



SEMRISHNING JIGAR VA OSHQOZON-ICHAK KASALLIKLARI
RIVOJLANISHIDAGI ROLI: PROFILAKTIKA VA VAZN NAZORATINING
AHAMIYATI

Qurbonova Zarina Anvarovna

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

zqurbonova554@gmail.com

Abdipattayeva Kibriyo Abror qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

kibriyoabdipattayeva905@gmail.com

Turaxonova Malika Muzaffar qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

malikaturaxanova011@gmail.com

Shopulatova Dilnavo Erkin qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

dilnavoshopulatova@gmail.com

Annotatsiya: *Semirish — dunyo bo'ylab tobora ortib borayotgan, ko'plab surunkali kasalliklarning rivojlanishida markaziy o'rin tutuvchi omillardan biri bo'lib, jigar va oshqozon-ichak tizimiga bevosita va bilvosita salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada semirishning gepatobiliar va gastrointestinal traktga ta'sir mexanizmlari — visceral yog' to'qimasining endokrin faolligi, adipokinlar disbalansi, insulin rezistentligi hamda surunkali past darajali yallig'lanish asosida tahlil qilingan. Semirishning jigar yog' bosishi kasalligi (NAFLD/MASLD), noalkogol steatogepatiti (NASH), o't-tosh kasalligi, gastroezofageal reflyuks kasalligi hamda kolorektal saraton rivojlanishidagi roli zamonaviy epidemiologik va klinik ma'lumotlar asosida yoritilgan. Maqolaning asosiy qismi ushbu kasalliklarning diagnostikasi, farqlash mezonlari hamda vazn nazorati va profilaktik chora-tadbirlarning gepatobiliar va gastrointestinal salomatlikka ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan.*

Kalit so'zlar: *semirish, visceral yog', insulin rezistentligi, jigar yog' bosishi kasalligi, NAFLD, NASH, o't-tosh kasalligi, gastroezofageal reflyuks kasalligi, kolorektal saraton, vazn nazorati.*

Kirish

JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab 1 milliarddan ortiq kattalar semirish bilan yashaydi, so'nggi 40 yil ichida semirish tarqalganligi deyarli uch barobarga oshgan. Semirish nafaqat yurak-qon tomir va endokrin tizim kasalliklarining, balki jigar va oshqozon-ichak traktining ko'plab kasalliklarining ham asosiy modifikatsiya qilinadigan xavf omili hisoblanadi. Visceral yog' to'qimasi passiv energiya deposi emas, balki faol endokrin organ bo'lib, adipokinlar va yallig'lanish sitokinlarini ishlab chiqarish orqali insulin rezistentligi, surunkali yallig'lanish hamda metabolik buzilishlarni yuzaga keltiradi. So'nggi yillarda



o'tkazilgan yirik kohort tadqiqotlari semirishning jigar yog' bosishi kasalligi, o't-tosh kasalligi, gastroezofageal reflyuks kasalligi hamda kolorektal saraton kabi gastrointestinal patologiyalar bilan ishonchli bog'liqligini tasdiqlagan.

Semirishning tarqalishi va jigar/GI kasalliklar bilan bog'liqligi:

- **Jahon miqyosida:** dunyo bo'ylab har uchinchi kattalar ortiqcha vazn yoki semirish bilan yashaydi; jigar yog' bosishi kasalligi (NAFLD/MASLD) global aholining 25–30% ida uchraydi va uning asosiy sababi semirish hisoblanadi.
- **O't-tosh kasalligi:** semirish o't-tosh kasalligining eng muhim modifikatsiya qilinadigan xavf omili bo'lib, xususan ayollarda uning tarqalganligi bilan bevosita bog'liq.
- **O'zbekistonda:** ovqatlanish rasm-rusumidagi o'zgarishlar, jismoniy faollikning pasayishi hamda shaharlashuv sur'atlarining ortishi natijasida semirish va u bilan bog'liq jigar/GI kasalliklar tarqalganligi yildan-yilga ortib bormoqda.

