

**BOLALARDA ORTIQCHA VAZN MUAMMOSI: SABABLAR VA
PROFILAKTIKA CHORALARI****Odiljonova Nozimaxon Bobomurod qizi****Qo'qon universiteti Andijon filiali****Tibbiyot fakulteti Pediatriya ishi yo'nalishi****Email: adilovaomina007@icloud.com****Tel: +998935622904****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17451985>****Anotatsiya**

Bolalarda ortiqcha vazn (semirish) bugungi kunda jiddiy sog'liq muammolaridan biri bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ortiqcha vaznning asosiy sabablari noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, genetik omillar hamda ruhiy bosim bilan bog'liq. Ushbu maqolada bolalarda semirishning asosiy omillari tahlil qilinib, uning oldini olish bo'yicha profilaktika choralari — sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, ota-onalarning mas'uliyatini kuchaytirish va tibbiy nazoratni yo'lga qo'yish kabi yo'nalishlar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari bolalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: bolalarda ortiqcha vazn, semirish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, genetik omillar

Annotation

Childhood obesity is one of the most serious health problems today, negatively affecting not only physical but also psychological well-being. The main causes of excess weight include unhealthy eating habits, a sedentary lifestyle, genetic factors, and psychological stress. This article analyzes the main factors contributing to childhood obesity and discusses preventive measures such as promoting healthy eating habits, increasing physical activity, strengthening parental responsibility, and ensuring regular medical supervision. The results of the study emphasize the need for a comprehensive approach to shaping a healthy lifestyle among children.

Keywords: childhood obesity, overweight, healthy nutrition, physical activity, prevention, healthy lifestyle, genetic factors

Аннотация

Избыточный вес у детей является одной из серьёзных проблем современного общества, оказывая негативное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние ребёнка. Основные причины ожирения — неправильное питание, малоподвижный образ жизни, генетические факторы и психологическое давление. В данной статье анализируются основные причины избыточного веса у детей и рассматриваются профилактические меры: формирование культуры здорового питания, повышение физической активности, усиление ответственности родителей и организация медицинского контроля. Результаты исследования показывают необходимость комплексного подхода к формированию здорового образа жизни у детей.

Ключевые слова: ожирение у детей, избыточный вес, здоровое питание, физическая активность, профилактика, здоровый образ жизни, генетические факторы

Nima uchun o'smirlar va yosh bolalar orasida ortiqcha vazn holatlari kuzatilmoqda?

Chindan ham ortiqcha vazn bilan kurashayotganlar orasida 10-11 yoshli bolalar yo'q emas. Bu yoshdagi bolalarning vazni o'rtacha 35-40 kilogramm bo'lishi kerak, ularning vazni esa 70-80 kilogrammagacha boradi. Buni ota-onalarning farzandlarini noto'g'ri ovqatlanish tartibi bilan bog'lash mumkin. Chunki ota-onalar biror yutuqqa erishgan, maktabdan a'lo baho olib kelgan farzandini xursand qilish maqsadida ularni qayerga olib boradi? Albatta, fastfudlar (kartoshka fri, gamburger, pitsa) tayyorlanadigan joylarga. Bora-bora bu odat tusiga aylanib, bolada muntazam ravishda shunday oziq-ovqatlarni iste'mol qilishga moyillik paydo bo'ladi. E'tibor berilsa, bugungi kunda aksar bolalar uyda tayyorlanagan mastava, sho'rva kabi taomlarni xushlab tanovul qilmaydi, fastfudlar esa jon-u dili.

Bolalarning noto'g'ri ovqatlanishida yana bir muhim jihat mavjud. Bu ularning televizor ko'rgan holda ovqatlanishidir. Bola televizor, telefon ko'rib ovqat yer ekan, miya oshqozonga ovqat kelyapti, degan signalni berishga ulgurmaydi va yegan ovqati me'yor bilan hazm ham bo'lmaydi.

