

BOLALARDA ORTIQCHA VAZNLILIKNING SABABLARI, OQIBATLARI VA PROFILAKTIKA CHORALARI

Davronova Charos Luqmonovna

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali

"Bolalar kasalliklari propedevtikasi, bolalar kasalliklari va oilaviy shifokorlikda pediatriya"
kafedrasi assistenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13996373>

Annotatsiya. Bolalarda ortiqcha vaznlilik va semizlik – zamonaviy davrda global sog‘liqni saqlash tizimi oldidagi asosiy muammolardan biridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, so‘nggi o‘n yilliklarda bolalarda semizlik darajasi keskin oshdi. Ortiqcha vazn nafaqat bolaning jismoniy holatiga, balki ruhiy salomatligiga ham salbiy ta‘sir qiladi, shuningdek, kelajakda turli surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Ushbu tezis bolalarda ortiqcha vaznlilikning sabablarini, uning sog‘liq uchun oqibatlarini va profilaktika choralari haqida batafsil muhokama qiladi.

Kalit so‘zlar: genetic omillar, jismoniy harakat, profilaktika choralari, sog‘liqni saqlash tizimi, ortiqcha vaznlilik.

CAUSES, CONSEQUENCES AND PREVENTIVE MEASURES OF OVERWEIGHT IN CHILDREN

Abstract. Overweight and obesity in children is one of the main problems facing the global health system in modern times. According to the World Health Organization (WHO), the rate of childhood obesity has increased dramatically in recent decades. Excess weight has a negative impact not only on the child's physical condition, but also on his mental health, and also causes the development of various chronic diseases in the future. This thesis discusses in detail the causes of overweight in children, its consequences for health and preventive measures.

Key words: genetic factors, physical activity, preventive measures, healthcare system, overweight.

ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ.

Аннотация. Избыточная масса тела и ожирение у детей являются одной из основных проблем, стоящих перед мировой системой здравоохранения в наше время. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), уровень детского ожирения за последние десятилетия резко возрос. Лишний вес отрицательно влияет не только на физическое состояние ребенка, но и на его психическое здоровье, а также становится

причиной развития различных хронических заболеваний в будущем. В данной диссертации подробно рассмотрены причины избыточного веса у детей, его последствия для здоровья и меры профилактики.

Ключевые слова: генетические факторы, физическая активность, профилактические мероприятия, система здравоохранения, избыточная масса тела.

1. Bolalarda ortiqcha vaznlilikning sabablari

Bolalarda ortiqcha vazn rivojlanishiga olib keluvchi omillar ko'p. Ushbu omillar o'zaro bog'liq bo'lib, ularning ta'siri turli ijtimoiy, iqtisodiy va biologik faktorlar bilan belgilanadi.

1.1. Oziqlanish

Asosiy sabablardan biri noto'g'ri oziqlanish odatlaridir. Ko'pincha bolalar yog'li, shirin va yuqori kaloriyali mahsulotlarni iste'mol qilishadi, bu esa ortiqcha kaloriyaga olib keladi. Fast food, gazlangan ichimliklar, qandolat mahsulotlari kabi oziq-ovqatlar bolaning ovqatlanish tartibiga kirib kelgan. Bunday taomlar bola organizmida yog' qatlamining to'planishiga sabab bo'ladi.

1.2. Jismoniy harakatsizlik

Texnologiyalarning rivojlanishi va bolalarning ko'proq vaqtini televizor yoki kompyuter oldida o'tkazishi natijasida ularning jismoniy faolligi kamaymoqda. Buning oqibatida kaloriyalar yoqilmaydi, bu esa semizlikka olib keladi. Jismoniy faollikning kamayishi bolalarning sog'lig'iga ham salbiy ta'sir qiladi, ular jismonan kuchsizlashadi va yog' to'planishi tezlashadi.

1.3. Genetik omillar

Semizlikning genetik omillari ham bor. Ba'zi oilalarda ortiqcha vazn irsiy bo'lishi mumkin, bu bolada metabolizmning sekinlashishi va yog' to'planishining tezlashishiga olib keladi. Agar ota-onada semizlik kuzatilsa, bola ham ushbu muammoga duch kelish ehtimoli yuqori.

1.4. Ijtimoiy-iqtisodiy omillar

Ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlar ham bolalarda ortiqcha vaznning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Kam ta'minlangan oilalarda sog'lom ovqat mahsulotlariga yetishmovchilik, past sifatli oziq-ovqatlarni tanlashga olib keladi. Sog'lom oziq-ovqatlar nisbatan qimmat bo'lgani uchun ko'pchilik oilalar arzonroq, ammo zararli mahsulotlarga murojaat qilishadi.

