YOSH BOLALARDA ORTIQCHA VAZNGA SABAB BO'LUVCHI OMILLAR

Muhammadjonova Irodaxon Faxriddin qizi
EMU UNIVERSITY talabasi,
Erkinov Shohruhmirzo Erkin o'g'li
EMU UNIVERSITY Klinik oldi fanlar kafedrasi assistenti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yosh bolalarda ortiqcha vazn va semirishning dolzarbligi, unga olib keluvchi asosiy sabablar va ularning salomatlikka ta'siri yoritilgan. Bolalarda vazn ortishining genetik, ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik va ijtimoiy-iqtisodiy omillari alohida ko'rib chiqilgan. Shu bilan birga, noto'g'ri ovqatlanish odatlari va harakatsiz turmush tarzi ortiqcha vaznning asosiy omillari sifatida tahlil qilinadi. Maqolada shuningdek, bolalarda semirishning kelajakda yurak-qon tomir, endokrin va ruhiy kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkinligi ta'kidlanadi. Muammoni bartaraf etishda oilada sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, maktablarda jismoniy faollikni oshirish, profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim omil sifatida qayd etiladi.*

Kalit so'zlar: *yosh bolalar, ortiqcha vazn, semirish, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik, psixologik omillar, sog'lom turmush tarzi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается актуальность проблемы избыточного веса и ожирения у детей, а также основные причины их возникновения и влияние на здоровье. Отдельное внимание уделено генетическим, пищевым, физическим, психологическим и социально-экономическим факторам, способствующим увеличению массы тела у детей. Анализируется роль неправильных пищевых привычек и малоподвижного образа жизни как основных причин*

ожирения. Также подчёркивается, что избыточный вес в детском возрасте может привести к развитию сердечно-сосудистых, эндокринных и психических заболеваний в будущем. В статье отмечается, что важными мерами профилактики являются формирование культуры здорового питания в семье, повышение физической активности в школах, проведение профилактических мероприятий и пропаганда здорового образа жизни в обществе.

Ключевые слова: *дети, избыточный вес, ожирение, пищевые привычки, физическая активность, психологические факторы, здоровый образ жизни.*

Dolzarblik

XXI asrda ortiqcha vazn va semirish global sog‘liqni saqlash muammolaridan biriga aylandi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 2023-yilgi ma’lumotlariga ko‘ra, dunyoda 5 yoshdan 19 yoshgacha bo‘lgan 340 milliondan ortiq bola ortiqcha vaznga ega. O‘zbekistonda ham bolalar semirishi ko‘rsatkichi yildan-yilga oshib bormoqda. Bu esa kelajak avlod salomatligi, mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi va tibbiy xarajatlar hajmiga bevosita ta’sir qiladi. Bolalik davrida yuzaga kelgan ortiqcha vazn kattalik davrida ham saqlanib qolishi, yurak-qon tomir, qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklarning erta rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli, yosh bolalarda ortiqcha vaznning sabablari va profilaktika choralarini o‘rganish dolzarb masalalardan biridir.

Kirish

Bolalarda ortiqcha vazn muammosi zamonaviy tibbiyot va sog‘liqni saqlash tizimining diqqat markazida turibdi. Bu muammo nafaqat tibbiy, balki psixologik va ijtimoiy oqibatlarga ham ega. Ortiqcha vaznli bolalar ko‘pincha jamiyatda o‘zini noqulay his qiladi, ruhiy bosimga duch keladi, natijada ularning ta’lim sifati va ijtimoiy integratsiyasi pasayadi. Shu bilan birga,

ortiqcha vazn organizmda yog‘ to‘planishi, moddalar almashinuvining buzilishi va immun tizimining zaiflashishiga olib keladi. Shu sababli, yosh avlodning salomatligini ta’minlashda ushbu muammoni ilmiy asosda o‘rganish va amaliy yechimlarni ishlab chiqish katta ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

1.Genetik omillar: Bolalarda semirish ko‘pincha irsiy omillar bilan bog‘liq. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, agar ota-onadan biri ortiqcha vaznga ega bo‘lsa, bola semirish ehtimoli 40% gacha, agar ikkala ota-ona ham semiz bo‘lsa, bu ko‘rsatkich 70% gacha oshadi. Genetik moyillik organizmdagi metabolizm tezligi, ishtaha va gormonlar faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

2.Ovqatlanish odatlari: Noto‘g‘ri ovqatlanish bolalarda ortiqcha vaznning eng keng tarqalgan sabablaridan biridir.

-Fastfud va shirin ichimliklar iste’moli;

-Chips, shokolad va boshqa yuqori kaloriyali, ammo foydasiz mahsulotlar ko‘pligi;

-Ovqatlanish rejimining buzilishi, tungi ovqatlanish;

-Vitamin va minerallarga kambag‘al, bir xil taomlarga odatlanish.

-Bunday odatlar bolalarda erta yoshdan boshlab yog‘ miqdorining ortishiga olib keladi.

3.Jismoniy faollik yetishmasligi: Zamonaviy bolalar ko‘proq vaqtini planshet, telefon va kompyuter o‘yinlariga sarflaydi. Jismoniy faollikning keskin kamayishi energiya sarfini pasaytiradi va yog‘larning organizmda to‘planishiga sabab bo‘ladi. Jahon miqyosida olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, muntazam sport bilan shug‘ullanadigan bolalarda ortiqcha vazn rivojlanish xavfi ikki barobar kam bo‘ladi.

4.Psixologik omillar: Stress, oilaviy muhitdagi muammolar, o‘qishdagi zo‘riqish va jamiyatdagi bosim bolalarda emotsional ovqatlanish holatini keltirib chiqaradi. Ayrim bolalar stressni kamaytirish uchun shirinliklarni ko‘proq iste’mol qiladi, bu esa nazoratsiz vazn ortishiga olib keladi.

5.Ijtimoiy-iqtisodiy omillar: Oilaviy daromad darajasi va ota-onaning bilim saviyasi bolalarning ovqatlanish odatlariga bevosita ta’sir qiladi. Kam ta’minlangan oilalarda arzon, kaloriyasi yuqori, ammo foydasi past bo‘lgan mahsulotlar ko‘p iste’mol qilinadi. Bundan tashqari, shahar va qishloq bolalari o‘rtasida jismoniy faollik darajasi sezilarli farq qiladi.

Xulosa

*Yosh bolalarda ortiqcha vaznga olib keluvchi omillar ko‘p qirrali va murakkabdir. Ular genetik, ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog‘liq. Bu muammoni hal qilish uchun quyidagi chora-tadbirlar muhim hisoblanadi:

*Oilada sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish;

*Maktab va bog‘chalarda jismoniy tarbiya darslari va sport tadbirlarini kuchaytirish;

*Bolalarni ruhiy qo‘llab-quvvatlash tizimini yo‘lga qo‘yish;

*Davlat va jamiyat darajasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish dasturlarini amalga oshirish.

*Ushbu tadbirlarni amalga oshirish yosh avlodning sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi va kelajakda semirishga oid kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR;

1. World Health Organization. Childhood overweight and obesity. Geneva, 2023.

2. Karimov S., Abdurahmonova D. Pediatriyada ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.

3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi ma’lumotlari, 2022.

4. Hamroqulov H., Qodirov R. Bolalar salomatligi va rivojlanishi. Toshkent, 2020.

5. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) report, 2022.