BOLALARDA ORTIQCHA VAZN VA SEMIZLIK: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR, XAVF OMILLARI VA PROFILAKTIKA

Mamatxo'jayeva Gulhayo Azizbek qizi
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.23082581

Annotatsiya. Mazkur tezisda bolalar va o'smirlarda ortiqcha vazn hamda semizlikning zamonaviy epidemiologik ahamiyati, asosiy xavf omillari, klinik-metabolik oqibatlari, tashxis mezonlari va profilaktik yondashuvlari tahlil qilindi. Bolalarda tana massasi indeksini yosh va jinsga mos baholash, oilaviy ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik va ekran vaqtining o'rni yoritildi. Semizlikni faqat tashqi ko'rinish bilan bog'liq holat emas, balki uzoq muddatli kardiometabolik xavfni oshiruvchi surunkali kasallik sifatida erta aniqlash zarurligi ta'kidlandi.

Kalit so'zlar: bolalar, ortiqcha vazn, semizlik, BMI, jismoniy faollik, ovqatlanish, profilaktika.

Аннотация. В тезисе рассмотрены современная эпидемиологическая значимость избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков, основные факторы риска, клинико-метаболические последствия, диагностические критерии и профилактические подходы. Освещена необходимость оценки индекса массы тела с учетом возраста и пола, а также роль семейных пищевых привычек, физической активности и экранного времени. Подчеркнута важность раннего выявления ожирения как хронического заболевания, повышающего долгосрочный кардиометаболический риск.

Ключевые слова: дети, избыточная масса тела, ожирение, ИМТ, физическая активность, питание, профилактика.

Abstract. This thesis reviews the current epidemiological significance of overweight and obesity in children and adolescents, major risk factors, clinical and metabolic consequences, diagnostic criteria, and preventive approaches. Particular attention is paid to age- and sex-specific interpretation of body mass index, family dietary habits, physical activity, and screen time. Early identification of obesity as a chronic disease associated with long-term cardiometabolic risk is emphasized.

Keywords: children, overweight, obesity, BMI, physical activity, nutrition, prevention.

KIRISH

Bolalarda ortiqcha vazn va semizlik butun dunyoda tez sur'atlarda oshib borayotgan pediatrik muammolardan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, 2022-yilda 5–19 yoshdagi 390 milliondan ortiq bola va o'smir ortiqcha vazngа ega bo'lgan, ularning 160 milliondan ortig'ida semizlik qayd etilgan. Ushbu yosh guruhida ortiqcha vazn tarqalishi 1990-yildagi 8 foizdan 2022-yilda 20 foizgacha oshgan [7]. O'zbekistonda ham bolalar semizligini erta aniqlash, metabolik asoratlarni baholash va oilaga yo'naltirilgan profilaktik choralarni kuchaytirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda [1,4,5].

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Bolalik davridagi semizlik ko'pincha kattalar yoshida ham davom etib, 2-tur qandli diabet, arterial gipertenziya, dislipidemiya, yog'li jigar kasalligi, uyqu apnoesi va psixososial muammolar xavfini oshiradi [1,8]. Shu sababli profilaktika nafaqat vaznni kamaytirish, balki bolaning sog'lom o'sishi va kelajakdagi noinfeksion kasalliklar xavfini pasaytirishga qaratilishi lozim.

ASOSIY QISM

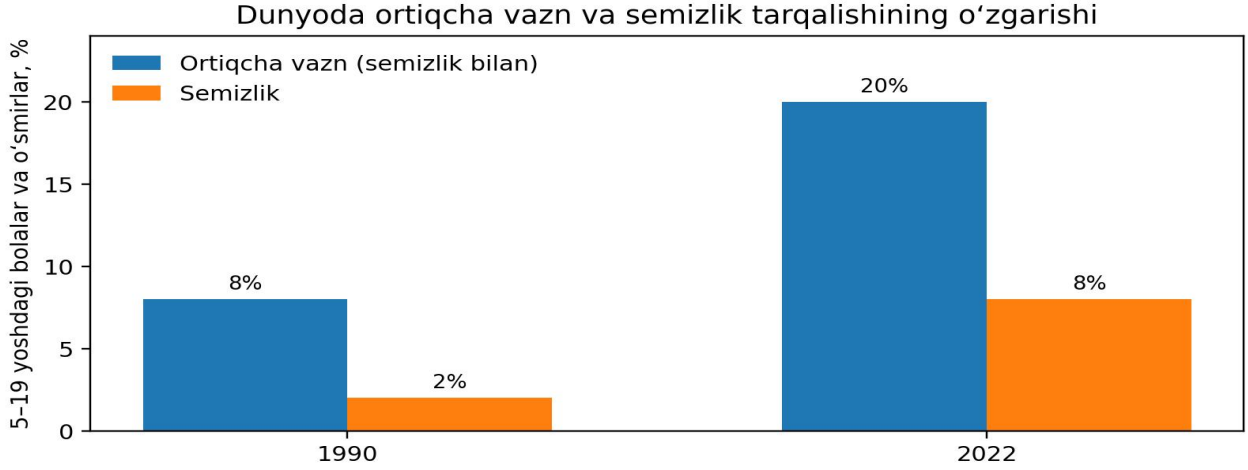
Semizlikning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, irsiy moyillik, energiya zichligi yuqori bo'lgan oziq-ovqatlar, shirin ichimliklar, meva-sabzavot iste'molining kamligi, kamharakat turmush tarzi, yetarli uyquning bo'lmasligi va psixososial omillar o'zaro ta'sir qiladi. Endokrin yoki genetik sabablar barcha holatlarning kichik qismini tashkil etadi; aksariyat bolalarda asosiy omil energiya iste'moli bilan sarfi o'rtasidagi uzoq davom etuvchi nomutanosiblikdir [1,2,3].

