

**SEMIZLIK TASNIFI. ETIOLOGIYASI, PATOGENEZI, KLINIKASI,
ZAMONAVIY DAVOLASH USULLARI HAMDA PROFILAKTIKASI.**

**Xolmatova S
Muhammadiyeva M
Shukurullayeva M
Xakimova Z**

*Samarqand davlat tibbiyoti universiteti,
Pediatriya fakultetining 4-bosqich talabalari.*

doctorfazliddinov1@gmail.com

+998931791113/+998934040014

Sodiqov Samad Salohiddinovich.

*Ilmiy rahbar: Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti,
Endokrinologiya kafedrasida assistenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada hozirgi davrda keng tarqalayotgan muammolardan biri semizlik haqida uning etiologiyasi klinikasi, va davolash usullari haqida fikr va mulohazalar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Semizlik, kasallik, epidemiologiya, qandli diabet, klinik amaliyot, davolanish.

Semizlik - dunyoning keng tarqalgan surunkali kasalliklaridan biri. Hozirgi kunda sayyoramizdagi har 4-odam ortiqcha vazn yoki semizlikdan aziyat chekadi. Barcha mamlakatlarda katta yoshlilarda ham, bolalar yoshida ham semizlik kasalligidan aziyat chekadiganlar soni ortib bormoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti XXI asrda semizlik epidemiyasini tan olmoqda. Epidemiologlar taxminiga ko'ra 2025-yilga kelib semizlik bilan 40% erkak va 50% ayollar kasallanadi. Sayyoramizda semizlikning keng tarqalishi og'ir somatik kasalliklar - qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, onkologik kasalliklar va boshqalarni ko'paytirmoqda, bu esa hayot ko'rsatkichlarining tushishiga olib kelmoqda, bemorlar mehnatga layoqatlilik qobiliyatini yo'qotmoqda va erta o'lim kuzatilmoqda. Klinik amaliyotda semizlikka e'tibor bermaslik kasallikning davolash effektivligini kamaytirib yubormoqda, semizlik bilan kasallangan bemorlarda, odatda, birga kechadigan kasalliklar davolanadi, vaznni kamaytirish va asoratlar haqida ogohlantiriladi.

Semizlik (lot. adipositas — «semizlik» va lot. obesitas — tom ma'noda «to'liqlik, semizlik, boqilganlik»³¹) — yog' to'planishi, tana vaznining yog' to'qimalari hisobiga ortishi. Yog' to'qimasi ham fiziologik zaxiralarda, ham sut bezlari, son, qorin sohasida yig'ilib borishi mumkin. Hozirgi vaqtda semizlik har qanday yoshda kuzatiladigan surunkali metabolik kasallik hisoblanadi, tana vaznining asosan yog' to'qimalari hisobiga ortishi sifatida namoyon bo'ladi, aholining umumiy kasallanish va o'limi holatlari

³¹ Roxat Raximova Boysoatovna Xoliqova Zarina Hayotjonovna "SEMIZLIK KASALLIGI VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI" Международный научный журнал № 1(100), часть 1 «Научный Фокус» май, 2023



ko'payishi bilan kechadi. Taraqqiy topgan jamiyatda genetikada o'zgarish bo'lmasa ham, ya'ni irsiy omillarga bog'liq bo'lmagan holda semizlik keskin ortib bormoqda.

Semizlik birinchi navbatda energiya almashinuvi nisbati buzilishidan kelib chiqadi, ya'ni inson ortiqcha kaloriya qabul qiladi, lekin uni sarf qilish kam bo'ladi, ular yog' to'qimalarida to'planadi. Buning natijasida tana vazni ortadi va ichki organlar funksiyasi buziladi. Semizlik 90 % hollarda ovqatlanish bilan bo'g'liq, qolgan sabablar esa moddalar almashinuvi natijasida kelib chiqadi.

Gipotalamus va gipofiz funksiyasi buzilishi natijasida ovqatlanish jarayoni buziladi. Semizlik bilan kasallangan bemorlarda somatotropin gormoni sintezi kamayadi, bu gormon lipolitik xususiyatga ega (yog'larni parchalaydi), giperinsulinemiya, qalqonsimon bez metabolizmini buzadi.

