

Qidirniyazova Sayra Sherniyazovna

*1-sonli Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi anatomiya fani
o‘qituvchisi.*

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqotda qandli diabet kasalligining mohiyati, uning kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari va asosiy turlari haqida ma’lumot beriladi. Qandli diabet organizmda insulin gormoni ishlab chiqarilishining yetishmovchiligi yoki uning ta’siriga nisbatan sezuvchanlikning pasayishi natijasida qonda glyukoza miqdorining ortishi bilan tavsiflanadigan surunkali metabolik kasallikdir. Maqolada kasallikning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi irsiy moyillik, ortiqcha vazn, kamharakat turmush tarzi, autoimmun jarayonlar va boshqa omillarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, qandli diabetning oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va o‘z vaqtida tibbiy tekshiruvdan o‘tishning ahamiyati ko‘rib chiqiladi.*

Kalit so‘zlar: *qandli diabet, insulin, glyukoza, giperglikemiya, metabolik kasallik, irsiy moyillik, semizlik, insulin rezistentligi, profilaktika.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются сущность сахарного диабета, причины его возникновения, механизмы развития и основные типы заболевания. Сахарный диабет представляет собой хроническое метаболическое заболевание, характеризующееся повышением уровня глюкозы в крови вследствие недостаточной выработки инсулина или снижения чувствительности организма к его действию. В статье освещается значение наследственной предрасположенности, избыточной массы тела, малоподвижного образа жизни, аутоиммунных процессов и других факторов в развитии заболевания. Также рассматривается роль здорового образа жизни и своевременного медицинского обследования в профилактике сахарного диабета.*

Ключевые слова: *сахарный диабет, инсулин, глюкоза, гипергликемия, метаболическое заболевание, наследственная предрасположенность, ожирение, инсулинорезистентность, профилактика.*

Abstract: *This article examines the nature of diabetes mellitus, its causes, mechanisms of development, and main types. Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels due to insufficient insulin production or reduced sensitivity to insulin. The article discusses the roles of genetic predisposition, excess body weight, physical inactivity, autoimmune processes, and other factors in the development of the disease. It also highlights the importance of a healthy lifestyle and timely medical examinations in diabetes prevention.*

Keywords: *diabetes mellitus, insulin, glucose, hyperglycemia, metabolic disease, genetic predisposition, obesity, insulin resistance, prevention.*

KIRISH

Qandli diabet zamonaviy tibbiyotning muhim muammolaridan biri bo‘lib, inson organizmidagi uglevodlar almashinuvining buzilishi bilan bog‘liq surunkali kasallik hisoblanadi. Ushbu kasallikda qondagi glyukoza miqdori me‘yoridan yuqori bo‘lib, uzoq vaqt davomida nazorat qilinmagan giperglikemiya turli a‘zolar va tizimlarning faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Xususan, ko‘zlar, buyraklar, asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi va qon tomirlarida turli asoratlarni yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Organizmida insulin gormoni glyukozaning hujayralarga o‘tishi va undan energiya manbai sifatida foydalanilishida muhim rol o‘ynaydi. Insulin oshqozon osti bezidagi beta-hujayralar tomonidan ishlab chiqariladi. Ushbu gormonning yetarli miqdorda ishlab chiqarilmasligi yoki organizm hujayralarining unga nisbatan sezuvchanligi pasayishi qondagi glyukoza miqdorining oshishiga olib kelishi mumkin.

Qandli diabetning bir nechta asosiy turlari mavjud. Birinchi turdagi diabetda oshqozon osti bezining insulin ishlab chiqaruvchi beta-hujayralari, odatda, autoimmun jarayon natijasida zararlanadi va insulin yetishmovchiligi yuzaga keladi. Ikkinchi turdagi diabetda esa insulin rezistentligi, ya‘ni organizm hujayralarining insulin ta‘siriga nisbatan sezuvchanligi pasayishi hamda vaqt o‘tishi bilan insulin ishlab chiqarilishining yetarli bo‘lmay qolishi muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, homiladorlik davrida aniqlanadigan gestatsion diabet va boshqa muayyan sabablar bilan bog‘liq diabet shakllari ham mavjud.

