

QANDLI DIABETNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI VA UNING 7 TA ASOSIY BELGISI

Ubaydullayeva Malika

Samarqand davlat universiteti, 3-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada qandli diabet kasalligining inson salomatligiga ta'siri, kasallikning kelib chiqish sabablari va oldini olish choralari yoritilgan. Qandli diabet dunyoda keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri bo'lib, organizmdagi moddalar almashinuviga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: qandli diabet, insulin, glyukoza, giperglikemiya, salomatlik, akantoz, glikolizlangan gemoglobin.

KIRISH

Qandli diabet organizmda insulin gormoni yetishmasligi yoki uning ta'siri buzilishi natijasida qonda glyukoza miqdorining oshib ketishi (giperglikemiya) bilan tavsiflanadigan surunkali kasallikdir. Hozirgi kunda bu kasallik butun dunyoda juda keng tarqalib, inson salomatligi va zamonaviy tibbiyot uchun eng muhim muammolardan biriga aylandi.

ASOSIY QISM

Qandli diabet kasalligining kelib chiqishi va rivojlanish mexanizmiga ko'ra ikki asosiy turi mavjud:

• **1-tip diabet:** Tana o'z immun tizimi orqali oshqozon osti bezining insulin ishlab chiqaruvchi beta-hujayralarini yo'q qiladi. Natijada organizmda insulin ishlab chiqarilishi to'liq yoki deyarli to'liq to'xtaydi.

• **2-tip diabet:** Tana insulin gormonini ishlab chiqaradi, lekin organizm hujayralari unga nisbatan qarshilik ko'rsatadi (insulin rezistentligi) yoki ishlab chiqarilgan insulin miqdori tana ehtiyojlari uchun yetarli bo'lmaydi.

INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Qandli diabet uzoq muddat davomida organizmning ko'plab a'zolari va hayotiy muhim tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi:

- Yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga zarar yetkazadi (ateroskleroz, infarkt va insult xavfini oshiradi);
- Buyrak faoliyati susayadi (diabetik nefropatiya rivojlanadi);
- Ko'rish qobiliyati pasayadi va ko'rlikka olib kelishi mumkin (retinopatiya);
- Nerv tizimi faoliyatida jiddiy o'zgarishlar kuzatiladi (neyropatiya);
- Organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyati (immuniteti) zaiflashadi.

KASALLIKNING O'ZIGA XOS KLINIK BELGILARI

Qandli diabet rivojlanayotganidan dalolat beruvchi bir qator o'ziga xos o'zgarishlar mavjud:

1. **Akantoz (Acanthosis Nigricans):** Bo'yin, qo'ltiq osti va tirsak terisining to'satdan qorayishi hamda baxmal kabi qalinlashishi. Bu holat tanada insulin miqdori haddan tarko'p bo'lib ketganidan (insulin rezistentligidan) dalolat beradi.
2. **Tez-tez tish va milklarning yallig'lanishi:** Qandagi yuqori shakar miqdori og'iz bo'shlig'idagi bakteriyalar uchun qulay ideal muhit yaratadi. Tishlarning sababsiz qonashi va qimirlashi diabetning dastlabki yashirin belgisi bo'lishi mumkin.
3. **Doimiy uyquchanlik (ayniqsa tushlikdan keyin):** Ovqatlanandan keyin odamning mutlaqo holsiz bo'lib, uxlab qolishi glyukozaning hujayralarga kirmasdan, qonda qolib ketayotganini ko'rsatadi.

Ilk 7 ta asosiy belgisi:

1. Og'iz qurishi;
2. Hojatga (peshob chiqarishga) tez-tez qatnash;
3. Ko'p suyuqlik iste'mol qilish (chanqoq hissi);
4. Tana vaznining sababsiz kamayishi;
5. Unumli holsizlik va tez charchash;
6. Qo'l va oyoqlarning uvishishi;
7. Tez-tez ochlik hissi.

LABORATOR DIAGNOSTIKA ME'YORLARI

Sog'lom va kasallangan organizmda qon tarkibidagi shakar miqdori quyidagi me'yorlar asosida tekshiriladi. Tashxis qo'yish uchun asosan nahorga glyukoza miqdori hamda glikolizlangan gemoglobin testlari topshiriladi:

Tekshiruv turi	Me'yor (Sog'lom)	Qandli diabet
Nahorga glyukoza miqdori	3.3-5.5 mmol/l	≥ 6.1 mmol/l
Glikolizlangan gemoglobin (HbA1c)	$< 5.7\%$	$\geq 6.5\%$

SOG'LOM OVQATLANISH BO'YICHA TAVSIYALAR

Yong'oq iste'mol qilish: Yong'oq tarkibida alfa-linolen kislotasi deb ataladigan juda foydali to'yinmagan yog kislotasi mavjud bo'lib, u organizmdagi yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi.

Dukkaklilar (mosh, loviya, noxot): Dukkakli mahsulotlar oqsil va kletchatkaga (ozuqa tolalariga) boy bo'lib, ular qondagi shakar miqdorining keskin oshib ketishiga yo'l qo'ymaydi va shu bilan insulinning xavfli ko'tarilishidan himoya qiladi.

Baliq mahsulotlari: Baliq diabet bilan kasallangan insonlar uchun eng foydali va sog'lom oziq-ovqatlardan biridir. Uning tarkibidagi omega-3 yog' kislotalari organizmdagi mikroyallig'lanishlarni hamda diabet oqibatida yuzaga keladigan og'ir asoratlarning xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

XULOSA

Qandli diabet inson salomatligiga va hayot sifatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadigan surunkali kasallikdir. Biroq sog'lom turmush tarzi, muntazam sport bilan shug'ullanish, to'g'ri va muvozanatlashgan ovqatlanish hamda shakar miqdorini doimiy laborator nazorat qilib borish kasallikning salbiy oqibatlarini kamaytirishga va uzoq hamda baxtli hayot kechirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Dedov I.I., Shestakova M.V. "Saharniy diabet: ostriye i hronicheskie oslojneniya" Moskva: Meditsina, 2018.
2. Turakulov Ya.H. "Endokrinologiya" - Toshkent: O'qituvchi, 2021.
3. American Diabetes Association. "Standards of Medical Care in Diabetes 2024". Diabetes Care, 2024.
4. Qodirov A.A. "Klinik patofiziologiya asoslari" Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022.