IQRO JURNALI / 2023
GUVOHNOMA № 060680
E-ISSN : 2181-4341

VOL–2, ISSUE–1
https://wordlyknowledge.uz/

Ortiqcha vazn, gipodinamiya(kam xarakatlanishni) kasalliklarni kelib chiqishidagi ahamiyat

Jumanova Lolaxon Abduhalilovna

Andijon davlat tibbiyot instituti Jamoat ijtimoiy gigiyena va SSB kafedrasi assistenti

Kodirov Sherzodbek Xusanboy o'g'li

Andijon davlat tibbiyot instituti Davolash ishi fakulteti 4-kurs talabasi

Annotatsiya: Gipodinamiya,globalsemizlik, gipertrofiya, giperplaziya, sog'lom turmush,gidroterapiya,sifatli ovqat, endokrin tizim, buyrakusti bezi,mikroglial xujayra,kognitiv funksiya.

Kalit so'zlar: Sinapslar, ateroskleroz, YUIK, endokrin tizim, qandli diabet, semizlik darajasi.

Keling, eng avval chindan ham vaznimiz keragidan ortiqmi, yo ko`zgu bizga noto`g`ri ma`lumot beryaptimi, shu masalaga oydinlik kiritib olaylik. Buning uchun esa tana vazni indeksi (TVI)ni hisoblash talab etiladi. Demak, vazn og`irligi (kilogrammda) kvadratini bo`y balandligiga (metrda) bo`lamiz. Masalan vazningiz 98 kg., bo`yingiz esa 1,75 m. (Bo`y balandligini kvadratini chiqarish uchun yana shu songa ko`paytirish darkor. Ya`ni 1.75X1.75=3.06, shunda 98/3.06=32.02. Natija 32.2ga teng.

16-18,5-vazn yetishmovchiligi

18,5-25-normal vazn korsatgichi

25-40-ortiqcha vazn korsatgichi

Ishtahani nazorat qilamiz- Mana, o`z tanangiz haqida ma`lumotga ega bo`ldingiz. Garchi natija siz istagandek chiqmagan bo`lsa-da, tushkunlikka tushmang. Muhimi, o`zimiz uchun me`yor hisoblangan indeksni bilib oldik. Endi shu me`yorga qarab intilish lozim. Tan olish kerak, bu xipchabellik tomon tashlagan ilk qadamdir. Ammo nimagadir shu kungacha uzog`i ikki haftadan keyin dastlabki ishtiyoq biroz susayib, atigi bitta dona konfetni tusagan ko`ngil bora-bora muzqaymoq, bir bo`lak shirinlik va oxir-oqibat tortni talab qila boshlaydi. Buning bariga ishtahani nazorat qila olmaslik sababdir. Agar qaroringiz qat`iy bo`lsa kundalik tanavvul qilgan barcha taomlaringizni ro`yxatini tuzib borasiz. U sizga yeguligiklar tarkibi va miqdorini nazorat qilishga yordam beradi.

**Qanday ovqatlansak, to`g`ri bo`ladi-** Taom va ovqatlanishni aslida ikki xil narsa deb tasavvur qilish lozim. Taom bu: lag`mon, manti, osh... Ovqatlanish tartibiga esa oqsillar, uglevodlar, yog`lar, vitamin va mikroelementlarni kiritish mumkin. Demak, to`g`ri ovqatlanish uchun reproduktiv (tug`ish) yoshdagi sog`lom ayol kuniga 80-85 gr. oqsil, 30 gr. o`simlik moyi va 20 gr. boshqa yog`lar, 50-150 gr. uglevod iste`mol qilishi lozim. Organizmimga qancha miqdorda kilokalloriya lozim degan savol tug`ilgandir?.. Unga aniq javobni esa dietolog bilan birga topgan ma`qul. Chunki har bir insonning ovqatlanish va hayot tarzi individual bo`lib, alohida yondashuvni talab etadi

Gipodinamiya (harakatning kamayishi, yunoncha hypos - "kam" va dinamos - "harakat") - bu vosita faoliyatining cheklanishi, mushaklarning qisqarish kuchining pasayishi bilan tana funktsiyalarining (mushak-skelet tizimi, qon aylanishi, nafas olish, ovqat hazm qilish tizimi) buzilishi. Hozirgi kunda urbanizatsiya, mehnatni avtomatlashtirish va mexanizatsiyalash, aloqa vositalarining rolini oshirish tufayli jismoniy kamharakatlilikning tarqalishi ortib bormoqda.

O'troq turmush tarzi ko'plab kasalliklarning sababchisidir.

Jismoniy harakatsizlik - bu odamning jismoniy mehnatdan ozod bo'lishining natijasidir. Jismoniy harakatsizlik ayniqsa yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qiladi - yurak qisqarishining kuchi

zaiflashadi, ish qobiliyati pasayadi, tomirlar tonusi pasayadi.