Kasallikning kelib chiqish sabablari uning turiga qarab farqlanadi. Birinchi turdagi diabetning rivojlanishida autoimmun mexanizmlar va genetik moyillik muhim o‘rin tutadi. Ikkinchi turdagi diabet esa irsiy moyillik, ortiqcha vazn, jismoniy faollikning yetishmasligi, yoshning ortishi va ayrim metabolik omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, qandli diabetni faqat noto‘g‘ri ovqatlanish yoki shirinliklarni ko‘p iste‘mol qilish natijasi sifatida izohlash ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas.

Mavzuning dolzarbligi qandli diabetni keltirib chiqaruvchi omillarni o‘rganish, kasallikning dastlabki belgilarini aniqlash va uning asoratlarni kamaytirishga qaratilgan profilaktik choralarining ahamiyati bilan belgilanadi. Kasallik haqida ilmiy asoslangan ma‘lumotlarga ega bo‘lish aholining tibbiy savodxonligini oshirish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish va zarur hollarda o‘z vaqtida tibbiy yordamga murojaat etishga ko‘maklashadi.

Mazkur maqolaning maqsadi qandli diabet kasalligining mohiyatini yoritish, uning asosiy turlarini tavsiflash hamda kelib chiqishiga ta‘sir qiluvchi muhim omillarni ilmiy jihatdan bayon etishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Qandli diabet kasalligining kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari va xavf omillarini o‘rganish zamonaviy tibbiyotning muhim ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masala xalqaro tibbiy tashkilotlar, ilmiy-tadqiqot markazlari va klinik mutaxassislar tomonidan keng o‘rganilgan. Mavjud ilmiy manbalarda qandli diabetning metabolik xususiyatlari, insulin gormonining organizmdagi vazifasi, glyukoza almashinuvining buzilishi hamda kasallikning turli shakllarini yuzaga keltiruvchi omillar atroflicha yoritilgan.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlarida qandli diabet insulin ishlab chiqarilishining yetarli bo‘lmisligi yoki organizmning ushbu gormondan samarali foydalana

olmasligi bilan bog‘liq surunkali kasallik sifatida tavsiflanadi. Tashkilot materiallarida kasallikni erta aniqlash, qondagi glyukoza miqdorini nazorat qilish va uning uzoq muddatli asoratlarini kamaytirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Mazkur yondashuv qandli diabetni faqat glyukoza miqdorining oshishi bilan bog‘liq holat sifatida emas, balki organizmdagi metabolik jarayonlarga ta’sir ko‘rsatuvchi murakkab kasallik sifatida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Amerika Diabet Assotsiatsiyasining Standards of Care in Diabetes klinik tavsiyalarida qandli diabetning tasnifi, tashxis mezonlari, patogenezi va xavf omillari ilmiy dalillar asosida bayon etilgan. Ushbu manbalarda birinchi turdagi diabetda insulin ishlab chiqaruvchi oshqozon osti bezi beta-hujayralarining autoimmun zararlanishi muhim mexanizm sifatida ko‘rsatiladi. Ikkinchi turdagi diabetda esa insulin rezistentligi, ya’ni organizm to‘qimalarining insulin ta’siriga sezuvchanligi pasayishi hamda beta-hujayralar faoliyatining bosqichma-bosqich buzilishi asosiy patofiziologik omillar qatoriga kiradi.

