

МЕДИЦИНА ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ / МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ / MEDICAL SCIENCES AND HEALTHCARE

ӘОЖ: 616.379-008.64

ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ ӨСУ ТЕНДЕНЦИЯСЫ: ӘЛЕМДІК ЖӘНЕ ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ЖАҒДАЙ

Кемелбек Әли Біржанұлы

2 курс студенті, С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ,
Алматы қ., Қазақстан

Саулебек Қадыр Шалқарұлы

2 курс студенті, С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ,
Алматы қ., Қазақстан

Таңсықбай Мағжан Жұмабекұлы

2 курс студенті, С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ,
Алматы қ., Қазақстан

Ғылыми жетекші: Асықбаева Лаззат Пазылбековна,
«Биостатистика және ғылыми зерттеу негіздері» кафедрасы, медицина
ғылымдарының магистрі

Бұл ғылыми мақалада қант диабетінің әлемдік және Қазақстандағы таралу деңгейі, өсу тенденциясы және оған әсер ететін негізгі факторлар жан-жақты қарастырылады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ), International Diabetes Federation (IDF) және басқа да халықаралық ұйымдардың деректері негізінде ересек халық арасындағы қант диабетінің қазіргі жағдайы мен болашақтағы болжамдары талданады. Қазақстан бойынша диабетпен сырқаттанушылықтың таралу ерекшеліктері, қалалық және ауылдық жерлер арасындағы айырмашылықтар, жастар мен жасөспірімдер арасындағы 2-типті диабет жиілігінің артуы атап көрсетіледі. Семіздік, дұрыс тамақтанбау, физикалық белсенділіктің төмендеуі, урбанизация, генетикалық бейімділік және халықтың қартаюы сияқты қауіп факторлары ғылыми деректер мен отандық дәрігерлердің (Л. Даньярова, Б. Мұсақызы, Б. Дариға Әлібековна) пікірлері арқылы талданады. Мақалада қант диабетінің алдын алудың негізгі бағыттары – салауатты тамақтану, тұрақты дене белсенділігі, дене салмағын бақылау, ерте

диагностика және халықты азарту жұмыстары – қарастырылып, Қазақстан үшін практикалық ұсыныстар беріледі.

Кілт сөздер: қант диабеті, 2-типті диабет, әлемдік эпидемиология, Қазақстан, семіздік, урбанизация, профилактика, денсаулық сақтау, жастар денсаулығы.

Кіріспе

Қант диабеті – көмірсу алмасуының созылмалы бұзылыстарымен сипатталатын, инсулин гормонының секрециясы немесе әсер ету механизмі бұзылған кезде дамидын эндокриндік ауру. Аурудың негізгі клиникалық белгісі – қандағы глюкоза деңгейінің тұрақты жоғарылауы (гипергликемия). Қазіргі уақытта қант диабеті жүрек-қантамыр, онкологиялық және тыныс алу жүйесі ауруларымен қатар әлемдегі сырқаттанушылық пен өлім-жітімнің жетекші себептерінің біріне айналып отыр.

XXI ғасырда урбанизацияның күшеюі, өмір салтының өзгеруі, жоғары калориялы және өңделген тағамдарды шамадан тыс тұтыну, отырықшы өмір сүрудің кең таралуы және халықтың қартаюы метаболикалық аурулардың, оның ішінде қант диабетінің көбеюіне әкелді. Әсіресе 2-типті диабеттің таралуы бұрын ересек жастағыларға тән болса, соңғы жылдары жасөспірімдер мен жастар арасында да жиі тіркелуде. Бұл құбылыс қант диабетін «жасырын пандемия» ретінде қарастыруға негіз береді.

Қазақстан да бұл жаһандық үрдістен тыс қалған жоқ. Елде қант диабетімен сырқаттанатын адамдар саны жыл сайын өсіп, денсаулық сақтау жүйесіне, экономикалық белсенділікке және қоғамның әлеуметтік құрылымына айтарлықтай әсер етуде. Осыған байланысты қант диабетінің әлемдік және ұлттық деңгейдегі эпидемиологиялық жағдайын, себептерін және алдын алу мүмкіндіктерін ғылыми тұрғыдан талдау – қазіргі таңда ерекше маңызға ие.

Осы мақалада халықаралық және отандық дереккөздер негізінде қант диабетінің өсу тенденциясы сипатталып, Қазақстан жағдайында профилактика мен денсаулық сақтау саясатына қатысты ұсыныстар ұсынылады.