Yog' to'qimalarining to'planishi va sarflanishi bir necha faktorlarga bog'liq:

- Qabul qilinayotgan va sarflanayotgan energiya nisbati;
- Qabul qilinayotgan ozuqa tarkibi;
- Yog' hujayralari sintezi va parchalanish nisbati
- Genetik (irsiy) moyillik.
- Semizlik kelib chiqishiga olib keluvchi faktorlar:
- Jismoniy aktivlikning sustligi;
- Irsiy moyillik;
- Ovqatlanishdagi ortiqchalik:uglevod, yog', tuz va shakarning ko'pligi;
- Endokrin kasalliklar: qalqonsimon bez funksiyasi buzilishi;
- Psixik o'zgarishlar;
- Zararli odatlar;
- Ayrim fiziologik holatlar (homiladorlik, klimaks davri, ko'krak suti bilan oziqlantirish davri);
- Nazoratsiz gormon saqllovchi va psixotrop preparatlarni qabul qilish.

Shunday qilib semizlik – bu patologiya, erkaklar va ayollarda har qanday yoshda, hatto bolalarda ham uchraydi mumkin. Semizlikni asoratlari va inson hayot sifatini kamaytirishdan qutulish maqsadida maxsus mutaxassis nazorati ostida davolash kerak. Zamonaviy tibbiyotda semizlik bilan, asosan, endokrinologlar shug'ullanishadi.

Semizlik tipi va darajalari

Yog'larning to'planish joyiga ko'ra quyidagicha tasniflashadi:

Son-dumba tipi – ko'proq ayollarda uchraydi, son va dumba sohalarida yog' to'planadi;

Abdominal tip – erkaklar jinsida ko'p uchraydi, asosan qorin sohasida yog' ko'p to'planadi;

Kombinirlangan tip – yog' butun tana bo'ylab bir xilda to'plangan bo'ladi.

Semizlik doimiy rivojlanib borishi yoki stabil holatda saqlanishi mumkin. Agar kasallik kelib chiqish mexanizmi tomonlama qaralsa birlamchi, ikkilamchi va endokrin tiplariga bo'linadi.³²

Birlamchi – alimentar (ovqatlanish) yoki ekzogen faktorlar natijasida;

Ikkilamchi – ko'pincha irsiy moyillik natijasida va ayrim bosh miya patologiyalarida kelib chiqadi. Bunday tipni simptomatik deb atasa ham bo'ladi;

³² Kamoldinova R.A., Egamberdieva D.A. , Ruzmetova I.A.” VISSERAL SEMIZLIK VA UNI ANIQLASH USULLARI” IQRO JURNALI 2023 VOLUME 4, ISSUE 2, 2023



Endokrin – qandaydir ichki sekretiya bezining funksiyasi buzilishi natijasida semizlik kelib chiqishi;

Yuqoridagi barcha holatlarda bemorda gipodinamiya (kam harakatlilik) holati kuzatiladi.

Semizlik darajasi tana vazni indeksi (TVI) bo'yicha aniqlanadi, $TVI = \text{kg} / \text{bo'y m}^2$ formulasi, ya'ni tana vazningizni bo'y uzunligingizning (metrda) kvadratiga nisbati. Bunga ko'ra, semizlik quyidagi darajalarda bo'ladi:

Birinchi daraja – TVI 25 dan 30 gacha bo'ladi, bunda ortiqcha tana vaznidan qutilish oson, shunchaki jismoniy mashqlar va diyetga qilish kifoya;

Ikkinchi daraja – TVI 30-35 bo'lsa, yurak qon tomir tizimi tomonidan patologiyalar paydo bo'lishiga xavf bo'ladi. Bu darajaning o'ziga xosligi, davolash davomida yo'qotilgan tana vaznining tezda tiklanishidir.

Uchinchi bosqich – TVI 35-40 ni tashkil qiladi. Bemorlarda harakatning chegaralanishi, hansirash belgilari kuzatiladi. Bu bosqichda shunchaki jismoniy mashqlar va diyetga foyda bermaydi, maxsus mutaxassis tavsiyasiga ko'ra psixoterapevtik, medikamentoz va jarrohlik amaliyoti qo'llanilishi kerak.

To'rtinchi daraja – bu daraja hayot uchun xavfli bosqichdir, TVI 40 dan yuqori bo'ladi, bemorda haraktlanish chegaralanganligi, hansirashning kuchayishi, nafas va yurak qon tomir tizimi yetishmovchiliklar kuzatiladi.

