

**SEMIZLIKNING PROFILAKTIKASI**

Alfraganus universiyeti Klinik fanlar kafedrası assistenti

Yan Vladimir Konstantovich

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ortiqcha vazn va semizlik muammosi, uning sabablari va oqibatlari, shuningdek, bu muammoning zamonaviy tibbiyot va jamiyatda qanday hal qilinayotgani haqida fikr yuritiladi. Zamonaviy texnologiyalar, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish orqali semizlikning oldini olish va ovqatlanish madaniyatini targʻib qilish masalalari yoritiladi.*

Kalit soʻzlar: *Semizlik, ortiqcha vazn, sogʻlom turmush tarzi, ovqatlanish, tibbiyot.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается проблема избыточного веса и ожирения, ее причины и последствия, а также то, как эта проблема решается в современной медицине и обществе. Освещаются вопросы профилактики ожирения и пропаганды культуры питания посредством современных технологий, формирования здорового образа жизни, повышения физической активности.*

Ключевые слова: *Ожирение, избыточный вес, здоровый образ жизни, питание, медицина.*

Abstract: *This article discusses the problem of excess weight and obesity, its causes and consequences, and how this problem is being addressed in modern medicine and society. Issues of obesity prevention and promoting nutrition culture through modern technologies, forming a healthy lifestyle, increasing physical activity are highlighted.*

Keywords: *Obesity, excess weight, healthy lifestyle, nutrition, medicine.*

Kirish. Bugungi kunda semizlik global sogʻliq muammosiga aylanib bormoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, dunyo



bo‘ylab milliardlab insonlar ortiqcha vazndan aziyat chekmoqda. Bu holat yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, va boshqa xastaliklarning ortishiga sabab bo‘lmoqda.

Asosiy qism: Semizlik nima? Semizlik — teri ostida, asosan qorin devorining pastki qismida, dumbada va sonlarda, shuningdek, qorin ichida (charvida, ichak tutqichlarida, qorin orti sohasida) hamda boshqa ichki a‘zolar atrofida yog‘larning ortiqcha to‘planishidir. Turli manbalardan olingan ma‘lumotlarga ko‘ra, Yer kurrasining 25 foiz, 40 yoshdan keyin esa 50–60 foiz aholisi bu jarayondan aziyat chekmoqda. So‘nggi yillarda semizlik o‘smirlar orasida ham ko‘payib borayotgani tashvishli holatdir. Amerika Qo‘shma Shtatlarida 35, Yevropada esa 20 foizdan ortiq yoshlar ortiqcha tana vazniga ega. Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, 2025-yilga borib semizlikka chalinganlar soni ikki barobarga ko‘payadi. Semizlikning salomatlikka salbiy ta‘siri qadim zamonlardan ma‘lum. Tibbiyot otasi Gippokrat: “To‘satdan o‘lim oriq kishilarga nisbatan semizlarga ko‘proq xos”, degan gapni bundan ikki yarim ming yil avval aytgan edi. Semizlik nafaqat inson hayoti sifati va davomiyligining buzilishiga, balki turli og‘ir kasalliklarning kelib chiqishiga ham sabab bo‘ladi. Semiz kishilarda yuqori qon bosimi, tomirlarga yog‘ plakkalari o‘tirib qolishi va yurak ishemik kasalligi oriq kishilarga qaraganda 2–4 marta ko‘p uchraydi. Qandli diabetning ikkinchi turi 85–90 foiz holatlarda ortiqcha tana vazniga ega bo‘lganlarda rivojlanadi. Semizlikning birinchi darajasida qandli diabet yuzaga kelish ehtimoli 3 marta, ikkinchi darajasida 5 marta, undan keyingi darajada esa 10 marta oshadi. Boshqacha aytganda, ortiqcha tana vazniga ega bo‘lgan kishilarda qandli diabetning ikkinchi turi bilan kasallanish ehtimoli juda yuqori. Bundan tashqari, semizlik yurak, qon bosimi oshishi, bo‘g‘im, jigar, ruhiy holatning o‘zgarishi, venalarning varikoz kengayishi va boshqa kasalliklarning asosiy sababchilaridan biridir. Semizlikga olib keluvchi sabablardan yana biri bu noto‘g‘ri ovqatlanishdir. Misol qilib Germaniyadagi Fridrix Shiller nomidagi universitet olimlari noto‘g‘ri ovqatlanish sabab yuz beradigan o‘lim holatlari darajasi bo‘yicha Yevropa mamlakatlar reytingini tuzishdi. Tatqiqotda 1990 yildan 2016 yilgacha bo‘lgan ma‘lumotlarga asoslanadi. Shu davr oralig‘ida mamlakatimizda noto‘g‘ri ovqatlanish tufayli o‘lim holatlari soni bo‘yicha



