

Jo'raqulov Shohjahon Shokirivich

Annotatsiya: *Ushbu maqolada semizlikning XXI asrda global sog'liqni saqlash muammosiga aylanish sabablari, uning inson salomatligiga ta'siri, ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlar va oldini olish yo'nalishlari yoritiladi. Semizlik faqat tashqi ko'rinish bilan bog'liq holat emas, balki yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, arterial gipertoniya, bo'g'im kasalliklari, metabolik buzilishlar va ruhiy salomatlik muammolari bilan bog'liq murakkab tibbiy-ijtimoiy masaladir. Maqolada noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi, stress, uyqu buzilishi, urbanizatsiya va raqamli turmush tarzi semizlik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar sifatida tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *semizlik, XXI asr, sog'lom turmush tarzi, metabolizm, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, sog'liqni saqlash.*

KIRISH

Semizlik bugungi kunda dunyo bo'yicha keng tarqalgan dolzarb tibbiy va ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Ilgari semizlik ko'proq ayrim rivojlangan mamlakatlarga xos holat sifatida qaralgan bo'lsa, hozirgi davrda u deyarli barcha jamiyatlarda uchramoqda. Aholining turmush tarzi o'zgarishi, kamharakatlik, yuqori kaloriyalı oziq-ovqat mahsulotlarining ko'payishi, stress, uyqu rejimining buzilishi va raqamli texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanish semizlikning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda.

Semizlikni oddiy vazn ortishi sifatida baholash to'g'ri emas. U organizmda ortiqcha yog' to'planishi bilan kechadigan, ko'plab kasalliklar xavfini oshiradigan murakkab holatdir. Semizlik insonning mehnat qobiliyati, hayot sifati, ruhiy holati, ijtimoiy faolligi va umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ko'plab mutaxassislar semizlikni XXI asr epidemiyasi sifatida baholaydilar.

Semizlikning keng tarqalishi nafaqat tibbiyot sohasi, balki ta'lim, iqtisodiyot, psixologiya, oziq-ovqat sanoati va ommaviy axborot vositalari bilan ham bog'liq. Insonning ovqatlanish odatlari oilada, ta'lim muassasasida va jamiyatda shakllanadi. Shuning uchun semizlikning oldini olish faqat shaxsiy mas'uliyat emas, balki keng ijtimoiy yondashuvni talab qiladigan vazifadir.

Semizlikning kelib chiqish sabablari

Semizlik ko'p omilli jarayon bo'lib, uning rivojlanishida biologik, psixologik, ijtimoiy va ekologik omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Eng muhim omillardan biri noto'g'ri ovqatlanishdir. Yuqori kaloriyalı, yog' va shakar miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish organizmda energiya muvozanatining buzilishiga olib keladi. Agar organizm qabul qilgan energiya sarflangan energiyadan ortiq bo'lsa, ortiqcha energiya yog' shaklida to'planadi.

Ikkinchi muhim omil — jismoniy faollikning kamayishidir. Zamonaviy hayotda ko‘plab ishlar kompyuter, telefon va avtomatlashtirilgan texnologiyalar orqali bajarilmoqda. Odamlar avvalgiga qaraganda kamroq harakat qilmoqda, piyoda yurish kamaymoqda, transport vositalaridan foydalanish ortmoqda. Natijada kundalik energiya sarfi kamayadi va ortiqcha vazn xavfi kuchayadi.

Stress ham semizlik rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillardan biridir. Ayrim insonlarda ruhiy zo‘riqish, xavotir yoki charchoq paytida ovqatga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Bunday holatda ovqat fiziologik ochlikni qondirish uchun emas, balki emotsional holatni yengillashtirish vositasi sifatida qabul qilinadi. Bu esa emotsional ovqatlanishning shakllanishiga olib keladi.

Uyqu rejimining buzilishi ham metabolik jarayonlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Yetarli uxlamaslik organizmda ishtaha, energiya almashinuvi va gormonal muvozanatga ta’sir qiluvchi mexanizmlarni izdan chiqaradi. Shu sababli sog‘lom uyqu semizlik profilaktikasida muhim ahamiyatga ega.

Genetik moyillik ham ayrim insonlarda semizlikka ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Biroq genetika semizlikning yagona sababi emas. Agar inson sog‘lom turmush tarziga amal qilsa, ovqatlanish va jismoniy faollik muvozanatini saqlasa, genetik moyillikning salbiy ta’siri kamayishi mumkin.

Semizlikning salomatlikka ta’siri

Semizlik inson organizmining deyarli barcha tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi. Eng avvalo, u yurak-qon tomir tizimi uchun xavf omili hisoblanadi. Ortiqcha tana vazni yurakka qo‘shimcha yuklama beradi, arterial bosim oshishiga, qon tomirlar faoliyatining buzilishiga va yurak kasalliklari xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Semizlik qandli diabetning ikkinchi turi bilan ham chambarchas bog‘liq. Ortiqcha yog‘ to‘qimasi insulin ta’sirining pasayishiga, ya’ni insulin rezistentligiga sabab bo‘lishi mumkin. Bu esa qonda glyukoza miqdorining me’yoridan oshishiga olib keladi. Uzoq muddat davomida bunday holat qandli diabet rivojlanish xavfini kuchaytiradi.

Bundan tashqari, semizlik nafas olish tizimi, bo‘g‘imlar, jigar, endokrin tizim va ovqat hazm qilish tizimiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ortiqcha vazn tizza, bel va umurtqa pog‘onasiga ortiqcha yuklama beradi. Natijada bo‘g‘imlarda og‘riq, harakatlanishda qiyinchilik va mehnat qobiliyatining pasayishi kuzatilishi mumkin.