Semizlik epidemiologiyasi. Semizlik organizmning keraksiz yog' bosishidir. Semizlik o'zi rivojlanuvchi sindrom bo'lib boshqa kasalliklar fonida ham rivojlanadi. Ortiqcha vaznning sog'lom organizmga salbiy ta'siri haqidagi "Ko'tilmagan o'lim noziklarga qaraganda semizlarga xosdir aforizmi Gippokrat davridan ma'lum. Shunga qaramay, normal tana vazni haqidagi zamonaviy tushunchalar XX asr 30-y illariga kelib rivojlandi. Bungacha bo'lgan davrda faqatgina infeksiya kasalliklar bilan kurashib kelayotgan tibbiyot uchun bu nomdagi kasallik muammo bo'lmagan. Ortiqcha tana vazniga ega insonlarning o'rtacha umri 40 yil bo'lganligi uchun ham ular hech qanday tekshiruvning obyekti bo'lib hisoblanmagan. So'nggi yillarda o'zgarishgan tekshiruvlar natijasiga ko'ra YuIK va arterial gipertenziyaning rivojlanishi ortiqcha vazn bilan bog'liq. Ortiqcha vazn doimo umumiy xolesterin miqdorining oshishi va past zichlikdagi lipidni va juda past zichlikdagi lipoprotidlarning ortishi bilan kuzatiladi. Ma'lum bo'lishicha, ortiqcha vaznlilarda har bir ortiqcha kilogramm vaznga, xolesterin miqdori o'rtacha 20 mg ga oshadi. Semizlik tasnifining turlicha variantlari taklif qilingan, eng ko'p qo'llanadigani tana vazni indeksi (TVI) bo'yicha tasnifi, VOZ bo'yicha taklif qilingan va semizlikning ishchi etiopatogenetik tasnifi hisoblanadi. Eng informativ ko'rsatkich sifatida TVI hisoblanadi (IL1-jadval), u kilogrammlarda ko'rsatilgan tana vazni ko'rsatkichini odam bo'yi ko'rsatkichining metr kvadratiga bo'lish orqali hisoblanadi (kg/m^2)

"Semizlikning asosiy belgisi – ortiqcha vazndir"³³. Yog' ko'p to'plangan bemorlarda yelka, qo'l, orqa, qorin dumba va son sohalarida to'planadi. bunday bemorlarda shu sohadagi mushaklar sust rivojlangan bo'ladi. Shuning uchun ularda son va chov churralar uchrashi xavfi ortadi. Birinchi darajali semizlikda aniq ajralib turadigan belgilar bo'lmaydi. Ba'zi bemorlarda ter ajralishi kuchayadi, uyquchanlik, shishlar, ich qotish,

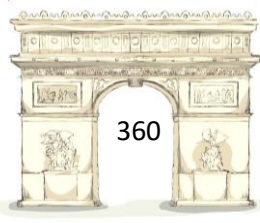
³³ Roxat Raximova Boysoatovna Xoliqova Zarina Hayotjonovna "SEMIZLIK KASALLIGI VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI" Международный научный журнал № 1(100), часть 1 «Научный Фокус» май, 2023



umurtqa pog'onasida og'riqlar paydo bo'lishi mumkin. Keyingi bosqichlarda bemorlarda yaqqol ko'zga tashlanadigan belgilar nafas, yurak qon tomir tizimi, hazm qilish tizimi tomonidan kuzatiladi. Ayollarda semizlik natijasida hayz siklining buzilishi, hatto hayz ko'rishning to'xtashi ham uchraydi. Bundan tashqari jinsiy tizimda ham kamchiliklar uchrab, erkaklarda potensiya kamayadi. Kasallikning bosqichiga qarab bemorlarni tungi vaqtda och qolish, bir qator endokrin buzilishlar, uyquning buzilishi kuzatiladi. Kasallik asorati sifatida gipertoniya, surunkali nafas va yurak qon tomir yetishmovchiligi, pankreatit, xolesistit, tananing quyi qismlaridagi bo'g'imlarda artrozlar, umurtqa pog'onasi funksiyasi buzilishi kabi muammolarni keltirish mumkin. Ter ajralishining ko'payishi natijasida terida turli xil o'zgarishlar husnbuzarlar, dermatitlar paydo bo'lib turadi. Sanab o'tilgan asoratlar oqibatida qandli diabet, insult va infarkt kelib chiqish xavfi ortadi. Shu bilan birga semizlik tashqi ko'rinishda kamchiliklarga ham sabab bo'lib, insonning psixikasiga ta'sir etadi, uning o'z o'zini baholashi kamayadi, depressiya, nevrozlarga olib keladi.

