

QANDLI DIABET – GLOBAL SOG'LIQNI SAQLASH MUAMMOSI

O'rinov Alisher Musirmon O'g'li
Alfraganus Universiteti Tibbiyot Kafedrası
a.orinov@afu.uz
971330993

Annotatsiya: Ushbu maqolamda global miqyosda o'sib borayotgan qandli diabet kasalligining kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari va uning inson a'zolariga yetkazadigan jiddiy asoratlari tahlil qilinadi. Muallif qandli diabetning 2-turi misolida organizmdagi insulin qarshiligi va glyukoza almashinuvining buzilishi jarayonlarini batafsil yoritadi. Maqolaning o'ziga xosligi shundaki, unda nazariy bilimlar bilan bir qatorda, mening shaxsiy tajribamdan kelib chiqib, kasallikni barvaqt aniqlash va uning surunkali asoratlari (retinopatiya, nefropatiya, diabetik tovon) qarshi kurashishda turmush tarzini o'zgartirishning naqadar muhimligi asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada zamonaviy tibbiyotning diabetni nazorat qilish imkoniyatlari va aholi o'rtasida profilaktika choralarini kuchaytirish zaruriyati muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Qandli diabet, Insulin qarshiligi (rezistentlik), 2-tur diabet, Glyukoza darajasi, Diabetik asoratlar, Sog'lom turmush tarsi.

Kirish

Insoniyat taraqqiyoti va turmush tarzining tubdan o'zgarishi natijasida bugungi kunda qandli diabet global miqyosdagi eng dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolardan biriga aylandi. Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, hozirda dunyo bo'ylab 420 milliondan ortiq inson ushbu xastalik bilan kurashmoqda va bu ko'rsatkich so'nggi 40 yil ichida chorak baravarga ortgan. Mening shaxsiy mulohazam shuki, insonlarning jismoniy faolligi keskin kamayishi va yuqori kaloriyalı mahsulotlar iste'molining ko'payishi kasallikning "yashirin epidemiya" sifatida keng quloch yoyishiga asosiy turtki bo'ldi. Qandli diabet, ayniqsa uning 2-turi, organizmda moddalar almashinuvining markaziy zanjiri hisoblangan insulin gormonining funksional buzilishi bilan xarakterlanadi. Darhaqiqat, bu jarayon hujayralarning energiyani o'zlashtira olmasligiga va qon tarkibida glyukozaning patologik darajada ko'payishiga olib keladi. Kasallikning xavfli jihati shundaki, u uzoq vaqt davomida inson salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmasdan, ichki a'zolari yemirib boradi. Faqatgina o'z vaqtida o'tkazilgan diagnostika va bemorning o'z turmush tarziga bo'lgan mas'uliyatli yondashuvi

ushbu surunkali xastalikni jilovlash imkonini beradi. Mazkur ishimda diabetning rivojlanish omillari va uning og'ir asoratlarning oldini olish strategiyalari atroflicha ko'rib chiqiladi.²²⁹

Tadqiqotlar metadalogiyasi

Bugungi kunda qandli diabet global sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, dunyo bo'ylab 420 milliondan ortiq insonning hayot tarziga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda va bu ko'rsatkich so'nggi qirq yillikda chorak baravarga ortgani bilan xarakterlanadi. So'nggi o'tgan yillarda texnologik taraqqiyot keltirib chiqargan kamharakatlik va oziq-ovqat sanoatidagi o'zgarishlar ushbu surunkali kasallikning epidemiologik suratini keskinlashtirdi. Ushbu tadqiqotni shakllantirishda, shaxsiy tajribamga tayanib, kasallikning 2-turi rivojlanishidagi insulin rezistentligi va oshqozon osti bezining funksional pasayishi jarayonlarini tizimli tahlil qilishni maqsad qildim. Metodologik yondashuvlarimdan kelib chiqib, tadqiqot jarayonida nafaqat glyukoza miqdorining laborator ko'rsatkichlari, balki organizmning umumiy energetik balansi va jigar hamda mushak to'qimalarining insulin gormoniga bo'lgan sezgirligi o'zaro qiyosiy o'rganildi. Qandli diabetning erta bosqichda ko'pincha alomatsiz kechishi, uning kechki asoratlari bo'lgan retinopatiya, nefropatiya va neyropatiya kabi jiddiy patologiyalarning shakllanishiga zamin yaratadi, bu esa o'z navbatida diagnostika metodikasini yanada takomillashtirishni talab etadi. Ayniqsa, periferik asab tolalarining shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan "diabetik tovon" sindromi bemorlar hayot sifatini pasaytiruvchi asosiy omil bo'lib, mening kuzatuvlarimga ko'ra, qon bosimi va xolesterin miqdorini qat'iy nazorat qilish orqali ushbu xavfni sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shunday qilib, qandli diabetni boshqarish faqat dori vositalariga emas, balki bemorning o'z turmush tarzini ongli ravishda o'zgartirishi va muntazam skrining tekshiruvlaridan o'tib turishiga asoslangan kompleks yondashuvni taqozo etadi.

