

Abdullayeva Dilnura

kulmatovdilmurod54@gmail.com

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya.Maqolada semirishning etiologik omillari, asoratlari, kasallikni tashxislash, davolash va oldini olishning zamonaviy usullari muhokama qilindi.

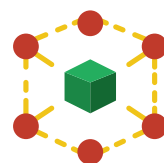
Kalit so'zlar: Semizlik, stress, jismoniy faollik, ovqatlanish tartibi, TVI, xulq-atvor, bariatrik jarrohlik.

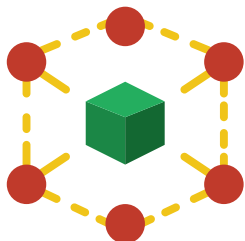
Semizlik-surunkali ko'p faktorli retsidivlanuvchi kasallik bo'lib, ortiqcha tana vazni bilan ifodalanuvchi, tana vazni indeksi (TVI) ≥ 30 kg/m² aniqlanadi. Semirish bilan bog'liq asoratlarga yurak-qon tomir kasalliklari (ayniqsa, qorin bo'shlig'i yog'i ko'p bo'lgan odamlarda), qandli diabet, ayrim o'simtalarni malignizatsiyalanishi, o't tosh kasalligi, metabolik disfunktsiya bilan bog'liq steatotik jigar kasalligi, siroz, osteoartrit, erkaklar va ayollarda reproduktiv tizimining buzilishi, psixologik kasalliklar va TVI ≥ 35 bo'lgan odamlarda erta o'lim kuzatiladi. Tashxis TVI natijasiga asoslanib qo'yiladi. Davolash turmush tarzini o'zgartirish (masalan, parhez, jismoniy faollik, xulq-atvor), semirishga qarshi dori-darmonlarni qabul qilish va bariatrik jarrohlik (vazn yo'qotish) larni o'z ichiga oladi.

AQShda semirishning tarqalishi barcha yosh guruhlarida yuqori (NHANES)

NHANES ma'lumotlariga ko'ra semirish tarqalishining o'zgarishi

Yosh	1976–1980	2003–2004	2007–2008	2009–2010	2011–2012	2013–2014	2015–2016
2-5 лет	5%	13,9%	10,1%	12,1%	8,4%	9,4%	13,9%
6-11 лет	6,5%	18,8%	19,6%	18,0%	17,7%	17,4%	18,4%
12-19 лет	5%	17,4%	18,1%	18,4%	20,5%	20,6%	20,6%
20-74 лет	15%	32,9%	33,7%	35,7%	34,9%	37,7%	39,6%





va 1970-yillarning oxirida semirish epidemiyasi boshlanganidan beri deyarli ikki baravar ko'paydi. 2017-2018 yillarda kattalarning 42,4 foizi semizlik kuzatilgan: tarqalishi 40 yoshdan 59 yoshgacha bo'lgan erkaklar va ayollar orasida eng yuqori bo'lgan. Ispan tilli bo'lmagan qora tanli kattalar (49,6%), ispan tilli (44,8%) va ispan tilli bo'lmagan oq tanli kattalar (42,2%) bilan solishtirganda, ispan tilli bo'lmagan osiyolik kattalar (17,4%) orasida tarqalish eng past bo'lgan. Ispan tillik bo'lmagan oq tanli kattalar, ispan tillik bo'lmagan osiyolik kattalar yoki ispan tilida so'zlashadigan kattalar orasida erkaklar va ayollar orasida semizlik tarqalishida sezilarli farqlar yo'q, ammo, ispan tilli bo'lmagan qora tanli ayollar orasida tarqalish boshqa barcha guruhlariga qaraganda yuqoriligi (56,9%) aniqlangan.

