

2-TIP QANDLI DIABETDA REMISSIYAGA ERISHISHNING KLINIK VA METABOLIK PREDIKTORLARI

Soyipjonov Abdulaziz Latifjon o'g'li

Central Asian Medical University, Metabolik kasalliklar kafedrası,
klinik ordinator-vrach.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23019443>

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot 2-tip qandli diabetda remissiyaga erishish bilan bog'liq asosiy klinik va metabolik omillarni o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda bemorlarning yoshi, kasallik davomiyligi, tana massasi indeksi, tana vazni, bel aylanasi, glikemik ko'rsatkichlari, insulin rezistentligi va jismoniy faolligi kabi omillarning remissiya ehtimoliga ta'siri baholangan.

Kasallikning qisqa davomiyligi, tana vaznining kamayishi, jismoniy faollikning oshishi va metabolik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi remissiyaga erishish bilan bog'liq muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Olingan ma'lumotlar 2-tip qandli diabetda remissiyani prognozlash uchun klinik va metabolik ko'rsatkichlarni kompleks baholash zarurligini ko'rsatadi. Individual davolash, ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va tana vaznini nazorat qilish barqaror glikemik nazoratga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: 2-tip qandli diabet, remissiya, klinik prediktorlar, metabolik prediktorlar, glikemik nazorat, insulin rezistentligi, tana vazni, jismoniy faollik.

Kirish

2-tip qandli diabet zamonaviy tibbiyotda keng tarqalgan surunkali metabolik kasalliklardan biri bo'lib, uning rivojlanishi va kechishida insulin rezistentligi, β -hujayralar faoliyatining pasayishi hamda tana tarkibidagi metabolik o'zgarishlar muhim o'rin tutadi. Kasallikning uzoq muddatli nazorati faqat glyukozani pasaytirish bilan cheklanmay, bemorning tana vazni, jismoniy faolligi, ovqatlanish holati va umumiy metabolik profilini kompleks baholashni talab qiladi.

Ayniqsa, kasallikning erta bosqichlarida metabolik holatni yaxshilash orqali uzoq muddatli barqaror glikemik nazoratga erishish klinik jihatdan muhim hisoblanadi. 2-tip qandli diabetda remissiyaga erishish tushunchasi so'nggi yillarda kasallikni boshqarishning muhim maqsadlaridan biriga aylandi.

Remissiya holati glyukozani pasaytiruvchi dori vositalarisiz glyukemik ko'rsatkichlarning ma'lum muddat davomida me'yoriy chegaralarda saqlanishini anglatadi.

Bunday natijaga erishishda kasallikning davomiyligi, dastlabki tana vazni, vazn kamayishi darajasi, insulin sezgirligi, β -hujayralar funksional zaxirasi, ovqatlanish va jismoniy faollik kabi omillar muhim ahamiyatga ega. Shu sababli remissiyani oldindan baholashga yordam beruvchi klinik va metabolik ko'rsatkichlarni aniqlash amaliy diabetologiya uchun dolzarb yo'nalishlardan biridir.

Dolzarbligi

2-tip qandli diabetning tarqalishi ortib borayotgani ushbu kasallikni faqat uzoq muddatli nazorat qilish emas, balki barqaror remissiyaga erishish imkoniyatlarini ham o'rganishni talab qilmoqda. Kasallikning klinik kechishi bemorlarning yoshi, qandli diabet davomiyligi, tana vazni, tana tarkibi, jismoniy faolligi va metabolik holatiga qarab sezilarli darajada farq qiladi.

