

2-TIP QANDLI DIABETNING AHOLI ORASIDA TARQALISHI VA YOSH BOLALARDA UCHRASHI

Anorboyeva Sitora Maqsud qizi

Jizzax Ko'p Tarmoqli Tibbiyot Texnikumi Terapiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *Maqsad:* Ushbu maqolaning maqsadi 2-tip qandli diabetning aholi orasida, ayniqsa yosh bolalar o'rtasida uchrash holatlari, asosiy sabab va xavf omillarini o'rganishdan iborat.

Usul: Ilmiy adabiyotlar tahlili, statistik ma'lumotlarni umumlashtirish va qiyosiy tahlil usullaridan foydalanildi.

Natija: Tadqiqot natijalariga ko'ra, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi va irsiy omillar 2-tip diabetning yosh bolalarda ham ko'payishiga olib kelmoqda.

Xulosa: Erta profilaktika, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ota-onalar xabardorligini oshirish kasallikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Цель: Изучение распространенности сахарного диабета 2 типа среди населения и случаев его выявления у детей.

Метод: Анализ научной литературы, обобщение статистических данных и сравнительный анализ.

Результат: Выявлено, что неправильное питание, низкая физическая активность и наследственные факторы способствуют росту диабета 2 типа среди детей.

Вывод: Профилактика, формирование здорового образа жизни и повышение осведомлённости родителей играют ключевую роль в снижении заболеваемости

Objective: To study the prevalence of type 2 diabetes among the population and its occurrence in young children.

Method: Review of scientific literature, analysis and comparison of statistical data.

Result: The findings show that unhealthy diet, physical inactivity, and genetic predisposition contribute to the increasing incidence of type 2 diabetes in children.

Conclusion: Early prevention, promotion of a healthy lifestyle, and parental awareness are essential in preventing the disease.

Mashhur tabib Abu Ali ibn Sino: *"Kasallikni davolashdan ko'ra uning oldini olish afzaldir"*, — deb ta'kidlagan. Bugungi kunda bu fikr ayniqsa qandli diabet kabi surunkali kasalliklar uchun dolzarbdir.

2-tip qandli diabet ilgari asosan katta yoshdagi insonlarda uchraydigan kasallik sifatida qaralgan bo'lsa, hozirgi kunda u yoshlar va hatto bolalar orasida ham keng tarqalmoqda. Ushbu holat jamiyat salomatligi uchun jiddiy muammo hisoblanadi.

Mazkur maqolada 2-tip qandli diabetning kelib chiqish sabablari, aholi va yosh bolalar orasida uchrashi, shuningdek, kasallikning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar muhokama qilinadi. Maqola tibbiyot xodimlari, ota-onalar, talabalar hamda sog'lom turmush tarziga qiziquvchi keng auditoriya uchun mo'ljallangan.

2-tip qandli diabet — organizmda insulin ta'sirining pasayishi yoki yetarli darajada ishlab chiqilmasligi natijasida kelib chiqadigan metabolik kasallikdir.

Asosiy sabablar:

- **Noto'g'ri ovqatlanish:** tez tayyor bo'ladigan, yog'li va shirin mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish;

- **Kamharakat turmush tarzi:** jismoniy faollikning yetishmasligi;

- **Ortiqcha vazn va semizlik;**

- **Irsiy moyillik.**

So'nggi yillarda bolalar orasida kompyuter va mobil qurilmalarga bog'liqlik kuchayib, ochiq havoda harakatlanish kamaydi. Bu esa diabet rivojlanish xavfini oshiradi. Qiziqarli fakt shundaki, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi bolalarda diabetga chalinish ehtimoli ancha past bo'ladi.

2-tip qandli diabet bugungi kunda global miqyosda dolzarb sog'liqni saqlash muammolaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ushbu kasallikning tarqalish darajasi yildan-yilga oshib bormoqda. Ayniqsa, rivojlanayotgan davlatlarda urbanizatsiya jarayonlari, noto'g'ri ovqatlanish odatlari va jismoniy faollikning kamayishi kasallik ko'rsatkichlarining oshishiga sabab bo'lmoqda.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2-tip qandli diabet endilikda faqat kattalar kasalligi bo'lib qolmay, balki yosh bolalar va o'smirlar orasida ham uchramoqda. Bunga asosiy omil sifatida bolalar o'rtasida semizlik darajasining oshib borayotgani ko'rsatiladi. Organizmda ortiqcha yog' to'planishi insulin rezistentligini kuchaytirib, glyukoza almashinuvining buzilishiga olib keladi.