Semizlik ruhiy salomatlikka ham ta’sir qiladi. Ayrim insonlarda tana qiyofasidan norozilik, o‘zini past baholash, ijtimoiy cheklanish, uyat hissi yoki depressiv kayfiyat paydo bo‘lishi mumkin. Jamiyatda ortiqcha vaznli insonlarga nisbatan noto‘g‘ri stereotiplar va kamsituvchi munosabat mavjud bo‘lsa, bu holat ruhiy bosimni yanada kuchaytiradi.

Shu bois semizlikka faqat tashqi ko‘rinish muammosi sifatida emas, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligiga ta’sir qiluvchi murakkab holat sifatida qarash lozim.

Semizlikning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari

Semizlik nafaqat individual salomatlik, balki jamiyat va iqtisodiyot uchun ham muhim muammo hisoblanadi. Semizlik bilan bog‘liq kasalliklar tibbiy xizmatlarga bo‘lgan ehtiyojni oshiradi. Diagnostika, davolash, dori-darmon, reabilitatsiya va mehnatga

layoqatsizlik xarajatlari ortadi. Bu esa sog'liqni saqlash tizimiga qo'shimcha yuklama beradi.

Mehnat unumdorligi ham semizlik ta'sirida kamayishi mumkin. Ortiqcha vazn bilan bog'liq charchoq, harakatlanish qiyinligi, surunkali kasalliklar va ruhiy bosim ish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli semizlikning oldini olish nafaqat tibbiy, balki iqtisodiy jihatdan ham foydalidir.

Bolalar va o'smirlar orasida semizlik alohida e'tibor talab qiladi. Bolalik davrida shakllangan noto'g'ri ovqatlanish odatlari va kamharakatlik keyingi hayotda ham davom etishi mumkin. Bu esa kelajakda surunkali kasalliklar xavfini oshiradi. Shu sababli maktabgacha ta'lim, maktab, oila va mahalla darajasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish juda muhimdir.

Semizlikning oldini olish yo'nalishlari

Semizlik profilaktikasi kompleks yondashuvni talab qiladi. Eng avvalo, aholining sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zarur. Ovqatlanishda me'yor, xilma-xillik va muvozanat muhim o'rin tutadi. Ratsionda sabzavotlar, mevalar, don mahsulotlari, oqsil manbalari va foydali yog'lar yetarli bo'lishi, shakarli ichimliklar va haddan tashqari qayta ishlangan mahsulotlar iste'moli esa cheklanishi maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy faollikni oshirish ham muhim profilaktik choralardan biridir. Har kuni muntazam harakat qilish, piyoda yurish, sport mashg'ulotlari, faol dam olish va uzoq vaqt o'tirib qolishning oldini olish organizm salomatligini mustahkamlaydi. Bunda yosh, sog'liq holati va individual imkoniyatlarni hisobga olish zarur.

Oilada sog'lom odatlar shakllanishi ham katta ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlariga ovqatlanish, harakatlanish, uyqu, dam olish va texnologiyalardan foydalanish bo'yicha ijobiy namuna bo'lishlari kerak. Bolaga ovqatni mukofot yoki jazolash vositasi sifatida ko'rsatmaslik, tana vazni ustidan kulmaslik va sog'lom munosabatni shakllantirish muhimdir.

Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi bo'yicha mashg'ulotlar, sport tadbirlari, ovqatlanish madaniyati haqidagi suhbatlar va amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish lozim. Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali ham semizlik profilaktikasi, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik haqida to'g'ri ma'lumotlar tarqatilishi kerak.

Semizlik mavjud bo'lgan hollarda esa mustaqil ravishda keskin dietalar yoki zararli usullarga murojaat qilish tavsiya etilmaydi. Bunday vaziyatlarda shifokor, dietolog, psixolog va boshqa mutaxassislar bilan maslahatlashish muhimdir. Chunki har bir insonning sog'liq holati, yosh xususiyati, metabolizmi va ehtiyojlari turlicha bo'ladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, semizlik XXI asrning eng dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolaridan biridir. U noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, stress, uyqu buzilishi, urbanizatsiya va zamonaviy turmush tarzining o'zgarishi bilan bog'liq holda keng tarqalmoqda. Semizlik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, metabolik buzilishlar, bo'g'im muammolari va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Semizlikka qarshi kurashda asosiy e'tibor profilaktikaga qaratilishi lozim. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, stressni boshqarish, oilaviy va

ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash semizlik xavfini kamaytirishda muhim omillardir. Bu jarayonda shaxs, oila, ta’lim muassasalari, sog‘liqni saqlash tizimi va jamiyat birgalikda harakat qilishi zarur.

Shunday qilib, semizlikni faqat individual muammo sifatida emas, balki jamiyat salomatligi, iqtisodiy barqarorlik va kelajak avlod farovonligi bilan bog‘liq dolzarb masala sifatida baholash kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. Obesity and Overweight. Geneva: WHO Publications.
2. Bray G. A., Bouchard C. Handbook of Obesity. New York: CRC Press, 2014.
3. James W. P. T. The Epidemiology of Obesity. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.
4. Kopelman P. G., Caterson I. D., Dietz W. H. Clinical Obesity in Adults and Children. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010.
5. G‘ulomov A. A. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: Tibbiyot, 2019.
6. Karimov Sh. I. Ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
7. Mustafayev A. M. Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
8. Popkin B. M. The Nutrition Transition and Obesity in the Developing World. Journal of Nutrition, 2001.