

DIABETNING RIVOJLANISH SABABLARI, UNING OLDINI OLISH USULLARI, VA DIABETGA QARSHI YANGI DAVOLASH METODLARI.

Anorov Sirojiddin

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi talabasi

Anatatsiya: *Diabet — bu glyukoza almashinuvining buzilishi bilan kechuvchi surunkali kasallik bo'lib, u organizmda insulin yetishmovchiligi yoki unga bo'lgan sezuvchanlikning pasayishi natijasida yuzaga keladi. Ushbu maqolada diabetning asosiy rivojlanish sabablari, xavf omillari, kasallikning turlari, oldini olish choralar hamda zamonaviy davolash texnologiyalari yoritiladi. Shuningdek, yangi avlod dori vositalari, hayot tarzi o'zgarishlari va genetik tadqiqotlarning diabetni nazorat qilishdagi ahamiyati muhokama qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Diabet, insulin, glyukoza, oldini olish, 2-tur diabet, semizlik, genetik omillar, zamonaviy davolash, metformin, GLP-1 agonistlari, sun'iy oshqozon osti bezi.*

Diabet bugungi kunda global sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 500 milliondan ortiq inson ushbu kasallikdan aziyat chekmoqda. Diabetning 1-va 2-tur shakllari mavjud bo'lib, ulardan 2-tur diabet ko'proq tarqalgan. Kasallikning ildiz sabablari orasida noto'g'ri ovqatlanish, semizlik, kamharakatlilik va genetik moyillik asosiy o'rin tutadi. Diabet asoratlari — yurak-qon tomir kasalliklari, ko'rlik, buyrak yetishmovchiligi va asab tizimi zararlanishi — inson hayot sifatini keskin pasaytiradi. Shu sababli, kasallikni erta aniqlash, oldini olish, va innovatsion davolash usullariga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega.

Diabet kasalligining rivojlanishi ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lib, bu omillar orasida genetik moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, stress, va ortiqcha vazn asosiy o'rin tutadi. 1-tur diabet asosan autoimmun jarayon natijasida yuzaga keladi, ya'ni immun tizimi oshqozon osti bezidagi beta hujayralarni yo'q qiladi. Bu holat insulin ishlab chiqarilishining to'xtashiga olib keladi. 2-tur diabetda esa organizmda insulin ishlab chiqarilishi saqlanib qoladi, biroq hujayralar uning ta'siriga nisbatan sezuvchanligini yo'qotadi. Bu holat insulin qarshiligi (rezistentlik) deb ataladi va u yillar davomida sekin rivojlanadi.

Yosh ulg'aygani sayin, tana hujayralari insulin ta'siriga sustroq javob bera boshlaydi. Semizlik, ayniqsa qorin sohasida to'planadigan yog' qatlamlari bu jarayonni yanada

kuchaytiradi. Ayniqsa, jismoniy harakatsizlik va yuqori kaloriyalı ovqatlanish, shirinlik va fast-fud mahsulotlarini ko'p iste'mol qilish diabet xavfini oshiradi. Shuningdek, doimiy stress holati, surunkali uyqusizlik va gipodinamiya kabi omillar ham diabetning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Diabetning oldini olish uchun eng samarali chora bu sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. O'rtacha jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanish, vazn nazorati, sabzavot va mevalarga boy parhezga amal qilish, rafinatsiyalangan shakar va yog'li taomlarni kamaytirish zarur. Hatto tana vaznining atigi 5–10% ga kamayishi orqali 2-tur diabet xavfi sezilarli darajada tushiriladi. Shuningdek, qon bosimi va xolesterin miqdorini nazorat qilish, muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish va glyukoza darajasini tekshirib borish ham kasallikni erta aniqlash va uning oldini olishga yordam beradi.

Zamonaviy tibbiyotda diabetni davolash uchun turli dorilar va texnologiyalar qo'llanilmoqda. Metformin eng keng tarqalgan dori bo'lib, u jigarda glyukoza ishlab chiqarilishini kamaytiradi va insulin sezuvchanligini oshiradi. Yangi avlod preparatlari — GLP-1 agonistlari (masalan, semaglutid) nafaqat glyukoza darajasini nazorat qiladi, balki bemor vaznini ham pasaytiradi. SGLT-2 inhibitörlari esa buyraklar orqali glyukozani chiqarib yuborib, qon shakarini nazorat qilishga yordam beradi.

1-tur diabet bilan og'rgan bemorlar uchun insulin terapiyasi zarur bo'lib, turli shakllardagi insulin inyeksiyalari yoki insulin pompalaridan foydalaniladi. Sun'iy oshqozon osti bezi texnologiyasi yordamida glyukoza darajasi doimiy ravishda monitoring qilinadi va insulinning kerakli dozasi avtomatik yuboriladi. Shuningdek, gen terapiyasi va beta hujayralarni transplantatsiya qilishga oid ilmiy izlanishlar ham olib borilmoqda. Bu usullar hali keng amaliyotda bo'lmasa-da, kelajakda diabetga qarshi kurashda katta burilish yasashi mumkin.

Diabetga qarshi kurashda bemorning o'zi ham faol ishtirok etishi zarur. Hayot tarzini sog'lomlashtirish, to'g'ri ovqatlanish, dori vositalarini tartib bilan qabul qilish, va muntazam shifokor nazoratida bo'lish kasallik oqibatlarini yengillashtiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Diabet — bugungi kunda keng tarqalgan va jiddiy oqibatlarga olib keluvchi surunkali kasalliklardan biri bo'lib, uning rivojlanish sabablari ko'p omillarga bog'liq. Ayniqsa 2-tur diabetning oldini olishda sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik muhim o'rin tutadi. Kasallikni erta aniqlash va zamonaviy davolash usullarini qo'llash orqali diabet bilan to'laqonli hayot kechirish mumkin. Shuningdek, yangi dorilar, texnologik yangiliklar va genetik tadqiqotlar diabetga qarshi kurashda istiqbolli yo'nalishlar sifatida ko'rilmogda. Har bir inson o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashishi, kasallikning oldini olish bo'yicha zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Global report on diabetes. 2023.
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edition. 2021.
3. Nathan DM, et al. Medical management of hyperglycemia in type 2 diabetes: a consensus algorithm. *Diabetes Care*, 2022.
4. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2024.
5. Sattar N, Gill JM. Type 2 diabetes as a disease of ectopic fat? *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 2020.
6. Cefalu WT, et al. Advances in the treatment of type 2 diabetes: GLP-1 receptor agonists and SGLT2 inhibitors. *Nature Reviews Endocrinology*, 2021.

