

O'SMIRLAR ORASIDA ORTIQCHA VAZN VA METABOLIK XAVFLARNI SHAKLLANTIRUVCHI HAYOT TARZI KO'RSATKICHLARI

Badridinova B.K., Asatova N.U.

**Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro
davlat tibbiyot instituti**

Annotatsiya: Ushbu tezisda o'smirlar orasida ortiqcha vazn va metabolik xavf omillarini shakllantiruvchi asosiy turmush tarzi ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Uyquning qisqarishi, noregulyar ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmovchiligi va nasliy moyillik o'smirlik davrida semizlik xavfini sezilarli darajada oshirishi aniqlangan. Tadqiqot natijalari metabolik sindromning erta rivojlanishini oldini olishda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ovqatlanish gigiyenasini yaxshilash va muntazam jismoniy faollikni oshirishning ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, ortiqcha vazn, metabolik xavf, semizlik, turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish

Dolzarbligi: Bugungi kunda bolalar va o'smirlar orasida semizlik jahon bo'yicha eng tez o'sib borayotgan kasalliklardan biri hisoblanadi. [1] Urbanizatsiya, kamharakat turmush tarzi, yuqori kaloriyali ovqatlarning keng tarqalishi, pandemiya davridagi uyda uzoq qolish, stress omillarining ko'payishi yoshlar sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. [2] Ayniqsa, yosh organizmda endokrin tizimning faol shakllanishi davrida turmush tarzi omillarining buzilishi metabolik sindromning erta rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu sababdan, o'smirlar orasida semizlik va metabolik sindromning asosiy sabablari sifatida uyqu yetishmasligi, ovqatlanishning noregulyarligi, shirin ichimliklar va tayyor mahsulotlarga ortiqcha qiziqish, shuningdek, jismoniy faollikning keskin kamayishi ko'rsatib o'tilmoqda.[3]

Tadqiqot maqsadi: O'smirlar orasida semizlik va metabolik sindrom rivojlanishida turmush tarzi omillari (uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik), nasliy moyillik va biokimyoviy ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, xavf guruhlarini baholash va profilaktik yo'nalishlarni taklif qilish.

Materiallar va usullar: Tadqiqot 2023–2024 yillar davomida 5-, 17- va 20-maktablarda o'tkazildi. Umumiy 70 nafar 12–18 yoshli o'smir tanlab olindi.

Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

1- Guruh: 85–97 persentil,

2-guruh: >97 persentil (klinik semizlik).

Har bir ishtirokchidan quyidagi ma'lumotlar olindi: demografik ko'rsatkichlar, ovqatlanish rejimi (regulyar/noregulyar), jismoniy faollik darajasi, uyqu davomiyligi, nasliy semizlik yoki metabolik sindrom tarixi, bo'y, vazn va tana massasi indeksi, ayrim biokimyoviy ko'rsatkichlar (glyukoza, lipid profili, kortizol va boshqalar).

Tadqiqot natijalari: 1. Uyqu va tana massasi o'rtasidagi bog'liqliqligi: Persentili >97 bo'lgan qizlarning 23,8%, o'g'il bolalarning 41,7%i 5 soatdan kam uxlaydi. Semizlik kuchaygani sayin uyqu davomiyligi qisqaradi, bu esa endokrin tizimda kortizol ortishi, insulin rezistentligi kuchayishi va yog' to'planishining faollashuviga sabab bo'ladi. Uyquning yetarli bo'lmasligi metabolik sindromning asosiy komponentlari — giperglikemiya, triglitseridlarning ko'tarilishi va markaziy semirish — bilan bevosita bog'liq.

2. Ovqatlanish tartibining o'zgarishi: Qizlarda noregulyar ovqatlanish >97 persentilda 76,2%, o'g'il bolalarda esa 66,7%ni tashkil qildi. Me'yoriy persentil guruhida ham qizlarning yarmidan ko'pi noregulyar ovqatlanishi aniqlangan, bu ularni semirishga ko'proq moyilligini ko'rsatadi. Nonushta qilmaslik, tun kech ovqatlanish, kaloriyasi yuqori mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish metabolik ko'rsatkichlarning yomonlashuviga olib kelgan.

3. Jismoniy faollik darajasi: Persentili >97 bo'lgan qizlarning 76,2%, o'g'il bolalarning 70%ida jismoniy faollik yetishmaydi. 85–97 persentil guruhida ham jismoniy faollik past bo'lib, bu bosqichning o'zi metabolik xavfni oshirishini ko'rsatadi. Gipodinamiya ortishi bilan qorin sohasida semirish, arterial bosimning ko'tarilishi, insulin sezuvchanligining pasayishi kuzatiladi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari o'smirlar orasida semizlikning shakllanishida turmush tarzi omillari hal qiluvchi rol o'ynashini isbotladi. Uyquning qisqarishi,

ovqatlanish rejimining buzilishi va jismoniy faollikning keskin kamayishi tana massasi ortishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Persentili >97 bo'lgan o'smirlar klinik jihatdan eng katta xavf guruhidir va ularda metabolik sindromning erta belgilari ko'p uchraydi. Shu sababli, o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish — muntazam jismoniy faollik, tartibli ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni nazorat qilish — semizlik va metabolik sindromning oldini olishning eng muhim yo'lidir. Olingan natijalar profilaktika dasturlarini ishlab chiqish, maktab sog'liqni saqlash tizimini kuchaytirish va ota-onalar bilan ishlashda amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Алимбаев Б. Б., и др. Распространённость метаболического синдрома среди детей и подростков с ожирением. Вестник КГМА, 2023; 3: 28–33.
2. Epstein L. H., Roemmich J. W. Reducing sedentary behavior: role in modifying physical activity. Exercise Sport Science Review, 2001; 29(3): 103–108.
3. Саидова Л. Б, Асатова Н. У . Распространенность И Значимость Факторов Риска Ожирения Среди Подросткового Возраста 7 | Jul – 2023 ISSN: 2720-6866