2. Ortiqcha vaznlilikning sog'liq uchun oqibatlari

Bolalarda ortiqcha vaznning jismoniy va ruhiy sog'liq uchun bir qancha salbiy oqibatlari bor. Ushbu oqibatlar bolaning hayoti davomida unga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2.1. Jismoniy oqibatlar

Bolalarda ortiqcha vazn nafaqat tashqi ko'rinishga, balki ichki organlar faoliyatiga ham

ta'sir qiladi. Ortiqcha vazn kelajakda qator jiddiy kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi, jumladan:

- Qandli diabet (II tur): Ortiqcha vazn qondagi glyukoza darajasining oshishiga olib keladi, bu esa diabet kasalligi xavfini oshiradi.

- Yurak-qon tomir kasalliklari: Ortiqcha vaznlik yurak faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi, qon bosimini oshiradi va ateroskleroz kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi.

- Skelet va bo'g'im muammolari: Ortiqcha vazn suyaklarga va bo'g'imlarga yuklama berib, skolioz va artrit kabi kasalliklarni rivojlantiradi.

2.2. Ruhiy oqibatlar

Bolalar ko'pincha semizlik tufayli tengdoshlarining tazyiqi va kamsitishiga duch kelishadi.

Bu esa bolalarda o'ziga nisbatan ishonchsizlik, depressiya va ruhiy siqilishni keltirib chiqaradi. O'zini past baholash bola rivojlanishiga va ijtimoiy aloqalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Ortiqcha vaznlikning oldini olish choralari

Bolalarda ortiqcha vaznning oldini olish uchun quyidagi profilaktik choralar muhim ahamiyatga ega:

3.1. Sog'lom oziqlanish odatlarini shakllantirish

Bolalarga yoshligidan to'g'ri ovqatlanish odatlarini singdirish muhimdir. Ratsionda sabzavot, meva, to'liq don mahsulotlari va proteinlarga boy oziq-ovqatlar bo'lishi kerak. Sog'lom ovqatlanish nafaqat vaznni nazorat qilishga yordam beradi, balki umumiy sog'likni mustahkamlaydi.

3.2. Jismoniy faollikni rag'batlantirish

Bolalar kamida kuniga 60 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi kerak. Sport mashg'ulotlari, ochiq havoda o'yinlar bolalarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ortiqcha vazn yig'ilishining oldini oladi. Jismoniy tarbiya darslarida faol qatnashish, oilaviy jismoniy mashg'ulotlar va sport to'garaklariga qatnashish bolalar uchun foydali bo'ladi.

3.3. Ota-onalarning roli

Ota-onalar bolalarga o'rnak bo'lishi lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va bolalarni jismoniy faollikka rag'batlantirish ularning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, ota-onalar bolalarining ovqatlanishini kuzatib borishlari va ularga to'g'ri oziqlanish haqida ma'lumot berishlari lozim.

3.4. Maktab va sog'liqni saqlash tizimi

Maktablar bolalarda sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ'ib qilishda katta rol o'ynashi mumkin. Sog'lom ovqatlanish dasturlari va sport mashg'ulotlari orqali ortiqcha vaznning

oldini olishga ko'mak berish lozim.

Shuningdek, tibbiyot xodimlari va parhezshunoslar ham bolalarning sog'lom vaznni saqlab qolishida maslahat berishlari mumkin.

Xulosa

Bolalarda ortiqcha vaznlilik jiddiy sog'liq muammolarini keltirib chiqaradi. Ushbu muammo bilan kurashish uchun oila, maktab va jamiyatning hamkorlikdagi sa'y-harakatlari talab etiladi. Sog'lom ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik va bolalarga to'g'ri ma'lumot berish orqali bolalarda ortiqcha vaznning oldini olish mumkin. Shu bilan birga, genetik va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda, maxsus dasturlar orqali profilaktika choralarini amalga oshirish lozim. Bu kelajakda sog'lom va faol avlodni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

REFERENCES

1. Cox, L. M., & Blaser, M. J. (2015). Pathways in Microbiota-Host Interactions in Health and Disease. *Cell*, 161(2), 254–266.
2. Greenland, J. R., Michelow, M. D., Wang, L., & London, N. (2020). COVID-19 Infection: Implications for Perioperative and Critical Care Physicians. *Anesthesiology*, 132(6), 1346-1361.
3. Morais, L. H., Schreiber, H. L., & Mazmanian, S. K. (2021). The gut microbiota-brain axis in behaviour and brain disorders. *Nature Reviews Microbiology*, 19(4), 241-255.