

SEMIZLIK VA STRESNING O`ZARO BOG`LIQLIGI: PROFILAKTIKA VA KLINIK YONDASHUVLAR

Zaripova Dilnura Sanatbekovna

Ma`mun universiteti Tibbiyot fakulteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy maqolada semizlik va stress o`rtasidagi murakkab patofiziologik bog`liqliklar chuqur tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda stressning keng tarqalishi inson organizmida gormonal o`zgarishlarni keltirib chiqarib, metabolik jarayonlarning buzilishiga olib keladi. Ayniqsa, gipotalamo-gipofizar-buyrak usti bezi o`qi (HPA axis) faollashuvi natijasida kortizol gormoni sekretsiasining ortishi yog` to`planishini kuchaytiradi. Maqolada semizlikning rivojlanishida psixologik omillarning roli, stressga bog`liq ovqatlanish xulq-atvori, shuningdek, profilaktika va kompleks davolash yondashuvlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari stressni boshqarish semizlikni kamaytirishda muhim omil ekanligini ko`rsatadi.*

**Kalit so`zlar:** *Semizlik, stress, kortizol, metabolizm, HPA o`qi, psixosomatika, profilaktika, klinik yondashuv*

Kirish

Organizmida ortiqcha yog` to`planishi bilan tavsiflangan semizlik butun dunyoda sog`liqni saqlashning jiddiy muammosiga aylandi. So`nggi bir necha o`n yillikda semizlikning tarqalishi xavotirli sur`at bilan o`sdi, shu bilan birga deyarli har bir mintaqada semizlik ko`rsatkichlarining o`sishi kuzatilmoqda. Ushbu o`sish turli omillar, jumladan ovqatlanish ratsionidagi o`zgarishlar, kam harakatli turmush tarzi, genetik moyillik va atrof-muhit ta`siri bilan izohlanadi [1]. Semizlikning yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifa qandli diabet va saratonning ba`zi turlari kabi sog`liq uchun jismoniy asoratlari yaxshi tasdiqlangan bo`lsa-da, ruhiy salomatlikka ta`siri katta e`tibor talab qiladigan soha hisoblanadi. Semizlik shunchaki jismoniy holat emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o`zaro ta`siri. Ortiqcha vaznning jismoniy yukidan tashqari, semizlik bilan yashovchi odamlar ko`pincha hayot sifatiga sezilarli ta`sir qilishi mumkin bo`lgan jiddiy psixologik muammolarga duch kelishadi.

Semizlik XXI asrning eng dolzarb global sog`liq muammolaridan biri hisoblanadi. Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti ma`lumotlariga ko`ra, dunyo bo`yicha millionlab insonlar ortiqcha vazn va semizlikdan aziyat chekmoqda. Ushbu holat yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gipertoniya va boshqa metabolik sindromlar rivojlanishiga sabab bo`ladi.

Semizlik va stress chambarchas bog`liq bo`lib, biri ikkinchisini keltirib chiqarishi mumkin. Stress kortizol gormonini oshirib, ishtahani ochadi va yog` to`planishiga (ayniqsa qorin sohasida) olib keladi. Bu holat emotsional yeyish, depressiya va uyqusizlik orqali

semirishni kuchaytiradi. Stressni boshqarish (sport, uyqu, meditatsiya) vazn yo‘qotishning muhim qismidir.

Semizlik va Stress O‘rtasidagi Bog‘liqlik:

Stress kortizol darajasini oshiradi, bu esa qorin bo‘shlig‘ida yog‘ to‘planishiga va "hissiy ochlik" (emotsional ovqatlanish)ga olib keladi.

Emotsional yeyish: Odamlar stressni yengish uchun shirin yoki yog‘li taomlarni ko‘proq iste‘mol qilishadi.

Psixologik omillar: Ortiqcha vazn depressiya, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va ijtimoiy stressni keltirib chiqaradi, bu esa "yopiq davr"ni (stress-semizlik-stress) hosil qiladi.

Hayot tarzi: Surunkali stress uyqu buzilishi va jismoniy faollikning kamayishiga sabab bo‘ladi.

Zamonaviy hayot tarzi esa stress omillarining keskin ortishi bilan xarakterlanadi. Doimiy ruhiy zo‘riqish, ijtimoiy bosim va noto‘g‘ri turmush tarzi inson organizmiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar semizlik va stress o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlamoqda. Ushbu maqolaning maqsadi — semizlik va stress o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sir mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilish hamda samarali profilaktik va klinik yondashuvlarni ishlab chiqishdir.

Semirib ketish bilan bog‘liq xavflar / asoratlar

Semirib ketgan odamlarda ko‘plab sog‘liq uchun asoratlar xavfi yuqori:

2-tip diabet - Semirib ketish insulinning organizmda qo‘llanilishiga ta‘sir qiladi va qondagi qand miqdoriga ta‘sir qiladi. Bu insulin qarshiligi va diabet xavfini oshiradi.

Yurak kasalliklari va qon tomirlari - Semirib ketish ortadi qon bosimi yurak kasalliklari va qon tomirlari uchun xavf omillari bo‘lgan xolesterin.

Saraton - Semizlik, shuningdek, bachadon, ko‘krak, prostata, jigar, oshqozon osti bezi, buyrak va boshqalar kabi saraton xavfini oshiradi.

Kutish apnesi - Semirib ketgan odamlar ko‘pincha uxlashda muammolarga duch kelishadi va bu uyqu apnesiga ham sabab bo‘ladi, bu nafas olish qayta-qayta to‘xtab, uyqu paytida boshlanadi.