1-jadval. Bolalar va o'smirlarda tana vaznini baholash mezonlari

Toifa	CDC (2–19 yosh)	JSST (5–19 yosh)
Me'yoriy vazn	5–<85 persentil	≤ +1 SD
Ortiqcha vazn	85–<95 persentil	> +1 SD dan ≤ +2 SD gacha
Semizlik	≥95 persentil	> +2 SD
Og'ir semizlik	≥120% 95-persentil yoki BMI ≥35 kg/m²	Klinik baholash va asoratlar bilan aniqlashtiriladi

Amaliyotda 2 yoshdan katta bolalarda BMI tana vazni (kg)ning bo'y (m) kvadratiga nisbati sifatida hisoblanadi va yosh-jinsga mos o'sish egri chiziqlarida talqin qilinadi. Klinik ko'rikda bel aylanasi, arterial bosim, teridagi akantoz nigrikans, pubertat holati, uyqu va jismoniy faollik xususiyatlari ham baholanadi. Xavf yuqori bo'lsa, glyukoza almashinuvi, lipid profili va jigar fermentlarini tekshirish maqsadga muvofiq [1,8].

1-diagramma. 5–19 yoshdagi bolalar va o'smirlarda global tendensiya



Manba: JSST, 2025

Ortiqcha vaznli bolalarda klinik belgilar dastlab sezilmasligi mumkin. Biroq visceral yog' to'qimasining ortishi insulinrezistentlik, dislipidemiya va qon bosimining ko'tarilishi bilan kechishi mumkin. Mahalliy tadqiqotlarda semizlikning yurak-qon tomir tizimi, metabolik ko'rsatkichlar

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

va turmush tarzi bilan bog'liqligi qayd etilgan [3–6]. Muammoni baholashda vaznning o'zi emas, bolaning o'sish sur'ati, oilaviy anamnez, ovqatlanish modeli va jismoniy faolligi kompleks hisobga olinishi kerak.

2-diagramma. Semizlik rivojlanishining soddalashtirilgan patogenetik zanjiri



Profilaktika va davolash tamoyillari

Davolashning asosini oilaga yo'naltirilgan turmush tarzini o'zgartirish tashkil etadi. Maqsad bolani keskin parhezga o'tkazish emas, balki energiya zichligi past, oziq moddalariga boy ratsion, muntazam jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi va ekran vaqtini cheklash orqali barqaror sog'lom odatlarni shakllantirishdir. Oila a'zolarining birgalikdagi ishtiroki, oziq-ovqatni mukofot sifatida ishlatmaslik va bolaning vazniga nisbatan stigmatizatsiyadan qochish muhim [1,6,8].

Maktab yoshidagi bolalarda har kuni yoshga mos faol harakat, shirin ichimliklar va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlarni kamaytirish, sabzavot, meva, butun don va oqsilga boy mahsulotlarni ko'paytirish tavsiya etiladi. Og'ir semizlik yoki asoratlar mavjud bo'lsa, pediatr, bolalar endokrinologi, dietolog va zarur hollarda psixolog ishtirokidagi multidisiplinar yondashuv kerak. Farmakoterapiya va metabolik-bariatrik jarrohlik faqat qat'iy klinik ko'rsatmalar bo'yicha mutaxassis nazoratida ko'rib chiqiladi [1,8].

