



## REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARDA VAZN ORTISHI: SABABLARI VA YECHIMLARI

### **Mavftuna Abdixamidova Shavkat qizi**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot  
fakulteti davolash ishi talabasi

**e-mail:** [abduhamidovamaftuna665@gmail.com](mailto:abduhamidovamaftuna665@gmail.com)

### **Qayumova Shaxnoza Jamshidovna**

Termiz iqtisodiyot va serevis universiteti tibbiyot fakulteti  
Tibbiy fundamental fanlar kafedrası o'qituvchisi

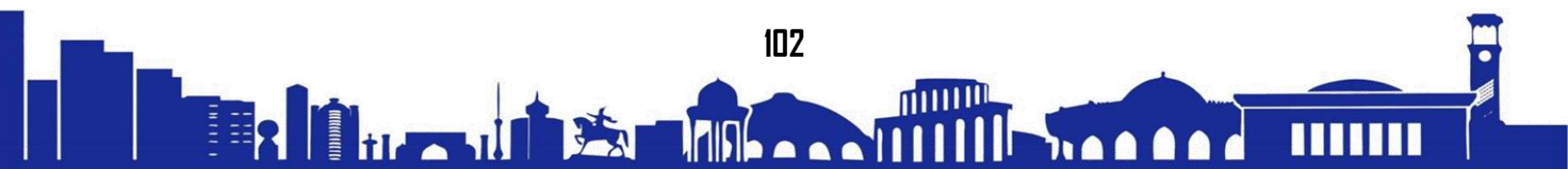
**e-mail:** [shqayumova1996@gmail.com](mailto:shqayumova1996@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishiga olib keluvchi asosiy omillar — gormonal o'zgarishlar, turmush tarzi, ovqatlanish buzilishlari, stress va homiladorlik bilan bog'liq metabolik jarayonlar — tahlil qilindi. Tadqiqot davomida adabiyotlar sharhi va 200 nafar ayol o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari o'rganildi. Natijalarga ko'ra, jismoniy faollikning yetishmasligi, yuqori kaloriyali ovqatlanish va gormonal disbalans vazn ortishining eng ko'p uchraydigan sabablaridir. Vazn oshishi hayz siklining buzilishi, fertilitetning pasayishi va metabolik kasalliklar xavfining ortishi bilan bog'liqligi aniqlandi. Maqolada ushbu muammoni kamaytirish uchun sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish va gormonal nazorat kabi amaliy tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** reproduktiv yosh, ayollarda vazn ortishi, gormonal disbalans, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik, stress, polikistoz tuxumdon sindromi, metabolik sindrom, insulin rezistentligi, postpartum davr, sog'lom turmush tarzi.

## WEIGHT GAIN IN WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE: CAUSES AND SOLUTIONS

**Annotation:** This article analyzes the main factors leading to weight gain in women of reproductive age - hormonal changes, lifestyle, eating disorders, stress and metabolic



ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073 Volume-3, Issue-11

processes associated with pregnancy. The study examined the results of a literature review and a questionnaire survey among 200 women. According to the results, lack of physical activity, high-calorie diet and hormonal imbalance are the most common causes of weight gain. Weight gain has been linked to menstrual irregularities, reduced fertility, and an increased risk of metabolic diseases. The article provides practical recommendations to reduce this problem, including healthy eating, regular physical activity, stress management, and hormonal control.

**Keywords:** reproductive age, weight gain in women, hormonal imbalance, eating habits, physical activity, stress, polycystic ovary syndrome, metabolic syndrome, insulin resistance, postpartum period, healthy lifestyle.

### УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА: ПРИЧИНЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

**Аннотация:** В данной статье анализируются основные факторы, приводящие к увеличению веса у женщин репродуктивного возраста: гормональные изменения, образ жизни, расстройства пищевого поведения, стресс и метаболические процессы, связанные с беременностью. В исследовании были изучены результаты обзора литературы и анкетирования 200 женщин. Согласно результатам, наиболее частыми причинами набора веса являются недостаточная физическая активность, высококалорийное питание и гормональный дисбаланс. Увеличение веса связано с нарушениями менструального цикла, снижением фертильности и повышенным риском метаболических заболеваний. В статье представлены практические рекомендации по снижению этой проблемы, включая здоровое питание, регулярную физическую активность, управление стрессом и контроль гормонального фона.

**Ключевые слова:** репродуктивный возраст, набор веса у женщин, гормональный дисбаланс, пищевые привычки, физическая активность, стресс, синдром поликистозных яичников, метаболический синдром, инсулинорезистентность, послеродовой период, здоровый образ жизни.



