"GLOBAL HEALTH AND MODERN MEDICINE: INNOVATIONS AND PERSPECTIVES"
International Conference titled

Website:https://worldsiencepub.com/index.php/isngcs September edition,2026

БОЛАЛАРДА ОРТИҚЧА ВАЗН ВА СЕМИЗЛИК: ЭРТА ХАВФ ОМИЛЛАРИ, СКРИНИНГ ВА ПРОФИЛАКТИКА

Маматху'жаева Гулхаё Азизбек кизи
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.23089648

АННОТАЦИЯ

Ушбу тезисда болалар ва ўсмирларда ортиқча вазн ҳамда семизликнинг шаклланиш механизмлари, эрта аниқлаш усуллари ва профилактик ёндашувлари таҳлил қилинган. Семизлик фақат ташқи кўриниш билан боғлиқ ҳолат эмас, балки инсулинрезистентлик, артериал гипертензия, дислипидемия, жигарнинг метаболик касаллиги ва руҳий-ижтимоий муаммолар хавфини оширадиган кўп омилли ҳолат сифатида ёритилган. Боланинг ёши ва жинсига мос тана масса индекси перцентиллари, бел айланаси, овқатланиш одатлари, жисмоний фаоллик ва оилавий анамнезни биргаликда баҳолаш эрта скринингнинг асоси экани таъкидланган.

Калит сўзлар: болалар, ортиқча вазн, семизлик, тана масса индекси, перцентиль, скрининг, профилактика, жисмоний фаоллик.

АННОТАЦИЯ

В тезисе рассматриваются факторы риска избыточной массы тела и ожирения у детей, подходы к раннему скринингу и профилактике. Подчёркивается необходимость оценки индекса массы тела с учётом возраста и пола, пищевого поведения, физической активности, сна и семейного анамнеза. Отдельное внимание уделено метаболическим и психосоциальным последствиям детского ожирения и роли семейно-ориентированной коррекции образа жизни.

Ключевые слова: дети, избыточная масса тела, ожирение, индекс массы тела, скрининг, профилактика, физическая активность.

ABSTRACT

This thesis reviews risk factors, early screening approaches and prevention strategies for overweight and obesity in children and adolescents. Age- and sex-specific body mass index assessment is considered together with dietary patterns, physical activity, sleep, screen time and family history. The paper also highlights metabolic and psychosocial consequences and the importance of family-centred lifestyle intervention.

Keywords: children, overweight, obesity, body mass index, screening, prevention, physical activity.

КИРИШ

Сўнгги йилларда болалар ўртасида ортиқча вазн ва семизлик нафақат эндокринологик, балки педиатрия, оилавий тиббиёт ва жамоат саломатлиги учун ҳам долзарб муаммога айланди. Болалик давридаги семизликнинг муҳим хусусияти шундаки, у катта ёшдаги семизлик, 2-тип қандли диабет, юрак-қон томир касалликлари ва эрта метаболик асоратлар учун замин яратади.

© 2026lobal Health and Modern Medicine: Innovations and Perspectives. All Rights Reserved.

Шу сабабли муаммони фақат вазнни камайтириш вазифаси сифатида эмас, балки боланинг ўсиши ва ривожланишини хавфсиз бошқариш жараёни сифатида кўриш лозим.

Семизлик ривожланишида ирсий мойиллик муҳим бўлса-да, калорияси юқори озиқ-овқатлар, ширин ичимликлар, нонуштани ўтказиб юбориш, сабзавот ва меваларни кам истеъмол қилиш, жисмоний фаолликнинг пасайиши, экран олдида узоқ вақт ўтириш ва уйқу тартибининг бузилиши ҳал қилувчи ташқи омиллар ҳисобланади. Шу боис эрта профилактика мактабгача ёшдан бошланиши мақсадга мувофиқ.

