



СЕМИЗЛИКГА ОЛИБ КЕЛУВЧИ САБАБЛАР ВА УЛАРНИ ЁШЛАР ОРАСИДА КЕНГ ТАРҚАЛИШИНИ ЧЕКЛАШ

Хасанова М.И., Файзиева М.Ф., Шайхова М.И.

*Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Жамоат саломатлиги ва
соғлиқни сақлашни бошқариш*

Мавзунинг долзарблиги. Семизлик ва унинг даволаш замонавий тиббиётнинг асосий муаммоларидан биридир. Семириб кетиш энг кенг тарқалган касалликлардан бири ҳисобланади. Ортиқча вазни йўқотишнинг кўплаб усуллари мавжуд: фитнес, вазн йўқотиш учун чой, жарроҳлик аралашувлар ва анъанавий Хитой тиббиётининг шифокорлари узоқ вақт давомида акупунктурни килограмм йўқотишнинг самарали усули сифатида ишлатишган.

Мақсад: Семизликга олиб келувчи сабаблар ва уларни тарқалишини ўрганиш.

Материаллар ва усуллар. Илмий адабиётлар ва интернет маълумотлари билан ишлаш.

Натижа. Семизлик – оддийгина айтганда организмда ортиқча ёғ йиғилиши. Мавжуд маълумотларига кўра, ер юзида 18 ёшдан катталар орасида 1,9 млрд.дан кўпроқ одам ортиқча вазн билан яшайди. Ҳозирда бу соннинг янада ортганини бемалол тахмин қилиш мумкин. Улардан 650 млн.дан кўпроғида семизлик мавжуд. АҚШда 18 ёшдан катта аҳолининг 56 фоизи, Буюк Британияда 52 фоиз одамларда ортиқча вазн борлиги айтилади. Охирги йил маълумотлари бўйича Россияда ҳар 10 болада, АҚШ ларида эса ҳар 5 чи болада кузатилмоқда. Болаларда семириш юрак қон томир, нафас олиш тизимига юклamani оширади, шунингдек таянч ҳаракат апаратини шикастланишига, жинсий етуклик ва репродуктив фаолиятини бузилишига олиб келади, қандли диабетга хавфини ошириши ва рухий муаммолар ҳам кузатилиши мумкин. Ҳозирда нафақат ривожланган давлатларда, балки ривожланаётган давлатларда ҳам ортиқча вазнли одамлар сони ортиб борапти. Республикамизда ҳам мазкур муаммо соғлиқни сақлаш тизимида жиддий оқибатларни юзага келтирмоқда. Семизлик, асосан, унинг абдоминал (қорин соҳасидаги) шакли кўплаб касалликларнинг келиб чиқишида муҳим рол ўйнаши сўнгги йилларда олиб борилган илмий изланишлар натижасида ўз исботини топди. Соҳага оид адабиётларда ёзилишича 55 ёшдан кичик бўлган 3-даража семизлиги бўлган одамларда 2-тур қандли диабет билан касалланиш хавфи шу ёшдаги нормал тана вазнида бўлган одамларга нисбатан эркакларда 18 марта, аёлларда 13 марта юқори бўлади. Бундан ташқари, тана вазни ортиб

бориши билан остеоартрит, саратоннинг айрим турлари – қизилўнгач, йўғон ичак, тўғри ичак, жигар, ўт пуфаги, ошқозон, ошқозон ости беши, қалқонсимон без, сут беши, бачадон бўйни, буйрак, простата беши саратонининг юзага келишига сабабчи бўлади. Аёлларда менустриал циклнинг бузилиши, бепуштлики каби касалликлар билан оғриш хавфи ҳам ортиб боради. Яъни, ортиқча вазн ёки семизлик шунчаки касаллик эмас, балки бошқа кўплаб касалликларнинг чақирувчиси ва сабабчиси дир. Танада ортиқча вазн йиғилиши камҳаракат ҳаёт тарзи, озиқ-овқат маҳсулотларини сурункали ва керагидан ортиқ истеъмол қилиб юриш билан боғлиқ. Бу ҳолатда организмда энергия баланси бузилади. Тез-тез ва узоқ вақт давомида қондаги қанд миқдорининг кўтарилиши, истеъмол қилинаётган энергия сарф қилинаётган энергиядан кўпроқ бўлиб юриши натижасида организмда ортиқча даражада ёғ тўқимаси шаклланиб боради. Агар халқимизнинг анъанавий овқатланиш тарзи, маданияти ўзгармаса биз юқорида санаб ўтилган касалликлар атрофида ўралашиб юраверамиз.

Хулоса. Шундай қилиб хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, семириш кўпчилик касалликлар келиб чиқишида муҳим ўрин тутди. Аҳоли, айниқса ёшлар орасида санитария оқартирув ишларини (сухбатлар, брошюралар, оммавий ахборотларда чиқиш) олиб борилиши саломатликни сақлаш ва умр давомийлигини узайтириш имконини беради. Болалар ва ўсмирлар орасида семизликни олдини олишнинг энг яхши профилактикаси- бутун оилани барча аъзоларининг биргаликаси соғлом турмуш тарзини олиб борилиши ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Хасанова М.И., Шайхова М.И. //Пути оптимизации питания детей школьного возраста. Материалы Юбилейного XXX Конгресса детских гастроэнтерологов в России и стран СНГ. Актуальные проблемы абдоминальной патологии у детей. 2023 год. Стр. 91-92.

2. Хасанова М.И., Расулова Н.Ф., Аминова А.А. //Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий тамойиллари “Абу Али Ибн Сино таълимотидан учинчи ренессансгача” олий ўқув юртлари талабаларининг III халқаро олимпиадаси. Бухоро. 9 март 2023 йил. 70-71бетлар.

3. Хасанова М.И., Эшдавлатов Б.М.//Изучения пищевых предпочтений и их влияние на физическое развитие школьников. Медицинская помощь и проблемы питания” Республиканская научно-практическая конференция. Сборник тезисов. (Of-line On-line) Ташкент. 2021 21 октябрь. -71стр.

4. Dustmatov, J. E., F. T. Makhkamova, and S. S. Gulyamov. "CLINICAL AND RADIOLOGICAL ASSESSMENT OF THE DENTAL IMPLANTATION TECHNIQUE IN PATIENTS WITH COMPLETE ABSENCE OF TEETH USING THE DICOM PROGRAM." Art of Medicine. International Medical Scientific Journal 1.2 (2021).