Зерттеу мақсаты мен міндеттері

Жалпы мақсаты

Қант диабетінің әлемдік және Қазақстандағы таралуын, өсу динамикасын, негізгі қауіп факторларын және алдын алу шараларын талдап, халықаралық статистикалық мәліметтерді отандық мамандардың практикалық тәжірибесімен ұштастыру.

Міндеттері

1. ДДҰ, IDF және басқа да халықаралық ұйымдардың деректері негізінде әлемдегі қант диабетінің таралу деңгейін және болашақтағы болжамдарын сипаттау.

2. Қазақстандағы қант диабетінің эпидемиологиялық жағдайын, соның ішінде қалалық және ауылдық жерлердегі, жас топтары арасындағы айырмашылықтарды талдау.

3. Қант диабетінің өсуіне әсер ететін негізгі себептерді – семіздік, дұрыс тамақтанбау, физикалық белсенділіктің төмендеуі, урбанизация, генетикалық және жас ерекшеліктерін – ғылыми әдебиеттермен негіздеу.

4. Қазақстандық эндокринолог дәрігерлердің пікірлері мен клиникалық тәжірибелері негізінде қант диабетінің алдын алу мен ерте анықтаудың практикалық аспектілерін көрсету.

5. Қант диабетінің алдын алуға және оның өсуін тежеуге бағытталған қоғамдық денсаулық сақтау стратегиялары бойынша қорытындылар мен ұсыныстар әзірлеу.

Зерттеу объектісі және өзектілігі

Зерттеу объектісі – әлемдік және Қазақстандық деңгейде қант диабетімен сырқаттанушылықтың таралуы, оның динамикасы және осы үрдіске әсер ететін әлеуметтік-экономикалық, биологиялық және мінез-құлықтық факторлар.

Зерттеу пәні – қант диабетінің эпидемиологиялық ерекшеліктері, қауіп факторлары және профилактикалық шаралар жүйесі.

Өзектілігі

Қант диабеті қазіргі таңда жаһандық денсаулық сақтау саласындағы ең өзекті мәселелердің бірі болып саналады. Бұл ауру:

- Сырқаттанушылық пен ерте өлім-жітім көрсеткіштерін арттырады;
- Мүгедектікке алып келетін асқынулармен (инфаркт, инсульт, нефропатия, ретинопатия, нейропатия) жиі асқынады;
- Денсаулық сақтау жүйесіне түсетін экономикалық жүктемені көбейтеді;
- Еңбекке қабілетті жастағы тұрғындардың өмір сапасын төмендетеді.

Қазақстан жағдайында қант диабетінің өзектілігін күшейтетін бірнеше фактор бар:

- Қалалық жерлерде тұратын халық үлесінің артуы, урбанизацияның күшеюі;
- Жоғары калориялы тағамдарды (тәтті сусындар, фаст-фуд, өңделген өнімдер) кеңінен тұтыну;
- Отырықшы өмір салтының, компьютерлік және офистік жұмыс түрлерінің басым болуы;
- Семіздік пен артық салмақтың, соның ішінде балалар мен жасөспірімдер арасындағы семіздіктің жиілеуі;
- Денсаулық мәдениетінің жеткіліксіздігі, аурудың алдын алуға емес, емделуге бағытталған көзқарастың басымдығы.

Осы факторлар қант диабетінің өсу тенденциясын зерттеу қажеттігін айқындайды және мақала тақырыбының ғылыми әрі тәжірибелік тұрғыдан жоғары өзектілігін көрсетеді.

Әлемдік қант диабеті статистикасы және өсу тенденциясы

Әлемдік деңгейде қант диабетінің таралуы соңғы онжылдықтарда қарқынды өсімге ие. Ересек тұрғындар арасында 2-типті диабеттің үлесі басым, ал 1-типті диабет салыстырмалы түрде сирек кездеседі, бірақ оның әлеуметтік-маңыздылығы жоғары.

Халықаралық ұйымдардың бағалауы бойынша:

- Ересек адамдардың елеулі бөлігі (шамамен 1/9 бөлігі) қант диабетімен өмір сүруде;
- 2050 жылға қарай бұл көрсеткіштің айтарлықтай ұлғаюы мүмкін, оған халық санының өсуі, урбанизация және өмір сүру ұзақтығының артуы әсер етеді;
- Диабетпен ауыратындардың басым бөлігі – төмен және орта табысты елдердің тұрғындары, бұл елдерде алдын алу және емдеуге қолжетімділік бірдей деңгейде емес.