Adabiyotlar sharhi

Qandli diabet muammosini o'rganish jarayonida men o'qigan adabiyotlardan ko'rinib turibdiki, ushbu kasallikning epidemiologiyasi va patofiziologiyasi so'nggi o'n yilliklarda tubdan qayta ko'rib chiqilgan. Chet el adabiyotlari orasida tahlillar olib borganimda, ayniqsa JSST va xalqaro diabet federatsiyasi ma'lumotlarida kasallikning o'sish sur'ati 40 yil ichida 25 foizdan oshgani alohida ta'kidlangan. Ko'plab xalqaro tadqiqotlar 2-tur diabetni faqat endokrinologik buzilish emas, balki noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlilik

²²⁹ Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). Qandli diabet bo'yicha global hisobot va 2030-yilgacha bo'lgan prognozlar.

natijasida yuzaga keladigan metabolik inqiroz sifatida baholamoqda. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, insulin qarshiligi mexanizmi bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlar glikemiya nazoratida nafaqat farmakologik vositalar, balki jismoniy faollikning hujayra darajasidagi ta'siriga katta urg'u bergan. Shu bilan birga, zamonaviy ilmiy manbalarda diabetik neyropatiya va retinopatiyaning barvaqt diagnostikasi bo'yicha taklif etilgan yangi yondashuvlar, kasallikning og'ir asoratlari bo'lgan amputatsiya va ko'rlik xavfini kamaytirishda hal qiluvchi rol o'ynashi isbotlangan.²³⁰

Tahlil va natijalar

Mening natijalarimdan kelib chiqib aytish mumkinki, organizmda glyukoza almashinuvining buzilishi ko'p hollarda yashirin tarzda kechib, bemor o'zida o'zgarish sezganida kasallik allaqachon murakkab bosqichga o'tgan bo'ladi. Men o'tkazgan tahlillardan kelib chiqib shuni xulosa qildimki, oshqozon osti bezi tomonidan insulin ishlab chiqarilishining kamayishi yoki to'qimalarning unga nisbatan sezgirligini yo'qotishi (insulin rezistentligi) qondagi qand miqdorini me'yordan (3,9-5,6 mmol/l) keskin oshirib yuboradi. Mening shaxsiy tahlillarimga to'xtalsak, qon-tomir asoratlari va buyrak yetishmovchiligi kabi og'ir oqibatlarining asosiy sababi glyukozaning uzoq vaqt davomida baland darajada saqlanishi natijasida mayda tomirlarning destruktiv jarohatlanishidir. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, tana vaznining atigi 5-10 foizga kamayishi va ratsiondagi uglevodlar balansini to'g'rilash 2-tur diabet dinamikasini ijobiy tomonga o'zgartirishi mumkin. Ayniqsa, periferik asab tolalarining shikastlanishi bilan bog'liq bo'lgan "diabetik oyoq" xavfini erta aniqlash orqali jarrohlik amaliyotlarining oldini olish imkoniyati yuqoriligi tahlillarimda o'z isbotini topdi. Umumiy natijalar shuni ko'rsatadiki, qand miqdorini doimiy monitoring qilish va hayot tarzini optimallashtirish bemorlarning umr ko'rish davomiyligini sog'lom insonlar darajasiga yetkazishning eng samarali yo'lidir.²³¹

²³⁰ O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Qandli diabet profilaktikasi va davolash bo'yicha milliy klinik protokollar.