АСОСИЙ ҚИСМ

1. Болаларда ортиқча вазнни баҳолаш мезонлари

Болаларда тана масса индекси катталардаги каби мутлақ рақам билан эмас, ёш ва жинсга мос ўсиш стандартлари билан солиштириб баҳоланади. ТМИ = тана вазни (кг) / бўй² (м²) формуласи бўйича ҳисобланади, кейин натижа перцентиль ёки Z-кўрсаткич асосида талқин қилинади. Бир марталик ўлчовдан кўра динамик кузатув муҳим: қисқа вақт ичида перцентиль чизиғининг кескин юқорилаши яширин хавфни кўрсатиши мумкин.

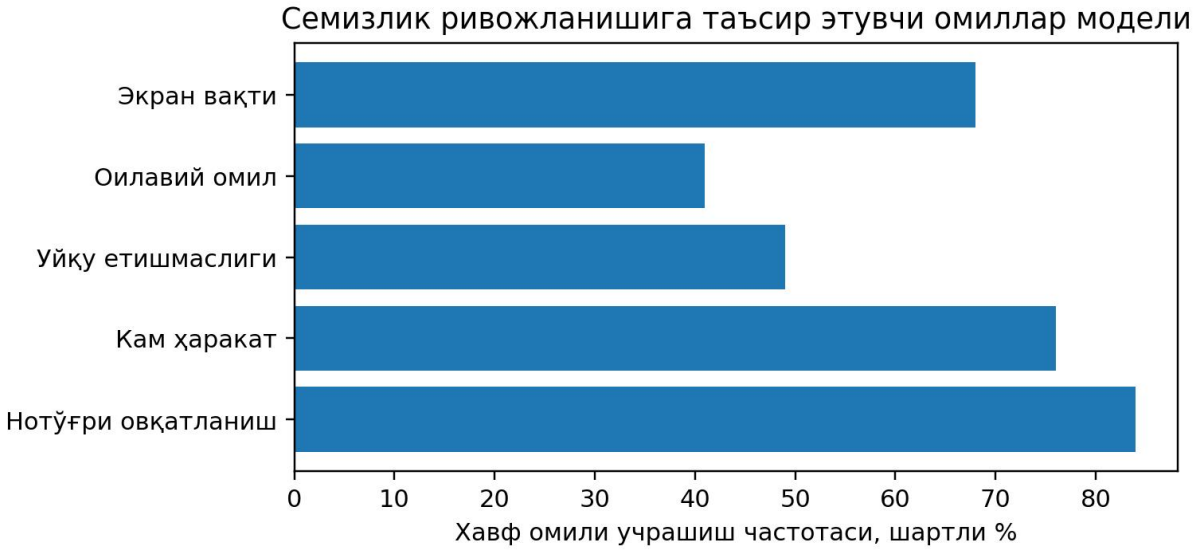
Кўрсаткич	Талқин	Амалиётдаги аҳамияти
ТМИ ёш/жинсга нисбатан меъёрда	Соғлом ўсиш траекторияси	Йиллик назорат, соғлом овқатланишни қўллаб-қувватлаш
ТМИ юқори перцентилда	Ортиқча вазн эҳтимоли	Овқатланиш ва фаоллик анамнезини чуқурлаштириш
ТМИ жуда юқори перцентилда	Семизлик эҳтимоли	Метаболик хавфлар ва ҳамроҳ ҳолатларни скрининг қилиш
Бел айланаси ошган	Марказий ёғланиш белгиси	Кардиометаболик хавфни баҳолашда ёрдамчи мезон

1-жадвал. Болаларда антропометрик кўрсаткичларни клиник талқин қилиш.

2. Семизликка олиб келувчи асосий омиллар

Болада вазн ортиши одатда битта сабаб натижаси эмас. Энергия кирими ва сарфи ўртасидаги узоқ муддатли дисбаланс оилавий овқатланиш муҳити, кам ҳаракатли турмуш тарзи, стресс, уйқу етишмаслиги ва рақамли қурилмалардан назоратсиз фойдаланиш билан кучаяди. Баъзи эндокрин касалликлар ва дори воситалари ҳам вазн ортишига олиб келиши мумкин, бироқ улар умумий ҳолатлар ичида нисбатан кам учрайди.

