

SEMIZLIKNING GLOBAL O'SISHI

Ishqobilova Khulkar Shaydullayevna

Ingliz tili nazariya aspektlari 1 kafedrasida katta o'qituvchisi

Nilufar Baxtiyorovna Ortiqova

O'zbekiston jahon tillari universiteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada semizlik o'zi nima ekanligi va hozirgi vaqtda asrning global muammosiga aylanishiga olib kelgan sabablari yoritilgan, hamda aynan qaysi sabablarga ko'ra kelib chiqishi haqida fikr mulohazalar keltirilgan. Semizlikdan qutulish uchun qo'llash samaradorligi yuqori bo'lgan usullar va usullarning afzallik hamda kamchiliklari haqida ma'lumotlar yozilgan.

Kalit so'zlar: semizlik, global muammo, jismoniy faollik, dieta, irsiy omillar, ekologik omillar, davolash usullari.

Аннотация. В данной статье объясняется, что такое ожирение и почему оно стало глобальной проблемой столетия, а также приводятся мнения о точных причинах его возникновения. Представлена информация о методах, преимуществах и недостатках методов, наиболее эффективных в борьбе с ожирением.

Ключевые слова: ожирение, глобальная проблема, физическая активность, диета, генетические факторы, факторы окружающей среды, методы лечения.

Annotation. This article explains what obesity is and the reasons why it has become a global problem of the century, and provides opinions on the exact reasons for its occurrence. Information is provided on the methods and advantages and disadvantages of methods that are highly effective in getting rid of obesity.

Keywords: obesity, global problem, physical activity, diet, genetic factors, environmental factors, treatment methods.

Semizlik so'zi lotinchadan olingan bo'lib, "Adipositas-*semirib ketish* va obesitas-*to'liqlik, semizlik, o'g'itlash* degan ma'nolarni anglatib, sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin bo'lgan ortiqcha yog' birikmalarining shakllanishi natijasi hisoblanadi. Qachon biz insonni semiz deb hisoblashimiz mumkin. Umuman olganda semizlik nimaga qarab aniqlanadi o'zi. Bu kabi savollar barchamizda bo'lishi tabiiy, keling shu savollarga javob topamiz. Tibbiyotda tana vazni indeksi degan tushuncha bor. Unga ko'ra inson tana vazni indeksi kata insonlarda 25dan yuqori bo'lsa semizlik boshlanayotganini bildiradi. Bolalarda esa bu ko'rsatkich 15dan oshishi kerak. Bolalarda ortiqcha vazn va semirish JSST tomonidan qabul qilingan bolalarning jismoniy rivojlanishining standart ko'rsatkichlaridan og'ishlarga ko'ra 0-5 va 5-19 yoshdagi guruhlar uchun alohida belgilanadi. Tana vazni indeksi qanday aniqlanadi. Buning uchun bo'yingizni hozirgi vaqtda necha kilogram og'irlikda bo'lsangiz shunga bo'lasiz va natijada tana vazni indeksi kelib chiqadi. Ortiqcha vazn va semirish bilan bog'liq kasalliklar katta iqtisodiy zarar keltiradi va mehnat unumdorligini pasaytiruvchi omil hisoblanadi. Hozirgi vaqtda semizlikka har qanday yoshda yuzaga keladigan surunkali metabolik kasallik sifatida qaraladi. Bu asosan yog' to'qimalarida ortiqcha yog'larning to'planishi tufayli tana vaznining haddan tashqari ko'payishi bilan namoyon bo'ladi, bu esa aholining umumiy kasallanishi va o'limi holatlarining ko'payishiga olib kelmoqda. Semirib ketish va ortiqcha vaznning bevosita kelib chiqish sababi energiya muvozanatining buzilishi bo'lib, unda oziq-ovqatdan energiya olish tananing energiya ehtiyojlaridan oshadi. Kundalik jismoniy faollik darajasi va dietani nazorat qilish (ishtaha) o'rtasida chiziqli bo'lmagan