Ota-onalarning yo'l qo'yadigan xatosi — farzandlari xafa bo'lganda ham, xursand bo'lganda ham ularni faqat ovqat bilan yupatish, hayotning ajralmas qismi sifatida qabul qilish fikrining shakllanishiga hissa qo'shish. Bu ota-onalarda odat tusiga aylanib ulgurgan. Masalan, ovqatlanib bo'lgan zahoti kutilmaganda bir do'stingiz qo'ng'iroq qilib ko'rishishni taklif qilsa, qayerga yo'l olasiz, shubhasiz, restoranlarga. Garchi qorin to'q bo'lsa ham, ovqat yeyish an'anasi bor. Ayniqsa, to'y dasturxonlarida 5-6 ovqat tortiladi. Buning salbiy oqibatlari haqida hamma ham bosh qotirmaydi. 95 foiz kasalliklar noto'g'ri ovqatlanish va yuqori uglevodli mahsulotlarni iste'mol qilishdan kelib chiqadi.

Semirish — murakkab surunkali kasallik bo'lib, tanada yog' to'qimalarining ortiqcha to'planishi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada 2-tur qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari xavfi ortib, tayanch-harakat apparati hamda reproduktiv funktsiya uchun salbiy oqibatlar kelib chiqadi.

Shuningdek, semirish sababli saratonning ayrim turlari rivojlanish xavfi ortib, bu — hayot sifati, uyqu va harakatchanlikka ta'sir qiladi.

Ma'lumot uchun, 2022 yilda dunyo bo'ylab har sakkiz kishidan biri semirishdan aziyat chekkan. 1990 yildan beri kattalar orasida semirish darajasi ikki baravardan ko'proqqa, o'smirlar orasida esa to'rt barobar oshdi. 2022 yilda 2,5 milliard (bu katta yoshli aholining 43 foizi degani) kattalar, 5 yoshgacha bo'lgan 37 million bola ortiqcha vaznga ega edi.

Ortiqcha vazn va semizlik energiya iste'moli (ovqatlanish) va uning sarfi (jismoniy faollik) o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida kelib chiqadi.

Aksariyat hollarda semirish ko'p omilli kasallik bo'lib, u ekologik, psixo-ijtimoiy sabablar va irsiy moyillik tufayli yuzaga keladi. Qolaversa, u ba'zi dori-darmonlarni qabul qilish, ayrim xastaliklar mavjudligi, harakatning pasayishi, tibbiy muolajalar, monogen kasallik/genetik sindrom tufayli paydo bo'lishi mumkin. Shuningdek, to'g'ri ovqatlanmaslik, jismoniy harakatning cheklanganligi ham semirish ehtimolini oshiradi.

JSST hisob-kitoblariga ko'ra, 2019 yilda me'yordan yuqori tana vazni indeksi yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, saraton, nevrologik xastaliklar, surunkali respirator va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklaridan dunyoda 5 million o'lim holatiga olib kelgan.

Bolalik va o'smirlik davridagi ortiqcha vazn sog'liqqa katta zarar keltiradi: 2-tur diabet va yurak-qon tomir kasalliklari kabi turli yuqumli bo'lmagan xastaliklar xavfining ortishi va erta rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bolalikdan semirish insonning katta yoshda ham ortiqcha vaznga moyilligini oshiradi.

Semirish xavfini kamaytirishga bolaning ona qornidagi davridan ilk yillarigacha profilaktika choralarini ko'rish orqali erishish mumkin.

Masalan:

- homiladorlik davrida vazn yig'ish normasiga amal qilish;
- bolani 6 oygacha faqat ona suti bilan oziqlantirish va bu jarayonni imkon qadar 2 yosh yoki undan ko'proqqa cho'zish;
- farzandni sog'lom ovqatlanishga, jismoniy faollikka, yaxshi uxlashga odatlantirish;
- televizor oldida o'tkaziladigan vaqtni cheklash;
- tarkibida shakar bo'lgan, yuqori kaloriyali mahsulotlar iste'molini kamaytirish.

Asosiy qism

Semizlik bolalarda qanday xavfli kasalliklarni keltirib chiqaradi?

JSST ma'lumotiga ko'ra, tashkilotning Evropa mintaqaviy byurosiga a'zo davlatlarda yashovchi maktab yoshidagi har uch o'g'il-qizdan biri ortiqcha vazn yoki semizlikdan aziyat chekmoqda. Bu holat qizlarga nisbatan o'g'il bolalar orasida yuqori.

