



QANDLI DIABETNI ERTA ANIQLASH, PROFILAKTIKA VA DAVOLASH SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING TIBBIY HAMDA IJTIMOY JIHATLARI

Hoshimova Nafisa Vohobovna

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Davolash ishi yo'nalishi 24-18-guruh talabasi

Nazirjonov Orifxo'ja Xusanxo'ja o'g'li

Klinik va patologik anatomiya kafedrası katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17523237>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-oktabr 2025 yil

Ma'qullandi: 28-oktabr 2025 yil

Nashr qilindi: 31-oktabr 2025 yil

KEY WORDS

Qandli diabet, erta aniqlash, profilaktika, davolash samaradorligi, ijtimoiy muammo, rehabilitatsiya, sog'lom turmush tarzi, tibbiy ko'rik, glyukoza nazorati, endokrin tizim.

ABSTRACT

Ushbu maqolada qandli diabetning zamonaviy tibbiyotdagi o'rni, uning erta aniqlanishi, profilaktikasi va davolash samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilinadi. Hozirgi davrda qandli diabet nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo sifatida ham qaralmoqda, chunki bu kasallik aholining mehnatga layoqatliligini kamaytiradi, iqtisodiy yo'qotishlarga olib keladi va hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada diabetning etiologiyasi, xavf omillari, erta tashxis qo'yish usullari, zamonaviy davolash yondashuvlari hamda profilaktik chora-tadbirlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, bemorlarni tibbiy va ijtimoiy rehabilitatsiya qilishda davlat va jamiyatning o'rni alohida e'tiborga olingan. Tadqiqot davomida mavjud ilmiy manbalar, tibbiyot amaliyotidagi tajribalar va ijtimoiy sog'lomlashtirish dasturlari tahlil qilinib, samarali yechimlar taklif etilgan.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida endokrin tizim kasalliklari, ayniqsa, qandli diabetning tarqalishi keskin ortmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har o'n nafar kattadan biri ushbu kasallikka chalingan bo'lib, u global miqyosda o'lim va nogironlikka olib keluvchi asosiy sabablar qatoridan joy olgan. Qandli diabetning xavfi shundaki, u ko'p hollarda yashirin shaklda kechadi, dastlabki bosqichlarda aniq klinik belgilarsiz kechib, og'ir asoratlarni yuzaga kelganidan so'nggina tashxislanadi. Shu sababli, kasallikni erta aniqlash, profilaktika choralarini kuchaytirish va davolash samaradorligini oshirish zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb vazifalaridan biridir.

Qandli diabet bu organizmda insulin gormoni yetishmovchiligi yoki unga to'qimalarning sezuvchanligi pasayishi natijasida uglevod, oqsil va yog' almashinuvi buzilishi bilan kechadigan surunkali endokrin kasallikdir. Ushbu kasallik nafaqat bemorning sog'lig'iga, balki uning ijtimoiy hayotiga, mehnat faoliyatiga va psixologik holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Diabet bilan og'rikan shaxslar muntazam tibbiy kuzatuv va parhezga amal qilishi, dori vositalarini qabul qilishi, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi lozim. Bu esa tibbiy yordam tizimi bilan bir qatorda, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ham talab etadi. Respublikamizda qandli diabetga qarshi kurashish bo'yicha bir qator davlat dasturlari ishlab chiqilgan bo'lib, ular kasallikni erta aniqlash, profilaktika va bemorlarni rehabilitatsiya qilish jarayonlarini

takomillashtirishga qaratilgan. Shunga qaramay, aholining tibbiy savodxonligini oshirish, muntazam skrining tekshiruvlarini tashkil etish, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va jismoniy faollikni rag'batlantirish masalalari hanuz dolzarb bo'lib qolmoqda. Bugungi kunda diabetni faqat tibbiy muammo sifatida emas, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammo sifatida ham baholash zarur. Chunki kasallik oqibatida ishga layoqatlilik pasayadi, mehnat unumdorligi kamayadi, tibbiy xarajatlar ortadi va bu holat jamiyatning umumiy farovonligiga bevosita ta'sir etadi. Shu nuqtai nazardan, qandli diabetni erta tashxislash, samarali davolash va profilaktika chora-tadbirlarini kuchaytirish orqali sog'lom jamiyatni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi qandli diabetni erta aniqlash, profilaktika va davolash samaradorligini oshirishga qaratilgan tibbiy hamda ijtimoiy choralarni tahlil qilish, ularning amaliyotdagi ahamiyatini ochib berish va takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

Qandli diabet bu inson organizmidagi eng keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biridir. U tanada insulin gormoni yetishmovchiligi yoki ushbu gormonning to'g'ri ishlamasligi natijasida paydo bo'ladi. Insulin oshqozon osti bezi tomonidan ishlab chiqariladi va u tananing hujayralariga energiya manbai bo'lgan glyukozani yetkazib berish uchun javobgar hisoblanadi. Agar insulin miqdori kamaysa yoki u to'g'ri ta'sir qilmasa, qondagi shakar miqdori ortib ketadi. Bu holat vaqt o'tishi bilan yurak, buyrak, ko'z va asab tizimiga jiddiy zarar yetkazadi. Bugungi kunda qandli diabet butun dunyoda tibbiyot va jamiyat uchun katta muammo bo'lib qolmoqda. Bu kasallik nafaqat bemorning sog'lig'iga, balki uning oilasiga, ish faoliyatiga, ruhiy holatiga va jamiyatdagi hayot sifatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham diabetga qarshi kurashish faqat shifokorlarning emas, balki butun jamiyatning umumiy mas'uliyatiga aylangan.

