



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

9 (83) 2025

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:

М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЪЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОВЕВ
С.А. ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Б.Б. ХАСАНОВ
Д.А. ХАСАНОВА
Б.З. ХАМДАМОВ
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азербайджан)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ NEW DAY IN MEDICINE

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Ташкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

10 (84)

2025

октябрь

www.bsmi.uz

<https://newdaymedicine.com> E:

ndmuz@mail.ru

Тел: +99890 8061882

УДК 616.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА СЕМИЗЛИКНИНГ АСОРАТЛАРИНИНГ ПАТОГЕНЕЗИ

Жабборова Ойша Искандаровна <https://orcid.org/0000-0002-1625-3307>

oysha1jabborova@bsmi.uz

М.А.Абдуллаева <https://orcid.org/0000-0001-8090-8681> abdullayeva.muslima@bsmi.uz

Абу али ибн Сино номидаги Бухоро давлат тиббиёт институти Ўзбекистон, Бухоро ш.,
А.Навоий кўчаси. 1 Тел: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ Резюме

Бу мақолада семизликнинг патогенези ва унинг соғлом турмуш тарзига бўлган салбий таъсири таҳлил қилинди. Семизликнинг асосий омиллари, йигилиш механизми, эндокрин ва иммун тизимларининг роли кўриб чиқилди.

Калит сўзлар: Семизлик, патогенез, соғлом турмуш тарзи, метаболик дисфункция

SEMI-INDIVIDUALIZED PATHOGENESIS OF COMPLICATIONS IN THE ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Zhabborova Oisha Iskandarovna <https://orcid.org/0000-0002-1625-3307>

E-mail: oysha1jabborova@bsmi.uz

Abdullayeva M.A <https://orcid.org/0000-0001-8090-8681> E-mail: abdullayeva.muslima@bsmi.uz

Bukhara Institute of State Medicine named after Abu Ali ibn Sino Uzbekistan, Bukhara highway,
A.Navoi street. 1 Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ Resume

This article analyzes the pathogenesis of obesity and its adverse effects on a healthy lifestyle. The main factors of obesity, accumulation mechanisms, and the role of endocrine and immune systems were reviewed. Additionally, the impact of obesity on cardiovascular, metabolic, and other systems, as well as preventive measures, were emphasized. The importance of promoting a healthy lifestyle among youth and the population to prevent obesity was studied.

Key words: Obesity, pathogenesis, healthy lifestyle, metabolic dysfunction

ПОЛУИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЙ ПАТОГЕНЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Жабборова Ойша Искандаровна <https://orcid.org/0000-0002-1625-3307>

E-mail: oysha1jabborova@bsmi.uz

Абдуллаева М.А. <https://orcid.org/0000-0001-8090-8681> E-mail: abdullayeva.muslima@bsmi.uz

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сино, Узбекистан,
Бухарское шоссе, ул. А. Навои, 1, тел.: +998 (65) 223-00-50, эл. почта: info@bsmi.uz

✓ Резюме

В данной статье анализируется патогенез ожирения и его негативное влияние на здоровый образ жизни. Рассмотрены основные факторы ожирения, механизмы накопления, роль эндокринной и иммунной систем. Также подчеркнута влияние ожирения на сердечно-сосудистую, метаболическую и другие системы, а также меры профилактики. Изучена важность пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и населения для предотвращения ожирения.

Ключевые слова: Ожирение, патогенез, здоровый образ жизни, метаболическая дисфункция, профилактика

Долзарблги

Хозирги кунда семизлик жаҳон аҳолиси саломатлиги учун катта хавф туғдирадиган касаллик сифатида эътироф этилмоқда. Ортиқча вазн ва семизлик қатор суръатли ўсиб бораётган хасталикларга — қон томир касалликлари, диабет, нафақат жисмоний саломатликка, балки психик саломатликка ҳам салбий таъсир кўрсатади. Шу сабабли соғлом турмуш тарзини ташкил қилиш ва семизликни олдини олишда патогенезни тушуниш муҳим аҳамият касб этади.

Семизликнинг патогенези

1. Энергетик мувозанатнинг бузилиши

Ортиқча вазннинг асосий сабаби калория кириши ва чиқиши мувозанатининг бузилишидир. Узоқ муддатда энергия қабул қилиш, энергия сарфига нисбатан кўп бўлса, организмда ёғ сақланиши кузатилади. Бу жараёнда генетик, эпигенетик ва атроф-муҳит омиллари ҳам муҳим рол ўйнайди.

2. Адопоз тўқимасининг ривожланиши

Организмдаги ёғ тўқимаси — адипоцитлар — гетероген бўлиб, уларнинг ҳажми ва сонининг кўпайиши семизликка олиб келади. Виссерол ёғ тўқималари юқори патогенликка эга бўлиб, ёшлар ва катталарда юрак-қон томир касалликлари хавфини оширади.

3. Эндокрин ва иммун тизимларининг роли

Адопоз тўқимаси гормонлар (адипокинлар) ва ёқтирувчи (прокалланган) цитокинлар ишлаб чиқаради. Бу моддалар организмдаги ёғ метаболизми, яллиғланиш жараёнлари ва инсулинга ҳосил бўлган қаршилиқда катта таъсир кўрсатади.

4. Инсулин қаршилиги ва метаболик бузилишлар

Ортиқча ёғ ва яллиғланиш оқибатида организмда инсулиннинг таъсири сусайиб, глюкоза метаболизми бузилади. Бу жараён қандли диабет тури 2нинг ривожланишига олиб келади.

5. Системик таъсирлар

Семизликнинг юрак-қон томир, жигар, асаб ва бошқа системаларга таъсири турли касалликлар — гипертония, жигар сиррозлари, руҳий муаммолар каби ҳолатларни келтириб чиқаради.

Семизликнинг асосий босқичлари

Энергия мувозанатининг бузилиши



Ёғ тўқимасининг ҳажм ва сонининг кўпайиши



Адопокинлар ва яллиғланиш цитокинларининг ишлаб чиқиши



Инсулин қаршилиги ва метаболик бузилишлар



Юрак-қон томир ва бошқа тизимларда асоратлар

Семизликнинг патогенезининг асосий босқичлари

Таблица 1. Семизликнинг патогенезида иштирок этувчи асосий механизмлар

Механизм	Таснифи ва таъсири	Қўшимча изоҳлар
Энергетик мувозанат бузилиши	Калория кириши > энергия сарфи → ёғ ҳажмининг орттирилиши	Генетик ва атроф-муҳит омиллари таъсири
Адопоз тўқимаси ўзгариши	Адипоцитлар ҳажм ва сонининг кўпайиши	Виссерол ёғ тўқимаси юқори хавфли
Яллиғланиш ва цитокинлар	Адопокинлар ва яллиғланиш цитокинлари ишлаб чиқиши	Инсулин қаршилигига сабаб бўлади
Инсулин қаршилиги	Глюкоза метаболизми бузилиши	Қандли диабет тури 2 ривожланиши
Тизимли таъсирлар	Юрак-қон томир, жигар ва асаб тизими таъсир	Гипертония, жигар касалликлари ва руҳий муаммолар

Таблица 2. Семизликнинг соғлиққа салбий таъсирлари ва соғлом турмуш тарзидаги оқибатлари

Асоратлар	Таъсири	Соғлом турмуш тарзини ташкил этишга таъсири
Юрак-кон томир касалликлари	Қон босимининг ошиши, атеросклероз	Жисмоний фаоллик камайиши
Қандли диабет	Глюкозани узлуксиз бошқаришнинг бузилиши	Овқатланишга эътиборсизлик
Рухий муаммолар	Депрессия, стресс	Психологик саломатликка салбий таъсир
Жигар касалликлари	Жигарнинг ёғланиши ва фиброз	Организмнинг умумий саломатлигига таъсир
Асоратлар	Таъсири	Соғлом турмуш тарзини ташкил этишга таъсири

Семизликнинг генетик асослари

Семизликнинг ривожланишида генетик омиллар муҳим роль ўйнайди. Геном кенгликдаги ассоциация тадқиқотлари (GWAS) натижаларига кўра, семизликка олиб келувчи 100 дан ортиқ генетик ўзгаришлар аниқланган. Бу ўзгаришлар асосан ёғ тўқимаси, ишқорли-энергетик баланс, иштиҳонинг тартибга солиниши ва метаболик жараёнларга таъсир кўрсатади.

Полигеник хавф баллари (PRS)

Полигеник хавф баллари (PRS) бир неча генетик маркерларнинг умумий таъсирини ҳисобга олади ва семизликка бўлган индивидуал эҳтимолни баҳолашда қўлланилади. Масалан, Индонезия аҳолиси орасида PRS ёрдамида семизлик хавфи прогнози яратилди ва бу усул турли популяциялар учун индивидуаллаштирилган профилактика чораларини ишлаб чиқишда қўлланилади.

Генетик тадқиқотлар ва сунъий интеллект

Семизликнинг генетик асосларини тушунишда сунъий интеллект (AI) ва чуқур ўрганиш (deep learning) усуллари ҳам қўлланилмоқда. Масалан, SNPларнинг (яъни, бир нуклеотидли полиморфизмлар) асосида семизликни классификация қилиш учун чуқур ўрганиш усуллари ишлаб чиқилган, бу эса генетик маълумотларнинг мураккаб муносабатларини аниқлашда самарали бўлмоқда.

