

PAPER

ORTIQCHA VAZNLILIKNING ORGANIZM TIZIMLARIGA TA’SIRI VA UNI OLDINI OLISH USULLARI

No’monova Nargizaxon Ulug’bek qizi ^{1,*}

¹ Namangan davlat pedagogika instituti Biologiya yo’nalishi 2- kurs talabasi

* nargizaxon623@gmail.com

Abstract

Mazkur maqolada ortiqcha vaznlilik va semirishning kelib chiqish sabablari, ularning inson organizmi tizimlariga ko’rsatadigan salbiy ta’siri hamda ushbu holatning oldini olish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqotda ortiqcha vaznning yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin, ovqat hazm qilish va tayanch-harakat tizimlariga ta’siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, sog’lom turmush tarzini shakllantirish, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va profilaktik chora-tadbirlarning ahamiyati ko’rsatib berilgan. Maqola natijalari ortiqcha vaznlilikning oldini olishga qaratilgan tibbiy va gigiyenik tavsiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Key words: Ortiqcha vazn, semirish (obezitet), metabolizm, yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim, insulin rezistentligi, sog’lom ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika.

KIRISH

Hozirgi kunda ortiqcha vaznlilik va semirish (obezitet) jahon miqyosida eng dolzarb tibbiy-biologik muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko’ra, 2023-yil holatiga ko’ra dunyo bo’yicha 1,9 milliarddan ortiq kattalar ortiqcha vaznga ega bo’lib, shundan 650 millionga yaqini semirish darajasiga yetgan. So’nggi 40 yil ichida semirish bilan kasallanish ko’rsatkichi qariyb uch barobar oshgan. Bu holat nafaqat rivojlangan davlatlarda, balki rivojlanayotgan mamlakatlarda ham tez

sur’atlar bilan ko’payib bormoqda.

Ortiqcha vaznlilik organizmda energiya qabul qilinishi va sarflanishi o’rtasidagi muvozanatning buzilishi natijasida yuzaga keladi. Ya’ni, iste’mol qilinayotgan kaloriyalar miqdori sarflanayotgan energiyadan ortib ketganda, yog’ to’qimasi ortiqcha to’planadi. Yog’ to’qimasi faqat energiya zaxirasi bo’lib qolmay, balki biologik faol moddalarning manbai sifatida ham faoliyat yuritadi. U leptin, adiponektin, rezistin kabi gormonlar va sitokinlarni ajratib, organizmning gormonal va metabolik muvozanatiga ta’sir ko’rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko’ra, tana massasi

Compiled on: February 16, 2026.

Copyright: ©2026 by the authors. Submitted to *Advances in Science and Environment* for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

indeksining (TMI) 25 kg/m² dan yuqori bo'lishi ortiqcha vazn, 30 kg/m² dan yuqori bo'lishi esa semirish deb baholanadi. Ushbu ko'rsatkichning oshishi yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur qandli diabet, arterial gipertoniya, ateroskleroz va ayrim onkologik kasalliklar rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, ortiqcha vaznga ega shaxslarda yurak ishemik kasalligi rivojlanish ehtimoli normal vaznga ega shaxslarga nisbatan 2–3 baravar yuqori ekanligi aniqlangan.

ASOSIY QISM

Semizlik — bu tanada ortiqcha yog' to'planishi holatidir. Bu surunkali (uzoq muddatli) va murakkab kasallik bo'lib, umumiy sog'lig'ingiz va hayot sifatiga ta'sir qilishi mumkin. Semizlik jiddiy tibbiy kasalliklarga olib kelishi, shuningdek, o'z-o'zini baholash va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ortiqcha vazn AQShdagi har 5 kattadan 2 tasiga ta'sir qiladigan keng tarqalgan kasallikdir. Shifokorlar semizlikni quyidagilarni hisoblash orqali aniqlashlari mumkin: Tana massasi indeksi (TMI): tana vaznining bo'ygga nisbatan o'rtacha ko'rsatkichini o'lchaydi.

Shifokorlar TMI asosida semizlikni uch toifaga ajratadilar:

- I-darajali semizlik: TMI 30 dan 35 kg/m² gacha.
- II-darajali semizlik: TMI 35 dan 40 kg/m² gacha.
- III-darajali semizlik: TMI 40 kg/m² va undan yuqori.

