

**METABOLIK SINDROM VA UNING AHOLI O'TRASIDA
TARQALISHI**

Pardayeva Sabrina Sunnat qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqola metabolik sindromning kelib chiqish sabablari, unda boradigan jarayonlar, uning belgilari, diagnostika qilish va davolash to'g'risida bo'ladi. Metabolik sindrom – bu bir vaqtning o'zida bir nechta kasallik xavf omillarining jamlanishi bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifa qandli diabet va boshqa jiddiy kasalliklarning rivojlanish ehtimolini oshiradi. Ushbu sindrom odatda ortiqcha vazn, insulin rezistentligi, yuqori qon bosimi va yog' almashinuvining buzilishi bilan kechadi.*

Kalit so'zlar: *Metabolik sindrom, insulin, diabet, semizlik, biologik ta'siri, qon bosimi, glyukoza, xolesterin, diagnostika mezonlari.*

Dolzarbligi: Metabolik sindrom zamonaviy tibbiyotda keng tarqalgan va murakkab muammolardan biri bo'lib, ko'pincha iqtisodiy rivojlangan va rivojlanayotgan davlatlarda uchraydi. Bu sindrom metabolik buzilishlar kompleksi sifatida qabul qilinadi va bir qator patologik holatdan, abdominal semizlik, dislipidemiya, arterial gipertenziya va glyukoza almashinuvi buzilishini o'z ichiga oladi. Metabolik sindrom orqali ko'plab odamlar semizlikdan aziyat chekmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2022-yilda dunyo bo'ylab 1 milliarddan ortiq odam, ya'ni har sakkiz kishidan biri kishi semizlikdan aziyat chekmoqda.

Semizlik bolalar va o'smirlar orasida ham jiddiy muammoga aylangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va London imperiya kolleji tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, 1975-yilda 11 million bolalar va o'smirlar semizlikdan aziyat chekkan bo'lsa, 2016-yilda bu ko'rsatkich 124 millionga yetgan.



O'zbekistonda ham semizlik darajasi ortib bormoqda. 2020 - yilda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, aholining 51 % da ortiqcha vazn, 28 % da esa semizlik kuzatilgan. Boshqa manbalarga ko'ra, 2023-yil oktabr oyida katta yoshli aholining 16.6 % i semizlikdan aziyat chekmoqda.

Maqsadi: Metabolik sindrom va uning aholi o'rtasida tarqalishini o'rganish.

O'rganish usullari: Metabolik sindrom o'rganilgan adabiyotlarni ilmiy tahlil qilishga asoslangan.

Metabolik sindromning rivojlanishiga turli omillar sabab bo'lishi mumkin:

1. Insulin jarayoni buzilishi– insulin glyukozani glikogenga aylantirib bermasligi, natijasida qonda glyukoza miqdori ortadi.
2. Ortiqcha vazn va semizlik – ayniqsa, qorin sohasida yog' to'planishi metabolik sindrom xavfini oshiradi.
3. Kam harakatlilik – jismoniy faollikning yetishmasligi yog' almashinuvining buzilishiga olib keladi.
4. Vaqtida va to'g'ri ovqatlanmaslik – ko'p miqdorda shakar, tez hazm bo'ladigan uglevodlar va yog'larga boy mahsulotlar iste'mol qilish.
5. Genlar orqali o'tsa– agar oila a'zolarida metabolik sindrom bilan bog'liq kasalliklar bo'lsa, uning rivojlanish xavfi ortadi.

Metabolik sindromning belgilari: Metabolik sindrom alohida kasallik emas, balki turli belgilar majmuasidan iborat bo'ladi. Asosiy belgilar:

- Qorin sohasi semirishi (erkaklarda bel atrofi >102 sm, ayollarda > 88 sm);
- Yuqori qon bosimi ($\geq 130/85$ mm Hg);
- Qonda triglitseridlarning oshishi ($\geq 1,7$ mmol/L);
- Qonda yaxshi xolesterinning (HDL) kamayishi (erkaklarda $<1,0$ mmol/L, ayollarda $<1,3$ mmol/L);
- Glyukozaning buzilgan toleranti yoki qondagi glyukoza miqdorining oshishi ($\geq 5,6$ mmol/L).

Diagnostika qilish: Metabolik sindromni aniqlash uchun shifokor quyidagi tekshiruvlarni o'tkazadi:



- Qon tahlili – glyukoza, insulin, xolesterin va triglitserid darajalarini aniqlash va ular miqdori bilan solishtirish.

- Qon bosimini o'lchash – gipertoniya yoki gipotoniya borligini aniqlash.

Metabolik sindromning asosiy davosi hayot tarzini o'zgartirishga asoslangan:

1. Ratsional ovqatlanish.

- Kam uglevodli va tartibli parhez tutish;
- To'yingan yog'lar va yog'li mahsulotlarni kamaytirish;
- Ko'proq sabzavot va oqsilga boy mahsulotlar iste'mol qilish;
- Shirinliklar va gazlangan ichimliklardan voz kechish.

2. Jismoniy faollikni oshirish.

- Haftasiga kamida 150 daqiqa yurish, yugurish yoki suzish;
- Har kuni mashq bajarish;
- Kamida 10 000 qadam yurish.

3. Dori-darmonlar bilan davolash.

- Insulin orqali kamchilik bo'lsa – metformin;
- Qon bosimi yuqori bo'lsa – antigipertenziv dorilar;
- Qonda yog' almashinuvi buzilgan bo'lsa – statinlar va fibratlar.

Xulosa: Metabolik sindrom – zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq keng tarqalgan muammo bo'lib, uni oldini olish va davolash mumkin. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga amal qilish orqali metabolik sindromning asoratlari oldini olish mumkin. Erta tashxis va to'g'ri davolash bilan kasallik xavfini kamaytirish va uzoq umr ko'rish imkoniyati oshadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

Александров О.В., Алехина Р.М., Григорьев С.П. и др. Метаболический синдром // Российский медицинский журнал. - 2006. - № 6. - С. 50-55.

Балаболкин М. И., Клебанова Е. М., Креминская В. М. Лечение сахарного диабета и его осложнений. – 2005.

Беленков Ю. Н., Оганов Р. Г. Кардиология: нац. рук. – ГЭОТАР-Медиа, 2008.



- Беляков Н. А. и др. Метаболический синдром у женщин //СПб.: НДСПбМАПО. – 2005. – С. 438.
- Бокарев, И.Н. Метаболический синдром. // Клиническая медицина. – 2014. – Т. 92, № 8. – С. 71-76.
- Галявич А. С., Салахова Л. Р. Нарушение обмена жирных кислот при атеросклерозе и возможности его коррекции //Кардиология. – 2006. – Т. 9. – №. 12. – С. 30-34.
- Колопкова Т. А. и др. Метаболический синдром х пандемия XXI века //Саратовский научно-медицинский журнал. – 2008. – Т. 4. – №. 3. – С. 130-134.
- Звенигородская Л. А., Лазебник Л. Б. Метаболический синдром и органы пищеварения // М.: Анахарсис. – 2009. – С. 184.
- Лазебник Л. Б., Звенигородская Л. А., Егорова Е. Г. Метаболический синдром у пациентов с заболеваниями органов пищеварения //Терапевтический архив. – 2007. – Т. 79. – №. 10. – С. 9-13.
- Митьковская Н. П., Григоренко Е. А., Данилова Л. И. Сердце и метаболический риск. – 2009.