**Kirish:** Reproduktiv yosh (15–49 yosh) ayollar hayotidagi eng faol fiziologik davrlardan biri bo‘lib, ularning salomatligi nafaqat o‘zlariga, balki kelajak avlod salomatligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida ortiqcha vazn va semirish ko‘rsatkichlarining oshishi aynan reproduktiv yoshdagi ayollar orasida ham tez-tez uchrayotgani kuzatilmoqda. Ushbu holat metabolik jarayonlarning buzilishi, gormonal o‘zgarishlar, psixologik omillar va turmush tarzidagi nomutanosibliklar bilan chambarchas bog‘liq.

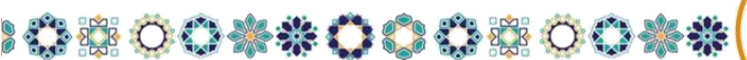
Reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishi nafaqat tashqi ko‘rinishdagi o‘zgarish bilan cheklanmay, balki hayz siklining buzilishi, ovulyatsiya jarayonining sekinlashishi, polikistoz tuxumdon sindromi, insulin rezistentligi, homiladorlikning og‘ir kechishi va metabolik kasalliklar xavfining ortishi kabi muhim tibbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bu esa ayolning reproduktiv salohiyatiga, psixologik holatiga va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Vazn ortishiga sabab bo‘luvchi omillar ko‘p qirrali bo‘lib, ularga noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, surunkali stress, uyqu rejimining buzilishi, gormonal muvozanatning o‘zgarishi va homiladorlikdan keyingi davrda organizmning tiklanishdagi qiyinchiliklar kiradi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishiga olib keluvchi eng muhim omillarni aniqlash, ularning sog‘liq uchun oqibatlarini yoritish va ushbu muammoni bartaraf etish bo‘yicha ilmiy asoslangan yechimlarni taklif qilishdir.

**Muammoning dolzarbligi:** Reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining ko‘payishi bugungi kunda jamoat salomatligi uchun muhim muammo hisoblanadi. Ushbu davrda organizm gormonal va metabolik o‘zgarishlarga sezgir bo‘lgani uchun ortiqcha vazn hayz siklining buzilishi, ovulyatsiya muammolari, bepushtlik xavfining oshishi, PTSD va metabolik sindrom kabi kasalliklarning kuchayishiga olib keladi. So‘nggi yillarda ayollar orasida jismoniy faollikning pasayishi, yuqori kaloriyalik ovqatlanish, stress va o‘tirib ishlash tarzining keng tarqalishi bu muammoni yanada kuchaytirmoqda.

### **Tadqiqot maqsadi va vazifalari**

**Maqsadi:** Reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining asosiy sabablari va uning sog‘liqqa ta’sirini aniqlash hamda vazn ortishini kamaytirish va oldini olish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.





**Vazifalari:** Reproktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishiga olib keluvchi gormonal, metabolik va turmush tarzi omillarini aniqlash va tahlil qilish. Vazn ortishining hayz sikli, ovulyatsiya va reprovktiv salomatlikka ta'sirini o'rganish. Ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik va psixologik holat bilan vazn ortishi o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish. Homiladorlik va tug'ruqdan keyingi davrda vazn ortishining xususiyatlarini aniqlash. Vazn ortishini kamaytirish va oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar, jumladan sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va gormonal nazorat bo'yicha strategiyalar ishlab chiqish. Ushbu maqsad va vazifalar tadqiqot natijalari orqali reprovktiv yoshdagi ayollarning sog'lom vaznni saqlashini ta'minlash, ularning reprovktiv salomatligini yaxshilash va profilaktik choralarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

**Tadqiqot metodlari:** Ushbu tadqiqot reprovktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining sabablari va uning sog'liqqa ta'sirini aniqlashga qaratilgan bo'lib, ilmiy uslubda tizimli yondashuv asosida o'tkazildi.

**Tadqiqot obyekti va namunasi:** Tadqiqot obyekti — 18–45 yoshdagi ayollar. Umumiy 200 nafar ayol ixtiyoriy tanlov asosida tadqiqotga jalb qilindi. Respondentlar orasida turli turmush tarzi, kasbiy faoliyat va reprovktiv tajribaga ega ayollar mavjud edi. Ishtirokchilar orasida homiladorlikni rejalashtirayotganlar, tug'ruqdan keyingi davrda bo'lganlar va hayz sikli muntazam bo'lgan ayollar o'rin oldi. Tadqiqotga jalb etilish sharti sifatida qatnashchilar salomatligida jiddiy surunkali kasalliklar mavjud emasligi va yozma rozilik berilishi talab qilindi.

