



SEMIZLIK MUAMMOSI VA UNGA SABAB BO`LUVCHI OMILLAR

Irisova Latofatxon Faxriddinovna

*Kosonsoy Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi o`qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada hozirda barcha rivojlangan davlatlarni ham katta xavf ostiga qo`yayotgan -semizlik muammosi xaqida so`z yuritiladi. Semizlik muammosi organizmning tashqi va ichki ta`sirlar natijasida tanada yog` miqdoring oshishi bilan xarakterlanadi. Semizlik sababi asosan noto`g`ri, sifatsiz va palapartish ovqatlanish natijasida va qo`shimcha xollarda organizmdagi garmonlar konsentratsiyasiga va boshqa omillar tasirida kelib chiqadi.

Kalit so`z. Ortiqcha vazn. Jaxon sog`liqni saqlash tashkiloti. Qondagi glyukoza ko`rsatkichi. Glikovan gemoglobin. Insulin. Glyukozotolerantli test. Estradiol. Kortizol. Testosteron.

Kirish. Hozirda eng global muammolar qatorining eng yuqorisida bu ortiqcha vazn muammosi tobora barchani qamrab olmoqda. Ortiqcha vazn bu-tanada turli zararli omillar va organizmdagi noto`gri muhit ta`sirida tananing ortiqcha miqdorda yog` to`plashidir. Jahon sog`liqni saqlash tashkilotining 2016 yilda e`lon qilgan ma`lumotlariga ko`ra, yer yuzida 18 yoshdan kattalar orasida 1,9 mlrd nafardan ko`proq odam ortiqcha vazn bilan yashaydi. Xususan, respublikamizda ham mazkur muammo sog`liqni saqlash tizimida jiddiy oqibatlarni yuzaga keltirmoqda. Semizlik, asosan uning abdominal (qorin sohasidagi) shakli ko`plab kasalliklarning kelib chiqishida muhim rol o`ynashi so`nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida o`z isbotini topmoqda.

Semirib ketish mutaxassis shifokorlar tomonidan; yurak-qon tomir kasalliklari, nafas olish tizimi kasalliklari, gipertoniya, saraton, diabet, tayanch-harakat tizimi kasalliklari kabi ko`plab muammolarni tug`diruvchisi sifatida qaralmoqda. Mutaxassis nazoratidan yirok ovqatlanish yoki mashqlar, semizlik uchun yechim emas, balki turli xil sog`liq muammolarini keltirib chaqiradi. Turkiyada kundan-kunga ortib borayotgan semizlikni davolash uchun mutaxassis shifokorlar, dietologlar, psixologlar va fizioterapevtlar ishtirokida reja tuzilib, yo`lga qo`yilishi zarur. Yillar davomida o`zingizni parhezlar bilan holsizlantirishingiz, sport zalida soatlab ter to`kishingiz mumkin, biroq natija sezilarli bo`lmaydi. Nima uchun ayrim kishilar tez ozishadi, boshqalarda esa bu



jarayon muvaffaqiyatsiz kechadi? Ehtimol, bunga gormonlar aybdordir. Gormonlarning ta'siri «Kamroq iste'mol qil – ko'proq sarfla» odati qisman to'g'ri. Ortiqcha vaznning asosiy sababi – moddalar almashinuvi va gormonal muvozanatning buzilishi. Ozishni boshlashdan avval bajarilishi kerak bo'lgan narsa – endokrinologga murojaat etish kerak.

Inson organizmida tanadagi yog'larni va ishtaxani boshqaruvchi, o'zining miqdori juda kam bo'lsada, ammo barcha jarayonlarni nazorat qiluvchi gormonlar bor. Bular quyidagilar;

Leptin. Bu gormon ishtahani nazorat qiladi va quvvat almashinuvi uchun javob beradi. Uni to'yish va semizlikning asosiy gormoni deb atashadi. Leptinning past ko'rsatkichi ishtaha ortishini chaqiradi va semizlikka olib boradi. Agar organizm hujayralarida yog'lar ko'p bo'lsa – leptin darajasi ortadi. Biroq leptinning ortiqchaligi tromboz xavfini yuzaga keltiradi.

Grelin. Oshqozon-ichak tizimida ishlab chiqariladi va ochlik hissini uyg'otadi. Grelin asab tizimini qo'zg'atadi va yurak qon-tomir tizimini himoya qiladi. Agar tez-tez tamaddi qilsangiz, grelin darajasi past bo'ladi. Biroq xavotirlilik va depressiya zo'riqishi ortadi. Ovqat bo'lmaganda gormonning yuqori ko'rsatkichi xavotirni pasaytiradi. Boshi va oxiri yo'q aylana yuzaga keladi – parhezdan keyin ishtaha karnay bo'ladi. Shuning uchun kuniga 4-5 martadan ortiq ovqatlanmaslik kerak. Ulardan 2 tasi yengil tamaddi bo'lishi lozim. Nonushtaga alohida e'tibor qaratilishi shart.