Gipodinamiya ayniqsa metabolizmga (metabolizm va energiya) ta'sir ko‘rsatmay qolmaydi, to'qimalarda qon ta'minoti pasayadi. Yog'larning yetarli darajada parchalanmaganligi tufayli qon "yog'li" bo'lib, tomirlar orqali sekinroq oqadi - ozuqa moddalari va kislorod bilan ta'minlash kamayadi.

Gipodinamiya kasalik emas balki, organizm jismoniy faoliyati pasayishi hisoblanadi. Shunday bo‘lsa-da, u millionlab odamlarning o‘limiga sabab bo‘lmoqda. "Ortodoks" tibbiy portalida yozilishicha, gipodinamiya o‘lim sabablari bo‘yicha hatto chekishni ham ortda qoldirar ekan: 5,3 million kishida - gipodinamiyadan, 5 million kishida chekishdan kelib chiqadigan o‘lim holati kuzatiladi, bu bor-yo‘g‘i bir yillik ma'lumot.

Ko‘pincha 35-40 yoshdan keyingi aholi qatlamida tananing turli sohalarida yog‘ to‘g‘imalari rivojlanishi va boshqa sabablar tufayli kamharakatlik kelib chiqadi.

Sport insonni chiniqtirib organizmda qon aylanishini yaxshilaydi to‘qimalar trofikasini oshiradi, mushaklarning tonusi oshishiga olib keladi.

Gipodinamiyani oldini olish - birinchi navbatda to‘g‘ri ovqatlanishni yo‘lga qo‘yish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy mashlar bilan shug‘ullanish, ko‘proq toza havoda sayr qilish lozimdir.

Jismoniy harakatsizlikning asosiy sababi majburiy harakatsiz turmush tarzidir. Endi, ko'pchilik odamlar uchun ish faol jismoniy mehnat bilan bog'liq emas, hatto ishlab chiqarishda ham ishchilar asosan turishadi yoki o'tirishadi. Ba'zi lavozimlarda uzoq vaqt qolish mushaklarning spazmlari va og'rig'iga olib keladi va bunday ish kunidan so'ng, faol dam olishdan kam odam xursand bo'ladi.

Semirib ketish gipodinamiyaning ham sababi, ham natijasidir. Bu shafqatsiz tsikl - ortiqcha vazn harakatni qiyinlashtiradi, harakatchanlikning etishmasligi esa yanada semirishga olib keladi.

Ortiqcha vazn darhol rivojlanmaydi, ba'zi hollarda odam ingichka bo'lib qolishi mumkin. Ammo birinchi alomatlar o'zini juda erta his qiladi.

Odatda, jismoniy harakatsizlik tufayli, odam hech qanday sababsiz ham doimiy charchoqni his qiladi. Uyqu buziladi - kechasi uyqusizlik, kunduzi esa uyquchanlik mumkin. Samaradorlik pasayadi, tirnash xususiyati kuchayadi, his-tuyg'ular beqaror. Jinsiy istak ham kamayishi mumkin, ayollarda hayz davri noto'g'ri ketadi. Bunday alomatlar rivojlanadi, chunki gipodinamiya miya ishiga yomon ta'sir qiladi. Albatta, bu boshqa kasalliklarning belgilari bo'lishi mumkin, shuning uchun vakolatli tashxis muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy harakatsizlik holatlarining yarmidan ko'pi jismoniy faollikning etishmasligi va semirib ketganligi sababli, asosiy davolash aynan yangi turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan.

Mutaxassislar 5 daqiqa davomida oddiy zaryaddan boshlab, to'liq mashqlar bilan yakunlangan yukni asta-sekin oshirishni tavsiya qiladi. JSSTning ta'kidlashicha, kattalar haftasiga kamida 2-3 marta kuch-quvvat mashg'ulotlariga muhtoj va kardio yuklar (tez yurish, velosipedda yurish, suzish va boshqalar) haftasiga 150 daqiqadan boshlashi kerak.

To'g'ri mashqlarni tanlash uchun yukni insonning holati, kasalliklari va farovonligini hisobga olishi uchun tekshirish kerak. Oziqlanish va ovqatlanishning yangi turini shakllantirish uchun ba'zida ovqatlanish mutaxassisi va psixologning yordami talab qilinadi.

Bemorni so'roq qilish va anamnezni olishdan tashqari, shifokor odamning shikoyatlariga qarab, tekshiruvni buyurishi mumkin.

Avvalo, yurakning holati tekshiriladi. Buning uchun yurak va katta tomirlarning EKG va ultratovush tekshiruvidan foydalaning. O'pka funktsiyasi spirografiya yordamida baholanadi. Siz hatto dinamometrlar yordamida mushaklar kuchini tekshirishingiz kerak bo'lishi mumkin.

