жизни и применения фитотерапевтических средств в предупреждении сахарного диабета 2-го типа. Показано, что комплексный профилактический подход способен существенно снизить риск развития заболевания и его осложнений.

Ключевые слова: сахарный диабет, профилактика, преддиабет, рациональное питание, физическая активность, фитотерапия.

Введение

Сахарный диабет является одной из приоритетных проблем современной медицины, что обусловлено его высокой распространённостью, хроническим течением и развитием тяжёлых осложнений. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество пациентов с сахарным диабетом неуклонно возрастает, особенно за счёт диабета 2-го типа, который тесно связан с образом жизни и питанием.

Актуальность профилактики сахарного диабета определяется тем, что заболевание длительное время может протекать бессимптомно, формируя

состояние преддиабета, при котором уже происходят метаболические нарушения. В этот период своевременные профилактические мероприятия являются наиболее эффективными и экономически оправданными.

Этиология и факторы риска развития сахарного диабета

Сахарный диабет представляет собой группу метаболических нарушений, характеризующихся хронической гипергликемией, возникающей вследствие дефицита инсулина или снижения чувствительности тканей к его действию.

К основным факторам риска относятся:

- наследственная предрасположенность;
- избыточная масса тела и абдоминальное ожирение;
- гиподинамия;
- несбалансированное питание;
- хронический стресс;
- артериальная гипертензия и дислипидемия;
- возрастные изменения обмена веществ.

Особое значение имеет сочетание нескольких факторов риска, значительно увеличивающее вероятность развития диабета 2-го типа.

Патогенетические основы профилактики

Профилактика сахарного диабета направлена на предупреждение инсулинерезистентности, нормализацию углеводного обмена и поддержание функциональной активности β -клеток поджелудочной железы.

Выделяют следующие уровни профилактики:

первичная — предупреждение развития заболевания у здоровых лиц;
 вторичная — предотвращение перехода преддиабета в клинически выраженный диабет;
 третичная — профилактика осложнений при уже установленном диагнозе.

Роль рационального питания в предупреждении сахарного диабета

Рациональное питание является ключевым элементом профилактики сахарного диабета. Ограничение легкоусвояемых углеводов способствует снижению постпрандиальной гипергликемии и уменьшению нагрузки на инсулярный аппарат.

Основные принципы профилактического питания включают:

- уменьшение потребления сахара и кондитерских изделий;
- ограничение рафинированных продуктов;
- увеличение доли овощей, бобовых и цельнозерновых культур;
- адекватное поступление пищевых волокон;
- дробный режим питания.

Соблюдение данных рекомендаций способствует нормализации массы тела и улучшению чувствительности тканей к инсулину.

Физическая активность как фактор профилактики

Регулярная физическая активность повышает утилизацию глюкозы мышечной тканью, улучшает липидный обмен и способствует снижению массы тела. Установлено, что умеренные аэробные нагрузки не менее 150 минут в неделю существенно снижают риск развития диабета 2-го типа.

Наиболее доступными и эффективными видами активности являются:

дозированная ходьба;

плавание;

лечебная физкультура;

езды на велосипеде.

Контроль массы тела и мониторинг гликемии

Избыточная масса тела является одним из ведущих модифицируемых факторов риска сахарного диабета. Снижение массы тела даже на 5–10 % оказывает выраженный положительный эффект на показатели углеводного обмена.

Регулярный контроль уровня глюкозы крови и гликированного гемоглобина позволяет своевременно выявлять нарушения и корректировать образ жизни.

Фитотерапия в системе профилактики сахарного диабета

В качестве вспомогательного средства профилактики могут применяться лекарственные растения, обладающие гипогликемическим и метаболически активным действием. К ним относятся топинамбур, створки фасоли, листья черники, корень цикория и одуванчика.

Фитотерапия используется только как дополнение к основным профилактическим мероприятиям и требует соблюдения принципов доказательной медицины.

