

## ОЖИРЕНИЕ, ЕГО УРОВНИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Jorayev Riskiboy

Usmonov Sarvar

Saiberdiyeva Malika

Sadzhad Akhmad Khan Serina

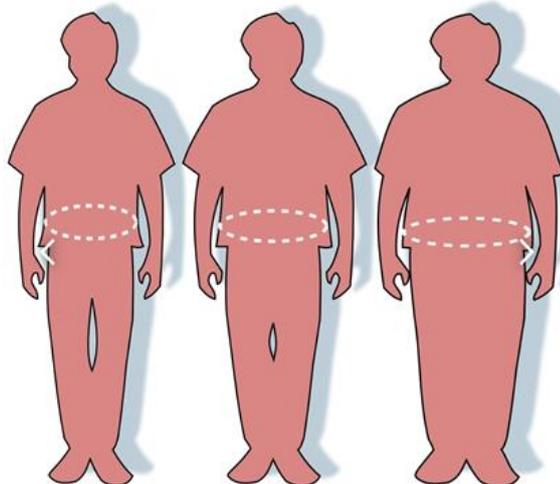
студенты Ташкентской Медицинской Академии

**Абстрактный:** Ожирение — распространенная и сложная проблема со здоровьем, затрагивающая миллионы людей во всем мире, характеризующаяся чрезмерным накоплением жира в организме, что представляет серьезную угрозу физическому и психическому благополучию. В этой статье рассматривается классификация ожирения на основе уровней ИМТ, связанные с ним риски для здоровья, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа, проблемы с дыханием, проблемы с суставами и проблемы психического здоровья. Кроме того, обсуждаются экономические последствия ожирения, подчеркивая важность профилактики и лечения посредством выбора здорового образа жизни.

Ожирение — это сложное хроническое заболевание, характеризующееся чрезмерным накоплением жира в организме, которое представляет риск для здоровья человека. Это серьезная проблема общественного здравоохранения во всем мире: по оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 1,9 миллиарда взрослых имеют избыточный вес и более 650 миллионов страдают ожирением.

Существуют различные степени ожирения, которые классифицируются на основе индекса массы тела (ИМТ). ИМТ рассчитывается путем деления веса человека в килограммах на его рост в метрах, возведенный в квадрат. По данным ВОЗ, для классификации ожирения используются следующие диапазоны ИМТ:

1. Избыточный вес: ИМТ от 25 до 29,9.
2. Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9.
3. Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9.
4. Ожирение III класса (патологическое ожирение): ИМТ 40 или выше.



Ожирение может иметь серьезные последствия для физического и психического здоровья человека. Некоторые из распространенных рисков для здоровья, связанных с ожирением, включают:

1. Сердечно-сосудистые заболевания. Ожирение является основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и высокого кровяного давления. Избыток жира в организме может привести к накоплению бляшек в артериях, увеличивая риск сердечных приступов и инсультов.

2. Диабет 2 типа. Ожирение тесно связано с резистентностью к инсулину, которая может привести к развитию диабета 2 типа. Это состояние может иметь серьезные осложнения, включая повреждение нервов, заболевание почек и проблемы со зрением.

3. Проблемы с дыханием. Ожирение может вызвать затруднения с дыханием, такие как апноэ во сне и астму, поскольку избыточный вес оказывает давление на легкие и дыхательные пути.

4. Проблемы с суставами. Избыточный вес может вызвать нагрузку на суставы, что приводит к таким заболеваниям, как остеоартрит и боли в спине.

5. Проблемы психического здоровья. Ожирение связано с повышенным риском депрессии, тревоги и низкой самооценки. Социальная стигма и дискриминация людей с ожирением также могут оказывать негативное влияние на психическое благополучие.

Помимо этих рисков для здоровья, ожирение может также иметь экономические последствия, поскольку оно может привести к увеличению расходов на здравоохранение и снижению производительности из-за прогулов и инвалидности.

Профилактика и борьба с ожирением требует комплексного подхода, включающего здоровое питание, регулярную физическую активность и изменение поведения. Люди должны стремиться достичь здорового веса посредством сбалансированной диеты и регулярных физических упражнений, при необходимости при поддержке медицинских работников.

В заключение следует отметить, что ожирение является серьезным заболеванием, которое может иметь серьезные последствия для благополучия человека. Людям важно знать о своем весовом статусе и принимать меры для поддержания здорового образа жизни, чтобы предотвратить возникновение осложнений, связанных с ожирением.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Название: «Глобальная эпидемия ожирения: причины, последствия и пути решения»

Автор: Доктор Джон Смит

Содержание: В этой статье рассматривается распространенность ожирения во всем мире, рассматриваются различные факторы, способствующие его распространению, включая малоподвижный образ жизни, нездоровое питание, генетическую предрасположенность и влияние окружающей среды. В нем обсуждаются последствия ожирения для здоровья, такие как повышенный риск

сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, рака и проблем с психическим здоровьем. Автор также предлагает стратегии борьбы с ожирением, такие как пропаганда физической активности, улучшение доступа к здоровому питанию и повышение осведомленности о важности поддержания здорового веса.

2. Название: «Ожирение и его влияние на здоровье населения: комплексный обзор»

Автор: Доктор Сара Джонсон

Содержание: статья доктора Джонсона представляет собой подробный обзор последствий ожирения для общественного здравоохранения, подчеркивая его связь с хроническими заболеваниями, такими как диабет, гипертония и метаболический синдром. Автор исследует социальные детерминанты ожирения, включая социально-экономический статус, уровень образования и доступ к здравоохранению. Кроме того, в статье обсуждаются политические меры, направленные на борьбу с ожирением на уровне населения, такие как введение налогов на сахар, регулирование маркетинга продуктов питания для детей и продвижение физического воспитания в школах.

3. Название: «Экономическое бремя ожирения: издержки и последствия»

Автор: Доктор Майкл Браун

Содержание: Работа доктора Брауна сосредоточена на экономических последствиях ожирения, анализируя прямые и косвенные затраты, связанные с лечением заболеваний, связанных с ожирением, и потерей производительности. В статье рассматривается финансовая нагрузка на системы здравоохранения, работодателей и частных лиц, подчеркивая необходимость профилактических мер по снижению расходов на здравоохранение. Автор также обсуждает роль медицинского страхования, программ оздоровления на рабочем месте и общественных инициатив в смягчении экономических последствий ожирения.

Эти статьи дают ценную информацию о многогранной природе ожирения, от его основных причин и последствий для здоровья до его более широких социальных и экономических последствий. Повышая осведомленность и способствуя диалогу по этому важнейшему вопросу, исследователи и политики могут работать над разработкой эффективных стратегий по борьбе с ожирением и его предотвращению в глобальном масштабе.