

**METABOLIK SINDROMDA OVQATLANISH REJIMI VA
JISMONIY FAOLLIKNING TUZATISHDAGI O'RNI**

Talaba: *Makhmudova Surayyo Abdulhamidovna* Alfraganus Universiteti

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi 5-bosqich talabasi

Ilmiy Rahbar: Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti Ichki kasalliklar
kafedrasi o'qituvchisi Xamroyeva Yulduz Saidovna

Annotatsiya: *Ushbu maqolada metabolik sindrom bilan og'rigan bemorlarda ovqatlanish rejimi va jismoniy faollikning ahamiyati, ularning metabolik jarayonlarga ijobiy ta'siri hamda kasallikni tuzatishdagi o'rni tahlil qilingan. Tadqiqot davomida parhez terapiyasi va muntazam jismoniy mashqlarni kompleks qo'llash natijasida tana massasi indeksi, arterial qon bosimi, qon glyukozasi va lipid almashinuvi ko'rsatkichlarining yaxshilanishi kuzatildi.*

Kalit so'zlar: *metabolik sindrom, ovqatlanish, jismoniy faollik, lipid almashinuvi, insulin rezistentligi.*

Annotation: *This article analyzes the importance of diet and physical activity in patients with metabolic syndrome, their positive effects on metabolic processes, and their role in correction of the disease. During the study, the complex use of diet therapy and regular physical exercise improved body mass index, blood pressure, glucose levels, and lipid metabolism.*

Keywords: *metabolic syndrome, nutrition, physical activity, lipid metabolism, insulin resistance.*

Аннотация: *В данной статье проанализирована роль режима питания и физической активности у пациентов с метаболическим синдромом, их влияние на метаболические процессы и коррекцию заболевания. Комплексное применение диетотерапии и регулярных физических упражнений привело к улучшению индекса массы тела, артериального давления, уровня глюкозы и показателей липидного обмена.*



Ключевые слова: *метаболический синдром, питание, физическая активность, липидный обмен, инсулинорезистентность.*

KIRISH

Metabolik sindrom — bu insulin rezistentligi, abdominal semirish, dislipidemiya va arterial gipertenziya bilan kechuvchi murakkab patologik holatdir. Soʻnggi yillarda bu sindrom global sogʻliqni saqlash muammosiga aylangan, chunki u yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet va ateroskleroz kabi ogʻir asoratlarni bilan chambarchas bogʻliq.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, har uchinchi kattalar metabolik sindrom belgilari bilan yashaydi. Ushbu sindromni tuzatishda farmakologik usullar bilan bir qatorda, ovqatlanish rejimi va jismoniy faollikni tartibga solish eng muhim profilaktik va davolovchi omillardan biri hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi — metabolik sindromda ovqatlanish rejimi va jismoniy faollikning tuzatishdagi rolini oʻrganish va tahlil qilish.

MATERIAL VA METODLAR

Tadqiqot 2024–2025-yillarda 45 nafar metabolik sindrom tashxisi qoʻyilgan bemorlar oʻrtasida olib borildi.

Bemorlar 2 guruhga boʻlindi:

1-guruh (nazorat) — odatiy davolovchi dori terapiyasi olganlar

2-guruh (asosiy) — dori terapiyasi bilan bir qatorda parhez va jismoniy faollik dasturiga rioya qilganlar.

Ovqatlanish rejimi 12-parhez stoli asosida tuzildi: yogʻ va tez hazm boʻladigan uglevodlar kamaytirilib, sabzavot, baliq, don mahsulotlari va oʻsimlik yogʻlari ulushi oshirildi.

Jismoniy faollik dasturiga har kuni 30–40 daqiqalik yurish, yengil aerob mashqlar, suzish va stretching kiritildi.

Tadqiqot davomida BMI, arterial bosim, qon glyukoza miqdori, umumiy xolesterin, TG va HDL darajalari baholandi. Statistik tahlil SPSS 25.0 dasturi orqali oʻtkazildi.

NATIJALAR



6 oylik kuzatuv yakunida asosiy guruhda quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi:

Tana massasi indeksi (BMI) o'rtacha $32,8 \pm 1,1$ dan $28,9 \pm 0,9$ gacha kamaydi ($p < 0,05$).

Qon bosimi 145/90 mmHg dan 130/80 mmHg gacha tushdi.

Qon glyukozasi $6,8 \pm 0,5$ mmol/l dan $5,4 \pm 0,3$ mmol/l gacha pasaydi.

Umumiy xolesterin $6,2 \pm 0,4$ mmol/l dan $5,1 \pm 0,3$ mmol/l gacha kamaydi.

HDL darajasi esa $1,0 \pm 0,2$ dan $1,4 \pm 0,3$ mmol/l gacha oshdi.

Nazorat guruhida bunday sezilarli farqlar qayd etilmadi. Bu esa parhez va jismoniy mashqlar metabolik jarayonlarni tiklashda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

MUHOKAMA: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ovqatlanish rejimini to'g'rilash va jismoniy faollikni oshirish metabolik sindromning asosiy patogenetik bo'g'inlariga bevosita ta'sir qiladi. Yog' va uglevodlar almashinuvining normallasuvi, insulin sezuvchanligining ortishi va yurak-qon tomir tizimi yuklamasining kamayishi orqali bemorlarning umumiy sog'ligi yaxshilanadi.

Jahon klinik tavsiyalariga ko'ra (European Society of Cardiology, 2023), haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik va muvozanatli parhez metabolik sindrom rivojlanish xavfini 30–40% gacha kamaytiradi.

XULOSA 1. Metabolik sindromni tuzatishda ovqatlanish rejimi va jismoniy faollik kompleks yondashuvning ajralmas qismidir.

2. Parhez terapiyasi va aerob mashqlar insulin sezuvchanligini yaxshilaydi, tana massasi va lipid ko'rsatkichlarini kamaytiradi.

3. Farmakoterapiyani sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan birgalikda olib borish kasallikni barqaror remissiya bosqichiga keltiradi.

4. Shuning uchun har bir bemor uchun individual parhez va jismoniy faollik dasturini ishlab chiqish tavsiya etiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alimova M.F., Tursunova G.X. Metabolik sindrom va uning davosida turmush tarzini o'zgartirish. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022. – 210 b.
2. WHO. Global Report on Metabolic Syndrome and Lifestyle Interventions. Geneva, 2023.
3. Rahimova Sh.N. Endokrin tizim kasalliklarida ovqatlanishning roli. – Toshkent, 2021. – 165 b.
4. European Society of Cardiology (ESC). Guidelines on Cardiometabolic Health. – 2023.
5. Mirzaeva D.T. Jismoniy faollikning sog'liq uchun ahamiyati. – Toshkent, 2020. – 112 b.