

AHOLI O‘RTASIDA SEMIZLIKNI OLDINI OLISH

Turabbayeva Nigora Anvar qizi

O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi

Oliy Ta’lim, Fan Va Innovatsiyalar Vazirligi

Namangan Viloyati Hududiy Boshqarmasi

2- son Namangan Abu Ali Ibn Sino Nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

Hamshiralik ishi kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada semizlikning sog‘liq uchun salbiy oqibatlari, uning tarqalish omillari va oldini olish bo‘yicha samarali strategiyalar muhokama qilinadi. Asosiy e’tibor sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillarini o‘rgatish va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari sog‘lom hayot tarzini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha muhim tavsiyalar beradi.

Kalit so‘zlar: semizlik, sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika.

Semizlik dunyo miqyosida katta muammolardan biriga aylangan bo‘lib, u nafaqat iqtisodiy jihatdan rivojlangan davlatlarda, balki rivojlanayotgan mamlakatlarda ham ortib bormoqda. JSST ma’lumotlariga ko‘ra, semizlik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, va boshqa jiddiy muammolar xavfini oshiradi. Ushbu maqolada semizlikning sabablari va uni oldini olish choralari haqida ilmiy asoslangan yondashuvlar taklif etiladi.

Mamlakatimizda maktabgacha va maktab ta’lim tizimida sog‘lom ovqatlanishni ta’minlash, bunda bolalar va yoshlar o‘rtasida semizlikni 30 foizga qisqartirish rejalashtirilmoqda.

Xususan, «Aholi salomatligi to‘g‘risida 2030» milliy strategiyasi loyihasining 2024-2026 yillarga mo‘ljallangan amaliy tadbirlar rejasiga ko‘ra, bolalarga mo‘ljallangan nosog‘lom oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar, bolalar oziq-ovqat mahsulotlari hamda energetiklar, dori vositalari, biologik faol moddalar reklamasiga talab va cheklovlar kuchaytiriladi.

Shuningdek, ta’lim muassasalarida bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilmaydigan mahsulotlar, shu jumladan tarkibida shakar, tuz, transyog‘lar miqdori yuqori bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlari, ta’lim va rang beruvchi qo‘shimchalar ro‘yxatini tasdiqlash va ularning iste’molini kamaytirish ko‘zda tutilmoqda.

Bundan tashqari, yoshi, tana tuzilishi, turmush tarzi va kasalliklarga moyilligidan kelib chiqib, bolalar uchun to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar va gigiyena qoidalari bo‘yicha tavsiyalar to‘plamini yaratish mo‘ljallangan.

Semizlik-sogʻliq uchun zararli boʻlishi mumkin boʻlgan ortiqcha yogʻ birikmalarining shakllanishi natijasidir.

Semizlik surunkali kasallik boʻlib, organizmda ortiqcha yogʻ toʻplanishi bilan namoyon boʻladi. U koʻkrak yoshidagi bolalarda aniqlanishi mumkin va koʻpincha oʻsmirlik davrida davom etadi.

Semizlik shakllari:

- 1) endokrin;
- 2) alimentar;
- 3) dori-darmon;
- 4) serebral.

Semizlikga olib keluvchi omillar quyidagilardan iborat:

- Ovqatlanish xatolari: yuqori kaloriyalı ovqatlar isteʼmoli va fast-fudga moyillik.
- Faoliyatning past darajasi: urbanizatsiya va texnologiyalar natijasida jismoniy faollik kamayishi.

- Ijtimoiy-iqtisodiy omillar: notoʻgʻri ovqatlanish madaniyati va kam taʼminlanganlik.

- Genetik omillar: irsiy moyillik.

Semirishning oldini olish uchun bemorlarga quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Maxsus parhezga rioya qilish
2. Ovqatni kuniga 4-5 marta muvozanatli porsiyada isteʼmol qilish
3. Jismoniy mashqlarni muntazam bajarish
4. Koʻproq suyuqlik ichish
5. Shakar va yogʻ miqdorini kamaytirish.
6. Ovqatlanish tartibini tuzish (muntazam va meʼyorida).
7. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashq qilish.
8. Yurish, yugurish va velosipedda harakat qilishni ragʻbatlantirish
9. Maktablar va jamoalarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish.
10. Ommaviy axborot vositalari orqali xabardorlikni oshirish.
11. Davlat darajasida qabul qilinadigan siyosat: semizlikka qarshi kurash dasturlarini ishlab chiqish.
12. Sogʻlom ovqat mahsulotlarining narxlarini tushirish va zararli mahsulotlarga soliqlarni oshirish.

Semizlikni davolash quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

1. Asosiy kasalliklarni davolash
2. Ishtahani soʻndiruvchi va moddalar almashinuvini kuchaytiruvchi preparatlar
3. Muvozanatlangan past kaloriyalı parhez
4. Davolash gimnastikasi
5. Jarrohlik aralashuvi (masalan, oshqozonni bandajlash)

Xulosa qilib aytkada, semizlik nafaqat individual, balki jamiyat uchun ham katta muammo hisoblanadi. Uning oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, bunda sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va ijtimoiy dasturlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- World Health Organization (WHO). Obesity and overweight.
- James WPT. The epidemiology of obesity: the size of the problem. Journal of Internal Medicine.
- Swinburn B., Egger G. Preventive strategies against weight gain and obesity. Obesity Reviews.
- Uzbekistan Ministry of Health. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha milliy dastur.
- Alisherna K.M., Davranovna, M. H., Kayumovna, A. S (2022). Chronic Heart Failure in Women. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES,3(1),21-25.