AQShda semirish va u bilan bog'liq asoratlari har yili 300 000 ta erta o'limga olib keladi va o'limning oldini olish mumkin bo'lgan sabablari orasida faqat chekishga yetakchilik qiladi. Bundan tashqari, semirish ishda o'tkazib yuborishning ko'payishi, mahsuldorlikning yo'qolishi va sog'liqni saqlash xarajatlarining oshishi bilan bog'liq. AQShda semirish bilan bog'liq yillik sog'liqni saqlash xarajatlari 150 milliard dollarga baholanmoqda.

Etiologiya.

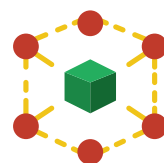
Semirish sabablari multifaktorial bo'lib, genetik moyillik va xulq-atvor, metabolik va gormonal ta'sirlarni o'z ichiga oladi, oxir oqibat, semirish tanadagi energiya iste'moli va uni iste'mol qilish o'rtasidagi muvozanatning uzoq muddatli buzilishidan kelib chiqadi, shu jumladan metabolizmning asosiy jarayonlarini taminlash uchun energiyadan foydalanish va jismoniy faoliyat uchun energiya sarfi buziladi. Shu bilan birga endokrin buzuvchilar (masalan, bisfenol A [BPA]), ichak mikrobiomasining tarkibi, uyqu/uyg'onish davrlari va atrof-muhit omillari semirishga moyillikni oshiradi.

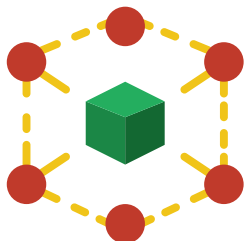
Semizlikning asoratlari

Semirib ketishning asoratlari deyarli har bir organ tizimiga ta'sir qilishi mumkin, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi: metabolik buzilishlar, qandli diabet, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, venoz tromboemboliyasi, jigar kasalliklari (jigar sirroziga olib kelishi mumkin bo'lgan metabolik disfunktsiya bilan bog'liq jigar yog` kasalligi), o't pufagi kasalliklari, gastroezofagial refluks, obstruktiv uyqu apnoy sindromi, reproduktiv tizim kasalliklari, shu jumladan ikkala jinsning bepushtligi, erkaklarda zardob testosteronining past darajasi va ayollarda polikistoz tuxumdon sindromi, saratonning ko'p turlari (ayniqsa yo'g'on ichak saratoni va ko'krak saratoni), osteoartrit, pay va fastsiya kasalliklari, teri kasalliklari (masalan, intertrigenoz dermatit), arterial gipertenziya, depressiya, havotirlik va dismorfofobiya.

Semirish diagnostikasi:

- Tana vazni indeksi (TVI)





- Bel atrofi o`lchami
- Tana tuzilishini tahlil qilish
- Tadqiqotlarning boshqa turlari.

Kattalarda tana massasi (kg) ning o'sish kvadratiga (m²) nisbati bilan belgilanadigan tana vazni indeksi ortiqcha vazn yoki semirishni aniqlash uchun ishlatiladi:

Ortiqcha vazn = 25-29, 9 kg / m²;

Semirib ketish I toifasi = 30-34, 9 kg / m²;

II toifadagi semirish = 35-39, 9 kg / m²;

III toifadagi semirish = ≥ 40 kg / m².

Davolash usullari

- Diyetoterapiya;
- Jismoniy faollik;
- Xulq-atvor terapiyasi;
- Semirib ketishga qarshi dorilar;
- Bariatrik jarrohlik.

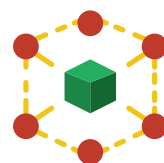
Tana vaznini normaga keltirish 5% dan 10% gacha umumiy farovonlikni yaxshilaydi, yurak-qon tomir kasalliklari (masalan, gipertoniya, dislipidemiya, insulin rezistenligi) rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi va ularning asoratlarini kamaytirishga yordam beradi, shuningdek, obstruktiv uyqu apnoyi, steatotik jigar kasalligi, bepushtlik va depressiya kabi boshqa asoratlar va ikkilamchi kasalliklarning og'ir kechishini kamaytiradi.

