



## RISK FACTORS FOR METABOLIC SYNDROME

**Khiloloy Ruzmatova Kabilovna**

Central Asian Medical University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11611921>

### ARTICLE INFO

Received: 05<sup>th</sup> June 2024

Accepted: 11<sup>th</sup> June 2024

Online: 12<sup>th</sup> June 2024

### KEYWORDS

*Metabolic syndrome, risk factors, obesity, insulin resistance, hypertension, dyslipidemia, sedentary lifestyle, genetics, eating habits.*

### ABSTRACT

*This article provides a comprehensive review of risk factors associated with metabolic syndrome, based on the available literature to analyze their effects. The study studies various factors such as obesity, insulin resistance, hypertension, dyslipidemia, sedentary lifestyle, genetics and eating habits. The consequences of these risk factors for prevention and management are also discussed.*

## ФАКТОРЫ РИСКА СИНДРОМА МЕТОБАЛА

**Хилолой Рузматова Кабиловна**

Среднеазиатский медицинский университет

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11611921>

### ARTICLE INFO

Received: 05<sup>th</sup> June 2024

Accepted: 11<sup>th</sup> June 2024

Online: 12<sup>th</sup> June 2024

### KEYWORDS

*Метаболический синдром, факторы риска, ожирение, инсулинорезистентность, гипертензия, дислипидемия, малоподвижный образ жизни, генетика, пищевые привычки.*

### ABSTRACT

*В этой статье представлен всесторонний обзор факторов риска, связанных с метаболическим синдромом, на основе доступной литературы для анализа их воздействия. В исследовании изучаются различные факторы, такие как ожирение, инсулинорезистентность, гипертензия, дислипидемия, малоподвижный образ жизни, генетика и пищевые привычки. Также обсуждаются последствия для предотвращения и управления этими факторами риска.*

## МЕТОБАЛИК СИНДРОМИНИНГ ХАВФ ОМИЛЛАРИ

**Xiloloy Ruzmatova Kabilovna**

Central Asian Medical University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11611921>

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT



Received: 05<sup>th</sup> June 2024

Accepted: 11<sup>th</sup> June 2024

Online: 12<sup>th</sup> June 2024

## KEYWORDS

*Metabolik sindrom, xavf omillari, semirish, insulin qarshiligi, gipertenziya, dislipidemiya, harakatsiz turmush tarzi, genetika, ovqatlanish odatlari.*

*Ushbu maqola metabolik sindrom bilan bog'liq xavf omillarini har tomonlama ko'rib chiqishni, ularning ta'sirini tahlil qilish uchun mavjud adabiyotlarga asoslanishni ta'minlaydi. Tadqiqot semirish, insulin qarshiligi, gipertoniya, dislipidemiya, harakatsiz turmush tarzi, genetika va ovqatlanish odatlari kabi turli omillarni o'rganadi. Shuningdek, ushbu xavf omillarining oldini olish va boshqarish uchun oqibatlarini muhokama qilinadi*

**Kirish.** Metabolik sindromi keng tarqalgan sog'liqni saqlash muammosi bo'lib kelmoqda, dunyo bo'ylab millionlab insonlar aziyat chekmoqda. Bu surunkali kasalliklar xavfini sezilarli darajada oshiradigan xavf omillarining kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi. Ushbu maqolada biz metabolik sindrom bilan bog'liq xavf omillarini o'rganishni, ularning tarqalishi, ta'siri va aholi salomatligiga ta'sirini yoritishni maqsad qilganmiz.

Metabolik sindrom - bu markaziy semirish, yuqori qon bosimi, yuqori darajada qondagi shakar va g'ayritabiiy lipid profillari (triglitsferidlarning ko'tarilishi va past zichlikdagi lipoproteinli xolesterin) o'z ichiga olgan sharoitlar turkumi. Bu katta xavf keltirayotgan sog'liqni saqlash muammosi, chunki u yurak-qon tomir kasalliklari, insult va 2-toifa diabet kabi jiddiy sog'liq muammolarini rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Metabolik sindrom kelib chiqishida asosiy sabab bo'layotgan omillar bu bizning turmush tarzimiz ya'ni harakatsiz turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanish, kun tartibining noto'g'ri rejalashtirish, dori vositalaridan tartibsiz noto'g'ri foydalanish va yana bir qancha omillar metabolik sindrom bilan kasallanish o'sib borishiga sabab bo'lmoqda. Ushbu sindrom bilan bog'liq xavf omillarini o'rganish ushbu o'sib borayotgan epidemiyani oldini olish uchun juda muhimdir.

**Nazariy qism.** Birgina gipertoniya kasalligini ko'rib chiqadigan bo'lsak hozirgi kunda ushbu xastalik butun dunyoni qiynab kelmoqda. Gipertenziya yuqori qon bosimi metabolik sindromning keng tarqalgan tarkibiy qismidir. Gipertenziya va metabolik sindrom o'rtasidagi bog'liqlik ikki tomonlama bo'lib, bir holat ikkinchisini kuchaytiradi.

Gipertenziya butun dunyo bo'ylab o'limning asosiy sabablaridan biridir. 2010 yildan 2030 yilgacha gipertoniya tarqalishini 33 foizga kamaytirish yuqumli bo'lmagan kasalliklarga qarshi kurashning global maqsadlaridan biri bo'lib kelmoqda. Butun dunyoda 30 yoshdan 79 yoshdagilar orasida taxminan 1,28 milliard insonlar gipertenziya bilan og'riydilar, ularning aksariyati taxminan 46 foizi ushbu kasallikka chalinganligini bilishmaydi. Shuningdek 50 % kasallikka chalingan insonlar malakaliy tibbiy xizmatdan foydalanishmasligi oqibatida o'lim ko'rsatkichi oshib bormoqda. Birgina Farg'ona shaxar miqyosida o'rganganimizda 2010 yilda 18 yoshlilar orasida 5956 nafar, 15-17 yoshlilar 419 nafarda ushbu kasallik aniqlangan. 2020 yil statistikasi o'rganilganida 18 yoshlilar orasida 17488 kishida aniqlangan bo'lsa 15-17 yoshlilar orasida 49 tani tashkil qilayotganligi aniqlandi. Bu statistik ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki hozirgi kunda gipertenziya kasalligi yosharib bormoqda. Bu kasallikni oldini olish uchun quyidagilarga rioya qilish kerak.



1. Erta aniqlash va diagnostika: xavf omillarini aniqlash orqali sog'liqni saqlash xodimlari metabolik sindromni rivojlanish xavfi bo'lgan shaxslarni aniqlashlari va bu xavf omillarning kamayishi uchun nazoratga olishlari kerak.
2. Profilaktik strategiyalar: xavf omillarini bilish turmush tarzini o'zgartirish va samarali profilaktika strategiyalarini ishlab chiqishga imkon beradi.
3. Sog'liqni saqlash tashabbuslari: Davlat idoralari va sog'liqni saqlash tashkilotlari metabolik sindrom va uning xavf omillari to'g'risida ommaviy axborot vositalarida chiqishlar, ko'rgazmalar orqali axoliga yetkazish.

**Semizlik:** semizlik metabolik sindrom uchun asosiy xavf omilidir. Ortiqcha tana yog'i, ayniqsa qorin yog'liligi insulin qarshiligi, yuqori qon bosimi va anormal lipid profillari bilan kuchli bog'liqdir.

**Insulin qarshiligi:** Insulin qarshiligi metabolik sindromning o'ziga xos belgisidir, bunda organizm hujayralari insulinga kamroq ta'sir qiladi. Bu holat 2-toifa diabetning kashfiyotchisi bo'lib, ko'pincha semirish bilan bog'liq.

**Dislipidemiya:** yuqori triglitseridlar va past HDL xolesterin bilan tavsiflangan dislipidemiya asosiy xavf omilidir. Bu ateroskleroz va yurak-qon tomir kasalliklariga hissa qo'shadi.

**Harakatsiz turmush tarzi:** jismoniy harakatsizlik va harakatsiz turmush tarzi metabolik sindromning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Muntazam jismoniy mashqlar ushbu xavf omillarini kamaytirishga yordam beradi.

**Genetika:** metabolik sindromning rivojlanishida genetik omillar muhim rol o'ynaydi. Ba'zi odamlar genetik jihatdan insulin qarshiligiga yoki sindromning boshqa tarkibiy qismlariga moyil bo'lishi mumkin.

**Ovqatlanish odatlari:** shakar, tozalangan uglevodlar va to'yingan yog'larga boy dietalar metabolik sindrom xavfini keltirib chiqaradi. Noto'g'ri ovqatlanish tanlovi semirish va insulin qarshiligi bilan bog'liq.

**Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder bilan muntazam tekshiruvlar** metabolik sindrom va unga bog'liq xavflarni kuzatish va hal qilish uchun juda muhimdir.

Metabolik sindrom - bu yurak xastaligi, insult va 2-toifa diabet xavfini oshiradigan holatlar to'plami. Metabolik sindromga tashxis qo'yish uchun odam odatda quyidagi xavf omillaridan kamida uchtagiga ega bo'lishi kerak:

- Qorin bo'shlig'idagi semirish: ko'pincha bel atrofi bilan o'lchanadigan Markaziy semirish asosiy komponent hisoblanadi. Masalan, erkaklarda 40 dyuymdan (102 sm) va ayollarda 35 dyuymdan (88 sm) ko'proq bel atrofi ko'pincha metabolik sindrom bilan bog'liq.
- Yuqori qon bosimi (gipertoniya): 130/85 mm Hg yoki undan yuqori qon bosimi metabolik sindrom uchun xavf omili hisoblanadi.
- Qandli diabedda glukoza miqdori (Insulin qarshiligi yoki glyukoza Intoleransi): qandsiz diabed ko'tarilishi (odatda 100 mg/dL dan yuqori) yoki diabetga qarshi dori-darmonlarni qabul qilish xavf omilidir.
- Yuqori triglitseridlar: 150 mg/dL yoki undan yuqori triglitseridlar darajasi xavf omili hisoblanadi.
- Past HDL xolesterin: yuqori zichlikdagi lipoprotein (HDL) xolesterinning past darajasi, odatda erkaklarda 40 mg/dL dan kam va ayollarda 50 mg/dL dan kam bo'lishi xavf omilidir.



