



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

1 (87) 2026

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
У.О. АБИДОВ
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
Д.Т. АШУРОВА
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. РУЗИБОЕВ
С.А. ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВ (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
Э.Б. ХАККУЛОВ
Г.С. ХОДЖИЕВА
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 (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

1 (87)

www.bsmi.uz
https://newdaymedicine.com
E: ndmuz@mail.ru
Тел: +99890 8061882

2026 *январь*

УДК 616.12-008.331.1

ЁШЛАРДА СЕМИЗЛИКНИНГ ШАКЛЛАНИШИНИ АСОСИЙ ХАВФ ОМИЛЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

Мусаев Голиб Гафурович <https://orcid.org/0000-0002-5119-8235>

E-mail: musaev.golib@gmail.com

Жураева Хафиза Искандаровна <https://orcid.org/0000-0001-6992-5464>

E-mail: xafiza_jurayeva@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

Бугунги кунда семизлик муаммоси янги кўриниш касб этди, у фақат юқори даромадли мамлакатларни эмас, балки ўрта ва ҳатто паст даромадли мамлакатларни ҳам қамраб олмоқда. Сўнгги йилларда ёшлар орасида семизликнинг тарқалиши ортиб бормоқда, бу эса уларда сурункали ноинфекцион касалликлар ривожланиш хавфини оширади. Мазкур мақолада семизликнинг инсон соғлигининг турли жиҳатларига таъсири ҳақидаги адабиёт маълумотлари келтирилган.

Калит сўзлар: семизлик, ёшлар, ортиқча вазн, хавф омиллари, соғлиқ омиллари.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА И ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЖИРЕНИЯ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Мусаев Голиб Гафурович <https://orcid.org/0000-0002-5119-8235>

E-mail: musaev.golib@gmail.com

Жураева Хафиза Искандаровна <https://orcid.org/0000-0001-6992-5464>

E-mail: xafiza_jurayeva@bsmi.uz

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сины, Узбекистан, г. Бухара, ул. А. Навои. 1 Тел: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ Резюме

Сегодня проблема ожирения приобрела новую форму, затрагивая не только страны с высоким, но и со средним и даже низким уровнем дохода. В последние годы увеличивается распространенность ожирения среди молодых людей, что повышает риск развития у них хронических неинфекционных заболеваний. В статье представлены данные литературы о влиянии ожирения на различные аспекты здоровья человека.

Ключевые слова: ожирение, молодежь, избыточный вес, факторы риска, факторы здоровья.

MAIN RISK FACTORS AND FEATURES OF OBESITY FORMATION IN YOUNG AGE

Musaev Golib Gafurovich <https://orcid.org/0000-0002-5119-8235>

E-mail: musaev.golib@gmail.com

Juraeva Khafiza Iskandarovna <https://orcid.org/0000-0001-6992-5464>

E-mail: xafiza_jurayeva@bsmi.uz

Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sina, Uzbekistan, Bukhara, st. A. Navoi. 1 Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ Resume

Today, the problem of obesity has taken on a new dimension, affecting not only high-income countries but also middle-income and even low-income countries. In recent years, the prevalence of obesity among young people has been increasing, increasing their risk of developing chronic noncommunicable diseases. This article presents literature data on the impact of obesity on various aspects of human health.

Keywords: obesity, youth, overweight, risk factors, health factors.

Долзарблги

Семизлик ҳозирги пайтда соғлиқнинг энг долзарб муаммоларидан биридир. Охирги ўн йилликда бу патологиянинг кўпайиб кетиши «глобал эпидемия»га айланди. Семизлик Европа аҳолисининг 10-25 фоизда, АҚШ аҳолисининг учдан бир қисмида кузатилади.

