

ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА ДИАБЕТА**Komiljonova Oygul Olimjonovna***Assistant of the Department of Clinical Sciences
Asian International University, Bukhara, Uzbekistan**Email: oygulkomiljonova@gmail.com*

Абстрактный : *Диабет — хроническое заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Понимание причин и факторов риска диабета имеет решающее значение для эффективного предотвращения и лечения этого заболевания. В этой статье рассматриваются различные факторы, которые способствуют развитию диабета, включая генетическую предрасположенность, выбор образа жизни и влияние окружающей среды. Лучше понимая эти факторы, люди могут предпринять активные шаги, чтобы снизить риск развития диабета и улучшить общее состояние здоровья.*

Ключевые слова : *сахарный диабет, причины, факторы риска, генетика, образ жизни, профилактика.*

Введение :

Диабет – это нарушение обмена веществ, характеризующееся высоким уровнем глюкозы в крови. Существует два основных типа диабета: тип 1 и тип 2. Диабет типа 1 — это аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система организма атакует и разрушает клетки поджелудочной железы, производящие инсулин. Диабет 2 типа встречается чаще и часто связан с такими факторами образа жизни, как ожирение, отсутствие физической активности и неправильное питание.

Диабет — хроническое заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Это происходит, когда организм не может должным образом регулировать уровень сахара в крови, что приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Понимание причин и факторов риска диабета имеет решающее значение для профилактики и лечения этого серьезного заболевания. Существует два основных типа диабета: тип 1 и тип 2. Диабет типа 1 — это аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система организма атакует и разрушает клетки поджелудочной железы, производящие инсулин. Это приводит к нехватке инсулина, гормона, отвечающего за регулирование уровня сахара в крови. Диабет 1 типа обычно диагностируется у детей и молодых людей, хотя он может развиваться в любом возрасте.

Диабет 2 типа встречается чаще и обычно развивается у взрослых старше 45 лет, хотя его все чаще диагностируют у более молодых людей из-за роста показателей ожирения. При диабете 2 типа организм становится устойчивым к инсулину или не

вырабатывает достаточно инсулина для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Существует несколько факторов риска, которые могут увеличить вероятность развития диабета. К ним относятся:

- Семейный анамнез: наличие близкого члена семьи с диабетом увеличивает риск развития этого заболевания.

- Ожирение. Избыточный вес или ожирение значительно повышают риск развития диабета 2 типа.

- Сидячий образ жизни. Отсутствие физической активности может способствовать увеличению веса и увеличению риска развития диабета.

- Нездоровое питание: употребление большого количества сладких и обработанных продуктов может привести к увеличению веса и резистентности к инсулину.

- Возраст: риск развития диабета 2 типа увеличивается с возрастом, особенно после 45 лет.

- Этническая принадлежность: некоторые этнические группы, такие как афроамериканцы, латиноамериканцы, коренные американцы и американцы азиатского происхождения, имеют более высокую распространенность диабета.

Другие факторы, которые могут увеличить риск развития диабета, включают высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, гестационный диабет (диабет во время беременности), синдром поликистозных яичников (СПКЯ) и сердечно-сосудистые заболевания в анамнезе.

Важно отметить, что, хотя некоторые факторы риска развития диабета, такие как генетика и этническая принадлежность, находятся вне нашего контроля, многие факторы образа жизни можно изменить, чтобы снизить риск. Принятие здорового выбора, такого как поддержание сбалансированной диеты, регулярная физическая активность, контроль уровня стресса и поддержание здорового веса, может помочь предотвратить или отсрочить возникновение диабета. В заключение, понимание причин и факторов риска диабета имеет важное значение для принятия превентивных мер по профилактике и лечению. Внося позитивные изменения в образ жизни и регулярно контролируя свое здоровье, вы можете снизить риск развития этого хронического заболевания и улучшить общее самочувствие.

Генетика играет значительную роль в развитии диабета. Люди с семейным анамнезом диабета подвергаются более высокому риску развития этого заболевания. Определенные генетические вариации также могут повысить восприимчивость к диабету, влияя на то, как организм перерабатывает глюкозу и инсулин. Выбор образа жизни, такой как диета и физические упражнения, также играет решающую роль в определении индивидуального риска развития диабета. Диета с высоким содержанием обработанных пищевых продуктов, сахара и насыщенных жиров может способствовать увеличению веса и резистентности к инсулину, которые являются

основными факторами риска развития диабета 2 типа. Отсутствие физической активности еще больше усугубляет эти риски, приводя к увеличению веса и снижению чувствительности к инсулину.

