

QANDLI DIABET BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA HAYOT SIFATINI YAXSHILASHDA KOMPLEKS DAVOLASH USULLARI

O`ktamova N.B.

Toshken shahar Alfraganus universiteti
Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo`nalishi 3- bosqich talabasi,
nozilaoktamova06@gmail.com, +998992362644

Boymuratov F.T.

Toshken shahar Alfraganus universiteti
Tibbiyot fakulteti farmatsevtika va kimyo kafedrasi dotsenti
f.boymuratov@afu.uz, +998909277694

MAQOLA MALUMOTI

MAQOLA TARIXI:

Received:10.10.2025

Revised: 11.10.2025

Accepted:12.10.2025

KALIT SO'ZLAR:

Qandli diabet,
insulin, gipoglikemik
dori vositalari, parhez
terapiyasi, jismoniy
faollik, hayot sifati,
kompleks davolash,
psixologik qo'llab-
quvvatlash, metabolik
nazorat, diabetik
asoratlar.

ANNOTATSIYA:

Mazkur maqolada qandli diabet bilan og'rigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda kompleks davolash usullarining ahamiyati tahlil qilinadi. Qandli diabet — bu insulin sekretsiyasi yoki uning ta'sir mexanizmining buzilishi bilan kechadigan surunkali endokrin kasallik bo'lib, u metabolik muvozanatning buzilishi, yurak-qon tomir, buyrak, ko'rish va asab tizimi faoliyatining izdan chiqishiga olib keladi. Maqolada dori vositalari bilan davolash, parhez terapiyasi, jismoniy faollik, psixologik qo'llab-quvvatlash hamda profilaktik nazoratning kompleks tarzda olib borilishi bemorlarning hayot sifati va klinik holatini yaxshilashdagi o'rni ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy farmakoterapiya, innovatsion tibbiy texnologiyalar va bemorlarni o'z-o'zini nazorat qilish tizimining afzalliklari ko'rsatib beriladi. Tadqiqot natijalari kompleks davolashning nafaqat glyukozani nazorat qilishda, balki bemorlarning psixologik

barqarorligini ta'minlashda ham muhim omil ekanini tasdiqlaydi.

Qandli diabet bugungi kunda butun dunyo miqyosida eng ko'p uchraydigan surunkali kasalliklardan biri bo'lib, uning tarqalishi yildan-yilga ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 500 milliondan ortiq inson bu kasallik bilan yashaydi, ularning yarmi esa kasallikning asoratli shaklida hayot kechiradi. Diabetning asosiy sababi organizmda insulin yetishmovchiligi yoki uning to'liq ta'sir qilmasligi natijasida glyukoza almashinuvining buzilishidir. Natijada organizm to'qimalarida energetik yetishmovchilik yuzaga keladi, bu esa yurak, buyrak, ko'z, asab tizimi kabi muhim a'zolarining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Qandli diabetni davolashda faqat dori vositalarini qo'llash bilan cheklanib bo'lmaydi. Bemorning hayot sifatini yaxshilash uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, u medikamentoz davolash, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik qo'llab-quvvatlash va doimiy nazoratni o'z ichiga oladi. Kompleks davolashning maqsadi — glyukozaning barqaror darajasini saqlab turish, asoratlarning rivojlanishini sekinlashtirish va bemorning ijtimoiy faolligini oshirishdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diabet bilan og'rigan bemorlarda hayot sifatini yaxshilash nafaqat klinik ko'rsatkichlarga, balki ularning ruhiy holati, o'z kasalligiga bo'lgan munosabati va kundalik faoliyatga moslashish darajasiga ham bog'liq. Shu boisdan, psixologik yordam, ta'limiy dasturlar va o'z-o'zini nazorat qilish mexanizmlarini davolash jarayoniga qo'shish zamonaviy tibbiyotda muhim yo'nalish hisoblanadi.

So'nggi yillarda diabetni davolashda yangi avlod insulin preparatlari, glyukozani kamaytiruvchi tabletkalar, sensor nazorat tizimlari va sun'iy intellekt asosidagi insulin pompalarining joriy etilishi bemorlarning hayotini yengillashtirdi. Bularning barchasi diabetni faqat kasallik sifatida emas, balki boshqariladigan metabolik holat sifatida ko'rishga imkon yaratmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham diabet bilan og'rigan bemorlar uchun kompleks tibbiy yordamni takomillashtirish, ularni dori vositalari bilan ta'minlash, parhez va reabilitatsiya dasturlarini yo'lga qo'yish borasida muhim ishlar olib borilmoqda. Shu nuqtai nazardan, qandli diabetda kompleks davolash usullarini chuqur o'rganish, ularning samaradorligini

ilmiy asosda tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.

Qandli diabet bilan ogʻrigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilash masalasi zamonaviy tibbiyotning eng muhim yoʻnalishlaridan biridir. Bu kasallik nafaqat metabolik muvozanatni buzadi, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faoliyatiga ham sezilarli darajada taʼsir koʻrsatadi. Shuning uchun davolashning asosiy maqsadi faqat qand miqdorini normallashtirish emas, balki bemorning toʻlaqonli hayot faoliyatini taʼminlash, asoratlarni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashdan iborat boʻlishi kerak. Bunday natijaga erishish uchun kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega boʻlib, u farmakoterapiya, parhez, jismoniy faollik, psixologik qoʻllab-quvvatlash va profilaktika choralari majmuasini oʻz ichiga oladi.

