

**QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNI OLDINI OLISH****Allayeva Dilbar Axmatovna***2-respublika Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat  
salomatligi texnikumi “Terapya” fan o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada qandli diabet kasalligining kelib chiqish sabablari, turlari, klinik belgilari, asoratlari, tashxislash usullari hamda kasallikning oldini olish chora-tadbirlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning ahamiyati yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** qandli diabet, insulin, giperglikemiya, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, semizlik, qon glyukoza.

**Kirish:** Qandli diabet dunyo miqyosida keng tarqalgan surunkali endokrin kasalliklardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda ushbu kasallik nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo sifatida ham qaralmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, diabet bilan kasallanganlar soni yildan-yilga ortib bormoqda. Qandli diabet organizmda insulin gormonining yetishmasligi yoki uning ta'siri pasayishi natijasida qonda glyukoza miqdorining ko'payishi bilan tavsiflanadi.

Qandli diabet haqida umumiy tushuncha: Qandli diabet – bu moddalar almashinuvining buzilishi bilan kechuvchi surunkali kasallik bo'lib, asosan uglevodlar almashinuvi izdan chiqishi bilan namoyon bo'ladi. Kasallik natijasida qonda qand miqdori me'yordan oshib ketadi. Normal holatda oshqozon osti bezi insulin gormonini ishlab chiqaradi. Insulin glyukozaning hujayralarga kirib borishi va energiya manbai sifatida ishlatilishiga yordam beradi.

Qandli diabetning turlari: 1-tur qandli diabet Ushbu turda organizmda insulin deyarli ishlab chiqarilmaydi. Ko'proq bolalar va yoshlarda uchraydi. Bemorlar umr bo'yi insulin qabul qilishlari talab etiladi.

2-tur qandli diabet Eng ko'p tarqalgan tur hisoblanadi. Asosan katta yoshdagilarda kuzatiladi. Bunda organizm insulin ishlab chiqarsa ham, hujayralar unga sezgirligini yo'qotadi.

Gestatsion diabet :Homiladorlik davrida yuzaga keladigan diabet turi bo'lib, tug'ruqdan keyin yo'qolishi mumkin. Ammo kelajakda 2-tur diabet rivojlanish xavfini oshiradi.

Qandli diabetning kelib chiqish sabablari : Qandli diabetning rivojlanishiga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin: • Irsiy moyillik; • Semizlik; • Kamharakatlik; • Noto'g'ri

ovqatlanish; • Doimiy stress holatlari; • Virusli infeksiyalar; • Arterial gipertoniya; • Yoshning kattalashishi. Ayniqsa, ortiqcha vazn va jismoniy faollikning yetishmasligi 2-tur diabetning asosiy xavf omillari hisoblanadi.

Qandli diabetning klinik belgilari: Kasallikning asosiy belgilari quyidagilardan iborat: • Kuchli chanqash; • Tez-tez peshob ajralishi; • Og‘iz qurishi; • Ishtahaning oshishi; • Vaznning kamayishi; • Tez charchash; • Teri qichishishi; • Yaralarning sekin bitishi; • Ko‘rish qobiliyatining pasayishi. Ba’zi bemorlarda kasallik uzoq vaqt davomida yashirin kechishi mumkin.

Qandli diabet asoratlari: Qandli diabet o‘z vaqtida davolanmasa, qator og‘ir asoratlarga olib kelishi mumkin: Mikrotomir asoratlari • Diabetik retinopatiya; • Diabetik nefropatiya; • Diabetik neyropatiya. Makrotomir asoratlari • Yurak ishemik kasalligi; • Insult; • Miokard infarkti; • Periferik qon aylanishining buzilishi. Shuningdek, diabetik oyoq sindromi ham jiddiy asoratlardan biri hisoblanadi.

Qandli diabetni tashxislash :Tashxis qo‘yishda quyidagi tekshiruvlar o‘tkaziladi:

1. Qonda glyukoza miqdorini aniqlash.
2. Och qoringa qon tahlili.
3. Glyukozaga tolerantlik testi.
4. Glikirlangan gemoglobin (HbA1c) tahlili.
5. Peshob tahlili. Qonda glyukoza miqdorining och qoringa 7,0 mmol/l va undan yuqori bo‘lishi diabet ehtimolini ko‘rsatadi.

Qandli diabetni davolash : Davolash kompleks tarzda olib boriladi: Diyetoterapiya Bemorlar to‘g‘ri ovqatlanish tartibiga amal qilishlari lozim. Ratsionda sabzavot, mevalar, oqsilga boy mahsulotlar ko‘p bo‘lishi kerak. Jismoniy faollik Kundalik jismoniy mashqlar qondagi qand miqdorini nazorat qilishga yordam beradi. Dori vositalari 2-tur diabetda peroral qand tushiruvchi preparatlar qo‘llaniladi. Zarur hollarda insulin terapiyasi tayinlanadi. Insulinoterapiya 1-tur diabetda asosiy davolash usuli hisoblanadi.

Qandli diabetni oldini olish :Qandli diabet profilaktikasi quyidagi tadbirlarni o‘z ichiga oladi:

1. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish.
2. To‘g‘ri va muvozanatlashgan ovqatlanish.
3. Ortiqcha vaznning oldini olish.
4. Doimiy jismoniy faollik.
5. Zararli odatlardan voz kechish.
6. Stress holatlarini kamaytirish.
7. Davriy tibbiy ko‘rikdan o‘tish.
8. Qonda qand miqdorini muntazam nazorat qilish.

To‘g‘ri ovqatlanish tavsiyalari:

- Qand va shirinliklarni cheklash;
- Yog‘li mahsulotlarni kamaytirish;
- Sabzavot va mevalar iste‘molini ko‘paytirish;
- Tuz iste‘molini me‘yorlash;
- Ko‘proq suv ichish.

**Xulosa** :Qandli diabet zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Kasallikni erta aniqlash, to‘g‘ri davolash va profilaktik choralarga amal qilish og‘ir asoratlarning oldini olish imkonini beradi. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, ratsional ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish qandli diabetning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibodullayev Z.R. Endokrinologiya. – Toshkent, 2021.
2. Abdullayev A.M. Ichki kasalliklar. – Toshkent, 2020.
3. Shodmonov Sh.Sh. Klinik farmakologiya. – Toshkent, 2022.
4. Harrison's Principles of Internal Medicine. 21st edition.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti