

Muhiddinov Hamro Fayzullo oʻgʻli.

Buxoro innovatsion ta'lim va tibbiyot universiteti 2 bosqich talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada hozirgi davrdagi eng koʻp tarqalgan kasalliklardan biriga aylanib borayotgan semizlik haqida soʻz boradi.*

Kalit soʻzlar. *Semizlik, kasallik, muammo, yogʻ toʻplanishi, tana, vazn, surunkali kasallik, organizm.*

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti semizlikni surunkali polietiologik kasallik deb taʼriflaydi, bu organizmda yogʻning haddan tashqari koʻp toʻplanishi bilan tavsiflanadi. Hozirgi vaqtda semirish muammosi pandemiya xarakterini olgan. Butunjahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tomonidan ortiqcha vazn va semizlik muammosiga eng koʻp duch kelgan mamlakatlar roʻyxati shakllantirilgan.

Oʻtgan yarim asr davomida semiz bemorlarning soni uch barobarga oshdi. Ortiqcha vazn yoki semizlik asosan rivojlangan davlatlarda jiddiy muammoga aylangan. AQShda 18 yoshdan katta aholining 56 foizi, Buyuk Britaniyada 52 foizi, Isroilda 50 foizdan koʻproq qismida ortiqcha vazn borligi aytiladi.

Semizlik (lot. *adipositas* — «semizlik» va lot. *obesitas* — tom maʼnoda «toʻliqlik, semizlik, boqilganlik») — yogʻ toʻplanishi, tana vaznining yogʻ toʻqimalari hisobiga ortishi. Yogʻ toʻqimasi ham fiziologik zaxiralarda, ham sut bezlari, son, qorin sohasida yigʻilib borishi mumkin. Hozirgi vaqtda semizlik har qanday yoshda kuzatiladigan surunkali metabolik kasallik hisoblanadi, tana vaznining asosan yogʻ toʻqimalari hisobiga ortishi sifatida namoyon boʻladi, aholining umumiy kasallanish va oʻlimi holatlari koʻpayishi bilan kechadi. Taraqqiy topgan jamiyatda genetikada oʻzgarish boʻlmasa ham, yaʼni irsiy omillarga bogʻliq boʻlmagan holda semizlik keskin ortib bormoqda.

Semirib ketish jiddiy tibbiy, ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlarga olib keladi. Semirib ketish fonida butun organizmning funksional holati yomonlashadi, natijada insonning hayot sifati, mehnat qobiliyati va jismoniy tayyorgarligi darajasi pasayadi. Koʻpincha ortiqcha vaznli odamlar shaxsiy hayotlarida va kasbiy faoliyatida muammolarga duch kelishadi. Ular oʻz-oʻzini past baholab, depressiyaga moyillik va ijtimoiy moslashuv qiyinligi bilan ajralib turadi.

Semizlikning rivojlanishi organizmdagi energiya qabul qilish va sarflash oʻrtasidagi muvozanatning buzilishi natijasida yuzaga keladi. Tana ogʻirligi oʻzaro boʻgʻliq tizimlar kompleksining murakkab munosabatlari orqali tartibga solinadi: qabul qilingan energiya (kaloriya) = sarflangan energiya. Semizlik rivojlanishiga kamharakatlik (gipodinamiya) va oson hazm boʻladigan kaloriyalar (ularning ortiqchasi organizmda yogʻ toʻqimalarida triglitseridlar shaklida toʻplanadi) hissa qoʻshadi.

Shuning uchun energetik muvozanatni saqlash uchun organizm gormon darajasini tartibga solishi, energiya sarflashni kamaytirishi, oziqa moddalarining soʻrilishi samaradorligini oshirishi, ovqatlanish xulqini tartibga solishi (ishtahani pasaytirish), yogʻli energetik depolardan yetishmayotgan energiyani safarbar qilishi kerak. Bularning har biri maʼlum genlar bilan tartibga solinadi.

Hozir nafaqat rivojlangan davlatlarda, balki rivojlanayotgan davlatlarda ham (asosan shahar joylarida) ortiqcha vaznli odamlar soni ortib boryapti.

Xususan, respublikamizda ham mazkur muammo sogʻliqni saqlash tizimida jiddiy oqibatlarni yuzaga keltirmoqda. Semizlik, asosan uning abdominal (qorin sohasidagi) shakli koʻplab kasalliklarning kelib chiqishida muhim rol oʻynashi soʻnggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida oʻz isbotini topdi.

Sohaga oid adabiyotlarda yozilishicha, 55 yoshdan kichik boʻlgan 3-daraja semizligi boʻlgan odamlarda 2-tur qandli diabet bilan kasallanish xavfi shu yoshdagi normal tana vaznida boʻlgan odamlarga nisbatan erkaklarda 18, ayollarda 13 marta yuqori boʻladi.

55 yoshdan kichik yoshdagi ortiqcha tana vazni boʻlganlarda qandli diabet xavfi, xuddi shu yoshdagi normal tana vaznilariga nisbatan 3-4 baravar yuqori boʻladi.

Semizlik uchun irsiy moyillik semizlikdan aziyat chekayotgan oilalardagi shaxslarda aniq namoyon boʻladi. Tana massasini tartibga solish uchun masʼul genlar insoniyatning kelib chiqishi va jamiyatning rivojlanish tarixi davomida evolyutsiya qilgan, lekin bir vaqtning oʻzida oziqa moddalarini qabul qilish va odatiy jismoniy faollikni aniqlaydigan tashqi muhit omillari ham sezilarli darajada oʻzgardi.