**Tadqiqot metodlari:** Tadqiqotda quyidagi metodologik yondashuvlar qo'llanildi:

**Adabiyotlarni tizimli tahlil qilish:** So'nggi 10 yil ichida nashr etilgan ilmiy maqolalar, klinik tavsiyalar va meta-tahlillar o'rganilib, reprovktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar aniqlangan.

**So'rovnoma va intervyu metodlari:** Ishtirokchilardan quyidagi ma'lumotlar yig'ildi: Tana massasi indeksi (BMI) va tana vazni; Ovqatlanish odatlari (kunlik kaloriyalarning miqdori, shirinlik va fastfud iste'moli, kech ovqatlanish); Jismoniy faollik



darajasi (haftalik mashqlar soni va turi); Hayz sikli xususiyatlari va buzilishlar; Stress darajasi va emotsional holat.

**Klinik va laboratoriya tekshiruvlari:** Vazn ortishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin bo‘lgan gormonal va metabolik ko‘rsatkichlar aniqlash uchun: Qalqonsimon bez gormonlari (T3, T4, TSH); Insulin va qonda glyukoza darajasi; Prolaktin darajasi; Polikistoz tuxumdon sindromi (PTSO) diagnostikasi o‘tkazildi.

**Ma’lumotlarni tahlil qilish:** Olingan ma’lumotlar deskriptiv statistika usullari bilan qayta ishlanib, o‘rtacha qiymat, standart chetlashuv va foizlar hisoblandi. Shuningdek, vazn ortishiga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash uchun korrelyatsion tahlil va chi-kvadrat testlar qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari grafik va jadval ko‘rinishida vizual tarzda taqdim etildi.

**Tadqiqot etikasi:** Tadqiqot etik qoidalariga to‘liq rioya qilindi. Barcha ishtirokchilardan yozma rozilik olindi, ma’lumotlar maxfiy saqlanishi ta’minlandi va tadqiqot davomida shaxsiy ma’lumotlardan faqat ilmiy maqsadlarda foydalanildi.

**Natijalar:** Tadqiqot natijalari 200 nafar reproduktiv yoshdagi ayol orasida vazn ortishining asosiy sabablari va uning sog‘liqqa ta’sirini aniqlashga qaratilgan. Olingan ma’lumotlar deskriptiv statistika va korrelyatsion tahlil yordamida qayta ishlandi.

**Vazn ortishining asosiy sabablari:** So‘rovnomma va klinik tekshiruvlar natijasida vazn ortishiga eng ko‘p ta’sir qiluvchi omillar aniqlangan: **Gormonal disbalans (43%)** Polikistoz tuxumdon sindromi (PTSO) Qalqonsimon bez gormonlarining yetishmovchiligi Insulin rezistentligi **Ovqatlanish buzilishlari (57%)** Yuqori kaloriyali ovqatlar va shirinliklarni ko‘p iste’mol qilish Kech ovqatlanish odatlari Fastfud va gazlangan ichimliklarga qaramlik **Jismoniy faollik yetishmasligi (62%)** Haftada kamroq mashq qilish Ish faoliyati o‘tirish tarzida bo‘lishi. **Stress va psixologik omillar (48%)** Surunkali stress va emotsional ovqatlanish **Homiladorlik va postpartum davr (35%)** Metabolik jarayonlarning sekinlashishi, Uyqu va dam olishning yetarli bo‘lmasligi

**Jadval tavsiyasi:**

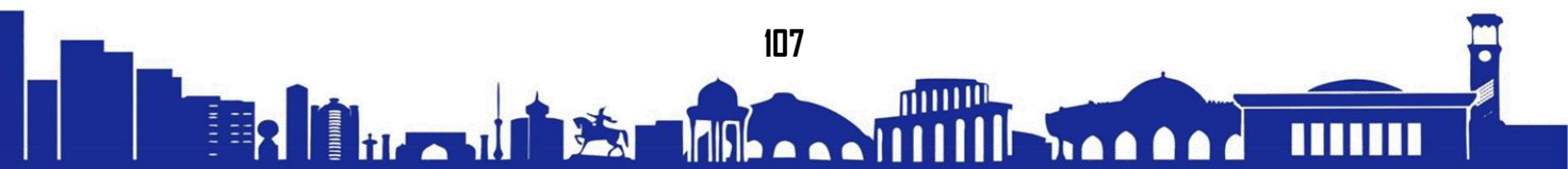


Omil	Foiz (%)
Ovqatlanish buzilishlari	57%
Jismoniy faollik yetishmasligi	62%
Stress va psixologik omillar	48%
Homiladorlik/postpartum	35%
Gormonal disbalans	43%

