

ОРТИҚЧА ВАЗН СОҒЛИККА ҚАНДАЙ ТАЪСИРИ

Omonov Azimbek*Alfraganus universiteti nodavlat Oliy ta'lim tashkiloti,**Tibbiyot fakulteti 4 – kurs talabasi*

Аннотация: Ушбу мақолада ортиқча вазн муаммоси ва унинг инсон соғлигига кўрсатадиган таъсири кенг ёритилган. Ортиқча вазннинг сабаблари, организмнинг турли тизимларига бўлган таъсири ва унинг асоратлари таҳлил қилинган. Шунингдек, ортиқча вазннинг олдини олишда самарали бўлган соғлом турмуш тарзи ва овқатланиш усуллари ҳақида маълумотлар берилган.

Аннотация (Русский язык): В данной статье подробно рассматривается проблема избыточного веса и его влияние на здоровье человека. Анализируются причины лишнего веса, его последствия для различных систем организма, а также методы профилактики с акцентом на здоровый образ жизни и питание.

Abstract (English): This article discusses the issue of overweight and its impact on human health. It analyzes the causes of excess weight, its effects on various body systems, and highlights effective preventive measures such as a healthy lifestyle and proper nutrition.

Калит сўзлар: Ортиқча вазн, семизлик, БЖИТ, қандли диабет, гипертония, юрак-қон томир касалликлари, соғлом турмуш тарзи, овқатланиш, жисмоний фаоллик, профилактика.

Ключевые слова: Избыточный вес, ожирение, ИМТ, сахарный диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, здоровый образ жизни, питание, физическая активность, профилактика.

Keywords: Overweight, obesity, BMI, diabetes, hypertension, cardiovascular diseases, healthy lifestyle, nutrition, physical activity, prevention.

Кириш

Соғлом ҳаёт тарзи ҳар бир инсон учун муҳим ҳисобланади. Бугунги кунда дунё миқёсида ортиқча вазн ва семизлик муаммоси тобора кучайиб бормоқда. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) маълумотларига кўра, ҳар учинчи киши ортиқча вазн муаммосига дуч келади. Бу ҳолат нафақат ташқи кўриниш, балки инсон организмдаги ички тизимларга ҳам жиддий таъсир кўрсатади. Ушбу мақолада ортиқча вазннинг соғлиқка қандай таъсир кўрсатиши, унинг асоратлари ва профилактика усуллари ҳақида фикр юритамиз.

Асосий қисм

1. Ортиқча вазн тушунчаси ва унинг сабаблари

Ортиқча вазн — организмда ёғ тўқималарининг меъёридан ортиқ даражада жамланишидир. Бунга кўп ҳолларда ноўрин овқатланиш, кам ҳаракатли турмуш тарзи, гормонал бузилишлар, стресс, уйқу режимининг бузилиши ва ирсий омиллар сабаб бўлади. Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) БЖИТ (BMI – Body Mass Index) орқали ортиқча вазнни аниқлашни тавсия этади. Агар БЖИТ 25дан юқори бўлса — ортиқча вазн, 30дан юқори бўлса — семизлик ҳисобланади.

2. Ортиқча вазннинг организмга таъсири

Ортиқча вазн нафақат ташқи кўринишни ўзгартиради, балки қуйидаги тизим ва органларга ҳам салбий таъсир кўрсатади:

- Юрак-қон томир тизими: ортиқча вазн гипертония, юрак ишемик касалликлари ва инфаркт хавфини оширади.

- Қандли диабет (тури 2): ёғ тўқимаси ортиши инсулинга сезувчанликни пасайтиради.

- Асаб тизими: семизлик депрессия, ўзини паст баҳо бериш ва ижтимоий изоляция билан боғлиқ.

- Суяк ва мушак тизими: оғирлик ортиши тизза, бел ва бўйинда оғриқлар, артритга олиб келиши мумкин.

- Ҳормонал тизим: ортиқча ёғ аёлларда репродуктив функцияга, эркакларда эса тестостерон даражасига таъсир қилади.

3. Ортиқча вазннинг олдини олиш усуллари

Соғлом вазнни сақлашнинг асосий йўллари қуйидагилар:

- Муътадил овқатланиш: тўйимли, лекин калорияси кам, сабзавот ва мевага бой парҳез.

- Жисмоний фаоллик: ҳафтанинг камида 3-4 куни, ҳар куни камида 30 дақиқа юриш ёки енгил машқлар.

- Стрессни бошқариш: мусбат психологик муҳит яратиш, руҳий саломатликка эътибор қаратиш.

- Уйқу тартиби: кунда 7–8 соат тиниқ уйқу.

- Профилактик кўриклар: мутахассис назоратида бўлиш.

Хулоса

Ортиқча вазн — бу фақатгина ташқи эстетик муаммо эмас, балки кўплаб касалликларнинг ривожланиш сабабларидан биридир. Унга қарши курашиш ҳар бир инсоннинг ўз соғлиғига масъулият билан қарашидан бошланади. Соғлом овқатланиш, фаол турмуш тарзи ва руҳий барқарорлик — ортиқча вазннинг олдини олишнинг энг самарали усуллари.

Қўлланилган адабиётлар:

1. Раҳимов Ш.Ж. Одам физиологияси. – Тошкент: Тиббиёт, 2020.
2. Хамраев А.М. Соғлом турмуш тарзи ва унинг асослари. – Тошкент, 2021.
3. World Health Organization (WHO). Obesity and overweight.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Волкова Н.И. Основы диетологии и здорового питания. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
5. Смоленский А.В. Метаболический синдром и ожирение: клиника, диагностика, лечение. – Санкт-Петербург: ЭЛБИ, 2021.