Xavf omillarining tasnifiy spektri:

- **Modifikatsiya qilinadigan omillar:** ovqatlanish xarakteri (yuqori kaloriyali, yuqori fruktozali taomlar), jismoniy faollik yetishmasligi, uyqu buzilishlari, alkogol iste'moli, metabolik sindrom komponentlari.
- **Modifikatsiya qilinmaydigan omillar:** yosh, jins, irsiy moyillik, genetik polimorfizmlar (masalan, PNPLA3 geni varianti NAFLD rivojlanishi bilan bog'liq).

Patogenez

Semirishning jigar va oshqozon-ichak tizimiga ta'siri bir nechta o'zaro bog'liq patofiziologik yo'nalishlar orqali amalga oshadi.

Adipokinlar disbalansi va insulin rezistentligi:

Visceral yog' to'qimasining ortishi leptin sekretsiasining oshishi va adiponektin darajasining pasayishiga olib keladi, bu esa insulin sezuvchanligining buzilishiga sabab bo'ladi. Bir vaqtning o'zida yog' to'qimasidan TNF-alfa va IL-6 kabi yallig'lanish sitokinlarining ko'p ajralishi surunkali past darajali yallig'lanish holatini shakllantiradi, bu esa jigar va oshqozon-ichak trakti a'zolarining funksional buzilishlariga zamin yaratadi.

Jigarda yog' to'planishi (NAFLD/NASH):

Insulin rezistentligi fonida periferik yog' to'qimasidan erkin yog' kislotalarining jigarga oqimi kuchayadi, jigar hujayralarida de novo lipogenez faollashadi va trigliseridlar to'planadi. Vaqt o'tishi bilan lipotoksiklik va oksidativ stress hepatotsitlar shikastlanishiga, yallig'lanish va fibrozga, ba'zi hollarda esa sirroz va gepatosellyular karsinoma rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

O't-tosh kasalligi va gastrointestinal buzilishlar:

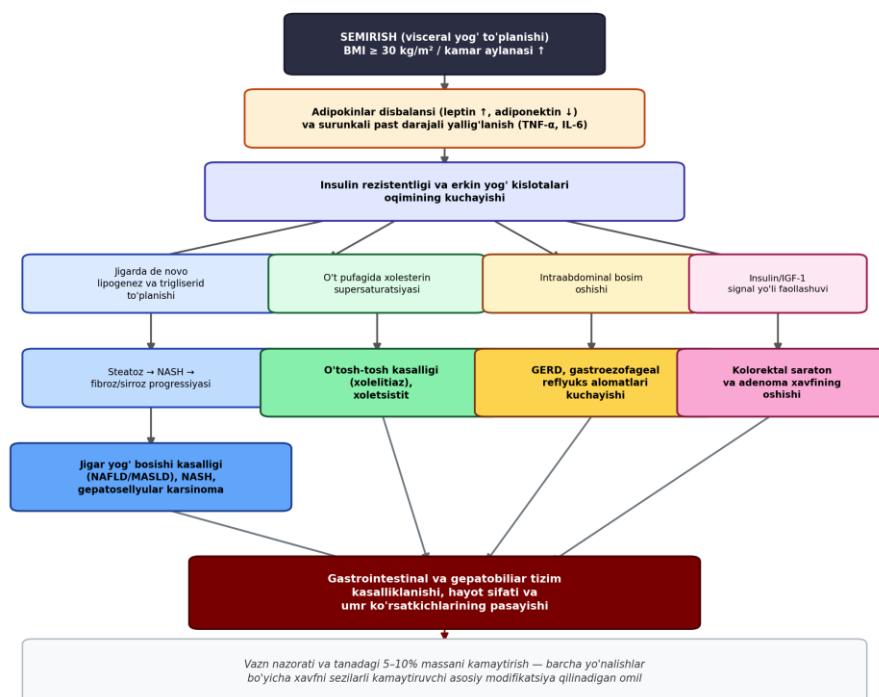
Semirish o't pufagida xolesterin sekretsiasining oshishiga va o't pufagi motorikasining susayishiga olib kelib, xolesterin toshlarining shakllanishiga sharoit yaratadi. Bundan tashqari, intraabdominal bosimning oshishi quyi qizilo'ngach sfinkteri funksiyasini buzib, gastroezofageal reflyuks kasalligi rivojlanishi xavfini kuchaytiradi. Insulin va IGF-1 signal yo'lining faollashuvi hujayra proliferatsiyasini va angiogenezni kuchaytirib, kolorektal shilliq qavatda adenoma va saraton rivojlanishi xavfini oshiradi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



SEMIRISHNING JIGAR VA OSHQOZON-ICHAK TIZIMIGA TA'SIR PATOGENEZI



1-rasm. Semirishning jigar va oshqozon-ichak tizimiga ta'sir patogenezi (sxematik tasvir)

Tadqiqot natijalari

Diagnostika:

- **Antropometrik baholash:** tana massasi indeksi (BMI) va kamar aylanasi o'lchash birlamchi skrining usuli hisoblanadi.

