



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



SEMIZLIK ASR MUAMMOSI

Daminova Zebo Eshbobo qizi

2-bosqich, Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi fakulteti

Ilmiy rahbar: Jalilov Abduazim Abduxakim o'g'li

Atrof muhit gigiyenasi kafedrası assistenti

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya

Ushbu tezisda O'zbekistonda bolalar va o'smirlar orasida semizlikning tarqalishi, sabablari, asoratlari hamda mavjud profilaktika choralarining samaradorligi haqida so'nggi statistik ma'lumotlar asosida ma'lumot berilgan. Muammoning dolzarbligi 2025-2026 yillar ma'lumotlari bilan asoslangan.

Kalit so'zlar: *semizlik, bolalar semizligi, gipodinamiya, metabolik sindrom, qandli diabet, sog'lom ovqatlanish, O'zbekiston statistikasi.*

Bugungi kunda O'zbekistonda bolalar va o'smirlar orasidagi semizlik jahon miqyosidagi tendensiyalardan kolishmaydigan, ammo yetarlicha e'tibor berilmayotgan dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammodir. Jahon semizlik federatsiyasining 2026 yilgi Hisobotiga ko'ra, O'zbekiston 183 mamlakat ichida bolalar semizligining oldini olish bo'yicha global tayyorgarlik reytingida **82-o'rinni** egallaydi, bu "o'rtacha" ko'rsatkich bo'lsa-da, tizimli choralarning yetarli emasligidan darak beradi.

Semizlikning asosiy sabablari qatoriga O'zbekistonda maktab ovqatlanishi tizimining inqirozi (o'quvchilarning atigi **4%** i sog'lom ovqatlanish bilan ta'minlangan), shirin ichimliklar va norasmiy, seryog' oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish odati, shuningdek o'smirlar o'rtasida jismoniy faollikning pastligi (gipodinamiya) kiradi. 6-10 yoshli bolalar kunlik o'rtacha 100-150 ml gazlangan shirin ichimliklar iste'mol qilishadi oyo, nonushtani o'tkazib yuborish esa oddiy holga aylangan.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra (2025 yil holati):

5-9 yoshli bolalar orasida ortiqcha vazn va semizlik bilan kasallanish – 902 000 nafar.

10-19 yoshli o'smirlar orasida – 1 189 000 nafar (umumiy o'smirlar kontingenti taxminan 3 mln ekanligini hisobga olganda bu juda yuqori ko'rsatkich).

Qoraqalpog'istonda 11-15 yoshli maktab o'quvchilari orasida olib borilgan klinik tadqiqotlar metabolik sindromning yuqori darajasini ko'rsatgan.

Semizlik yurak-qon tomir kasalliklari, arterial gipertoniya, 2-tip qandli diabet, bo'g'im kasalliklari va jigar lipidozi (MASLD) ga sabab bo'ladi. 2040 yilga prognozlar shuni ko'rsatmoqdaki, agar shoshlinch chora ko'rilmasa:

gipertoniya bilan og'rikan bolalar soni – 282 000 ga yetadi;

jigarning metabolik kasalligi (MASLD) bilan – 799 000 nafar bolalar tekshiruvda aniqlanadi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Bundan tashqari, semizlik o'smirlar ruhiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi: o'zgarar tomonidan qabul qilinmaslik qo'rquvi, ijtimoiy izolyatsiya va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi.

Semizlikning oldini olish uchun O'zbekistonda quyidagi choralar tavsiya etiladi:

1. Maktab ovqatlanishi tizimini tubdan isloh qilish – bolalarning 96% hozirda sifatsiz taomlar bilan boqilayotganini hisobga olganda.
2. Jismoniy madaniyat darslari sonini oshirish va maktabdan tashqari sport to'garaklarini rivojlantirish.
3. Nosog'lom ovqatlanish madaniyati va shirin ichimliklar iste'molini cheklashga qaratilgan ommaviy targ'ibot kompaniyalarini o'tkazish.
4. 15-49 yoshli ayollar orasida BMI ko'rsatkichini pasaytirishga qaratilgan dasturlar (hozirda 28,3% ayollarda yuqori BMI kuzatiladi).

Xulosa:

O'zbekistonda bolalar va o'smirlar semizligi – nafaqat tibbiy, balki demografik va iqtisodiy jihatdan asr muammosidir. 2 millionga yaqin yoshlar (5-19 yosh) ortiqcha vazn yoki semizlik bilan yashayotgan bir sharoitda, kasallikning oldini olish uni davolashdan ko'ra samaraliroq va iqtisodiy jihatdan foydaliroqdir. Kech profilaktika esa maktab ovqatlanishi tizimi, oilaviy tarbiya madaniyati va davlat monitoringining o'zgarishini talab etadi.