Asosiy qism

2-tip qandli diabetda remissiyaga erishish bemorning individual klinik xususiyatlariga bog'liq bo'lib, bu ko'rsatkichlar har bir bemorda turlicha namoyon bo'ladi. Kasallik davomiyligi muhim omillardan biri hisoblanadi, chunki diabetning dastlabki bosqichlarida me'da osti bezining β -hujayralari funksional imkoniyatlari nisbatan yaxshi saqlangan bo'lishi mumkin. Bemorning yoshi, boshlang'ich tana vazni, tana massasi indeksi, bel aylanasi va semizlik darajasi ham remissiya ehtimolini baholashda muhim ahamiyatga ega. Yaqinda tashxis qo'yilgan va metabolik buzilishlari uncha og'ir bo'lmagan bemorlarda hayot tarzini o'zgartirish va individual davolash choralari samaraliroq natija berishi mumkin. Avvalgi vazn o'zgarishlari va muvaffaqiyatli vazn kamaytirish darajasi ham remissiya istiqbolini baholashda muhimdir. Qabul qilinayotgan glyukozani pasaytiruvchi preparatlar turi va ularga bo'lgan ehtiyoj kasallikning metabolik og'irligi haqida qo'shimcha ma'lumot beradi. Arterial gipertenziya, yurak-qon tomir xavf omillari va boshqa metabolik kasalliklarning mavjudligi ham prognozga ta'sir qilishi mumkin. Jismoniy faollik va ovqatlanish odatlari esa o'zgartirish mumkin bo'lgan asosiy omillar hisoblanadi.

Bemorning uzoq muddat davomida sog'lom turmush tarziga rioya qila olishi ham glikemik yaxshilanishning saqlanib qolishida muhimdir. Shu sababli klinik baholashda bemorning demografik xususiyatlari, kasallik davomiyligi, antropometrik ko'rsatkichlari va hayot tarzi birgalikda o'rganilishi kerak. Mazkur prediktorlarni aniqlash remissiyaga erishish ehtimoli yuqori bo'lgan bemorlarni oldindan ajratish va davolashni individuallashtirish imkonini beradi.

Metabolik ko'rsatkichlar 2-tip qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda remissiyaga erishish imkoniyatini baholashda muhim ahamiyatga ega. Glikozillangan gemoglobin (HbA1c) asosiy ko'rsatkichlardan biri bo'lib, u bir necha oy davomida qondagi glyukozaning o'rtacha darajasi haqida ma'lumot beradi. Och qoringa va ovqatdan keyingi glyukoza miqdori organizmning joriy metabolik holatini baholashga yordam beradi. Insulin rezistentligi 2-tip qandli diabet patogenezining asosiy mexanizmlaridan biri bo'lganligi sababli, insulin sezgirligi bilan bog'liq ko'rsatkichlar ham prognostik ahamiyatga ega. Endogen insulin ajralishi va β -hujayralar faoliyatining saqlanganligi metabolik holat yaxshilanganda glyukemik nazoratni tiklash imkoniyatini oshirishi mumkin. Lipid almashinuvi, triglitseridlar, jigar faoliyati bilan bog'liq metabolik o'zgarishlar va bel aylanasi ham insulin rezistentligini baholashda foydali ko'rsatkichlardir. Tana tarkibi ham alohida ahamiyatga ega, chunki visseral yog' to'qimasining kamayishi metabolik holatni yaxshilashi mumkin. Ayrim yallig'lanish va metabolik biomarkerlar ham uzoq muddatli prognoz haqida qo'shimcha ma'lumot berishi mumkin, biroq ularning klinik ahamiyati bemordan bemorga farq qiladi. Shu sababli faqat bitta laborator ko'rsatkichga tayanish yetarli emas. Dinamik kuzatuv davomida ko'rsatkichlarning o'zgarishini baholash ko'pincha dastlabki bir martalik natijaga qaraganda ko'proq ma'lumot beradi. Bir nechta metabolik parametrlarni birgalikda tahlil qilish remissiyani aniqroq prognozlash imkonini beradi. Bir xil HbA1c darajasiga ega bo'lgan bemorlarda metabolik mexanizmlar turlicha bo'lishi mumkin.

