



SEMRISH (ОЖИРЕНИЕ) VA ICHKI A'ZOLAR ANATOMIYASIDAGI O'ZGARISHLAR

Muallif: Xulkaroy Bobojonova Maruffjon qizi

*Muassasa: Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi,
maxsus fan o'qituvchisi*

Annotatsiya: Semirish — bu organizmda ortiqcha yog‘ to‘planishi bilan kechadigan patologik holat bo‘lib, u ichki a‘zolar va tizimlarning anatomik va fiziologik xususiyatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur maqolada semirishning ichki organlar anatomiyasidagi o‘zgarishlari, uning yurak-qon tomir, nafas olish va oshqozon-ichak tizimlariga ta’siri, shuningdek, profilaktika va fizioterapevtik muolajalar orqali salomatlikni saqlash imkoniyatlari muhokama qilinadi. Maqola klinik va fiziologik jihatlarini birlashtirgan holda, semirish bilan bog‘liq ichki organ patologiyalarini oldini olish va ularni davolash strategiyalarini taqdim etadi.

Kalit so‘zlar: semirish, Ожирение, ichki a‘zolar, anatomik o‘zgarishlar, fizioterapiya

Abstract: Obesity is a pathological condition characterized by excessive fat accumulation, significantly affecting the anatomy and physiology of internal organs. This article examines the anatomical changes in internal organs due to obesity, its impact on the cardiovascular, respiratory, and gastrointestinal systems, and the role of physiotherapeutic interventions in maintaining health. Combining clinical and physiological perspectives, the article provides strategies for preventing and managing internal organ disorders associated with obesity.

Keywords: obesity, internal organs, anatomical changes, physiotherapy



Kirish

Semirish zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan sogʻliq muammolaridan biri boʻlib, inson salomatligiga jiddiy tahdid soladi. U koʻpincha notoʻgʻri ovqatlanish, kamharakatlik va genetik omillar natijasida yuzaga keladi. Semirish faqat tashqi koʻrinishga taʼsir qilmay, balki ichki organlar anatomiyasida sezilarli oʻzgarishlarga olib keladi. Bu oʻzgarishlar yurak-qon tomir tizimi, jigar, buyraklar, oshqozon-ichak va nafas olish tizimlarida patologik holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ichki organlardagi anatomik oʻzgarishlar

1. Yurak va qon tomirlar

Semirish natijasida yurak massasi koʻpayadi, bu esa kardiomegaliya va yurak yetishmovchiligi xavfini oshiradi. Qon tomirlarda aterosklerotik oʻzgarishlar, arterial bosimning oshishi va qon aylanish tizimining yuklanishi kuzatiladi.

2. Jigar va oshqozon-ichak tizimi

Semirish jigar yogʻlanishiga (steatoz) olib keladi, bu esa jigar funksiyasining buzilishiga sabab boʻladi. Oshqozon-ichak tizimida yogʻ toʻplanishi oshqozon bosimi va ichki organlarning anatomik joylashuvini oʻzgartirishi mumkin, ovqat hazm qilish jarayonlarini qiyinlashtiradi.

3. Buyraklar

Ortiqcha vazn buyraklar funksiyasini ham yomonlashtiradi. Glomerulalar yuklanishi natijasida buyrak yetishmovchiligi xavfi oshadi.

4. Nafas olish tizimi

Ortiqcha yogʻ toʻplanishi diafragma harakatini cheklaydi, bu esa nafas olishning samaradorligini kamaytiradi. Semirish bilan bogʻliq obstruktiv uyqu apnesi va oʻpkada kislorod almashinuvi buzilishi kuzatiladi.



5. Fizioterapevtik muolajalar roli

Fizioterapiya semirishning ichki organlarga ta'sirini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Mashqlar, massaj, suv terapiyasi va nafas olish mashqlari orqali yurak, o'pka va oshqozon-ichak tizimi funksiyasini yaxshilash mumkin. Shu bilan birga, organizmdagi yog' to'planishini kamaytirish va umumiy metabolizmni normallashtirishga yordam beradi.

