



## BIRLAMCHI SOG'LIQNI SAQLASH TIZIMIDA MAKTAB O'QUVCHILARI ORASIDA SEMIZLIK KASALLIGINI PROFILAKTIKASINI MUQOBILLASHTIRISH.

**Abdurasulova Tajixol Ramazanovna ,  
Maxmataliyeva Rano Kobulovna**

*Bolalar kasalliklari, bolalar kasalliklari propedevtikasi va oilaviy shifokorlikda  
pediatriya kafedrası assistenti*

**Annotatsiya:** Bolalardagi semirish – bu davolanish kerak bo‘lgan muammo bo‘lib, u bolalik davrida va bolaning kelajakdagi hayotida sog‘liq muammolari uchun xavf tug‘dirishi mumkin. Bu asosan kattalarda uchraydigan qandli diabet, xolesterin va qon bosimi kabi muammolarini erta aniqlashga olib keladi. Bolalikdagi semirishni ovqatlanish terapiyasi bilan bartaraf etish mumkin. Ushbu maqolada birlamchi sog‘liqni saqlash tizimida maktab o‘quvchilari orasida semizlik kasalligini profilaktikasini muqobillashtirish haqida ma‘lumot berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Etiopatogenez, moddalar almashinuvi, tana vazni indeksi, parhez, bariatriya.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti semizlikni surunkali polietiologik kasallik deb ta'riflaydi, bu organizmda yog'ning haddan tashqari ko'p to'planishi bilan tavsiflanadi. Hozirgi vaqtda semirish muammosi pandemiya xarakterini olgan. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ortiqcha vazn va semizlik muammosiga eng ko'p duch kelgan mamlakatlar ro'yxati shakllantirilgan. Semizlik nafaqat kattalar o'rtasida, balki bolalar va o'smirlar orasida ham jiddiy muammoga aylanib bormoqda. Ma'lumotlarda keltirilishicha, 1975 yildan ayni paytga qadar dunyodagi semiz odamlar soni uch baravar oshgan. 5 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan 340 milliondan ziyod bolalar va o'smirlar semizlikka duchor bo'lishgan. O'rtacha har uch kattadan bittasi semirib ketgan, bu aholining taxminan 36% ni tashkil qiladi. (Garvard, 2020 yil).

O'smirlardagi semizlikning boshqa sabablari ham mavjud: harakatsiz turmush tarzi, kun tartibining yo'qligi, surunkali uyqusizlik, psixologik bezovtalik, endokrin tizim kasalliklari va metabolik kasalliklar. Shuni ta'kidlash kerakki, endokrin tizim kasalliklari juda kam uchraydi. Ammo semirish sabablarini aniqlashda birinchi navbatda shundan





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF(2023)-3,778 Volume-2, Issue-1

boshlash kerak. Gipoterioz, qandsiz diabet, epilepsiya, miya o‘simtasi va boshqa organizm metabolizmini o‘zgartirishi mumkin bo‘lgan kasalliklarni istisno qilish kerak. Muammo ovqatlanish madaniyati va harakat yetishmasligi bilan bog‘liqligiga amin bo‘lsangiz, uni bartaraf etishga kirishishingiz mumkin. “O‘spirinlar, ayniqsa, qizlar bu masalada qilingan izohni, tanqidni diliga yaqin oladi, tez ranjib qoladi, ruhiy noqulaylikni, stress holatini kuchaytiradi va oiladagi muhitni yomonlashtiradi. Ota-onalar va shifokorlar qizlar bilan bu masalada juda ehtyotkorlik bilan yondashishlari kerak. O‘rta maktab o‘quvchilari bizning bosimimizsiz ham o‘zlarini juda tanqid qilishadi. Muammoni hal qilishda faqat foydali maslahatlarning o‘zi kamlik qiladi, siz o‘spirinning ishonchini qozonishingiz kerak, yaxshi so‘z bilan qo‘llab-quvvatlashingiz kerak”. Tanada vaznning ortiqcha bo‘lishi organizmga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi muqarrar. Ortiqcha vazn oqibatida: tez-tez bosh og‘riydi, qon bosimi ko‘tarilishi mumkin, kuchli terlash, tez charchash, jismoniy mashqlarda nafas yetishmasligi, tushkun kayfiyat, o‘zining tanasiga va shaxsiga nisbatan ruhiy salbiy munosabat shakllanadi.