Бу муаммонинг ортиб бораётгани семизликни олдини олиш учун янги ва самарали стратегияларни ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) маълумотларининг ҳозирги кунда Европада семизлик билан боғлиқ касалликлардан 320 мингдан ортиқ ўлим қайд этилган. Семизлик, айниқса абдоминал семизлик юрак қон – томир касалликлари ва инсулинга боғлиқ бўлмаган диабет касаллигининг ривожланиши учун етакчи омил ҳисобланади [1].

Семизлик билан боғлиқ муаммоларнинг давом этиши ва тўлиқ ҳал этилмаганлиги сабабли, Жаҳон соғлиқни сақлаш Ассамблеяси 2019 йилда ЖССТнинг “Ноинфекцион касалликларнинг олдини олиш ва уларни назорат қилиш бўйича Глобал ҳаракатлар режаси”ни (илк бор 2013–2020 йиллар учун қабул қилинган) 2030 йилгача узайтириш ҳақида қарор қабул қилди [4].

Тадқиқот мақсади: Кенг кўламли клиник тадқиқотлар натижаларини таҳлил қилиш орқали ёшларда семизликка олиб келувчи асосий хавф омилларини аниқлаш ва ушбу хавфларни камайтиришга қаратилган профилактик чораларни баҳолашдан иборат.

Материал ва усуллар

Ушбу тадқиқот илмий мақолалар, халқаро соғлиқни сақлаш ҳисоботлари ва эпидемиологик маълумотларни қамраб олган рецензиядан ўтган адабиётлар таҳлили ҳамда уларнинг аналитик синтезига асосланади. Маълумот манбалари сифатида PubMed, Scopus ва ЖССТ (WHO) маълумотлар базалари танланган бўлиб, уларда ёш аҳоли орасида семизликнинг тарқалиши, хавф омиллари, руҳий-ижтимоий детерминантлар ва профилактик стратегияларга оид нашрларга алоҳида эътибор қаратилди.

Асосан 15–30 ёшли аҳолига оид илмий тадқиқот мақолалари, систематик шарҳлар ва расмий соғлиқни сақлаш ҳисоботлари киритилган. Тадқиқотларда овқатланиш тарзи, жисмоний фаоллик, уйқу сифатини, ичак микробиотаси ҳолатини, руҳий соғлиқни ҳамда интернетдан фойдаланишнинг семизлик билан боғлиқ жиҳатларини ўрганган ишларга аҳамият берилди.

Тизимли таҳлилни таъминлаш мақсадида аниқланган хавф омиллари қуйидаги тўрт тоифага бўлинди:

1. Хулқ-атвор омиллари – овқатланиш одатлари, жисмоний фаоллик етишмаслиги, ухлаш сифатининг пастлиги;
2. Биологик омиллар – генетик мойиллик, ичак микробиотаси таркиби, метаболик кўрсаткичлар;
3. Руҳий ижтимоий омиллар – тана вазнига бўлган муносабат, депрессия, ташвиш ҳолати, интернетга қарамлик;
4. Клиник натижалар – гипертония, метаболик синдром, юрак-қон томир касалликлари хавфи.

Натижа ва таҳлиллар

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг (ЖССТ) 2022 йилдаги Европа минтақаси бўйича ҳисоботида кўра, катталарнинг қарийб 60%и ортиқча вазн ёки семизлик борлиги аниқланган. Болалар орасида эса тахминан ҳар учтадан бири ушбу муаммога дуч келган бўлиб, тарқалиш кўрсаткичи ўғил болаларда 29%, қиз болаларда эса 27%ни ташкил этади [5].

Ёш аҳоли гуруҳида семизликнинг асосий белгилаб берувчи омилларидан бири бу — тўғри овқатланиш хулқ-атворининг етарлича шаклланмаганидир. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси доирасида овқатланишни танлашда арзонлик, сифат, таъм ва озуқа қийматининг етарлилиги каби мезонларга амал қилиниши лозим. Шу билан бирга, сўнгги йилларда кузатилган тенденциялар кўрсатмоқдаки, кўплаб ёшлар ўз келажақ соғлиғи учун салбий оқибатларни ҳисобга олмасдан, соғлом бўлмаган овқатланиш усуллари танламоқдалар. Бундан ташқари, меҳнат юкининг ортиши ва кундалиқ фаолиятнинг жадаллашуви шароитида тез тайёрланадиган

овқатларга бўлган талаб ортиб бормокда, бу эса рационал овқатланиш учун ажратиладиган вақтнинг қисқаришига олиб келмокда [3,6].

