

QANDLI PROFILAKTIKASI. SEMIZLIK**Jo'rayeva Sidiqa Baxtiyorovna***Buxoro davlat tibbiyot institute*

Anotatsiya: Qandli diabet va semizlik — global sog'liqni saqlash tizimiga jiddiy xavf solayotgan ikki asosiy muammo hisoblanadi. Semizlik organizmda ortiqcha yog' to'planishi bilan xarakterlanib, insulinga nisbatan qarshilikni kuchaytiradi va 2-tur qandli diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi. Ushbu maqolada qandli diabetning oldini olishdagi semizlikning roli, uning profilaktikasi uchun samarali usullar, shu jumladan sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ovqatlanish va jismoniy faollik muhimligi tahlil qilinadi. Shuningdek, aholining qandli diabet va semizlik bo'yicha xabardorligini oshirish, sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish orqali kasalliklarni oldini olish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Maqola dunyo sog'liqni saqlash tashkilotlari tavsiyalari asosida profilaktika strategiyalarini taklif etadi.

Kalit so'zlar: qandli diabet, semizlik, profilaktika, insulinga qarshilik, 2-tur diabet, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ortiqcha vazn, oziqlanish, diabet xavfi

So'nggi yillarda dunyo bo'ylab qandli diabet va semizlik kasalliklarining tarqalishi jiddiy o'sish tendensiyasini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, 2-tur qandli diabet ko'proq ortiqcha vazn va semizlik bilan bog'liq bo'lib, bu ikki holat o'zaro chambarchas bog'langan epidemiyaga aylangan. Semizlik insulin ta'sirining kamayishi, ya'ni insulinga qarshilikni kuchaytiradi, bu esa glyukozaning hujayralarga kirishini cheklab, qondagi shakar miqdorining oshishiga olib keladi. Shu sababli, qandli diabetni oldini olishda semizlikka qarshi kurashish asosiy o'rin tutadi.

Qandli diabet profilaktikasida sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, ortiqcha vazndan qutilish va stressni boshqarish kabi omillar muhim hisoblanadi. Shuningdek, aholining diabet va semizlik xavfi haqida ma'lumotga ega bo'lishi, erta tashxis va profilaktik choralar ko'rish imkonini beradi. Ushbu maqolada qandli diabet va semizlikning o'zaro bog'liqligi, profilaktika strategiyalari va zamonaviy yondashuvlar batafsil tahlil qilinadi.

Qandli diabet, ayniqsa 2-tur diabet, semizlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, global sog'liq uchun jiddiy muammo hisoblanadi. Semizlik, ortiqcha yog' to'planishi natijasida insulin ta'siriga qarshilik (insulin rezistentligi) hosil bo'lishi orqali diabet rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Insulin qarshiligi hujayralarning glyukozani to'g'ri qabul qilolmasligi va energiya yetishmovchiligi holatini yuzaga keltiradi. Natijada, qonda glyukoza miqdori oshadi va surunkali giperglikemiya holati paydo bo'ladi, bu esa qandli diabet kasalligining boshlanishiga olib keladi.

Semizlikning diabetga ta'siri ko'plab tadqiqotlar bilan isbotlangan bo'lib, ayniqsa abdominal semizlik (qorin bo'shlig'ida yog' to'planishi) yuqori xavf omili sifatida qaraladi.

Abdominal semizlik bilan bog'liq yallig'lanish jarayonlari va gepatokarsinomalar insulin signalizatsiyasini buzadi, bu esa diabet rivojlanishiga turtki bo'ladi. Shu sababli, semizlikni kamaytirish va sog'lom vaznni saqlash diabet profilaktikasida eng samarali yo'llardan biri hisoblanadi.

