



КЕКСА ВА ҚАРИ ЁШЛИ АЁЛЛАРДА БЕЛ АЙЛАНАСИНИНГ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

К.Ш. Джумаев, Г.Х. Ражабова, Н.Э.Шарапова

Бухоро давлат тиббиёт институти

✓ **Резюме**

Кекса ва қари ёш - инсон ҳаётининг муҳим даврларидан бири бўлиб, бу даврда организмда морфологик ва функционал ўзгаришлар рўй беради. Хусусан ёш ўтиши билан жисмоний фаолликнинг камайиши одамларда ортиқча тана вазнининг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Тана вазнининг ортиши организмда ёғ тўқимасининг йиғилиши ҳисобига вужудга келади. Ёғлар асосан қорин ва бел соҳаларида йиғилиши сабабли одамларда абдоминал семизлик юзага келади. Абдоминал семизликнинг мавжудлиги прогностик жиҳатдан ёмон бўлиб, ҳаёт учун хавф солувчи оғир касалликларга олиб келади.

Калит сўзлар: кекса ва қари ёш, бел айланаси, жисмоний фаоллик.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СВЯЗИ АБДОМИНАЛЬНОГО ОЖИРЕНИЯ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

К.Ш. Джумаев, Г.Х. Ражабова, Н.Э.Шарапова

Бухарский государственный медицинский институт, Узбекистан

✓ **Резюме**

Пожилый и старческий возраст является одним из важнейших периодов жизни человека, в течение которого в организме происходят морфофункциональные изменения. Снижение физической активности, особенно с возрастом, приводит к избыточному весу у человека. Избыточный вес происходит за счёт накоплением жировой ткани в организме. Абдоминальное ожирение возникает у людей из-за того, что жиры накапливаются в основном в области живота и поясницы. Наличие абдоминального ожирения прогностически неблагоприятно, приводит к серьёзным жизнеугрожающим заболеваниям.

Ключевые слова: пожилой и старческий возраст, окружность талия, физической активность.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF ABDOMINAL OBESITY WITH PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY AND SENILE WOMEN

K.Sh. Dzhumayev, G.Kh. Razhabova, N.E. Sharapova

Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan

✓ **Resume**

Elderly and senile age is one of the most important periods of human life, during which morphofunctional changes occur in the body. A decrease in physical activity, especially with age, leads to overweight in a person. Excess weight occurs due to the accumulation of adipose tissue in the body. Abdominal obesity occurs in people due to the fact that fats accumulate mainly in the abdomen and lower back. The presence of abdominal obesity is prognostically unfavorable, leading to serious life-threatening diseases

Key words: elderly and senile age, waist circumference, physical activity.

Долзарблиги

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) мутахассислари маълумотларига кўра жисмоний фаолликнинг паст даражаси саломатлик учун муҳим хавф омилларидан бири ва ўлимнинг муҳим сабабларидан бири ҳисобланади. Уларнинг фикрича, жисмоний фаолият

билан энг кам шуғулланадиган кекса ва қари одамлар учун одатдаги жисмоний фаолиятни ривожлантириш ва тарғиб қилиш бўйича махсус тадбирларни ишлаб чиқишни тавсия этадилар [ЖССТ, 2010].

Жисмоний фаолиятдан мақсадли фойдаланиш нафақат жисмоний қобилиятнинг ёшга қараб пасайишини тўхтатибгина қолмай, балки индивидуал қобилиятларининг прогрессив ривожланишини сезиларли даражада кенгайтиришга имкон беради. Кекса ва қари одамларнинг жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши орқали нафақат ижобий ҳис-туйғуларга эга бўладилар балки, уларнинг руҳий саломатлигига ижобий таъсир қилади ва ёшга боғлиқ касалликларнинг олдини олади [Владимиров Д.Г.2004].

Мақсад: Кекса ва қари ёшли одамларда бел айланасининг жисмоний фаоллик билан боғлиқлигини баҳолаш.

Материал ва усуллар

Тадқиқотда жами 849 нафар 60 ёшдан 90 ёшгача бўлган аёллар қатнашди. Улардан кекса (60-74 ёшли)лар 707та(83,2%), қари(75-89 ёшли)лар эса 142та(16,8%)ни ташкил этади. Антропометрик текширишлар ва анкета суровномаси Бухоро шаҳридаги оилавий поликлиникаларда ўтказилди.