Vazn ortishining sog'liqqa ta'siri: **Vazn ortgan ayollarda quyidagi holatlar ko'proq kuzatildi: Hayz siklining buzilishi — 28% Fertilitetning pasayishi — 18% Insulin rezistentligi va 2-tip diabet xavfi — 22% Arterial gipertenziya — 14%** Shuningdek, vazn ortishi psixologik holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, stress va depressiya darajasini oshirdi. Tahlil shuni k'rsatadiki, reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining sabablari ko'p omilli bo'lib, turmush tarzi, ovqatlanish odatlari va gormonal muvozanat eng muhim rol o'ynaydi.

Vazn ortishining reproduktiv yoshdagi ayollarning sog'lig'iga ta'siri

Sog'liq ko'rsatkichi	Vazn ortgan ayollarda uchrashi (%)	Izoh / Ta'sir
<b>Hayz siklining buzilishi</b>	28%	Hayz siklining muntazamligi pasayadi, ovulyatsiya jarayoni sekinlashadi
<b>Fertilitetning pasayishi</b>	18%	Homilador bo'lish imkoniyati kamayadi
<b>Insulin rezistentligi / 2-tip diabet xavfi</b>	22%	Glikozaga nisbatan organizm sezgirligi pasayadi





<b>Arterial gipertenziya</b>	14%	Qon bosimi ko‘tarilishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortadi
<b>Psixologik ta’sir (stress, depressiya)</b>	36%	Emotsional holat yomonlashadi, stress va depressiya darajasi ortadi

**Muhokama:** Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, unga gormonal, metabolik, turmush tarzi va psixologik omillar birgalikda ta’sir qiladi. Eng ko‘p uchraydigan sabablar sifatida jismoniy faollikning yetishmasligi (62%), noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari (57%), gormonal disbalans (43%) va stress (48%) aniqlangan. Shu bilan birga, homiladorlik va postpartum davr ham ayollarda vazn ortishida sezilarli rol o‘ynaydi (35%). Gormonal omillar, xususan polikistoz tuxumdon sindromi (PTSO) va qalqonsimon bez gormonlarining yetishmovchiligi metabolizmni sekinlashtirib, vazn ortishiga olib keladi. Shu bilan birga, insulin rezistentligi va 2-tip diabet xavfi ortishi ham aniqlangan, bu esa reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining metabolik salomatlikka bevosita ta’sirini ko‘rsatadi. Turmush tarzi omillari — noto‘g‘ri ovqatlanish, yuqori kaloriyali mahsulotlar va fastfud iste’moli hamda jismoniy faollikning kamayishi — vazn ortishida asosiy rol o‘ynaydi. So‘nggi yillarda ishlash va hayot tarzi bilan bog‘liq ravishda o‘tirish faoliyati ko‘payganligi ham muammoni kuchaytiradi. Stress va emotsional ovqatlanish psixologik omillar sifatida vazn ortishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi, bu esa olingan korrelyatsion tahlil natijalari bilan ham tasdiqlangan.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishini kamaytirish va oldini olish nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy farovonlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu profilaktik choralar reproduktiv salomatlikni yaxshilash, homiladorlik va tug‘ruq jarayonlarini optimallashtirish hamda kelajak avlod sog‘lig‘ini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.





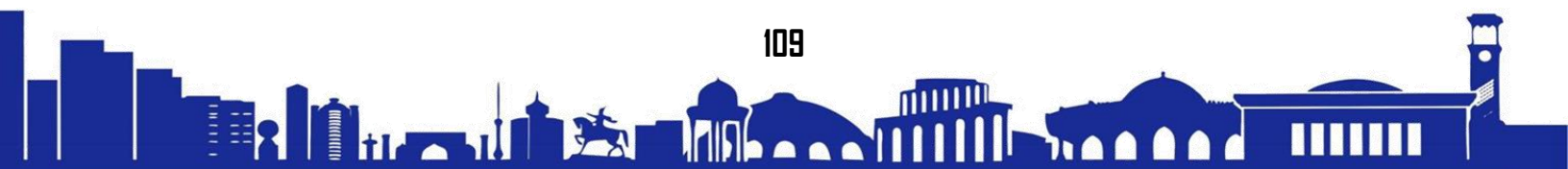
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073 Volume-3, Issue-11