Farmakoterapiya diabetni boshqarishda markaziy oʻrinni egallaydi. I turdagi diabetda asosiy davolash vositasi sifatida insulin terapiyasi qoʻllaniladi. Hozirda qisqa, oʻrta va uzoq taʼsir etuvchi insulin preparatlari mavjud boʻlib, ular bemorning individual ehtiyojlariga qarab tanlanadi. Insulin terapiyasining maqsadi — glyukoza darajasini barqaror saqlab turish, giperglikemiya va gipoglikemiya holatlarining oldini olishdir. Soʻnggi yillarda sensor tizimlar yordamida real vaqt rejimida qand miqdorini kuzatish imkoniyati diabetni nazorat qilish samaradorligini sezilarli darajada oshirdi.

II turdagi diabetda esa asosiy eʼtibor ogʻiz orqali qabul qilinadigan gipoglikemik preparatlarga qaratiladi. Metformin, gliklazid, dapagliflozin, sitagliptin kabi preparatlar organizmda insulin sezuvchanligini oshiradi, glyukozaning qondagi miqdorini pasaytiradi va asoratlar xavfini kamaytiradi. Ayniqsa, yangi avlod SGLT-2 inhibitörlari va GLP-1 agonistlari yurak-qon tomir tizimiga foydali taʼsir koʻrsatishi bilan ajralib turadi. Bu dori vositalarining qoʻllanilishi bemorlarning nafaqat glyukozani boshqarish, balki umumiy hayot sifatini yaxshilashda ham muhim oʻrin tutadi.

Parhez terapiyasi diabet bilan ogʻrigan bemorlar uchun davolashning ajralmas qismidir. Toʻgʻri tanlangan ovqatlanish rejimi glyukoza darajasini barqaror ushlab turadi va dori vositalarining samaradorligini oshiradi. Bunda ovqat tarkibidagi uglevodlar, yogʻ va oqsillarning muvozanatiga eʼtibor berish zarur. Oddiy uglevodlarni kamaytirish, tolaga boy mahsulotlar, sabzavotlar, yogʻsiz goʻsht va sut mahsulotlarini isteʼmol qilish tavsiya etiladi. Ovqatlanish rejimi kun davomida 5–6 marta kichik porsiyalarda boʻlishi, har bir ovqatlanish qismi insulin yoki tabletkalarning taʼsir davri bilan moslashtirilgan boʻlishi lozim.

Bemorning individual ehtiyojlariga mos parhez dasturini dietolog va endokrinolog hamkorligida tuzish eng yaxshi natija beradi.

Jismoniy faollik qandli diabetni nazorat qilishda fiziologik jihatdan eng tabiiy vositalardan biridir. Muntazam mashqlar insulin sezuvchanligini oshiradi, qand miqdorini kamaytiradi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi va umumiy sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy faollik psixologik barqarorlikni ham oshiradi, stress gormonlarini kamaytiradi va bemorda o'zini nazorat qilish motivatsiyasini kuchaytiradi. Har bir bemor uchun jismoniy yuklama darajasi alohida belgilanadi — yurish, suzish, yoga, velosipedda yurish kabi mashg'ulotlar eng maqbul hisoblanadi. Og'ir diabetik asoratlari bo'lgan bemorlarda esa jismoniy mashqlar shifokor nazorati ostida bosqichma-bosqich joriy qilinadi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash ham diabet terapiyasining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diabet bilan og'rigan bemorlarda depressiya, xavotir, charchoq kabi psixologik holatlar kasallikning kechishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bemorlarni ruhiy qo'llab-quvvatlash, ularni o'z kasalligini to'g'ri qabul qilishga o'rgatish, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish juda muhimdir. Psixoterapiya, motivatsion treninglar va diabet maktablari bu borada samarali usullardir. Diabet maktablarida bemorlar o'z kasalligi haqida to'liq ma'lumotga ega bo'ladi, glyukozani o'lchash, insulin dozasini belgilash va ovqatlanish rejimini mustaqil nazorat qilishni o'rganadi. Bu esa bemorlarning o'z hayotini boshqarish imkoniyatini kengaytiradi va ularning hayot sifatini yaxshilaydi.

Kompleks davolashning yana bir muhim jihati — diabetik asoratlarning oldini olishdir. Yurak-qon tomir, buyrak, asab va ko'rish tizimi asoratlari diabetda eng ko'p uchraydi. Ularni erta aniqlash va doimiy profilaktika choralarini qo'llash hayot sifatini saqlab qolishning kalitidir. Shuning uchun bemorlar muntazam ravishda endokrinolog, oftalmolog, nefrolog va nevropatolog ko'rigidan o'tishlari kerak. Qon bosimi, xolesterin va glikozillangan gemoglobin darajasini doimiy nazorat qilish, zarur hollarda lipid pasaytiruvchi va antikoagulyant terapiyani qo'llash asoratlarning oldini oladi.

