

KAM HARAKAT VA SEMIZLIK OQIBATLARI HAMDA UNI OLDINI OLISH YO‘LLARI.**Jaynarov Nodir Fozilovich***O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasi
jismoniy tarbiya kafedra o‘qituvchisi katta Leytenant*

Annotatsiya: Hozirgi vaqtda semirish har qanday yoshda yuzaga keladigan surunkali metabolik kasallik sifatida qaraladi. Bu, asosan, yog‘ to‘qimalarining to‘planishi tufayli tana vaznining haddan tashqari ko‘payishi bilan namoyon bo‘ladi, bu aholining umumiy kasallanishi va o‘limi holatlarining ko‘payishi bilan birga keladi. Rivojlangan jamiyatda semizlik darajasi irsiy omillardan qat’i nazar o‘sib bormoqda. Semirib ketish va ortiqcha vaznning bevosita sababi energiya muvozanatining buzilishi bo‘lib, unda oziq-ovqatdan energiya olish tananing energiya ehtiyojlaridan oshadi.

Kalit so‘zlar: Semizlik, kasalliklar, kam qonlik, semirish, kasalliklar, xolsizlik, behollik, Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti.

Abstract: Currently, obesity is considered as a chronic metabolic disease that occurs at any age. This is manifested mainly by excess body weight due to the accumulation of adipose tissue, which is accompanied by an increase in the overall morbidity and mortality of the population. The rate of obesity in developed society is increasing regardless of genetic factors. The direct cause of obesity and overweight is energy imbalance, in which energy intake from food exceeds the body's energy needs.

Key words: Obesity, diseases, anemia, obesity, diseases, weakness, restlessness, Health Care Organization.

Аннотация: В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое заболевание обмена веществ, встречающееся в любом возрасте. Это проявляется преимущественно избыточной массой тела за счет накопления жировой ткани, что сопровождается ростом общей заболеваемости и смертности населения. Уровень ожирения в развитом обществе растет независимо от генетических факторов. Непосредственной причиной ожирения и избыточного веса является энергетический дисбаланс, при котором поступление энергии с пищей превышает энергетические потребности организма.

Ключевые слова: Ожирение, заболевания, анемия, ожирение, заболевания, слабость, беспокойство, Организация здравоохранения.

Turli mamlakatlarda semirish ham davlat byudjeti ham fuqarolar uchun qo‘shimcha xarajatlarga olib keladi. 2019-yil uchun turli davlatlar fuqarolarining ortiqcha vazni bilan bog‘liq muammolar tufayli yo‘qotishlari Yalpi Ichki Mahsulotlarning 3,5 foizini tashkil qiladi. Keyingi 30 yil davomida G‘arbiy yevropa mamlakatlari uchun yo‘qotishlar prognozi 5,3 trillion dollarni tashkil etadi, bu [Germaniya](#) yoki Yaponiyaning o‘ttiz yillik byudjeti

bilan solishtirish mumkin. Prognozga ko‘ra, semirishning oshishi Yevropa Ittifoqida soliqlarning 300 yevroga, AQShda esa 1350 dollarga oshishiga olib keladi.

1975-yildan 2016-yilgacha butun dunyo bo‘ylab semirib ketgan odamlar soni uch baravarga ko‘paydi. 1996-yildan 2016-yilgacha—59 % ga oshgan. Rossiyada va aksariyat Yevropa mamlakatlarida aholining qariyb 20 foizi semirishdan aziyat chekmoqda, AQShda—36,2 foiz. Rossiyada ortiqcha vazn aholining taxminan 60 % ni, AQShda—70 % (Yevropada—kamroq). Hindistonda (3,9 %) va Yaponiyada (4,3 %) semizlik bilan kasallangan aholining minimal ulushini tashkil etib kelmoqda. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkilotining hisob-kitoblariga ko‘ra, 2016-yilda 0-5 yoshdagi 41 millionga yaqin bola ortiqcha vazn orttirgan yoki semirib ketgan. 5-19 yoshdagi bolalar—340 million (18 % qizlar va 19 % o‘g‘il bolalar), 1975-yildagi 4 % dan 18 % dan ko‘proq o‘sdi, ulardan 124 millioni semirib ketgan (6 % qizlar va 8 % o‘g‘il bolalar), 1975-yil 5-19 yoshli semiz bolalar 1 % dan kam edi.