2-jadval. Birlamchi profilaktikaning amaliy yo'nalishlari

Yo'nalish	Amaliy chora	Kutiladigan natija
Ovqatlanish	Shirin ichimlik va fast-fudni kamaytirish, ratsionni muvozanatlash	Energiya ortiqchaligini kamaytirish
Faollik	Har kuni yoshga mos faol harakat va sport	Energiya sarfini va metabolik salomatlikni yaxshilash
Uyqu	Muntazam uyqu rejimi	Gormonal va xulqiy regulyatsiyani qo'llab-quvvatlash
Oila	Butun oilada sog'lom odatlarni joriy etish	Uzoq muddatli natijani mustahkamlash

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

XULOSA

Bolalarda ortiqcha vazn va semizlik ko‘p omilli, uzoq muddatli asoratlar bilan bog‘liq bo‘lgan surunkali kasallikdir. Uning erta bosqichida BMI ni yosh va jinsga mos baholash, xavf omillarini aniqlash va oilaviy turmush tarziga qaratilgan profilaktik choralarni boshlash eng samarali strategiyalardan hisoblanadi. Zamonaviy yondashuv bolaning vaznini alohida ko‘rsatkich sifatida emas, balki o‘sish, metabolik salomatlik, ruhiy holat va oilaviy muhit bilan birgalikda baholashni talab qiladi.

Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, yetarli uyqu va ekran vaqtini me’yorlashtirish semizlik profilaktikasining tayanch yo‘nalishlaridir. Og‘ir semizlik yoki kardiometabolik asoratlar mavjud hollarda individual reja va multidisiplinar kuzatuv zarur. Maktab, oila va birlamchi tibbiy bo‘g‘in o‘rtasidagi hamkorlik bolalarda ortiqcha vaznning erta oldini olish va sog‘lom hayot tarzini barqaror shakllantirishga xizmat qiladi.

AMALIY TAVSIYALAR

• Bolaning bo‘yi va vaznini muntazam o‘lchab, BMI ni yosh va jinsga mos o‘sish jadvali bo‘yicha baholash.

• Oilada shirin ichimliklar, tez tayyor taomlar va yuqori kaloriyali gazaklarni kamaytirish.

• Bolani kundalik jismoniy faollikka jalb etish va uzoq davom etuvchi ekran vaqtini qisqartirish.

• Semizlik belgilari yoki tez vazn ortishi kuzatilsa, pediatr yoki bolalar endokrinologiga murojaat qilish.

• Bolaning tana vazniga nisbatan kamsitish va stigmatizatsiyaga yo‘l qo‘ymasdan, sog‘lom odatlarni ijobiy qo‘llab-quvvatlash.

ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2025). Bolalar va o‘smirlarda semizlik: milliy klinik protokol. Toshkent: Respublika ixtisoslashtirilgan endokrinologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi.
2. Abdurasulova, T. R. (2025). Bolalarda semizlikning klinik kechishi, davolash usullar va profilaktikasi. New Renaissance International Scientific and Practical Conference, 2(2), 196–198.
3. Abdurasulova, T. R. (2025). Bolalarda semizlikning klinik, metabolik va immunologik jihatlari hamda uning ovqatlanish bilan bog‘liqligi. New Renaissance International Scientific and Practical Conference, 2(2).
4. Xolmuradova, Z. E., & Garifulina, L. M. (2025). Semizlikning bolalarda yurak-qon tomir tizimiga ta’siri. Xalqaro ilmiy pediatriya jurnali, 4(2), 959–966. https://doi.org/10.56121/2181-2926-2025-4-2-959-966
5. Mamatxujaeva, G. A., & Arzikulov, A. Sh. (2024). Dunyoda bolalarda semirish epidemiologiyasi. Xalqaro ilmiy pediatriya jurnali, 3(5), 599–604. https://doi.org/10.56121/2181-2926-2024-3-5-599-604
6. Mamatkhujayeva, G., & Arzikulov, A. Sh. (2026). Ortiqcha vaznli va semiz bolalarda turmush tarzini o‘zgartirish bo‘yicha preventiv aralashuv natijalarini baholash. Xalqaro ilmiy pediatriya jurnali, 5(1), 1200–1204. https://doi.org/10.56121/2181-2926-2026-5-1-1200-1204
7. World Health Organization. (2025). Obesity and overweight. Geneva: WHO.
8. Hampl, S. E., Hassink, S. G., Skinner, A. C., Armstrong, S. C., Barlow, S. E., et al. (2023). Clinical practice guideline for the evaluation and treatment of children and adolescents with obesity. Pediatrics, 151(2), e2022060640. https://doi.org/10.1542/peds.2022-060640.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.