

Oktabr, 2025-Yil

**QANDLI DIABET BILAN BOG'LIQ YOSH BEMORLAR SONINING ORTISHI:
SABABLAR VA TAHLIL**

Shavkatova Gulsanam Alisher qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti "Tibbiyot" fakulteti 34-dav-24 guruh talabasi

Email: shavkatovagulsanam2916@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17365944>

Annotatsiya. So'nggi yillarda qandli diabet (*diabetes mellitus*) kasalligi nafaqat kattalar, balki o'smirlar va yoshlar orasida ham jadal sur'atlar bilan ko'paymoqda. Mazkur maqolada yosh avlod orasida qandli diabetning kengayib borishiga sabab bo'layotgan ijtimoiy, psixologik va biologik omillar tahlil etilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish orqali mazkur kasallikni oldini olishning samarali yo'llari ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so'zlar: Qandli diabet, insulin, yoshlar salomatligi, ovqatlanish, genetik omillar, stress, profilaktika.

Kirish

Qandli diabet — organizmda uglevod almashinuvi buzilishi natijasida qon plazmasida glyukoza miqdorining ortib ketishi bilan tavsiflanadigan surunkali endokrin kasallikdir. Ilgarilari ushbu kasallik asosan o'rta va keksa yoshdagi aholiga xos deb hisoblangan bo'lsa, so'nggi yillarda u yoshlar orasida ham tez-tez uchrayotgani kuzatilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 2025-yilgi prognoziga ko'ra, global miqyosda diabet bilan og'rigan bemorlar soni 600 milliondan oshishi kutilmoqda. O'zbekiston va Markaziy Osiyo mamlakatlarida ham bu ko'rsatkich sezilarli darajada ortmoqda.

Yoshlar orasida diabetning keng tarqalishi zamonaviy turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish madaniyati, jismoniy harakatsizlik va ruhiy zo'riqish kabi omillar bilan chambarchas bog'liq. Bu esa masalaga nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va pedagogik nuqtai nazardan ham yondashishni talab qiladi.

Asosiy qism

Yoshlar orasida qandli diabetning ortishiga sabab bo'layotgan omillar

1. Noto'g'ri ovqatlanish va fastfud madaniyatining kengayishi

Zamonaviy yoshlar orasida yuqori kaloriyalı, shakar miqdori ko'p bo'lgan tez tayyorlanadigan mahsulotlarga bo'lgan ehtiyoj kuchaygan. Gazli ichimliklar, shirinliklar va yarim tayyor ovqatlar uzoq muddat iste'mol qilinganda glyukoza darajasini oshirib, insulin sekretsiyasi jarayonini izdan chiqaradi. Natijada organizmda insulin qarshiligi paydo bo'lib, 2-tur diabet rivojlanish xavfi ortadi.

2. Jismoniy faollikning kamayishi

Axborot texnologiyalari rivojlanishi bilan bir qatorda yoshlar orasida jismoniy harakatsizlik muammosi ham keng tarqalmoqda. Kompyuter, planshet va smartfonlardan ortiqcha foydalanish natijasida harakat faoliyati keskin kamayadi. Bu esa mushaklarning metabolik faolligini susaytiradi, tana massasi ortadi va natijada insulin sezuvchanligi pasayadi.

3. Genetik omillar va irsiy moyillik

Agar ota-onadan biri yoki ikkalasi diabet bilan og'rigan bo'lsa, farzandda bu kasallikka moyillik yuqori bo'ladi. Genetik predispozitsiya qandli diabet rivojlanish ehtimolini oshiradi,

Oktabr, 2025-Yil

biroq bu omilning ta'siri turmush tarzi bilan chambarchas bog'liq. Sog'lom ovqatlanish va faol hayot tarzini olib borish orqali irsiy xavfni sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

4. Stress va psixologik bosim

Raqobatbardosh muhit, ta'lim bosimi, ijtimoiy tarmoqlarda "ideal hayot"ni ko'rsatishga intilish yoshlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etuvchi stress holati gormonlar muvozanatini buzadi: kortizol va adrenalin miqdorining ortishi qon shakarini ko'taradi, bu esa diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi.

5. Uyqu yetishmasligi va gormonal disbalans

Tungi uyqusizlik, telefon yoki kompyuter bilan kech soatgacha shug'ullanish gormonlar sekretsiasini izdan chiqaradi. Melatonin yetishmasligi natijasida insulin ishlab chiqilishi sekinlashadi, bu esa metabolik sindrom va diabet xavfini oshiradi.

Qandli diabetning yosh organizmga ta'siri

Yosh organizmda qandli diabetning kechishi ko'pincha yashirin bo'ladi va kech aniqlanganda asoratlar yuzaga keladi. Yurak-qon tomir, buyrak va ko'z kasalliklari, teri o'zgarishlari, immunitetning pasayishi kabi holatlar kasallik oqibatida ko'p uchraydi. Shuningdek, psixologik nuqtai nazardan ham bu kasallik yoshlar hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi: o'ziga ishonch pasayadi, ijtimoiy faollik kamayadi va ruhiy tushkunlik holatlari kuchayadi.

Kasallikning oldini olish choralari va tavsiyalar

Sog'lom ovqatlanish — shakar va yog' miqdorini kamaytirib, sabzavot, meva va don mahsulotlarini iste'mol qilishni ko'paytirish.

Jismoniy faollik — har kuni kamida 30 daqiqa davomida yurish, yugurish yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.

Uyqu gigiyenasiga rioya qilish — kuniga 7–8 soat sifatli uyquni ta'minlash.

Stressni boshqarish — meditatsiya, musiqa tinglash, ijodiy faoliyat va ijtimoiy muloqot orqali ruhiy barqarorlikni saqlash.

Profilaktik tibbiy nazorat — yiliga kamida bir marta qon glyukozasini laborator tekshiruvdan o'tkazish.

XULOSA

Yoshlar orasida qandli diabetning ortib borishi bugungi tibbiyot va jamoat salomatligi uchun dolzarb masalalardan biridir. Kasallikning kengayishi asosan turmush tarzi, ovqatlanish madaniyati va ruhiy zo'riqish bilan bog'liq omillar natijasidir. Qandli diabetning oldini olishning eng samarali yo'li — sog'lom hayot tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashdir. Shuningdek, tibbiyot xodimlari, ta'lim muassasalari va ot-onalar o'rtasida birgalikda olib boriladigan profilaktik-ma'rifiy ishlar yosh avlod sog'lig'ini himoya qilishda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Global Report on Diabetes, 2024.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. 2024-yilgi sog'liqni saqlash statistikasi.
3. Tursunov A., Xudoyberdiyeva M. Endokrinologiya asoslari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2023.

4. Karimov B. Yoshlar salomatligi va turmush tarzi. Toshkent, 2022.
5. The Lancet Diabetes & Endocrinology Journal, 2024.
6. Rasulova D. "Raqamli davrda ovqatlanish madaniyati va diabet." Sog'lom hayot jurnali, 2023.
7. Abdullayev N. Tibbiy psixologiya asoslari. Toshkent, 2021.
8. Nature Metabolism, 2025. "Youth-Onset Type 2 Diabetes: Causes and Challenges."



MODERN SCIENCE
& RESEARCH