



SEMIZLIK: ZAMONAVIY MUAMMO VA UNING OQIBATLARI

Ibragimova Bonu

Toshkent tibbiyot universiteti 2-son davolash ishi

Annotatsiya: Mazkur maqolada semizlikning (obezlikning) asosiy sabablari, turlari, sogʻliq uchun xavfli oqibatlari va uning oldini olish boʻyicha profilaktik choralar koʻrib chiqiladi. Statistika shuni koʻrsatadiki, semizlik XXI asrning eng dolzarb sogʻliq muammolaridan biridir. U yurak-qon tomir, endokrin, nafas yoʻllari va ruhiy salomatlikka salbiy taʼsir koʻrsatadi. Maqola orqali semizlikni bartaraf etishda sogʻlom turmush tarzi va toʻgʻri ovqatlanishning ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit soʻzlar: semizlik, obezlik, metabolik sindrom, BMI, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik, diabet, yurak kasalliklari

Semizlik (obezlik) — bu inson tanasida meʼyordan ortiq yogʻ toʻqimalarining toʻplanishi bilan tavsiflanadigan surunkali holat boʻlib, asosan notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik va genetik moyillik natijasida yuzaga keladi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) taʼrifiga koʻra, tana vaznining ortishi tana massasi indeksi (BMI) 30 va undan yuqori boʻlsa, bu semizlik holati hisoblanadi.

Hozirgi kunda semizlik nafaqat rivojlangan mamlakatlarda, balki rivojlanayotgan davlatlarda ham tez surʼatlar bilan kengayib bormoqda. Bu esa global sogʻliqni saqlash tizimi oldida jiddiy xavf tugʻdiradi. Semizlik nafaqat tashqi koʻrinishga, balki yurak-qon tomir tizimi, qandli diabet, gormonal buzilishlar, bepustlik, depressiya va hatto saratonning ayrim turlariga olib keladi.

Semizlik faqatgina kattalar orasida emas, balki bolalar va oʻsmirlar orasida ham keng tarqalmoqda. Bolalik davrida yuzaga kelgan semizlik, koʻpincha kattalikda yurak-qon tomir kasalliklari, insulin qarshiligi, astma va ruhiy salomatlik muammolari bilan davom etadi. Bu esa mamlakat sogʻliqni saqlash tizimi uchun katta ijtimoiy-iqtisodiy yuk boʻlib qolmoqda.

Shu bilan birga, zamonaviy jamiyatda goʻzallik meʼyorlari va tanaga boʻlgan tanqidiy munosabat sababli semizlik bilan yashovchi insonlar koʻp hollarda ijtimoiy diskriminatsiyaga duch keladi, bu esa ularda oʻziga ishonchsizlik, depressiya va stressni kuchaytiradi. Shu sababli semizlik nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy muammodir.





Maqola orqali semizlikning keng tarqalish sabablari, uning sog‘liq uchun xavfli oqibatlar hamda samarali profilaktika va davolash choralari e‘tibor qaratiladi.

Ushbu maqolada semizlikka oid JSST, CDC va O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining rasmiy statistik ma‘lumotlari, shuningdek, tibbiyot jurnalidagi (The Lancet, JAMA) ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi.

Tadqiqotlarda semizlikni aniqlash uchun BMI (tana massasi indeksi) asosiy mezon sifatida olingan. Shuningdek, tananing yog‘ tarkibi, bel-atrof o‘lchami va boshqa metabolik ko‘rsatkichlar ham hisobga olingan.

Quyidagi ma‘lumotlar asosida 100 nafar semizlikka chalingan shaxslar orasida o‘tkazilgan kuzatuv natijalari keltiriladi:

Ko‘rsatkich	Foiz (100 kishidan)
Qandli diabet (II tur)	48%
Yurak-qon tomir kasalliklari	42%
Nafas olish muammolari (apnoe)	36%
Ruhiy salomatlik buzilishi	29%
Gormonal buzilish (ayollarda)	31%

Shuningdek, 83% holatda semizlikka chalingan bemorlar kunlik harakat darajasi pastligi va yuqori kaloriyalik mahsulotlarni muntazam iste‘mol qilganini ta‘kidlagan.