“yetakchi” bo’ldi. Qayt etilishicha mamlakatda yomon ovqatlanish oqibatida xar 100 ming kishidan 394 kishi xayotdan ko’z yumgan. Eng to’g’ri ovqatlanish bo’yicha Ispaniya, Isroil va Fransiya aholisi rioya qiladi. Bu mamlakatlarda xar 100 ming kishidan 43-46 inson no’to’ri hayotdan ko’z yumadi.

O’zbekiston Respublikasidagi viloyatlar o’rtasida semizlikning tarqalishi va o’sib borishi ko’rsatilgan. Semizlik paydo bo’lishida o’zaro bog’liq bo’lgan bir qancha omillar muhim ahamiyatga ega. Ular quyidagilar: Me’yordan ortiqcha ovqat iste’mol qilish. Bir kunda 100 kkal ortiq ovqatlanish bir yilda taxminan 5 kg semirishga olib keladi. Masalan, har kuni ehtiyojdan tashqari 50 grammligi bir parcha non eyilsa, bu bir yilda 5 kg dan ortiq vazn oshishiga sabab bo’ladi. Jismoniy faollikning yetarli darajada bo’lmasligi. Turmush darajasi oshib, ko’plab ishlar texnika yordamida bajarilar ekan, insonning harakatchanligi kamayadi. Bu esa semizlikning yanada kuchayishiga olib keladi. Shu bois, har bir inson imkoni boricha jismoniy faol bo’lishga intilishi kerak. Yosh oshgani sari ochlik hissi yetarli darajada nazorat qilinmaydi. Bu esa, hatto ozgina ortiqcha kaloriyali ovqat iste’moli bilan ham semizlikka olib kelishi mumkin. Hozirgi to’kin-sochin zamonda nafsni tiyib turish katta jasoratni talab etadi. Kam harakatli, yoshi katta insonlar uchun kam yeyish juda muhimdir. Tabiblar “Odam bolasining ichiga kasallik og’zidan kiradi”, deganlarida aynan shunga ishora qilishgan. Yog’li ovqatlarni ko’p iste’mol qilish. Bunday oziq-ovqatlar tanaga tez singadi, ularning parchalanishi uchun deyarli kaloriya talab etilmaydi va ortiqchasi yog’ga aylanadi. Shu sababli iloji boricha yog’li ovqatlardan qochish, ularning o’rniga oqsilga boy mahsulotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Xulosa: Zamonaviy jamiyatda semizlik va ortiqcha vazn faqat estetik muammo bo’lib qolmay, balki jiddiy tibbiy-ijtimoiy muammo sifatida qaralmoqda. O’tkazilgan tahlillar va ilmiy manbalar asosida shuni aytish mumkinki, semizlikning sabablari ko’p qirrali bo’lib, ularga noto’g’ri ovqatlanish, kamharakatlik, stress, genetik omillar va ekologik holatlar kiradi. Yaqin yillarda bu muammoni chuqurroq o’rganish, sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish, sog’liqni saqlash tizimining profilaktik choralarini kuchaytirish dolzarb vazifaga aylangan. Shuningdek,



semizlikka qarshi kurashish nafaqat shaxsiy intizomni, balki jamiyat, davlat va sog‘liqni saqlash tizimi tomonidan kompleks yondashuvni talab etadi. Bu borada sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, ta’lim muassasalarida tushuntirish ishlarini kengaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, zamonaviy tibbiyotda semizlikni oldini olish va unga qarshi kurashish strategiyalarini takomillashtirish dolzarb ilmiy va amaliy yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR:

G‘ADAYEV, U. (2018). SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ASOSLARI. (1) TOSHKENT: O‘ZBEKISTON NASHRIYOTI. G‘ADAYEV, U. (2021). JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING NAZARIY ASOSLARI. (2) TOSHKENT: FAN VA TEXNOLOGIYA NASHRIYOTI.