

SEMIZLIK VA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Abdumannobova Mohizoda

Qoqon Universiteti Andijon filiali

Davolash ishi

3- kurs talabasi

Semizlik — zamonaviy dunyoda jiddiy ijtimoiy va sog'liq muammosi bo'lib, uning tarqalishi so'nggi o'n yilliklarda keskin oshgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 18 yoshdan oshgan aholining qariyb uchdan biri ortiqcha vaznga ega yoki semiz hisoblanadi. Semizlikning asosiy xususiyati tanada yog' to'planishining me'yoridan oshishi bo'lib, bu holat organizmning metabolik va kardiovaskulyar tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) bilan bog'liqligi o'ta muhimdir, chunki semizlik bu kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Yurak-qon tomir kasalliklari — bu yurak, qon tomirlari va ular bilan bog'liq tizimlarni o'z ichiga olgan kasalliklar guruhi bo'lib, ularning asosiy ifodasi ateroskleroz, gipertenziya, miokard infarkti va insultdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha vazn va semizlik metabolik muvozanatni buzadi, qonda lipid va glyukoza miqdorini oshiradi, bu esa qon tomirlarining ichki qatlamida zararli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, semizlik odatda yurak faoliyatini ortiqcha yuk ostida qoldiradi, bu esa gipertenziya va yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Semizlik va YQTK o'rtasidagi bog'liqlik bir nechta mexanizmlar orqali namoyon bo'ladi. Birinchi mexanizm — metabolik buzilishlardir. Semizlik odatda insulin qarshiligi, yuqori triglycerid va xolesterin darajasi bilan bog'liq bo'ladi. Insulin qarshiligi qonda glyukoza miqdorini oshiradi va bu holat qon tomirlarining elastikligini pasaytiradi. Shu bilan birga, LDL xolesterin darajasi oshib, aterosklerotik plaklar hosil bo'lishi xavfini kuchaytiradi.

Ikkinchi mexanizm — yalligʻlanish jarayonlari. Semizlik toʻqimalari proinflamator sitokinlarni ishlab chiqaradi, masalan, TNF- α va interleukin-6. Bu moddalarning yuqori darajasi qon tomir endotelini shikastlaydi va ateroskleroz rivojlanishiga hissa qoʻshadi. Shu tarzda, semizlik nafaqat metabolik, balki yalligʻlanish jarayonlari orqali ham YQTK rivojlanish xavfini oshiradi.

Uchinchi mexanizm — hemodinamik yuklanish. Ortiqcha vazn yurakni ortiqcha ishlashga majbur qiladi, bu esa qonda bosimning oshishiga va gipertenziya rivojlanishiga olib keladi. Gipertenziya esa oʻz navbatida yurakni qattiqroq ishlashga majbur qilib, miokard hipertrofiyasini keltirib chiqaradi va koronar arteriya kasalliklari xavfini oshiradi.

Semizlik va YQTK oʻrtasidagi bogʻliqlikni oʻrganish boʻyicha epidemiologik tadqiqotlar koʻplab dalillarni keltiradi. Masalan, Framingem tadqiqoti shuni koʻrsatdiki, BMI (Body Mass Index) 30 dan yuqori boʻlgan shaxslarda yurak infarkti va insult xavfi sezilarli darajada oshadi. Shu bilan birga, abdominal semizlik (yaʼni qorin boʻyi atrofidagi yogʻ toʻplanishi) YQTK xavfini yanada oshiradi, chunki visceral yogʻ metabolik va yalligʻlanish jarayonlariga koʻproq taʼsir koʻrsatadi.

Semizlikning oldini olish va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishda ovqatlanish, jismoniy faollik va hayot tarzi muhim rol oʻynaydi. Ratsionda toʻyingan yogʻlar va trans-yogʻlarni kamaytirish, oʻsimlik yogʻlariga boy ovqatlar, meva-sabzavotlarni koʻp isteʼmol qilish YQTK xavfini kamaytiradi. Shuningdek, shakar va tez hazm boʻladigan uglevodlarni cheklash insulin qarshiligi va ortiqcha vazn rivojlanishini oldini oladi.

Jismoniy faollik ham semizlik va YQTK bilan kurashda asosiy omillardan biridir. Haftasiga kamida 150 daqiqa oʻrtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar yurak faoliyatini yaxshilaydi, qonda lipid profilini optimallashtiradi va ortiqcha vazn kamayishiga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik insulin sezgirlikini oshiradi va yalligʻlanish markerlarini pasaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, semizlik va yurak-qon tomir kasalliklari oʻrtasidagi bogʻliqlik ilmiy jihatdan isbotlangan va murakkab mexanizmlar orqali amalga oshadi.

Metabolik buzilishlar, yallig‘lanish jarayonlari va hemodinamik yuklanish semizlik bilan bog‘liq yurak kasalliklari xavfini oshiradi. Shu sababli, semizlikning oldini olish va davolash, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik va hayot tarzi o‘zgarishlari orqali yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Zamonaviy sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va aholiga to‘g‘ri parhez hamda jismoniy faollik bo‘yicha ta‘lim berish, semizlik va yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog‘liq muammolarni kamaytirishda samarali strategiya hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bokova T.A. Lukiyna E.V. Ortiqcha vaznli o‘smirlarda arterial gipertenziya: oldini olish va davolashga yondashuvlar // «Peditriya amaliyoti» jurnali, 2015 yil, 6-son, 16-20-betlar.
2. Mamatov A. U., Orozmatov T. T., Madaminov Zh. B., Abdymanap Kyzy A., Chubasheva N. D. Obesity and the risk of developing cardiovascular diseases: a look at the modern problem // The Scientific Heritage. 2021. No. 64-2.
3. Filinyuk P. Yu., Shishkin A. N., Pchelin I. Yu., Volovnikova V. A., Drogonova A. S., Khudyakova N. V. The relationship between obesity phenotypes and cardiovascular diseases // Juvenis scientia. 2024. Vol. 10. No. 2. P. 5-14.
4. Brel N.K., Gruzdeva O.V., Kokov A.N., Masenko V.L., Dyleva Yu.A., Belik E.V., Barbarash O.L. Relationship between visceral obesity and coronary calcification in coronary heart disease. Therapeutic archive. 2021;93(12):1428–1434.
5. A. Chernaya, I. G. Kamyshanskaya, I. Yu. Pchelin, Physiological and pathological significance of pericardial fat for the heart and adjacent vessels , Juvenis Scientia: Vol. 8 No. 1 (2022)[5] O. N. Vasilkova, T. V. Mokhort, I. G. Savasteeva, I. Yu. Pchelin, Yu. I. Yarets, L. E. Korotaeva, Predicting the risk of chronic heart failure in patients with type 2 diabetes mellitus , Juvenis Scientia: Vol. 7 No. 5 (2021)