Ushbu beshta komponentdan tashqari, metabolik sindromni rivojlanish ehtimolini oshirishi mumkin bo'lgan yana bir qancha xavf omillari va hissa qo'shadigan omillar mavjud. Bularga quyidagilar kiradi:

- Yosh: metabolik sindrom odamlar qarigan sari tez-tez uchraydi.
- Oila tarixi: oilada diabet, yurak xastaligi yoki metabolik sindromga ega bo'lish xavfni oshiradi.
- Jismoniy faollikning yetishmasligi: harakatsiz turmush tarzini olib borish va muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmaslik metabolik sindromning rivojlanishiga yordam beradi.
- Noto'g'ri ovqatlanish: yarim tayyor ovqatlar, shakar va to'yingan yog'larga boy oziq ovqatlar hamda ovqatlanish tartibiga rioya qilish.
- Chekish: chekish metabolik sindrom va unga bog'liq yurak-qon tomir kasalliklari uchun xavf omilidir.
- Polikistik tuxumdon sindromi (PCOS): PCOS bilan kasallangan ayollarda metabolik sindrom xavfi yuqori.
- Stress: surunkali stress nosog'lom turmush tarziga hissa qo'shishi va metabolik sindromning rivojlanishida muhim rol o'ynashi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, bu xavf omillari bir-biri bilan bog'liq va metabolik sindromning bir jihatini, masalan, parhez va jismoniy mashqlar orqali vazn yo'qotish boshqa xavf omillarini ham yaxshilashga yordam beradi. Ko'p xavf omillari bo'lgan shaxslar turmush tarzini o'zgartirish, kerak bo'lganda dori-darmonlar va muntazam monitoring orqali metabolik sindrom xavfini boshqarish va kamaytirish uchun tibbiy yordam ko'rsatuvchi bilan ishlashlari kerak.

Metabolik sindromning multifaktorial tabiati uning oldini olish va boshqarishda yaxlit yondashuv muhimligini ta'kidlaydi. Og'irlikni boshqarish, muntazam jismoniy mashqlar va dietani o'zgartirish kabi turmush tarzini o'zgartirish ushbu xavf omillarini kamaytirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bundan tashqari, metabolik sindromning xavf omillarini erta skrining qilish va aniqlash xavf ostida bo'lgan shaxslarni aniqlashga yordam beradi va aralashuv uchun imkoniyat yaratadi.

**Xulosa va tavsiyalar.** Metabolik sindrom-bu semirish, insulin qarshiligi, gipertoniya, dislipidemiya, harakatsiz turmush tarzi, genetika va ovqatlanish odatlari kabi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan bir nechta xavf omillari bo'lgan murakkab holat. Ushbu xavf omillarini tushunish sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari uchun samarali profilaktika va boshqarish strategiyasini ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Jamoat salomatligi tashabbuslari metabolik sindromning tarqalishini kamaytirish uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sog'liqni saqlash tizimini yaxshilashga qaratilishi kerak.

- Semirib ketish va harakatsiz turmush tarziga qarshi kurashish uchun muntazam jismoniy faollikni rag'batlantirish va sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilish.
- Metabolik sindrom xavfi bo'lgan shaxslarni aniqlash uchun muntazam tibbiy ko'rik va skrininglarni o'tkazish.
- Oilada metabolik sindrom bo'lgan shaxslar uchun genetik maslahat va malakali tibbiy xizmat ko'rsatish.



- Metabolik sindromning xatarlari va oqibatlari to'g'risida xabardorlikni oshirish, profilaktika madaniyatini rivojlantirish uchun sog'liqni saqlash kampaniyalarini kuchaytirish. Xulosa qilib aytganda, metabolik sindrom uchun xavf omillarini bartaraf etish bilan bog'liq surunkali kasalliklarni kamaytirish va umumiy aholi salomatligini yaxshilash uchun juda muhimdir.

## References:

1. Эрматова, Г. А., Парпиева, О. Р., Якубов, А., & Камалова, Д. А. (2024). ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ. *International Journal of Education, Social Science & Humanities*, 12(5), 1221-1228.
2. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. *Форум молодых ученых*, (6 (34)), 26-28.
3. Normatova, S. A., & Parpiyeva, O. R. (2024). ASSESSMENT OF THE ROLE OF RISK FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF BREAST CANCER. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 2(21), 74-78.
4. Рахмановна, Р. О. (2024). BOLALAR OZIQLANISHI UCHUN MO'LJALLANGAN YANGI TURDAGI MAHSULOTLAR ISHLAB CHIQRISHDA QOVOQ MEVALARINING AHAMIYATI. *SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 7(1), 341-346.
5. Рахмановна, Р. О. (2024, January). BOLALAR OZIQLANISHI UCHUN MO'LJALLANGAN MARMELAD ISHLAB CHIQRISH TEXNOLOGIYASI. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 16, pp. 134-138).