Айниқса, шунга эътибор қаратиш лозимки, ҳатто тиббиёт талабалари ҳам тўғри овқатланиш принциплари ҳақида етарли назарий билимга эга бўлишларига қарамай, амалиётда уларга доимий равишда риоя этмайдилар. Бу номутаносиблик овқатланиш сони, калориялар тақсимооти ва истеъмол қилинадиган маҳсулотларнинг сифатида ўзгаришларга олиб келади, натижада функционал меъда-ичак бузилишларининг ривожланишига мойиллик юзага келиши мумкин [4].

Эмпирик далиллар шуни кўрсатадики, етарлича ухлмаслик ва уйку бузилишлари семизлик ҳамда бошқа кўплаб соғлиқ муаммолари билан узвий боғлиқдир. Охирги ўн йилликлардаги ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар нафақат уйку сифатининг, балки унинг давомийлигининг ҳам ёмонлашувига сабаб бўлди. Моддий ресурслар етишмаслиги туфайли иш юкининг ортиши, шунингдек, тунги наватчиликлар билан боғлиқ иш фаолияти каби омиллар ухлаш тартибини жиддий ўзгартиради [7].

Бундан ташқари, уйкусизликнинг асосий белгилари—ухлашда қийналиш, тун давомида яхши ухлмаслик, кундузги вақтда асоссиз чарчоқ ҳисси ёки уйку дори воситаларидан фойдаланишга мойиллик—кўпинча турли ижтимоий-демографик омиллар билан боғлиқ бўлади. Бундай омиллар қаторига аёллар, маълум ёш гуруҳларига тегишлилик, ёлғиз яшаш ёки турмушдан ажрашган бўлиш, ногиронлик ҳолати ёки нафақадагилар гиподинамияси киради. Талабалар, айниқса аёллар, ҳам бу муаммодан жабр кўрадилар; уларда ухлаш сифати ва давомийлиги билан боғлиқ қийинчиликлар тез-тез учрайди, бу эса ўқув юкласининг ортиши билан боғлиқдир [8].

Семизлик—бу узоқ муддатли, қайта-қайта қайталанувчи ҳолат бўлиб, турли асоратлар билан боғлиқ ва юрак-қон томир касалликлари, айрим турдаги саратонлар, суяк-бугим тизими касалликлари ҳамда эрта ўлим хавфини кескин оширади [1]. Кам ва ўрта даромадли мамлакатларда олиб борилган тадқиқотларда ёшлар орасида 2-тур қандли диабет, глюкозага толерантликнинг бузилиши, қон босимининг ошиши, абдоминал семизлик ва липидлар даражасининг нормадан четланиши ҳолатлари жуда юқори эканлиги қайд этилган [7].

Семизлик нафақат жисмоний соғлиқ билан боғлиқ турли муаммоларга сабаб бўлади, балки руҳий соғлиққа ҳам кучли таъсир кўрсатади. Ортиқча вазн хавотир, депрессия ва стресс ҳолатлари билан яқин боғлиқ бўлиб, бу ҳолатлар инсоннинг ҳаёт сифатини сезиларли даражада пасайтиради [4].

Семизликнинг асосий механизмлари ва сабаблари ҳанузгача тўлиқ аниқланмаган. Шунинг учун семизликнинг этиологик омилларини чуқур англаш ва илмий жиҳатдан тушунтириш мазкур жамоат соғлиғи муаммосини самарали ҳал этиш учун жуда муҳим аҳамиятга эга [2].