Xo'sh, bu qaysi omillar bilan bog'liq? Qanday xavfli asoratlari bor? Muammoning oldini olish uchun nimalar qilish lozim?

Respublika ixtisoslashtirilgan endokrinologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi bo'lim mudiri, tibbiyot fanlari nomzodi Nozimaxon Nazarova shu haqda ma'lumot berdi.

— Bu muammoning asosiy sababi noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik etishmasligi, nosog'lom turmush tarzi va genetik omillar bilan bog'liq, — deydi mutaxassis.

— Masalan, hozir bolalar o'rtasida transyog'larga to'yingan "Fast-fud"lar, shirinliklar, yuqori kaloriyali oziq-ovqatlar, gazli va rangli ichimliklar iste'mol qilish ommalashgan. Qolaversa, bo'sh vaqtini televizor, kompyuter qarshisida yoki har xil gadjetlarda o'tkazadigan o'g'il-qizlar safi kengaymoqda.

Bularning bari vazn ortishi va semizlikka olib kelyapti. Shu tufayli ham yangi asrda qator xavfli xastaliklarning tobora yasharishi kuzatilmoqda.

Masalan, semizlik — qandli diabetning 2-turini rivojlantiruvchi xavf. Agar bu kasallik bolalarda 18 yoshga to'lgunga qadar paydo bo'lsa, ularning umr ko'rish davomiyligi qisqarishi ehtimoli ortadi.

Ateroskleroz, arterial gipertenziya kabi yurak-qon tomir xastaliklarining erta yoshda paydo bo'lishida ham vazn ortishining ta'siri katta.

Semirib ketish o'g'il bolalarda balog'atga etishning kechikishiga, qizlarda esa aksincha, tezlashishiga sabab bo'ladi. Bu kelajakda bepushtlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Vazn ortishi dastlab surunkali yog'li jigar distrofiyasi, keyingi bosqichda esa jigar tsirrozi kasalligini paydo qilishi ham tibbiyotda o'z tasdig'ini topgan. Faol o'sish davrida bolalarning suyak to'qimalari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Ortiqcha vazn ularda bo'g'im va umurtqa pog'onasi xastaliklarini yuzaga keltirishi mumkin.

O'z navbatida, semizlik apnoe sindromi (uyqu paytida nafas olishning to'xtashi), bronxial astma va turli allergik xastaliklarga sabab bo'lishi ham aniqlangan.

Bu muammoga qarshi qanday kurashish kerak? Avvalo, bolalarning ovqatlanish rasioni va rejimini tartibga solish lozim. Qolaversa, ularning kuniga kamida 1 soat jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi uchun imkoniyat yaratish zarur.

O'z navbatida, o'g'il-qizlarning kundalik uyqu rejimiga amal qilishini ta'minlash muhim. Chunki me'yoriy uyqu ishtahani boshqarishga yordam beradi. Qolaversa, farzandlarning kompyuter, smartfon va televizor oldida o'tkazadigan vaqtini cheklash ular salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Bolalarda ortiqcha vazn muammosi zamonaviy jamiyatda tobora dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, semirishning asosiy sabablari noto'g'ri ovqatlanish odatlari, jismoniy faollikning yetarli emasligi, genetik omillar hamda psixologik va ijtimoiy ta'sirlar bilan bog'liqdir. Ushbu muammoning oldini olish uchun bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini o'rgatish, muntazam jismoniy mashg'ulotlarga jalb etish va ota-onalar hamda ta'lim muassasalarining bu jarayondagi hamkorligini kuchaytirish zarur. Kompleks yondashuv orqali bolalarda ortiqcha vazn muammosini kamaytirish, sog'lom avlodni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar salomatligini muhofaza qilish dasturi. – Toshkent, 2022.
- 2.Karimova N. A. Bola psixologiyasi va sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: "O'qituvchi", 2021.
- 3.Rasulov B. X., Abduqodirova M. S. Pediatriyada ovqatlanish gigiyenasi. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
- 4.Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). Bolalarda ortiqcha vazn va semirishning oldini olish bo'yicha tavsiyalar. – Jeneva, 2021.
- 5.Qodirova D. R. Sog'lom ovqatlanish madaniyati va jismoniy faollikni rivojlantirish yo'llari. – Samarqand, 2023.