- **NAFLD/NASH diagnostikasi:** qorin bo'shlig'i ultratovush tekshiruvi, tranzient elastografiya (FibroScan), biokimyoviy markerlar (ALT, AST, GGT), shubhali hollarda jigar biopsiyasi.

- **O't-tosh kasalligi va GERD diagnostikasi:** qorin bo'shlig'i UTT, 24 soatlik pH-monitoring, yuqori endoskopiya.

- **Kolorektal saraton skriningi:** kolonoskopiya, najasdagi yashirin qon testi (FIT), yuqori xavf guruhlarida erta boshlash tavsiya etiladi.

Farqlash (differensial diagnostika):

- NAFLD/MASLD alkogolli jigar kasalligidan aniq alkogol iste'moli anamnezi asosida farqlanadi.

- Semirishga bog'liq GERD funksional dispepsiya va boshqa dispeptik holatlardan farqlanadi.

- O'tkir pankreatit sabablari orasida gipertrigliseridemiya va o't-tosh kasalligi alohida ko'rib chiqiladi.

1-jadval. Semirish bilan bog'liq asosiy jigar va gastrointestinal kasalliklar



Kasallik	Asosiy patogenetik mexanizm	Nisbiy xavf (semizlarda)	Asosiy diagnostik usul
Jigar yog' bosishi kasalligi (NAFLD/MASLD)	Insulin rezistentligi, de novo lipogenez, trigliserid to'planishi	4–6 barobar	Qorin bo'shlig'i UTT, FibroScan, ALT/AST
NASH va jigar fibrozi/sirrozi	Lipotoksiklik, oksidativ stress, surunkali yallig'lanish	2–3 barobar	Elastografiya, jigar biopsiyasi
O't-tosh kasalligi (xolelitiiaz)	O't pufagida xolesterin supersaturatsiyasi	2–3 barobar	Qorin bo'shlig'i UTT
GERD	Intraabdominal bosim oshishi, QQS bosimi buzilishi	~2 barobar	24 soatlik pH-monitoring, EFGDS
Kolorektal saraton/adenoma	Insulin/IGF-1 signal yo'li faollashuvi, surunkali yallig'lanish	~1,3–1,7 barobar	Kolonoskopiya, FIT-test
O'tkir pankreatit	Gipertrigliseridemiya, o't-tosh kasalligi asorati	~2 barobar	KT, lipaza/amilaza darajasi

Muhokama

Rivojlangan mamlakatlar tajribasi:

Xalqaro gepatologiya va gastroenterologiya jamiyatlari (AASLD, EASL) tavsiyalariga ko'ra, tana vaznining 7–10% ini kamaytirish NASH bilan og'rigan bemorlarning katta qismida gistologik yaxshilanishga olib keladi. Yuqori darajadagi semirishda ($BMI \geq 35\text{--}40 \text{ kg/m}^2$) va hamrohlik qiluvchi metabolik asoratlar mavjud bo'lganda bariatrik jarrohlik samarali davolash usuli sifatida qo'llaniladi, bu esa nafaqat vazn, balki jigar fibrozi va diabetning ham regressiyasiga olib kelishi mumkin.

O'zbekistondagi muammolar va o'ziga xosliklar:

- **Ovqatlanish madaniyati:** yuqori kaloriyalı, uglevodlarga boy an'anaviy taomlarning ustunligi va porsiya hajmining kattaligi vazn ortishiga sabab bo'luvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.
- **Jismoniy faollik:** shaharlarda transport vositalaridan foydalanishning ortishi va jismoniy mehnat ulushining kamayishi kundalik energiya sarfini pasaytirmoqda.
- **Erta skrining yetishmasligi:** birlamchi bo'g'ında NAFLD va metabolik asoratlarni erta aniqlash bo'yicha strukturaviy dasturlarning yetarli darajada joriy etilmaganligi.



