



SEMIZLIKNING SOG'LIQKA TA'SIRI VA UNING OLDINI OLISH YO'LLARI

Raximiy Xurshidaxon Sharifovna

Ilmiy raxbar.Sadullaev Otanazar Qodirovich

Urganch davlat tibbiyot instituti

Annotatsiya. *Semizlik zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo bo'lib, u yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gipertenziya, nafas olish kasalliklari va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada semizlikning sog'liqqa ta'siri, asosiy sabablar (noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, genetik va psixologik omillar) tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish va uyqu tartibini yaxshilash orqali semizlikni oldini olish yo'llari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar. *semizlik, sog'liq, profilaktika, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik.*

Аннотация. *Ожирение является широко распространенной проблемой современного общества и негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, диабет, гипертонию, дыхательные заболевания и психическое здоровье. В данной статье анализируются последствия ожирения для здоровья, основные причины (неправильное питание, недостаток физической активности, генетические и психологические факторы). Также рассматриваются способы предотвращения ожирения через здоровое питание, регулярную физическую активность, управление стрессом и улучшение режима сна.*

Ключевые слова: *ожирение, здоровье, профилактика, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, здоровое питание, физическая активность.*

Abstract. *Obesity is a widespread issue in modern society, negatively affecting cardiovascular health, diabetes, hypertension, respiratory diseases, and mental well-being. This article examines the health impacts of obesity, its main causes (poor diet, lack of physical activity, genetic and psychological factors), and*



explores preventive measures. Strategies such as healthy nutrition, regular exercise, stress management, and proper sleep habits are highlighted to reduce the risk of obesity.

Key words: *obesity, health, prevention, cardiovascular diseases, diabetes, healthy nutrition, physical activity.*

Semizlik dunyoning keng tarqalgan surunkali kasalliklaridan biri. 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. O'zbekistonda katta yoshdagi aholining taxminan 50 % ortiqcha vaznli, shundan 20 % semizlikdan aziyat chekadi. Yoshlar orasida ham bu muammo tobora kuchaymoqda, shuning uchun sog'lom ovqatlanish va aktiv turmush tarzini targ'ib qilish muhim hisoblanadi. Sayyoramizda semizlikning keng tarqalishi og'ir 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. Aholining diabet va semizlik xavfi haqidagi xabardorligini oshirish, profilaktik choralar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun sog'liqni saqlash tizimi tomonidan keng ko'lamli ta'lim kompaniyalari o'tkazilishi zarur. Shuningdek, tibbiy muassasalarda muntazam skrining tadbirlari tashkil etilib, yuqori xavf guruhidagi shaxslar aniqlanib, ularga maxsus profilaktik yordam ko'rsatilishi muhimdir. Semizlik organizmning keraksiz yog' bosishidir. Semizlik o'zi rivojlanuvchi sindrom bo'lib boshqa kasalliklar fonida ham rivojlanadi. Ortiqcha vaznning sog'lom organizmga salbiy ta'siri haqidagi "Kutilmagan o'lim noziklarga qaraganda semizlarga xosdir" aforizmi Gippokrat davridan ma'lum. Shunga qaramay, normal tana vazni haqidagi zamonaviy tushunchalar XX asr 30-yillariga kelib rivojlandi. Bungacha bo'lgan davrda faqatgina infeksiyon kasalliklar bilan kurashib kelayotgan tibbiyot uchun bu nomdagi kasallik muammo bo'lmagan. Ortiqcha tana



