

## METABALITIK SINDROM: ZAMONAVIY TIBBIYOTNING DOLZARB MUAMMOSI

Jumaboyeva Shahnoza  
Sulaymonova Sevinch

Alfraganus Universiteti 2 kurs talabarlari. Alfraganus university nodavlat oily ta'lim tashkiloti,  
Toshkent, Uzbekiston

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri bo'lgan metabolitik sindrom tushunchasi, uning asosiy klinik mezonlari, patogenez, etiologiyasi va asoratlari yoritilgan. Metabolitik sindrom- bu qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va semizlik xafini oshiruvchi bir necha metabolitik buzilishlarning uyg'unlashan shaklidir. Maqolada ushbu sindromning aniqlash mezonlari, diagnostika usullari, davolash yo'llari va profilaktika choralari keltirilgan. Metabolitik sindromga qarshi kurashishda sog'lam turmush tarzini shakillantirish va ertta tashxis qo'yish juda ahamiyatli.

**Kalit so'zlar:** Metabolitik sindrom, Insulin rezistentlik, Gipertoniya, HDL, Semizlik, Dislipidemiya, Praflatika.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается одно из актуальных направлений современной медицины- метаболический синдром, его основные клинические критерии, патогенез, этиология, и осложнения. Метаболический синдром- представляет собой сочетание нескольких метаболических нарушений, таких как ожирение, сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. В статье описаны критерии выявления данного синдрома, методы диагностики, варианты лечения и ресурсы профилактики. В борьбе с метаболическим синдромом очень важно вести здоровый образ жизни и проводить раннюю диагностику.

**Ключевый слова:** Метаболический синдром, Инсулинорезистентность, Гипертония, ЛПВП, Ожирение, Дислипидемия, Профилактика.

**Abstract:** This article discusses one of the pressing issues in modern medicine- metabolic syndrome, including its main clinical criteria, pathogenesis, etiology, and complications. Metabolic syndrome is a cluster of metabolic disorders that significantly increase the risk of diabetes, cardiovascular disease, and obesity. The article presents the criteria for determining this syndrome, diagnostic methods, treatment methods and preventive measures. In the fight against metabolic syndrome, it is very important to form a healthy lifestyle and make an early diagnosis.

**Key words:** Metabolic syndrome, Insulin resistance, Hypertension, HDL, Obesity, Dyslipidemia, Prevention.

So'ngi yillarda global sog'likni saqlash tizimida metabolitik sindromga e'tibor kuchaymoqda. Bu sindrom- turli metabolitik buzilishlarning birgalikda uchrashi bilan tavsiflanadigan murakkab holat bo'lib, yurak -qon qon tomir kasalliklari, 2-tib diabet va

semirish kabi kasalliklarning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Uning keng tarqalgani va sog'liq uvhun xaviligi tufayli metabolitik sindrom zamonaviy tibbiyotning dolzarb muamolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Metabolitik sindrom nima?

Metabolitik sindrom-bu quyidagi bir necha holatlarning birgalikda mavjud bo'lishidir:

- .Markaziy( abdominal ) semizlik;
- .Gipertoniya (arterial bosimning yuqoriligi),
- .Giperglikemiya (qonda glukoza miqdorining yuqoriligi);
- .Dislipidemiya (xolesterin va triglitseridlar muvozanating buzilishi);
- .Insulin rezistentlik ( insulinga nisbatan sezuvchanlikning pasayishi);

Xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotlari (WHO, ID, ATP III) tomonidan metabolitik sindromning aniq diagnostik mezonlar ishlab chiqilgan bo'lsada, ularda ayrim tafovutlar mavjud. Metabolitik sindromning rivojlanishiga sabab bo'luvchi omillar quyidgilardir:

- . Gipotenziv(harakatsiz) turmush tarzi,
- .Ovqatlanishning buzilishi-yuqori kaloriyali, yog'li va shakarli mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish;
- . Surunkali stress-gormonal muvozanat buzilishiga ilib keladi;
- .Yosh va jins-yoshi kattalar va ayollarda ko'p uchraydi;
- .Gormon buzilishlari-masalan, polikistik tuxumdon sindromi.

Metabolitik sindromning asosida insulin rezistentlik yotadi. Bu holatda organizm hujayralari insulinga yetarli darajada javob bermaydi, natijada glyukoza miqdori oshadi, bu esa qandli diabetnig rivojlanishiga olib keladi. Markaziy semizlikda visseral yog' to'qimalari ortadi, bu esa yallig'lanish mediatorlari ishlab chiqarilishini kuchaytiradi va qon tomirlar faoliyatini buzadi. Keyinchalik metabolitik sindromning almotlari asta-sekin yuzaga keladi va dastlabki bosqichida deyarli sezilmaydi. Asosiy simptomlari: bel sohasida ortiqcha yo'g toplanishi, qon bosimining muntazam ravishda yuqoriligi, qonda glyukoza miqdorining oshishi, qonda triglitseridlar darajasining ortishi, HDL (yaxshi xolesterin) kamayishi, charchoq, qorin sohasida og'irlik,teri pigmentatsiyasi. Agar metabolitik sindrom vaqtida aniqlanmasa va davolanmasa, quyidagi og'ir kasalliklar xavfini oshirishi mumkin:

- .Yurak ishemik kasalligi;
- .Miokard infarkti;
- .Insult;
- .2-tib diabet mellitus;
- .Jigarda yog'li gepatoz (steatoz);
- .Neyrodegeneraytiv kasalliklar ( Altsgeymer kasalligi bilan bog'liq ehtimollar mavjud).

Metabolitik sindromni aniqlash uchun quyidagi ko'rsatkichlar tahlil qilinadi:

- Bel aylanasi (erkaklarda>102, ayollarda>88)
- Arterial bosim (>130/85mmHg)
- Qonda triglitseridlar (>1.7mmol/l)
- HDL xolesterin(erkaklarda<1.0, ayollarda <1.3mmol/l)

- Qonda glyukoza(>5.6mmol/l yoki 2-tip diabet mavjudligi)

Metabolitik sindromniga qarshi kurashish uchun profilaktik choralar quyidagilardan iborat; sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, vazni me'yorda ushlab, stressni boshqarish, qon bosmi, xolesterin va glyukoza darajasini muntazam nazorat qilish, kerak bo'lsa, shifokor tavsiyasi bilan dori vositalarni (metformin, statinlar, antigipertenzivlar) qabul qilish mumkin.

Metabolitik sindrom – jiddiy va murakkab kasalliklar rivojlanishiga olib keluvchi juda xavfli sindrom. Uni erta aniqlanishi va profilaktikasi kelajakda yurak-qon tomir va endokrin kasalliklarini xavfini kamaytiradi. Bu borada sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish asosiy omil hisoblanadi. Har bir insom o'z sog'lig'i uchun javobgar bo'lib metabolitik sindromdan saqlanish-oddiy, lekin qat'iy harakatlarni talab qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA INTERNET SAYTLARI:

- 1.Alberti,K.G.M.M., Zimmet, P.&Shaw, J.(2005).The metabolic syndrome-A new worldwide definition.
- 2.International Diabetes Federation.(2006).The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome.
- 3.O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi tavsiyalari.
- 4.Grundy SM. Metabolic syndrome: Connecting and Reconciling Cardiovascular and Diabetes Worlds.J Am Coll Cardiol.
- 5.INTERNET resurslari.