Жисмоний фаолликни баҳолаш мезонлари қуйидагиларга асосланди:

- Жисмоний фаол бўлмаган шахслар - асосан уйда ўтириши ёки жисмоний фаолият билан шуғулланмайдиган инсонлар қабул қилинди;

- Жисмоний фаолияти (ЖФ) паст даражадаги шахслар-улар асосан бир кунда 30 дан 60 дақиқача пиёда юривчилар ва кун давомида жисмоний фаолият билан шуғулланмайдиган инсонлар қабул қилинди;

- ЖФ ўртача даражадаги шахслар-улар асосан бир кунда 60 дақиқадан 90 дақиқача пиёда юрийдиган ёки кичик вазндаги оғирликларни кўтариш ва ташиш билан шуғулланадиган кишилар қабул қилинди;

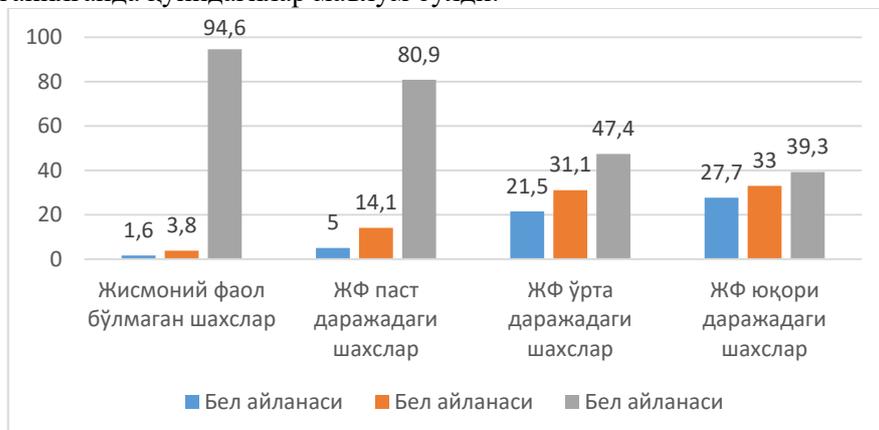
- ЖФ юқори даражадаги шахслар- улар асосан бир кунда 90 дақиқадан ортиқ пиёда юрадиган ёки жисмоний фаолият билан шуғулланадиган кишилар қабул қилинди;

- Бел айланаси; Эркакларда бел айланаси(БА)ни баҳолашда 94 см гача -меъёрида, 95-102 см – ортиқча вазн, 103 см ва ундан ортиқ –абдоминал семизлик деб олинади. Аёлларда бел айланаси(БА)ни баҳолашда 80 см гача -меъёрида, 81-88 см –ортиқча вазн, 89 см ва ундан ортиқ –абдоминал семизлик деб олинди

Натижа ва таҳлиллар

Кекса ёшли аёлларнинг 76 нафар(10,7%)ида бел айланаси 70 смдан 80 смгача (80 см ва ундан кичик) бўлиб, ўртача $78,6 \pm 0,24$ см эканлиги, 152 нафар(21,5%)ида бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $85,7 \pm 0,11$ см эканлиги, 479 нафар(67,8%)ида бел айланаси 89 смдан 132 смгача (89 см ва ундан катта) бўлиб, ўртача $99,7 \pm 3,44$ см эканлиги маълум бўлди.

Кекса ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири ўрганилганда қуйидагилар маълум бўлди:



1-расм. Кекса ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири.

-жисмоний фаол бўлмаган шахслар жами 184 нафар. Шундан 3 таси(1,6%) да бел айланаси 80 см ва ундан кичик бўлиб, 78 смдан 80 смгача, ўртача $79,3 \pm 0,84$ см эканлиги; 7 таси(3,8%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $85,6 \pm 1,06$ см эканлиги; 174 нафари(94,6%) да бел айланаси 89 смдан 132 смгача, ўртача $101,7 \pm 0,76$ см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги паст даражадаги шахслар жами 220 нафар. Шундан 11 таси(5,0%) да бел айланаси 77 смдан 80 смгача, ўртача $79,3 \pm 1,26$ см эканлиги; 31 таси(14,1%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $86,0 \pm 0,31$ см эканлиги; 178 нафари(80,9%) да бел айланаси 89 смдан 131 смгача, ўртача $98,4 \pm 0,59$ см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги ўрта даражадаги кекса аёллар жами 209 нафар бўлиб, 45 таси(21,5%) да бел айланаси 70 смдан 80 смгача, ўртача $78,4 \pm 0,34$ см эканлиги; 65 таси(31,1%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $85,7 \pm 0,16$ см эканлиги; 99 нафари(47,4%) да бел айланаси 89 смдан 115 смгача, ўртача $96,8 \pm 0,60$ см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги юқори даражадаги кекса аёллар жами 94 нафар бўлиб, 26 таси(27,7%) да бел айланаси 72 смдан 80 смгача, ўртача $78,6 \pm 0,56$ см эканлиги, 31 таси(33,0%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $85,5 \pm 0,31$ см эканлиги, 37 нафари(39,3%) да бел айланаси 89 смдан 117 смгача, ўртача $98,0 \pm 0,92$ см эканлиги аниқланди.