vazniga ega insonlarning o'rtacha umri 40 yil bo'lganligi uchun ham ular hech qanday tekshiruvning obyekti bo'lib hisoblanmagan. So'nggi yillarda o'tkazilgan tekshiruvlar natijasiga ko'ra YuIK va arterial gipertenziyaning rivojlanishi ortiqcha vazn bilan bog'liq. Ortiqcha vazn doimo umumiy xolesterin miqdorining oshishi va past zichlikdagi lipidni va juda past zichlikdagi lipoprotidlarning ortishi bilan kuzatiladi. Ma'lum bo'lishicha, ortiqcha vaznlilarda har bir ortiqcha kilogramm vaznga, xolesterin miqdori o'rtacha 20 mg ga oshadi. Yo'g'on ichak va o't pufagi xavfli o'smalari uchrash soni ko'payadi. Ayollarda semizlik yuqori chastotali ovulyatsiya, menstrual siklning buzilishi, bepushtlik, endometriy giperplaziyasi va polipozi, jinsiy gormon chiqarilishining buzilishi assotsiatsiyasi, shuningdek, bachadon saratoni, tuxumdon va sut bezi saratonining hosil bo'lish yo'li bilan birga kechadi. Semizlik xarakterga ko'ra bo'linadi: turg'un, progressiv, rezidual (doimiy vazn yo'qotishdan keyingi qoldiq). Yog' to'qimasining me'yoriy hajmi erkaklarda 15-20%, ayollarda-25-30% ni tashkil qiladi. Energetik muvozanatni ta'minlash uchun energiyaga talab uning sarfiga teng bo'lishi kerak. Odamda individual energiya sarfi 3 ta omilga bog'liq.

Birinchi omil: asosiy almashinuv, tana vazni va yuzasi proporsionalligi, asosiy fiziologik funksiyani saqlab turishda energiya sarfining mosligi. Ikkinchi omil: termogen effekt (ovqatning maxsus dinamik ta'siri), umumiy energiya sarfining taxminan 5-10% ini tashkil qiladi va hazm qilishda qo'shimcha energiya sarfi hamda yangi substrat hosil bo'lishi uchun metabolizm stimulyatsiyasi bilan bog'liq. Uchinchi omil: jismoniy faollik, energiya sarfini sezilarli o'zgartirish sabab bo'ladi. Yog' to'qimasi ko'p a'zolarida yog' hujayralaridan tashkil topgan oq va qo'ng'ir yog' to'qimasidan iborat. Hujayralarida sitoxrom va boshqa kislotali pigment bo'ladi. Oq yog' to'qimasi ko'pincha kattalarda uchraydi, qo'ng'ir yog' to'qimasi esa asosan bolalarda va bir qancha hayvonlarda uchraydi. Yog' to'qimasi odamda teri osti va visseral bo'ladi. Oq yog' to'qimasi teri ostida uchraydi, asosan qorin devorining pastki qismida, dumba va sonda, intraabdominal sohalarida ham uchraydi. Charvi va ichak tutqichida yog' intraperitoneal joylashgan. Yog' to'qimasi kalsiy-fosfor (vitamin D hosil bo'lishining dastlabki bosqichlari) va jinsiy steroidlar(yog' hujayralarining



aromatizatsiyasi buyrak usti androgenlarining estrogenga aylantirish xususiyatiga ega) almashinuvda muhim ahamiyat kasb etadi. Mushak va jigar to'qimasidagi yog' to'qimasi insulinga bog'liq. Insulin yog' to'qimasida gormonga sezuvchanlik faolligini kamaytiradi, oqibatda erkin yog' kislotalar va glitserinning ajralishi hamda ularning qon plazmasidagi miqdori kamayadi. Insulin lipogenez, asilgliserol biosintezi va glyukozaning pentozafosfat yo'lida oksidlanish jarayonlarini tezlashtiradi. Ba'zi gormonlar: adrenalin, noradrenalin, glyukagon, adrenokortikotrop, melonostimullovchi gormon, o'sish gormoni va vazopressin erkin yog' kislotalarining yog' to'qimasidan ajralishini hamda ularning qondagi konsentratsiyasini oshiradi, triglitseridlar lipolizini tezlashtiradi. Aksari yuqorida sanab o'tilgan gormonlarning ko'pchiligi lipazaning gormonga bo'lgan sezuvchanlik aktivatorlari bo'lib hisoblanadi. Tireoid gormon hamda glyukokortikoidlar lipoliz jarayoniga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qilmaydi, biroq boshqa gormonlar ta'siri ostida permissiv ta'sir qilish imkonini saqlaydi. Qo'ng'ir yog' to'qimasi ko'pchilik olimlarning fikricha yangi tug'ilgan chaqaloqlarda termogenezning birdan bir asosiy manbasi bo'lib hisoblanadi. Sog'lom baquvvat odamlarda qo'ng'ir yog' to'qimasining kichik miqdori ham termogenezni amalga oshira oladi. Semizlik bilan kasallangan bemorlarda qo'ng'ir yog' to'qimasi umuman uchramasligi ham mumkin.