Semizlikni kompleks davolash – nafaqat kosmetik jihatdan samarali, balki sog'liqni ham hayot sifatini ham oshiradi. Muolajaning boshlanishida maxsus diyeta va jismoniy mashqlar buyuriladi. Yog' va uglevodga boy mahsulotlar kamaytirilib ovqatlanish kaloriyasi kamaytiriladi, bunda oqsil va kletchatkaga boy mahsulotlar tavsiya etiladi. Agar bemor semizlikning so'ngi bosqichlarida statsionar holatda davolanayotgan bo'lsa ma'lum bir muddatga ochlik bilan davolanadi. Jismoniy mashq esa oddiy yurishdan boshlanadi, ya'ni bemorga 1 kunda kamida 10.000 qadam yurish buyuriladi. Jismoniy mashqlar mutaxassis tomonidan qat'iy belgilab beriladi. Chunki kardiozo'riqish kuzatilishi mumkin, masalan, suzish, yugurish, velosiped haydash kabi mashqlar. Jismoniy mashqlar haftasiga 3-5 marta kuniga 30-40 daqiqa davomida olib borilishi kerak. "Semizlikka qarshi kurashishda sog'lom turmush tarziga rioya qilish katta ahamiyat kasb etadi"³⁴. Vaqt o'tishi bilan bunday hayot tarzi odat tusiga kirib qoladi va qayta semirmaslikka asos bo'la oladi. Ayrim insonlar semizlikdan qutulgandan so'ng to'g'ri ovqatlanmaslik va kamharakatlilikka qaytib qolishadi, ularda semizlik tezlik bilan oson yuzaga keladi. Kerakli holatlarda shifokor dori preparatlari buyuradi. Bunday preparatlar qat'iy ravishda individual tavsiya qilinadi, lekin ularning ta'sir qilish effekti barchasida bir xil. Ularning dozasi diyeta va jismoniy mashqlardan kelib chiqib birgalikda belgilanadi. Dorilar buyurishga asos bo'lib diyeta bilan olib borilgan muolajaning 3 oydan ko'p muhlatda samara bermasligi va TVI 30 ga teng ekanligiga bo'la oladi. Medikamento davolash amfetamin preparatlari bilan olib boriladi, ularning ta'sir effekti och qolish hissini chaqirmaslikdir. Ammo bunday dorilar nojo'ya ta'sirlarga ham ega uyquning buzilishi, allergik reaksiyalar, qayt qilish va boshqalar. Ayrim hollarda antidepressantlar ham yaxshi samara berishi mumkin. Psixoemotsional holatlarni bartaraf etish uchun esa psixoterapiya buyuriladi. Semizlikning og'ir ko'rinishlarida xirurgik muolaja yordam beradi. Bariatrik xirurgiya – TVI 40 dan yuqori bo'lgan holatlarda o'tkaziladi. Bunday operatsiyalarga oshqozonni bandajlash, vertikal gastroplastika, oshqozonni shuntlash kiradi. Kosmetik ko'rinishni yaxshilash uchun liposaksiya – mahalliy yog'larni yo'qotish amaliyoti bajariladi.

³⁴ Kamoldinova R.A., Egamberdieva D.A., Ruzmetova I.A. "VISSERAL SEMIZLIK VA UNI ANIQLASH USULLARI" IQRO JURNALI 2023 VOLUME 4, ISSUE 2, 2023



MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

Barcha kasalliklar kabi semizlikni ham davolagandan ko'ra oldini olgan yaxshiroq. Semizlik profilaktikasi o'z ichiga muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya etish, ovqat ratsioni tarkibida kletchatka va vitaminlarga boy mahsulotlar bo'lishi talab etiladi. Semizlik bilan kurashish – uzoq muddat, sabr va iroda talab etadigan jarayondir. Ko'pchilik semizlikka qarshi kurashishda erta taslim bo'lishadi, bunday vaqtda yaqinlar ko'magi va shifokorlar maslahati katta ahamiyat kasb etadi, to'g'ri tanlangan muolaja va choralar bemor odamga yordam berib o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Vaqt o'tishi bilan inson sog'lom turmush tarziga o'rganib qoladi va bu odat tusiga aylandi. Doimo sog' bo'ling!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dedov.I.I., Melnichenko.G.A, Fadeyev.V.V. Endokrinologiya. 2000g .
2. Kamoldinova R.A., Egamberdieva D.A. , Ruzmetova I.A.” VISSERAL SEMIZLIK VA UNI ANIQLASH USULLARI” IQRO JURNALI 2023 VOLUME 4, ISSUE 2, 2023
3. Roxat Raximova Boysoatovna Xoliqova Zarina Hayotjonovna “SEMIZLIK KASALLIGI VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI” Международный научный журнал № 1(100), часть 1 «Научный Фокус» май, 2023
4. Burhonov Zuhridin Aslamova Nilufar Achilbayeva Ozoda” SEMIZLIK TASNIFI. ETIOLOGIYASI, PATOGENEZI, KLINIKASI, ZAMONAVIY DAVOLASH USULLARI, PROFILAKTIKASI” ЛУЧШИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ Часть-10_Том-2_Декабрь -2023
5. Dedov.I.I., Fadeyev.V.V. «Vvedeniye endokrinologiyu» (Rukovodstvo dlya vrachey). M.: «Bereg», 1998g.