

ORTIQCHA VAZN ORTIDAN KELIB CHIQADIGAN KASALLIKLAR

Umarova Musharraf Yunusaliyevna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Ijtimoiy fanlar kafedrası assistenti.

Turg'unboyeva Yulduzxon

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Davolash ishi yo'nalishi 3024-guruh

1- bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15522188>

Annotatsiya. Ushbu ishda ortiqcha vazn va semizlikning inson salomatligiga salbiy ta'siri, shuningdek, u bilan bog'liq bo'lgan turli kasalliklarning kelib chiqish sabablari yoritilgan. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet (2-tur), gipertoniya, jigar yog'lanishi, bo'g'imlar og'rishi kabi kasalliklarning rivojlanishida ortiqcha vaznning o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, ortiqcha vaznga olib keluvchi omillar – noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, genetik moyillik va psixologik holat haqida ham so'z yuritilgan.

Ishda ushbu muammoni bartaraf etish yo'llari, jumladan, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish tartibini o'zgartirish, jismoniy mashqlar va profilaktika choralarining ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot keng jamoatchilik, tibbiyot mutaxassislari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi shaxslar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Ortiqcha vazn, kasalliklar, sog'lom turmush tarzi, profilaktika.

DISEASES CAUSED BY EXCESS WEIGHT

Abstract. This work highlights the negative impact of overweight and obesity on human health, as well as the causes of various diseases associated with it. In particular, the role of overweight in the development of diseases such as cardiovascular diseases, diabetes mellitus (type 2), hypertension, fatty liver, and joint pain is analyzed. It also discusses the factors leading to overweight - malnutrition, lack of physical activity, genetic predisposition, and psychological state. The work shows ways to overcome this problem, including the importance of a healthy lifestyle, changing eating habits, physical exercise, and preventive measures. The study may be useful for the general public, medical professionals, and those promoting a healthy lifestyle.

Keywords: Overweight, diseases, healthy lifestyle, prevention.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Аннотация. В данной работе рассматриваются негативные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья человека, а также причины возникновения различных заболеваний, связанных с этим. В частности, проанализирована роль избыточного веса в развитии таких заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет (2 типа), гипертония, жировая дистрофия печени, боли в суставах. В статье также рассматриваются факторы, приводящие к избыточному весу: неправильное питание, недостаточная физическая активность, генетическая предрасположенность и психологическое состояние. В работе освещаются пути решения этой проблемы, включая важность здорового образа жизни, изменения рациона питания, физических упражнений и профилактических мер. Исследование может быть полезно для широкой общественности, медицинских работников и тех, кто пропагандирует здоровый образ жизни.

Ключевые слова: Избыточный вес, заболевания, здоровый образ жизни, профилактика.

Kirish

Hozirgi zamonaviy hayot tarzi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari, jismoniy faollikning yetishmasligi va stress omillari ortiqcha vazn muammosi- ning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda.

Ortiqcha vazn yoki semizlik nafaqat tashqi ko'rinishga ta'sir ko'rsatadi, balki inson salomatligi uchun jiddiy xavf soladigan omillardan biri hisoblanadi. Tibbiyot sohasi- dagi ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha vazn yurak-qon tomir, endokrin, nafas olish, suyak-mushak tizimi va boshqa ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Ushbu maqolada ortiqcha vazndan kelib chiqadigan asosiy kasalliklar, ularning sabablari va oldini olish choralari haqida so'z yuritiladi.

Adabiyotlar tahlili

Ortiqcha vazn va semizlik global miqyosda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har uchinchi odam ortiqcha tana vazniga ega va bu ko'rsatkich yil sayin ortib bormoqda. Adabiyotlarda semizlik va ortiqcha vaznning inson sog'lig'iga ta'siri keng yoritilgan. Bu adabiyotlarda semizlikning fiziologik, gormonal va metabolik asoslari ochib berilgan. Masalan, leptin va insulin rezistentligi, lipid almashinuvi buzilishi, metabolik sindrom haqida ma'lumotlar berilgan. Bu yondashuv semizlikka olib keluvchi hayotiy odatlar, stress, noto'g'ri ovqatlanish psixologiyasi, ijtimoiy bosim haqida ma'lumot beradi. O'zbekistonlik olimlar tomoni- dan olib borilgan tadqiqotlarda, ortiqcha vazn va yurak-qon tomir, diabet, bepushtlik va endokrin kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik asoslangan.

