

## YOSHLAR ORASIDA ORTIQCHA VAZN VA DIABETNING OLDINI OLISHDA ZAMONAVIY STRATEGIYALAR.

**Asilbek Luqmonov Usmon o'g'li**

Alfraganus University Tibbiyot fakulteti  
davolash ishi yo'nalishi 5-bosqich talabasi.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.16938868>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yoshlar orasida ortiqcha vazn va 2-tip qandli diabetning kengayish sabablari, zamonaviy tashxis va monitoring usullari, profilaktika strategiyalari hamda global tajribalar tahlil qilingan. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va texnologik yechimlarning yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi o'rni ilmiy asosda yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** semizlik, yoshlar, 2-tip diabet, profilaktika, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, telemeditsina, strategiya

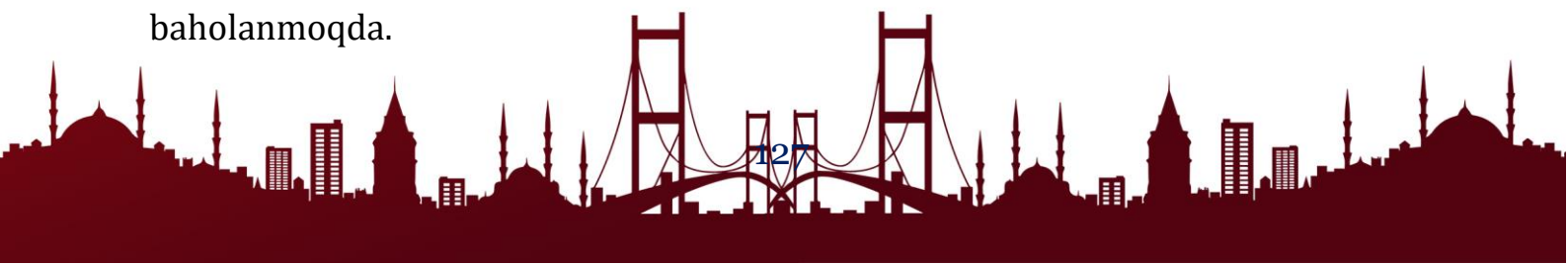
**Annotation:** This article examines the causes of overweight and type 2 diabetes among young people, modern diagnostic and monitoring methods, preventive strategies, and global practices. It also highlights the role of healthy nutrition, physical activity, and technological solutions in strengthening youth health on a scientific basis.

**Keywords:** obesity, youth, type 2 diabetes, prevention, healthy nutrition, physical activity, telemedicine, strategy

**Аннотация:** В статье анализируются причины избыточного веса и сахарного диабета 2-го типа среди молодёжи, современные методы диагностики и мониторинга, профилактические стратегии и мировой опыт. Также научно обоснованно освещается роль здорового питания, физической активности и технологических решений в укреплении здоровья молодого поколения.

**Ключевые слова:** ожирение, молодёжь, диабет 2-го типа, профилактика, здоровое питание, физическая активность, телемедицина, стратегия.

XXI-asrda global sog'liqni saqlash oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri — yoshlar orasida ortiqcha vazn (semizlik) va 2-tip qandli diabetning keskin ortib borayotganidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har uchinchi o'smir ortiqcha vazn muammosidan aziyat chekadi, bu esa kelajakda yurak-qon tomir, endokrin va asab kasalliklarining erta rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa, 2-tip diabetning yoshlar orasida ko'payishi insoniyat uchun xavfli epidemiologik jarayon sifatida baholanmoqda.



O'zbekiston sharoitida ham ushbu muammo tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Fastfud mahsulotlariga qiziqishning ortishi, jismoniy faollikning kamayishi, texnologiyaga haddan tashqari bog'lanish va stress yoshlarning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ortiqcha vazn va diabetning oldini olish bo'yicha zamonaviy strategiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bugungi kunning ustuvor vazifasidir.

