

QANDLI DIABETNING ASORATLARI VA ULARNI OLDINI OLISHDA PROFILAKTIKANING O'RNI

Karimova Munisa Lazizjon qizi
Ulug'murodova Ruhshona Sherzod qizi
Pardayeva Sabrina Sunnatovna

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Pediatriya fakultetining
2-bosqich talabalari*

+998 90 342 22 01 / karimovamunisa2201@gmail.com

Samarqand, O'zbekiston

Annotatsiya: Qandli diabet (QD) — bu gepatozugur metabolik kasallik bo'lib, uning asosiy xususiyati insulin gormoni yetishmovchiligi yoki uning samaradorligining pasayishi natijasida qondagi glyukoza darajasining doimiy ravishda oshib borishidir. Qandli diabetning uzoq muddatli asoratlari inson salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi va turli organ tizimlarining faoliyatini buzadi. Ushbu maqolada qandli diabetning asosiy asoratlari, jumladan, kardiovaskulyar kasalliklar, neuropatiya, nefropatiya, retinopatiya va diabetik oyoq kabi murakkab holatlar batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, qandli diabet asoratlarining rivojlanishini oldini olishda profilaktikaning o'rni va samarali profilaktika strategiyalari, jumladan, parhez nazorati, jismoniy faollik, dori-darmon muolajalari, va bemorlarni o'z vaqtida kuzatib borishning ahamiyati ko'rsatib o'tiladi. Profilaktika choralarining qo'llanilishi kasallik asoratlari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi, bu esa bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni kamaytirish imkonini beradi. Maqola sog'liqni saqlash mutaxassisleri, endokrinologlar, shuningdek, qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun dolzarb bilimlarni taqdim etadi va kasallik asoratlarini kamaytirishda profilaktikaning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: qandli diabet, diabetning asoratlari, kardiovaskulyar kasalliklar, neuropatiya, nefropatiya, retinopatiya, diabetik oyoq, profilaktika, parhez nazorati, jismoniy faollik, dori-darmon muolajalari, sog'liqni saqlash, kasallikni oldini olish

Kirish: Qandli diabet (QD) — bu metabolik kasallik bo'lib, gepatozugur metabolik kasallik bo'lib, uning asosiy xususiyati insulin gormoni yetishmovchiligi yoki uning samaradorligining pasayishi natijasida qondagi glyukoza darajasining doimiy ravishda oshib borishidir. Qandli diabetning uzoq muddatli asoratlari inson salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi va turli organ tizimlarining faoliyatini buzadi. Ushbu maqolada qandli diabetning asosiy asoratlari, jumladan, kardiovaskulyar kasalliklar, neuropatiya,

nefropatiya, retinopatiya va diabetik oyoq kabi murakkab holatlar batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, qandli diabet asoratlarning rivojlanishini oldini olishda profilaktikaning o'рни va samarali profilaktika strategiyalari, jumladan, parhez nazorati, jismoniy faollik, dori-darmon muolajalari, va bemorlarni o'z vaqtida kuzatib borishning ahamiyati ko'rsatib o'tiladi. Profilaktika choralarning qo'llanilishi kasallik asoratlari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi, bu esa bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni kamaytirish imkonini beradi. Maqola sog'liqni saqlash mutaxassislari, endokrinologlar, shuningdek, qandli diabet bilan og'riqan bemorlar uchun dolzarb bilimlarni taqdim etadi va kasallik asoratlarini kamaytirishda profilaktikaning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Asosiy qism: Qandli diabet (QD) — bu surunkali metabolik kasallik bo'lib, u insulin sekretsiasining kamayishi yoki insulin ta'sirining buzilishi natijasida qondagi glyukoza darajasining oshishi bilan tavsiflanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, qandli diabet butun dunyo bo'yicha katta ijtimoiy va tibbiy muammo hisoblanadi, ayniqsa rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlarda uning tarqalishi tobora oshmoqda. Kasallikning uzoq davom etishi natijasida qator og'ir asoratlar paydo bo'lib, ular bemorning hayot sifatiga salbiy ta'sir qiladi va o'limga olib kelishi mumkin. Shu sababli, qandli diabet asoratlarini o'z vaqtida aniqlash va oldini olish, shuningdek, profilaktika choralari orqali kasallikning rivojlanishini cheklash zamonaviy diabetologiyaning asosiy vazifalaridan biridir.