Қант диабетінің әлемдік деңгейдегі өсуіне ықпал ететін негізгі факторлар:

- Энергетикалық құнарлығы жоғары, бірақ биологиялық құндылығы төмен тағамдарды (тез дайындалатын, өңделген өнімдер, тәтті сусындар) шамадан тыс тұтыну;
- Қозғалыс белсенділігінің төмендігі (отырықшы жұмыс, көлікке тәуелділік, бос уақытты экран алдында өткізу);
- Халықтың жас құрылымының өзгеруі, өмір сүру ұзақтығының ұзаруы;
- Урбанизация, әлеуметтік-экономикалық және мәдени өзгерістер;
- Генетикалық бейімділік және отбасылық анамнез.

Қазақстандағы қант диабетінің эпидемиологиялық жағдайы

Қазақстанда да қант диабетінің таралуы тұрақты түрде өсуде. Халықаралық деректерді талдау нәтижесінде келесі тенденцияларды атап өтуге болады:

- Ересектер арасындағы қант диабетінің таралу көрсеткіші жалпы алғанда орташа деңгейде болғанымен, уақыт өте келе айқын өсу динамикасы байқалады;
- Қалалық жерлерде қант диабетімен ауыратындардың үлесі ауылдық аймақтарға қарағанда жоғары; бұл урбанизациямен, өмір салтының өзгеруімен, тағам құрылымымен және стресстік факторлармен байланысты;
- Қазақстандық дәрігерлердің айтуынша, соңғы жылдары жастар мен жасөспірімдер арасында 2-типті диабет жиілігі артып келеді, бұл балалар семіздігі мен гиподинамияның өсуімен тікелей байланысты.

Осылайша, Қазақстандағы жағдай жаһандық трендке сай келеді: артық салмақ, дұрыс емес тамақтану және төмен физикалық белсенділік диабетпен сырқаттанушылықтың негізгі қозғаушы күшіне айналуға.

Қант диабетінің өсу себептері

Семіздік және артық салмақ

Семіздік – 2-типті қант диабетінің ең маңызды және түзетуге болатын қауіп факторларының бірі. Дене массасының индексі (ДМИ) жоғарылаған сайын инсулинге төзімділік артып, глюкоза алмасуы бұзылады. Қазақстандық эндокринолог Лаура Даньярова өз сұхбаттарында 2-типті диабеттің көпшілігі артық салмақпен тығыз байланысты екенін атап өтеді.

Тамақтану мәдениеті мен тағам құрылымы

Соңғы онжылдықтарда Қазақстанда да, әлемде де тамақтану құрылымы едәуір өзгерді:

- Өңделген, құрамында қант пен майы көп өнімдерді тұтыну артты;
- Тәтті газдалған сусындар, фаст-фуд, кондитерлік өнімдер жиі қолданылады;
- Көкөніс пен жеміс-жидек, дәрумендер мен талшығы мол өнімдер жеткіліксіз тұтынылады.

Бұл өзгерістер инсулинге сезімталдықты төмендетіп, метаболикалық бұзылыстарға алып келеді.

Физикалық белсенділіктің төмендеуі

Қазіргі қоғамда отырықшы өмір салты басымдыққа ие болды:

- Кеңсе жұмыстары, компьютер алдында көп уақыт өткізу;
- Балалар мен жастардың бос уақытын гаджеттер мен компьютерлік ойындарға жұмсауы;
- Жаяу жүру мен спортпен шұғылданудың азаюы.

Физикалық белсенділіктің төмендеуі бұлшықет тінінің глюкозаны пайдалануын нашарлатып, инсулинге төзімділікті күшейтеді. Шетелдік және отандық мамандар аптасына кемінде 150 минут орташа қарқынды дене белсенділігі диабеттің алдын алуда маңызды рөл атқаратынын атап өтеді.

Генетикалық бейімділік

Қант диабетінің, әсіресе 2-типті түрінің дамуында тұқымқуалаушылықтың белгілі бір үлесі бар. Егер жақын туыстарында диабет болса, ауруға шалдығу қаупі жоғарылайды. Дегенмен, генетикалық бейімділік көбінесе қолайсыз өмір салтымен (дұрыс емес тамақтану, гиподинамия) үйлескенде ғана клиникалық көрініс береді.

