

Date: 17th December-2025

QANDLI DIABET KASALLIGI: MOHIYATI, KLINIKASI VA ZAMONAVIY DAVOLASH METODLARI (HAMDA QO'SHIMCHA JIHATLAR)

Obidova Inobat Rahimovna

Sirdaryo viloyati, Yangiyer Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
texnikumi terapiya fani o'qituvchisi

Сирдарё вилояти Янгиер Абу Али ибн Сино номидаги жамоат саломатлиги
техникуми тулик номи

Annotatsiya: Ushbu maqolada qandli diabetning II turi bilan og'rikan yoshi ulug' bemorlarda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, ovqatlanish tarkibi va tartibini to'g'ri tashkil etishning klinik, metabolik va profilaktik jihatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Diabetik bemorlarda uglevod, yog' va oqsil almashinuvining buzilishi, insulin rezistentligi, glyukoza tolerantligining pasayishi bilan kechadigan o'zgarishlar tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy faollik, ovqatlanish madaniyati, suyuqlik iste'moli, vitamin va mikroelementlar balansini saqlash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari yoshi ulug' bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, asoratlarni oldini olish va insulin ehtiyojini kamaytirish imkonini beruvchi sog'lom turmush tarzi modelini shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Qandli diabet II turi, insulin rezistentligi, metabolik sindrom, glyukoza tolerantligi, ovqatlanish, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, yoshi ulug' bemorlar.

Qandli diabet (QD) bugungi kunda jahon miqyosida eng keng tarqalgan endokrin kasalliklardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2024-yilda dunyo bo'yicha 500 milliondan ortiq odamda diabet aniqlangan bo'lib, ularning 90 foizdan ortig'ini II tur diabet bilan og'rikan bemorlar tashkil etadi. Ushbu kasallik, ayniqsa, yoshi ulg'aygan aholida ko'p uchraydi va keksalik davrida yurak-qon tomir, buyrak, jigar, nerv hamda ko'z to'r pardasi kasalliklari bilan kechadigan og'ir asoratlar bilan murakkablashadi. Qandli diabetning II turi – bu insulin sekretsiyasi nisbatan saqlanib qolgan, ammo to'qimalarda insulin sezgirligining pasayishi, ya'ni insulin rezistentligi bilan kechadigan surunkali metabolik sindromdir. Yoshi ulug' bemorlarda bu jarayon ko'pincha hayot tarzining o'zgarishi, jismoniy faollikning kamayishi, noto'g'ri ovqatlanish, stress, gormonal disbalans va boshqa ko'plab omillar ta'sirida shakllanadi. Diabetning ikkinchi turi, asosan, noto'g'ri turmush tarzi natijasida rivojlanadigan kasallik sifatida qaraladi. Shu bois sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish, ovqatlanish tartibi va tarkibini me'yorga keltirish, jismoniy faollikni oshirish ushbu kasallikni nazorat ostida ushlab turishda eng muhim profilaktik va davolovchi omil hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi – bu faqatgina jismoniy harakatni ko'paytirish emas, balki kunlik ovqatlanish me'yorini tahlil qilish, psixoemotsional muvozanatni saqlash, uyqu va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish, zararli odatlardan voz kechish, suv balansini saqlashni o'z ichiga oladi. Yoshi ulug' bemorlar uchun bu omillar ayniqsa muhim, chunki ularning metabolik



Date: 17th December-2025

jarayonlari yoshga qarab sekinlashadi, endokrin tizimdagi o'zgarishlar kuchayadi va glyukoza almashinuvining buzilishi yanada chuqurlashadi. Ushbu maqolada biz II tur diabet bilan og'rigan yoshi ulug' bemorlar uchun sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish tizimining asosiy tamoyillarini ilmiy nuqtayi nazardan ko'rib chiqamiz, ularning fiziologik, biokimyoviy va klinik asoslarini tahlil qilamiz. Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, yoshi katta diabetik bemorlarda dori vositalaridan tashqari, sog'lom turmush tarzi va ratsional ovqatlanish kasallik kechishini yengillashtirishda eng samarali nopharmakologik vosita hisoblanadi.