Gormonal tizim odatda uzoq muddatli jismoniy harakatsizlik va semizlik bilan og'riganligi sababli,

qon testlari buyuriladi. Ular, shuningdek, xolesterin, glyukoza darajasi yuqori yoki yo'qligini ko'rsatadi

Vaziyat uzoq davom etadigan va rivojlangan bo'lsa, shifokorga murojaat qilishingiz kerak bo'lishi mumkin. Massaj, fizioterapiya, suv mashqlari, nafas olish mashqlari va boshqa usullar eng qiyin birinchi bosqichni soddalashtirishga yordam beradi. Buni ovqatlanish dasturini tuzish uchun ovqatlanish mutaxassisi, malakali mashg'ulotlar uchun jismoniy terapiya bo'yicha o'qituvchi yordamida birlashtirish kerak.

Odatlar va turmush tarzini silliq o'zgartirish natijani saqlab qoladi. O'tkir vazn yo'qotish yoki hech qanday tayyorgarliksiz faol jismoniy faoliyat zararli bo'lish ehtimoli ko'proq, shuning uchun siz sabr-toqatli bo'lishingiz kerak.

Gipodinamiyaning asoratlari qanday?
Bu erda asoratlar haqida gapirish mumkin emas, chunki. kasalliklarda asoratlar yuzaga keladi va jismoniy harakatsizlik kasallik emas, balki bir qator kasalliklar uchun xavf omilidir, ya'ni ularning rivojlanish xavfini oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy harakatsizlik muqarrar ravishda jismoniy faoliyatni yomonroq va yomonroq boshdan kechirganda - stressga moslashish yo'qoladi, natijada yurak-qon tomir kasalliklari bo'lmasa ham, odamga hatto engish qiyin bo'lishi mumkin. maishiy stress bilan, masalan, tezda uchinchi qavatga ko'tarilish: nafas qisilishi, yurak urishi, charchoq bor. Biror kishi o'zini tobora ko'proq tejashni boshlaydi, noqulaylik tug'diradigan omil sifatida stressdan qochishni davom ettiradi - buning natijasida bu ayovsiz doira yopiladi, hayot sifati yomonlashadi.
Gipodinamiya uchun shifokorni qachon chaqirish kerak?
Shifokorning maslahati, asosan, yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rigan odam uzoq vaqt harakatsiz hayot tarzidan keyin mashg'ulotlarni boshlashga qaror qilganda talab qilinadi. Intensiv sportni boshlashdan oldin, uzoq vaqt davomida harakatsiz turmush tarzini olib borgan sog'lom odam uchun yurak-qon tomir tizimining holatini dastlabki baholash ham talab qilinishi mumkin.

Erta yoshdan sport bilan shug'ullanish kelajakda gipodinamiyaning oldini olish uchun xizmat qila oladimi?
Yoshlikdan sport bilan shug'ullanish, bolalikdan qo'yilgan odatlar o'sib ulg'aygandan keyin ham o'z faoliyatini davom ettiradigan darajada balog'at yoshidagi jismoniy harakatsizlikning oldini oladi. Biz sog'lom turmush tarzining boshqa tarkibiy qismlari, masalan, ovqatlanish odatlari haqida gapiramiz. Garchi, albatta, sport bilan shug'ullanadigan bolalar va o'smirlarning katta qismi, balog'at yoshiga etganida, sportga bo'lgan ishtiyoqini yo'qotishi yoki hatto oilaning paydo bo'lishi, martaba qurish va hokazolar tufayli bunga etarli vaqtga ega bo'lmasligi mumkin
Agar siz har kuni ish joyingizda o‘tirib 8 soat vaqt sarflasangiz va uyingizga piyoda bormasangiz, mashinada sayohat qilishni afzal ko‘rsangiz, kuniga bir joyda 3 soatdan kam o‘tiradiganlarga va faol harakat qiladiganlarga nisbatan 15-17 yil kamroq yashash xavfiga egasiz.

Kamharakatlilikning xavfi nimada? O‘zingiz o‘ylab ko‘ring!

Yurak mushagi birinchi bo‘lib harakatsizlikdan azob chekadi. Faol jismoniy harakatlar va kardio-stressning yo‘qligi yurakni kamroq mahsuldor qisqarishlarga olib keladi, bu tomir devorlarining tonusini sezilarli darajada kamaytiradi.

Umurtqa pog‘onasi. O‘tirgan holda, biz turish yoki yurish vaqtidan deyarli ikki baravar ko‘p yukni unga yuklaymiz.

Miyadagi qon aylanishining yomonlashishi bosh aylanishini, quloqda shovqin, tez charchash va samaradorlikning pasayishini keltirib chiqaradi.

Harakatlanmagan mushaklar o‘z tonusini yo‘qotadi. Bu tez jismoniy charchashga, apatiya, doimiy charchoq tuyg‘usiga olib keladi.