Сўнгги йилларда 18–25 ёшдаги университет талабалари ўртасида ўтказилган кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бу аҳоли қатламининг катта қисми юқори калорияли ва тез тайёрланадиган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилади, мунтазам жисмоний фаолият билан шуғулланмайди ва компьютер ёки мобил қурилмалардан фойдаланишга кўп вақт сарфлайди. Ҳаётнинг ушбу даврида ортиқча вазн ёки семизлик кузатилиши нафақат катта ёшда, балки бутун умр давомида сурункали касалликлар ривожланиш эҳтимолини оширади [1,3].

Шунинг учун, ноинфекцион сурункали касалликлар хавф омилларига қарши профилактик чоралар инсон ўзини соғлом деб ҳисоблаётган ва ҳали касалликнинг клиник белгилари намоён бўлмаган даврда, яъни иложи борица эрта бошланиши лозим. Бундай хавф омилларини барвақт аниқлаш тиббий скрининг орқали самарали амалга оширилиши мумкин [1]. Ачинарли ҳолатлардан бири кўпчилик аҳоли, жумладан ёшлар орасида ўткир касаллик ёки мавжуд сурункали касаллик асоратлари юзага келган пайтда шифокорга мурожаат қилиш ҳолатлари кузатилади. Шу билан биргаликда, ортиқча вазн ва семизлик ҳанузгача кўп давлатларда мустақил касаллик сифатида тан олинмаган, натижада ушбу муҳим соғлиқ муаммосига етарли даражада эътибор ва устуворлик берилмаяпти [3].

Семизликда ичак микробиотасининг ўрни. Маълумки, семизликнинг ривожланишига нотўғри овқатланиш, жисмоний фаолликнинг етишмаслиги, генетик омиллар, ёш ва умумий турмуш тарзи каби бир қатор сабаблар кучли таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, ушбу муҳим соғлиқ муаммосига таъсир этувчи қўшимча омилларни ҳам ўрганиш жуда муҳимдир. Сўнгги

йилларда илмий изланишлар ичак микробиотасининг семизлик ривожланишидаги эҳтимолий ролини чуқурроқ ўрганишга йўналтирилмоқда.

Рационал овқатланиш тамойилларига риоя қилмаслик ичакнинг функционал ҳолатига салбий таъсир кўрсатиб, микроорганизмлар сонининг ортишига олиб келиши мумкин. “Ичак микробиотаси” атамаси йўғон ичакда яшовчи микроорганизмларнинг генетик материали мажмуасини англатади. Ичак микробиотикаси таркибига шахснинг ирқий келиб чиқиши, овқатланиш тарзи, жисмоний фаоллик даражаси ва антибиотиклардан фойдаланиш каби омиллар таъсир кўрсатади. Бу микроорганизмлар мувозанати бузилганда, бактерияларнинг ортиқча кўпайиш синдроми ривожланиши мумкин бўлиб, у семизлик ва бошқа бир қатор соғлиқ муаммолари билан боғлиқ эканлиги аниқланган [9].

Парадоксал ҳолатлардан бири шундаки, ортиқча вазнга ёки семиришга мойил шахслар кўпинча ўз ҳақиқий тана вазнини паст баҳолайдилар. Шунинг натижасида, улар жисмоний ҳолатларини қониқарли деб ҳисоблаб, вазни камайтириш ёки назорат қилишга қаратилган чора-тадбирларни амалга оширмайдилар [8].

Олий таълим муассасалари семизлик бор талабалар орасида интернетга бўлган қарамлик ривожланиш хавфи сезиларли даражада юқори эканлиги кузатилган. Бу ҳолат кўпинча импульсив хулқ, интернетдан ортиқча фойдаланиш ва соғлиқнинг салбий оқибатлари хавфининг ошиши билан тавсифланади [10].