Estrogen va progesteron. Ayollarning jinsiy gormonlari 45 yoshdan keyin, ayollarda menopauza boshlanganida o'zini ko'rsatadi. Estrogenning past darajasi qorin sohasida yog' hujayralari to'planishiga hissa qo'shadi. Progesteronning past darajasi organizmni ko'proq suyuqlik to'plashga majbur qiladi. O'z-o'zidan tana o'lchami ortib boradi.

Testosteron. Menstural siklning o'zgarishi va tuxumlarning polikistozi ayrim hollarda testosteronning yuqori ko'rsatkichi sababli yuzaga keladi. Bu vaznning nazoratsiz ortib borishi, yuzda tuklar, husnbuzarlarning paydo bo'lishi va bepushtlikka olib keladi. Menopauza vaqtida testosteronning past darajasi moddalar almashinuvi sur'atini pasaytiradi, bu esa semizlikning sabablaridan biriga aylanadi. Insulin. Oshqozon osti bezi tomonidan ishlab chiqariladigan yog'larni parchalaydigan fermentlar faoliyatini bosib, yog' almashinuvida muhim vazifani bajaradi. Insulin yog' to'qimasida ortiqcha shakar ishlab chiqarilishiga hissa qo'shadi. Agar shirinlikni xush ko'rsangiz, bilingki, o'ta ko'p miqdorda iste'mol



qilish insulin ko'rsatkichini keskin oshiradi, oqibatda, qorin atrofida ortiqcha kilogramm paydo bo'ladi.

Tireoidli gormonlar. Qalqonsimon bez faoliyatidagi buzilishlar vazn to'planishiga olib kelishi mumkin. Tireoidli gormonlar yog'larni parchalashda faollikni oshiradigan modda sanaladi. Gormonlar past darajada bo'lganida gipotireoz kasalligi yuzaga keladi. Kasallik yog'lar to'planishi bilan kuchayadi va semirish bilan kechadi. Gipertireozda esa ozib ketish yuz beradi.

Somatotropin. Somatotropin — o'sish gormoni, u ozishga hissa qo'shadi. Normada mazkur gormon hujayralar tomonidan yog'lar ajratilishi va ularning erishini faollashtiradi. Somatotropinning past darajasi esa organizmdagi barcha jarayonlarni sekinlashtiradi.

Kortizol. U zo'riqish gormoni deb ataladi. Uning ortiqcha ajratilishining asosiy sababi – zo'riqish va uyquning yetishmasligi. Kortizolning ortiqcha darajasi ishtahani kuchaytiradi. Muammoni yengish uchun ko'pchilik ayollar uni «ovqat bilan yeyishadi» va yengillikni his etishadi. Doimiy ravishda ruhiyatni shikastlaydigan vaziyatlarga tushib qoladiganlar ortiqcha yeyishmasa ham semirishadi. Bu asabiy zo'riqish vaqtidagi metabolizmning buzilishi bilan bog'liq. Endokrin kasalliklar, qandli diabet, jinsiy gormonlar darajasining ortishi vaznning nazoratsiz ortishi bilan chambarchas bog'liq.

Xulosa. Umumiy qilib olganda organizmdagi barcha jarayonlar o'zaro bir-biriga mutanosib ishlaydi. Ularning qay biriningdir ish faoliyati u yoki bu darajada o'zgarishi yana giper yoki gipofunksiyasi insonning asta sekin kassalanishiga olib keladi. Bu esa insonlarda tashqi ko'rinishida yaqqolroq nomoyon bo'la boshlaydi. Semizlik yoki boshqacha aytganda tanada ortiqcha yog'lar ortib ketmasligi uchun doimo nazoratda bo'lish, shifokorga uchrab kerakli da'vo choralarini ko'rish lozim. Zero inson uchun eng keraklisi bu -sog'likdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Konoplya Ye.F “Membrannie mexanizmi gormonolnoy regulyatsii”. Minsk 1991-yil
2. To'raqulov .Ya.X. Tireoidnie garmoni 1992-yil
3. Mashkovskiy M.D. “Lekarstvennie sredstva “ 1998-yil
4. O'zME Toshkent 2000-yil
5. ziyo.uz sayti