

TURLI KASALLIKLAR RIVOJLANISHIGA TO'LA VAZNLILIKNING TA'SIRI

Saidova Firuza Salomovna

Ilmiy rahbar: Samarqand davlat tibbiyot universiteti
patologik fiziologiya kafedrası asissenti

Abduvayitov Shahriyor O'ktam o'g'li

Ilmiy tadqiqotchi: Samarqand davlat tibbiyot universiteti
davolash ishi fakulteti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada semirish muammosi, semirishning organizm normal fiziologik holatiga ta'siri haqida ma'lumot beriladi.

Kalitso'zlar: *semizlik, tanamassaindeksi, yog' to'planishi.*

Kirish: Tana massasi indeksining oshishi bilan yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfi ortadi: 2012-yilda o'limning asosiy sababi bo'lgan yurak-qon tomir kasalliklari (asosan yurak kasalliklari va insult), qandli diabet, tayanch-harakat tizimining buzilishi (ayniqsa osteoartrit), ba'zi saratonlar, shu jumladan endometrium, ko'krak, tuxumdon, prostata, jigar, o't pufagi, buyrak va yo'g'on ichak saratoni. Bolalik semizligi kattalarda semizlik, erta o'lim va nogironlik ehtimolini oshiradi, semiz bolalar ham nafas qisilishini boshdan kechiradilar, ular sinish, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, insulin qarshiligi xavfi ortadi, ular psixologik muammolarni boshdan kechirishi mumkin. Semirib ketish va ortiqcha vaznning bevosita sababi energiya muvozanatining buzilishi bo'lib, unda oziq-ovqatdan energiya olish tananing energiya ehtiyojlaridan oshadi. Semirishning yana bir asosiy sabablaidan bir bu ekologik omillar, jumladan, inson turmush tarzi hisoblanadi. Hozirda semirish

ancha yosharib qolgan. Ya'ni semirish faqatgina kattalarda emas, yoshlarimiz o'rtasida ham ko'payib bormoqda. Agarda hozirgi yoshlarizga e'tbor qaratadigan bo'lsak ularni hayotini asosiy qismi uyda aqliy mehnat yoki turli elektron o'yinlar o'ynash bilan o'tmoqda. Bolalarimizning asosiy mashg'ulotidan jismoniy tarbiya ancha chetga chiqib qolgan. Bu esa bolalarimizda semirishni rivojlanishiga olib kelmoqda.

Tadqiqot va natijalar: Bolalarimizda aqliy mehnat bilan bir qatorda jismoniy mehnat, jismoniy tarbiyani ham bir maromda olib borish zarur. Shunda semirishni boshlanishidan oldin oldini olgan bo'lamiz. Biz amaliy tadqiqotimizni Samarqand shahridagi 16 sonli MTT da o'tkazdik va u yerdagi bolalarning o'rtacha tana massa indeksi 18.66 chiqdi. Bu o'rtacha norma hisoblanadi.

JSST hisob-kitoblariga ko'ra, 2016-yilda 0-5 yoshdagi 41 millionga yaqin bola ortiqcha vazn yoki semirib ketgan. 5-19 yoshdagi bolalar—340 million (18 % qizlar va 19 % o'g'il bolalar), 1975-yildagi 4 % dan 18 % dan ko'proq o'sdi, ulardan 124 millioni semirib ketgan (6 % qizlar va 8 % o'g'il bolalar), 1975-yil 5-19 yoshli semiz bolalar 1 % dan kam edi.

Natijalar muhokamasi: 2000-yilda JSST mo'g'ullar uchun ortiqcha vazn chegarasini 25 dan 23 gacha va semirish chegarasini 30 dan 25 ga tushirishni taklif qildi. Bunga sabab epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mo'g'uloidlar pastroq massa indeksida semirish bilan bog'liq muammolardan aziyat cheka boshlaydi. Shu bilan birga, ba'zi tadqiqotchilar Negroid irqi vakillariga, shuningdek, Polineziyadan bo'lgan odamlarga ortiqcha vazn chegarasini 25 dan 26 gacha va semirish chegarasini 30 dan 32 gacha oshirishni taklif qilishadi.

Semizlik (lotincha Adipositas—semirib ketish va obesitas—to'liqlik, semizlik, o'g'itlash) —sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin bo'lgan ortiqcha yog' birikmalarining shakllanishi natijasidir. Kattalarda semizlik 30 ga teng bo'lgan tana vazni indeksi (BMI)ga mos keladi. Semirib ketishdan tashqari, mutaxassislar $BMI \geq 25$ (kattalarda) bo'lgan g'ayritabiiy tana yog'larining shakllanishi natijasida

ortiqcha vazni alohida ajratib ko'rsatishadi. Semizlik rivojlangan jamiyatda o'lim sonini va umumiy kasallanish soni ortishiga sabab bo'lmoqda.

