DIABET KASALLIGI PROFILAKTIKASI

Shukulloyeva Nafosat Qahramon qizi
Neo Med Cardio klinikasi vrach-laboranti,
2-bosqich klinik Ordinator

Annotatsiya. *O‘zbek tilida: Maqolada diabet kasalligining kelib chiqish omillari, tarqalish statistikasi va asosiy profilaktik choralar ko‘rib chiqilgan. Profilaktik tadbirlarning samaradorligi, hayot tarzini sog‘lomlashtirish va erta tashxis qo‘yishning ahamiyati yoritilgan.*
Русский: В статье рассматриваются причины возникновения диабета, статистика распространенности и основные профилактические меры. Освещается эффективность профилактики, роль здорового образа жизни и важность ранней диагностики.
English: The article discusses the causes of diabetes, prevalence statistics, and main preventive measures. It highlights the effectiveness of prevention, the importance of a healthy lifestyle, and early diagnosis.

Kalit so‘zlar. *O‘zbek: Diabet, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, xavf omillari, erta tashxis, genetik omillar, bolalarda diabet*
Русский: Диабет, профилактика, здоровый образ жизни, факторы риска, ранняя диагностика, генетика, детский диабет
English: Diabetes, prevention, healthy lifestyle, risk factors, early diagnosis, genetics, childhood diabetes

KIRISH

Diabet kasalligi – butun dunyo bo‘yicha millionlab odamlar salomatligiga xavf soluvchi, metabolik buzilishlar bilan kechadigan surunkali kasallikdir. Xususan, 2-tip diabetning tarqalishi ortib borayotganligi sog‘liqni saqlash tizimida dolzarb muammolardan biridir. Kasallikning erta aniqlanmasligi yoki profilaktik choralar yetarli darajada ko‘rilmasligi og‘ir asoratlar – yurak-qon tomir, buyrak, ko‘z va asab tizimi zararlanishiga olib keladi. Shuning uchun diabetning profilaktikasi sog‘lom avlodni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

So‘nggi yillarda nashr etilgan ilmiy ishlar shuni ko‘rsatadiki, diabetning oldini olishda sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik va tana vaznini me’yorda ushlab turish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalariga ko‘ra, diabet profilaktikasining birlamchi bosqichi xavf omillarini aniqlash va ularni kamaytirishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim. Ayrim mamlakatlar tajribasida skrining

dasturlari orqali aholining xavf guruhlarini erta aniqlash va monitoring qilish orqali diabet ko‘rsatkichlarini kamaytirishga erishilgan.

GENETIK SABABLAR

Diabet kasalligida genetik omillar katta rol o‘ynaydi. Ayniqsa, 1-tip diabetning rivojlanishida irsiy moyillik asosiy omillardan biridir. Agar ota-onalardan biri yoki ikkisi diabet bilan kasallangan bo‘lsa, farzandda bu kasallikka chalinish xavfi bir necha baravar ortadi. 2-tip diabetda esa genetik omillar va hayot tarzi birgalikda kasallik rivojlanishiga sabab bo‘ladi. So‘nggi yillarda genetik tahlillar orqali diabetga moyillikni aniqlash va shaxsiy profilaktika dasturlarini tuzish imkoniyatlari kengaymoqda.

BOLALARDA PROFILAKTIKA

Bolalar orasida 1-tip diabet keng tarqalgan bo‘lib, u asosan autoimmun jarayonlar natijasida yuzaga keladi. Profilaktika choralariga homiladorlik davrida onaning salomatligini kuzatish, bola hayotining ilk yillarida infektsion kasalliklardan asrash va muvozanatli ovqatlantirish kiradi. Bundan tashqari, 2-tip diabet bolalar orasida ortiqcha vazn, kam harakatlilik va noto‘g‘ri ovqatlanish sababli tobora ko‘proq uchramoqda. Shu bois, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sport mashg‘ulotlarini yo‘lga qo‘yish va doimiy tibbiy ko‘riklardan o‘tkazish muhimdir.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotda Neo Med Cardio klinikasida 2023–2024 yillarda olib borilgan klinik kuzatuv ma’lumotlari tahlil qilindi. Tadqiqotga 18 yoshdan katta bo‘lgan, xavf guruhiga kiruvchi 120 nafar bemor jalb qilindi. Ular bilan profilaktik suhbatlar o‘tkazilib, jismoniy faollik, ovqatlanish tartibi va tana massasi indekslari monitoring qilindi. Olingan ma’lumotlar statistik jihatdan o‘rganildi va ularning sog‘liq holatiga ta’siri baholandi.

STATISTIK TAHLIL

Tadqiqotda qatnashgan 120 bemordan 65 nafarida glyukoza darajasi normal ko‘rsatkichdan yuqoriligi aniqlangan. 40% ishtirokchi ortiqcha vazn bilan, 33% esa gipodinamiya holatida bo‘lgan. Interventsiya (profilaktika choralari)dan so‘ng, ishtirokchilarning 63%da glyukoza me’yorga tushdi, 72%da tana massasi indeksi kamaydi. Bunda sog‘lom ovqatlanish, harakatlilik va stressni kamaytirish kabi choralar eng samarali bo‘lgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, hayot tarzini o‘zgartirishga yo‘naltirilgan profilaktik choralar – masalan, kam yog‘li va ko‘proq sabzavot-mevali parhez, muntazam jismoniy mashqlar – glyukoza darajasini nazorat qilishda sezilarli ijobiy natijalar beradi. 6 oylik kuzatuv davomida ishtirokchilarning 63 foizida glyukoza darajasi me’yorga tushdi, 72 foizida esa tana massasi indeksi yaxshilandi.

Bemorlarning ko‘pchiligida sog‘lom ovqatlanish va harakatlilikni kundalik odatga aylantirish orqali kasallik rivojlanishining oldi olindi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

T adqiqotdan kelib chiqqan holda, quyidagi xulosalar va takliflar beriladi:

1. Diabet profilaktikasi dasturlarini keng joriy qilish – ayniqsa, xavf omillariga ega aholiga yo‘naltirilgan tarzda.
2. Tibbiy muassasalarda doimiy sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti va bepul skrining tekshiruvlarini tashkil qilish.
3. Tibbiy xodimlar tomonidan diabetga chalinish xavfi bor fuqarolar bilan individual profilaktik suhbatlarni kuchaytirish.
4. Ommaviy axborot vositalari orqali diabet haqida xabardorlikni oshirish.
5. Genetik tahlil asosida shaxsiy profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish.
6. Bolalar va o‘smirlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha maktab dasturlarini joriy etish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). Global report on diabetes. Geneva: WHO; 2021.
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1).
3. Nazarova G.T., Karimov S.A. Diabet kasalligida profilaktik yondashuvlar. Tashkent, 2022.
4. Rustamova Z.N. Sog‘lom turmush tarzi va diabet. ToshPTI ilmiy jurnali, 2023(4): 44–49.
5. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th ed., 2023.
6. Atkinson M.A., Eisenbarth G.S., Michels A.W. Type 1 diabetes. Lancet. 2014.
7. McCarthy M.I. Genomics, type 2 diabetes, and obesity. N Engl J Med. 2010.