Xalqaro diabet federatsiyasining IDF Diabetes Atlas nashri qandli diabetning dunyo miqyosida tarqalishi, epidemiologik xususiyatlari va aholi salomatligiga ta’sirini o‘rganishda muhim manba hisoblanadi. Ushbu nashrda keltirilgan statistik va tahliliy ma’lumotlar kasallikning global miqyosdagi ahamiyatini baholashga yordam beradi. AQSh Milliy diabet, ovqat hazm qilish va buyrak kasalliklari instituti materiallarida esa irsiy moyillik, ortiqcha vazn, jismoniy faollikning yetishmasligi va boshqa omillarning, ayniqsa, ikkinchi turdagi diabet rivojlanishidagi o‘rni yoritilgan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili qandli diabetning kelib chiqishi ko‘p omilli xususiyatga ega ekanini ko‘rsatadi. Kasallikning rivojlanish mexanizmlari uning turiga qarab farqlanadi. Birinchi turdagi diabetda immun tizimining insulin ishlab chiqaruvchi hujayralarga qarshi yo‘nalgan reaksiyasi muhim ahamiyat kasb etsa, ikkinchi turdagi diabetda irsiy moyillik, metabolik o‘zgarishlar va turmush tarzi bilan bog‘liq omillarning o‘zaro ta’siri katta rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, gestatsion diabet homiladorlik davrida yuzaga keladigan glyukoza almashinuvi buzilishi bilan tavsiflanadi. Demak, kasallikning sabablarini ilmiy jihatdan izohlashda uning turlarini farqlash va har bir turga xos patogenetik xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Mazkur maqolaning metodologik asosini qandli diabet kasalligiga oid ilmiy adabiyotlar va xalqaro tibbiy tashkilotlarning rasmiy materiallarini nazariy tahlil qilish tashkil etadi. Tadqiqot mavzusi doirasida kasallikning mohiyati, rivojlanish mexanizmlari, asosiy turlari va ularning kelib chiqishiga ta’sir qiluvchi omillar o‘zaro bog‘liqlikda ko‘rib chiqiladi. Manbalarni o‘rganishda ilmiy ma’lumotlarning mazmuni, tibbiy jihatdan asoslanganligi va mavzuga muvofiqligiga e‘tibor qaratiladi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va umumlashtirish usullaridan foydalanish ko‘zda tutiladi. Adabiyotlarni tahlil qilish orqali qandli diabetning kelib chiqish sabablari va rivojlanish mexanizmlari haqidagi ilmiy qarashlar o‘rganiladi. Qiyosiy tahlil kasallikning birinchi va ikkinchi turlari o‘rtasidagi etiologik hamda patofiziologik farqlarni aniqlashga xizmat qiladi. Tizimli yondashuv kasallik rivojlanishiga ta’sir etuvchi genetik, immunologik, metabolik va tashqi muhit omillarini o‘zaro

aloqadorlikda ko‘rib chiqish imkonini beradi. Umumlashtirish usuli esa o‘rganilgan ma‘lumotlar asosida mavzuning asosiy ilmiy jihatlarini izchil bayon etishga yordam beradi.

