

BOLALARDA SEMIZLIKNING KLINIK KECHISHI, DAVOLASH USULLAR VA PROFILAKTIKASI

Abdurasulova Tajixol Ramazanovna

TTATF Bolalar kasalliklari propedevtikasi,
bolalar kasalliklari va oilaviy shifokorlikda pediatriya kafedresi.

Assistant.

[https://doi.org/ 10.5281/zenodo.14885601](https://doi.org/10.5281/zenodo.14885601)

Annotatsiya. Ushbu tezisda bolalarda semizlik kasalligi, semizlikka olib keladigan ovqatlanish jarayoni va uning profilaktikasi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: bolalarda semizlik, semirish omillari, profilaktika, davolash.

Bolalardagi semirish – bu davolanish kerak bo'lgan muammo bo'lib, u bolalik davrida va bolaning hayotida sog'liq muammolari uchun xavf tug'dirishi mumkin. Bu asosan kattalarda uchraydigan qandli diabet, xolesterin va qon bosimi kabi muammolarini erta aniqlashga olib keladi.

Bolalikdagi semirishni ovqatlanish terapiyasi bilan bartaraf etish mumkin.

Bolalarda semizlik nima? Semirib ketish, ta'rifi ko'ra, tanadagi yog' massasining ko'payishi. Bolalik semizligi –bu holatning bolalik yoki o'smirlik davrida paydo bo'lishi. Oziq-ovqat bilan olingan energiya tananing ehtiyojidan ko'p bo'lgani va bu holat uzoq vaqt davom etganligi sababli, tanadagi yog' to'qimalari asta-sekin o'sib boradi. Bolalarda semirishga nima sabab bo'ladi? Bolalarda semizlik sabablari orasida eng muhim omil oiladan kelib chiqadigan ovqatlanish xatti-harakatlari bo'lsada, u ko'plab omillar tufayli rivojlanishi mumkin. Ushbu sabablarni quyidagi chasanab o'tish mumkin

- Fast food oziq-ovqat turlarini o'z ichiga olgan taomlarni iste'mol qilish,
- Ko'p miqdorda qayta ishlangan mahsulotlarni o'z ichiga olgan qadoqlangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish
- Qandli diabet va semirishga yo'l ochadigan oddiy shakar miqdori yuqori bo'lgan shakarli va gazlangan ichimliklar,
- Semizlikka genetik moyillik,
- Og'irlikni keltirib chiqaradigan ba'zi kasalliklar, masalan, qalqonsimon bez gormonlarining buzilishi,
- Gormonal omillar,
- Qo'llaniladigan dorilar yoki tibbiy qo'llanmalar,

- Shirinliklar va tamaddilarni tez-tez iste'mol qilish,
- Jismoniy faoliyatning yetishmasligi,

Shuni unutmash kerakki, bolalar eng ko'p ota-onasidan o'rnak oladilar. Bu ovqatlanish uchun hamamal qiladi. Bolaning to'g'ri ovqatlanish uning sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi. Bolalarda semirishning xavflar tomonlari quyidagilar;

Bolalik semizligi tez-tez uchraydigan ba'zi kasalliklar ehtimolini oshirishi mumkin. Ushbu kasalliklar quyidagilardan iborat:

Qandli diabet: Semirib ketish insulin qarshiligini keltirib chiqaradi, bu organizmdagi shakarni nazorat qilishni qiyinlashtiradi va diabet uchun xavf tug'diradi. Qandli diabet nafaqat semirish bilan bog'liq. Bolaning ovqat iste'mol qilish odatlari ham diabet xavfiga ta'sir qiladi.

Bolaning ratsionida qadoqlangan va qayta ishlangan oziq-ovqat iste'moli, shakarli ichimliklar, oddiy uglevodlar miqdori yuqori bo'lgan ovqatlar ham ko'rib chiqilishi kerak.

Xolesterin va yuqori qon bosimi: Semirib ketgan bola uchun, agar semirishning sababi ko'p yog'li ovqatlanish bo'lsa, bu arteriyalarda blyashka to'planishi va tomirlarning qattiqlashishi vayurakning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, gazaklar tarkibida yuqori tuz miqdori kelajakda qon bosimi kasalligiga moyillikni oshiradi. Jigar va buyraklar faoliyatining buzilishi: noto'g'ri ovqatlanish va ortiqcha vazn bolaning tanasiga yuk bo'lib, a'zolarga zarar yetkazishi mumkin. Semirish jigar kasalliklari xavfini oshiradi.