Kam harakatlanish metabolik kasalliklarga sabab bo‘ladi. Qon tanada sekinroq harakat qiladi va hujayralarni yetarlicha kislorod, ozuqa moddalari bilan to‘yintirmaydi.

Bir joyda uzoq o‘tirish tosda qon va limfa turg‘unligini keltirib chiqaradi, bu ichak va genitouriya tizimining ishiga salbiy ta’sir qiladi.

Buning oldini olish uchun nima qilish kerak? Iloji bo‘lsa, ish joyingizda emas, balki ofisning yoki maxsus oshxonaning maxsus ajratilgan qismida gazak, choy va tushlik qiling. Buning uchun siz hech bo‘lmaganda stuldan turib, aylanib chiqasiz, shuningdek choy ichayotganda deraza oldida turishingiz mumkin.

Kreslodan tez-tez turishga harakat qiling. Hatto kerakli hujjatlar va narsalar yaqiningizda bo‘lsa ham, oldiga kresloda uchib bormang va hamkasblaringizdan ularni uzatib yuborishni so‘ramang, balki o‘rningizdan turib, o‘zingiz oling.

Gipodinamiyaning oldini olish va hipokinesiyani oldini olish juda muhimdir, chunki motor harakatchanligi kamligi tufayli, odam harakatning keskinligi va tezligini kamaytiradi, tana og'irligining kamayishi massa va mushak to'qimalarining hajmiga bog'liq. Hipodinami va hipokinezi bilan, mushak to'qimalarida moddalarni tashish buzilgan, hujayra va molekulyar darajada salbiy o'zgarishlar qayd etilgan. Yurak, o'pka, buyrak, jigar, miya, endokrin bezining yomonlashishi kuzatiladi. Hipodinaminin va hipokinesinin oldini olish, inson hayotining turli bosqichlarida amalga oshirilishi lozim. Ushbu profilaktik chora-tadbirlarga rioya qilish bolalarning o'sishi va rivojlanishi, hatto hayotning birinchi yiliga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashq qiladigan va o'zlarining boshqa tengdoshlaridan o'rtacha 1-2 sm balandlikdagi vosita harakatini ko'rsatadigan bolalar bir oz ko'proq tana vazniga (taxminan 500 g) ega ekanligi aniqlandi. Gipodinamiya va hipokinesiyani oldini olish uchun kerakli vosita harakatini bajarayotganda, chaqaloqlar 1-2 oy oldin yura boshlaydilar va mustaqil ravishda o'tirishadi. Jismoniy mashqlar, shuningdek, chaqaloqlarning sog'lig'ini yaxshiroq bo'lishini o'zgartiradi. Xususan, bunday bolalar sovuqdan va yuqumli kasalliklardan 2-3 marta kamroq. Maktab yoshidagi gipodinamika va hipokinesiya o'zini tutish pozitsiyasi, ortiqcha tana vaznining paydo bo'lishi, mushaklar-skelet sistemasi ishlarida anormallik paydo bo'lishi shaklida namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyat bilan tanishish orqali maktab o'quvchilarida ko'chmanchi turmush tarzining oldini olish yurak-qon tomir tizimini to'g'ri shakllantirish jarayonini ta'minlaydi va yurak mushagining zaruriy ta'limini ta'minlaydi.

O'rta va qari yoshdagi gipodinami va hipokinesiya ateroskleroznin tezlashishini keltirib chiqaradi, qon tomirlarining ohangini saqlab qoladi, miya qon aylanishi buziladi. Kichkina vosita harakati va jismoniy mashqlar etishmovchiligi tufayli mushaklar kuchsizligi va laxity rivojlanadi, stooping paydo bo'ladi va qarish jarayoni tezlashadi. Qariyalarda gipodinamiya va hipokinesiyani oldini olish gipertoniya, koronar etishmovchilik, miokard infarkti kabi kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

MirzMamatkulov B Jamoat salomatligi va sog„liqni saqlashni boshqarish, “ILM ZIYO” Toshkent, 2013 y.Yurev V.K. Mamatkulov B. // Tibbiyot statistikasi (biostatistikasi) asoslari. Toshkent, 2005y.Mamatkulov B.M., LaMort, Raxmanova N. Klinicheskaya epidemiologiya

Iskandarova SH.T., Maxmudova N.M., Djalilova G.A. Jamoat salomatligi va

sog„liqni saqlashni tashkil qilishning asosiy masalalari o„quv qo„llanma, 2011 y.

Internet saytlari:

1. http://www.apha.org/media, Kniga American Public Health Association2. www.yandex.ru/, 3. www.google.ru, 4. www.google.co.uz, 5. info@minzdrav.uz6. www.zyonet.uz, 7. www.booksmed.com,