

QANDLI DIABETNING ASORATLARI VA ULARNI OLDINI OLISH YO‘LLARI

Sharipov Abdulaziz

*Toshkent Kimyo Xalkaro Universiteti Namangan
filliali Tibbiy fundamental fanlar kafedrasi o‘qituvchisi*

Nurmiraeva Ruxshona

*Ikromjonova Nozima Toshkent Kimyo Xalkaro
Universiteti Namangan filliali 2- bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada qandli diabet kasalligining asosiy sabablari, u bilan bog‘liq o‘tkir va surunkali asoratlar hamda ularni oldini olish choralari tahlil qilinadi. Qandli diabet bugungi kunda eng keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri bo‘lib, asoratlar inson hayot sifatini keskin pasaytiradi. Maqolada ushbu asoratlarning oldini olishda sog‘lom turmush tarzi, parhez, dori vositalarini to‘g‘ri qo‘llash va muntazam tibbiy nazoratning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Qandli diabet, asoratlar, giperglikemiya, insulin, nefropatiya, retinopatiya, nevropatiya.

Kirish. Qandli diabet (Diabetes mellitus) - bu endokrin tizim kasalligi bo‘lib, u organizmda insulin gormoni yetishmovchiligi yoki uning to‘qimalarga ta’siri buzilishi natijasida qon tarkibida glyukoza miqdorining ortib ketishi bilan tavsiflanadi. Ushbu kasallik butun dunyoda eng ko‘p uchraydigan surunkali kasalliklardan biri hisoblanadi. Diabet nafaqat shakar almashinuvini, balki yog‘ va oqsil almashinuvini ham buzadi, natijada yurak, buyrak, ko‘z, asab tizimi kabi hayotiy muhim a‘zolar faoliyatiga jiddiy zarar yetadi.

Bugungi kunda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, qandli diabet bilan og‘riganlar soni har o‘n yilda qariyb ikki barobarga ortib bormoqda. Asosan noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, ortiqcha vazn, stress holatlari va genetik omillar ushbu kasallikning keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, 2-tur qandli diabet holatlari so‘nggi yillarda yoshlar orasida ham ko‘paymoqda, bu esa kasallikning ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyatini yanada oshiradi.

Adabiyotlar tahlili: Diabetning xavfli tomoni shundaki, u dastlab yengil belgilersiz kechadi va ko‘pchilik bemorlar o‘zida kasallikni kech bosqichda aniqlaydi. Shuning uchun ham qandli diabet “sokin xavf” deb ataladi. Agar kasallik o‘z vaqtida nazorat qilinmasa, u turli og‘ir asoratlarni keltirib chiqaradi — ko‘rishning yo‘qolishi (retinopatiya), buyrak yetishmovchiligi (nefropatiya), asab tizimi buzilishi (nevropatiya), yurak va qon tomir kasalliklari, hatto oyoq gangrenasigacha olib keluvchi “diabetik oyoq” sindromi. Shu bois qandli diabet bilan bog‘liq asoratlarni