Semizlikka moyillikning oilaviy bo'lishi tasdiqlangan. Ota-onasida semizlik mavjud bo'lganda ortiqcha tana vazni rivojlanishi 70-80% ni tashkil qiladi, shu bilan birga umuman populyatsiyada bu ko'rsatkichlar 30% dan ortiq emas, ota-ona vazni yetishmasligida esa 14% gacha bo'ladi. Oziq-ovqat iste'moli va semiz odamlarning ratsioni maxsus so'rovnoma orqali aniqlanadi, odatda, ularda yuqori yog'li ovqatlanish kuzatiladi. Yog'lar eng energiyali mahsulot hisoblanadi.

Yog'larning so'rilishi uglevodlarning birikmasidan kamroq energiya talab qiladi. Yog'larga boy oziq-ovqatlar yuqori darajada uglevodli ovqatlarga qaraganda postalimentar termogenezini kamroq faollashtiradi. Bundan tashqari, to'yinish sezgisi ko'pincha oshqozonning cho'zilish darajasiga bog'liq. Yog'larni haddan tashqari iste'mol qilganda ularning katta energiya sig'impliligi ortiqcha ovqatlanib yuborishga olib keladi, sababi yog'larga boy mahsulotlar oshqozonni kamroq



cho'zadi va oshqozonning motorikasini kuchaytiradi. Odam qanaqadir kunlik kaloriyani tutishga qaraganda doimiy vaznli va hajmli ovqat qabul qilishga moyil ekanligi tasdiqlangan. Uglevodlar to'planishiga solishtirganda, yog'larning deponirlanishiga kam energiya talab qilinadi. Tarkibida yog'lari ko'p bo'lgan ozuqa yog'sizlantirilgan ovqatga nisbatan shirinroqdir, sababi ovqatning ta'mi yog'da eruvchi aromatik molekulalarga bog'liq. Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, ham hayvonlar, ham odamlar ancha yuqori kaloriyalik bilan assotsiatsiyalangan hidlarni ko'rishadi. Kletchatkaga boy mahsulotlardan farqli o'laroq, yog'larga to'yingan mahsulotlar ko'p vaqt chaynashni talab qilmaydi, bu o'z navbatida ko'p yeyishga olib keladi. Glikogen ko'rinishida uglevodlarning solishtirganda, yog'larning deponirlanishiga kam energiya talab qilinadi. Tarkibida yog'lari ko'p bo'lgan ozuqa yog'sizlantirilgan ovqatga nisbatan shirinroqdir, sababi ovqatning ta'mi yog'da eruvchi aromatik molekulalarga bog'liq. Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, ham hayvonlar, ham odamlar ancha yuqori kaloriyalik bilan assotsiatsiyalangan hidlarni xush ko'rishadi. Ovqatlanish xulq-atvori insonning aqliy faoliyati bilan chambarchas bog'liq bo'lgani uchun bu sohadagi buzilishlar serotonin metabolizmining patologiyasi va endorfinlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shunga ko'ra, semizlik alkogolizm va giyohvandlik kabi kasalliklarga o'xshaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, bugungi kunda energiya sarfini muvofiqlashtirishda aniq mexanizmlar yetarli darajada o'rganilmagan.

Jismoniy faollikni baholashning prinsipial ahamiyati. Semizlikdan aziyat chekadigan bemorlar o'zlari iste'mol qilgan ovqat kaloriyasini kam baholab, lekin jismoniy harakatini ko'p baholashadi. To'liq o'rganilmagan sababga ko'ra, insulin rezistentligi bor bemorlarda va ularning yaqin qarindoshlarida jismoniy zo'riqishga bo'lgan tolerantlik past va bu o'z-o'zidan semirishning rivojlanishiga imkon yaratadi. Semiz odamlar sportning har xil turlari bilan ko'p shug'ullansada, ular baribir kam harakatchan bo'lib qolaveradi.