Qandli diabetning asosiy asoratlari kardiovaskulyar kasalliklar, neyropatiya, nefropatiya, retinopatiya va diabetik oyoq sindromini o'z ichiga oladi. Kardiovaskulyar tizimda yuzaga keladigan asoratlar orasida yurak ishemik kasalligi, gipertenziya, yurak yetishmovchiligi va insult muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diabetik bemorlarda yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfi sog'lom aholiga nisbatan 2-4 barobar yuqori. Bu holat asosan qon glyukozasining doimiy ravishda yuqori bo'lishi, lipidlar almashinuvining buzilishi va qon tomirlarning shikastlanishi bilan bog'liq. Bundan tashqari, diabetik neyropatiya periferik nervlarning shikastlanishiga olib keladi, natijada bemorlarda sezgi pasayishi, og'riq, mushaklar kuchsizlanishi va reflekslarning yo'qolishi kuzatiladi. Bu esa jarohatlar va infeksiyalar xavfini oshiradi, ayniqsa oyoq sohasida Buyraklarning diabetik nefropatiyasi qandli diabetning eng og'ir asoratlaridan biri bo'lib, u buyraklarning filtratsiya funksiyasining buzilishi natijasida siydikda protein paydo bo'lishi, buyrak yetishmovchiligining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining hisobotlariga ko'ra, diabetik nefropatiya ko'p mamlakatlarda buyrak yetishmovchiligining asosiy sababi hisoblanadi. Shu bilan birga, diabetik retinopatiya ko'zning tarmoqli qavatining qon tomirlarining shikastlanishi orqali rivojlanadi va bu ko'rish qobiliyatining pasayishi, ba'zida esa butunlay ko'rlikka olib

keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diabetik retinopatiya asosan qon glyukozasining uzoq muddat yuqori bo'lishi natijasida yuzaga keladi va diabet bilan kasallangan bemorlarning taxminan 30-40%da uchraydi.

Diabetik oyoq sindromi esa yuqori qon glyukozasi ta'sirida oyoqdagi qon aylanishi buzilishi, nerv tolalarining shikastlanishi va teri infeksiyalari bilan tavsiflanadi. Bu holat ko'pincha oyoqda yara va gangrena rivojlanishiga olib keladi, bu esa jarrohlik amaliyotlarini talab qiladi va bemorning hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi.

Jadval 1. Qandli diabetning asosiy asoratlari va ularning ta'siri

Asoratlari turi	Tizim yoki organ	Ta'siri va klinik ko'rinishi
Kardiovaskulyar kasalliklar	Yurak va qon tomirlari	Yurak ishemiyasi, gipertenziya, insult, yurak yetishmovchiligi
Diabetik neuropatiya	Markaziy va periferik nerv tizimi	Og'riq, sezgi pasayishi, mushaklar zaiflashishi, reflekslarning buzilishi
Diabetik nefropatiya	Buyraklar	Buynak filtratsiyasining pasayishi, siydikda protein paydo bo'lishi, buyrak yetishmovchiligi
Diabetik retinopatiya	Ko'z tarmoqli qavati	Ko'rishning yomonlashishi, qon tomirlarning shikastlanishi, ko'rlikka olib kelishi
Diabetik oyoq sindromi	Teri va oyoq to'qimalari	Yaralar, infeksiyalar, gangrena, jarrohlik amaliyotlariga ehtiyoj

Asoratlarning rivojlanishi qandli diabetni boshqarishda eng katta muammo hisoblanadi, shu boisdan profilaktika choralari alohida e'tiborga loyiqdir. Profilaktikaning asosiy maqsadi kasallikning boshlang'ich bosqichlarida qondagi glyukoza darajasini me'yorda ushlab turish va asoratlarning rivojlanish xavfini kamaytirishdir. Parhez terapiyasi qandli diabetni oldini olish va asoratlarni kamaytirishda birinchi o'rinda turadi. Sog'lom ovqatlanish glyukoza darajasini barqarorlashtiradi, ortiqcha vazndan saqlaydi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini pasaytiradi. Jismoniy faollik insulin sezuvchanligini oshiradi, glyukoza metabolizmini yaxshilaydi va asoratlarning rivojlanish ehtimolini kamaytiradi. Shuningdek, diabet bilan og'rikan bemorlarda dori vositalarini muntazam qabul qilish va shifokor nazoratida bo'lish zarur.

