



## REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARDA TANA VAZNINI KAMAYTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI

**Qayumova Shahnoza Jamshidovna**

[shqayumova1996@gmail.com](mailto:shqayumova1996@gmail.com)

Termez University of Economics and Service

Faculty of Medicine Lecturer of the Department of Preventive Medicine

### Annotatsiya

Mazkur tezisda reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha tana vazni va semirishni kamaytirishning zamonaviy yondashuvlari, ularning samaradorligi hamda reproduktiv salomatlikka ta'siri tahlil qilinadi. Ortiqcha vazn ayollarda metabolik buzilishlar, insulin rezistentligi, hayz siklining buzilishi, homiladorlik va tug'ruq bilan bog'liq asoratlarning xavfini oshiruvchi muhim omillardan biridir. Tana vaznini kamaytirishda individual ovqatlanish ratsionini shakllantirish, muntazam jismoniy faollik, xulq-atvor va turmush tarzini o'zgartirish, uyqu rejimini me'yorlashtirish hamda zarur hollarda farmakologik davolash usullaridan kompleks foydalanish muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** reproduktiv yosh, ayollar, ortiqcha tana vazni, semirish, tana massasi indeksi, vazn kamaytirish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik.

### Kirish

Bugungi kunda ortiqcha tana vazni va semirish dunyo miqyosida keng tarqalgan metabolik muammolardan biri bo'lib, ayniqsa reproduktiv yoshdagi ayollar salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Tana vaznining me'yordan ortishi organizmdagi uglevod, lipid va gormonal almashinuvning buzilishiga olib kelishi, insulin rezistentligi rivojlanishiga sabab bo'lishi hamda yurak-qon tomir va endokrin kasalliklar xavfini oshirishi mumkin.

Reproduktiv yoshdagi ayollarda semirishning klinik ahamiyati uning reproduktiv tizim faoliyatiga ta'siri bilan ham belgilanadi. Ortiqcha yog' to'qimasi estrogen almashinuviga ta'sir etib, hayz siklining buzilishi, ovulyatsiya jarayonining izdan chiqishi, polikistoz tuxumdonlar sindromi va homilador bo'lish ehtimolining pasayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Homiladorlik davrida esa ortiqcha tana vazni gestatsion qandli diabet, arterial gipertenziya va boshqa akusherlik asoratlari xavfini oshiradi.

Shu sababli reproduktiv yoshdagi ayollarda tana vaznini nazorat qilish nafaqat estetik, balki profilaktik va klinik ahamiyatga ega. Zamonaviy tibbiyotda vazn kamaytirishga qisqa muddatli parhez sifatida emas, balki uzoq muddat davom ettiriladigan sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni sifatida qaralmoqda. Individual ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik,



xulq-atvorni o'zgartirish, uyqu va stressni boshqarish hamda zarur hollarda farmakologik davolashni birlashtirish eng maqbul yondashuvlardan hisoblanadi.

#### Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha tana vaznini kamaytirishning zamonaviy usullarini o'rganish va ularning samaradorligini baholashga yo'naltirildi. Tadqiqotda kompleks klinik-statistik yondashuvdan foydalanildi.

Tadqiqot obyekti sifatida reproduktiv yoshdagi, ya'ni 18–49 yosh oralig'idagi ortiqcha tana vazniga ega ayollar olindi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning antropometrik ko'rsatkichlari, jumladan tana vazni, bo'yi, tana massasi indeksi (TMI), bel aylanasing uzunligi va son aylanasi o'lchandi. TMI tana vaznining kilogrammdagi qiymatini bo'y uzunligining metrda olingan kvadratiga bo'lish orqali hisoblandi.

Ishtirokchilarning ovqatlanish xususiyatlari, jismoniy faollik darajasi, kunlik uyqu davomiyligi va turmush tarzi bo'yicha ma'lumotlar so'rovnoma usulida yig'ildi. Vazn kamaytirishga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlash maqsadida ratsional ovqatlanish, kaloriya cheklovi, jismoniy faollik va xulq-atvorni o'zgartirishga asoslangan yondashuvlar tahlil qilindi.

Tadqiqotda tana vaznini kamaytirishning zamonaviy usullari uch asosiy yo'nalishda baholandi: **hayot tarzini modifikatsiya qilish, farmakologik yondashuvlar va og'ir semirish holatlarida jarrohlik usullari.**

#### Natijalar

Tadqiqotda ishtirok etgan 200 nafar reproduktiv yoshdagi ayollarning 100 nafarida (50,0%) tana vazni me'yorda bo'lgan. Ortiqcha tana vazni 61 nafar (30,5%) ayolda, semizlikning I darajasi 23 nafar (11,5%), II darajasi 11 nafar (5,5%) va III darajasi 5 nafar (2,5%) ayolda qayd etilgan. Shu tariqa, tekshirilgan ayollarning **50,0 foizida ortiqcha tana vazni yoki turli darajadagi semizlik** aniqlangan.

#### 1-jadval. Reprodukativ yoshdagi ayollarda tana vazni holatining tarqalishi

| Tana vazni holati     | TVI (kg/m <sup>2</sup> ) | Ayollar soni<br>(n=200) | Ulushi (%)   |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------|
| Normal tana vazni     | 18,5–24,9                | 100                     | 50,0         |
| Ortiqcha tana vazni   | 25,0–29,9                | 61                      | 30,5         |
| I darajali semizlik   | 30,0–34,9                | 23                      | 11,5         |
| II darajali semizlik  | 35,0–39,9                | 11                      | 5,5          |
| III darajali semizlik | ≥40,0                    | 5                       | 2,5          |
| <b>Jami</b>           | —                        | <b>200</b>              | <b>100,0</b> |



### **Xulosa**

O'tkazilgan tahlil natijalari reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha tana vazni va semirishni kamaytirishda kompleks yondashuv eng maqbul usullardan biri ekanligini ko'rsatdi. Ratsional va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, uyqu va kun tartibini me'yorlashtirish hamda sog'lom xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirish tana vaznini bosqichma-bosqich va barqaror kamaytirishga yordam beradi.

Tana vaznining me'yorlashishi bilan bir qatorda tana massasi indeksi va bel aylanasing kamayishi metabolik xavflarning pasayishiga hamda umumiy salomatlikni yaxshilashga xizmat qiladi. Umuman olganda, reproduktiv yoshdagi ayollarda tana vaznini kamaytirishning eng samarali strategiyasi — individual xususiyatlarni hisobga olgan, uzoq muddatli va ilmiy asoslangan kompleks yondashuvni shakllantirishdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Халимова Ф.Т. Гормоны щитовидной железы и надпочечников в прогнозировании группы риска нарушения
2. Халимова Ф.Т. Оценка тиреоидной системы у женщин различных этнических групп с учетом климатогеографических условий проживания //Здоровье, демография, экология финноугорских народов. 2015. № 4. С. 88-91.
3. Шукуров Ф.А., Халимова Ф.Т. Состояние тиреоидной системы в оценке репродуктивного здоровья женщин, проживающих в разных климатогеографических зонах //Биология и интегративная медицина. 2023. № 3 (62). С. 31-39.
4. Aksin Ş., Yilmaz M. The role of thiol/disulfide homeostasis in unexplained primary infertile patients: A prospective cohort study // Medicine. – 2025. –104(9):p e41641, February 28 doi: 10.1097/MD.00000000000041641 x