Tanadagi tana vaznini tartibga solish tananing energiya tizimini boshqaradigan o'zaro bog'langan tizimlar majmuasining murakkab o'zaro ta'siri orqali amalga oshiriladi. Semirib ketishning rivojlanishiga ijobiy energiya balansi (jismoniy harakatsizlik) va oson erishiladigan kaloriyalar manbai yordam beradi, ularning ortiqcha qismi yog ' to'qimalarida triglitseridlar shaklida tanada to'planadi (saqlanadi). Umumiy qabul qilingan "kaloriyalar = sarflangan kaloriyalar" gipotezasi yog 'cho'kishi jarayonida gormonlarning rolini hisobga olmaydi, buning uchun jiddiy ilmiy asoslar mavjud. Yog ' to'planishiga gormonlar — kortizol, leptin va insulin bilan bog'liq muammolar yordam beradi. Ayniqsa, adrenal kortizol sekretsiyasi subklinik darajada yuqori bo'lgan odamlarda (Kushing sindromi) BMI ortishi kuzatiladi.

Rossiyada va aksariyat Yevropa mamlakatlarida aholining qariyb 20 foizi semirishdan aziyat chekmoqda, AQShda-36,2 foiz. Rossiyada ortiqcha vazn aholining taxminan 60 % ni, AQShda-70 % (Yevropada-kamroq). Hindistonda (3,9 %) va Yaponiyada (4,3 %) semizlik bilan kasallangan aholining minimal ulushi.

Semirib ketishni davolashda amaliy samaradorlik kam energiyali oziqlanish (dieta) protokoliga rioya qilish yoki boshqacha aytganda, dietani kaloriya cheklash orqali erishiladi. Har qanday ovqatlanish protokoliga o'tish malakali shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi kerak.

Yangi parhezga o'tishdan oldin, qon testlarini o'tkazish, shuningdek, laboratoriya testlari asosida kerakli parametrlarni muntazam ravishda kuzatib borish kerak. Misol uchun, go'sht tarkibidagi temir miqdori yuqori bo'lganligi sababli, keto-yirtqichli dietani tanlashda qondagi temir belgilarini (qondagi temir ionlari, gemoglobin, ferritin, transferrin) hisobga olish muhimdir. Agar dori-darmonlarni davolash kursini to'xtatgandan so'ng, bemor o'z turmush tarzini o'zgartirmasa va parhez tavsiyalariga rioya qilmasa, tana vazni yana ortadi. Ehtimol, bu ortiqcha tana vaznining gipotalamusda qaytarilmas yallig'lanish jarayonlarini keltirib chiqarishi

bilan bog‘liq bo‘lib, bu yog‘ to‘qimasini tartibga solishni buzadi. Parhez va dori terapiyasi bilan bir qatorda choy yoki boshqa dori-darmonlar shaklidagi o‘simlik preparatlaridan foydalanish mumkin, ammo ularning tarkibini yaxshi bilish kerak. Bundan tashqari semizlik jarrohlik yo‘li bilan ham davolanadi. Uzoq muddatli tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, jarrohlik (bariatrik jarrohlik) semizlikni davolashda maksimal ta’sirga ega. Hozirgi kunda dunyoda eng ko‘p qo‘llaniladigan uchta turdagi semizlik jarrohligi mavjud. Ushbu uchta operatsiya bariatrik jarrohlikning uzoq muddatli evolyutsiyasi bo‘yicha tanlangan, chunki minimal darajadagi yon ta’sirlar bilan vazn yo‘qotish nuqtai nazaridan maksimal samara beradi:

Xulosa: Hozirgi kunda semirish dunyo miqyosida dolzarb muammolardan bir bo‘lmoqda. Semirish organizm uchun juda katta zarar bo‘lib, uning normal ishlashiga to‘sqinlik qiladi. Uning oldini olish uchun ovqatlanish rejimiga va jismoniy faollikka e’tibor berish zarur. Ovqatlanish insonning jismoniy faolligiga mos tushishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Saidova F. S. Abduvayitov Sh. O‘. et al. MAHALLIY QON AYLANISHI BUZLISHI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – T. 1. – №. 29. – C. 164-167.

O. Huinov “Patalogik fiziologiyadan amaliyot darslari uchun qo‘llanma”.

Azimov R. Q. “Patofiziologiya”