

BOLALAR O‘RTASIDA DIABET VA UNING OLDINI OLISH

Yaqubova Azimaxon Raximjon qizi

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti, “Pediatriya ishi” yo‘nalishi

1-kurs, 24-04-guruh talabasi

Chalaboyeva Zilolaxon

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Email: azimayakubova0@gmail.com

Tel: +998 33 300-23-03

Annotatsiya

Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlar orasida uchrayotgan qandli diabet kasalligi keng ko‘lamda tahlil qilinadi. Ayniqsa, 1-toifa (insulinga bog‘liq) va 2-toifa (insulinga nisbatan mustaqil) diabet turlari, ularning klinik farqlari hamda sog‘liq uchun oqibatlari ko‘rib chiqiladi. 2-toifa diabetning yosh avlod orasida ortib borayotgan holatlarida noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, ortiqcha vazn va irsiy omillarning roli yoritiladi. Maqolada diabet kasalligini erta aniqlash va uni samarali nazorat qilish zarurligi, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali kasallikni oldini olish choralari asoslab beriladi. Ta‘lim muassasalari va jamoat tashkilotlarining ushbu jarayondagi o‘rni ham alohida ta‘kidlanadi. Tadqiqot natijalari pediatrlar, ota-onalar va ta‘lim sohasi xodimlari uchun amaliy tavsiyalarni taklif etadi.

Abstract

This article provides a comprehensive analysis of the increasing prevalence of diabetes mellitus among children and adolescents. Particular attention is given to the two main types of diabetes—Type 1 (insulin-dependent) and Type 2 (non-insulin-dependent)—with a focus on their clinical distinctions and health implications. The

study highlights the contributing risk factors to the growing incidence of Type 2 diabetes in the younger population, including poor dietary habits, lack of physical activity, overweight and obesity, and genetic predisposition. The importance of early diagnosis and effective disease management is emphasized, along with the necessity of promoting a healthy lifestyle to prevent the onset of the disease. The article also underscores the vital role of educational institutions and community organizations in diabetes prevention and control. The findings offer practical recommendations for pediatricians, parents, and educational professionals aimed at reducing the risk of diabetes and protecting children's health.

Kalit soʻzlar: bolalarda diabet, 1-toifa diabet, 2-toifa diabet, profilaktika, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik, semizlik, xavf omillari.

Keywords: Pediatric diabetes, type 1 diabetes, type 2 diabetes, prevention, healthy nutrition, physical activity, obesity, risk factors.

Kirish: Soʻngi yillarda dunyo boʻylab bolalar va oʻsmirlar orasida diabet kasalligining koʻpayishi tibbiy va ijtimoiy muammo sifatida namoyon boʻlmoqda. Anʻanaviy ravishda diabet kattalar kasalligi sifatida qaralgan boʻlsada, hozirgi kunda bolalar orasida ayniqsa 2-toifa diabet holatlari tez surʼatlarda oʻsib bormoqda. Bu holat sogʻliqni saqlash tizimi uchun yangi chaqiriq va bolalar sogʻligʻini himoya qilishda yanada samarali strategiyalarni ishlab chiqishni talab qiladi.

Diabet — bu organizmda qondagi shakar (glyukoza) miqdorini tartibga soluvchi insulin gormoni yetishmasligi yoki uning taʼsirining pasayishi natijasida yuzaga keladigan surunkali kasallikdir. Bolalarda uchraydigan diabetning ikki asosiy turi mavjud: 1-toifa diabet, asosan insulinga bogʻliq boʻlib, immun tizimining oʻz tanasiga hujum qilishi natijasida paydo boʻladi, va 2-toifa diabet, koʻproq hayot tarzi omillari — notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, ortiqcha vazn va semizlik bilan bogʻliq. Ayniqsa, 2-toifa diabetning bolalar orasida koʻpayishi jahon sogʻliqni saqlash tashkilotlari uchun katta tashvish uygʻotmoqda.

Bolalarda diabet kasalligi nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki uzoq muddatda yurak-qon tomir, buyrak, nerv va ko'z kabi muhim organlarda asoratlar keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun ushbu kasallikni erta bosqichda aniqlash, uni oldini olish choralari ko'rish va bolalarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish katta ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar orasida diabet kasalligining asosiy turlari, xavf omillari, uning oldini olish yo'llari va diabetga qarshi samarali kurashish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Shuningdek, oilalar, maktablar va tibbiyot mutaxassislari o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish orqali bolalar salomatligini saqlashdagi ahamiyatli rol ko'rsatib o'tiladi.