Semirib ketgan bemorlarning turmush tarzini o‘zgartirish davolashning birinchi va asosiy bosqichidir. Turmush tarzini o‘zgartirish bo‘yicha umumiy tavsiyalar: ratsiondan shakar va shakarli mahsulotlarni chiqarib tashlash; past glikemik uglevodlarni iste‘mol qilish; qayta ishlangan mahsulotlardan voz kechish; yetarli miqdorda protein iste‘mol qilish. O‘simlik oqsillarining manbalari non, don, dukkaklilar, yong‘oqlar, urug‘lardir. Bundan tashqari, ushbu mahsulotlarda ko‘p miqdorda uglevodlar mavjud bo‘lib, ular e‘tiborga olinishi kerak. Hayvon oqsillari sut, tvorog, pishloq, go‘sht, baliq, tuxumda uchraydi. 100 g protein mahsulotida taxminan 20 g protein mavjud. Har bir ovqatlanishda (nonushta, tushlik va kechki ovqat) 150-200 g (30-40 g protein) proteinli taomlarni kiritish kerak; to‘yingan yog‘lar va trans yog‘lar (mayonez, margarin, soslar, qulay ovqatlar, chiplar, qandolat mahsulotlari, fastfud) iste‘molini kamaytirish; ko‘p to‘yinmagan yog‘li kislotalarni yetarli miqdorda iste‘mol qilish. Kichik miqdorda sariyog‘, qayta ishlanmagan o‘simlik yog‘i, sut mahsulotlari, tuxum va yog‘li go‘sht qabul qilinadi. Yog‘larni oqsilli mahsulotlar va sabzavotlar bilan birga iste‘mol qilish lozim va uglecodli mahsulotlar bilan birgalikda iste‘mol qilishdan saqlanish lozim.

Semizlik birinchi navbatda energiya almashinuvi nisbati buzilishidan kelib chiqadi, ya‘ni inson ortiqcha kaloriya qabul qiladi, lekin uni sarf qilish kam bo‘ladi, ular yog‘ to‘qimalarida to‘planadi. Buning natijasida tana vazni ortadi va ichki organlar funksiyasi buziladi. Semizlik 90 % hollarda ovqatlanish bilan bo‘g‘liq, qolgan sabablar esa moddalar





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF(2023)-3,778 Volume-2, Issue-1

almashinuvi natijasida kelib chiqadi. Gipotalamus va gipofiz funksiyasi buzilishi natijasida ovqatlanish jarayoni buziladi. Semizlik bilan kasallangan bemorlarda somatotropin gormoni sintezi kamayadi, bu gormon lipolitik xususiyatga ega (yogʻlarni parchalaydi), giperinsulinemiya, qalqonsimon bez metabolizmini buzadi. Shunday qilib semizlik – bu patologiya, erkaklar va ayollarda har qanday yoshda, hatto bolalarda ham uchrashi mumkin. Semizlikni asoratlari va inson hayot sifatini kamaytirishdan qutulish maqsadida maxsus mutaxassis nazorati ostida davolash kerak. Zamonaviy tibbiyotda semizlik bilan, asosan, endokrinologlar shugʻullanishadi. Oʻspirin parhezini, turmush tarzini nazorat qilish natija bermaydi. Butun oilaning ovqatlanish odatlarini, turmush tarzini oʻzgartirish kerak. Ortiqcha yogʻ — koʻp ovqatlanishning natijasidir. Parhez zarur, ammo monoparhez zararli, keskin ovqatdan cheklash organizmni ruhiy va jismoniy stressga tushiradi. Bunday diyeta tez ozdiradi, lekin qisqa muddatga va asoratlari ham keltirib chiqaradi. Semizlikning asosiy belgisi – [ortiqcha vazn](#)dir. Yogʻ koʻp toʻplangan bemorlarda yelka, qoʻl, orqa, qorin dumba va son sohalari toʻplanadi. bunday bemorlarda shu sohadagi mushaklar sust rivojlangan boʻladi. Shuning uchun ularda son va chov churralar uchrashi xavfi ortadi. Birinchi darajali semizlikda aniq ajralib turadigan belgilar boʻlmaydi. Baʼzi bemorlarda ter ajralishi kuchayadi, uyquchanlik, shishlar, ich qotish, umurtqa pogʻonasida ogʻriqlar paydo boʻlishi mumkin. Keyingi bosqichlarda bemorlarda yaqqol koʻzga tashlanadigan belgilar nafas, yurak qon tomir tizimi, hazm qilish tizimi tomonidan kuzatiladi. Ayollarda semizlik natijasida hayz siklining buzilishi, hatto hayz koʻrishning toʻxtashi ham uchraydi. Bundan tashqari jinsiy tizimda ham kamchiliklar uchrab, erkaklarda potentsiya kamayadi.

Bolalikda semizlik tez-tez uchraydigan baʼzi kasalliklar ehtimolini oshirishi mumkin. Ushbu kasalliklar quyidagilardan iborat:

**Qandli diabet:** Semirib ketish insulin qarshiligini keltirib chiqaradi, bu organizmdagi shakarni nazorat qilishni qiyinlashtiradi va diabet uchun xavf tugʻdiradi. Qandli diabet nafaqat semirish bilan bogʻliq. Bolaning ovqat isteʼmol qilish odatlari ham diabet xavfiga taʼsir qiladi. Bolaning ratsionida qadoqlangan va qayta ishlangan oziq-ovqat isteʼmoli, shakarli ichimliklar, oddiy uglevodlar miqdori yuqori boʻlgan ovqatlar ham koʻrib chiqilishi kerak.