bog'liqlik mavjud bo'lib, nafaol turmush tarzini olib boradigan (kam energiya sarflaydigan) odamlar kaloriya iste'molini yomon nazorat qiladilar va o'rtacha jismoniy faolligi bo'lgan odamlar kabi ovqatlanadilar. O'rtacha faol hayot tarzi va o'rtachadan yuqori jismoniy faollik bilan turmush tarzini olib boradigan odamlar esa aksincha energiya iste'moli va sarflanishi o'rtasidagi muvozanatni saqlashga moyildirlar. Jismoniy faollik bilan juda yuqori darajada shug'ullanadiganlar esa iste'mol qilganidan ko'ra ko'proq energiya sarflaydi va semizlik muammosiga deyarli uchrashmaydi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, semirishning asosiy va eng keng tarqalgan sabablaridan biri ekologik omillar, jumladan, ijtimoiy inson turmush tarzi. Turmush tarzini to'g'ri tashkil etilmaganligi sababli semirishning kelib chiqishiga qo'shgan hissasi irsiy moyillikdan kattaroq, taxminan 6 marta. Semirib ketishga irsiy moyillik semiz insonlarning oilalarida yaqqol namoyon bo'ladi. Tana vaznini tartibga solish uchun mas'ul bo'lgan genlar insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi davomida birgalikda rivojlangan, ammo ozuqa moddalarini iste'mol qilishni belgilaydigan va odatiy jismoniy faollikni kamaytiradigan ekologik omillar ancha tez o'zgargan. Semirib ketish rivojlanishining mumkin bo'lgan sabablaridan yana biri odamni ko'proq ovqatlanishga majbur qiluvchi mikroglial hujayralar faoliyati bo'lishi ham mumkin.

Shunday qilib, 19-asrning oxiridan boshlab oziq-ovqat sanoati o'simlik moylari, trans yog'lari va oson hazm bo'ladigan uglevodlarga boy oziq-ovqatlarni katta hajmda ishlab chiqara boshlagan. Shunday qilib semizlikni keltirib chiqaradigan asosiy omillar quyidagilar deyishimiz mumkin:

- Qondagi insulinning yuqori darajasi;
- Oshqozon osti bezi, jigar, ingichka va katta ichak tizimlarida buzilishlar (endokrin bo'lmagan patologiyaning semirishi);
- Genetik kasalliklar.
- Insulin va insulin sekretsiasini kuchaytiradi
- Sedentary turmush tarzi
- Genetik omillar, xususan:
 - Lipogenez fermentlarining faolligi oshishi;
 - Lipoliz fermentlarining faolligining pasayishi.
- Ba'zi kasalliklar, xususan, endokrin kasalliklar (gipogonadizm, gipotiroidizm, insulinoma)
- Ortiqcha ovqatlanishga olib keladigan ovqatlanish buzilishlari (masalan, obsesif-kompulsiv ortiqcha ovqatlanish yoki psixogen ortiqcha ovqatlanish)
 - Stressga moyillik
 - Prader-Villi sindromi
 - Gipotalamus disfunktsiyasi
 - Uyqusizlik
 - Antipsikotiklar
 - Tizimli glyukokortikosteroidlar
 - Gormonal kontratseptivlar

Semirib ketishning klinik ko'rinishi oziq-ovqatdan ortiqcha kaloriya iste'mol qilish va energiya sarfini kamaytirish natijasida tananing turli qismlarida yog'larning to'planishi bilan tavsiflanadi. Amaliy tibbiyotda semirish tashxisi uchun eng ko'p ishlatiladigan tana massasi indeksi (BMI). Borngardt indeksi insonning jismoniy holatini hisobga oladigan BMI dan farqli o'laroq ham qo'llaniladi. Bundan tashqari semizlikka tashxis qo'yishda magnit-rezonans tomografiya tanadagi yog' to'qimalarining miqdorini aniqlashning eng aniq usuli

hisoblanadi. Kundalik hayotimizda esa oddiy tarozilar bilan ham aniqlash usuli qo'llaniladi, bu usul esa inson tanasidagi yog' to'qimalarining miqdori odatda tana to'qimalarining qarshiligini o'lchashga asoslangan bioimpedansmetriya usuli deyiladi. Semizlikni davolash usullari sifatida quyidagilar tavsiya etiladi:

Past kaloriya dietasi: Semirib ketishni davolashda amaliy samaradorlik kam energiyali oziqlanish (diet) protokoliga rioya qilish yoki boshqacha aytganda, dietani kaloriya cheklash orqali ko'zlagan natijaga erishish.

Psixoterapiya: Semirib ketgan odamlar bilan ishlashning psixologiyadagi eng samarali usullaridan biri bu kognitiv xulq-atvor terapiyasi bo'lib, u odamni ortiqcha ovqatlanishga undaydigan sabablarga eng samarali ta'sir qiladi. Bundan tashqari, bu bemorlarning hayot sifatining ayrim jihatlarni to'g'irlash va shu bilan ularning hayot sifatini yaxshilash imkonini ham beradi. Semirib ketishni davolashda psixoterapevtik yondashuv turli darajalarda (oila, maktab, jamiyat) amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Semizlikni tibbiy davolash: Agar semizlik biron bir kasallik natijasida kelib chiqsa dori-darmonlar, qoida tariqasida, faqat qisqa muddatli yaxshilanishga erishishga imkon beradi, ammo barqaror, uzoq muddatli ta'sirga ega emas. Agar dori-darmonlarni davolash kursini to'xtatgandan so'ng, bemor o'z turmush tarzini o'zgartirmasa va parhez tavsiyalariga rioya qilmasa, tana vazni yana ortadi.

O'simlik preparatlari: Parhez va dori terapiyasi bilan bir qatorda choy yoki boshqa dori-darmonlar shaklidagi o'simlik preparatlaridan ham foydalanish mumkin, ammo ularning tarkibini yaxshi bilish kerak bo'ladi.

Morbid semizlikni jarrohlik yo'li bilan davolash: Uzoq muddatli tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jarrohlik (bariatrik jarrohlik) semizlikni davolashda maksimal ta'sirga ega hisoblanadi. Hozirgi kunda dunyoda eng ko'p qo'llanadigan uch turdagi semizlik jarrohligi mavjud.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Efimov, A. S. Endokrinologning kichik ensiklopediyasi / A. S. Efimov, N. A. Zueva, N. D. Tronko. [va boshqalar]. -Kiev: DGS LTD MChJ: Medkniga, 2007. — S. 255-260. — 360 s.-(amaliyotchi kutubxonasi).—[2005-yil ikki nashrining bir jildli qayta nashri (1-kitob: 120 bet; 2-kitob: 140 bet)]. — 5000 nusxa. — UDC 616.43(03)(G). — ISBN 966-7013-23-5.
2. Semirib ketish va ortiqcha vazn: [arch. 2019-yil 19-oktabr] = Semizlik va ortiqcha vazn. JSST (2018-yil 16-fevral). 2019-yil 6-noyabrda asl nusxadan arxivlangan. : [boshiga. ingliz tilidan]. — JSST, 2018. — 16-fevral. — (Axborotnomalar).
3. Bershteyn, Lev. Semirib ketish va saraton: ekzosomalar nima haqida „gapirishadi“? / Lev Bershtein, Anastasiya Malek // Tabiat: jurnal. — 2018-yil — 6-son.
4. „EarthTrends: Nutrition: Calorie supply per capita“. World Resources Institute. 2011-yil 22-avgustda asl nusxadan arxivlangan.
5. FAO: Food Security Statistics“. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2009-yil 4-avgustda asl nusxadan arxivlangan.