Семизлик ва интернетга бўлган қарамлик ўртасидаги боғлиқликни изоҳлаш учун физиологик ва психологик механизмлар таклиф этилган. Интернетдан фойдаланиш асосан гиподинамик турмуш тарзи билан боғлиқ бўлиб, жисмоний фаолликнинг етишмаслиги, носоғлом ва тез тайёрланадиган озиқ-овқатларнинг ортиқча истеъмоли, шунингдек уйку сифатининг ёмонлашуви каби омиллар семизликнинг ривожланишига тўғридан-тўғри ҳисса қўшади [7].

Семизлик фақат жисмоний эмас, балки руҳий соғлиққа ҳам таъсир кўрсатади. У кўп ҳолларда инсоннинг ташқи кўриниши ва бошқаларнинг фикри ҳақидаги хавотирларни кучайтиради. Депрессия ёки хавотирга тушганлар кўпинча ўз ҳолатини енгиллаштириш ва салбий фикрлардан қалғитиш мақсадида интернетдан фойдаланадилар. Шунингдек, ортиқча вазн ёки семизлиги борлар реал ҳаётдаги айрим ижтимоий фаолият турларидан қочишга мойил бўлиб, бунинг бир кўриниши сифатида улар интернетда ортиқча вақт ўтказишади [10].

Бир гуруҳ олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотда ёшлар орасида семизлик, руҳий соғлиқ ҳолати ва ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш ўртасидаги мураккаб ижобий боғлиқлик аниқланган [11].

Шу билан бирга, замонавий жамият шароитида ижтимоий тармоқлардан бутунлай воз кечиш амалий жиҳатдан деярли мумкин эмас, чунки улар мулоқот, ахборот излаш, ўқиш ва дам олишнинг асосий платформалари ҳисобланади. Интернетнинг салбий таъсирларини камайтириш мақсадида, компьютер ва мобил қурилмалар асосида ишлайдиган, тўғри овқатланиш бўйича таълимий контент тақдим этувчи платформалар яратилган. Шу маънода, ижтимоий тармоқлар ёшлар орасида соғлом овқатланиш маданиятига қизиқиш уйғотиш ва уларни тўғри овқатланиш амалиётига йўналтиришда самарали восита бўлиши мумкин [7].

Бел айланасининг (БА) бўй узунлигига нисбати (WHtR) янги индекс ҳисобланиб, тана вазни индекси (ТВИ) ва БА қараганда кардиометаболик хавф омиллари билан кучли корреляция қилади. Мазкур индекс нафақат ортиқча тана вазни, балки мейёрий тана вазнига эга аҳолида хавф омилларининг башорат қилувчи омил ҳисобланади. Африка қитъасининг баъзи давлатларида ўтказилган тадқиқотларда БА ва WHtR кўрсаткичлари аёлларда метаболик хавфнинг башорат қилувчи омил бўлган, лекин эркекларда БА ва WHtR ўртасида фарқ аниқланмаган [14]. Буюк Британия аҳолиси учун кардиометаболик хавфнинг энг яхши башорат қилувчи омил WHtR индекси ҳисобланган, у қондаги умумий холестерин кўрсаткичи билан тўғридан-тўғри корреляцияси кузатилган [15].

Семизликка мойил ёш аҳолида артериал босим кўрсаткичлари, одатда, тана вазни меъёрида бўлган тенгдошларига нисбатан юқорироқ бўлади. Бу ҳолат юрак-қон томир касалликларининг ривожланиш хавфини сезиларли даражада оширади. Висцерал семизлик суст кечувчи сурункали яллиғланиш ҳолати билан тавсифланади, у ўз навбатида метаболик синдром, гипертония ва эндотелиал дисфункция ривожланишини рағбатлантиради. Ортиқча тана вазни

ва артериал босимнинг ошиши ушбу популяцияда юрак-кон томир патологияларининг тезлашган ривожланишига ҳисса қўшади. Тана вазни ошиши билан бирга юрак массаси ҳам ошиб боради, бу ҳолат эса юрак фаолиятини кучайишидан гувоҳлик беради ва кардиомиопатия ва юрак етишмовчилигига олиб келади [12,13].

