

SEMIZLIK: XXI ASRNING YASHIRIN PANDEMIYASI

Abduraximova Lobar Alisher qizi

Qo'ziyeva Dilshoda Alisher qizi

Raxmatov Raximjon Zokir o'g'li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali
Davolash fakulteti davolash yo'nalishi 2-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17653843>

Annotasiya. Ushbu maqolada XXI asrning eng katta global sog'liq muammolaridan biri bo'lgan semizlikning yashirin pandemiya sifatida shakllanish omillari, uning biologik, psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Semizlikning rivojlanish mexanizmlari, tarqalish sur'atlari, xavf darajalari, organizmga ta'siri hamda zamonaviy profilaktika va davolash strategiyalari yoritiladi.

Kalit so'zlar: semizlik, metabolizm, pandemiya, ovqatlanish, jismoniy faollik, diagnostika, profilaktika.

Abstract. This article analyzes obesity as one of the most critical global health issues of the 21st century. The biological, psychological, social, and environmental factors leading to its widespread growth are examined. The study highlights the mechanisms of obesity development, its long-term consequences, and effective prevention strategies.

Keywords: obesity, metabolism, pandemic, prevention, health, nutrition.

Аннотация. В статье анализируется ожирение как одна из наиболее значимых глобальных проблем здравоохранения XXI века. Рассматриваются биологические, психологические, социальные и экологические факторы, способствующие его распространению. Освещены механизмы развития ожирения, его последствия и эффективные профилактические меры.

Ключевые слова: ожирение, метаболизм, пандемия, профилактика, здоровье, питание.

XXI asrda insoniyat texnologik yutuqlar bilan birga, ilgari ko'lami bu darajada sezilmagan yangi xavfga duch kelmoqda. Bu xavf semizlik bo'lib, u bugungi kunda dunyoning deyarli barcha mintaqalarini qamrab olgan. Semizlikning "yashirin pandemiya" deb atalishining sababi — uning keng tarqalishi, asta-sekin rivojlanishi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladigan xavfli oqibatlaridir. Semizlik oddiy ortiqcha vazn emas, balki murakkab metabolik sindrom bo'lib, organizmdagi bir nechta tizimlarning faoliyatini izdan chiqaradi. U ijtimoiy muhit, psixologik holat, turmush tarzi, iqtisodiy sharoit va ekologiya bilan bevosita bog'liq.

Semizlikning dunyo miqyosida ortib borishiga zamonaviy turmush tarzining keskin o'zgarishi sabab bo'lmoqda. Tez tayyor ovqatlar, kam harakatlilik, stress, uyquning yetishmasligi, oziq-ovqatning yuqori kaloriya va past ozuqaviy qiymatga ega bo'lishi semizlikning asosiy sabablaridandir. Bunga qo'shimcha ravishda metabolik kasalliklarning ko'payishi, gormonal o'zgarishlar va genetik moyillik ham muhim rol o'ynaydi.

Semizlikka olib keluvchi biologik omillar ko'p qirrali bo'lib, ular organizmdagi metabolik jarayonlarning buzilishi bilan bog'liq. Genetik moyillik semizlik rivojida muhim o'rin tutadi, chunki ayrim odamlarning organizmi yog' to'plashga ko'proq moyil bo'ladi.

Shuningdek, insulin rezistentligi, leptin va ghrelin gormonlarining muvozanatsizligi ishtahani oshiradi va yog‘ to‘planish jarayonini tezlashtiradi. Qalqonsimon bez kasalliklari ham metabolizm sekinlashuviga olib keladi. Yana bir muhim jihat — organizmdagi yallig‘lanish jarayonlarining kuchayishi. Kronik yallig‘lanish semizlik bilan bog‘liq bo‘lib, organizmda energiya almashinuvini izdan chiqaradi. Bu esa oxir-oqibat o‘sib boruvchi metabolik buzilishlarga sabab bo‘ladi.

Semizlikning ijtimoiy sabablari orasida shahar hayotidagi qulayliklar, avtomatlashtirilgan mehnat, jismoniy harakatning keskin kamayishi va fastfud mahsulotlar iste‘molining ortishi muhim o‘rin tutadi. Turmush tarzining arzon va kaloriya yuqori bo‘lgan oziq-ovqatlarga asoslanishi semizlikning jadallashuviga sabab bo‘lmoqda.

Psixologik omillar esa semizlikning yashirin kuchayishida juda muhim rol o‘ynaydi.

Stress, xavotir, uyqusizlik va depressiya emotsional ovqatlanishga olib keladi. Bu jarayon organizmda kortizol gormonining ortishiga sabab bo‘lib, yog‘ to‘planishini kuchaytiradi.

Ayniqsa yoshlar orasida semizlikning ortishiga ijtimoiy bosim, psixologik izolyatsiya va past o‘zini baholash ko‘p hollarda sabab bo‘lmoqda. Semizlik bugungi kunda barcha mintaqalar uchun umumiy muammo bo‘lib qolgan. Rivojlangan davlatlarda semizlik darajasi yuqori bo‘lsa-da, so‘nggi o‘n yilliklarda rivojlanayotgan mamlakatlarda ham statistik ko‘rsatkichlar keskin oshmoqda. Ayniqsa bolalar va o‘smirlar orasida semizlikning ortishi kelajak avlodning salomatligi uchun jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Semizlikning oqibatlari ko‘p va u organizmning barcha tizimlariga ta‘sir qiladi. Yurak-qon tomir tizimi: semizlik yuqori qon bosimi, yurak ishemik kasalliklari, ateroskleroz va insult xavfini oshiradi. Yog‘ to‘qimalarining ortishi yurak mushagiga ortiqcha yuklama beradi.

