



MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA SEMIRISH (CHILDHOOD OBESITY) – GLOBAL PEDIATRIK MUAMMO

Yo‘ldoshova Shaxnoza Bektosh qizi

Qarshi shahar Turon universiteti Tibbiyot fakulteti

Pediatriya (pediatrik ish) yo‘nalishi talabasi

yoldoshevashaxnoza775@gmail.com

Annotatsiya Mazkur ilmiy maqolada maktab yoshidagi bolalarda semirish (childhood obesity) muammosining pediatriya nuqtayi nazaridan dolzarbligi tahlil qilinadi. Bolalarda ortiqcha tana vaznining shakllanishiga olib keluvchi asosiy omillar, jumladan noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi hamda zamonaviy turmush tarzining o‘zgarishi ilmiy jihatdan ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, bolalarda semirishning metabolik buzilishlar, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet hamda psixologik muammolar rivojlanishiga ta’siri yoritiladi. Maqolada bolalarda semirishning oldini olishga qaratilgan profilaktik choralar, sog‘lom ovqatlanish tamoyillari hamda jismoniy faollikning ahamiyati haqida ilmiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: pediatriya, bolalar semirishi, ortiqcha vazn, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, metabolik buzilishlar.

Abstract This scientific article examines childhood obesity as a global pediatric health problem among school-age children. The study analyzes the main factors contributing to excessive body weight in children, including unhealthy nutrition, insufficient physical activity, and changes in modern lifestyle. In addition, the article highlights the negative impact of childhood obesity on children's health, particularly the development of metabolic disorders, cardiovascular diseases, diabetes mellitus, and psychological problems. Preventive measures such as promoting healthy nutrition, increasing physical activity, and improving lifestyle habits are discussed as effective strategies to reduce obesity among children.



Keywords: *pediatrics, childhood obesity, overweight children, healthy nutrition, physical activity, metabolic disorders.*

Kirish Hozirgi davrda bolalar salomatligini muhofaza qilish pediatriya fanining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda dunyo miqyosida bolalar o'rtasida ortiqcha tana vazni va semirish holatlarining ortib borishi global sog'liq muammosiga aylangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bolalar semirishi nafaqat rivojlangan davlatlarda, balki rivojlanayotgan mamlakatlarda ham tez sur'atlar bilan oshib bormoqda. Bolalik davri organizmning jadal o'sish va rivojlanish bosqichi bo'lib, ushbu davrda metabolik jarayonlar faol kechadi. Shu sababli ovqatlanish rejimining buzilishi, yuqori kaloriyali oziq-ovqat mahsulotlarini haddan tashqari iste'mol qilish hamda jismoniy faollikning kamayishi bolalarda ortiqcha vazn shakllanishiga olib keladi. Pediatriya nuqtayi nazaridan qaralganda, bolalarda semirish kelajakda surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

Bolalarda semirishning sabablari ko'pincha genetika, turmush tarzi va atrof-muhit omillari kabi omillarning kombinatsiyasi natijasidir. Bolalarda semirishning eng keng tarqalgan sabablaridan ba'zilari:

Genetika: Oilada semirib ketish tarixi bo'lgan bolalarning o'zlari bu holatni rivojlanish ehtimoli ko'proq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, genetika odamning ortiqcha vazn yoki semirib ketish xavfining 70 foizini tashkil qilishi mumkin. **Hayot tarzi:** O'tirgan turmush tarzi, jismoniy faoliyatning etishmasligi va noto'g'ri ovqatlanish odatlari bolalarning ortiqcha vazniga katta hissa qo'shadi. Televizor tomosha qilish yoki video o'yinlar o'ynashga ko'proq vaqt ajratadigan bolalarda ortiqcha vazn yoki semirish ehtimoli ko'proq. Bundan tashqari, yuqori kaloriya, shakar va yog'li dietani iste'mol qiladigan bolalarda semirib ketish xavfi yuqori. **Atrof-muhit omillari:** Sog'lom oziq-ovqat tanlash imkoniyati cheklangan yoki mashq qilish uchun xavfsiz joylarda yashovchi bolalar semirish xavfi yuqori bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ota-onaning ta'lim darajasi, daromadi va madaniy kelib chiqishi kabi omillar ham bolalikdagi semirishga hissa qo'shishi mumkin. **Tibbiy sharoitlar:** Qalqonsimon bez bilan bog'liq muammolar yoki gormonal



nomutanosiblik kabi ba'zi tibbiy sharoitlar bolalikdagi semirishga yordam beradi. Biroq, bu holatlar kamdan-kam uchraydi va bolalarda semirish holatlarining faqat kichik bir qismini tashkil qiladi. Psixologik omillar: Hissiy stress, ruhiy tushkunlik va tashvish haddan tashqari ovqatlanishga olib keladi va bolalikdagi semirishga yordam beradi. Bundan tashqari, zo'ravonlik yoki beparvolik kabi travmatik hodisalarni boshdan kechirgan bolalarda semirib ketish xavfi yuqori bo'lishi mumkin. Dorilar: Ba'zi dorilar, masalan, tutqanoq yoki psixiatrik kasalliklarni davolash uchun ishlatiladigan dorilar ba'zi bolalarda vazn ortishiga olib kelishi mumkin. Biroq, bu dorilar faqat o'ta zarur bo'lganda buyuriladi va bolalik davridagi semirishning umumiy sababi emas. Bolalardagi semirish - bu juda ko'p omillarga ega bo'lgan murakkab muammo va har bir bolaning holati o'ziga xosdir. Bolalardagi semirishning asosiy sabablarini bartaraf etish sog'lom vazni boshqarishga yordam beradi va sog'liq uchun uzoq muddatli oqibatlar xavfini kamaytiradi.