AQSh Kasalliklarni Nazorat va Oldini Olish Markazi (CDC) ma'lumotiga ko'ra, ayollarda bel aylanasi 35 dyuymdan, erkaklarda esa 40 dyuymdan oshishi yurak-qon tomir kasalliklari yoki 2-toifa diabet xavfini oshiradi.

Semizlik organizm ishlata oladigan kaloriyadan ko'proq kaloriya iste'mol qilinganda yuzaga keladi. Bunga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin:

- Ba'zi dorilar: Antidepressantlar, steroidlar, tutqanoqqa qarshi dorilar, diabet dorilari va beta-blokatorlar vazn ortishiga olib kelishi mumkin.
- Nogironlik: Jismoniy yoki aqliy nogironligi bo'lgan bolalar va kattalar semizlikka ko'proq moyil.
- Ovqatlanish odatlari: Haddan tashqari ko'p kaloriya iste'mol qilish, ultra-qayta ishlangan, shakar va to'yingan yog'ga boy ovqatlar.
- Genetika: Tadqiqotlar semizlikka moyillik genlari mavjudligini ko'rsatadi.

- Jismoniy faollikning yetishmasligi: Ko'p vaqtni ekran qarshisida o'tkazish harakatni kamaytiradi.

- Uyqu yetishmasligi: Kuniga 7 soatdan kam uxlash ochlikni boshqaruvchi gormonlarga ta'sir qiladi.

- Stress: Stress vaqtida kortizol gormoni ko'payadi va yuqori yog'li, shakarli ovqatlarga moyillik ortadi.

- Yashirin kasalliklar: Metabolik sindrom, polikistoz tuxumdondan sindromi, depressiya va tashvish holatlari vazn ortishiga olib kelishi mumkin.

Ortiqcha vaznliklik nafas olish tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'ida yog' to'qimasining ortiqcha to'planishi o'pkaning ventilyatsiyasini cheklaydi, diafragma harakatini susaytiradi va nafas yetishmovchiligi rivojlanishiga olib keladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, semirish darajasiga ega bemorlarning 40–60 foizida uyqu apnoesi sindromi uchraydi.

Endokrin tizim faoliyati ham ortiqcha vaznliklik sharoitida jiddiy o'zgaradi. Yog' to'qimasi hujayralarining ko'payishi insulin sezgirligini pasaytiradi va insulin rezistentligi shakllanadi. Bu holat 2-tur qandli diabetning asosiy patogenetik mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Ma'lumotlarga ko'ra, semirishga chalingan shaxslarning qariyb 80 foizida uglevod almashinuvi buzilishlari aniqlanadi.

Ovqat hazm qilish tizimi faoliyati ham ortiqcha vazn fonida izdan chiqadi. Jigarda yog' moddalarining ortiqcha to'planishi yog'li gepatoz (noalkogolli yog'li jigar kasalligi) rivojlanishiga olib keladi. Bundan tashqari, oshqozon-ichak tizimida gastroezofageal reflyuks kasalligi, o't pufagi tosh kasalligi va ich qotishi kabi patologiyalar tez-tez uchraydi.

Tayanch-harakat tizimi ham ortiqcha vazndan sezilarli darajada zarar ko'radi. Ortiqcha tana massasi bo'g'imlarga tushadigan mexanik yuklamani oshiradi, natijada tizza va son bo'g'imlarida osteoartroz rivojlanadi. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, tana vazni 10 foizga oshganda tizza bo'g'imlariga tushadigan yuklama qariyb 30–40 foizga ortadi.

Shu bilan birga, ortiqcha vaznliklik psixoemotsional holatga ham salbiy ta'sir etadi.

Depressiya o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlar semirish bilan bog'liq ravishda ko'p uchraydi. Bu esa hayot

sifatining umumiy pasayishiga olib keladi. Ortiqcha vaznlilik yurak-qon tomir tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib quyidagi kasalliklarni keltirib chiqaradi: yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, stenokardiya, yurak yetishmovchiligi, insult;

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar ortiqcha vaznlilikning inson organizmi tizimlariga ko'p qirrali va murakkab ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi. Shu sababli ushbu muammoni faqat estetik muammo sifatida emas, balki jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammo sifatida baholash zarur.