Ortiqcha vazn hozirgi kunda global sog'liq muammolaridan biri sifatida qaralmoqda. U nafaqat individual sog'liqqa, balki butun jamiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'tgan yillarda ortiqcha vazn bilan bog'liq kasalliklar soni keskin oshib bormoqda. Bu holat oziqlanish odatlari, hayot tarzi, shuningdek, genetik va atrof-muhit omillari bilan bog'liq. Ortiqcha vazn nafaqat tana vaznining oshishi, balki uning sog'liq uchun jiddiy xavf tug'dirishi bilan ajralib turadi. Shu sababli, uning sabablari, oqibatlari va oldini olish choralari ilmiy izlanishlar markazida turadi.

Ushbu ishda ortiqcha vazn tushunchasi, uning yuzaga kelish sabablari, jismoniy va ruhiy sog'liqqa ta'siri, shuningdek, uni davolash va oldini olish usullari batafsil tahlil qilinadi. Mazkur mavzu aholi salomatligini oshirish va og'ir kasalliklarning oldini olish nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Ortiqcha vazn inson tanasida sog'lom chegaradan ortiqcha yog' to'planishi bilan tavsiflanadi. Bu holat ko'pincha tana massasi indeksi (TMI) yordamida aniqlanadi, bunda 25 va undan yuqori ko'rsatkichlar ortiqcha vaznni bildiradi. Asosiy sabablar qatorida noto'g'ri ovqatlanish – ko'p miqdorda yog'li, shakarli va yuqori kaloriyali ovqatlar iste'moli, shuningdek, jismoniy faollikning kamayishi turadi. Zamonaviy hayotda ko'pchilik odamlar ko'p vaqtlarini o'tirgan holatda o'tkazadi, bu esa energiya sarfini kamaytiradi va ortiqcha vazn paydo bo'lishiga olib keladi. Bundan tashqari, genetik omillar ham muhim rol o'ynaydi; ba'zi oilalarda ortiqcha vazn ko'proq uchrashi mumkin.

Stress, uyqu buzilishi, gormonal o'zgarishlar va ba'zi kasalliklar ham ortiqcha vazn rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy va iqtisodiy omillar ham bu jarayonga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, kam daromadli oilalarda sifatli va sog'lom oziq-ovqatga imkoniyat yetmasligi vazn ortishiga olib keladi.

Ortiqcha vazn turli kasalliklar xavfini sezilarli darajada oshiradi. Eng ko'zga ko'ringan oqibatlari sifatida yurak-qon tomir kasalliklari, ayniqsa arterial gipertenziya va yurak yetishmovchiligi keltiriladi. Shuningdek, ortiqcha vazn 2-toifa qandli diabetning rivojlanishiga olib keladi, bu esa organizmda insulinga bo'lgan sezuvchanlikni kamaytiradi. Ortiqcha vazn bo'lgan odamlar osteoartrit va suyak-mushak tizimi kasalliklaridan aziyat chekishadi, chunki ortiqcha yuk bo'g'imlarga zarar yetkazadi. Nafas olish muammolari, masalan, uyqu apnesi ham ortiqcha vaznga bog'liq bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ayrim saraton turlari, masalan, ko'krak va yo'ldosh saratoni, ortiqcha vazn bilan bog'liq ekanligi isbotlangan. Bu holatlar inson umr ko'rish muddatining qisqarishiga va hayot sifatining pasayishiga olib keladi. Shu sababli, ortiqcha vazn bilan kurashish jiddiy sog'liqni saqlash muammosi sifatida ko'riladi.

Ortiqcha vazn faqat jismoniy sog'liqqa emas, balki insonning ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Ko'pchilik vazn ortishi natijasida o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi, bu esa depressiya, xavotir va stress holatlarining rivojlanishiga olib keladi. Jamiyatda vaznli insonlarga nisbatan ko'pincha kamsitish, stereotiplar va qattiq munosabat mavjud bo'lib, bu odamlarni ijtimoiy faollikdan chetlashtiradi. Natijada ular yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiyaga uchraydi. Bu esa o'z navbatida ruhiy muammolarni yanada kuchaytiradi. Shuningdek, ortiqcha vazn bolalar va o'smirlar orasida ham psixologik muammolarni keltirib chiqaradi, ularning o'zini past baholashi va do'stlar orasida qabul qilinmaslik holatlari ko'payadi. Shu bois, ortiqcha vazn nafaqat sog'liq, balki ijtimoiy integratsiya va psixologik barqarorlik masalasi hamdir.