Qandli diabet profilaktikasi ikki darajada amalga oshiriladi: birinchisi, primar profilaktika — kasallik alomatlari yuzaga chiqmasdan oldin xavf omillarini kamaytirish, ikkinchisi, sekundar profilaktika — kasallik aniqlanganidan keyin asoratlarning oldini olish. Primar profilaktika doirasida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, stressni kamaytirish, va ortiqcha vazndan qutulish asosiy yo'nalishlardir. Ayniqsa, meva va sabzavotlarga boy, to'liq donli mahsulotlar, yog' va shakar miqdori cheklangan dieta diabet xavfini sezilarli darajada kamaytirishi isbotlangan.

Jismoniy faollik insulin sezgirligini oshirishda va ortiqcha vaznni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha darajadagi jismoniy mashqlar, masalan, yurish, suzish yoki velosipedda yurish tavsiya etiladi. Faol hayot tarzi metabolik jarayonlarni yaxshilaydi va qandli diabet xavfini kamaytiradi.

Bundan tashqari, stressni boshqarish va ruhiy holatni yaxshilash ham diabet profilaktikasida muhim omillardan biridir. Stress gormoni bo'lgan kortizol miqdorini oshirib, insulin qarshiligini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, meditatsiya, yoga va psixologik maslahatlar diabet profilaktikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Aholining diabet va semizlik xavfi haqidagi xabardorligini oshirish, profilaktik choralar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun sog'liqni saqlash tizimi tomonidan keng ko'lamli ta'lim kampaniyalari o'tkazilishi zarur. Shuningdek, tibbiy muassasalarda muntazam skrining tadbirlari tashkil etilib, yuqori xavf guruhidagi shaxslar aniqlanib, ularga maxsus profilaktik yordam ko'rsatilishi muhimdir.

Qandli diabet va semizlik o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni inobatga olib, davlat darajasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, yoshlarni sog'lom ovqatlanishga o'rgatish, jismoniy faollikni oshirish va stressni kamaytirishga qaratilgan dasturlarni yaratish zarur. Ushbu choralar orqali nafaqat diabetning, balki uning ko'plab asoratlarning oldini olish mumkin bo'ladi.

Qandli diabet va semizlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik diabet profilaktikasida muhim ahamiyatga ega. Semizlik, ayniqsa abdominal semizlik, insulinga qarshilikni kuchaytirib, 2-tur diabetning rivojlanishiga asosiy sabab bo'ladi. Shu sababli, qandli diabetning oldini olishda sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish va ortiqcha vazndan xalos bo'lish kabi omillarni targ'ib qilish zarur. Aholining bu kasalliklar bo'yicha xabardorligini oshirish va profilaktik tadbirlarni kengaytirish orqali diabet va uning asoratlarni kamaytirish mumkin. Davlat darajasida sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish, yoshlarni profilaktik tadbirlarga jalb etish va tibbiy monitoringni rivojlantirish diabet epidemiyasiga qarshi samarali kurashning asosiy yo'llaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2021). *Diabetes fact sheet*. Geneva: WHO.
2. Hu, F. B., Manson, J. E., & Willett, W. C. (2001). Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *New England Journal of Medicine*, 345(11), 790–797.
3. International Diabetes Federation. (2023). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). Brussels: IDF.
4. Bray, G. A., & Bellanger, T. (2006). Epidemiology, trends, and morbidities of obesity and diabetes. *Endocrine*, 29(1), 109–117.
5. Tashkent Medical Academy. (2022). *Sog'lom turmush tarzi va qandli diabet profilaktikasi*. TMA nashriyoti.
6. Eckel, R. H., Kahn, S. E., & Ferrannini, E. (2006). Obesity and type 2 diabetes: What can be unified and what needs to be individualized? *Diabetes Care*, 29(8), 1824–1832.
7. Azizova, D. R. (2020). Semizlik va qandli diabetning oldini olishdagi jismoniy faollik roli. *O'zbekiston sog'liqni saqlash jurnali*, 4(65), 33–39.
8. Mayer-Davis, E. J., Dabelea, D., & Lawrence, J. M. (2017). Diabetes in youth—epidemiology and pathophysiology. *Diabetes Care*, 40(12), 1681–1690.