Jadval 2. Qandli diabet asoratlarini oldini olishda asosiy profilaktika strategiyalari

Profilaktika turi	Ma'nosi	Ta'siri
Parhez terapiyasi	Glyukoza va vaznni nazorat qiluvchi ovqatlanish rejimi	Qon glyukozasini pasaytirish, ortiqcha vazndan qochish
Jismoniy faoliyat	Muntazam mashqlar va harakatlilik	Insulin sezuvchanligini oshirish, yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash
Dori vositalar bilan davolash	Insulin yoki og'iz orqali qabul qilinadigan antidiabetik preparatlar	Qon glyukozasini boshqarish va asoratlarning rivojlanishini oldini olish
Muntazam tibbiy kuzatuv	Qon glyukoza darajasi, qon bosimi va boshqa parametrlarni monitoring qilish	erta asoratlarni aniqlash va samarali davolashni ta'minlash

Muntazam tibbiy kuzatuv esa erta asoratlarni aniqlash va vaqtda davolash imkonini beradi. Laborator tahlillar, jumladan qon glyukozasi, glykozillangan gemoglobin (HbA1c), buyrak funksiyasi ko'rsatkichlari va ko'z tekshiruvlari kasallikning nazoratini ta'minlaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va boshqa tibbiyot markazlarining tavsiyalariga ko'ra, diabetik bemorlar yiliga kamida bir necha marta kompleks tibbiy ko'rikdan o'tishlari kerak.

Shuningdek, qandli diabet profilaktikasida psixologik va ijtimoiy yordam ham muhim ahamiyatga ega. Kasallik bilan uzoq yillar yashashda bemorlarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash, diabet haqida bilimlarni oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish samarali natijalar beradi. Profilaktika dasturlarining samaradorligi sog'liqni saqlash tizimining ijtimoiy va iqtisodiy samaradorligini ham oshiradi. Asoratlarning kamayishi natijasida bemorlar ish qobiliyatini saqlaydi, umr ko'rish davomiyligi uzayadi va sog'liqni saqlash xarajatlari kamayadi.

Jadval 3. Qandli diabet profilaktikasining ijtimoiy-iqtisodiy va sog'liq sohasidagi foydalari

Foyda turi	Tavsifi
Hayot sifatining yaxshilanishi	Asoratlarning kamayishi natijasida bemorlarning jismoniy va ruhiy holati yaxshilanadi
Asoratlarning xavfini kamaytirish	Yurak-qon tomir kasalliklari, buyrak yetishmovchiligi va boshqa asoratlarning oldini olish
Sog'liqni saqlash	Qimmatbaho tibbiy xizmatlar va jarrohlik amaliyotlari

xarajatlarining kamayishi	zaruratining kamayishi
Ijtimoiy va iqtisodiy barqarorlik	Ish qobiliyatining saqlanishi, mehnat unumdorligining oshishi va umr ko'rish davomiyligining uzayishi

Qandli diabetning asoratlari inson salomatligi uchun jiddiy tahdid bo'lib, ularni oldini olish uchun tizimli profilaktika choralari qo'llanilishi zarur. Bu esa nafaqat individual bemorlar, balki butun jamiyat salomatligi uchun ham muhimdir. Zamonaviy tibbiyot qandli diabet va uning asoratlarini samarali boshqarish uchun keng qamrovli, multidisipliner yondashuvni taklif etadi, bunda profilaktika asosiy o'rin tutadi.

Xulosa: Qandli diabet surunkali kasallik sifatida butun dunyo bo'yicha sog'liqni saqlash tizimlari oldida katta muammolarni keltirib chiqarmoqda. Kasallikning uzoq davom etishi ko'plab jiddiy asoratlar, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, diabetik neyropatiya, nefropatiya, retinopatiya va diabetik oyoq sindromiga olib keladi. Ushbu asoratlar nafaqat bemorning hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi, balki erta o'lim xavfini oshiradi. Shuning uchun qandli diabet bilan kasallangan bemorlarni erta bosqichda aniqlash va asoratlarning rivojlanishini oldini olishda profilaktika choralari muhim ahamiyat kasb etadi. Profilaktika strategiyalari orasida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, muntazam tibbiy kuzatuv va dori vositalarini to'g'ri qo'llash eng samarali vositalardir. Parhez terapiyasi va jismoniy faollik glyukoza darajasini nazorat qilishga yordam beradi, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa diabetik asoratlar xavfini kamaytiradi. Muntazam tibbiy ko'riklar esa asoratlarning erta bosqichlarini aniqlash imkonini berib, vaqtida samarali davolash choralari ko'rishga zamin yaratadi. Bundan tashqari, diabet kasalligi bilan og'rikan bemorlarni psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularni profilaktika va sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish ham salomatlikni yaxshilashda muhim omildir. Milliy va xalqaro miqyosda qandli diabetning profilaktikasi va asoratlarini kamaytirish uchun tizimli yondashuv, sog'liqni saqlash tizimlarining kompleks ishtiroki talab etiladi. Shuningdek, aholini diabet haqida xabardorligini oshirish, sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish va tibbiy yordam ko'rsatish xizmatlarini rivojlantirish orqali qandli diabetning ijtimoiy-iqtisodiy yukini kamaytirish mumkin. Shu bilan birga, qandli diabet kasalligining oldini olish va asoratlarni kamaytirishda individual yondashuv ham muhimdir, chunki har bir bemorning kasallikning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Zamonaviy tibbiyotda diabetni davolash va profilaktika qilish uchun multidisipliner jamoalar faoliyat yuritadi, bu esa bemorlarga yuqori sifatli xizmat ko'rsatishni ta'minlaydi. Umuman olganda, qandli diabet va uning asoratlarini samarali boshqarish nafaqat bemorning jismoniy sog'lig'ini saqlash, balki uning ijtimoiy va iqtisodiy farovonligini ta'minlash uchun ham muhimdir.