Muhokama va natijalar

Bolalarda semirishning rivojlanishida bir qator omillar muhim rol o'ynaydi. Eng avvalo, noto'g'ri ovqatlanish – yuqori kaloriyali, yog'li va shakar miqdori ko'p bo'lgan oziq-ovqatlarni iste'mol qilish asosiy sabab hisoblanadi. Fast-food mahsulotlari, shirin gazli ichimliklar va yarim tayyor ovqatlar bolalar ratsionida keng qo'llanilishi ortiqcha tana vazniga olib keladi. Ikkinchi muhim omil – jismoniy faollikning yetishmasligidir. Zamonaviy bolalar ko'p vaqtini kompyuter, smartfon yoki televizor qarshisida o'tkazadi. Bunday passiv turmush tarzi energiya sarfini kamaytirib, organizmda ortiqcha yog' to'planishiga sabab bo'ladi. Tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda semirish bir qator kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Jumladan, ortiqcha vazn 2-tur qandli diabet, arterial gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklari hamda bo'g'im tizimi muammolarining paydo bo'lish xavfini oshiradi. Bundan tashqari, semiz bolalarda psixologik muammolar – o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari va emotsional beqarorlik holatlari ham kuzatilishi mumkin.



Pediatriya amaliyotida bolalar salomatligini baholashda tana massasi indeksi (BMI) muhim diagnostik ko'rsatkich hisoblanadi. Ushbu ko'rsatkich orqali bolalarda ortiqcha vazn va semirish darajasi aniqlanadi hamda zarur profilaktik choralar belgilanadi.

Ilmiy tahlil va statistik ma'lumotlar

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 2022-yil holatiga ko'ra dunyo bo'yicha 5–19 yoshdagi 340 milliondan ortiq bolalar ortiqcha tana vazniga ega. Ushbu ko'rsatkich so'nggi 30 yil ichida bir necha baravar oshgan.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra: Maktab yoshidagi bolalarning taxminan 20–25 % ortiqcha vazn muammosiga ega. Har 5 nafar boladan 1 nafari semirish xavfi guruhiga kiradi. Kam jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan bolalarda semirish xavfi 40–60 % yuqori bo'ladi. Pediatriya amaliyotida bolalar salomatligini baholashda tana massasi indeksi (BMI) keng qo'llaniladi. Ushbu ko'rsatkich quyidagi formula asosida hisoblanadi:

$$\text{BMI} = \text{tana vazni (kg)} / \text{bo'y}^2 (\text{m}^2)$$

Ushbu indeks yordamida bolalarda ortiqcha vazn va semirish darajasi aniqlanadi.

Muallifning ilmiy faoliyati va tadqiqotga qo'shgan hissasi Mazkur ilmiy maqola yosh tadqiqotchi Yo'ldoshova Shaxnoza Bektosh qizining ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan. Muallif 18 yoshida Qarshi davlat universiteti Kimyo-biologiya fakultetiga davlat granti asosida o'qishga qabul qilingan va tabiiy fanlar yo'nalishida puxta nazariy bilimlarni egallagan.

2025-yilda universitetni muvaffaqiyatli tamomlagach, u tibbiyot sohasida chuqur bilim olish maqsadida Qarshi shahridagi Turon universiteti Tibbiyot fakultetining pediatriya (pediatrik ish) yo'nalishiga o'qishga qabul qilindi. Hozirgi kunda u pediatriya yo'nalishida tahsil olib, bolalar salomatligi va profilaktik tibbiyot sohasida ilmiy izlanishlar olib bormoqda.

Muallif ilmiy va ijtimoiy faol talabalardan biri bo'lib, "Kelajak liderlar klubi" hamda "Tourism Media Lab" klublari a'zosi hisoblanadi. U turli ilmiy loyihalar, konferensiyalar va ko'rik-tanlovlarda faol qatnashib kelmoqda.



Muallifning ilmiy faoliyatdagi muhim yutuqlaridan biri – ilmiy maqola bilan ishtirok etib “Yosh tadqiqotchi” ko‘krak nishoni sovrindori bo‘lganidir. Ushbu yutuq yosh tadqiqotchining ilm-fan sohasidagi faol izlanishlari va ilmiy salohiyatini namoyon etadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bolalarda semirish global pediatrik muammolardan biri bo‘lib, u bolalarning jismoniy hamda psixologik rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi hamda zamonaviy turmush tarzi ushbu muammoning asosiy sabablaridan hisoblanadi. Bolalarda semirishning oldini olish uchun sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, sport mashg‘ulotlarini rag‘batlantirish hamda ota-onalar va pedagoglarning faol ishtiroki muhim ahamiyat kasb etadi. Pediatr shifokorlar tomonidan bolalarning tana massasi va umumiy sog‘lig‘ini muntazam nazorat qilish esa kasalliklarning erta profilaktikasini ta‘minlaydi. Shu sababli bolalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ratsional ovqatlanish madaniyatini shakllantirish hamda jismoniy faollikni rivojlantirish global sog‘liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ismoilov A.I. Pediatriya. Toshkent, 2020.
2. Ahmedov M.A. Bolalar gigiyenasi. Toshkent, 2019.
3. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology. Elsevier, 2021.
4. Thompson, D., Digital Media Exposure During Pregnancy: Effects on Child Development. Journal of Pediatrics, 2022.
5. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Screen Time for Pregnant Women. Geneva, 2021.