Факторы окружающей среды, такие как воздействие загрязняющих веществ или токсинов, также могут играть роль в развитии диабета. Исследования показали, что некоторые химические вещества, содержащиеся в пестицидах, пластмассах и других промышленных продуктах, могут нарушать уровень гормонов и способствовать резистентности к инсулину.

Заключение :

В заключение, понимание причин и факторов риска диабета имеет важное значение для стратегий профилактики и лечения. Устраняя генетическую предрасположенность посредством регулярных обследований и мониторинга уровня сахара в крови, люди могут предпринять активные шаги для управления риском развития диабета. Выбор здорового образа жизни, такой как поддержание сбалансированной диеты, регулярные физические упражнения и избежание воздействия вредных токсинов окружающей среды, также может помочь снизить вероятность развития этого хронического заболевания.

ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗОВАЛ :

62. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECHISHI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 10(3), 174-179.

63. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 75-82.

64. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 203-211.

65. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 197-202.

66. Olimjonovna, K. O. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE TOPOGRAPHIC ANATOMY OF THE PARATHYROID GLANDS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 209-217.

67. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(5), 132-143.

68. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(3), 159-166.

69. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM IN MENOPAUSAL WOMEN RECOMMENDATIONS DEVELOPED ON THE BASIS OF EXPERIENCE. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(4), 228-235.

70. Olimjonovna, K. O. (2024). INVESTIGATION OF DISTINCTIVE SKIN ALTERATIONS IN MENOPAUSAL WOMEN AFFECTED BY HYPOTHYROIDISM. *PEDAGOG*, 7(5), 302-310.

71. Баротов, Ш. Р. (1999). Таълимда психологик хизмат асослари (Монография). Т.: Маънавият.

72. Baratov, S. R. (1991). Kul'tura skotovodov Severnoj Fergany v drevnosti I ranned srednevekov'je. *Avtoreferat Kandidatskoj Dissertacii. Institut arheologii, Samarkand*.

73. Баротов, Ш. Р., & Баротова, М. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике. *Учебно-методическое пособие-Бухара*, 90-98.

74. Баратов, Ш. Р. (2021). Методологические основы и стратегии развития психологической службы в Узбекистане. *Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм*, 1(1), 94-100.

75. Баратов, Ш. Р., Мухтаров, М. Х., & Мухтаров, Э. М. (2008). Формирование психологической готовности школьников к труду на этапе учебно-трудовой деятельности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 345-349.

76. Баратов, Ш. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ КОЛЛЕДЖА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 26.

77. Баратов, Ш. Р. (2023). ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects (Spain)*, 3, 7-14.

78. Баратов, Ш. Р. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*.

79. Баратов, Ш. Р., & Абдуллаев, Ш. З. (2022). Психологические механизмы формирования карьерной мотивации у подростков. *Science and Education*, 3(5), 1583-1589.

80. Баротов, Ш. Р., Баротова, Д. Ш., & Исматова, Д. Т. (2021). ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИДАН МУЛЬТИМЕДИА МАҲСУЛОТИНИНГ ЯРАТИЛИШИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. *Psixologiya*, (1), 3-8.

81. Baratov, S. (2020). ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 2(2).

82. Baratov, S. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАРБИЯЧИЛАРИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ АМАЛИЙ ЖИХАТДАН ЎРГАНИЛИШИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 1(1).
83. Баратов, Ш. Р. (2017). НОВЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Психология XXI столетия*, 40.
84. БАРОТОВ, Ш. (2016). СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 17-23.
85. Баратов, Ш. Р., & Баратова, Д. Ш. (2014). МОДЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 46-51.
86. Баратов, Ш. Р. АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 20.
87. Chudakova, V. P., Sharipov, S. S., Chuprov, L. F., & Baratov, S. R. (2019). Psychological support of the educational process: psychological service at school-creation, current state and prospects. *Osvita and development of gifted specialties*,(2), 39-46.
88. Баротов, Ш. Р. (2015). A role of social intellect and social competence in professional development of a teacher in the intense training system. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 3(4), 43-48.
89. Баротов, Ш. Р. (2012). Социальный Интеллект: Структура и Функции. *Психология XXI столетия*, 2, 153-158.
90. Баротов, Ш. Р. (2017). Психологическая служба образования: от теории к практике.(Учебно-методическое пособие). *Бухара: Дурдона*.
91. Баротов, Ш. Р. (1995). Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. *Т.: Ўқитувчи*, 57.
92. Баратов, Ш. Р. (2020). Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане. *Психология. Илмий журнал. Бухоро*,(1), 6-14.
93. Баротов, Ш. Р. (2018). Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. *Т.:“Наврўз” нашриёти*, 344.
94. Собирова, Д. А. (2019). Тиббиёт ходимлари социал интеллекти кўрсаткичлари намоён этилишининг гендер хусусиятлари. *Современное образование (Узбекистан)*, (4 (77)), 30-34.
95. Сабирова, Д., & Халилова, Р. (2014). Возникновение речи и языка. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*, (2), 125-129.
96. СОБИРОВА, Д. А. Тиббиёт ходимлари фаолиятида социал-психологик компетентлик омилларининг намоён этилиши ва ривожланиши. *PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет*, (1), 14-16.
97. Sabirova, D. A. (2019). Psychological and practical aspects of the social research on the intelligence of the medical staff. *Psixologiya*, (2), 28-30.
98. Собирова, Д. А. (2022). Замонавий психологияда коммуникатив компетентлик муаммосининг тадқиқ этилиши. *Science and Education*, 3(4), 781-786.