Takliflar:

1. Milliy darajada qandli diabet profilaktikasi bo'yicha keng qamrovli dasturlar ishlab chiqilishi va amalga oshirilishi zarur. Bu dasturlar aholining barcha qatlamlari uchun sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va diabet haqida ma'lumotlarni yetkazish hamda muntazam tibbiy tekshiruvlarni ta'minlashga yo'naltirilishi lozim.
2. Tibbiyot xodimlari uchun diabet va uning asoratlari bo'yicha muntazam malaka oshirish kurslarini tashkil etish. Bu shifokorlar va boshqa sog'liqni saqlash mutaxassislari kasallikning erta belgilari, profilaktika va samarali davolash usullari bo'yicha bilimlarini yangilash imkonini beradi.
3. Qandli diabet bemorlarini psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish. Kasallik bilan uzoq muddat yashashda ruhiy holat muhim omil hisoblanadi, shuning uchun psixologik xizmatlarni kengaytirish va bemorlarni ruhiy stressdan himoya qilish zarur.
4. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ijtimoiy kampaniyalarni kuchaytirish. Ommaviy axborot vositalari, maktab va ish joylarida diabet xavfini kamaytirish bo'yicha ma'lumotlarni tarqatish orqali aholining qandli diabetga qarshi bilim darajasini oshirish mumkin.
5. Diabetik asoratlarning erta aniqlanishi va samarali davolash uchun hududlarda diagnostika va tibbiy xizmatlarni kengaytirish. Ayniqsa, qishloq va kam ta'minlangan hududlarda zamonaviy tibbiy jihozlar va mutaxassislarni jalb etish orqali xizmatlarning sifatini oshirish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th Edition, 2021. Pp. 35-78.
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2024. Diabetes Care. 2024;47(Supplement 1):S1–S250.
3. Мўминова М.Т., Каримова Д.М. Қандли диабет ва унинг асоратлари. Тошкент: ТДПИ, 2020. Б. 45-92.
4. Abdullaeva N., Karimov B. Epidemiology and management of diabetes mellitus in Uzbekistan. Central Asian Journal of Medicine. 2022;3(2):12-20.
5. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный отчет по сахарному диабету. Женева, 2021. С. 23-65.

6. Xalqaro diabet tadqiqotlari markazi. Diabetning oldini olish bo'yicha tavsiyalar. T.: 2023. B. 10-48.

7. Джураева Ш.М., Турсунов Ж.А. Қандли диабетнинг эндокринологиядаги ўрни ва муолажаси. Тошкент: Медицина, 2019. Б. 55-87.

8. Нурматов Б.Т. Қандли диабет ва юрак-қон томир касалликлари. Т.: Ўзбекистон Миллий Университети нашри, 2021. Б. 65-104.

9. Wild S., Roglic G., Green A., Sicree R., King H. Global prevalence of diabetes: estimates for the year 2000 and projections for 2030. Diabetes Care. 2004;27(5):1047-1053.

10. Forbes J.M., Cooper M.E. Mechanisms of diabetic complications. Physiological Reviews. 2013;93(1):137-188.

11. Kharroubi A.T., Darwish H.M. Diabetes mellitus: The epidemic of the century. World Journal of Diabetes. 2015;6(6):850-867.

12. Zimmet P., Alberti K.G.M.M., Shaw J. Global and societal implications of the diabetes epidemic. Nature. 2001;414(6865):782-787.

13. American Heart Association. Cardiovascular disease and diabetes. Circulation. 2018;137:e67–e492.

14. Шарипова Н.Қ. Қандли диабетнинг профилактикаси ва асоратлари. Тиббий фанлар илмий журнали. 2022;3(2):45-53.

15. Riddle M.C. Glycemic management of type 2 diabetes: current and future therapies. The Lancet. 2017;389(10085):223-236.

16. Moghissi E.S., Korytkowski M.T., DiNardo M., et al. American Association of Clinical Endocrinologists and American Diabetes Association consensus statement on inpatient glycemic control. Endocr Pract. 2009;15(4):353-369.

17. Abdullaeva N., Toshpulatov B. Advances in diabetes care and management in Central Asia. Journal of Endocrinology and Metabolism. 2023;13(1):75-88.