Qandli diabetning kelib chiqish sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Ba'zida u irsiy yo'l bilan o'tadi, ba'zida esa hayot tarzi bilan bog'liq omillar natijasida rivojlanadi. Eng ko'p uchraydigan sabablariga irsiy omillar agar ota yoki onada diabet bo'lsa, bolada ham ushbu kasallikka moyillik ortadi. Noto'g'ri ovqatlanish shakarli mahsulotlar, fast-fud, yog'li va qayta ishlangan taomlarni ko'p iste'mol qilish natijasida organizmda uglevod almashinuvi buziladi. Jismoniy harakatsizlik, harakatning kamligi va ortiqcha vazn insulin sezuvchanligini kamaytiradi. Stress va ruhiy zo'riqish uzoq davom etuvchi asabiy holatlar gormonal muvozanatni buzadi va diabet rivojlanishiga zamin yaratadi. Yosh omili katta yoshdagilarda, ayniqsa 40 yoshdan keyin, 2-turdagi diabet rivojlanish xavfi ortadi. Homiladorlik davridagi gormonal o'zgarishlar ayrim ayollarda homiladorlik paytida vaqtinchalik diabet holati yuzaga keladi. Ushbu omillar o'zaro ta'sir etib, kasallikning paydo bo'lishiga va rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu bois har bir inson o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan qarashi, parhezga rioya qilishi, jismoniy faollikni oshirishi kerakdir.

Qandli diabetning turlari asosan uch turga bo'linadi. 1-tur diabet. Bu tur odatda bolalik yoki o'smirlik davrida boshlanadi. Oshqozon osti bezining beta hujayralari insulin ishlab chiqara olmaydi. Bemorlar butun umr insulin inyeksiyasiga tayanib yashaydilar. 2-tur diabet. Eng keng tarqalgan turi bo'lib, asosan o'rta va katta yoshdagilarda uchraydi. Bunda insulin ishlab chiqiladi, lekin tanadagi to'qimalar unga to'g'ri javob bermaydi. Gestatsion diabet bu tur homiladorlik davrida yuzaga keladi, ko'pincha bola tug'ilgach yo'qoladi, ammo kelajakda ayolda 2-tur diabet rivojlanish xavfini oshiradi. Har bir tur o'ziga xos sabab, kechish xususiyati va

davolash usuliga egadir. Shuning uchun to'g'ri tashxis qo'yish va mos davolash usulini tanlash juda muhim.

Kasallikning ilk belgilarini erta aniqlash uning og'ir asoratlarini oldini oladi. Eng ko'p uchraydigan belgilariga tez-tez siyish, kuchli chanqash hissi, og'izning qurib qolishi, holsizlik va tez charchash, tana vaznining tushishi yoki keskin o'zgarishi, yaralarning sekin bitishi, teri va ko'zda noqulaylik, qichishish kabilar kiradi. Bu alomatlar e'tiborsiz qoldirilsa, kasallik asoratlanadi va bemorning hayoti xavf ostiga tushadi.

Qandli diabetni erta aniqlash kasallikni nazorat ostiga olishda eng muhim bosqich hisoblanadi. Kasallikni erta tashxislash orqali asoratlarning oldini olish, bemorlarning hayot sifatini saqlash va davolash xarajatlarini kamaytirish mumkin. Erta aniqlash uchun qon va siydikdagi glyukoza darajasini muntazam tekshirib turish kerak. Glyukozaga bardoshlilik testini o'tkazish, glykozillangan gemoglobin HbA1c miqdorini aniqlash, tibbiy skrining dasturlariga jalb etilish zarur. Aholi orasida muntazam ko'riklarni yo'lga qo'yish, ayniqsa, xavf guruhidagi insonlar semizlik, yuqori qon bosimi, oilaviy moyillik uchun muhimdir.