**Xolesterin va yuqori qon bosimi:** Semirib ketgan bola uchun, agar semirishning sababi koʻp yogʻli ovqatlanish boʻlsa, bu arteriyalarda blyashka toʻplanishi va tomirlarning qattiqlashishi va yurakning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, gazaklar tarkibida yuqori tuz miqdori kelajakda qon bosimi kasalligiga moyillikni oshiradi.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF(2023)-3,778 Volume-2, Issue-1

Jigar va buyraklar faoliyatining buzilishi: noto'g'ri ovqatlanish va ortiqcha vazn bolaning tanasiga yuk bo'lib, a'zolariga zarar yetkazishi mumkin. Semirish jigar kasalliklari xavfini oshiradi.

Nafas olish tizimi kasalliklari: astma, nafas olishda qiyinchilik, jismoniy mashqlar paytida nafas olishni nazorat qilishda qiyinchilik kabi sog'liq muammolari ko'pincha semirib ketgan bolalarda kuzatiladi. Agar u uyqu paytida uyqu apnoye sifatida paydo bo'lsa, davolash muhim ahamiyatga ega.

Semizlikni davolash effektini baholashda orlistat – ovqathazm qilish traktidagi lipaza ingibitori, sibutramin – markaziy serotonin va norepinefrinni qayta o'zlashtirishni markaziy ingibitori, oziq-ovqat iste'molini kamaytiradigan dorilar (fepranon, deopimon, teronak), depressiyada qo'llaniladigan bupropion, fluoksetin kabi dorilar davolashda ma'lum samaradorlikni ko'rsatdi. Biroq, bu dorilarning samaradorligi 25-30% dan oshmaydi, shu bilan birga ularning ko'pchiligi og'ir va hayot uchun xavfli salbiy ta'sirlarni, xususan, arterial gipertenziya, yurak ritmining buzilishi, bosh aylanishini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli tana vaznini kamaytirish uchun dori-darmonlarni uzoq muddatli qo'llash zarurati tufayli bemorlarning ushbu terapiyaga rioya qilishlari juda past. Semirib ketishni davolash uchun yuqori samarali dori vositalarining yo'qligi, aftidan, ishtahani shakllantirish mexanizmlari va ularni boshqarish usullari hozirgacha oshkor etilmaganligi bilan bog'liq.

Semizlik kuzatilgan hollarda bemorga tashxis qo'yish uchun anamnez, irsiy moyillik, kasallik uzoq muddat davom etishi, hayot tarzi va ovqatlanish tartibi so'raladi. Tana vazni indeksi va son, belning yog' qavati o'lchanadi. Diagnostika aniqlashtirish uchun yog'ning to'plangan joyini va hajmini aniqlash uchun UTT (UZI) tekshiruv, rentgenologik densitometriya va boshqa tekshiruvlar o'tkaziladi. Bundan tashqari psixoterapevt, diyetolog, endokrinolog maslahatlari kerak bo'ladi.

Xulosa Shunday qilib, bugungi kunda semirish muammosi dolzarb bo'lib qolmoqda, chunki u salbiy ijtimoiy-iqtisodiy va tibbiy oqibatlariga olib keladi. Semirib ketish va unga hamroh bo'lgan kasalliklar bemorlarning ijtimoiy moslashuvi va mehnat qobiliyatini, sifati va umr ko'rish davomiyligini pasaytirishga hamda bemorlarni rehabilitatsiya qilish va davolash bilan bog'liq holda zarar ko'rayotgan davlatga zarar yetkazadi, ularning mehnat qobiliyatini pasaytiradi. Aholi soni va nogironlik va o'limning ko'payishiga olib keladi. Ratsionning nochorligi uzoq vaqt davomida tegishli ovqatlanish bo'yicha tavsiyalarga rioya qilish zarurati bo'lib, bu organizm uchun stress omili bo'lib, davolanishga







ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF(2023)-3,778 Volume-2, Issue-1

rioya qilishni kamaytiradi. Dori terapiyasining kiruvchi ta'siri va uning past samaradorligi uning keng qo'llanilishini sezilarli darajada cheklaydi. Shu munosabat bilan, semirishning oldini olish va davolashda ikkita usulning kombinatsiyasiga ustunlik berish kerak: ratsional ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Dedov.I.I., Melnichenko.G.A, Fadeyev.V.V. Endokrinologiya. 2000g
2. Dedov.I.I., Fadeyev.V.V. «Vvedeniye endokrinologiyu» (Rukovodstvo dlya vrachey). M.: «Bereg», 1998g.
3. Xarrison.T.R. Klassika sovremennoy meditsiny. Vnutrenniye bolezni. Kniga shestaya. Moskva.: «Praktika». 2005g.
4. Chazov.Ye.I., Dedov I.I. Rukovodstvo po vnutrennim boleznyam. Moskva. «Meditsina» 2000g.