Tana massasi indeksining oshishi bilan yuqumli bo‘lmagan kasalliklar xavfi ortadi: 2012-yilda o‘limning asosiy sababi bo‘lgan yurak-qon tomir kasalliklari (asosan yurak kasalliklari va insult), qandli diabet, tayanch-harakat tizimining buzilishi (ayniqsa osteoartrit), ba’zi saratonlar, shu jumladan endometrium, ko‘krak, tuxumdon, prostata, jigar, o‘t pufagi, buyrak va yo‘g‘on ichak saratoni. Bolalik semizligi kattalarda semizlik, erta o‘lim va nogironlik ehtimolini oshiradi, semiz bolalar ham nafas qisilishini boshdan kechiradilar, ular sinish, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, insulin qarshiligi xavfi ortadi, ular psixologik muammolarni boshdan kechirishi mumkin.

Ko‘pincha, to‘yib ovqatlanmaslik va semirish ham umumiy darajada, ham alohida oilalarda mavjud bo‘lib, ko‘pincha kam daromad bilan bog‘liq.

Semizlik (lotin. Adipositas—*semirib ketish* va obesitas—*to‘liqlik, semizlik, o‘g‘itlash*) —sog‘liq uchun zararli bo‘lishi mumkin bo‘lgan ortiqcha yog‘ birikmalarining shakllanishi natijasidir. Kattalarda semizlik 30% ga teng bo‘lgan tana vazni indeksiga (BMI) mos keladi.

Semirib ketishdan tashqari, mutaxassislar $BMI \geq 25\%$ (kattalarda) bo‘lgan g‘ayritabiiy tana yog‘larining shakllanishi natijasida ortiqcha vaznni alohida ajratib ko‘rsatishadi. Bolalarda ortiqcha vazn va semirish Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti tomonidan qabul qilingan bolalarning jismoniy rivojlanishining standart ko‘rsatkichlaridan og‘ishlarga ko‘ra 0-5 va 5-19 yoshdagi guruhlar uchun alohida belgilanadi. Ortiqcha vazn va semirish bilan bog‘liq kasalliklar katta iqtisodiy zarar keltiradi va mehnat unumdorligini pasaytiruvchi omil hisoblanadi.

Semirib ketish kognitiv pasayishni keltirib chiqaradi. Sichqonlar ustida o‘tkazilgan tajribalarda olimlar semiz va ozg‘in sichqonlarning o‘rganish qobiliyatini o‘rganish orqali buning mexanizmini aniqladilar. Semirib ketish bilan mikroglial hujayralar dendritik tikanlar (neyron membranasidagi o‘simtalar) yeydilar, ulardan yangi sinapslar o‘sadi va kerakli miqdorda yangi neyron aloqalari hosil bo‘lmaydi. Agar mikroglial hujayralarning dendritik umurtqa pog‘onalariga tegishi taqiqlangan bo‘lsa, semiz hayvonlarning kognitiv funksiyalari nozik hayvonlarniki bilan bir xil bo‘ladi. Ortiqcha vaznli odamlar o‘z

figurasining kengligini bo‘rttirib ko‘rsatishga moyildirlar, bu esa tana qiyofasidan ko‘proq sub‘ektiv norozilikka olib keladi.

Kundalik jismoniy faollik darajasi va dietani nazorat qilish (ishtaha) o‘rtasida chiziqli bo‘lmagan bog‘liqlik mavjud. Nofaol turmush tarzini olib boradigan (kam energiya sarflaydigan) odamlar kaloriya iste‘molini yomon nazorat qiladilar va o‘rtacha jismoniy faolligi bo‘lgan odamlar kabi ovqatlanadilar. O‘rtacha faol hayot tarzi va o‘rtachadan yuqori jismoniy faollik bilan turmush tarzini olib boradigan odamlar energiya iste‘moli va sarflanishi o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga moyildirlar. Jismoniy faollik bilan juda yuqori darajada shug‘ullanadiganlar esa iste‘mol qilganidan ko‘ra ko‘proq energiya sarflaydi.

Oziqlanish va jismoniy faollik ko‘pincha atrof-muhit va ijtimoiy omillar tufayli o‘zgaradi. Ba‘zi ma‘lumotlarga ko‘ra, semirishning asosiy va eng keng tarqalgan sababi ekologik omillar, jumladan, ijtimoiy (inson turmush tarzi). Ularning semirishga qo‘shgan hissassi irsiy moyillikdan kattaroq, taxminan 6 marta.

Semirib ketishga qarshi kurash usullari haqida turlicha fikrlar mavjud. Shifokorlar va boshqa mutaxassislar orasida semirishning sababi oziq-ovqatdan olinadigan energiyaning organizm tomonidan energiya sarfidan ortiq bo‘lgani sababli, semirishga qarshi kurashda tananing energiya sarfini oshirish uchun sport (mashq) kerak, degan fikr keng tarqalgan. Ba‘zi shifokorlar semirish ko‘pincha gormonal sabablarga ko‘ra yuzaga keladi va vaznni kamaytirish uchun maxsus parhez va terapiya zarur deb hisoblashadi.