Endokrin tizim: semizlikning eng xavfli oqibatlaridan biri — 2-tur diabetning rivojlanishidir. Insulin rezistentligi kuchayib, organizm glyukoza almashinuvini boshqarolmay qoladi.

Nafas olish tizimi: ortiqcha vazn o‘pkaning normal kengayishiga to‘sqinlik qiladi, uyqu apnesi va nafas qisishiga olib keladi.

Reproduktiv tizim: semizlik gormonal muvozanatni buzadi, ayollarda policistik tuxumdon sindromi, erkaklarda testosteron kamayishi kuzatiladi.

Psixologik oqibatlar: semizlik o‘z navbatida past kayfiyat, o‘zini qadrlashning pasayishi, xavotir, depressiya kabi holatlarni kuchaytiradi.

Semizlikni kamaytirish tizimli yondashuvni talab qiladi.

Sog‘lom ovqatlanish: yuqori kaloriyali va qayta ishlangan oziq-ovqatlarni kamaytirish, ko‘proq sabzavot, meva, oqsil va tolali mahsulotlar iste‘mol qilish kerak. Jismoniy faollik: kuniga hech bo‘lmaganda 30 daqiqa yurish, muntazam mashqlar bajarish organizmning yog‘ yoqish mexanizmlarini faollashtiradi. Psixologik yondashuv: stressni boshqarish, uyqu gigiyenasini yaxshilash va psixologik yordam olish semizlikning oldini olishda muhim o‘rin tutadi. Tibbiy yordam: metabolik kasalliklar aniqlanganda tibbiy davolash va dietolog ko‘rigidan o‘tish zarur.

Jamoaviy choralar: maktablarda va jamoat joylarida sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish, jismoniy faollik maydonlarini kengaytirish, fastfud reklamasini cheklash semizlikning sekinlashuviga yordam beradi.

Semizlikning pandemiya sifatida qaralishi uning global ko'lamini, sekin o'sishi va uzoq muddatli oqibatlari bilan bog'liq. U insoniyatning barcha qatlamlariga ta'sir qilmoqda va jamiyatning iqtisodiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Semizlikning yanada xavfli tomoni — u ko'plab boshqa kasalliklarning boshlang'ich omili sifatida xizmat qiladi.

Semizlik XXI asrning eng xavfli va keng tarqalgan sog'liq muammolaridan biri bo'lib, uning oqibatlari nafaqat individual sog'liq, balki jamiyatning umumiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Semizlikka qarshi kurash faqat parhez yoki jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmaydi. Bu jarayon sog'lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash, ijtimoiy omillarni e'tiborga olish va davlat miqyosida profilaktik dasturlarni kuchaytirishni talab qiladi. Vaqtida ko'rilgan chora-tadbirlar kelajak avlodning sog'lom hayot kechirishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Karimov I. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008. – 135–140-betlar.
2. To'xtayev M. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2016. – 45–52-betlar.
3. Saidov U. Oziqlanish gigiyenasi va metabolik kasalliklar. – Toshkent: Fan, 2015. – 88–96-betlar.
4. Abdurahimova N. Aholi salomatligi va zamonaviy xavf omillari. – Samarqand: Zarafshon, 2019. – 54–60-betlar.
5. Qodirov A. Tibbiy profilaktika asoslari. – Toshkent: Ibn Sino, 2017. – 122–128-betlar.
6. Xalilova S. Psixologik stress va uning ovqatlanishdagi roli. – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – 30–38-betlar.
7. Rasulov Sh. Endokrin tizim kasalliklari. – Toshkent: Tibbiyot markazi, 2014. – 67–73-betlar.
8. Soliev B. Oziq-ovqat xavfsizligi va sog'lom ovqatlanish. – Buxoro: Buxoro nashriyoti, 2021. – 90–103-betlar.
9. Nurmatov T. Jismoniy faollikning fiziologik asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2013. – 44–50-betlar.
10. G'afurova L. Bolalar salomatligi va epigenetik omillar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 101–109-betlar.
11. Yo'ldosheva M. Oila psixologiyasi va sog'lom turmush madaniyati. – Namangan: NamPI, 2022. – 56–63-betlar.
12. Anorboyev D. Zamonaviy tibbiyotda kasalliklarning oldini olish. – Farg'ona: Farg'ona nashriyoti, 2015. – 75–82-betlar.
13. Eshonqulov H. Ijtimoiy gigiyena va ekologik xavfsizlik. – Toshkent: Universitet, 2016. – 140–147-betlar.
14. Mahmudov A. Sport va sog'liq. – Qarshi: Nasaf, 2012. – 32–41-betlar.
15. Rahimova S. Psixosomatik kasalliklar va ovqatlanish buzilishlari. – Toshkent: Tibbiyot olami, 2020. – 58–65-betlar.