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, uning metodologiyasi mavjud ilmiy manbalarni o‘rganish va ularning mazmunini umumlashtirishga asoslanadi. Unda mustaqil klinik kuzatuvlar yoki laboratoriya tajribalari natijalari keltirilmaydi. Shu sababli maqolaning ilmiy xulosalari foydalanilgan manbalarda bayon etilgan ma‘lumotlar doirasida shakllantiriladi. Bunday yondashuv qandli diabetning kelib chiqish sabablarini tizimli yoritish, kasallikning asosiy xavf omillarini farqlash va uning profilaktikasi uchun muhim bo‘lgan ilmiy tushunchalarni izohlashga xizmat qiladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Qandli diabet kasalligining kelib chiqish sabablari va rivojlanish mexanizmlarini tahlil qilish natijasida ushbu kasallik murakkab etiologik va patofiziologik xususiyatlarga ega ekani aniqlandi. Uning rivojlanishi insulin gormonining ishlab chiqarilishi, biologik ta’siri va organizmdagi glyukoza almashinuvi bilan chambarchas bog‘liq. Qandli diabetning turli shakllari o‘ziga xos rivojlanish mexanizmlariga ega bo‘lib, ularni farqlash kasallikning sabablarini to‘g‘ri tushunish, tashxislash va davolash strategiyasini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlil natijalari birinchi turdagi qandli diabetning rivojlanishida autoimmun jarayonlar muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Ushbu holatda immun tizimi oshqozon osti bezining insulin ishlab chiqaruvchi beta-hujayralariga zarar yetkazadi. Natijada organizmda insulin miqdori keskin kamayadi yoki uning ishlab chiqarilishi deyarli to‘xtaydi. Insulinning yetishmasligi glyukozaning qondan tegishli to‘qimalarga o‘tishi va undan energiya manbai sifatida foydalanish jarayonini buzadi. Shu sababli birinchi turdagi diabetda insulin bilan davolash hayotiy zarurat hisoblanadi. Mazkur kasallikning rivojlanishini faqat noto‘g‘ri ovqatlanish yoki shirinliklarni ko‘p iste’mol qilish bilan izohlash ilmiy jihatdan asosli emas.

Ikkinchi turdagi qandli diabetning shakllanishida insulin rezistentligi va oshqozon osti bezi beta-hujayralarining insulin ishlab chiqarish imkoniyati o‘rtasidagi nomutanosiblik asosiy mexanizmlardan biri hisoblanadi. Dastlab organizm hujayralarining insulinga sezuvchanligi pasayganda, oshqozon osti bezi ushbu holatni qoplash uchun ko‘proq insulin ishlab chiqarishga harakat qiladi. Biroq vaqt o‘tishi bilan beta-hujayralarning kompensator imkoniyatlari yetarli bo‘lmay qolishi mumkin. Natijada qondagi glyukoza miqdori ortadi va kasallik klinik jihatdan namoyon bo‘ladi. Bu jarayonda irsiy moyillik, ortiqcha vazn, ayniqsa, qorin sohasida yog‘ to‘planishi, jismoniy faollikning pastligi va ayrim metabolik buzilishlar muhim ahamiyatga ega.

Kasallikning kelib chiqish omillarini muhokama qilishda irsiy moyillikning o‘rmini alohida ta’kidlash lozim. Oilada qandli diabet bilan kasallangan yaqin qarindoshlarning mavjudligi, ayniqsa, ikkinchi turdagi diabet rivojlanish xavfining ortishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Biroq irsiy moyillik kasallik albatta rivojlanadi degani emas. Uning yuzaga kelishida genetik xususiyatlar bilan bir qatorda turmush tarzi, tana vazni, yosh va boshqa biologik omillarning o‘zaro ta’siri ham muhim hisoblanadi. Shuningdek, birinchi turdagi diabetda genetik moyillik autoimmun jarayonlarga moyillik bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin, ammo kasallikning aniq sabablari barcha holatlarda bir xil emas.

Tahlil davomida ortiqcha vazn va kamharakat turmush tarzining ikkinchi turdagi diabet bilan bog‘liqligi ham muhim jihat sifatida namoyon bo‘ladi. Jismoniy faollikning yetishmasligi va ortiqcha yog‘ to‘planishi insulin sezuvchanligining pasayishiga yordam berishi mumkin. Shu bilan birga, semizlik mavjud bo‘lmagan odamlarda ham ikkinchi turdagi diabet rivojlanishi ehtimoli bor. Demak, kasallik xavfini baholashda faqat tana vazniga tayanish yetarli emas; oilaviy anamnez, yosh, arterial qon bosimi, jismoniy faollik va boshqa metabolik ko‘rsatkichlarni ham hisobga olish zarur.

