



**SEMIZLIK - NOINFEKTSION KASALLIKLAR UCHUN XAVF OMILI
SIFATIDA**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14062909>

Jo'rayev Muhammadkarim Mirzamo'min o'g'li

*Farg'ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti "Gospital terapiyai" kafedrası
assistenti, Farg'ona.*

Ne'matov Ahrorjon Akromjon o'g'li

Farg'ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti talabasi, Namangan.

Kalit so'zlar

semizlik, ortiqcha vazn, yuqumli bo'lmagan kasalliklar, xavf omillari, nazorat strategiyalari.

Annotatsiya

Bugungi kunga kelib ortiqcha vaznli odamlarning ko'payishi tezda global muammoga aylandi va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan rasman e'lon qilingan epidemiya darajasiga yetdi. Mutaxassislarining fikriga ko'ra, dunyoda semirish va unga bog'liq kasalliklardan 2,3 milliardga yaqin inson aziyat chekmoqda. JSST hisob-kitoblariga ko'ra, 1980 yildan beri dunyo bo'ylab ushbu kasallikdan aziyat chekayotganlar soni ikki baravar ko'paygan. 2008 yilda 1,4 milliarddan ortiq katta yoshli aholi (35%) OTVga ega va 11% semirib ketgan. Umuman olganda, har 10 ta katta yoshli aholidan biri semizlikdan aziyat chekmoqda. Ammo boshqa bir katta muammoni, ya'ni JSST ekspertlari bolalardagi semirishni XXI asrda aholi salomatligi oldida turgan eng jiddiy muammolardan biri deb hisoblaydi. Hozirgi vaqtda 5 yoshgacha bo'lgan 43 millionga yaqin bola ortiqcha vazn yoki semirishdan aziyat chekmoqda va rivojlanayotgan mamlakatlarda ular rivojlangan mamlakatlarga qaraganda 3 baravar ko'p. Yevropa Ittifoqida 2008 yilda 6-9 yoshli bolalarning 25 foizi ushbu kasallikdan aziyat chekkan bo'lsa, 2010 yilda bu ko'rsatkich 33,3 foizga oshgan.

Semizlik ko'plab noinfeksion kasalliklar, jumladan, quyidagi kasalliklar bilan bog'liq:

“Yurak-qon tomir kasalliklari”: Semizlik yurak kasalliklari, qon bosimi va qon lipidlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bu, o'z navbatida, infarkt va insult xavfini oshiradi.

“Diabet”: Semizlik 2-turdagi diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi. Yog' to'qimalarining ortishi insulin qarshiligini kuchaytiradi, bu esa qand miqdorini nazorat qilishni qiyinlashtiradi.



“Onkologik kasalliklar”: Semizlik ba'zi onkologik kasalliklar, masalan, ko'krak, ichak va bachadon saratoni xavfini oshirishi mumkin. Yog' to'qimalari gormonal muvozanatga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

“Osteoartrit”: Semizlik bo'g'imlarga qo'shimcha yuk keltirib chiqaradi, bu esa osteoartrit rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Materiallar va usullar. Ishda tibbiy-statistik va ishlatilgan bibliosemantik usullar.

Natijalar. Ortiqcha vazn va semizlik dunyoda yuqumli bo'lmagan surunkali kasalliklardan o'limni yuzaga keltiruvchi eng muhim xavf omillari orasida beshinchi o'rinda turadi. Har yili 2,8 million katta yoshdagi aholi bu kasalliklardan vafot etadi. Bundan tashqari, aholining 65 foizi OTV va semizlik tez yuzaga chiqadigan mamlakatlarda yashaydi.

OTV va semizlik diabet bilan kasallanganlarning 44%, yurak-qon tomir kasalliklarining 23% va ayrim saraton turlarining 7% -41% yuzaga chiqishi uchun asosiy xavf omilidir. Yoshlikda paydo bo'ladigan semizlik katta yoshda paydo bo'ladigan semizlikka nisbatan, erta o'lim va insultning yuqori ehtimolini keltirib chiqaradigan omil hisoblanadi. Barchaga ma'lumki, semizlik va OTV yuzaga chiqish sababi iste'mol qilingan kunlik kaloriya va sarflanayotgan kunlik kaloriya o'rtasidagi muvozanatning buzilishi hisoblanadi. Bu yuqori kaloriyali ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilishda namoyon bo'ladi: yog', tuz va shakar miqdori yuqori bo'lgan ovqatlar, lekin qo'shimcha ravishda ayni paytda mikroelementlarning kamayishi; shuningdek aholining jismoniy harakatsizligi tufayli jismoniy faollikning pasayish ko'rsatkichi ortib borayotganligi ham bu xavf omilining kundan-kunga yuzaga chiqish ko'rsatkichini ortishiga sabab bo'lmoqda.

