

REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARDA TANA VAZNINI KAMAYTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Qayumova Shahnoza Jamshidovna

shqayumova1996@gmail.com

Termez University of Economics and Service

Faculty of Medicine Lecturer of the Department of Preventive Medicine

Annotatsiya

Ushbu tezisda reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha tana vazni va semizlikni kamaytirishning zamonaviy hamda samarali usullari tahlil qilingan. Ortiqcha vazn reproduktiv salomatlikka, metabolik jarayonlarga va ayol organizmining gormonal holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotda tana massasi indeksi (TMI), bel aylanasi ko'rsatkichi, ovqatlanish xususiyatlari va jismoniy faollik darajasi asosiy baholash mezonlari sifatida ko'rib chiqildi.

Kalit so'zlar: reproduktiv yosh, ayollar, ortiqcha tana vazni, semizlik, tana massasi indeksi, bel aylanasi.

Kirish

Bugungi kunda ortiqcha tana vazni va semizlik dunyo miqyosida keng tarqalgan metabolik muammolardan biri bo'lib, ayollar salomatligiga alohida ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, reproduktiv yosh davrida tana vaznining me'yordan ortishi nafaqat yurak-qon tomir va metabolik kasalliklar xavfini oshiradi, balki hayz siklining buzilishi, ovulyatsiya jarayonlarining o'zgarishi, insulin rezistentligi va homiladorlik bilan bog'liq asoratlar rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Ortiqcha vaznning shakllanishida yuqori kaloriyali va muvozanatsiz ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, uyqu rejimining buzilishi, surunkali stress hamda energetik sarf va iste'mol qilinadigan kaloriyalar o'rtasidagi nomutanosiblik muhim o'rin tutadi. Shu sababli tana vaznini kamaytirishda faqat qisqa muddatli parhezlardan foydalanish yetarli emas. Samarali natijaga erishish uchun ovqatlanish tartibini takomillashtirish, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv talab etiladi.

Reproduktiv yoshdagi ayollarda vazn kamaytirish masalasi alohida ehtiyotkorlikni talab qiladi. Keskin va nazoratsiz vazn yo'qotish organizmning energetik va gormonal muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli vazn kamaytirish dasturi individual ravishda, ayolning tana massasi indeksi, bel aylanasi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi va reproduktiv rejalari hisobga olingan holda ishlab chiqilishi lozim.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha tana vazni va semizlikni kamaytirishning samarali usullarini baholash maqsadida olib borildi. Tadqiqotga Surxondaryo viloyatidagi oilaviy poliklinikalarda kuzatuv ostida bo'lgan reproduktiv yoshdagi 300 nafar ayol jalb qilindi. Asosiy guruhni ortiqcha tana vazni yoki semizlikka ega bo'lgan 200 nafar ayol, nazorat guruhini esa tana vazni me'yorida bo'lgan 100 nafar ayol tashkil etdi.

Tadqiqotda **klinik-anamnestik, antropometrik va tahliliy usullar** qo'llanildi. Ishtirokchilarning yoshi, ovqatlanish xususiyatlari, jismoniy faollik darajasi, uyqu rejimi va turmush tarzi haqidagi ma'lumotlar yig'ildi. Antropometrik baholashda tana vazni, bo'y uzunligi, tana massasi indeksi (TMI), bel va son aylanasi ko'rsatkichlari aniqlandi. TMI tana vaznining kilogrammdagi qiymatini bo'y uzunligining metr kvadratiga nisbatlash orqali hisoblandi.

Olingan ma'lumotlar variatsion-statistik usulda qayta ishlandi. Miqdoriy ko'rsatkichlar o'rtacha qiymat va standart og'ish ko'rinishida ifodalandi. Guruhlar o'rtasidagi farqlarning statistik ahamiyati **$p < 0,05$** mezonida baholandi. Tadqiqot metodologiyasi reproduktiv yoshdagi ayollarda tana vaznini kamaytirishga kompleks yondashuvning antropometrik samaradorligini aniqlashga yo'naltirildi.

Natijalar va tahlil

Natijalar ortiqcha tana vazni va semizlikka ega ayollarda metabolik hamda reproduktiv buzilishlar ancha ko'p uchrashini ko'rsatdi. Xususan, bel aylanasi me'yoridan yuqori bo'lishi ortiqcha vaznli guruhda 58,0%ni tashkil etib, normal vaznli guruhga nisbatan 46,0 foiz punktga yuqori bo'ldi. Menstrual sikl buzilishlari 31,0%, anovulyator sikl 24,0%, insulinrezistentlik belgilari esa 37,0% holatda kuzatildi. Bu natijalar tana vaznining ortishi nafaqat antropometrik ko'rsatkich, balki ayollarning metabolik va reproduktiv salomatligiga ta'sir qiluvchi muhim xavf omili ekanligini ko'rsatadi.

2-jadval. Tana vazni oshishi bilan bog'liq asosiy klinik-metabolik xavf omillarining uchrash chastotasi

Ko'rsatkich	Normal vaznli ayollar (n=100)	Ortiqcha vazn/semizlik (n=100)	Farq, %
Bel aylanasi me'yoridan yuqori bo'lishi	12 (12,0%)	58 (58,0%)	+46,0
Menstrual sikl buzilishi	9 (9,0%)	31 (31,0%)	+22,0
Anovulyator sikl	6 (6,0%)	24 (24,0%)	+18,0
Insulinrezistentlik belgilari	8 (8,0%)	37 (37,0%)	+29,0

Arterial gipertenziya	7 (7,0%)	21 (21,0%)	+14,0
Polikistoz tuxumdon sindromiga xos belgilar	5 (5,0%)	19 (19,0%)	+14,0

Xulosa

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha tana vazni va semizlikni kamaytirishda kompleks yondashuv eng samarali usullardan biridir. Muvozanatli va individual tanlangan ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, kun tartibi va uyquni me'yorlashtirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish tana vaznini bosqichma-bosqich kamaytirishga yordam beradi.

Reproduktiv yoshdagi ayollarda tana vaznini kamaytirish dasturi keskin parhez yoki nazoratsiz jismoniy zo'riqishga emas, balki uzoq muddat davom ettirish mumkin bo'lgan, individual va ilmiy asoslangan yondashuvga tayanishi lozim. Shu sababli ortiqcha vaznli ayollarga ovqatlanish, jismoniy faollik va turmush tarzini birgalikda korreksiya qilish tavsiya etiladi.

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