Semizlik quyidagi sabablar tufayli rivojlanishi mumkin:

- Oziq-ovqat qabul qilish va energiya sarflash oʻrtasidagi muvozanatning buzilishi, yaʼni oziq-ovqat mahsulotlarini koʻp isteʼmol qilish va energiyani kam sarflash;
- Meʼda osti bezi, jigar, ingichka va yoʻgʻon ichaklar faoliyatida buzilishlar (noendokrin patologiyali semirish);

• Genetik buzilishlar.

SEMIRIB KETISHGA TURTKI BOʻLADIGAN OMILLAR

- Kamharakat turmush tarzi;
- Genetik omillar, xususan:
 - oLipogenez fermentlarining yuqori faolligi
 - oLipoliz fermentlari faolligining pasayishi
- Baʼzi kasalliklar, xususan endokrin kasalliklar (gipogonadizm, gipotireoz, insulinoma);
 - Oziq-ovqat isteʼmol qilish buzilishlariga olib keladigan ovqatlanish xulq-atvorining psixologik buzilishlari (masalan, psixogen koʻp yeb yuborish);
 - Stressga;
 - Prader-Villi sindromi;
 - Gipotalamusning disfunktsiyasi;

- Uyquga to‘ymaslik;
- Psixotrop preparatlar;
- Tizimli glyukokortikosteroidlar;
- Gormonal kontratseptivlar;
- Insulin va insulin sekretiysi stimulyatori;

Markaziy semizlik deb qorin sohasida yog‘ zaxiralarning ortiqchaligi tushuniladi. Markaziy semizlik ortiqcha vaznlikning eng xavfli turi hisoblanadi, va, statistikaga ko‘ra, yurak xastaligi, yuqori qon bosimi va qandli diabet. Markaziy semirish pivo iste‘mol qilish bilan bog‘liq degan keng tarqalgan tushuncha (pivoli qorin) tasdiq topmagan: na tana massasi indeksi, na bel va son aylanasi nisbati pivo iste‘moli bilan bog‘liq emas.

Bemor bel hajmining sonlar hajmiga nisbati ayollar uchun 0,8 va erkaklar uchun 0.95 dan ortiq bo‘lsa markaziy semizlik bilan xastalangan hisoblanadi.

Semizlikning patologik turlari, qoida tariqasida, yog‘ almashinuvining buzilishiga olib keladigan inson endokrin tizimdagi tartibsizliklar bilan bog‘liq bo‘ladi.

Semizlik darajalarga (yog‘ to‘qimalarining miqdori) va turlarga (uning rivojiga olib kelgan sabablarga ko‘ra) bo‘linadi. Semirib ketish qandli diabet, gipertoniya va ortiqcha vaznning mavjudligi bilan bog‘liq boshqa kasalliklarga olib keladi. JSST tasnifiga ko‘ra, bel hajmining erkaklarda 94 sm va ayollarda 80 sm dan ziyodligi semizlik bilan bog‘liq kasalliklar xavfini oshiradi. Ortiqcha vazn sabablari shuningdek yog‘ to‘qimalarining tarqalishiga, yog‘ to‘qimasining tabiatiga (yumshoqlik, taranglik, suyuqlik saqlash foizi) hamda teri o‘zgarishlarining mavjudligi yoki mavjud emasligiga («sellyulit» deb atalmish terining cho‘zilishi, teshikchalarining kengayishi) ta’sir qiladi.

Semirib ketgan bemorlarning turmush tarzini o‘zgartirish davolashning birinchi va asosiy bosqichidir. Turmush tarzini o‘zgartirish bo‘yicha umumiy tavsiyalar:

- ratsiondan shakar va shakarli mahsulotlarni chiqarib tashlash;
- past glikemik uglevodlarni iste‘mol qilish;
- qayta ishlangan mahsulotlardan voz kechish;
- yeterli miqdorda protein iste‘mol qilish.

Shunday qilib, bugungi kunda semirish muammosi dolzarb bo‘lib qolmoqda, chunki u salbiy ijtimoiy-iqtisodiy va tibbiy oqibatlariga olib keladi. Semirib ketish va unga hamroh bo‘lgan kasalliklar bemorlarning ijtimoiy moslashuvi va mehnat qobiliyatini, sifati va umr ko‘rish davomiyligini pasaytirishga hamda bemorlarni rehabilitatsiya qilish va davolash bilan bog‘liq holda zarar ko‘rayotgan davlatga zarar yetkazadi, ularning mehnat qobiliyatini pasaytiradi. Aholi soni va nogironlik va o‘limning ko‘payishiga olib keladi.

1. KEKSA YOSHDAGI BEMORLARGA DORIVOSITALARINI BUYURISH XUSUSIYATLARI Sulaymanova N. E., Ablakulova M.X Международная научно-практическая конференция. 2019.

2. X.A Raximova • 2023 — Return to Article Details SEMIZLIKNI XALQ TABOBATI YO‘LI BILAN DAVOLASH

3. Ichki kasalliklar propetivdikasi. A. G. Gadayev , M.SH.Karimov, X.S.Ahmedov.

4. Patalogik fiziologiya. N.X.Abdullayev, X.Y.Karimov. 4. Ichki kasalliklar propetivdikasi. E.Y.Qosimov, Sh.G.Muqminova, B.N.Nuritdinov.

5.Dedov.I.I., Fadeyev.V.V. «Vvedeniyev endokrinologiyu» (Rukovodstvo dlya vrachey). M.: «Bereg», 1998g