Қари ёшли аёллар бел айланаси 28 нафар(19,7%)ида бел айланаси бўлиб, 74 смдан 80 смгача (80 см ва ундан кичик), ўртача $78,4 \pm 0,29$ см эканлиги,

52 нафар(36,6%)ида бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $85,2 \pm 0,22$ см эканлиги, 62 нафар(43,7%)ида бел айланаси 89 смдан 116 смгача (89 см ва ундан катта) бўлиб, ўртача $98,8 \pm 0,73$ см эканлиги маълум бўлди.

Қари ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири ўрганилганда қуйидагилар маълум бўлди:



2-расм. Қари ёшли аёлларда жисмоний фаоллик даражасининг бел айланаси ўлчамига таъсири.

-жисмоний фаол бўлмаган шахслар жами 43 нафар бўлиб, 2 таси(4,6%) да бел айланаси 80 см ва ундан кичик бўлиб, 79 смдан 80 смгача, ўртача $79,5 \pm 0,89$ см эканлиги; 11 таси(25,6%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $86,6 \pm 0,70$ см эканлиги; 30 нафари(69,8%) да бел айланаси 89 смдан 116 смгача, ўртача $101,1 \pm 1,22$ см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги паст даражадаги шахслар жами 68 нафар бўлиб, 13 таси(19,1%) да бел айланаси 74 смдан 80 смгача, ўртача $78,4 \pm 0,52$ см эканлиги; 24 таси(35,3%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $84,8 \pm 0,38$ см эканлиги; 31 нафари(45,6%) да бел айланаси 89 смдан 116 смгача, ўртача $96,9 \pm 1,19$ см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги ўрта даражадаги кекса аёллар жами 29 нафар бўлиб, 12 таси(41,4%) да бел айланаси 75 смдан 80 смгача, ўртача $78,2 \pm 0,46$ см эканлиги; 16 таси(55,2%) да бел айланаси 81 смдан 88 смгача, ўртача $84,9 \pm 0,51$ см эканлиги; 1 нафари(3,4%) да бел айланаси 90 см эканлиги аниқланди.

-жисмоний фаоллиги юқори даражадаги кекса аёллар жами 2 нафар бўлиб, 1 таси(50,0%) да бел айланаси 79 см эканлиги; 1 таси(50,0%) да бел айланаси 82 см эканлиги аниқланди.

Хулоса

Юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибдики, жисмоний фаоллик организмнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бевосита таъсир қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Жисмоний фаолликнинг ошиб бориши билан кекса ва қари ёшли аёлларда ёғ тўқимасининг тўпланиши камайиб боради. Шунингдек, кекса ёшли аёлларга қараганда қари ёшлиларда абдоминал семизлик кам учрайди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Владимиров Д.Г. Старшее поколение как фактор экономического развития России // Социол. исслед. 2004. № 4. С. 57-60.
2. Шарайкина Е.Н. О неопределенном соматотипе // Сб. науч. тр. "Актуальные проблемы морфологии". Красноярск, 2004. С. 284-285.
3. G.KH. Razhabova, K.Sh. Dzhumaev, B.O Komilova, G.I. Axmedova, Metabolic Syndrome: Methods of Prevention and Treatment /arterial hypertension 7 (6) P.182-186.
4. G. Kh. Razhabova, K.Sh. Dzhumaev Prevalence of lipid and glycemic components of metabolic syndrome in the population of elderly and old age in Bukhara / ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal № 9 (11)2021 – P 47-50.
5. Dzhumaev K.Sh., Razhabova G.Kh. Older age and alcohol //«Тиббиётда янги кун» 4(36) 2021 P.12-16.
6. K.Sh. Jumaev, G.X. Rajabova, A.U. Soliev Features of the clinical course and treatment of chronic heart failure in the elderly //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR) 2 (9) P. 94-111.
7. Tешаev Sh.Zh., Dzhumaev K.Sh., Razhabova G.Kh. Comparative analysis of relationship of body mass index with the state of physical activity of elderly persons //«Тиббиётда янги кун» 5 (37)2021 P.198-201.
8. World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health. 2010; 18-37.

Қабул қилинган сана 09.02.2022