

SEMIZLIK: ZAMONAVIY TIBBIYOTNING ENG DOLZARB MUAMMOLARIDAN BIRI

Elmurodova Rohatoy

Osiyo Xalqaro Universiteti tibbiyot fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Hozirgi davrda keng tarqalayotgan muammolardan Biri semizlik haqida uning etiologiyasi klinikasi, va davolash usullari haqida bir qancha fikr va tavsiyalar keltirilgan. Statistik ma'lumotlarga tayanadigan bo'lsak 2024-yilda NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) tomonidan e'lon qilingan ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha semizlik bilan yashayotgan odamlar soni 1 milliarddan oshgan. Bu ko'rsatkich 880 million kattalar va 159 million 5-19 yoshdagi bolalar va o'smirlarni o'z ichiga oladi. Bu 1990-yildagi 8% dan sezilarli darajada oshgan. Bu ko'rsatkichlar dunyo miqyosida olingan bo'lib, O'zbekistonda semizlik darajasi mintaqaviy o'rtacha ko'rsatkichlardan yuqori. Ayollar orasida bu ko'rsatkich 10,3% ni, erkaklar orasida esa 7,5% ni tashkil etadi. Bolalar va o'smirlar orasida 2022–2024-yillarda O'zbekistonda bolalar va o'smirlar orasida semizlik bilan bog'liq kasalliklarning epidemiologik o'sishi kuzatilgan. Bu yosh guruhida semizlikning ortishi yurak-qon tomir, endokrin va boshqa tizim kasalliklariga olib kelishi mumkin.*

Kalit so'zlar: *Semizlik, Gormanal buzilishlar, Yurak qon tomir kasalliklari, Qandli diabet, Sog'lom turmush tarzi, Parhez.*

Hozirgi kunda Sayyoramizdagi har 4-odam ortiqcha vazn yoki semizlikdan aziyat chekadi. Barcha mamlakatlarda katta yoshlilarda ham, bolalar yoshida ham semizlik kasalligidan aziyat chekadiganlar soni ortib bormoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti XXI asrda Semizlik epidemiyasini tan olmoqda. Epidemiologlar taxminiga ko'ra 2025-yilga kelib Semizlik bilan 40% erkak va 50% ayollar kasallanadi. Sayyoramizda semizlikning keng Tarqalishi ogi'somatik kasalliklar – qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, onkologik kasalliklar va boshqalarni ko'paytirmoqda, bu esa hayot ko'rsatkichlarining Tushishiga olib kelmoqda, bemorlar mehnatga layoqatlilik qobiliyatini yo'qotmoqda va erta o'lim kuzatilmoqda.

Semizlik birinchi navbatda energiya almashinuvi nisbati buzilishidan kelib chiqadi, ya'ni inson ortiqcha kaloriya qabul qiladi, lekin uni sarf qilish kam bo'ladi, ular yog' to'qimalarida to'planadi. Buning natijasida tana vazni ortadi va ichki organlar funksiyasi buziladi. Semizlik 90 % hollarda ovqatlanish bilan bo'g'liq, qolgan sabablar esa moddalar almashinuvi natijasida kelib chiqadi. Gipotalamus va gipofiz funksiyasi buzilishi natijasida ovqatlanish jarayoni buziladi. Semizlik bilan kasallangan bemorlarda somatotropin gormoni sintezi kamayadi, bu gormon lipolitik xususiyatga ega (yog'larni parchalaydi), giperinsulinemiya, qalqonsimon bez metabolizmini buzadi.

Semizlik yurak xastaliklari, jumladan, yurak Ishemik kasalligi va miokard infarktiga olib kelishi mumkin. Tana vaznining oshishi qon bosimining ko'tarilishiga va qon

tomirlarda yog‘li cho‘kindi (ateroskleroz) hosil bo‘lishiga olib keladi. Ortiqcha vazndan qochish va yurak sog‘lig‘ini saqlash uchun muntazam jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish va stressni kamaytirish muhimdir.