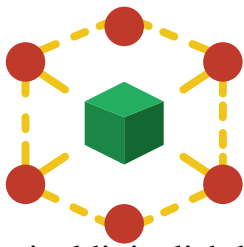
Prognoz

Agar davolanish amalga oshirilmasa, semirish rivojlanish tendentsiyasiga ega. Asoratlarning ehtimoli va og'irligi mutlaq tanadagi yog ' miqdoriga, yog'ni tanada tarqalishiga, mutlaq mushak massasiga mutanosibdir. Ko'pchilik bemorlar davolanish jarayonida tana vaznini normaga keltirgandan so'ng 5 yil davomida o'z vazniga qaytadilar va shunga mos ravishda semirish boshqa har qanday surunkali kasalliklarga o'xshash umrbod boshqaruv dasturini talab qiladi. Bundan tashqari, semizlikka qarshi dori vositalari bekor qilinish bilan bemorlar odatda yana kilogramm to`plashni boshlashadi.

Semirishning oldini olish

Muntazam jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi, tana vaznini nazorat qilishda yordam beradi, qandli diabet va semirish paydo bo'lishining oldini olishga yordam beradi. Tana vaznini yo'qotmasdan ham, jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Kletchatka yo'g'on ichak saratoni va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.





Semirishni oldini olishda to'liq va yetarli uyqu, stressni yengish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni kamaytirish ham muhimdir. Shunga qaramay, ko'plab biologik va ijtimoiy-iqtisodiy omillar inson nazoratida emas.

Tana vazni ortishiga olib keluvchi keng tarqalgan dorilar orasida ba'zi

neyroleptiklar (masalan, risperidon, lityum, ketiapin, olanzapin), antidepressantlar (masalan, sitalopram, duloksetin), snotvor vositalari (masalan, zolpidem, trazodon), antikonvulsantlar (masalan, gabapentin) va kortikosteroidlar qabul qilishdan qochishga harakat qilish kerak.

Xulosa

Sog'liqni saqlash mutaxassislari, bemor hamkasblari va oila a'zolarining yordami va turli xil tuzilgan dasturlar vazn kamaytirish va tana vaznini normada saqlashga yordam beradi. Semizlik o'z – o'zini nazorat qilmaslik natijasida yuzaga keladigan kosmetik muammo emas, balki surunkali kasallik sifatida ta'kidlash bemorlarga barqaror yordam izlashga va shifokorlarga bunday yordamni ko'rsatishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert, MA va boshq: 2019 ACC/AHA yurak-qon tomir kasalliklarining birlamchi oldini olish bo'yicha qo'llanma: Amerika kardiologiya kolleji/Amerika yurak Assotsiatsiyasining klinik amaliyot bo'yicha ko'rsatmalar bo'yicha hisoboti. Tiraj 140 (11):e596-e646, 2019. doi: 10.1161 / CIR.0000000000000678 Epub 2019 Mar 17.
2. Mann T, Tomiyama AJ, Vestling E, va boshq: semizlikni davolash uchun samarali vositalar Am Psychol 62 (3): 220-233, 2007. doi: 10.1037/0003-066X.62.3. 220
3. AQSh profilaktik xizmatlari bo'yicha maxsus guruh: kattalardagi semirish bilan bog'liq kasalliklar va o'limning oldini olish uchun vazn yo'qotish bo'yicha xatti-harakatlar. JAMA 320 (11):1163-1171, 2018, 2018. doi: 10.1001 / jama.2018.13022.
4. Garvey Vt, Mechanick JI, Brett EM, Klinik endokrinologlar va semizlik bilan og'rikan bemorlarga tibbiy yordam uchun endokrinologiya kompleks klinik amaliyot ko'rsatmalar Amerika kolleji et al American uyushmasi. Endocr Pract 22 Suppl 3: 1-203, 2016. doi: 10.4158 / EP161.