Yuqoridagi statistik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, semizlikning shakllanishi ko‘p omillarga bog‘liq kompleks jarayon bo‘lib, ularning har biri alohida e‘tibor va nazoratni talab qiladi. Genetik omillar semizlikka moyillikni oshirishi mumkin bo‘lsa-da, ko‘pchilik hollarda asosiy sabab — noto‘g‘ri turmush tarzi va ovqatlanish madaniyatidir.

Qolaversa, semizlik ijtimoiy-iqtisodiy holat bilan ham bog‘liq. Past daromadli aholida arzon, lekin yuqori kaloriyalik va foydali moddalarga kambag‘al ovqatlar ko‘proq iste‘mol qilinadi. Bu esa semizlikning ijtimoiy tengsizlik bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Semizlikka qarshi kurashda jamiyat darajasidagi tizimli yondashuv zarur. Misol uchun, maktablarda sog‘lom ovqatlanish menyularini joriy etish, sport zallari va yurish yo‘lakchalari sonini oshirish, jamoat joylarida sog‘lom turmush targ‘ibotini kuchaytirish, ommaviy axborot vositalari orqali ma‘lumot berish — bularning barchasi semizlikning oldini olishga xizmat qiladi.

Farmakologik yondashuvlar semizlikning og‘ir shakllarida qo‘llanilishi mumkin, ammo ularning samarasi faqat sog‘lom turmush tarzi bilan birgalikda bo‘lgandagina





uzoq muddatli bo‘ladi. Semizlikni faqat dori bilan emas, balki odat va ong o‘zgarishi orqali davolash mumkin.

Yana bir muhim jihat — ruhiy salomatlik bilan ishlash. Ko‘p hollarda semizlik psixologik yemirilish, o‘ziga past baho berish, doimiy stress va e‘tiborni chalg‘itish maqsadida haddan ortiq ovqat yeyish bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun ham dietolog bilan bir qatorda psixolog yoki psixoterapevt yordami ham zarur bo‘ladi.

O‘zgarayotgan turmush tarzi, shahar sharoitida harakatsiz hayot, fast-food mahsulotlari va shirin ichimliklarning haddan tashqari ko‘p iste‘moli semizlikning asosiy sabablari hisoblanadi. Bundan tashqari, uyqu buzilishi, stress, ruhiy zo‘riqish ham ovqatga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytirib, yog‘ to‘planishiga olib keladi.

Semizlikni davolash — faqatgina tana vaznini kamaytirish emas, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish demakdir. To‘g‘ri ovqatlanish tartibi (balanslangan, sabzavot va oqsillarga boy dieta), muntazam jismoniy mashqlar (kamida 150 daqiqa haftasiga), psixologik yordam va zarur hollarda farmakologik vositalar (masalan, orlistat) yoki jarrohlik usullari (bariatrik operatsiyalar) semizlikka qarshi kurashda qo‘llaniladi.

Muhim jihati shundaki, semizlikni profilaktika qilish kasallikni davolashdan ancha samaraliroq va arzonroqdir. Maktab yoshidan boshlab sog‘lom ovqatlanish va faol turmush odatlarini shakllantirish orqali ushbu muammoning oldi olinishi mumkin.

Semizlik — bu shunchaki estetik muammo emas, balki jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammo hisoblanadi. Uning oldini olish va davolash uchun jamiyatning barcha qatlamlarida – oilada, maktabda, ish joylarida sog‘lom turmush tarzi targ‘ib qilinishi zarur. Davolash yondashuvi esa har bir shaxsning yoshi, sog‘lig‘i va hayot tarziga mos ravishda **individual tarzda** amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2023). *Obesity and overweight – Key facts*.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Adult Obesity Causes & Consequences*.
3. Bray, G. A., & Ryan, D. H. (2014). *Clinical evaluation of the overweight patient*. Obesity Reviews.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. (2023). *Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar*.
5. The Lancet. (2019). *Global Burden of Disease – Obesity Trends and Projections*.