Hayot tarzini o'zgartirish 2-tip qandli diabetda remissiyaga erishishga qaratilgan kompleks yondashuvning muhim qismidir. Ortiqcha tana vaznining kamayishi, ayniqsa visseral yog' miqdorining qisqarishi, insulin sezgirligini yaxshilashga va metabolik yuklamani kamaytirishga yordam beradi. Ovqatlanish tartibi qisqa muddatli qat'iy cheklolarga emas, balki uzoq muddat davomida saqlash mumkin bo'lgan sog'lom odatlarga asoslanishi kerak. Ratsional ovqatlanish tarkibida yetarli miqdorda oqsil, oziq tolalari va sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bo'lishi muhimdir.

Muntazam jismoniy faollik glyukozaning utilizatsiyasini yaxshilaydi va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Qarshilik mashqlari ayniqsa muhim bo'lib, ular mushak massasini saqlash yoki oshirish bilan birga glyukozadan foydalanishni yaxshilashi mumkin. Aerob jismoniy mashqlar esa energiya sarfini oshirib, yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu ikki turdagi mashqlarni birgalikda qo'llash metabolik natijalarni yaxshilashi mumkin. Hayot tarzini o'zgartirishda uyqu, stressni boshqarish va uzoq vaqt harakatsiz qolishni kamaytirish ham hisobga olinishi lozim. Har bir bemorga uning dastlabki jismoniy holati, metabolik ko'rsatkichlari va umumiy sog'lig'iga mos individual maqsadlar belgilanadi. Tana vazni, bel aylanasi, HbA1c, glyukoza darajasi va jismoniy faollik muntazam nazorat qilinishi kerak. Vaznning nafaqat kamayishi, balki ushbu natijaning uzoq muddat davomida saqlanishi ham remissiya nuqtai nazaridan muhimdir. Glikemik ko'rsatkichlar yaxshilangandan keyin ham sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni davom ettirish zarur. Chunki remissiya holati barcha bemorlarda doimiy bo'lib qolmasligi mumkin.

Xulosa

2-tip qandli diabetda remissiyaga erishish bir nechta klinik va metabolik omillarning o'zaro ta'siri bilan belgilanadi. Kasallikning davomiyligi, bemorning yoshi, tana vazni, tana massasi indeksi, bel aylanasi, boshlang'ich HbA1c va glyukoza ko'rsatkichlari remissiya ehtimolini baholashda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, kasallikning dastlabki bosqichlarida tana vaznini nazorat qilish, insulin sezgirligini yaxshilash, ratsional ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik ijobiy metabolik natijalarga yordam beradi. Skelet muskullari massasini saqlash va oshirish glyukozadan foydalanishni yaxshilab, glikemik nazoratni qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Remissiyaga erishish faqat bitta ko'rsatkichga bog'liq bo'lmaganligi sababli, bemorni kompleks baholash va individual davolash strategiyasini shakllantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Riddle M.C., Cefalu W.T., Evans P.H. et al. Consensus Report: Definition and Interpretation of Remission in Type 2 Diabetes // *Diabetes Care*. - 2021. - Vol. 44, No. 10. - P. 2438–2444.
2. Lean M.E.J., Leslie W.S., Barnes A.C. et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial // *The Lancet*. - 2018. - Vol. 391, No. 10120. - P. 541–551
3. Lean M.E.J., Leslie W.S., Barnes A.C. et al. 5-year follow-up of the randomised Diabetes Remission Clinical Trial (DiRECT) of continued support for weight loss maintenance in the UK: an extension study // *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. - 2024. - Vol. 12, No. 4. - P. 233–246.
4. Gregg E.W., Chen H., Wagenknecht L.E. et al. Association of an intensive lifestyle intervention with remission of type 2 diabetes // *JAMA*. - 2012. - Vol. 308, No. 23. - P. 2489–2496.
5. Taylor R. Type 2 diabetes and remission: practical management guided by pathophysiology // *Journal of Internal Medicine*. - 2021. - Vol. 289, No. 6. - P. 754–770.