99. Сабирова, Д. А. (2022). ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИ КАСБИЙ КАМОЛОТИДА ИЖТИМОИЙ ПЕРЦЕПЦИЯ ОМИЛЛАРИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres>. 2022.81. 71.033 Сабирова Дилафруз Абдурузиқовна, Бухоро психология ва хорижий тиллар институти “Психология” кафедраси мудир, Халқаро Психология Фанлари Академияси мухбир аъзоси, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (1), 266-272.
100. Сабиров, Д. А. (2022). *Характеристика уголовно-правовых средств противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ* (Master's thesis).
101. Сабирова, Д. А. (2022). Педагогические и психологические основы у медицинских работников. *Science and Education*, 3(2), 1367-1373.
102. Сабирова, Д. А. (2019). The results of the expert assessment of social intellect of medical workers. *Psixologiya*, (1), 20-24.
103. Sobirova, D. A. (2019). APPLICATION OF EDUCATIONAL INTERNET RESOURCES IN THE PROCESS OF LEARNING ENGLISH. *Мировая наука*, (3 (24)), 54-57.
104. Сабирова, Д. А. (2017). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ. In *Психология XXI столетия* (pp. 345-349).
105. Сабирова, Д. А. (2016). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ЧФ: *СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ*, 182.
106. Сабирова, Д. А. (2016). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. *ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ*, 394.
107. Сабирова, Д. А. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЙ. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 42-45.
108. Сабирова, Д. А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 290.
109. Sobirova, D. (2014). Social Intellect as a Psychological Phenomenon. *Eastern European Scientific Journal*, (2).
110. Сабирова, Д. А. (2019). Социал интеллект концепциясининг яратилиши ва назарий асослари. *Современное образование (Узбекистан)*, (2 (75)), 9-17.
111. Sobirova, D. A. (2014). Social intelligence: general defining moment. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, (3-4), 154-155.
112. Сабирова, Д. А. (2013). Социал интеллект: назария ва амалиёт. *Тошкент.: “Фан*, 160.
113. Sadridinovich, J. T. (2024). ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DATA IN ADOLESCENTS USING SPSS PROGRAM. *PEDAGOG*, 7(4), 266-272.
114. JALOLOV, T., FAYZIEV, S., & USMONOV, A. “AQLLI ISSIQXONA” BOSHQARISH TIZIMINI MODELLASHTIRISH VA TADQIQ QILISH.

115. Obidovna, D. Z. (2022). GENDER DIFFERENTIATION OF MASCULINE AND FEMININE VERBALIZATION. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(05), 59-65.

116. Djalilova, Z. O. (2021). Studies on gender linguistics in the field of Uzbek language. *Academic research in educational sciences*, 2(3), 391-397.

117. Obidovna, D. Z., & Denis, S. (2021). Formulas of speech etiquette in a gender-engineered communication strategy. *Central asian journal of theoretical & applied sciences*, 2(6), 5-11.

118. Obidovna, D. Z. (2021). Comparative Analysis Of Uzbek Men's And Women's Speech Through The Prism Of Gender Linguistics. *Central Asian journal of literature, philosophy and culture*, 2(2), 22-26.

119. Obidovna, D. Z. (2022). Speech Behavior and its Gender Specificity on the Basis of the Main English Language Variants. *Middle European Scientific Bulletin*, 22, 199-205.

120. Obidovna, D. Z. (2021). Gender issues in foreign theoretical linguistics: concerning the history of the issue. *Gender issues*, 7(6).

121. JALILOVA, Z. O. (2021, March). ON THE FORMATION OF THE LANGUAGE OF SCIENTIFIC LITERATURE IN THE HISTORY OF THE ENGLISH LANGUAGE. In *E-Conference Globe* (pp. 18-22).

122. Jalilova, Z. O. (2020). Concerning the issue of terms, having a place with various morphological classes (in view of the example of the terminological arrangement of social action). *Новый день в медицине*, (4), 501-503.