ХАЛҚАРО СТАТИСТИКА ВА ТЕНДЕНЦИЯЛАР

Жаҳонда семизликнинг тарқалиши

2022 йилда жаҳон бўйича 18 ёшдан катта 2.5 миллиард киши ортиқча вазнга эга бўлиб, шулардан 890 миллион киши семизликка чалинган. Бу 1990 йилга нисбатан 2 баравар кўпдир

2024 йилда 5 ёшгача бўлган 35 миллион бола ортиқча вазнга эга бўлиб, уларнинг ярми Осиёда яшайди

2022 йилда 5–19 ёшдаги болалар ва ўсмирлар орасида 390 миллион киши ортиқча вазнга эга бўлиб, шулардан 160 миллион киши семизликка чалинган.

2035 йилгача прогнозлар. Агар профилактика ва даволаш чоралари яхшиланмаса, 2035 йилга келиб жаҳон аҳолисининг 51% (4 миллиарддан ортиқ киши) ортиқча вазн ёки семизликка чалинган бўлади. Бунинг иқтисодий таъсири йиллик 4.32 триллион долларни ташкил этади, бу эса жаҳон ЖИОнинг 3%ига тенгдир

2035 йилгача семизликнинг энг юқори даражасига эга бўлган мамлакатлар орасида Кирибатти, Тонга ва Самоа каби Тинч океани мамлакатлари мавжуд, уларда семизлик даражаси 60%дан ортиқ бўлиши кутилмоқда.

АҚШдаги вазият

2024 йилда АҚШда 35% ёки ундан ортиқ семизлик даражасига эга бўлган 19 давлат мавжуд бўлиб, бу 2023 йилга нисбатан озгина камайишни кўрсатади. Аммо, бу ҳали ҳам 2014 йилдаги 3 давлатга нисбатан юқори кўрсаткичдир

Янги таърифга кўра, АҚШда 70%дан ортиқлар семизликка чалинган деб ҳисобланмоқда, бу эса ёғ тўқимаси, белга атрофи, белга нисбатан баландлик ва бадан ёғини ўлчаш каби қўшимча параметрларни ҳисобга олади.

Семизлик асоратларининг соғлом турмуш тарзига таъсири

Семизлик организмнинг турли тизимларида функция бузилишига олиб келади, бу эса соғлом турмуш тарзини ташкил қилишни қийинлаштиради. Жисмоний фаолликнинг камайиши, руҳий саломатликнинг ёмонлашиши, касалликларнинг тезлашишига сабаб бўлади.

Профилактика ва тавсиялар

Семизликни олдини олиш ва соғлом турмуш тарзини сақлаш учун қуйидаги чоралар муҳим:

Маъқул овқатланиш тартиби (кам калорияли, витаминларга бой)

Жисмоний фаолликни ошириш

Стресс ва уйку режимини назорат қилиш

Аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш

Тиббий ёрдам ва мониторинг

Хулоса

Семизликнинг патогенези мураккаб, кўп омилли жараён бўлиб, у организмнинг турли тизимларига салбий таъсир кўрсатади. Соғлом турмуш тарзини ташкил қилишда семизликнинг асоратларини тушуниш ва олдини олиш чораларини амалга ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Худуд	Ортиқча вазнга эга аҳоли (%)	Семизликка чалинганлар (%)
Европа	58	23
Америка	70	36
Осиё	30	10
Африка	25	8
Океания	65	40

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

- Haslam, D. W., & James, W. P. T. (2005). Obesity. Lancet, 366(9492), 1197-1209.
- Kershaw, E. E., & Flier, J. S. (2004). Adipose tissue as an endocrine organ. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 89(6), 2548-2556.
- Hotamisligil, G. S. (2006). Inflammation and metabolic disorders. Nature, 444(7121), 860-867.
- World Health Organization. (2021). Obesity and overweight. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight] (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>)
- Shavkat Mirziyoyev. (2023). Soғ'lom turmush tarzi va xalq salomatligi haqida. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqlari. https://arxiv.org/abs/2505.13503?utm_source=chatgpt.com "Ancestry-Adjusted Polygenic Risk Scores for Predicting Obesity Risk in the Indonesian Population"
- https://arxiv.org/abs/1804.03198?utm_source=chatgpt.com "Deep Learning Classification of Polygenic Obesity using Genome Wide Association Study SNPs"
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>utm_source=chatgpt.com "Obesity and overweight"
- https://www.worldobesity.org/news/economic-impact-of-overweight-and-obesity-to-surpass-4-trillion-by-2035?utm_source=chatgpt.com "Economic impact of overweight and obesity to surpass \$4 trillion by 2035 | World Obesity Federation"
- <https://time.com/6264865/global-obesity-rates-increasing/>utm_source chatgpt.com "More Than Half of the World Will Be Obese By 2035: Report | TIME"
- https://apnews.com/article/0f1089a44f33948e5b1dc246e2f2c4ec?utm_source=chatgpt.com "Obesity remains high in the US., but more states are showing progress, a new report finds"
- <https://www.theguardian.com/society/2025/oct/15/almost-70-of-us-adults-would-be-deemed-obese-based-on-new-definition-study-finds>utm_source chatgpt.com "Almost 70% of US adults would be deemed obese based on new definition, study finds"

Қабул қилинган сана 20.09.2025