Profilaktika har qanday kasallikka qarshi kurashning eng samarali yo'lidir. Qandli diabet ham bundan mustasno emas. Diabetning oldini olish uchun sog'lom ovqatlanish kerak meva, sabzavot, donli mahsulotlar, yog'siz go'sht va baliqni muntazam iste'mol qilish tavsiya etiladi. Jismoniy faol bo'lib har kuni kamida 30 daqiqa yurish, suzish yoki mashq qilish insulin sezuvchanligini oshirib beradi. Ortiqcha vaznni nazorat qilish tana massasi indeksini me'yorda saqlash diabet xavfini sezilarli kamaytiradi. Yomon odatlardan voz kechish chekish va spirtli ichimliklar qabul qilish insulin ta'sirini susaytiradi. Stressni boshqarish ruhiy barqarorlik gormonal muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Qandli diabetni davolash murakkab va uzoq muddatli jarayondir. Bemorning holati, yoshi va kasallik turi asosida davolash rejasi tuziladi. Asosiy maqsad qon shakarini me'yorda ushlab turish va asoratlarning oldini olish. Insulin terapiyasi. 1-tur diabetda majburiy qo'llaniladi. Dori vositalari. 2-tur diabetda metformin kabi preparatlar tavsiya etiladi. Parhez qilib shakar, oq non, shirinliklar, yog'li taomlardan voz kechish zarur. Jismoniy mashqlar qilish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, metabolizmni yaxshilaydi. Psixologik yordam berish bemorning ruhiy holatini tiklash davolash samaradorligini oshiradi.

Qandli diabet bilan yashayotgan insonlarga ijtimoiy yordam ko'rsatish ham davolash jarayonining bir qismi sanaladi. Chunki bu kasallik uzoq muddatli nazoratni talab qiladi va bemorlar hayotining turli sohalariga ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy reabilitatsiyaga bemorlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, ish joyida ularga qulay sharoit yaratib berish, davlat tomonidan bepul dori-darmon va insulin bilan ta'minlash, diabet maktablari orqali bemorlarni o'qitish, aholi orasida kasallikka nisbatan to'g'ri tushunchani shakllantirish kerak. Shuningdek, diabetga qarshi kurashish bo'yicha davlat dasturlari aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, muntazam tibbiy ko'riklarni yo'lga qo'yish va sog'lom ovqatlanishni targ'ib etishga qaratilgan.

Xulosa

Qandli diabet bu nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo hamdir. Kasallikning keng tarqalishi, asoratlarining og'irligi va umr davomiyligiga ta'siri uni zamonaviy sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylantirgan. Ushbu kasallikni erta aniqlash, to'g'ri profilaktika choralarini ko'rish va davolashni samarali yo'lga qo'yish orqali minglab insonlarning hayot sifati yaxshilanadi. Bugungi kunda diabetga qarshi kurashning eng muhim

yo'nalishlari bu sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish va psixologik qo'llab-quvvatlashdir. Har bir inson o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashgan taqdirda, ushbu kasallikni nazorat ostida ushlab turish mumkin. Tibbiy jihatdan qaraganda, qandli diabetni erta aniqlash asoratlarni kamaytirish va davolash samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, glyukozani nazorat qilish, qon bosimini me'yorda saqlash, parhezga rioya qilish va dori vositalarini muntazam qabul qilish kasallikning og'irlashishini oldini oladi. Ijtimoiy tomondan esa, diabet bilan yashovchi insonlarga qulay muhit yaratish, ularni zarur dori vositalari va tibbiy xizmatlar bilan ta'minlash, ish joyida, ta'lim muassasalarida va jamoat joylarida ularga imkoniyatlar yaratish muhim ahamiyatga egadir. Shu bilan birga, aholining tibbiy savodxonligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va davlat miqyosida profilaktik dasturlarni kengaytirish zarur. Qandli diabetga qarshi kurash bu faqat shifokorlarning emas, balki butun jamiyatning mas'uliyatidir. Har bir inson sog'lom hayot uchun o'z hissasini qo'shsa, bu kasallik bilan bog'liq xavf va asoratlar sezilarli darajada kamayadi. Sog'lom turmush tarzi, erta tashxis, kompleks yondashuv qandli diabetga qarshi kurashning eng ishonchli yo'lidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimov M.M., Jo'rayev A.A. Ichki kasalliklar: Endokrin tizim kasalliklari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020. – 356 b.
2. Niyozova G.Sh. Qandli diabet va uning asoratlari. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2019. – 280 b.
3. G'ofurov S., Xudoyberdiyev R. Endokrinologiya asoslari. – Samarqand: SamDTU nashriyoti, 2021. – 312 b.
4. Токмакова А.Ю. Сахарный диабет: диагностика, лечение и профилактика. – Москва: Медицина, 2021. – 420 с.
5. Mamatqulov B. Tibbiyotda profilaktika va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 210 b.
6. Шестакова М.В., Дедов И.И. Сахарный диабет. Руководство для врачей. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 768 с.
7. Raximova D. Qandli diabetni erta aniqlashda zamonaviy yondashuvlar. // "Tibbiyot va hayot" jurnali. – 2023. – №4. – B. 45–52.
8. Абдуллаева Н. Социальные аспекты профилактики сахарного диабета. // "Здравоохранение Узбекистана". – 2022. – №2. – С. 31–36.
9. Qodirov A., Shirinov F. Endokrin kasalliklarning reabilitatsiyasi. – Toshkent: Tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2020. – 195 b.
10. Daminova S.A. Qandli diabet bilan og'rgan bemorlarga tibbiy va psixologik yordam. – Toshkent: Innovatsion tibbiyot, 2021. – 230 b..