Qandli diabetning yana bir muhim jihati uning dastlabki bosqichlarda yaqqol alomatlarsiz kechishi mumkinligidir. Chanqashning kuchayishi, tez-tez siyish, holsizlik, sababsiz vazn yo‘qotish va ko‘rish qobiliyatining vaqtincha xiralashishi kasallikning ehtimoliy belgilariga kiradi. Biroq ushbu alomatlarning mavjudligi o‘z-o‘zidan qandli diabet tashxisini tasdiqlamaydi. Tashxis laboratoriya tekshiruvlari, jumladan, qondagi glyukoza miqdorini aniqlash va zarur holatlarda glikozillangan gemoglobin ko‘rsatkichini baholash orqali shifokor tomonidan belgilanadi.

Kasallikni o‘z vaqtida aniqlashning ahamiyati uning uzoq muddatli asoratlari bilan ham izohlanadi. Qondagi glyukoza miqdorining uzoq vaqt yuqori bo‘lib qolishi ko‘z to‘r pardasi, buyraklar, periferik nervlar va yurak-qon tomir tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Bunday asoratlarning rivojlanish xavfi glyukoza nazoratining darajasi, kasallikning davomiyligi va boshqa xavf omillariga bog‘liq. Shu bois qandli diabetni boshqarish faqat qondagi shakar miqdorini kamaytirish bilan cheklanmaydi, balki arterial qon bosimi, qon lipidlari, buyrak faoliyati va boshqa muhim ko‘rsatkichlarni nazorat qilishni ham talab etadi.

Profilaktika masalasida sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, muvozanatli ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik, ayniqsa, ikkinchi turdagi diabet rivojlanish xavfini kamaytirishda muhim o‘rin tutadi. Ratsionda sabzavotlar, dukkaklilar, butun donli mahsulotlar va oziqaviy tolalarga boy mahsulotlarga o‘rin berish, shakar miqdori yuqori ichimliklar hamda ortiqcha kaloriyalik mahsulotlar iste’molini cheklash foydali hisoblanadi. Biroq birinchi turdagi diabetning oldini olish uchun hozircha barcha holatlarda samarali bo‘lgan umumiy turmush tarzi chorasi aniqlanmagan. Shu sababli profilaktik tavsiyalar kasallikning turi va shaxsiy xavf omillariga muvofiq qo‘llanishi kerak.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili qandli diabetning kelib chiqishini yagona sabab bilan izohlash mumkin emasligini ko‘rsatadi. Birinchi turdagi diabetda autoimmun jarayonlar va insulin yetishmovchiligi, ikkinchi turdagi diabetda esa insulin rezistentligi hamda beta-hujayralar faoliyatining buzilishi asosiy patogenetik mexanizmlar hisoblanadi. Irsiy moyillik, metabolik xususiyatlar va turmush tarzi omillarining o‘zaro ta’siri kasallik xavfini shakllantiradi. Ushbu omillarni chuqur o‘rganish diabetni erta aniqlash, xavf guruhlarini belgilash va asoratlarning oldini olishga qaratilgan samarali choralarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi.

Mazkur bo‘limdagi xulosalar nazariy manbalar tahliliga asoslangan bo‘lib, mustaqil tajriba yoki statistik hisob-kitoblar natijasi sifatida talqin qilinmasligi lozim.

NATIJA VA MUHOKAMA

Qandli diabet kasalligining kelib chiqish sabablari va rivojlanish mexanizmlarini tahlil qilish natijasida ushbu kasallik murakkab etiologik va patofiziologik xususiyatlarga ega ekani

