

SEMIZLIK VA METABOLIK SINDROM: ZAMONAVIY MUAMMOLAR

Samarqand davlat tibbiyot
universiteti talabasi
Akbarova Munisa

Annotatsiya

Semizlik va metabolik sindrom XXI asrning eng dolzarb tibbiy muammolaridan biri bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabetning 2-turi, arterial gipertenziya va boshqa surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi va zararli turmush tarzi ushbu patologiyalarning asosiy xavf omillari hisoblanadi. Mazkur maqolada semizlik va metabolik sindromning etiologiyasi, patogenezi, klinik belgilari, zamonaviy diagnostika usullari, davolash tamoyillari hamda profilaktik chora-tadbirlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: semizlik, metabolik sindrom, insulin rezistentligi, abdominal semizlik, arterial gipertenziya, dislipidemiya, 2-tip qandli diabet.

Kirish

Semizlik bugungi kunda global sog'liqni saqlash tizimi oldidagi eng katta muammolardan biridir. Tana vaznining me'yoridan ortishi nafaqat estetik muammo, balki ko'plab surunkali kasalliklar uchun asosiy xavf omili ham hisoblanadi. Metabolik sindrom esa bir-biri bilan bog'liq metabolik buzilishlar majmuasi bo'lib, abdominal semizlik, arterial gipertenziya, insulin rezistentligi, giperglikemiya va dislipidemiya bilan tavsiflanadi. Ushbu sindromni erta aniqlash va samarali davolash yurak-qon tomir asoratlari hamda diabet rivojlanishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism**Semizlikning sabablari**

Semizlik quyidagi omillar ta'sirida rivojlanadi:

- yuqori kaloriyali ovqatlarni ko'p iste'mol qilish;
- jismoniy faollikning yetishmasligi;
- irsiy moyillik;
- endokrin kasalliklar;
- surunkali stress va uyqu yetishmovchiligi;
- ayrim dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish.

Metabolik sindromning asosiy tarkibiy qismlari

Metabolik sindrom quyidagi holatlar bilan xarakterlanadi:

- abdominal (qorin) semizlik;

- arterial gipertenziya;
- insulin rezistentligi;
- qonda glyukoza miqdorining oshishi;
- triglitseridlar miqdorining ko'payishi;
- yuqori zichlikdagi lipoproteinlar (HDL) miqdorining kamayishi.

Patogenezi

Kasallik rivojlanishining asosiy mexanizmi insulin rezistentligi hisoblanadi. Insulinga sezgirlikning pasayishi glyukozaning hujayralarga kirishini kamaytiradi, qonda insulin va glyukoza miqdori ortadi. Yog' to'qimasining, ayniqsa qorin sohasida ortiqcha to'planishi yallig'lanish mediatorlari va adipokinlarning ajralishini kuchaytiradi. Natijada lipid almashinuvi buziladi, qon bosimi ko'tariladi va ateroskleroz rivojlanish xavfi ortadi.

Klinik belgilari

Semizlik va metabolik sindromda quyidagi belgilar kuzatilishi mumkin:

- tana vaznining ortishi;
- bel aylanasi kattalashishi;
- tez charchash;
- jismoniy faollikning pasayishi;
- arterial qon bosimining oshishi;
- kuchli chanqash;
- ko'p siyish;
- hansirash;
- yurak urishining tezlashishi.

Zamonaviy diagnostika

Kasallikni aniqlash uchun quyidagi tekshiruvlar tavsiya etiladi:

- tana massasi indeksini (TMI) hisoblash;
- bel aylanasi o'lchash;
- arterial qon bosimini nazorat qilish;
- och qoringa qondagi glyukoza miqdorini aniqlash;
- HbA1c tekshiruvi;
- lipidogramma (umumiy xolesterin, LDL, HDL, triglitseridlar);
- jigar va buyrak faoliyatini baholash;
- zarurat bo'lsa insulin darajasi va HOMA-IR indeksini aniqlash.

Davolashning zamonaviy usullari

Davolash kompleks yondashuvni talab qiladi.

Turmush tarzini o'zgartirish

- kaloriyasi nazorat qilingan ovqatlanish;
- sabzavot va mevalarni ko'paytirish;
- shakar va trans yog'larni cheklash;
- haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy mashqlar;
- tana vaznini bosqichma-bosqich kamaytirish.

Dori vositalari

Zarurat bo'lganda shifokor tavsiyasiga ko'ra:

- vazn kamaytiruvchi preparatlar;
- qandli diabet uchun glyukozani pasaytiruvchi dorilar;
- arterial gipertenziyani davolovchi preparatlar;
- dislipidemiya davolovchi statinlar buyurilishi mumkin.

Jarrohlik davolash

Og'ir semizlikda va konservativ davolash samara bermaganda bariatrik operatsiyalar tavsiya etilishi mumkin.

Profilaktika

Semizlik va metabolik sindromning oldini olish uchun:

- sog'lom ovqatlanish;
- muntazam jismoniy faollik;
- tana vaznini nazorat qilish;
- zararli odatlardan voz kechish;
- yetarli uyqu;
- muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish tavsiya etiladi.

Xulosa

Semizlik va metabolik sindrom bugungi kunda nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo ham hisoblanadi. Ushbu kasalliklarni erta aniqlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va zamonaviy diagnostika hamda davolash usullarini qo'llash yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet va boshqa og'ir asoratlarning oldini olish imkonini beradi. Shifokor, hamshira va bemorning o'zaro hamkorligi davolash samaradorligini oshirishda muhim omildir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Obesity and Overweight.
2. International Diabetes Federation. The IDF Consensus Worldwide Definition of the Metabolic Syndrome.

3. Harrison's Principles of Internal Medicine. 21st Edition.
4. Williams Textbook of Endocrinology. 15th Edition.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Endokrinologiya bo'yicha klinik tavsiyalar.
6. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes.