Ortiqcha vazn va semizlik, shuningdek, u bilan bog'liq bo'lgan noinfektsion kasalliklarning yuzaga chiqishini oldini olish mumkin. Buning uchun odamlar o'rtasida sog'lom ovqatlanish, to'g'ri oziq-ovqat va sport tomon ongli tanlovni shakllantirish kerak. Har bir inson individual ravishda umumiy yog'lar iste'molini kamaytirishi, meva va sabzavotlar, dukkaklilar iste'molini oshirishi va muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi mumkin. Odamlarning sog'lom turmush tarzini olib borishi uchun jamiyat miqyosida barcha manfaatdor tomonlarning faol ishtiroki va qulay muhit, zarur sharoitlar va boshqalar yaratilishi zarur.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotlari semirishga qarshi kurash siyosatini shakllantirish ustida faol ishlamoqda. 2004 yilda Jahon sog'liqni saqlash assambleyasi to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va salomatlik bo'yicha global strategiyani qabul qildi. Ushbu hujjat bo'yicha barcha tomonlar dietani yaxshilash va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan global, mintaqaviy va mahalliy darajada choralar ko'rishlari kerak.



JSST "2008-2013 yillarga mo'ljallangan yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish va nazorat qilish bo'yicha global strategiyani amalga oshirish bo'yicha harakatlar rejasi"ni ishlab chiqdi. U JSSTning parhez, jismoniy faollik va salomatlik bo'yicha Global strategiyasi va

Tamaki nazorati bo'yicha JSST asos konventsiyasiga asoslanadi va yuqumli bo'lmagan kasalliklarni kuzatish, oldini olish va davolash bo'yicha tashabbuslarni yaratish va qo'llab-quvvatlash yo'llarini taklif qiladi. Bosh Assambleyaning Oliy darajadagi majlisida qabul qilingan deklaratsiya Birlashgan Millatlar Tashkilotining 2011 yilda yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish va nazorat qilish to'g'risida qaratilgan siyosat va harakatlarni joriy

etish zarurligini ta'kidlaydi. Bular: sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish va jismoniy faollik darajasini oshirish butun aholi orasida siyosat darajasiga olib chiqish.

Xulosa. Umumiy faoliyatning samaradorligini oshirish va semizlik yuzaga chiqishini

oldini olish va uni bartaraf etishga qaratilgan sa'y-harakatlar darajasini oshirish zarur. Sog'liqni saqlash, jamiyat uchun tibbiy, ijtimoiy va iqtisodiy yo'qotishlarni kamaytirish, aholining hayot sifatini yaxshilash zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Клинические рекомендации «Ожирение у детей». 2024. Михайлова Е.Г. Окороков П.Л. Петряйкина Е.Е. Таранушенко Т.Е.
2. «Динамика ИБС с коррекцией ЛДГ». 2023. Коракул Ташанович Советов. Азим Кенжаевич Байкулов.
3. «Ichki kasalliklar» 2016. A.G. Gadayev
4. «Индекс висцерального ожирения у пациентов с ишемической болезнью сердца, ожирением и сахарным диабетом 2 типа» 2020. Хорлампенко А.А. Каретникова В.Н. Кочергина А.М. Игнатова Ю.С.
5. "Obesity and its Association with Non-Communicable Diseases". WHO (World Health Organization). 2016. [WHO Obesity Fact Sheet](<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>).
6. "Obesity and its Relationship with Chronic Kidney Disease". 2008. Kovesdy, C. P., et al.
Journal: "Clinical Journal of the American Society of Nephrology" 10.2215/CJN.01670307
7. "The Impact of Obesity on Health Outcomes" 2009. Finkelstein, E. A.,
Journal: *Health Affairs* 10.1377/hlthaff.28.5.w822