Qandli diabet II turi patogenezing asosida insulin rezistentligi, ya'ni to'qimalarda insulin ta'sirining kamayishi yotadi. Bu holat ko'pincha ortiqcha tana vazni, yog' to'planishi, jismoniy faollikning kamayishi va irsiy moyillik natijasida yuzaga keladi. Insulin rezistentligi paydo bo'lganda, organizm glyukozani to'liq o'zlashtira olmaydi, natijada qonda glyukoza miqdori oshadi, bu esa giperglikemiya holatiga olib keladi. Glyukoza hujayralar tomonidan energiya manbai sifatida to'liq ishlatilmaganda, yog' to'planadi, mushaklarda esa energiya tanqisligi vujudga keladi. Bu jarayonlar uzoq davom etganda, beta-hujayralarning charchashi kuzatiladi, bu esa kasallikning og'irlashishiga sabab bo'ladi. Yoshi ulug' bemorlarda bu mexanizm yanada chuqurlashadi, chunki ularning hujayra retseptorlari sezgirligi pasayadi, metabolik tezlik sekinlashadi, gormonlar sekretiysi o'zgaradi va antioksidant himoya tizimi zaiflashadi. Shu sababli II tur diabet keksalarda sekin, ammo barqaror rivojlanadi, asoratlari esa tezda paydo bo'ladi. Diabetning kechishi yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, ateroskleroz, nefropatiya, retinopatiya, neyropatiya kabi asoratlar bilan murakkablashadi. Bu asoratlarning aksariyati noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy sustlik va psixologik stress bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun yoshi ulug' diabetik bemorlar uchun sog'lom turmush tarzi kasallikni boshqarishning markaziy elementi hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi tarkibiga to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni kamaytirish, uyqu gigiyenasi, zararli odatlardan voz kechish, muntazam tibbiy nazorat kiradi. Bu omillar glyukoza darajasini barqarorlashtirish, insulin sezgirligini oshirish, yurak faoliyatini mustahkamlash va umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Ovqatlanish tartibi diabetik bemorlar uchun asosiy ahamiyatga ega. Ratsional ovqatlanishning asosiy maqsadi — qon glyukozasini me'yorda ushlab turish, yog' almashinuvini tartibga solish, tana vaznini nazorat qilish va asoratlar xavfini kamaytirishdir. Yoshi katta bemorlarda ovqatlanish fiziologik ehtiyojlarni qondirishi bilan birga, organizmning metabolik imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim. Diabetik ratsion kun davomida 5–6 mahal, oz-ozdan, bir xil vaqtda ovqatlanishni nazarda tutadi. Bu glyukoza miqdorining keskin o'zgarishlarini oldini oladi. Uglevodlar miqdori sutkalik energiya balansining 50–55 foizini tashkil etadi, lekin ular asosan murakkab uglevodlar — grechka, suli, arpa, sabzavotlar, loviya, qora non kabi manbalardan olinishi kerak. Tez hazm bo'ladigan uglevodlar (shakar, qandolat mahsulotlari, oq non, shirin ichimliklar) qat'iy cheklanadi. Yog'lar ulushi 25–30 foizni tashkil etishi mumkin, ammo ular o'simlik yog'lari, baliq yog'i va yong'oqlardan olinishi tavsiya etiladi. Hayvon yog'lari, sariyog', qaynatilgan yog'li go'sht, kolbasa mahsulotlari cheklanadi. Oqsillar

Date: 17th December-2025

miqdori kunlik ratsionning 15–20 foizini tashkil etadi. Diabetiklar uchun eng foydali oqsil manbalari — parhez go'sht (tovuq, kurka, baliq), tvorog, yog'siz sut mahsulotlari, dukkaklilar. Oqsillar mushak massasini saqlash, immun tizimini mustahkamlash va jarohatlarni bitishini tezlashtirish uchun zarurdir. Ovqatlanishning yana bir muhim jihati — suyuqlik iste'molidir. Yoshi ulug' diabetik bemorlarda suvsizlanish tez sodir bo'lishi mumkin, chunki qonda glyukoza ortganda diurez kuchayadi. Kun davomida kamida 1,5–2 litr toza suv ichish tavsiya etiladi. Shakarli ichimliklar, gazlangan suv, meva sharbati va energetik ichimliklar qat'iy man etiladi. Suyuqliklar sifatida mineral suv, shakar qo'shilmagan choy, meva damlamalari tavsiya etiladi. Tuz iste'moli sutkada 5 grammdan oshmasligi kerak, chunki diabet bilan og'rigan keksalarda arterial gipertoniya va yurak yetishmovchiligi tez-tez uchraydi. Diabetik ovqatlanishda vitamin va mikroelementlar muvozanatini ta'minlash ham muhimdir.