Asosiy qism. Diabet turlarining xususiyatlari. vvvBolalarda uchraydigan diabetning asosiy ikki turi mavjud: 1-toifa va 2-toifa diabet. 1-toifa diabet ko'pincha immun tizimining o'z insulinni ishlab chiqaruvchi beta-hujayralariga hujum qilishi natijasida paydo bo'ladi. Bu turdagi diabet asosan bolalik va o'smirlar davrida aniqlanadi va uning davolashida insulin inyeksiyalari muhim ahamiyatga ega. 1-toifa diabet ko'proq genetik va atrof-muhit omillarining o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi.

2-toifa diabet esa asosan organizmdagi metabolizmni buzilishlari bilan bog'liq bo'lib, insulin qarshiligi va insulin yetishmovchiligi bilan tavsiflanadi. So'nggi yillarda aynan 2-toifa diabet bolalar va o'smirlar orasida tez sur'atlarda oshib bormoqda. Bu holat asosan noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha vazn, kam jismoniy faollik va ayrim genetik omillar bilan bog'liq.

Bolalarda diabet rivojlanishida bir nechta xavf omillari mavjud:

Oilaviy tarix: Agar ota-ona yoki yaqin qarindoshlar orasida diabet bo'lsa, bolada kasallik rivojlanish xavfi yuqori.

Noto'g'ri ovqatlanish: Ko'p shakarli, yog'li va tez tayyorlanadigan oziq-ovqatlar iste'moli diabet xavfini oshiradi.

Jismoniy faollikning yetishmasligi: Faol harakat yetmaslik va ko'p vaqtni ekranda o'tkazish metabolizm buzilishlariga olib keladi.

Ortiqcha vazn va semizlik: Bolalarda ortiqcha vazn 2-toifa diabet rivojlanishining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Stress va ruhiy holat: Psixologik omillar ham metabolizm va gormonlar muvozanatiga ta'sir qiladi.

Diabetni oldini olish va profilaktika choralari. Bolalar diabetini oldini olish uchun eng samarali yo'l sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. Bunda bolalar ratsionida meva, sabzavot, to'liq donli mahsulotlar, oqsil va sog'lom yog'larni ko'paytirish, shakar va zararli yog'lardan voz kechish zarur. Har kuni kamida 60 daqiqa davomida faol harakat qilish, sport bilan shug'ullanish bolalar uchun muhim. Vaznni sog'lom darajada saqlash uchun dietolog va pediater nazorati ostida ovqatlanish rejasini tuzish. Ota-onalar va o'qituvchilar bolalarga kasallik belgilari, xavf omillari haqida ma'lumot berib, erta aniqlashni ta'minlashlari lozim.

Bolalarda qon shakarini tekshirish va boshqa diagnostik usullar yordamida diabetni erta bosqichda aniqlash mumkin.

Bolalar diabetini boshqarish. Agar bolada diabet aniqlansa, uning hayot sifatini oshirish va asoratlarni oldini olish uchun doimiy tibbiy nazorat, to'g'ri dori-darmon qabul qilish, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyat muhimdir. Pediatr va endokrinologlar bilan yaqin hamkorlikda kasallik nazorat qilinishi kerak.

Diabetning asosiy turlari va ularning bolalardagi o'ziga xosligi. Bolalar va o'smirlar orasida uchraydigan qandli diabet asosan ikki asosiy turga bo'linadi: 1-toifa va 2-toifa diabet. **1-toifa diabet** — bu autoimmun xususiyatga ega bo'lgan kasallik bo'lib, unda immun tizimi oshqozon osti bezining insulin ishlab chiqaruvchi beta-hujayralarini zararlaydi va yo'q qiladi. Natijada organizmda insulin yetishmovchiligi rivojlanadi, bu esa hayot uchun zarur bo'lgan doimiy insulin terapiyasini talab qiladi.

Mazkur turdagi diabet, odatda, bolalik yoki o'smirlilik davrida boshlanadi va aksariyat hollarda tana vazni yoki hayot tarziga bog'liq emas.