Bemor ko'rigini birinchi bosqichida semizlikning shakli va xarakteri baholanadi. Buning uchun vazn, bo'y, bel aylanasi o'lchanadi, tana vazni indeksi va bel aylanasi bo'ksa aylanasi nisbati hisoblanadi. Ko'rik ko'proq semizlikning



klinik belgilar paydo bo'lishiga qaratilgan boshqa so'z bilan aytganda semizlikning simptomatik shakli izlanadi. Shuni esda saqlash kerakki, semizlik jinsiy bezlar, gipofiz-gipotalamik tizim va buyrak usti bezi faoliyatini susaytiradi. Ushbu holatda birlamchi semizlikning simptomlari ikkilamchi semizlik kabi bo'lishi mumkin. Semizlik insulinrezistentlik bilan birga kechadi, bunda immunoreaktiv insulin miqdori ortadi, giperinsulinemiya arterial gipertenziya va tuxumdon polikistozi sindromi patogenezining yagona sababidir. Gipertrixoz semizlikka xos bo'lib birlamchi tuxumdon polikistozi va anovulyatsiya shakllanishi bilan tushuntiriladi.

Bu kasallikda ko'plab a'zolar va sistemalar zararlanadi. Semizlik yo'ldoshi deb ataluvchi simptomlar: gipertoniya kasalligi, ateroskleroz, qon aylanish yetishmovchiligi, o'pka yuragi; o't-tosh kasalligi, osteoartroz, purin almashinuvining buzilishi, oyoqlarda venoz yetishmovchilik va trofik yaralar va h.k.

Bugungi kunda semizlikni davolash qiyin va samaradorligi anchagina past bo'lib qolmoqda. Bu ko'plab omillar bilan bog'liq kasallikdir. Semizlik ko'plab yillar davomida tibbiy muammo hisoblanmay, ko'proq tashqi ko'rinishning buzilishi birinchi o'rinda ekanligi bilan ahamiyatli. Semizlik - doimiy kuzatuv va uzoq vaqt davom etadigan davolanishni talab qiluvchi, tez qaytalanuvchi surunkali kasallikdir. Qisqa muddatli terapiya kam samarali va u to'xtagandan keyin kasallik yana qaytalanadi. Semizlik va yuqori tana vaznini davolashda nafaqat tana vaznini kamaytirish balki metabolik zo'riqishni to'liq nazorat qilish, og'ir kasalliklar rivojlanishining oldini olish, semizlik qaytalanishining oldini olish va erishilgan natijani uzoq vaqt saqlab qolish asosiy strategik maqsad hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, semizlikning shakllanishida noto'g'ri ovqatlanish, yuqori kaloriyali va tez tayyor ovqatlarni ko'p iste'mol qilish, jismoniy faollikning kamayishi, stress, uyqu rejimining buzilishi hamda genetik omillar muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy texnologiyalar va kamharakat turmush tarzi ham energiya sarfining kamayishiga sabab bo'lmoqda. Natijada organizmda energiya balansi buzilib, ortiqcha yog' to'planadi.

Semizlikni oldini olish va kamaytirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Avvalo, muvozanatli va sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, shakar va



yogʻ miqdori yuqori boʻlgan mahsulotlarni cheklash, sabzavot va mevalarni koʻproq isteʼmol qilish muhimdir. Muntazam jismoniy faollik — kuniga kamida 30–60 daqiqa yurish, sport bilan shugʻullanish — modda almashinuvini yaxshilaydi va vazn nazoratiga yordam beradi. Shuningdek, stressni boshqarish, yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish ham muhim profilaktik choralar hisoblanadi. Ogʻir darajadagi semizlikda esa shifokor nazorati ostida dori vositalari yoki jarrohlik usullari qoʻllanilishi mumkin.

Shunday qilib, semizlikni faqat individual muammo sifatida emas, balki jamiyat miqyosidagi sogʻliqni saqlash masalasi sifatida koʻrib chiqish zarur. Aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, profilaktik koʻriklarni kengaytirish va tibbiy savodxonlikni oshirish orqali semizlik bilan bogʻliq kasalliklarning oldini olish mumkin. Sogʻlom hayot tarzi — uzoq umr va yuqori hayot sifatining asosiy garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. R.A.Sobirova, O.A.Abrorov, F.X.Inoyatova, A.N.Aripov. “ Biologik kimyo”. Toshkent. “Yangi asr avlodi”. 2006.
2. B.X.Shagzatova. “Endokrinologiya”. Toshkent. “Ijod print”. 2021.
3. J.S.Baxtiyarovna. Zamin ilmiy tadqiqotlar jurnali. Buxoro. 2025.