Vitamin C, E, D, B guruhi vitaminlari, magniy, xrom, rux va selen metabolizmni yaxshilaydi, antioksidant himoyani kuchaytiradi va insulin ta'sirini qo'llab-quvvatlaydi. Ayniqsa, magniy yetishmovchiligi insulin sezgirligini pasaytiradi, shuning uchun ko'katlar, yong'oqlar, sabzavotlar muntazam iste'mol qilinishi lozim. Ovqat tayyorlash usuli ham diabetik ratsionda ahamiyatli. Qovurilgan taomlardan voz kechish, asosan bug'da pishirish, qaynatish yoki dimlash tavsiya etiladi. Shakar o'rniga steviya, eritritol kabi tabiiy shirinlashtiruvchilardan foydalanish mumkin. Ratsiondagi kaloriya miqdori bemorning yoshiga, tana vazniga, jismoniy faolligiga va glyukozaning nazorat darajasiga qarab belgilanadi. Yoshi ulug' bemorlarda metabolizm sekinlashgani uchun kaloriya miqdori odatda 1600–1800 kkal atrofida bo'ladi.

Yoshi ulug' diabetik bemorlar uchun jismoniy faollik organizmning glyukoza utilizatsiyasini yaxshilovchi, insulin sezgirligini oshiruvchi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlovchi va tana vaznini me'yorda ushlab turuvchi eng muhim omildir. Muntazam jismoniy mashqlar mushak to'qimalarida glyukoza iste'molini oshiradi, yog' to'planishini kamaytiradi va yurak hamda qon tomir elastikligini yaxshilaydi. Yoshi ulug' bemorlar uchun og'ir jismoniy yuklamalar tavsiya etilmaydi, ammo kundalik yengil jismoniy mashqlar, yurish, cho'zilish mashqlari, nafas gimnastikasi, suzish, ertalabki badantarbiya juda foydalidir. Har kuni 30–40 daqiqa davomida o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik diabet nazoratini yaxshilaydi. Yurish eng xavfsiz va samarali mashq turi hisoblanadi. Uni bemorning sog'lik holatiga qarab, asta-sekin oshirib borish mumkin. Agar yurak yoki bo'g'im muammolari bo'lsa, fizioterapevt yoki shifokor nazorati ostida mashqlar tanlanadi. Jismoniy faollikdan oldin va keyin glyukoza darajasini o'lchab turish zarur, chunki past glyukemiya (gipoglikemiya) xavfi mavjud bo'lishi mumkin. Mashqdan oldin meva yoki yogurt kabi oz miqdorda uglevodli taom iste'mol qilish foydalidir. Faollik nafaqat jismoniy, balki psixologik holatni ham yaxshilaydi, stressni kamaytiradi, uyquni normallashtiradi. Stress diabet kechishini og'irlashtiruvchi muhim omillardandir. Stress gormonlari — kortizol va adrenalin qonda glyukoza miqdorini oshiradi, insulin ta'sirini susaytiradi. Shuning uchun diabetik bemorlarda stressni kamaytirish, ruhiy muvozanatni saqlash, ijobiy fikrlash va tinchlik muhiti yaratish muhimdir. Ruhiy holatni