**Yechimlar:** Tadqiqot natijalariga asoslanib, reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining oldini olish va kamaytirish bo'yicha quyidagi yechimlar tavsiya etiladi:

**Sog'lom ovqatlanish** — kunlik kaloriyani me'yorda iste'mol qilish, sabzavot va oqsilga boy mahsulotlar, shirinlik va fastfudni kamaytirish. **Jismoniy faollikni oshirish** — haftada kamida 150 daqiqa o'rta intensivlikdagi aerobik mashqlar, yurish, suzish yoki yoga. **Stressni boshqarish** — meditatsiya, psixologik maslahatlar va dam olish tartibini yaxshilash. **Gormonal holatni nazorat qilish** — qalqonsimon bez gormonlari, insulin va prolaktin darajasini muntazam tekshirish, PTSD mavjudligi aniqlangan ayollarni mutaxassis nazorati ostida kuzatish. **Postpartum davrda tiklanish dasturi** — uyqu gigiyenasini yaxshilash, individual ovqatlanish va jismoniy mashqlar rejasini ishlab chiqish.

**Xulosa:** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining asosiy sabablari ko'p qirrali bo'lib, ularga gormonal disbalans, noto'g'ri ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik yetishmasligi, stress va homiladorlik/postpartum davrdagi metabolik o'zgarishlar kiradi. Vazn ortishi hayz siklining buzilishi, ovulyatsiya jarayonining sekinlashishi, fertilitetning pasayishi, insulin rezistentligi va metabolik sindrom xavfi bilan bog'liq bo'lib, shuningdek, psixologik holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn ortishining oldini olish va uni boshqarish nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy farovonlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

**Tavsiyalar: Ovqatlanishni me'yorlashtirish** — kunlik kaloriyani me'yorda iste'mol qilish, sabzavot va oqsilga boy ovqatlarni afzal ko'rish, shirinlik va fastfudni kamaytirish. **Jismoniy faollikni oshirish** — haftada kamida 150 daqiqa o'rta intensivlikdagi aerobik mashqlar (yurish, suzish, yoga). **Stressni boshqarish** — meditatsiya, psixologik maslahatlar va dam olish tartibini yaxshilash. **Gormonal nazorat** — qalqonsimon bez gormonlari, insulin va prolaktin darajasini muntazam tekshirish; PTSD aniqlangan ayollarni mutaxassis nazorati ostida kuzatish. **Postpartum davrda tiklanish dasturi** — uyqu gigiyenasini yaxshilash, individual ovqatlanish va jismoniy mashqlar rejasini ishlab chiqish. Ushbu tavsiyalar reproduktiv yoshdagi ayollarning sog'lom vaznini saqlash, reproduktiv salomatligini yaxshilash, homiladorlik va tug'ruq



jarayonlarini optimallashtirish hamda kelajak avlodning sog‘lom rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. **Obesity and overweight**. WHO Fact Sheet. 2021. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Pasquali, R., et al. **Obesity and reproductive disorders in women**. *Human Reproduction Update*, 2006; 12(3): 293–310.
3. Jensen, M. D., et al. **2014 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults**. *Journal of the American College of Cardiology*, 2014; 63(25 Pt B): 2985–3023.
4. Legro, R. S., et al. **Polycystic ovary syndrome and obesity: pathophysiology, diagnosis, and management**. *Endocrine Reviews*, 2013; 34(1): 34–80.
5. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). **Obesity in reproductive-age women**. Practice Bulletin No. 230, 2021.
6. Catalano, P. M., & Shankar, K. **Obesity and pregnancy: mechanisms of short term and long term adverse consequences for mother and child**. *BMJ*, 2017; 356: j1–j13.
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. **Insulin resistance & prediabetes**. 2022. Available at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/prediabetes-insulin-resistance>
8. Tremellen, K. **Obesity and reproductive health: a review of the evidence**. *Current Opinion in Obstetrics & Gynecology*, 2009; 21(4): 278–284.
9. A. Aminov, T. Tilavov, O. Mavlonov — *Odam va uning salomatligi* [E-library SamMU](#)
10. G.K. Dustova, S.B. Israilova — *Onalik va bolalar salomatligini muhofaza qilish* [E-library SamMU](#)
11. **Ayollar salomatligi** (Oliy va o‘rta maxsus ta’lim uchun darslik) [aylim-kutubxona.uz](#)