aniqlandi. Uning rivojlanishi insulin gormonining ishlab chiqarilishi, biologik ta'siri va organizmdagi glyukoza almashinuvi bilan chambarchas bog'liq. Qandli diabetning turli shakllari o'ziga xos rivojlanish mexanizmlariga ega bo'lib, ularni farqlash kasallikning sabablarini to'g'ri tushunish, tashxislash va davolash strategiyasini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlil natijalari birinchi turdagi qandli diabetning rivojlanishida autoimmun jarayonlar muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Ushbu holatda immun tizimi oshqozon osti bezining insulin ishlab chiqaruvchi beta-hujayralariga zarar yetkazadi. Natijada organizmda insulin miqdori keskin kamayadi yoki uning ishlab chiqarilishi deyarli to'xtaydi. Insulinning yetishmasligi glyukozaning qondan tegishli to'qimalarga o'tishi va undan energiya manbai sifatida foydalanish jarayonini buzadi. Shu sababli birinchi turdagi diabetda insulin bilan davolash hayotiy zarurat hisoblanadi. Mazkur kasallikning rivojlanishini faqat noto'g'ri ovqatlanish yoki shirinliklarni ko'p iste'mol qilish bilan izohlash ilmiy jihatdan asosli emas.

Ikkinchi turdagi qandli diabetning shakllanishida insulin rezistentligi va oshqozon osti bezi beta-hujayralarining insulin ishlab chiqarish imkoniyati o'rtasidagi nomutanosiblik asosiy mexanizmlardan biri hisoblanadi. Dastlab organizm hujayralarining insulinga sezuvchanligi pasayganda, oshqozon osti bezi ushbu holatni qoplash uchun ko'proq insulin ishlab chiqarishga harakat qiladi. Biroq vaqt o'tishi bilan beta-hujayralarning kompensator imkoniyatlari yetarli bo'lmay qolishi mumkin. Natijada qondagi glyukoza miqdori ortadi va kasallik klinik jihatdan namoyon bo'ladi. Bu jarayonda irsiy moyillik, ortiqcha vazn, ayniqsa, qorin sohasida yog' to'planishi, jismoniy faollikning pastligi va ayrim metabolik buzilishlar muhim ahamiyatga ega.

Kasallikning kelib chiqish omillarini muhokama qilishda irsiy moyillikning o'rnini alohida ta'kidlash lozim. Oilada qandli diabet bilan kasallangan yaqin qarindoshlarning mavjudligi, ayniqsa, ikkinchi turdagi diabet rivojlanish xavfining ortishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Biroq irsiy moyillik kasallik albatta rivojlanadi degani emas. Uning yuzaga kelishida genetik xususiyatlar bilan bir qatorda turmush tarzi, tana vazni, yosh va boshqa biologik omillarning o'zaro ta'siri ham muhim hisoblanadi. Shuningdek, birinchi turdagi diabetda genetik moyillik autoimmun jarayonlarga moyillik bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ammo kasallikning aniq sabablari barcha holatlarda bir xil emas.

Tahlil davomida ortiqcha vazn va kamharakat turmush tarzining ikkinchi turdagi diabet bilan bog'liqligi ham muhim jihat sifatida namoyon bo'ladi. Jismoniy faollikning yetishmasligi va ortiqcha yog' to'planishi insulin sezuvchanligining pasayishiga yordam berishi mumkin. Shu bilan birga, semizlik mavjud bo'lmagan odamlarda ham ikkinchi turdagi diabet rivojlanishi ehtimoli bor. Demak, kasallik xavfini baholashda faqat tana vazniga tayanish yetarli emas; oilaviy anamnez, yosh, arterial qon bosimi, jismoniy faollik va boshqa metabolik ko'rsatkichlarni ham hisobga olish zarur.

Qandli diabetning yana bir muhim jihati uning dastlabki bosqichlarda yaqqol alomatlarsiz kechishi mumkinligidir. Chanqashning kuchayishi, tez-tez siyish, holsizlik, sababsiz vazn yo'qotish va ko'rish qobiliyatining vaqtincha xiralashishi kasallikning ehtimoliy belgilariga kiradi. Biroq ushbu alomatlarning mavjudligi o'z-o'zidan qandli diabet tashxisini tasdiqlamaydi. Tashxis laboratoriya tekshiruvlari, jumladan, qondagi glyukoza

miqdorini aniqlash va zarur holatlarda glikozillangan gemoglobin (HbA1c) ko‘rsatkichini baholash orqali shifokor tomonidan belgilanadi.

