

Date: 9th December-2025

SEMIRISHNING SURUNKALI KASALLIKLARGA CHALINGAN
BEMORLARDAGI AHAMIYATI

Mo'minov Jahongir Zokirjon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
terapiya yo'nalishidagi fanlar kafedrası assistenti
@mail: jahongirmominov0303@gmail.com

Kirish

Semirish yoki ortiqcha vazn ortishi nafaqat kosmetik muammo, balki jiddiy sog'liq xavfi hisoblanadi. Bu holat ayniqsa surunkali kasalliklar (imrat talabi bemorlari)da ko'proq uchraydi va ularning kasalliklarini yanada og'irlashtirishi mumkin. Ushbu maqolada semirishning surunkali kasalliklarga chandirgan salbiy ta'sirlari va vaznni boshqarishning ahamiyati haqida so'z boradi.

Semirish va Yurak-Qon Tomir Kasalliklari

Ortiqcha vazn yurak-qon tomir tizimiga qo'shimcha yuk bo'lib, quyidagi salbiy oqibatlariga olib keladi:

- Qon bosimining oshishi (gipertoniya): Semizlik arterial qon bosimining oshishiga sabab bo'ladi, bu esa yurak urishini og'irlashtiradi.
- Ateroskleroz: Ortiqcha yog' qon tomirlari devorida to'planib, ularning torayishiga va qon aylanishining buzilishiga olib keladi.
- Yurak yetishmovchiligi: Vazn ortishi yurak ishini oshiradi, vaqt o'tishi bilan yurakning charchashiga sabab bo'ladi.

Semirish va 2-tipli Qandli Diabet

Semizlik insulin qarshiligining rivojlanishiga olib keladi, bu esa:

- Qon shakar darajasining doimiy oshib borishiga sabab bo'ladi
- Insulin ishlab chiqarishni stimullaydi, lekin uning samaradorligi pasayadi
- Diabetning asoratlari (ko'z, buyrak, asab shikastlanishi) xavfini oshiradi

Semirish va Osteoartrit

Tana vaznining oshishi suyak-bo'g'im tizimiga quyidagi ta'sir ko'rsatadi:

- Tizzalar va son bo'g'imlariga haddan tashqari yuk tushadi
- Bo'g'imlarning erishi va shikastlanishi tezlashtiriladi
- Harakatlanish qobiliyati cheklanadi, og'riqlar kuchayadi

Semirish va Nafas Olish Kasalliklari

Ortiqcha vazn nafas olish tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi:

- Uyqu apneasi: Uyquda nafas olishning vaqtincha to'xtab qolishi hodisasi kuzatiladi
- Bronxial astma: Bel atrofidagi yog' to'qimalari nafas olishni qiyinlashtiradi
- Nafas yetishmovchiligi: Yengil jismoniy harakatlar paytida ham nafas yetishmovchiligi paydo bo'ladi





Semirish va Psixologik Salbiy Ta'sirlar

Surunkali kasalliklar bilan birga semirish bemorning psixologik holatiga ham ta'sir qiladi:

- Depressiya va kayfiyatning tushib qolish xavfi oshadi
- O'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi
- Ijtimoiy izolyatsiya va hayot sifatiining yomonlashishi

Vazn Boshqaruvining Ahamiyati

Imrat talabi bemorlari uchun vaznni boshqarish quyidagi afzalliklarga ega:

- Kasallik belgilarining yengillashishi
- Dori-darmonlarning samaradorligining oshishi
- Yangi surunkali kasalliklar rivojlanish xavfining kamayishi
- Hayot sifatiining sezilarli darajada yaxshilanishi

Xulosa

Semirish surunkali kasalliklar bor bemorlar uchun jiddiy xavf hisoblanadi. Vaznni boshqarish va sog'lom turmush tarzini qabul qilish orqali kasallikning og'irlashishini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Har bir bemor o'z vaznini nazorat qilish va uni normal chegarada saqlash orqali o'z salomatligi uchun muhim qadam tashlashi mumkin.

Eslatma: Ushbu maqola faqat ma'lumot berish uchun mo'ljallangan. Har qanday parhez yoki vazn yo'qotish dasturini boshlashdan oldin mutaxassis vrachga murojaat qilishingizni maslahat beramiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Zokirjon o'gli, Mo'minov Jahongir. "O 'PKANING SURUNKALI OBSTRUKTIV KASALLIKLARI VODIY AHOLISI ORASIDA TARQALISHI." *Научный Фокус* 3.27 (2025): 18-20.
2. Усманова У. И., Муминов Ж. З. ХАРАКТЕРИСТИКА АУТОИММУННЫХ ПРОЦЕССОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ИШЕМИЧЕСКОЙ ЭТИОЛОГИИ //Re-health journal. – 2023. – №. 1-
3. Муминов Ж. З., Усманова У. И. ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ЦИТОКИНОВ НА ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ИШЕМИЧЕСКОЙ ЭТИОЛОГИИ //Экономика и социум. – 2023. – №. 3-1 (106). – С. 520-523.1 (17). – С. 95-97.
4. Муминов Ж. З, Усманова У. И., РОЛЬ КЛЕТОЧНОГО ИММУНИТЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ИШЕМИЧЕСКОЙ ЭТИОЛОГИИ //Экономика и социум. – 2023. – №. 6-1 (109). – С. 1107-1110.
5. Xalilov N. A. et al. COVID-19 INFEKSIYASI O'TKAZGAN BEMORLARDA BRONXIAL ASTMA KASALLIGI KECHISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Date: 9th December-2025

//ZAMONAVIY TA'LIMDA FAN VA INNOVATSION TADQIQOTLAR JURNALI. – 2024. – T. 2. – №. 8. – C. 39-46.

6. Ibroximjon ogli SZ. COVID 19 BO'LGAN Bemorlarda son boshi AVASKULAR NEKROZI ETIOLOGIYASI VA PATOGENEZI HAQIDA YANGI KASHIRISHLAR // MULTIDISCIPLINAR BULLETIN JURNALI. – 2024. – T. 7. – №. 1. – S. 143-149

7. Sadikov U.T. va boshqalar. Giperurikemiya O'zbekiston Respublikasi Farg'ona viloyati aholisi o'rtasida arterial gipertenziya uchun xavf omili sifatida //BIO Web of Conferences. – EDP fanlari, 2023. – T. 65. – S. 05033

8. Бобожонов С. С. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМОРБИДНОСТИ КАРДИОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ В УСЛОВИЯХ МНОГОПРОФИЛЬНОГО СТАЦИОНАРА //Экономика и социум. – 2021. – №. 1-1. – С. 456-459.

9. Bobojonov S. S. OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIENASI VA GIPERTONIYA KASALLIGINING O'ZARO BOG'LIQLIGI //JOURNAL OF MEDICINE AND PHARMACY. – 2024. – T. 7. – №. 6. – C. 113-114.

10. Sardor S. Religious Titles and Positions In State Administration and The Role Of Religious Representatives In Them //Web of Scientist International Scientific Research Journal. – 2025. – T. 5. – №. 4. – C. 7-7.

11. Bobojonov S. S. OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIENASI VA GIPERTONIYA KASALLIGINING O'ZARO BOG'LIQLIGI //JOURNAL OF MEDICINE AND PHARMACY. – 2024. – T. 7. – №. 6. – C. 113-114.

12. С.С Бобожонов Характеристика коморбидности кардиологических больных в условиях многопрофильного стационара.

13. С.С Бобожонов Коморбидная патология в кардиологической практике.

