



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th January, 2025

ISSIQ IQLIM SHAROITIDA 2-TUR QANDLI DIABETNING PREDIKTORLARI

Gayberdiyeva Hilola Olimjon qizi

Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi 1-kurs magistr talabasi

hgayberdiyeva@gmail.com

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya:

Olimlarning tadqiqotlari natijasida kelgusi o'n yillikda iqlim o'zgarishi dunyo sog'liqni saqlash tizimi uchun katta muammo bo'lishi kutilmoqda. Haroratning ko'tarilishi va issiqlik to'liqlari, kuchli yog'ingarchilik va ekstremal ob-havo ayniqsa surunkali kasaligi bor bemorlar uchun juda xavflidir. Qandli diabetga chalingan insonlarning immun tizimi esa aynan iqlim o'zgarish holatida jiddiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi va vazodilyatatsiya va terlashning pasayishi, insulin qarshiligi va surunkali past darajali yallig'lanish kabi holatlar diabet bilan kasallangan bemorlarni zaiflashtiradi. Issiq iqlim sharoitlarida 2-tur qandli diabetning prediktorlarini aniqlashda iqlimning organizmga ta'sirini, xususan, metazbolizm, insulin sezgirligi va hayot tarzi omillarini hisobga olish muhimdir.

Kalit so'zlar: 2-tur qandli diabet, issiq iqlim sharoiti, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, prediktorlar, stress, insulin rezistentligi.

Mavzuning dolzarbligi: 2-tur qandli diabet dunyo miqyosida tarqalgan va issiq iqlim sharoitlarida uning rivojlanishi uchun alohida omillar mavjud. Ushbu kasallik hayot tarzi, atrof-muhit va genetik omillar bilan bog'liq bo'lib, issiq iqlimda organizmning metabolik jarayonlariga ta'sir ko'rsatuvchi bir qancha xususiyatlarga ega. Bugungi urbanizatsiyalashgan hayot tarzida va shiddat bilan texnologiyalarning rivojlanishi, aholi orasida nosog'lom ovqatlanish, gipodinamiya, iqlimning o'zgarishi natijasida ko'plab kasalliklarning yosharishini ko'rishimiz mumkin. Yildan yilga iqlim o'zgarishlari ro'y berayotgan bir paytda



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th January, 2025

surunkali kasalliklar jumladan qandli diabetdan aziyat chekuvchilar soni ortib bormoqda va statistik tadqiqotlar natijasida o'lim qaydnomalari ham yildan yilga oshib boryatgani bejiz emas.

Tadqiqotning maqsadi: Ko'pchilik insonlar yoz faslini juda yaxshi ko'rishadi va quyoshda toblanishni yoqtirishadi. Ammo sizda qandli diabet kasalligi bo'lsa unda sizda qonda qand darajasini boshqarishda qator muammolarga duch kelishingiz mumkin. 2-tur qandli diabeti bor bemorlarda quyidagi prediktorlar ajratiladi:

1. **Yuqori tana massa indeksi (BMI)-** issiq iqlimda yuqori BMI metabolik kasalliklar rivojlanishiga hissa qo'shadi, chunki ko'p odamlar jismoniy faollikni kamaytiradi.
 2. **Jismoniy faollikning kamayishi-** issiq havoda ochiq havoda jismoniy mashqlar qilish qiyinlashadi, bu esa insulin rezistentligini kuchaytirishi mumkin.
 3. **Noto'g'ri ovqatlanish-** issiq haroratda bemorlarda chanqash kuchayishi tabiiy holat va ular bunday holarda shirin ichimliklar va yuqori kaloriyalı oziq-ovqatlar iste'molining ko'payishi qandli diabet xavfini oshiradi.
 4. **Stress va uyqisizlik-** issiq iqlim sharoitida uyqisizlik va issiqlik stressi kortizol gormoni ishlab chiqarilishini ko'paytiradi, bu esa insulin sezgirligini pasaytirishi mumkin.
 5. **Irsiy moyillik-** issiq mintaqalarda yashaydigan ba'zi populyatsiyalarda 2-tur qandli diabetga genetik moyillikning yuqori bo'lishi kuzatiladi.
 6. **Degidratatsiya-** bilamizki issiq havoda yetarlicha suv va suyuqlik ichmaslik glyukoza darajasining oshishiga olib keladi va qonda qand miqdori yuqorilashi kuzatiladi.
 7. **Vitamin D yetishmovchiligi-** quyosh nuri ko'p bo'lishiga qaramay, ba'zi insonlarda (masalan, yopiq joyda ishlaydiganlar) vitamin D tanqisligi kuzatiladi. Bu insulin ishlab chiqarish va glyukoza metabolizmiga ta'sir qilishi tabiiy hol.
 8. **Gipertenziya va yurak-qon tomir tizimi muammolari-** issiq sharoitda qon bosimi o'zgarishlari va yurak faoliyati muammolari diabet xavfini oshiradi.
- Bunday prediktorlarni oldini olishda qator tavsiyalar mavjud. Issiq iqlim sharoitida 2-tur qandli diabetga chalingan bemorlarga to'g'ri ovqatlanish (shakarni ratsiondan chiqarish va oqsilga boy mahsulotlarni buyurish), kun davomida tana massasiga



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th January, 2025

tegishli ravishda suyuqlik qabul qilish. Jismoniy faollikni oshirish bunda ertalab va kechqurun sayr qilish odat qilish tavsiya etiladi. Stress darajasini kamaytirish va sifatli uyqini ta'minlash. Zarurat bo'lsa vitaminlar qabul qilish va D vitamini har kuni kunning birinchi qismida ichish tavsiya etiladi.

Bemorga doimo shifokor nazoratida bo'lish va endokrinolog, dietolog bilan maslahatlashishi tushuntiriladi.

Xulosa:

Issiq ob-havo qandli diabetni boshqarishda qo'shimcha e'tibor talab qiladi, chunki bu qonda qand darajasiga va insulinning samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin. Quyoshda uzoq vaqt qolish, suvsizlanish, issiqlik charchoqlari yoki insulinning haroratdan zarar ko'rishi kabi omillar diabetni boshqarishni qiyinlashtiradi. Bemorga qonda qand miqdorini nazoratini, sog'lom turmush tarziga rivoya qilish, to'g'ri ovqatlansih, tez tez va muntazam suv ichib turish, insulinni va diabet preparatlarini to'g'ri saqlash muhim, ayniqsa issiq ob-havo sharoitida. Aynan shu chora tadbirlarni to'g'ri olib borish qandli diabetga chalingan bemorlarni issiq iqlim sharoitida sog'lom insonlar kabi issiq havodan zavq olishlariga yordam berishi mumkin va o'z sog'liqlariga e'tiborli bo'lishlari muhim.

Odamni diabet emas, o'ziga nisbatan beparvolik va hurmatsizlik o'ldiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Diabetes UK. Managing diabetes in hot weather.
2. World Health Organization (WHO). (2021). Diabetes fact sheet.
3. American Diabetes Association. (2023). Diabetes management and environmental factors.
4. Mayo Clinic. Tips for managing diabetes in summer heat.
5. NHS. How to stay healthy in hot weather.