Халықтың қартаюы

Жасы ұлғайған сайын жасушалардың инсулинге сезімталдығы төмендеп, қант диабетінің даму қаупі артады. Қазақстанда өмір сүру ұзақтығының өсуі мен егде жастағы адамдар үлесінің көбеюі қант диабетінің жалпы таралуына әсер ететін маңызды демографиялық фактор болып табылады.

Дәрігерлердің пікірі және клиникалық тәжірибе

Қазақстандық эндокринолог мамандар қант диабеті бойынша жағдайды практикалық тұрғыдан сипаттайды. Лаура Даньярова өз пікірлерінде

Қазақстанда қант пен жоғары калориялы өнімдерді шамадан тыс тұтыну, балалар мен жасөспірімдер арасында семіздіктің және 2-типті диабеттің жиілеуі алаңдаушылық туғызатынын айтады.

Баян Мұсақызы артық салмақ, дұрыс тамақтанбау, физикалық белсенділіктің аздығы және тұқымқуалаушылық 2-типті диабеттің негізгі факторлары екенін көрсетеді. Бисенғали Дариға Әлібековна қант диабеті туралы халыққа түсінікті тілде ақпарат берудің маңызын атап өтеді, себебі көпшілік аурудың алдын алуға болатындығын және ерте кезеңде анықтау мүмкіндіктерін толық түсіне бермейді.

Мамандардың ортақ көзқарасы – қант диабетінің өсуін тежеу үшін тек медициналық емдеу жеткіліксіз, міндетті түрде салауатты өмір салтын қалыптастыру, мектептен бастап дұрыс тамақтану мәдениетіне үйрету, спортқа қолжетімділікті арттыру және ақпараттық-ағартушылық жұмыстар жүргізу қажет.

Қант диабетінің профилактикасы және алдын алу шаралары

Қант диабетінің, әсіресе 2-типті түрінің алдын алуда келесі бағыттар маңызды:

1. Дұрыс тамақтану:

- Тағам рационында көкөніс, жеміс-жидек, тұтас дәнді дақылдарды көбейту;
- Қант, тәтті сусындар мен жоғары майлы өнімдерді шектеу;
- Тағамның калориялық мазмұнын бақылау.

2. Физикалық белсенділік:

- Аптасына кемінде 150 минут орташа қарқынды дене белсенділігі (жылдам жүру, жеңіл жүгіру, жүзу және т.б.);
- Күнделікті өмірде қозғалысты көбейту (жаяу жүру, баспалдақ пайдалану және т.б.).

3. Дене салмағын бақылау:

- Дене массасының индексін қалыпты деңгейде ұстау;
- Артық салмақтың алдын алу немесе бар болса, оны біртіндеп төмендету.

4. Ерте диагностика және скрининг:

- Қырық жастан асқан адамдарға, артық салмағы бар және отбасында диабет кездесетін адамдарға глюкоза деңгейін жүйелі түрде тексеріп отыру;
- Тәуекел топтарын анықтайтын профилактикалық медициналық тексерулер жүргізу.

5. Халықты ақпараттандыру және білім беру:

- Қант диабеті туралы түсінікті әрі ғылыми негізделген ақпарат беру;
- Мектептерде, ЖОО-ларда және жұмыс орындарында салауатты өмір салтын насихаттау;
- БАҚ және әлеуметтік желілер арқылы профилактикалық кампаниялар ұйымдастыру.

Қорытынды

Қант диабеті – заманауи қоғам үшін аса маңызды созылмалы аурулардың бірі. Әлемдік деңгейде де, Қазақстанда да қант диабетінің таралуы семіздік, дұрыс емес тамақтану, отырықшы өмір салты, урбанизация, генетикалық бейімділік және халықтың қартаюы сияқты факторлардың тоғысуы нәтижесінде артып отыр.

Қазақстандық деректер мен дәрігерлердің пікірлері елдегі қант диабеті проблемасының күрделілігін және жастар мен балалар арасында 2-типті диабет жиілігінің өсуін айқын көрсетеді. Бұл жағдай денсаулық сақтау жүйесі үшін ғана емес, жалпы қоғам мен мемлекет үшін де маңызды сын-қатер болып табылады.