Semizlikning eng keng tarqalgan asoratlaridan biri 2-tur qandli diabetdir. Semiz odamlarning tanasidagi insulina bo‘lgan qarshilik ortadi, bu esa qon shakarining ko‘tarilishiga olib keladi. Kasallik asta-sekin rivojlanib, dastlabki bosqichda sezilmasligi mumkin. Eng keng tarqalgan belgilari quyidagilardan iborat:

1. Doimiy chanqash
2. Tez-tez va ko‘p siydik ajratish
3. Doimiy ochlik hissi
4. Vazn ortishi
5. Qo‘l-oyoqlarda uvishish va karinish

Davolash va nazorat qilinmasa, 2-tur diabet quyidagi jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin:

Trofik yaralar va oyoq gangrenasi – qon aylanishining buzilishi natijasida oyoqlarda yaralar paydo bo‘lib, ularni davolash qiyin bo‘lishi mumkin.

Nerv shikastlanishi (neyropatiya) – oyoq-qo‘llarda uvishish va og‘riq paydo bo‘lishi, hatto shikastlangan joylar sezilmay qolishi mumkin.

Buyrak yetishmovchiligi – diabet nefropatiyasi rivojlanishi natijasida buyrak faoliyati pasayishi mumkin.

Semizlik va yosh:

Semizlik yoshga qarab turlicha ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, bolalar va o‘smirlar orasida semizlik ko‘pincha surunkali kasalliklar va psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Yoshi katta odamlar esa semizlikni yurak va qon tomir kasalliklari, diabet kabi kasalliklar bilan bog‘liq ko‘proq xavfga duchor bo‘lishadi.

Semizlik va jamiyatdagi ta‘siri:

Semizlik jamiyatga ham jiddiy iqtisodiy va ijtimoiy ta‘sir ko‘rsatadi. Semizlikdan aziyat chekayotgan odamlar ko‘proq tibbiy yordamga muhtoj bo‘ladi, bu esa sog‘liqni saqlash tizimiga yuk keltiradi. Shuningdek, semizlikni davolashda xarajatlar ham ortadi, bu esa iqtisodiy yukni oshiradi.

Semizlikni davolash usullari:

- Ovqatlanish tizimini o‘zgartirish: Ratsionni to‘g‘ri va muvozanatli qilish juda muhim. Ko‘proq meva, sabzavot va oqsilga boy oziq-ovqatlar iste‘mol qilish tavsiya etiladi. Yog‘lar va shakarni kamaytirish kerak.

- Jismoniy faollik: Haftada kamida 150 daqiqa o‘rtacha jismoniy faollikni amalga oshirish kerak. Yengil yugurish, piyoda yurish, suzish yoki velosipedda sayr qilish semizlikni kamaytirishga yordam beradi.

- Davolash dori vositalari: Ba‘zi dorilar semizlikni davolashda yordam beradi, ammo ularni faqat shifokor tomonidan yozib berilgan bo‘lishi kerak. Bu dorilar semizlikka olib keladigan metabolik jarayonlarni tartibga solishi mumkin

- Psixologik yordam: Ovqatlanish odatlari va stressni boshqarish uchun psixologik yordam ham kerak bo‘lishi mumkin. Bu, xususan, stress yoki emotsional ovqatlanish bilan kurashish uchun foydalidir

Semizlik nazorat qilinmasa, u nafaqat jismoniy, balki psixologik muammolarga ham olib kelishi mumkin. Shu bois, har bir inson o‘z vaznini nazorat qilishga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga va ortiqcha vazndan qochishga intilishi kerak. Bu esa uzoq va sog‘lom hayot kechirishning muhim omillaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAT:

1. Dedov.I.I., Melnichenko.G.A, Fadeyev.V.V. Endokrinologiya. 2000g

2. Sog‘liqni saqlash tizimi va reabilitatsiya metodlari. Ismailov, Sh.

Toshkent: Iqtisodiyot va tibbiyot nashriyoti, 2015

3.Abdurakhmanov, R. A. (2018). Metabolik sindrom va oshqozon-ichak tizimi o‘zgarishlari. Tibbiyot Ilmiy Jurnali.

4 . Kamoldinova R.A., Egamberdieva D.A. , Ruzmetova I.A.‖ VISSERAL SEMIZLIK VA UNI ANIQLASH USULLARI‖ IQRO JURNALI 2023 VOLUME 4, ISSUE 2, 2023