

**TALABALAR ORASIDA GIPODINAMIYA VA METABOLIK SINDROM
RIVOJLANISH XAVFI**

Aliboyeva Muqadas

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti Davolash ishi 23-07 guruh talabasi

e-mail: aliboyevamuqaddas955@gmail.com

Kattaboyeva Muhayyo

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti Davolash fanlar kafedrası

e-mail: mnkattaboyeva@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada talabalar orasida gipodinamiya (jismoniy faollikning yetishmasligi) va uning metabolik sindrom rivojlanishidagi o'рни tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida uzoq vaqt o'tirib o'qish, raqamli qurilmalardan keng foydalanish va noto'g'ri ovqatlanish odatlari yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada xavf omillari, patogenetik mexanizmlar, profilaktika choralari hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: gipodinamiya, metabolik sindrom, talabalar salomatligi, semizlik, insulinrezistentlik, jismoniy faollik, profilaktika.

Kirish

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar jamiyatning eng faol qatlamlaridan biri hisoblanadi. Biroq ilmiy-texnik taraqqiyot, masofaviy ta'lim elementlarining kengayishi va o'quv yuklamasining ortishi natijasida talabalarning kundalik harakat faolligi kamayib bormoqda. Gipodinamiya yurak-qon tomir, endokrin va modda almashinuvi kasalliklari uchun muhim xavf omili hisoblanadi. Ayniqsa, metabolik sindromning rivojlanishi bilan uning uzviy bog'liqligi alohida e'tiborga loyiq.

Asosiy qism

Gipodinamiya organizmning energiya sarfini kamaytiradi va yog‘ to‘qimasining ortiqcha to‘planishiga olib keladi. Talabalarda kun davomida uzoq vaqt auditoriya, kutubxona yoki kompyuter qarshisida o‘tirish odati kuzatiladi. Natijada mushaklar faoliyati pasayadi, qon aylanishi sekinlashadi va metabolik jarayonlarda salbiy o‘zgarishlar yuzaga keladi.

Metabolik sindrom – abdominal semizlik, arterial gipertenziya, uglevod almashinuvi buzilishi va dislipidemiya kabi holatlarning birgalikda uchrashidir. Gipodinamiya ushbu sindromning asosiy modifikatsiyalanuvchi xavf omillaridan biri hisoblanadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi insulin sezuvchanligini pasaytirib, insulinrezistentlik rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Bu esa qandli diabetning 2-turi xavfini oshiradi.

Talabalar orasida tez tayyorlanadigan yuqori kaloriyali mahsulotlarni iste‘mol qilish, uyqu rejimining buzilishi va stress ham metabolik sindrom rivojlanishiga xizmat qiluvchi qo‘shimcha omillardir. Akademik yuklama ortishi ko‘pincha sog‘lom turmush tarziga yetarlicha e‘tibor berilmasligiga olib keladi.

So‘nggi yillarda yoshlar orasida ortiqcha vazn va semizlikning ko‘payishi metabolik sindrom muammosining dolzarbligini yanada oshirmoqda. Tadqiqotlar muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi talabalarda tana massasi indeksi, qon bosimi va qondagi glyukoza ko‘rsatkichlari yaxshiroq bo‘lishini ko‘rsatadi.

Profilaktika va tavsiyalar

Metabolik sindromning oldini olishda jismoniy faollikni oshirish muhim o‘rin tutadi. Talabalar kuniga kamida 30–60 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishlari tavsiya etiladi. Shuningdek, sog‘lom va muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish muhim ahamiyatga ega.

Oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlarni joriy etish, sport to‘garaklari faoliyatini kengaytirish va talabalarning jismoniy faolligini rag‘batlantirish ushbu muammoni kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Gipodinamiya talabalar orasida metabolik sindrom rivojlanishining muhim xavf omillaridan biridir. Harakat faolligining kamayishi, noto'g'ri ovqatlanish va stress metabolik buzilishlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Shu sababli talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish metabolik sindromning oldini olishda muhim strategiya hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. WHO. Physical Activity Guidelines.
2. International Diabetes Federation. The IDF Consensus Worldwide Definition of Metabolic Syndrome.
3. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology.
4. Bouchard C. Physical Activity and Health.
5. Zamonaviy profilaktik tibbiyot bo'yicha ilmiy manbalar.