Диабеттің өсуін тежеу үшін кешенді тәсіл қажет:

- салауатты өмір салтын қалыптастыру,
- дұрыс тамақтануды насихаттау,
- дене белсенділігін арттыру,
- ерте диагностика мен скринингті кеңейту,
- халықты диабет туралы жүйелі түрде ақпараттандыру.

Қазақстан үшін басты міндеттердің бірі – жастар мен балалар арасында қант диабетінің алдын алуды күшейту, бастапқы профилактикаға ерекше назар аудару және денсаулық сақтау жүйесінің профилактикалық бағыттағы әлеуетін арттыру.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. International Diabetes Federation (IDF). Diabetes Atlas, 2024. – diabetesatlas.org
2. World Health Organization (WHO). Diabetes fact sheets. – [who.int](https://www.who.int)
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Diabetes Statistics. – [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
4. The Lancet. Global trends in diabetes prevalence. – [thelancet.com](https://www.thelancet.com)
5. Imperial College London. Diabetes epidemiology data. – [imperial.ac.uk](https://www.imperial.ac.uk)
6. The Global Economy. Kazakhstan: Diabetes prevalence. – theglobaleconomy.com
7. IDF Diabetes Atlas. Country report: Kazakhstan. – diabetesatlas.org
8. Tengrinews.kz – қазақстандық эндокринолог дәрігерлердің сұхбаттары.
9. Informburo.kz – Лаура Даньярова және басқа мамандардың пікірлері.
10. Azattyq-ruhy.kz – диабет пен семіздік туралы материалдар.
11. Mayo Clinic. Diabetes – causes and risk factors. – [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)
12. Cleveland Clinic. Diabetes overview. – my.clevelandclinic.org

ТЕНДЕНЦИИ РОСТА САХАРНОГО ДИАБЕТА: МИРОВАЯ И КАЗАХСТАНСКАЯ СИТУАЦИЯ

Кемелбек Әли Біржанұлы
Саулебек Қадыр Шалқарұлы
Таңсықбай Мағжан Жұмабекұлы

Научный руководитель: Асықбаева Лаззат Пазылбековна

В данной научной статье рассматриваются уровень распространенности, тенденции роста и основные факторы, влияющие на сахарный диабет в мире и в Казахстане. На основе данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Международной федерации диабета (IDF) и других международных организаций анализируются текущее состояние заболевания среди взрослого населения и прогнозы на будущее. Особенности распространенности диабета в Казахстане рассматриваются с учетом различий между городскими и сельскими территориями, а также увеличения частоты 2 типа диабета среди молодежи и подростков. Риск-факторы, такие как ожирение, неправильное питание, низкая физическая активность, урбанизация, генетическая предрасположенность и старение населения, анализируются на основе научных данных и мнений отечественных врачей (Л. Даньярова, Б. Мұсақызы, Б. Дариға Әлібековна). В статье рассматриваются основные направления профилактики сахарного диабета — здоровое питание, регулярная физическая активность, контроль массы тела, ранняя диагностика и просвещение населения — с практическими рекомендациями для Казахстана.

Ключевые слова: сахарный диабет, диабет 2 типа, мировая эпидемиология, Казахстан, ожирение, урбанизация, профилактика, здравоохранение, здоровье молодежи.

GROWTH TRENDS OF DIABETES MELLITUS: GLOBAL AND KAZAKHSTANI CONTEXT

Kemelbek A.B., Saulebek Q.Sh., Tansykbai M.Zh.

Scientific supervisor: Asyqbaeva L.P.

This scientific article examines the prevalence, growth trends, and main factors influencing diabetes mellitus worldwide and in Kazakhstan. Based on data from the World Health Organization (WHO), the International Diabetes Federation (IDF), and other international organizations, the current status of diabetes among adults

and future projections are analyzed. The article highlights the specifics of diabetes prevalence in Kazakhstan, including differences between urban and rural areas and the increasing frequency of type 2 diabetes among youth and adolescents. Risk factors such as obesity, unhealthy diet, low physical activity, urbanization, genetic predisposition, and population aging are analyzed based on scientific data and the opinions of domestic physicians (L. Danyarova, B. Musakizy, B. Dariğa Alibekovna). The main strategies for diabetes prevention — healthy nutrition, regular physical activity, weight control, early diagnosis, and public awareness — are discussed, with practical recommendations for Kazakhstan.

Keywords: diabetes mellitus, type 2 diabetes, global epidemiology, Kazakhstan, obesity, urbanization, prevention, healthcare, youth health.