Хулоса

Хулоса қилиб айтганда, семизликнинг инсон ҳаётининг деярли барча жабҳаларига салбий таъсири илмий тадқиқотларда етарлича исботланган бўлиб, у бугунги кунда глобал даражадаги эпидемиологик муаммо сифатида тан олинган. Шу сабабли, айниқса меҳнатга лаёқатли аҳоли орасида семизлик даражасининг ўсишини чеклашга қаратилган стратегияларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш устувор аҳамият касб этади.

Профилактик чоралар семизликнинг кўплаб асоратларини даволашга нисбатан анча самарали эканлиги аниқланган. Шу нуқтаи назардан, доимий клиник баҳолашлар муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ташхис қўйишда катта амалий аҳамият касб этади.

Шунингдек, ёшлар орасида семизликнинг ҳозирги эпидемиологик ҳолатини ўрганиш метаболик касалликлар ривожланиш хавфини башорат қилиш имконини беради ва катта прогностик аҳамиятга эга. Бундай маълумотлар семизлик фенотипи тўлиқ намоён бўлишидан олдин самарали профилактик чоралар ва илк даволаш тадбирларини жорий этиш имконини яратади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases in the WHO European Region. Geneva: WHO; 2021.
2. Шальнова С.А., Драпкина О.М. Значение исследования ЭССТ-РФ для развития профилактики в России. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2020;19(3):2602.
3. Гаус О.В., Ливзан М.А., Турчанинов Д.В., Попелло Д.В. Характер питания и пищевые привычки в молодежной среде. Профилактическая медицина. 2021;24(4):37-40. <https://doi.org/10.17116/profmed20212404137>
4. World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013–2030. Geneva: WHO; 2019.
5. WHO Regional Office for Europe. European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: WHO Europe; 2022.
6. Brown T, Smith L. Dietary patterns and obesity among university students. // Nutr J. 2020;19(1):45-53.
7. Bozkurt H, Özer S, Şahin S, Sönmezgöz E. Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. Pediatric Obesity. 2018;13(5):301-306. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12216>
8. Chen Y, Zhao X. Sleep disorders and obesity: socio-economic determinants and global prevalence. Sleep Med Rev. 2021;56:101407.
9. Turnbaugh PJ, Backhed F, Fulton L, Gordon JI. Diet-induced obesity is linked to marked but reversible alterations in the mouse distal gut microbiome. Cell Host Microbe. 2008;3(4):213-23.
10. Lee S, Kim H. Internet addiction, impulsivity, and obesity risk among adolescents. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019;22(10):661-7.
11. Jolliffe A, et al. Social media, obesity, and mental health in young adults: a cross-sectional study. J Adolesc Health. 2021;68(5):894-902.
12. Hall JE, da Carmo JM, da Silva AA, Wang Z, Hall ME. Obesity-induced hypertension: interaction of neurohumoral and renal mechanisms. Circ Res. 2015;116(6):991-1006.
13. Radke P, Bargal S, Sonawane S. The Impact of Obesity on Cardiovascular Fitness in Young Individuals. Cureus. 2022;14(9):e29060. <https://doi.org/10.7759/cureus.29060>
14. Ware LJ, Rennie KL, Kruger HS, et al. Evaluation of waist-to-height ratio to predict 5 year cardiometabolic risk in sub-Saharan African adults. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases. 2014;24(8):900-907.
15. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2014.02.005>
16. Amirabdollahian F, Haghighatdoost F. Anthropometric Indicators of Adiposity Related to Body Weight and Body Shape as Cardiometabolic Risk Predictors in British Young Adults: Superiority of Waist-to-Height Ratio. Journal of Obesity. 2018;2018:1-15.

Қабул қилинган сана 20.12.2025