Kelajakdagi istiqbollar:

Semirish bilan bog'liq jigar va gastrointestinal kasalliklar oldini olishda aholi orasida to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha tibbiy savodxonlikni oshirish, birlamchi bo'g'inda BMI va kamar aylanasi muntazam monitoring qilish, hamda yuqori xavf guruhlarida NAFLD skriningini kengaytirish muhim ahamiyatga ega. Zarur hollarda farmakoterapiya (GLP-1 retseptorlari agonistlari) va bariatrik jarrohlik mutaxassis nazorati ostida individual tarzda ko'rib chiqilishi lozim.

2-jadval. Vazn kamayishi darajasining jigar va metabolik ko'rsatkichlarga ta'siri

Vazn kamayishi darajasi	Jigar (NAFLD/NASH)	GERD alomatlari	Metabolik ko'rsatkichlar
< 5%	Klinik ahamiyatli o'zgarish yo'q	O'zgarmagan	Minimal yaxshilanish
5–10%	Steatoz sezilarli kamayadi	Alomatlar yengillashadi	Insulin sezuvchanligi oshadi
10–15%	NASH regressiyasi ehtimoli yuqori	Ko'pchilikda alomatlar yo'qoladi	Lipid profil normallashadi
> 15% (bariatrik jarrohlik)	Fibroz regressiyasi mumkin	Barqaror remissiya	Diabet remissiyasi ehtimoli

Xulosa

Semirish — jigar yog' bosishi kasalligi, noalkogol steatogepatiti, o't-tosh kasalligi, gastroezofageal reflyuks kasalligi hamda kolorektal saraton rivojlanishida asosiy modifikatsiya qilinadigan xavf omillaridan biri bo'lib, uning ta'siri adipokinlar disbalansi, insulin rezistentligi va surunkali past darajali yallig'lanish orqali amalga oshadi. Vazn nazorati, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish, shuningdek yuqori xavf guruhlarida erta skrining o'tkazish jigar va gastrointestinal kasalliklar hamda ular bilan bog'liq asoratlarning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Obesity and overweight. Fact sheet. Geneva: WHO; 2024.
2. Rinella M.E., Lazarus J.V., Ratziu V., et al. A multi-society Delphi consensus statement on new fatty liver disease nomenclature (MASLD). J Hepatol. 2023;79(6):1542-1556.



3. European Association for the Study of the Liver (EASL). EASL Clinical Practice Guidelines on NAFLD. *J Hepatol*. 2016;64(6):1388-1402.
4. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease. Feldman M., Friedman L.S., Brandt L.J. 11th ed. Elsevier; 2021.
5. Harrison's Principles of Internal Medicine. Jameson J.L., Fauci A.S., Kasper D.L., et al. 21st ed. McGraw-Hill; 2022.
6. Younossi Z.M., Koenig A.B., Abdelatif D., et al. Global epidemiology of NAFLD—metaanalysis. *Hepatology*. 2016;64(1):73-84.
7. Stinton L.M., Shaffer E.A. Epidemiology of gallbladder disease: cholelithiasis and cancer. *Gut Liver*. 2012;6(2):172-187.
8. Hampel H., Abraham N.S., El-Serag H.B. Meta-analysis: obesity and the risk for gastroesophageal reflux disease and its complications. *Ann Intern Med*. 2005;143(3):199-211.
9. Ma Y., Yang Y., Wang F., et al. Obesity and risk of colorectal cancer: a systematic review of prospective studies. *PLoS One*. 2013;8(1):e53916.
10. Islamov B.S., Karimova N.T. Semirish va gepatobiliar tizim kasalliklari. Toshkent: Tibbiyot; 2022.
11. Axmedov X.A. Gastroenterologiya asoslari. Toshkent; 2021.
12. Rustamova M.T., va boshq. O'zbekiston aholisida semirish tarqalishi va uning jigar-oshqozon-ichak trakti kasalliklariga ta'siri. Toshkent tibbiyot jurnali. 2022;2:38-46.