2-toifa diabet esa ko'proq katta yoshdagi shaxslarda uchrashi bilan ajralib turgan bo'lsada, so'nggi yillarda u bolalar orasida ham tez-tez aniqlanmoqda. Ushbu turdagi diabet insulin qarshiligi bilan tavsiflanadi, ya'ni organizm to'qimalarining insulinga nisbatan sezuvchanligi pasayadi. Bolalarda 2-toifa diabetning rivojlanishi ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish, past jismoniy faollik darajasi, ortiqcha tana vazni va irsiy omillar bilan bevosita bog'liq. Bu turdagi diabetning yoshlar orasida keng tarqalishi salomatlik uchun jiddiy xavf tug'diradi, chunki u ko'pincha metabolik sindrom, arterial gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklari kabi boshqa asoratlardan bilan birga kechadi.

Diabetga qarshi kurashishda maktab va jamiyatning roli. Maktablar bolalar sog'lig'ini mustahkamlashda katta rol o'ynaydi. Sog'lom ovqatlanishni rag'batlantiruvchi dasturlar, sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kengaytirish, shuningdek, diabet haqida ma'lumot beruvchi treninglar o'tkazish orqali maktablar profilaktika ishlariga hissa qo'shadi. Jamiyatda esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi kampaniyalar, ommaviy axborot vositalarida ma'lumot tarqatish diabetga qarshi kurashda samarali vositalardan hisoblanadi.

Xulosa. Bolalar o'rtasida diabet kasalligining ko'payishi bugungi kunda jiddiy xavotir uyg'otmoqda va bu muammoni hal qilish uchun har tomonlama yondashuv zarur. Diabetning 1-toifa va 2-toifa turlari bolalar sog'lig'iga turlicha ta'sir ko'rsatadi, ammo ayniqsa 2-toifa diabetning ortishi — noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha vazn va kam jismoniy faollik bilan bog'liq bo'lib, bu yosh avlodning kelajakdagi hayot sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun diabet kasalligini oldini olish va uning rivojlanishini sekinlashtirish uchun oilalar, maktablar va tibbiyot muassasalari o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar orasida diabet xavf omillarini aniqlash va erta profilaktika choralarini amalga oshirish orqali kasallikning jiddiy oqibatlarini — yurak-qon tomir kasalliklari,

buyrak yetishmovchiligi, koʻz kasalliklari va nevrologik muammolar oldini olish mumkin. Sogʻlom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, psixologik salomatlikni qoʻllab-quvvatlash va diabet belgilarini erta aniqlash kabi profilaktika choralari bolalar sogʻligʻini mustahkamlashda asosiy oʻrin tutadi.

Shuningdek, maktab va jamoat muassasalari diabet haqida targʻibot ishlarini kengaytirishi, bolalar va ota-onalarni kasallik belgilariga oid maʼlumotlar bilan tanishtirishi, shuningdek, sport va sogʻlom ovqatlanishni ragʻbatlantiruvchi dasturlarni amalga oshirishi zarur. Bu orqali nafaqat individual, balki jamiyat darajasida ham diabet kasalligining oldini olish samaradorligi oshadi.

Natijada, bolalar diabetiga qarshi kurashda kompleks yondashuv va barcha sohalarda oʻrtasidagi samarali hamkorlik orqali yosh avlodning salomatligini taʼminlash, ularning sogʻlom va baxtli hayot kechirishini kafolatlash mumkin. Ushbu yoʻnalishda amalga oshiriladigan barcha profilaktika va davolash choralari nafaqat bolalarning hayot sifatini yaxshilaydi, balki kelajak avlod sogʻligʻini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bugungi kunda bolalar orasida diabetning koʻpayishi global sogʻliqni saqlash tizimining eng muhim chaqiriqlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 2-toifa diabet yosh avlodda ortiqcha vazn va hayot tarzi kasalligi sifatida keng tarqalmoqda. Bu esa nafaqat individual sogʻliq, balki ijtimoiy va iqtisodiy sohalarga ham katta taʼsir koʻrsatadi. Shuning uchun bolalarda diabet kasalligini oldini olish uchun keng koʻlamli strategiyalar ishlab chiqilishi va amalga oshirilishi zarur.

