



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

O‘ZBEKISTON HUDUDIDA SEMIZLIKNI OLDINI OLISHGA QARATILGAN ChORA TADBIRLAR.

Ermetova Zebo Tojiboyevna

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Odamlar qadim sharq tabobatida ortiqcha vazndan halos bo‘lish sirlarini bilganlar. Buyuk tabib Abu Ali Ibn Sino o‘zining kitoblarida inson salomatligi haqida ko‘pgina fikrlar bildirgan. Unga ko‘ra semizlikning sababi noto‘g‘ri ovqatlanish va insonning mijoziga bog‘likligi aytilgan. Ortikcha ovqat mahsulotlari yonmagan kaloriyalar sifatida yog‘ to‘qimalarida saqlanadi. Bundan tashqari, semirib ketishning sabablari bor: kam harakatli hayot tarzi, gormonlar ichish va jismoniy mashqlar bilan kam shug‘ullanish. To‘qimalar va organlarda yog‘ning ko‘p miqdorda yig‘ilishiga semizlik deyiladi. Semizlikning 3 ta turi bo‘lib ular birlamchi, gipotalamo va endokrin semizlikdir. Semizlik natijasida yurak qon tomir kasalliklari, qandli diabet va onkologik kasalliklar, jigar va o‘t yo‘llari kasalliklari kelib chiqishi aniqlangan. Jahon sog‘likni saqlash tashkilotining statistik ma‘lumotlariga ko‘ra, yurak qon tomir kasalliklari er yuzida o‘limning asosiy sababchilartidan biri bo‘lib hisoblanadi. Ortiqcha vazn bolalar o‘smirlar o‘rtasida ham jiddiy muammoga aylanmoqda. Genetik faktorlar va psixologik buzilishlar ham semizlikni keltirib chiqarmoqda. Keyingi 30 yil ichida dunyo bo‘yicha semiz odamlar soni 3 baravarga oshgan. Ibn Sino “Qonun at-tib” asarida semirish va uni sog‘likka ta’siri haqida to‘xtalib o‘tgan. Unga ko‘ra asosan to‘g‘ri ovqatlanish, harakat faolligini tatbiq qilish zarur. Semirishning oldini olish uchun Ibn Sino quyidagicha tavsiya qilgan: 1. Ovqatlanish odatlari: miqdorni cheklash, yengil ovqatlar yeyish, mezon bilan yeyish. 2. Harakat va jismoniy mashqlar qilish: Har kun harakatda bo‘lish, yurish va yengil mashqlar qilish. 3. Tartib va odatlarga rioya qilish: Meyorida uxlash, stressga uchramaslik. 4. Tibbiy vositalar: Tanadagi ortiqcha moddalardan xalos bo‘lish, hijoma, cho‘milish, hazmni yengillashtirish uchun ko‘katli damlamalar ichish tavsiya qilinadi. Hozirgi kundagi ozish uchun tavsiyalar quyidagilar: 1. Shakar iste’mol qilishni cheklash, yaxna ichimliklar, soklar, chipslar va souslarni iloji bo‘lsa iste’mol qilmaslik zarur. 2. Ko‘proq sabzavot va mevalar istemol qilish kerak. 3. Ko‘proq oqsil mahsulotlarini: go’sht, sut, tovuq mahsulotlari, baliq va dengiz mahsulotlari, dukkakli mahsulotlarni yeyish kerak. 4. Ovqatlanish tartibiga alohida e’tibor qaratiladi: kechki ovqat va ertalabki nonushta orasi 8 soat bo‘lishi lozim. undan tashqari yog’siz kefir, pishloq, tvorog juda foydali hisoblanadi. 5. Jismoniy mashqlar ko‘proq piyoda yurish, yugurish katta ahamiyatga ega. Asalli suv ham tanaga juda yaxshi ta’sir qiladi. 1 choy toza qoshiq asalni 1 stakan qaynab iliyotgan suvga aralashtirib ichiladi. Oshqozon ichak motorikasini yaxshi ishlatadi va uni ichki himoyaviy faoliyatini yaxshilaydi. Ichaklarni so‘rilish faoliyati normallashtirib shlaklardan tozalanadi. Natijada barcha ozuqaviy mahsulotlar va vitaminlar ichakda yaxshi so‘riladi. Immunitet yanada kuchayadi. Hujayralardagi antibakterial jarayonlar kuchayadi. Ibn Sino bobomiz “Suvni hech qachon oddiy bilmang sira ham, gar to‘g‘ri qabul qilinsa u bo‘lar ming dardga malham” deya yozib qoldirganlar. Ertalab och qoringa ichilgan bir piyola oddiy suv organizmni toksin va shlaklardan tozalaydi. Undan so‘ng moddalar almashinuvini me’yorga keltiradi. Tunda yig‘ilgan toksinlarni va yog‘larni chiqarib yuboradi. Metabolizm jarayonini yaxshilaydi. Limfa tizimi va qon aylanish tizimini faoliyati yaxshilanadi. Chunki organizmni 70 % suv tashkil qiladi. Suv organizmni yoshartiradi, asab hujayralarini ishi yaxshilaydi. Hulosa shuki, to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil qilish, ovqat tarkibidagi oqsil, yog‘, uglevodlarni me’yorida iste’mol qilish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va ko‘p suyuqlik ichish tavsiya qilinadi.