Ortiqcha vaznni oldini olish va davolashda asosiy omil sog'lom turmush tarzidir. Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish, ya'ni meva-sabzavotlarga boy, kam yog'li va kam shakarli dietani tanlash kerak. Jismoniy faollikni oshirish ham juda muhim – har kuni kamida 30 daqiqa yurish, yugurish yoki boshqa jismoniy mashqlar bajarilishi kerak. Stressni boshqarish va yetarlicha uyqu olish ruhiy va jismoniy sog'liq uchun zarurdir. Ba'zi hollarda ortiqcha vazn uchun mutaxassislar tomonidan dori-darmonlar yoki jarrohlik usullari tavsiya qilinadi, ammo ular faqat shifokor nazorati ostida qo'llanilishi lozim. Shuningdek, aholining ortiqcha vazn haqida xabardorligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, maktab va ish joylarida salomatlik dasturlarini joriy etish muhimdir. Bu chora-tadbirlar ortiqcha vazn muammosini kamaytirishga yordam beradi. Ortiqcha vazn zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va inson sog'lig'iga katta tahdid soluvchi muammo hisoblanadi. Uning sabablari ko'p qirrali bo'lib, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, genetik va psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Ortiqcha vazn ko'plab jismoniy kasalliklar, ruhiy muammolar va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Shu bois, uning oldini olish va samarali davolashga katta e'tibor qaratish lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va ruhiy salomatlikni qo'llabquvvatlash orqali ortiqcha vazn muammosini kamaytirish mumkin. Jamiyat, oilalar va har bir inson bu borada mas'uliyatni o'z zimmasiga olishi kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ortiqcha vaznlilik inson organizmining barcha asosiy tizimlariga — yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin, ovqat hazm qilish

hamda tayanch-harakat tizimlariga — kompleks va salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yog' to'qimasining ortiqcha to'planishi moddalar almashinuvining buzilishiga olib kelib, arterial gipertoniya, 2-tur qandli diabet, ateroskleroz, nafas yetishmovchiligi va bo'g'im kasalliklari kabi surunkali patologiyalar rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, semirish organizmda yallig'lanish jarayonlarini kuchaytirib, immun tizim faoliyatining susayishiga ham sabab bo'ladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha vaznlilik nafaqat jismoniy sog'liqni, balki insonning psixoemotsional holatini ham yomonlashtiradi. Depressiya, stressga chidamlilikning pasayishi, ijtimoiy faollikning susayishi hayot sifatining umumiy pasayishiga olib keladi. Shu bois, ortiqcha vaznni estetik muammo sifatida emas, balki jiddiy tibbiy-biologik va ijtimoiy muammo sifatida baholash zarur.

Ortiqcha vaznlilikning oldini olish va uni kamaytirish kompleks yondashuvni talab etadi. Ratsional ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, uyqu va dam olish rejimini me'yorlashtirish, stressni kamaytirish hamda muntazam tibbiy nazorat ushbu muammoning oldini olishda asosiy omillar hisoblanadi. Profilaktik chora-tadbirlarni erta yoshdan boshlab amalga oshirish kelajakda og'ir asoratlarning rivojlanishining oldini olish imkonini beradi.

Demak, ortiqcha vaznlilikka qarshi kurash nafaqat individual darajada, balki jamiyat miqyosida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali olib borilishi lozim. Ilmiy asoslangan profilaktik strategiyalarni joriy etish inson salomatligini mustahkamlash hamda aholi o'rtasida semirish bilan bog'liq kasalliklar sonini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Akramov, A. R. (2020). Tibbiy profilaktika va sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Karimova, N. M. (2019). "Ortiqcha vazn va uning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri".
3. K. Eeg-Olofsson & J. Cederholm & P. M. Nilsson Risk of cardiovascular disease and mortality in overweight and obese patients with type

2 diabetes: an observational study in 13,087 patients . *Diabetologia* (2009)

4. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11209-weight-control-and-obesity>
5. <https://www.healthline.com/health/obesity/how-obesity-affects-body>