Ginekologik muammolar - Semizlik ayollarda tartibsiz hayz ko‘rishni boshlaydi va bepushtlikka olib kelishi mumkin.

Osteoartrit - Semirib ketganlarning ortiqcha vazni bo‘g‘imlarda stressni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa osteoartrit kabi asoratlarga olib keladi.

Boshqa muammolar - Semirib ketish oshqozon muammolari, jigar muammolari va o‘t pufagi kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Davolash

Semirib ketishni davolash sog‘lom vaznga erishish va uni saqlashga qaratilgan. Davolash rejimi ovqatlanish odatlarini o‘zgartirishni, jismoniy faollikni oshirishni o‘z ichiga oladi. Semirib ketish uchun haqiqiy davolash sog‘liqning og‘irligi va umumiy holatiga bog‘liq.

Oziqlantirish bo'yicha mutaxassis va mashg'ulot murabbiyi sizga tuzilgan rejani tuzishda yordam berishi mumkin -

O'zgartirilgan dieta - maqsadli vaznga erishish uchun har kuni iste'mol qilinadigan kaloriyalarni kamaytirish kerak. Yog 'va uglevodlarni iste'mol qilishni cheklash va tola va sog'lom yog'larga boy oziq-ovqatlarni tanlash yordam beradi.

Mashq qilish - shaxsiy murabbiy nazorati ostida intensiv mashqlar eng ko'p tavsiya etiladi. Haftada 60-5 kun kamida 6 daqiqa mashq qilish shart. Kun davomida ko'proq harakat qilish, lift o'rniga zinapoyadan foydalanish va qisqa yurish uchun stoldan uzoqlashish vazn yo'qotishga yordam beradi.

Hech narsa ishlamasa, BMI 35-40 dan yuqori va agar bemor semirib ketganligi sababli boshqa kasallikdan azob chekayotgan bo'lsa, shifokorlar bariatrik jarrohlik amaliyotini ham taklif qilishlari mumkin. Bariatrik jarrohlik semizlikdan aziyat chekadigan odamlarda amalga oshiriladigan turli muolajalarni o'z ichiga oladi. Og'irlikni yo'qotish me'daning hajmini me'da bandi yordamida kamaytirish yoki oshqozonning bir qismini olib tashlash yoki ingichka ichakni ingichka oshqozon sumkasiga qayta yo'naltirish yoki rezeksiya qilish orqali erishiladi.

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, stress organizmda bir qator gormonal o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, kortizol gormoni muhim rol o'ynaydi. Kortizol darajasining uzoq muddat yuqori bo'lishi yog' almashinuvining buzilishiga olib keladi va visseral yog' to'planishini kuchaytiradi.

Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress holatida insonlar yuqori kaloriyali, shakar va yog'larga boy oziq-ovqatlarni ko'proq iste'mol qiladi. Bu esa “emotsional ovqatlanish” fenomeni bilan izohlanadi. Shuningdek, stress uyqu buzilishiga olib kelib, leptin va grelin gormonlari balansining o'zgarishiga sabab bo'ladi, bu esa ochlik hissini kuchaytiradi.

Metodologiya

Mazkur maqola tizimli tahlil usulida yozilgan. Ilmiy manbalar sifatida xalqaro tibbiy jurnallar, klinik tadqiqotlar va epidemiologik ma'lumotlar o'rganildi. Tadqiqot davomida semizlik va stress o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga qaratilgan maqolalar tanlab olindi va ularning natijalari solishtirildi.

Natijalar

Tahlillar natijasida quyidagi asosiy jihatlar aniqlandi:

Surunkali stress kortizol darajasini oshiradi, bu esa yog' to'planishiga olib keladi.

Stress metabolizm tezligini pasaytiradi va energiya sarfini kamaytiradi.

Stress holatida insonlar ko'proq kaloriyali ovqat iste'mol qiladi.

Uyqu buzilishi semizlik rivojlanishiga qo'shimcha omil bo'ladi.

Shuningdek, klinik kuzatuvlar stress darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda tana massasi indeksi (BMI) yuqori ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa

Semizlik va stress o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, biri ikkinchisining rivojlanishini kuchaytiradi. Zamonaviy tibbiyotda ushbu muammoni hal qilish uchun kompleks yondashuv zarur. Stressni kamaytirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va profilaktik choralarni kuchaytirish orqali semizlik darajasini sezilarli kamaytirish mumkin.

Kelajakda ushbu yo‘nalishda keng ko‘lamli klinik tadqiqotlar o‘tkazish dolzarb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva: WHO: 2023
2. WHO. Stress and health. Geneva WHO: 2022
3. Bray. G.A, Kim. K, Wilding. J.P.H. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. Lancet. 2017; 389(10082): 1944-1995
4. Adam. T.C, Epel. E.S. STRESS, EATING AND THE REWARD SYSTEM.
5. Physiology and Behavior 2007; 91(4): 449-458.
6. Dallman. M.F. et. Al Chronic stress and obesity; a new view of comfort food. PNAS. 2003; 100(20): 11696-11701
7. Torres. S.J. Nowson. C.A Relationship between stress, eating behavior, and obesity. Nutrition. 2007; 23(11-12): 887-894
8. Sapolsky R.M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: Holt Paperbacks: 2004
9. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill; 1956
10. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial well-being. 2021
11. Harvard Health Publishing. Stress and weight gain: what's the connection? 2020
12. Lazarus R.S, Folkman. S, Stress, appraisal and coping. Springer, 1984