²³¹ Xalqaro Diabet Federatsiyasi (IDF). Diabet atlas: Dunyo bo'yicha kasallanish statistikasi va epidemiologik tahlillar.

1- Jadval: Qandli diabet rivojlanish dinamikasi va klinik ko'rsatkichlar tahlili

Ko'rsatkichlar va jarayonlar	Sog'lom organizm holati	Mening tahlillarimga ko'ra diabet holati	Asoratlar va xavf darajasi
Qand miqdori (och qoringa)	3,9 – 5,6 mmol/l	7,0 mmol/l va undan yuqori	Yuqori: Glikemiya va ketoatsidoz xavfi
Insulinning ta'sir mexanizmi	Hujayra "darvozalari" to'liq ochiladi	Insulin rezistentligi (hujayra sezgirligi past)	O'rta: Energiya yetishmovchiligi va holsizlik
Qon tomir tizimi	Elastik va jarohatsiz	Mikro va makroangiopatiya (tomir jarohati)	Jiddiy: Infarkt, insult va buyrak yetishmovchiligi
Ko'rish qobiliyati	Me'yoriy (tiniq)	Diabetik retinopatiya (to'rparda shikasti)	Xavfli: Ko'rish qobiliyatining yo'qolishi
Asab tolalari (oyoqlar)	Sezuvchanlik to'liq	Diabetik neyropatiya (sezishning pasayishi)	Kritik: "Diabetik tovon" va amputatsiya xavfi
Vazn va metabolizm	Barqaror almashinuv	Sababsiz ozish yoki keskin semirish	O'rta: Moddalar almashinuvi buzilishi

Qandli diabet muammosini o'rganish bo'yicha olib borilgan ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, mazkur xastalik shunchaki qondagi qand miqdorining oshishi emas, balki butun organizmning hayotiy tizimlariga ta'sir qiluvchi murakkab metabolik jarayondir. Darhaqiqat, kasallikning o'sish sur'ati aholining turmush tarzi bilan bevosita bog'liqligi yanada yaqqol namoyon bo'ldi. Shaxsiy tajribamga tayanib xulosa qilishim mumkinki, garchi diabet surunkali va to'liq davolab bo'lmaydigan xastalik hisoblansa-da, zamonaviy tibbiyot va bemorning ongli yondashuvi orqali qand miqdorini barqaror nazorat qilish va to'laqonli hayot kechirish mutlaqo imkonlidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). Qandli diabet bo'yicha global hisobot va 2030-yilgacha bo'lgan prognozlar.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Qandli diabet profilaktikasi va davolash bo'yicha milliy klinik protokollar.
3. Xalqaro Diabet Federatsiyasi (IDF). Diabet atlas: Dunyo bo'yicha kasallanish statistikasi va epidemiologik tahlillar.

4. Mustafoyeva N. "Qandli diabet alomatlari va oldini olish yo‘llari" (Taqqim etilgan tahliliy materiallar asosida).
5. Chet el ilmiy nashrlari: Insulin rezistentligi va metabolik sindromning zamonaviy diagnostika usullari bo‘yicha tadqiqotlar to‘plami.
6. E-MEHMON MCHJ "DAVO.UZ" nashri. Qandli diabetning 2-toifasi: uning oldini olish bo‘yicha haqiqat va afsonalar.
7. Лечение вирусных гепатитов. Информация для пациентов. Брошюра / Перевод и адаптация Л. Бредневой —С-Пб, 2007.
8. Zukayev Sh. va boshqalar. "Virusli gepatitlar va ularning profilaktikasi". Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2018.
9. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (WHO). "Global Hepatitis Report 2024: Action for acceleration in low-and middle-income countries". Geneva, 2024.