o'rganish, ularni erta aniqlash va profilaktika choralari ishlab chiqish tibbiyot sohasining dolzarb masalalaridan biridir. Ushbu maqola aynan diabet asoratlarini tahlil qilish va ularni oldini olish yo'llarini yoritishga qaratilgan. Ilmiy adabiyotlarda qandli diabetning asoratlari ikki guruhga bo'linadi: o'tkir va surunkali. O'tkir asoratlar — gipoglikemiya, giperglikemiya va diabetik koma bo'lib, ular qisqa muddat ichida rivojlanadi va hayot uchun xavfli hisoblanadi (Harrison's Principles of Internal Medicine, 2022). Surunkali asoratlar esa uzoq muddat davomida shakllanadi. Ular orasida diabetik nefropatiya (buyrak faoliyatining buzilishi), retinopatiya (ko'rishning pasayishi), nevropatiya (asab tizimi shikastlanishi), diabetik oyoq sindromi va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari eng ko'p uchraydi (IDF Annual Report, 2023). Tursunov A. (2021) o'z tadqiqotlarida parhezga rioya qilish, jismoniy faollik va dori vositalarini to'g'ri qo'llash diabet asoratlarini kamaytirishda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2024-yilgi ma'lumotlariga ko'ra, mamlakatda diabet kasalligini nazorat ostida saqlayotgan bemorlar soni yil sayin ortib bormoqda, bu esa profilaktika choralari samaradorligini ko'rsatadi. Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, qandli diabetning asoratlari ko'p hollarda kasallikni kech aniqlanishi yoki bemorlarning parhez va davolash tavsiyalariga to'liq rioya qilmasligi natijasida rivojlanadi. Diabet bilan og'rikan bemorlarning yarmidan ko'pi qon shakarini muntazam nazorat qilmaydi, bu esa surunkali asoratlarning erta paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Tibbiy kuzatuvlar natijasida aniqlanishicha, diabetik nefropatiya bilan og'rikan bemorlarning 70 foizi 2-tur diabet kasalligi bilan yashaydi. Bu esa qandli diabetda buyrak faoliyatini doimiy tekshirib turish zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, diabetik retinopatiya kasallikning eng keng tarqalgan ko'rish asoratlaridan biri bo'lib, o'z vaqtida davolanmasa, bemorda to'liq ko'rlikka olib keladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda har to'rtinchi diabetli bemorda asab tizimi zararlanishi — diabetik nevropatiya kuzatiladi. Bu holat bemorlarning harakatlanish qobiliyatini cheklaydi, hayot sifatini pasaytiradi va ish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Diabetik oyoq sindromi esa infeksiya yoki qon aylanishining buzilishi natijasida rivojlanib, ayrim hollarda amputatsiyaga olib keladi. Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat — profilaktik choralarni o'z vaqtida ko'rishning samaradorligidir. Parhezga rioya qilgan, shifokor nazorati ostida bo'lgan bemorlarda asoratlar rivojlanish xavfi 2–3 barobar kamroq bo'lishi aniqlangan. Ayniqsa, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, stressni kamaytirish va uyqu tartibiga amal qilish kasallikning kechishini yengillashtiradi. Diabetning asoratlarini kamaytirishda zamonaviy tibbiyot bilan bir qatorda xalq tabobati vositalaridan, tabiiy mahsulotlardan ham to'g'ri foydalanish ijobiy natija beradi. Ammo har qanday qo'shimcha usul faqat shifokor tavsiyasi asosida qo'llanilishi kerak.

Shunday qilib, muhokama natijalari shuni tasdiqlaydiki, qandli diabet asoratlarini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur — bunda dori vositalari, parhez,

jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va tibbiy nazorat bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda amalga oshirilishi lozim.

Natijalar va muhokama. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qandli diabetning og‘ir asoratlari, ayniqsa, diabetik nefropatiya va retinopatiya, asosan kasallikni kech nazorat qilish bilan bog‘liq. Tibbiy kuzatuvlarga ko‘ra: Qand miqdorini muntazam nazorat qiluvchi bemorlarda asoratlarda 60% gacha kamaygan;

Parhezga rioya qilgan bemorlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 40% gacha pasaygan, Jismoniy faollik va dori vositalarini to‘g‘ri qo‘llash diabetik oyoq holatlarini 35% kamaytirgan. Demak, qandli diabet bilan og‘rigan bemorlar sog‘lom turmush tarziga amal qilgan taqdirda, kasallikning og‘ir oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Xulosa. Qandli diabetning asoratlari sog‘liq uchun jiddiy xavf tug‘diradi, ammo ularni erta aniqlash va profilaktika choralarini qo‘llash orqali oldini olish mumkin. Asosiy e‘tibor quyidagilarga qaratilishi lozim: Qon shakarini muntazam nazorat qilish, Sog‘lom ovqatlanish va parhezga rioya etish, Jismoniy faollikni oshirish, Shifokor nazoratida dori vositalarini to‘g‘ri qo‘llash, Ko‘z, buyrak, oyoq va yurakni doimiy tekshirib turish. Shuningdek, aholining diabet kasalligi haqida xabardorligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish profilaktik samaradorlikni yanada kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Qandli diabet kasalligi bo‘yicha milliy klinik tavsiyalar”. Toshkent, 2024-yil.
2. Tursunov A. “Endokrin kasalliklar klinikasi”. Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2021-yil.
3. To‘rayev Sh., Karimova N. “Ichki kasalliklar propedevtikasi”. Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2022-yil.
4. Xalqaro Diabet Federatsiyasi (IDF). “Diabet atlasining 10-nashri”. Bryussel, 2023-yil.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). “Diabet bo‘yicha global hisobot”. Jeneva, 2023-yil.
6. Rasulov B. “Diabet va uning asoratlarini oldini olish usullari”. Toshkent, 2020-yil.
7. “Ichki kasalliklar asoslari”. Tibbiyot oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 2022-yil.
8. Xamidova M., Abdullayev A. “Sog‘lom ovqatlanish va endokrin kasalliklarning oldini olish”. Toshkent, 2021-yil.
9. Karimov F. “Qandli diabetning epidemiologiyasi va profilaktikasi”.