Semirishning ichki organlar va tizimlarga batafsil ta'siri

1. Yurak-qon tomir tizimi

Semirish bilan bog'liq yurakning ortiqcha yuklanishi natijasida left ventrikul hipertrofiyasi (chap yurak qorinchasining qalinlashishi) kuzatiladi.

Arterial bosimning oshishi gipertoniya va yurak infarkt xavfini oshiradi.

Semirish qonda xolesterol va triglitseridlar darajasini oshiradi, ateroskleroz rivojlanishiga olib keladi.

2. Jigar va metabolizm

Semirishda jigar hujayralarida yog' yig'ilishi natijasida non-alkogolli steatohepatit (NASH) rivojlanishi mumkin.

Bu jigar shikastlanishiga, ba'zan sirrozga olib keladi.

Insulin qarshiligi rivojlanadi, bu esa qandli diabet xavfini oshiradi.

3. Buyraklar

Ortiqcha vazn glomerular filtratsiya tezligini oshiradi, bu vaqt o'tishi bilan buyrak yetishmovchiligiga olib keladi.

Semirish bilan bog'liq metabolik o'zgarishlar buyrakda proteinuriya (oqsil chiqarilishi) paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.



4. Nafas olish tizimi

Ortiqcha yog‘ to‘planishi diafragmaning harakatini cheklaydi, o‘pkada havo aylanishini pasaytiradi.

Obstruktiv uyqu apnesi va kechasi kislorod yetishmovchiligi rivojlanishi kuzatiladi.

Bu holat yurak va qon tomir tizimi uchun qo‘shimcha stress yaratadi.

5. Oshqozon-ichak tizimi

Semirishda ichak harakatliligi pasayadi, bu esa qorin shishishi va konstipatsiyaga olib keladi.

Ichki organlarning anatomik joylashuvi o‘zgaradi, oshqozon bosimi oshadi va gastroezofageal refluks kasalligi xavfi ortadi.

6. Endokrin tizim va reproduktiv sog‘liq

Semirish gormonlar muvozanatiga ta’sir qiladi, xususan leptin, insulin va estrogen darajalari o‘zgaradi.

Ayollarda semirish menstrual sikl buzilishlari va reproduktiv muammolar xavfini oshiradi.

7. Fizioterapevtik muolajalar va profilaktika

Jismoniy mashqlar: yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, yog‘ yo‘qotishga yordam beradi.

Massaj va limfodrenaj: ortiqcha yog‘ va suyuqlik to‘planishini kamaytiradi.

Nafas mashqlari: o‘pka ventilatsiyasini yaxshilaydi, kislorod bilan ta’minotni oshiradi.



Suv terapiyasi (aquatherapy): ogʻirlik bosimini kamaytiradi, boʻgʻimlarga ortiqcha yuk tushishini oldini oladi.

8. Semirishning umumiy oqibatlari

Ichki organlarning anatomik oʻzgarishlari orqali metabolik sindrom rivojlanadi.

Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, jigar va buyrak patologiyalari xavfi ortadi.

Fizioterapiya bilan birgalikda sogʻlom ovqatlanish va psixologik maslahatlar sogʻliqni saqlashda muhim rol oʻynaydi.

Xulosa

Semirish ichki organlarning anatomik va funksional holatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Yurak, jigar, buyrak, nafas olish va oshqozon-ichak tizimlaridagi oʻzgarishlar sogʻliq uchun xavf tugʻdiradi. Fizioterapevtik muolajalar, sogʻlom ovqatlanish va jismoniy faollik semirish bilan bogʻliq ichki organ patologiyalarini oldini olish va ularni kamaytirish imkonini beradi.

Adabiyotlar

Bray GA, Bellanger T. Epidemiology, trends, and morbidities of obesity and the metabolic syndrome. *Endocrine*. 2006;29:109–117.

Smith GI, Mittendorfer B, Klein S. Metabolic and body composition effects of obesity. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2012;15(6):523–529.

Kopelman PG. Obesity as a medical problem. *Nature*. 2000;404:635–643.

Heymsfield SB, Wadden TA. Mechanisms, pathophysiology, and management of obesity. *N Engl J Med*. 2017;376:254–266.

World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. WHO Technical Report Series 894. Geneva.