© 2026lobal Health and Modern Medicine: Innovations and Perspectives. All Rights Reserved.



1-расм. Болаларда семизлик ривожланишига таъсир этувчи хавф омилларининг шартли модели.

Диаграммадаги фоизлар клиник маълумотларни эмас, хавф омилларининг нисбий аҳамиятини кўрсатувчи иллюстратив моделдир. Амалиётда ҳар бир бола учун хавф профили индивидуал баҳоланади.

3. Эрта скрининг ва асоратларни аниқлаш

Семизликка шубҳа қилинганда кўрик антропометрия билан чекланмаслиги керак. Қон босими, терида акантоз нигриканс белгилари, жигар катталашуви, ортопедик шикоятлар, ҳайз цикли бузилиши, ҳорғинлик, хўррак ва уйқу апноэси белгиларига эътибор берилади. Оилавий анамнезда семизлик, қандли диабет, гипертензия ёки эрта юрак-қон томир касаллиги бўлса, скрининг ҳажми кенгайтирилади.

Йўналиш	Нимани баҳолаш	Қачон чуқурлаштириш керак
Метаболик	Глюкоза алмашинуви, липидлар	ТМИ юқори ва оилавий хавф бўлганда
Юрак-қон томир	Қон босими, пульс	Қайта ўлчашда кўрсаткич юқори қолса
Жигар	АЛТ/АСТ ва клиник белгилар	Марказий семизлик ёки метаболик хавфда
Психоэмоционал	Ўзини баҳолаш, буллинг, хавотир	Мактаб фаолияти ва ижтимоий мослашув пасайганда

2-жадвал. Болалар семизлигида кенгайтирилган скрининг йўналишлари.

4. Профилактика ва даволашнинг оилавий модели

Болаларда семизликни даволашнинг биринчи босқичи — бутун оила иштирокида турмуш тарзини босқичма-босқич ўзгартириш. Қатъий калория чеклови ёки тез вазн ташлашга қаратилган парҳезлар ўсиш даврида мақбул эмас. Асосий мақсад: рацион сифатини яхшилаш,

© 2026lobal Health and Modern Medicine: Innovations and Perspectives. All Rights Reserved.

ширин ичимликларни камайтириш, оқсил, сабзавот, мевалар ва бутун донли маҳсулотлар улушини ошириш, овқатланиш режимини барқарорлаштириш ва порция назоратини ўргатиш.

Жисмоний фаоллик боланинг ёши ва қизиқишига мос бўлиши лозим. Спорт секцияси шарт эмас: тез юриш, велосипед, ҳаракатли ўйинлар, сузиш, рақс ёки оилавий сайрлар ҳам самарали. Энг муҳим вазифа — ҳаракатни кундалик одатга айлантириш. Экран вақтига аниқ оилавий қоидалар қўйиш ва тунги уйқу давомийлигини меъёрлаш ҳам вазн бошқарувига ижобий таъсир кўрсатади.

5. Психологик ёндашув

Семизликка чалинган болани айблаш, танқид қилиш ёки уни бошқалар билан солиштириш самарасиз ва ҳатто зарарли. Вазн стигмаси эмоционал овқатланишни кучайтириши, боланинг ўзини баҳолашини пасайтириши ва жисмоний фаолликдан қочишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун тиббий мулоқотда рақамларга эмас, соғлом одатлар, куч-қувват, уйқу сифати ва жисмоний чидамлиликка урғу бериш мақсадга мувофиқ.

Муваффақият мезони фақат килограмм камайиши эмас. Бўй ўсиши давомида вазннинг барқарорлашиши, ТМИ траекториясининг яхшиланиши, қон босими ва лаборатор кўрсаткичларнинг меъёрлашиши ҳам ижобий натижа ҳисобланади.