Tanadagi tana vaznini tartibga solish tananing energiya tizimini boshqaradigan o‘zaro bog‘langan tizimlar majmuasining murakkab o‘zaro ta‘siri orqali amalga oshiriladi. Semirib ketishning rivojlanishiga ijobiy energiya balansi (jismoniy harakatsizlik) va oson erishiladigan kaloriyalar manbai yordam beradi, ularning ortiqcha qismi yog‘ to‘qimalarida triglitseridlar shaklida tanada to‘planadi (saqlanadi). Umumiy qabul qilingan „kaloriyalar = sarflangan kaloriyalar“ gipotezasi yog‘cho‘kish jarayonida gormonlarning rolini hisobga olmaydi, buning uchun jiddiy ilmiy asoslar mavjud. Yog‘ to‘planishiga gormonlar — kortizol, leptin va insulin bilan bog‘liq muammolar yordam beradi. Ayniqsa, adrenal kortizol sekretsiyasi subklinik darajada yuqori bo‘lgan odamlarda (Kushing sindromi) BMI ortishi kuzatiladi.

Energiya muvozanatini saqlash uchun tanada gormonlar darajasini tartibga solish, energiya sarfini kamaytirish, ozuqa moddalarining so‘rilishi samaradorligini oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish xatti-harakati (ishtahani kamaytirish), yog‘ energetika omborlaridan yetishmayotgan energiyaning safarbar qilish kerak. Ro‘yxatga olingan havolalarning har biri ma‘lum genlar tomonidan tartibga solinadi.

Semirib ketishga irsiy moyillik semiz odamlarning oilalarida yaqqol namoyon bo‘ladi. Tana vaznini tartibga solish uchun mas‘ul bo‘lgan genlar insoniyat jamiyatining paydo bo‘lishi va rivojlanishi tarixi davomida rivojlangan, ammo ozuqa moddalarini iste‘mol qilishni belgilaydigan va odatiy jismoniy faollikni kamaytiradigan ekologik omillar ancha tez o‘zgargan.

Shunday qilib, 19-asrning oxiridan boshlab oziq-ovqat sanoati o‘simlik moylari, trans yog‘lari va oson hazm bo‘ladigan uglevodlarga boy oziq-ovqatlarni katta hajmda ishlab chiqara boshladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda ortiqcha vazn turli turkumli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Prognoz ko‘p jihatdan semirishning shakli, og‘irligi, asoratlar va birga keladigan kasalliklarning mavjudligiga bog‘liq. Ortiqcha vaznli bo‘lish sog‘lom emas, hatto undan azob chekayotganlarda metabolik kasalliklar bo‘lmasa ham vaqt o‘tishi bilan ortib borayotgan boshqa xavf omillari mavjud; ortiqcha vazn har doim ma‘lum yurak-qon tomir kasalliklarining paydo bo‘lishiga olib keladi. Semirib ketishni davolashda qo‘llanadigan xulq-atvor terapiyasi usullari o‘z-o‘zini nazorat qilishni rivojlantirishga, ovqatlanish va tegishli odatlarga munosabatni o‘zgartirishga, jismoniy faollikni bosqichma-bosqich oshirishga va ishonchli ijtimoiy yordamni yaratishga qaratilgan. Nazorat qilinadigan sinovlarda ushbu usullar bilan davolangan bemorlar boshqa muolajalar bilan davolanganlarga qaraganda oldingi tana vaznini kechroq olish ehtimoli kamroq ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Efimov, A. S. “Endokrinologning kichik ensiklopediyasi” Toshkent 2004-yil.
2. A. S. Efimov, N. A. Zueva, N. D. Tronko Medkniga, 2007. — S. 255-260. — 360 s.- (amaliyotchi kutubxonasi).—[2005-yil ikki nashrining bir jildli qayta nashri (1-kitob: 120 bet; 2-kitob: 140 bet)]
3. Bershteyn, Lev. Semirib ketish va saraton: ekzosomalar nima haqida „gapirishadi“? / Lev Bershtein, Anastasiya Malek // Tabiat: jurnal. — 2018-yil — 6-son.
4. Semirib ketish va ortiqcha vazn: [arch. 2019-yil 19-oktabr] = Semizlik va ortiqcha vazn. JSST (2018-yil 16-fevral). 2019-yil 6-noyabrda asl nusxadan arxivlangan. : [boshiga. ingliz tilidan]. — JSST, 2018. — 16-fevral. — (Axborotnomalar).
5. https://uz.wikipedia.org/wiki/Semizlik_kasalligi
6. <https://mymedic.uz/kasalliklar/endokrinologiya/semizlik/>