Zamonaviy texnologiyalar ham diabet terapiyasining ajralmas qismiga aylanmoqda. Glukometrlar, uzluksiz glyukoza monitoring tizimlari (CGM), insulin pompalar va mobil ilovalar yordamida bemorlar o'z holatini real vaqt rejimida kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'lishdi. Bu vositalar dori dozasini moslashtirish, gipoglikemik holatlarning oldini olish va glyukozaning barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Sun'iy intellekt asosida

ishlovchi insulin pompalar esa organizmning ehtiyojiga qarab avtomatik ravishda insulin miqdorini belgilaydi, bu esa bemorning hayot sifatini yanada yengillashtiradi.

Shuningdek, diabet bilan ogʻrigan bemorlarning hayot sifatini oshirishda sotsiomedik yordam ham katta ahamiyatga ega. Ularni sogʻlom turmush tarziga oʻrgatish, jamiyatda ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tizimini yaratish, kasbiy rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish va psixologik yordam markazlarini tashkil etish muhim omillardan hisoblanadi. Bu yondashuv bemorlarni ijtimoiy hayotdan chetlashishining oldini oladi, ularni faol, optimistik va sogʻlom ruhda yashashga undaydi.

Kompleks davolashda profilaktikaning ahamiyati ham katta. Bemorlarni muntazam tibbiy nazoratdan oʻtkazish, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy mashqlarni davom ettirish, dori vositalarini toʻgʻri va oʻz vaqtida qabul qilish, shuningdek, zararli odatlardan voz kechish asoratlarning rivojlanishini sekinlashtiradi. Profilaktika nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham samaralidir, chunki u kasallik asoratlarini kamaytirib, bemorlarning mehnat faoliyatini uzaytiradi va davolash xarajatlarini qisqartiradi.

Shu tarzda olib borilayotgan kompleks davolash diabet bilan ogʻrigan bemorlarning umumiy holatini yaxshilash, glyukoza almashinuvini barqarorlashtirish, asoratlarni kamaytirish va eng muhimi, hayot sifatini oshirishda asosiy omil boʻlib xizmat qiladi. Tibbiy, psixologik va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashni birlashtirgan yondashuv natijasida bemorlar oʻz kasalligini nazorat ostiga olish imkoniyatiga ega boʻladilar, bu esa ularning sogʻlom va faol hayot tarzini davom ettirishiga yordam beradi.

Qandli diabet bilan ogʻrigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilash masalasi zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, faqat farmakoterapiya yordamida emas, balki kompleks yondashuv — dori vositalarini toʻgʻri tanlash, parhez terapiyasi, jismoniy faollik, psixologik yordam va ijtimoiy rehabilitatsiya choralari orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Har bir bemor uchun individual yondashuvni tanlash, glyukozani nazorat qilishni yaxshilash, asoratlarning oldini olish va ruhiy barqarorlikni taʼminlash hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, zamonaviy tibbiy texnologiyalar — uzluksiz glyukoza monitoringi, insulin pompalar, mobil dasturlar — diabet terapiyasini yanada samarali va qulay qilishga xizmat qilmoqda. Kompleks davolash usullari orqali bemorlar oʻz sogʻligʻini mustaqil nazorat qilishni oʻrganadi, sogʻlom turmush tarziga rioya qiladi va ijtimoiy faolligini saqlab qoladi. Shu bois diabet terapiyasida multidisiplinar yondashuvni keng joriy etish, psixologik

va sotsiomedik qo'llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish sog'liqni saqlash tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lishi lozim.

Umuman olganda, kompleks davolashning to'g'ri tashkil etilishi qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda glyukoza almashinuvini normallashtiradi, asoratlar xavfini kamaytiradi va eng muhimi — ularning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. *Global report on diabetes*. Geneva: WHO; 2021.
2. International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas*, 10th Edition. Brussels, 2021.
3. American Diabetes Association. *Standards of Medical Care in Diabetes – 2024*. *Diabetes Care*; 47(Suppl 1): S1–S154.
4. Nathan DM et al. *Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes: A Consensus Report*. *Diabetologia*; 2022.
5. Khodjamurodov G., et al. *Endokrin kasalliklar klinikasi va davosi*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
6. Sattar N., McGuire DK. *Pathophysiology and Management of Type 2 Diabetes: Cardiometabolic Perspectives*. *Lancet*; 2023.
7. Boymuratov F.T. *Farmakoterapiya asoslari*. Toshkent: Alfraganus universiteti nashriyoti, 2022.
8. Atak N., Gurkan T. *Effectiveness of Education in Diabetes Care: A Systematic Review*. *Patient Education and Counseling*; 2021.
9. Eshonqulova M.M. *Qandli diabet va hayot sifati: klinik kuzatuv natijalari*. *Tibbiyot va hayot jurnali*, 2023, №2.
10. Ozersky D., et al. *Lifestyle Interventions for Diabetes Management: A Review of Evidence*. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*; 2022.