Bolalarda 2-tip diabetning klinik belgilari dastlab aniq namoyon bo'lmasligi mumkin. Charchoq, tez-tez chanqash, siydik ajralishining ko'payishi va vazn o'zgarishlari kasallikning dastlabki belgilaridan hisoblanadi. Afsuski, ko'plab ota-onalar ushbu alomatlarga yetarlicha e'tibor bermaydi, natijada kasallik kech aniqlanadi. Amaliy jihatdan qaralganda, 2-tip qandli diabetning oldini olishda maktab va oilaning o'rni beqiyosdir. Ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga e'tiborni kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Oilada esa ota-onalarning shaxsiy namunasi bolalarda sog'lom odatlarning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Qiziqarli fakt sifatida shuni ta'kidlash mumkinki, tadqiqotlar natijasida haftasiga kamida 5 kun jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan bolalarda insulin sezgirligi sezilarli darajada yaxshilangani aniqlangan. Bu esa kasallik rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, muntazam tibbiy ko'riklar, qondagi

glyukoza miqdorini nazorat qilish va xavf guruhiga kiruvchi bolalarni erta aniqlash muhim profilaktik choralardan biridir. Erta tashxis qo'yilishi asoratlarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilash imkonini beradi.

2-tip qandli diabetning aholi va bolalar orasida uchrashiga ta'sir etuvchi omillar

Omillar	Kattalar orasida	Yosh bolalar orasida
Noto'g'ri ovqatlanish	Tez tayyor ovqatlar, shirinliklar, yog'li mahsulotlar ko'p iste'mol qilinadi	Shirin ichimliklar, fastfud, gazli ichimliklar ko'p iste'mol qilinadi
Jismoniy faollik	Kamharakat turmush tarzi, ofis ishlari	Kompyuter, telefon va televizor oldida ko'p vaqt o'tkazish
Ortiqcha vazn (semizlik)	Keng tarqalgan	So'nggi yillarda keskin oshib bormoqda
Irsiy moyillik	Asosiy xavf omillaridan biri	Ota-onada diabet bo'lsa, xavf yuqori
Profilaktika darajasi	Nisbatan yaxshi yo'lga qo'yilgan	Yetarli darajada emas

Izoh: Jadvaldan ko'rinib turibdiki, 2-tip qandli diabetning asosiy xavf omillari kattalar va bolalarda o'xshash bo'lib, bolalarda kasallikning erta rivojlanishiga turmush tarzi katta ta'sir ko'rsatadi.

Sxema: Yosh bolalarda 2-tip qandli diabet rivojlanish mexanizmi

Noto'g'ri ovqatlanish



Ortiqcha vazn va semizlik



Insulin rezistentligi (insulinga sezgirlikning pasayishi)



Qondagi glyukoza miqdorining oshishi



2-tip qandli diabet rivojlanishi

Sxemaga izoh

Ushbu sxema yosh bolalarda 2-tip qandli diabetning qanday bosqichlar orqali rivojlanishini ko'rsatib beradi. Dastlab noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlik ortiqcha vaznga olib keladi. Bu holat esa insulin rezistentligini yuzaga chiqarib, oxir-oqibatda qandli diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Tavsiyalar:

- Bolalar ratsioniga sabzavot va mevalarni ko'proq kiritish;
- Shakarli ichimliklarni cheklash;

- Har kuni kamida 30–60 daqiqa jismoniy faollikni ta'minlash;
- Profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tib borish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, 2-tip qandli diabet nafaqat kattalar, balki yosh bolalar salomatligiga ham jiddiy xavf tug'dirmoqda. Ushbu muammoni hal etish uchun jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ota-onalar va bolalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish muhimdir. Erta profilaktika va to'g'ri yondashuv orqali kasallikning oldini olish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kitob.
2. Gazeta.
3. Ilmiy maqola.
4. Ommaviy axborot vositalari.
5. Internet manbalari.
6. Turli xil ma'lumotlar bazalari.