Ijtimoiy xavflar: Jismoniy tanqid qilinishi, mazax qilinishi, tengdoshlari tomonidan haqorat qilish kabi yomon xatti-harakatlar bolalarda o'ziga ishonchsizlik, o'z qadr-qimmatini buzish, ruhiy tushkunlik vatashvish kabi oqibatlariga olib keladi. Bu jarayonni yaxshi boshqarish uchun tajribali bolalar psixologidanyordam olish muhimdir. Bolalarda semirishni davolash Bolalik semizligiga qarshi kurashishda oila zimmasiga katta mas'uliyat yuklangan. Semirib ketgan bolalarda maqsad bolani oz ovqatlanish emas, balki unga to'g'ri ovqatlanish odatlarini berishdir.

Oziqlanish terapiyasi: tez vazn yo'qotishga olib keladigan mashhur parhez amaliyotlari bolalar uchun mos emas. Ular o'sish va rivojlanishga salbiy ta'sir qiladi. Buning o'rniga, bolaga to'g'ri ovqatlanish odatlarini berish muhimdir. Bolaning ovqatlanishiga quyidagi o'zgarishlar kiritilishi mumkin:

- Agar maktab uydin piyoda masofada joylashgan bo'lsa, mashina yoki avtobusdan foydalanish o'rniga maktabga piyoda yoki velosipedda borish,
- Bola bilan kelishilgan holda kompyuter, televizor yoki telefon bilan o'tkazgan vaqtini cheklash;

- Bolalarning sport mashg'ulotlarida ishtirok etishini qo'llab-quvvatlash, bolalarga ular uchun eng mos sport turini tanlashda bosim o'tkazmaslikka harakat qilish;
- Oilaviy zinapoyalardan foydalanishni ommalashtirish, ochiq havoda birgalikda mashg'ulotlarda qatnashish, tabiatda vaqt o'tkazish;
- Maktabdagi boshqa ota-onalar bilan jismoniy faollikni oshirish bo'yicha tadbirlarni rejalashtirish

Semirib ketishni davolash uchun dori vositalarining ko'pligiga qaramasdan, ularning deyarli barchasijiddiy yon ta'siri tufayli AQSh oziq-ovqat va farmatsevtika idorasi tomonidan taqiqlangan. Ulardan beshtasi hozirda tasdiqlangan: orlistat, lorcaserin, fentermin-topiramat, bupropion-naltreksonvaliraglutid. Klinik sinovlardan o'tmoqda: tirzepatid. Bolalarning bo'yi va vazni muntazam ravishda o'z sohasi bo'yicha mutaxassislar bo'lgan dietologlar ishtirokida nazorat qilib borilishi, rivojlanishini qattiq nazorat qilib borishi kerak. Kasalxonalarimizdagi bolalarda semirishni davolash amalga oshiriladi. Farzandingizda bolalik davridagi semirib ketish xavfi bo'lsa, iloji boricha tezroq dietologlar bilan uchrashuvga yozilishni unutmang.

REFERENCES

1. Efimov, A. S. Endokrinologning kichik ensiklopediyasi / A. S. Efimov, N. A. Zueva, N. D. Tronko. [va boshqalar]. - Kiev: DGS LTD MChJ: Medkniga, 2007. — S. 255-260. — 360 s. - (amaliyotchik kutubxonasi). — [2005-yil ikki nashrining bir jildli qayta nashri (1-kitob: 120 bet; 2-kitob: 140 bet)]. — 5000 nusxa. — UDC 616.43(03)(G). — ISBN 966-7013-23-5.
2. Semirib ketish va ortiqcha vazn: [arch. 2019-yil 19-oktabr] = Semizlik va ortiqcha vazn. JSST (2018-yil 16-fevral). 2019-yil 6-noyabrda asl nusxadan arxivlangan. : [boshiga. ingliz tilidan]. — JSST, 2018. — 16-fevral. — (Axborotnomalar).
3. Bershteyn, Lev. Semirib ketish va saraton: ekzosomalar nima haqida "gapirishadi"? / Lev Bershtein, Anastasiya Malek // Tabiat: jurnal. — 2018-yil — 6-son.
4. "Pivo qorini" odamning vaznidan qat'iy nazar, erta o'lim xavfini oshiradi: meta-sharh // Respublika. — 2020-yil — 6-oktabr