Заключение

Предупреждение сахарного диабета является комплексной задачей, включающей коррекцию питания, повышение физической активности, контроль массы тела и регулярный медицинский мониторинг. Наиболее эффективными профилактические мероприятия являются на ранних стадиях метаболических нарушений. Формирование культуры здорового образа жизни играет ключевую роль в снижении заболеваемости сахарным диабетом и улучшении показателей общественного здоровья.

Выводы

Сахарный диабет относится к социально значимым заболеваниям, требующим активной профилактики.

Основными модифицируемыми факторами риска являются питание, гиподинамия и избыточная масса тела.

Комплексный профилактический подход позволяет существенно снизить риск развития диабета 2-го типа.

Фитотерапия может использоваться как вспомогательный элемент в системе профилактики.

Литературы

1. Абдуллаева Н.Ш., Тошматова Г.Т. Fitoterapiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2020. – 240 b.
2. Қосимов И., Маматқулов У. Dorivor o'simliklarning kimyoviy tarkibi va farmakologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019. – 312 b.
3. Ахмедова М.Б. Qandli diabet va o'simliklar asosidagi davo metodlari. – Samarqand: SamDTU nashriyoti, 2021. – 180 b.
6. Karimova S., Ergasheva M. "Qandli diabetda ovqatlanish va fitokomponentlarning roli". – Endokrinologiya axborotnomasi, 2020, №2, 19–27-b.
7. Хожибоев Н., Муродова Д. "Topinambur ildizpoyasidagi inulinni aniqlash metodlari". – Kimyo va biologiya muammolari, 2023, №1, 55–60-b. 316 Dekabr 2025
8. Хасанова, Г. Р., Магрипова, Д. Ф., & Алибоева, Ш. У. (2025). РОЛЬ ЛИМОНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 80(1), 26-32.
- WILD PLANTS AS AN OBJECT OF STUDY, LIFE SAFETY, USE IN MEDICINE AND INDUSTRY
9. MODERN EDUCATION AND DEVELOPMENT ISSN 3060-4567. Khasanova Gulbahor Rakhmatullaevna. Часть–4_ Январь –2025 Выпуск журнала №-18 Стр111-121.
10. Хасанова, Г. Р., Тошпулатов, Ш. Ш., Расулов, К. Г., & Мамиров, Д. У. (2025). КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ–CORYANDRUM SATIVUM L. *Modern education and development*, 18(4), 80-92.54. Raxmatullayevna, X. G., Ko'chimova, F. S., Jumaboyeva, S. E., & Xushvaqtovich, Q. D. (2025). SARIQ PARPIGUL-GENTIAN LUTEA L. *Modern education and development*, 18(4), 69-79.
11. Хасанова, Г. Р., Беканов, Б. С., Бахитов, Ш. Т., & Ходжаева, Ж. К. (2025). ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАЛАНХОЭ. *Modern education and development*, 18(4), 93-110.
12. Хасанова, Г. Р., Кунгратова, М. И., Исломов, О. И., & Норкулова, Х. Ш. (2025). ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ–HYPERIGUM PERFORATUM L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 62(5), 130-144.
13. Шукров, А. А., Дониёрова, Р. П., & Хасанова, Г. Р. (2025). КАРДАМОН НАСТОЯЩИЙ–ELETTARIA CARDAMOMUM. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 80(1), 33-38. 36.integratsiyasi, 18(5), 46-55.

14. Хасанова, Г. Р., Абдуллаева, А. З., & Икрамова, Н. Б. (2025). ЧАГА ИЛИ БЁРЕЗОВЫЙ ГРИБ–JNONOTUS OBLIQUUS (PERS.) PILL. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 62(5), 116-129.
15. Хасанова, Г. Р., & Ботиров, Х. Т. (2025). НАШ ДОЛГ—СОХРАНИТЬ И ЗАЩИЩАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫЙ МИР. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 79(1), 35-38
16. Хасанова, Г. Р., Рахманова, Н. И., & Иззатуллаева, С. Т. (2025). ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ–NIPPORNAE RHAMNOIDES L. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 38(1), 164-174