



BIRLAMCHI TIBBIY YORDAMDA SEMIZLIK PROFILAKTIKASI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING TIBBIY-IJTIMOIIY AHAMIYATI

Muallif: Jumayeva Muhabbat Mamadjon qizi

Buxoro innovatsion ta'lim va tibbiyot universiteti 5-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Xalilova Madina

Telefon raqam: +998934750285

Annotatsiya

Mazkur tezisda semizlikning dunyo va O'zbekistonda dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammo ekanligi, uning rivojlanishiga olib keluvchi asosiy xavf omillari hamda birlamchi tibbiy yordam sharoitida olib boriladigan profilaktik tadbirlarning ahamiyati yoritilgan. Semizlik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, arterial gipertenziya va boshqa surunkali kasalliklarning asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Birlamchi tibbiy yordam bo'g'inida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, tana vaznini muntazam nazorat qilish va aholining tibbiy savodxonligini oshirish orqali semizlikning oldini olish mumkin. Zamonaviy profilaktik yondashuvlar kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytirishga va aholi salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Kalit so'zlar: semizlik, birlamchi tibbiy yordam, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, tana massasi indeksi, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish.

Kirish

So'nggi yillarda semizlik butun dunyoda eng dolzarb tibbiy va ijtimoiy muammolardan biriga aylandi. Tana vaznining me'yordan ortishi nafaqat insonning hayot sifatini pasaytiradi, balki yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, arterial gipertenziya, dislipidemiya, ayrim onkologik kasalliklar va tayanch-harakat tizimi kasalliklari rivojlanish xavfini ham sezilarli darajada





oshiradi. Shu sababli semizlikni erta aniqlash va uning oldini olish profilaktik tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Birlamchi tibbiy yordam tizimi semizlik profilaktikasida yetakchi o'rin tutadi. Oilaviy shifokorlar va umumiy amaliyot shifokorlari tomonidan tana massasi indeksini (TMI) baholash, bel aylanasi o'lchash, ovqatlanish odatlarini tahlil qilish va jismoniy faollikni baholash orqali xavf guruhiga kiruvchi shaxslarni erta aniqlash mumkin. Profilaktik ko'riklar davomida bemorlarga sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va zararli odatlardan voz kechish bo'yicha tavsiyalar berilishi muhimdir.

Asosiy

qism

Semizlik – organizmda yog' to'qimasining me'yordan ortiq to'planishi bilan tavsiflanadigan surunkali metabolik kasallik bo'lib, u butun dunyoda sog'liqni saqlash tizimi oldidagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, semizlikning tarqalishi so'nggi o'n yilliklarda keskin ortib bormoqda va bu holat yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, arterial gipertenziya, metabolik sindrom hamda ayrim xavfli o'smalarning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Semizlikni baholashda eng ko'p qo'llaniladigan ko'rsatkich tana massasi indeksi (TMI) hisoblanadi. TMI tana vaznining kilogrammdagi qiymatini bo'yining metrda olingan kvadratiga bo'lish orqali aniqlanadi. TMI 18,5–24,9 kg/m² bo'lsa normal, 25,0–29,9 kg/m² ortiqcha tana vazni, 30 kg/m² va undan yuqori bo'lsa semizlik deb baholanadi. Bundan tashqari, bel aylanasi o'lchash abdominal semizlikni aniqlashda muhim diagnostik mezon hisoblanadi. Semizlik rivojlanishida irsiy moyillik, yuqori kaloriyali ovqatlarni ko'p iste'mol qilish, shirin gazlangan ichimliklar, tez tayyorlanadigan taomlar (fast food), jismoniy faollikning yetishmasligi, uzoq vaqt kompyuter va telefon qarshisida o'tirish, surunkali stress, uyquning yetarli emasligi hamda ayrim endokrin kasalliklar muhim rol o'ynaydi. Bolalar va o'smirlar orasida ham semizlikning ortib borayotgani kelajakda surunkali kasalliklar sonining ko'payishiga olib



kelishi

mumkin.

Birlamchi tibbiy yordam muassasalarida semizlikni erta aniqlash va profilaktika qilish ustuvor vazifalardan biridir. Har bir bemorda tana vazni, bo'yi, tana massasi indeksi va bel aylanasi muntazam baholash, ovqatlanish odatlarini tahlil qilish hamda jismoniy faollik darajasini aniqlash tavsiya etiladi. Xavf guruhiga kiruvchi shaxslar dispanser nazoratiga olinib, ularga individual profilaktik tavsiyalar berilishi lozim. Semizlik profilaktikasining asosini sog'lom turmush tarzini shakllantirish tashkil etadi. Ratsional ovqatlanishda sabzavot, meva, dukkakli mahsulotlar, butun don mahsulotlari va yog'siz oqsil manbalarini ko'proq iste'mol qilish, shakar, tuz va to'yingan yog'larni cheklash tavsiya etiladi. Kun davomida yetarli miqdorda suv ichish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish ham organizmning moddalar almashinuvini me'yorda ushlab turishga yordam beradi. Jismoniy faollik semizlikning oldini olish va davolashning ajralmas qismi hisoblanadi. Kattalar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar tavsiya etiladi. Piyoda yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash va ertalabki badantarbiya tana vaznini me'yorda saqlash bilan birga yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Birlamchi tibbiy yordam shifokorlari semizlik profilaktikasida nafaqat bemor, balki uning oila a'zolari bilan ham ishlashi zarur. Sog'lom ovqatlanish madaniyatini oilada shakllantirish, bolalarda jismoniy faollikni rag'batlantirish va zararli odatlarning oldini olish kelajak avlod salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

Semizlik XXI asrning eng muhim tibbiy-ijtimoiy muammolaridan biri bo'lib, uning tarqalishi barcha yosh guruhlari orasida ortib bormoqda. Mazkur holat yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, arterial gipertenziya, dislipidemiya, metabolik sindrom va boshqa surunkali kasalliklarning



rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli semizlikni erta aniqlash va uning oldini olish sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Birlamchi tibbiy yordam tizimi semizlik profilaktikasida asosiy bo'g'in bo'lib, oilaviy shifokorlar va umumiy amaliyot shifokorlari tomonidan tana massasi indeksini muntazam baholash, bel aylanasi o'lchash, ovqatlanish odatlarini tahlil qilish hamda jismoniy faollik darajasini aniqlash kasallikni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Xavf guruhiga kiruvchi bemorlarni dispanser kuzatuviga olish va ularga individual tavsiyalar berish samarali profilaktikaning muhim qismi hisoblanadi.

Semizlikning oldini olishda ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, maktablar va oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga oid ta'lim dasturlarini takomillashtirish, ommaviy sport tadbirlarini rivojlantirish va profilaktik ko'rik larni muntazam tashkil etish semizlik tarqalishini kamaytirishga xizmat qiladi. Kelgusida birlamchi tibbiy yordam muassasalarida zamonaviy skrining dasturlarini keng joriy etish, raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish, xavf guruhidagi shaxslarni individual kuzatish hamda aholining tibbiy savodxonligini oshirish semizlik va u bilan bog'liq surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim natijalar beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha milliy tavsiyalar. Toshkent, 2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Birlamchi tibbiy-





sanitariya yordami faoliyatini takomillashtirish bo'yicha uslubiy tavsiyalar. Toshkent, 2022.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida".

4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Profilaktik tibbiyot bo'yicha uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2021.

5. World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva: WHO, 2024.

6. World Health Organization. WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2022.

7. Sog'lom turmush tarzi asoslari. O'quv qo'llanma. – Toshkent.