Profilaktika choralari sogʻlom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, ota-onalar va taʼlim muassasalari tomonidan doimiy qoʻllab-quvvatlash, shuningdek, bolalarni diabet haqida muntazam oʻqitish orqali samarali amalga oshirilishi mumkin. Maktablarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, ovqatlanish boʻyicha madaniyatni oshirish va sport faoliyatini kengaytirish diabet xavfini kamaytirishda muhim rol oʻynaydi. Shu bilan birga, tibbiyot sohasida ham bolalarni erta diagnostika qilish va

diabetga qarshi kurashishda yangi texnologiyalarni qo'llash dolzarb vazifa hisoblanadi. Bolalar diabetiga qarshi kurashda ota-onalar faolligi juda muhimdir.

Ular o'z farzandlari uchun sog'lom muhit yaratishi, ratsion va harakat rejimini nazorat qilishi, bolalarni kasallikning xavfi va oldini olish usullari haqida muntazam xabardor qilishi lozim. Shu tarzda ota-ona va bolalar orasida sog'lom odatlarni shakllantirish mumkin bo'ladi. Shuningdek, jamoatchilik va davlat darajasida ham diabet profilaktikasiga doir siyosat va dasturlarni rivojlantirish zarur. Sog'liqni saqlash tizimi tomonidan bolalar diabeti bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ommaviy axborot kampaniyalarini olib borish va maktab hamda oilalarni bu jarayonga jalb qilish orqali kasallikning oldini olish samaradorligini oshirish mumkin.

Yakunida aytish mumkinki, bolalar o'rtasida diabetning oldini olish va nazorat qilish nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, psixologik va iqtisodiy masala hamdir. Bu borada amalga oshiriladigan chora-tadbirlar yosh avlod sog'lig'ini mustahkamlashga, ularning kelajakda baxtli va faol hayot kechirishiga asos yaratadi. Shu sababli, barcha manfaatdor tomonlar — ota-onalar, shifokorlar, ta'lim muassasalari va hukumat organlari o'zaro hamkorlikda faol ish olib borishi, bolalar sog'lig'ini himoya qilishga jiddiy e'tibor qaratishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes—2023*. Diabetes Care, 46(Supplement_1), S1–S154.
2. Mayer-Davis, E. J., Lawrence, J. M., Dabelea, D., et al. (2017). Incidence Trends of Type 1 and Type 2 Diabetes among Youths, 2002–2012. *New England Journal of Medicine*, 376(15), 1419–1429.
3. World Health Organization. (2021). *Diabetes Fact Sheet*. WHO.
4. Hannon, T. S., Rao, G., & Arslanian, S. A. (2005). Childhood obesity and type 2 diabetes mellitus. *Pediatric Clinics of North America*, 52(4), 1095–1110.

5. Zimmet, P., Alberti, K. G., & Shaw, J. (2001). Global and societal implications of the diabetes epidemic. *Nature*, 414(6865), 782–787.
6. Wolfsdorf, J. I., Glaser, N., Agus, M., et al. (2018). ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Diabetic ketoacidosis and hyperglycemic hyperosmolar state. *Pediatric Diabetes*, 19(Suppl 27), 155–177.
7. Juvenile Diabetes Research Foundation. (2020). *Type 1 Diabetes Overview*.
8. American Academy of Pediatrics. (2015). *Type 2 Diabetes in Children and Adolescents*. *Pediatrics*, 135(2), e453–e468.
9. Copeland, K. C., Silverstein, J., Moore, K., et al. (2013). Management of newly diagnosed type 2 diabetes mellitus (T2DM) in children and adolescents. *Pediatrics*, 131(2), 364–382.
10. Danne, T., Bangstad, H. J., Deeb, L., et al. (2014). ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2014: Insulin treatment in children and adolescents with diabetes. *Pediatric Diabetes*, 15(Suppl 20), 115–134.
11. Delamater, A. M. (2009). Psychological care of children and adolescents with diabetes. *Pediatric Diabetes*, 10(Suppl 12), 175–184.
12. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). (2022). *Diabetes in Children*.
13. Biro, F. M., & Wien, M. (2010). Childhood obesity and adult morbidities. *American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), 1499S–1505S.
14. Ludwig, D. S. (2007). Childhood obesity — The shape of things to come. *New England Journal of Medicine*, 357(23), 2325–2327.
15. Epstein, L. H., Valoski, A., Vara, L., et al. (1994). Ten-year outcomes of behavioral family-based treatment for childhood obesity. *Health Psychology*, 13(5), 373–383.