6. Мактаб ва оила ҳамкорлиги

Профилактиканинг барқарор натижаси уй ва таълим муассасасида бир хил соғлом муҳит яратилганда кузатилади. Мактаб буфетларида юқори шакарли ичимликлар ва юқори калорияли газаклар устун бўлмаслиги, ичимлик суви ва соғлом танловлар осон мавжуд бўлиши керак. Ота-она, педиатр ва педагог боланинг вазнини муҳокама қилишда айбловчи эмас, қўллаб-қувватловчи позицияни танлаши муҳим. Бу ёндашув соғлом одатларни қисқа муддатли парҳез эмас, кундалик ҳаёт тарзига айлантиришга ёрдам беради.

ХУЛОСА

Болаларда ортиқча вазн ва семизлик кўп омилли, узоқ муддатли назоратни талаб қиладиган ҳолатдир. Эрта аниқлашда ёш ва жинсга мос ТМИ кўрсаткичлари, вазн динамикаси, бел айланаси, оилавий анамнез ва турмуш тарзи биргаликда баҳоланиши керак. Самарали профилактика боланинг ўзига эмас, бутун оила муҳитига қаратилганда юқори натижа беради. Овқатланиш сифати, ҳаракат, уйқу ва экран вақти каби ўзгарувчан омилларни босқичма-босқич тузатиш семизликнинг оғирлашуви ва метаболик асоратлар хавфини камайтиришга ёрдам беради.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР:

• Боланинг бўйи ва вазнини мунтазам ўлчаб, ТМИни ёш ва жинсга мос ўсиш жадваллари бўйича баҳолаш.

• Ширин газли ичимликлар ва юқори калорияли тайёр маҳсулотларни кундалик рациондан босқичма-босқич қисқартириш.

• Ҳар куни ёшга мос фаол ҳаракат учун вақт ажратиш ва экран олдида ўтиришни тартибга солиш.

• Уйқу режимини барқарорлаштириш; тунги кеч ухлаш ва уйқу етишмаслигини бартараф этиш.

• Ортиқча вазнли болада қон босими, глюкоза алмашинуви, липидлар ва жигар хавфини клиник кўрсатмага мувофиқ баҳолаш.

• Болани вазни учун танқид қилмаслик; мотивацион ва қўллаб-қувватловчи мулоқотдан фойдаланиш.

© 2026lobal Health and Modern Medicine: Innovations and Perspectives. All Rights Reserved.

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Болалар ва ўсмирларда семизлик: диагностика, даволаш, тиббий аралашув, профилактика ва реабилитация бўйича миллий клиник протокол. Тошкент, 2025.
2. UNICEF Uzbekistan. (2026). Ўзбекистонда мактаб озиқланиш муҳитини баҳолаш / Assessment of school nutrition environments in Uzbekistan. Тошкент.
3. UNICEF Uzbekistan. (2026). Ўзбекистонда ўсмирлар овқатланишини ўрганиш / Study on Adolescent Nutrition in Uzbekistan. Тошкент.
4. UNICEF Uzbekistan. (2024). Situation Analysis of Children and Adolescents in Uzbekistan: Health and Nutrition. Тошкент.
5. Ўзбекистон Республикаси Статистика агентлиги ва UNICEF. (2022). Ўзбекистонда кўп кўрсаткичли кластер кузатуви (MICS) 2021-2022: якуний ҳисобот. Тошкент.
6. UNICEF Uzbekistan. Nutrition programme: children and adolescent nutrition resources for Uzbekistan. Тошкент.
7. World Health Organization. (2024). Obesity and overweight. Geneva: WHO.
8. Hampl, S. E., Hassink, S. G., Skinner, A. C., et al. (2023). Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Treatment of Children and Adolescents With Obesity. Pediatrics, 151(2), e2022060640.

© 2026lobal Health and Modern Medicine: Innovations and Perspectives. All Rights Reserved.