Kasallikni o‘z vaqtida aniqlashning ahamiyati uning uzoq muddatli asoratlari bilan ham izohlanadi. Qondagi glyukoza miqdorining uzoq vaqt yuqori bo‘lib qolishi ko‘z to‘r pardasi, buyraklar, periferik nervlar va yurak-qon tomir tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Bunday asoratlarning rivojlanish xavfi glyukoza nazoratining darajasi, kasallikning davomiyligi va boshqa xavf omillariga bog‘liq. Shu bois qandli diabetni boshqarish faqat qondagi shakar miqdorini kamaytirish bilan cheklanmaydi, balki arterial qon bosimi, qon lipidlari, buyrak faoliyati va boshqa muhim ko‘rsatkichlarni nazorat qilishni ham talab etadi.

Profilaktika masalasida sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, muvozanatli ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik, ayniqsa, ikkinchi turdagi diabet rivojlanish xavfini kamaytirishda muhim o‘rin tutadi. Ratsionda sabzavotlar, dukkaklilar, butun donli mahsulotlar va oziqaviy tolalarga boy mahsulotlarga o‘rin berish, shakar miqdori yuqori ichimliklar hamda ortiqcha kaloriyalı mahsulotlar iste‘molini cheklash foydali hisoblanadi. Biroq birinchi turdagi diabetning oldini olish uchun hozircha barcha holatlarda samarali bo‘lgan umumiy turmush tarzi chorasi aniqlanmagan. Shu sababli profilaktik tavsiyalar kasallikning turi va shaxsiy xavf omillariga muvofiq qo‘llanishi kerak.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili qandli diabetning kelib chiqishini yagona sabab bilan izohlash mumkin emasligini ko‘rsatadi. Birinchi turdagi diabetda autoimmun jarayonlar va insulin yetishmovchiligi, ikkinchi turdagi diabetda esa insulin rezistentligi hamda beta-hujayralar faoliyatining buzilishi asosiy patogenetik mexanizmlar hisoblanadi. Irsiy moyillik, metabolik xususiyatlar va turmush tarzi omillarining o‘zaro ta’siri kasallik xavfini shakllantiradi. Ushbu omillarni chuqur o‘rganish diabetni erta aniqlash, xavf guruhlarini belgilash va asoratlarning oldini olishga qaratilgan samarali choralarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi.

Mazkur bo‘limdagi xulosalar nazariy manbalar tahliliga asoslangan bo‘lib, mustaqil tajriba yoki statistik hisob-kitoblar natijasi sifatida talqin qilinmasligi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, qandli diabet insulin ishlab chiqarilishi yoki uning ta’sir mexanizmining buzilishi natijasida rivojlanadigan surunkali metabolik kasallikdir. Uning kelib chiqishida irsiy moyillik, autoimmun jarayonlar, insulin rezistentligi va turmush tarzi bilan bog‘liq omillar muhim ahamiyatga ega. Kasallikni erta aniqlash, muntazam tibbiy nazorat, muvozanatli ovqatlanish va jismoniy faollik uning asoratlarini kamaytirishda muhim o‘rin tutadi. Shu bois qandli diabetning sabablari va xavf omillarini o‘rganish kasallikning oldini olish hamda aholi salomatligini muhofaza qilishda katta ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yusupova Sh.Q. Qandli diabet. O‘quv adabiyoti. 2020.
2. Abduraxmonov E.I., Jo‘rayeva A.A. Qandli diabet va uning asoratlarini biokimyoviy tomonlarini o‘rganish.

25-Oktabr, 2026-yil

3. Magliano D. J., Boyko E. J., eds. IDF Diabetes Atlas. 11th ed. Brussels: International Diabetes Federation, 2025.
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Standards of Care in Diabetes—2026.