### **Asosiy qism.**

#### **Semizlik va diabetning kengayish sabablari.**

Yoshlar orasida semizlik va diabetning ortib borishiga bir nechta omillar sabab bo'lmoqda:

**Noto'g'ri ovqatlanish** – yuqori kaloriyali, yog' va shakar miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlar iste'moli;

**Kamharakat turmush tarzi** – sport bilan muntazam shug'ullanishning kamayishi;

**Stress va uyqusizlik** – nerv tizimi faoliyatidagi buzilishlar metabolizmga ta'sir qiladi;

**Texnologiyaga qaramlik** – gadjetlardan haddan tashqari foydalanish jismoniy faollikni keskin kamaytiradi.

Ushbu omillar o'zaro bog'liq bo'lib, yoshlarning salomatligida murakkab muammolarni yuzaga keltiradi.

#### **Zamonaviy tashxis va monitoring usullari.**

Bugungi kunda diabet va semizlikni erta aniqlashda innovatsion yondashuvlar qo'llanilmoqda:

Mobil ilovalar va "aqlli" gadjetlar yordamida tana massasi, qadamlar soni, yurak urish tezligi kuzatilmoqda;

DNK va metabolik testlar orqali shaxsiy xususiyatlarga mos sog'lomlashtirish dasturlari tuzilmoqda;

Telemeditsina xizmatlari orqali shifokor va bemor o'rtasidagi muloqot yengillashmoqda.

Bunday texnologiyalar yoshlarning sog'lig'ini nazorat qilishni ancha samarali qiladi.

#### **Profilaktika strategiyalari.**

Kasalliklarni davolashdan ko'ra ularning oldini olish ko'proq samara beradi. Shu bois profilaktika strategiyalari asosiy o'rinda turadi:

Sog'lom ovqatlanish dasturlarini maktab va universitetlarda joriy etish;

Jismoniy faollikni rag'batlantirish, sport to'garaklarini kengaytirish;



Ota-ona va jamiyatning mas'uliyati, oilaviy sog'lom turmush tarzini shakllantirish;

Biologik xavfsiz va ekologik toza oziq-ovqat mahsulotlarini targ'ib qilish.

Profilaktika tadbirlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan yoshlarning motivatsiyasi va davlat siyosatiga bog'liq.

### **Global tajriba va milliy imkoniyatlar.**

JSST hamda rivojlangan davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida ortiqcha vazn va diabetga qarshi kurash faqat tibbiyot sohasi emas, balki ta'lim, sport, oziq-ovqat sanoati va ommaviy axborot vositalari bilan hamkorlikda olib borilgandagina samarali bo'ladi. AQShda "School Health Program", Yevropada "Health Promoting Schools" dasturlari keng qo'llanilib, yaxshi natijalar bermoqda.

O'zbekistonda ham yoshlar salomatligini muhofaza qilish davlat siyosatining muhim qismiga aylangan. So'nggi yillarda sog'lom ovqatlanish, sport va profilaktik tibbiyotga oid bir qator dasturlar ishlab chiqildi.

### **Xulosa.**

Yoshlar orasida ortiqcha vazn va diabetning oldini olish — kelajak avlod salomatligini ta'minlashning eng muhim yo'nalishidir. Noto'g'ri turmush tarzini o'zgartirish, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni kuchaytirish orqali ushbu muammoni samarali hal qilish mumkin. Zamonaviy profilaktika strategiyalarini milliy sharoitga moslab joriy etish yoshlarning sog'lom hayot kechirishi va jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Raximov, Sh. Sog'lom turmush tarzi va yoshlar salomatligi. – Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2022
2. Karimov A., To'xtayev A. Tibbiyot tarixi. – Toshkent: O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti nashriyoti, 2015.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Yoshlar salomatligini muhofaza qilish bo'yicha milliy dastur". – Toshkent, 2021.
4. Qodirov, M. Endokrin kasalliklar va ularning profilaktikasi. – Toshkent: "Universitet" nashriyoti, 2020..

