

SEMIZLIK: ZAMONAVIY JAMIYATNING DOLZARB MUAMMOSI.

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti talabasi
Meliqulov Javlon

Annotatsiya: Mazkur maqolada semizlik tushunchasi, uning sabablari, ijtimoiy-iqtisodiy va sogʻliq uchun salbiy oqibatlari, oldini olish va davolash usullari keng yoritilgan. Tadqiqotlar asosida semizlikning global va milliy koʻlamdagi ahamiyati, u bilan kurashish strategiyalari tahlil qilingan. Shu bilan birga, Oʻzbekistonda semizlik holati va unga qarshi chora-tadbirlar ham koʻrib chiqilgan.

Kalit soʻzlar: semizlik, ortiqcha vazn, ovqatlanish, metabolizm, jismoniy faollik, parhez, sogʻliq, Oʻzbekiston, dietologiya

Kirish: Semizlik — bu inson organizmida ortiqcha yogʻ toʻplanishi bilan tavsiflanadigan, jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan global sogʻliq muammosi sifatida eʼtirof etilgan holatdir. Soʻnggi oʻn yilliklarda semizlik darajasi dunyo boʻylab sezilarli darajada oshib bormoqda. Ayniqsa, urbanizatsiya, texnologik taraqqiyot va notoʻgʻri ovqatlanish odatlari ushbu holatning kuchayishiga sabab boʻlmoqda.

Asosiy qism: Semizlikning sabablari. Semizlik koʻplab omillarning oʻzaro taʼsiri natijasida yuzaga keladi:

Notoʻgʻri ovqatlanish – yuqori kaloriyalı, yogʻ va shakar miqdori yuqori boʻlgan ovqatlarni muntazam isteʼmol qilish.

Kamharakatlik – jismoniy faoliyat yetishmasligi.

Genetik omillar – baʼzi oilalarda semizlikka moyillik irsiy tarzda yuqadi.

Gormonal va metabolik buzilishlar – masalan, qalqonsimon bezning sust ishlashi.

Stress va psixologik omillar – haddan tashqari ruhiy bosim ovqatga boʻlgan ehtiyojni oshiradi.

Semizlikning turlari: Semizlik turlicha boʻlishi mumkin.

Alomatli semizlik (simptomatik) – boshqa kasalliklar natijasida yuzaga keladi.

Birlamchi (idiopatik) semizlik – asosiy sababi noto‘g‘ri turmush tarzi.

Yayilgan (generalizatsiyalashgan) va joylashgan semizlik — yog‘ to‘planish joyiga qarab farqlanadi.

Semizlikning sog‘liq uchun xavflari: Semizlik ko‘plab kasalliklarning xavfini oshiradi.

Yurak-qon tomir kasalliklari (gipertoniya, infarkt)

Qandli diabet (asosan II tur)

Bo‘g‘im kasalliklari (artroz, podagra)

Onkologik kasalliklar (ba‘zi o‘simtalar)

Uyqu buzilishlari, reproduktiv muammolar va ruhiy tushkunlik

Dunyo va O‘zbekistonda semizlik holati: JSST ma’lumotlariga ko‘ra, 2024-yilga kelib, dunyoda 1,9 milliarddan ortiq kattalar ortiqcha vaznga ega bo‘lgan, shundan 650 milliondan ortig‘i semizlikdan aziyat chekmoqda. O‘zbekistonda ham bu ko‘rsatkich ortib bormoqda. Sog‘liqni saqlash vazirligi hisobotlariga ko‘ra, 2023-yilda kattalarning 27% ortiqcha vaznga ega bo‘lgan.



Oldini olish va davolash: Semizlikni nazorat qilishda quyidagilar muhim.

Parhez terapiyasi – kaloriya cheklovi, to‘g‘ri ovqatlanish rejimi

Jismoniy faollik – haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha darajadagi mashqlar

Psixologik yordam – stressni boshqarish usullari

Dori vositalari va jarrohlik (og‘ir holatlarda)

Xulosa: Semizlik — nafaqat estetik, balki jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammo. Uning oldini olish va davolashda profilaktika, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy tarbiya va to‘g‘ri ovqatlanish muhim rol o‘ynaydi. O‘zbekistonda ham bu borada davlat siyosati va sog‘liqni saqlash tizimi doirasida keng chora-tadbirlar ko‘rilishi lozim.