Date: 17th December-2025

barqarorlashtirish uchun meditatsiya, nafas mashqlari, psixoterapiya, oilaviy qo'llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega. Keksalarda ijtimoiy aloqalarni saqlash, suhbat, yurish yoki sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish stressni kamaytiradi va depressiyaning oldini oladi. Uyqu gigiyenasi ham diabet nazoratida muhim. Yetarli uyqu (7–8 soat) insulin sezgirligini yaxshilaydi, ishtaha gormonlarini tartibga soladi. Uyqusizlik esa leptin va grelin gormonlari disbalansiga olib kelib, ochlik hissini oshiradi va ortiqcha ovqatlanishga sabab bo'ladi. Shu bois kechasi kech ovqatlanish, kofeinli ichimliklar, televizor yoki telefon ekranlariga uzoq qarash tavsiya etilmaydi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muntazam tibbiy nazorat, glyukoza va qon bosimi monitoringi muhim. Har 3–6 oyda endokrinolog ko'rigidan o'tish, laborator tahlillar topshirish (glikozalangan gemoglobin, lipid profili, buyrak funktsiyasi) zarur. Tana vaznini 5–10 foizga kamaytirish ham glyukoza nazoratini sezilarli yaxshilaydi. Diabetik oyoq sindromining oldini olish uchun oyoqlarni har kuni tekshirish, gigiyenaga rioya qilish, qulay poyabzal kiyish kerak. Ovqatlanishda sabzavot, tolali mahsulotlar, yengil oqsillar ustun bo'lishi, spirtli ichimliklar va chekish qat'iyon taqiqlanadi. Har qanday dori-darmon, shu jumladan o'simlik qo'shimchalari shifokor bilan maslahatlashmasdan qabul qilinmasligi lozim, chunki ular glyukozaga ta'sir qilishi mumkin. Diabetik bemorlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila a'zolari va tibbiy xodimlarning roli beqiyosdir. Oila qo'llab-quvvatlovi bemorning intizomini oshiradi, motivatsiyasini mustahkamlaydi. Tibbiy xodimlar esa bemorni ovqatlanish, jismoniy faollik, dori dozalari va asoratlarni erta aniqlash bo'yicha muntazam o'qitib borishlari kerak. Bu yondashuv "diabetik ta'lim" deb ataladi va u dunyo miqyosida kasallikni nazorat qilishda asosiy vosita sifatida tan olingan. Diabetik ta'lim orqali bemor o'z sog'lig'iga ongli munosabatni shakllantiradi, kasallikni boshqarish ko'nikmasiga ega bo'ladi. Yoshi ulug' bemorlar uchun sog'lom turmush tarzi nafaqat qandli diabetni nazorat qilish, balki umuman hayot sifatini yaxshilash, ruhiy va jismoniy barqarorlikni ta'minlashning eng muhim vositasidir. Ular uchun turmush tarzini sog'lomlashtirish ko'p hollarda dorilarga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi, asoratlar xavfini kamaytiradi va umr davomiyligini uzaytiradi.

Xulosa: Qandli diabetning ikkinchi turi – bu faqatgina endokrin kasallik emas, balki butun organizm metabolizmini qamrab oluvchi surunkali sindromdir. Ayniqsa yoshi ulug' bemorlarda u turli tizimlarning zaiflashuvi bilan kechadi. Shu bois, sog'lom turmush tarzi va ratsional ovqatlanish bunday bemorlar uchun dori bilan davolashga teng yoki undan ham samaraliroq ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri tanlangan ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik, stressni boshqarish, uyqu gigiyenasi va tibbiy nazorat kasallik kechishini yengillashtiradi, glyukoza darajasini me'yorda ushlab turadi, asoratlarni kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Yoshi ulug' bemorlar uchun sog'lom turmush tarzi — bu oddiy tavsiya emas, balki davolashning zaruriy komponentidir. U dori-darmonlar samaradorligini oshiradi, organizmni mustahkamlaydi va eng muhimi, hayotga ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Date: 17th December-2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti. Global Report on Diabetes. WHO, Geneva, 2023.
2. IDF Diabetes Atlas, 10th Edition. International Diabetes Federation, 2023.
3. Dedov I.I., Shestakova M.V. "Saxarniy diabet: klinika, diagnostika, lecheniye". Moskva: GEOTAR-Media, 2021.
4. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes — 2024. Diabetes Care, 47(Suppl 1):S1–S170.
5. Qosimov A., Ahmedova G. "Diabet va ovqatlanish gigiyenasi". Toshkent, 2022.
6. Kalantar-Zadeh K., Fouque D. "Nutritional management of diabetes in older adults". J. Clin. Endocrinol. Metab., 2022.
7. Xalilov N., Usmonova D. "Endokrin kasalliklarda parhez terapiya asoslari". Toshkent tibbiyot nashriyoti, 2021.
8. Alberti K.G.M.M., Zimmet P. "Definition and diagnosis of diabetes mellitus". Diabetologia, 2020.
9. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi klinik protokollari, "Qandli diabet II turi", Toshkent, 2023.
10. American Heart Association. "Lifestyle modification for prevention and management of diabetes and cardiovascular risk". Circulation, 2023.