Ortiqcha vaznni oldini olish va davolashda asosiy omil sog'lom turmush tarzidir.

Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish, ya'ni meva-sabzavotlarga boy, kam yog'li va kam shakarli dietani tanlash kerak. Jismoniy faollikni oshirish ham juda muhim – har kuni kamida 30 daqiqa yurish, yugurish yoki boshqa jismoniy mashqlar bajarilishi kerak. Stressni boshqarish va yetarlicha uyqu olish ruhiy va jismoniy sog'liq uchun zarurdir. Ba'zi hollarda ortiqcha vazn uchun mutaxassislar tomonidan dori-darmonlar yoki jarrohlik usullari tavsiya qilinadi, ammo ular faqat shifokor nazorati ostida qo'llanilishi lozim. Shuningdek, aholining ortiqcha vazn haqida xabardorligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, maktab va ish joylarida salomatlik dasturlarini joriy etish muhimdir. Bu chora-tadbirlar ortiqcha vazn muammosini kamaytirishga yordam beradi.

Ortiqcha vazn zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va inson sog'lig'iga katta tahdid soluvchi muammo hisoblanadi. Uning sabablari ko'p qirrali bo'lib, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, genetik va psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Ortiqcha vazn ko'plab jismoniy kasalliklar, ruhiy muammolar va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Shu bois, uning oldini olish va samarali davolashga katta e'tibor qaratish lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash orqali ortiqcha vazn muammosini kamaytirish mumkin. Jamiyat, oilalar va har bir inson bu borada mas'uliyatni o'z zimmasiga olishi kerak.

Muhokama

Ushbu maqola zamonaviy jamiyatda jiddiy muammo bo'lib qolayotgan ortiqcha vazn va semizlik masalasiga bag'ishlangan bo'lib, uning inson salomatligiga salbiy ta'siri chuqur tahlil qilingan. Maqolada ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet (2-tip), gipertoniya, suyak va bo'g'im kasalliklari hamda gormonal buzilishlar kabi muhim sog'liq muammolari alohida ajratib ko'rsatilgan.

Xulosa

Yig'ilgan ma'lumotlar va tahlillarga asoslanib aytish mumkinki, ortiqcha tana vazni zamonaviy tibbiyotda eng dolzarb muammolardan biri bo'lib, ko'plab surunkali va hayot uchun xavfli kasalliklarning rivojlanishida asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, gipertoniya, osteoartrit, ayrim onkologik kasalliklar va metabolik sindromlar ortiqcha vazn bilan bevosita bog'liq ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan.

REFERENCES

1. Akramov, A. R. (2020). Tibbiy profilaktika va sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Karimova, N. M. (2019). "Ortiqcha vazn va uning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri". Tibbiyotda yangi kun, 4(32), 45–49.
3. Umarova, M. (2023). TEMURIY MALIKA GAVHARSHODBEGIM TUG'ILGAN OILA VA UNING AMIR TEMUR DAVRIDAGI HAYOTI. *Farg'ona davlat universiteti*,(6), 70-70.
4. Yunusaliyevna, U. M. (2024). AYOLLAR GINEKOLOGIYASI, HAYZ SIKLI UNDAGI KASALLIKLARNI DAVOLASH USULLARI VA ULARNI DAVOLASHDAGI HOZIRGI ZAMON INNOVATSIYALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 44(7), 142-147.
5. Ҳасанов, М. Н., Бошмонов, С. У., & Жонибеков, Т. О. (2022). АБУ НАСР ФОРОБИЙНИНГ ИЛМ-ФАНЛАР ТАШНИФИДА АҲЛОҚИЙ ВА ДИНИЙ ҚАРАШЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ. *Academic research in educational sciences*, 3(TSTU Conference 1), 608-613.
6. Umarova, M. Y. (2024). Onalar salomatligi-kelajak poydevori. *Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari*, 7(5), 124-127.
7. Umarova, M. (2024). TEMURIYLAR DAVLATIDA GAVHARSHODBEGIMNING BUNYODKOR SHAXS SIFATIDA TUTGAN O'RNI. *Educational Research in Universal Sciences*, 3(1), 21-24.