



INNOVATIVE
WORLD

ISSN: 3030-3591

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

SHARQ TIBBIYOT VA TABIIY FANLAR
JURNALI

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture



+998 33 5668868



www.innoworld.net



ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Volume 2, Issue 5
2025

Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

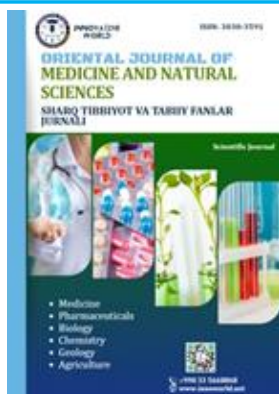
www.innoworld.net

O'zbekiston-2025

Volume 2 Issue 5 | 2025 |

Page | 2

Tel: +99833 5668868 | Tg: t.me/Anvarbek_PhD



METABOLIK SINDROM: PATOGENEZ, KLINIK AHAMIYATI VA PROFILAKTIK YONDASHUVLAR

Mavlonov Namoz Halimovich

Buxoro Davlat tibbiyot Instituti Oilaviy tibbiyotda ichki
kasalliklar kafedrası dotsenti, PhD
namoz_mavlonov@bsmi.uz

Annotatsiya. Metabolik sindrom (MS) — bu abdominal semizlik, insulinrezistentlik, arterial gipertenziya, dislipidemiya va uglevod almashinuvi buzilishlari bilan tavsiflanadigan murakkab patofiziologik holatlar majmuasidir. MS so'nggi yillarda dunyo miqyosida ham, O'zbekiston aholisi orasida ham keskin oshib bormoqda. Bu holatning xavfi shundaki, u yurak-qon tomir kasalliklari, 2-turdagi qandli diabet, ateroskleroz va miokard infarkti rivojlanishi uchun kuchli mustaqil xavf omili hisoblanadi.

MSning shakllanishida genetik moyillik, notog'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetarli emasligi, stress va gormonal buzilishlar yetakchi rol o'ynaydi. Ularni erta aniqlash va kompleks profilaktika yurak-qon tomir kasalliklari yukini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: abdominal semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, ateroskleroz, qandli diabet,

Muhokama va natijalar.

1. Patogeneznining asosiy bo'g'inlari

1.1. Insulinrezistentlik

Insulinrezistentlik metabolik sindromning boshlang'ich va markaziy patogenetik bo'g'ini hisoblanadi. Uning natijasida:

- glyukoza hujayraga kira olmaydi,
- kompensator giperglikemiya va gipyerinsulinemiya yuzaga keladi,
- lipoliz kuchayadi,
- erkin yog' kislotalari ortadi.

Bu jarayonlar jigar steatozi, triglitseridlarning ortishi va aterogen dislipidemiya bilan tugaydi[1].

1.2. Abdominal semizlik

Visseral yog' to'qimasi metabolik faol bo'lib, leptin, adiponektin, TNF- α , IL-6 kabi adipokinlarni ishlab chiqaradi. Ularning nomutanosibligi:

- yallig'lanish fonini oshiradi,
- insulinrezistentlikni kuchaytiradi,
- endotel disfunktsiyani chaqiradi.

Ayollarda so'nggi yillarda abdominal semizlikning ortishi estrogen yetishmovchiligi, gipodinamiya va yuqori kaloriyalı ovqatlanish bilan bog'liq[2].

Metabolik sindrom — bu abdominal semizlik, insulinrezistentlik, arterial gipertenziya, dislipidemiya va uglevod almashinuvi buzilishlari birgalikda

uchraydigan murakkab kasalliklar majmuasidir. So'nggi yillarda dunyo bo'yicha ham, O'zbekiston aholisi orasida ham metabolik sindromning ko'payishi kuzatilmoqda[3]. Uning xavfliligi shundaki, u yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur diabet, ateroskleroz, insult va miokard infarkti uchun kuchli mustaqil xavf omili bo'lib xizmat qiladi. Metabolik sindromning shakllanishida irsiy moyillik, ovqatlanish buzilishi, harakatsizlik, stress va gormonal o'zgarishlar muhim rol o'ynaydi. Patogeneznining markazida insulinrezistentlik turadi: hujayralar insulinga to'liq javob bermay qo'yganda glyukoza hujayraga kira olmaydi, natijada giperglikemiya va kompensator gipyerinsulinemiya yuzaga keladi. Bu jarayon jigar steatoziga, triglitseridlarning oshishiga va aterogen dislipidemiya rivojlanishiga olib keladi[4]. Abdominal semizlik ham metabolik sindrom uchun asosiy omil bo'lib, visseral yog' to'qimasi yallig'lanishni kuchaytiruvchi adipokinlar ishlab chiqaradi. Bu moddalar insulinrezistentlikni yanada kuchaytiradi, qon tomir devoriga zarar yetkazadi va aterosklerotik jarayonni tezlashtiradi. Bugungi kunda metabolik sindromni aniqlashda bel o'lchamining kattaligi, glikemiya darajasi, triglitseridlar, HDL-xolesterin va arterial bosim ko'rsatkichlariga asoslaniladi. Bu belgilardan uchta mavjud bo'lsa, metabolik sindrom tashxisi qo'yiladi[5]. Metabolik sindromning asosiy klinik ahamiyati shundaki, yurak-qon tomir xastaliklari rivojlanish xavfi bir necha barobar oshadi; ayniqsa, infarkt, insult va yurak yetishmovchiligi xavfi sezilarli darajada ortadi. Shuningdek, metabolik sindrom mavjud bo'lgan odamlarning katta qismida 3–5 yil ichida 2-tur diabet rivojlanadi. Profilaktikada eng muhim choralar turmush tarzini o'zgartirishdir: sog'lom ovqatlanish, o'rtacha kaloriyali parhez, jismoniy faollikni oshirish va vaznni 5–10% ga kamaytirish insulinrezistentlikni yaxshilaydi va metabolik ko'rsatkichlarni normallashtiradi. Kerak bo'lgan hollarda metformin, statinlar, ACE-ARB dorilari, GLP-1 agonistlari kabi dori vositalari qo'llanadi. Metabolik sindromning oldini olishda muntazam profilaktik tekshiruv, vazn nazorati va dislipidemiya, gipertenziya, glyukoza almashinuvini erta aniqlash muhim o'rin tutadi[11,12]. Populyatsion miqyosda esa ayollarda abdominal semizlikning ortishi, dislipidemiya bilan bog'liq xavflarning kuchayishi, yurak-qon tomir kasalliklarining yosharlashi metabolik sindromni dolzarb muammo sifatida ko'rsatmoqda. Shu sababli mahalliy aholida metabolik sindromning tarqalishini, abdominal yog' to'planishining lipid ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini o'rganish va milliy profilaktika algoritmlarini ishlab chiqish amaliy va ilmiy jihatdan katta ahamiyatga ega[6].

Profilaktika va davolashning zamonaviy yondashuvlari

4.1. Nomedikamentoz choralar

- **Oziqlanish:** o'rtacha kaloriyali, 30% kaloriyani yog'dan olish, trans-yog'larni to'liq cheklash, O'rta yer dengizi parhezi.
- **Jismoniy faollik:** haftasiga kamida 150 daqiqa aerob mashqlar.
- **Vaznni kamaytirish:** 5–10% vazn yo'qotish insulinrezistentlikni sezilarli yaxshilaydi[7,8].

4.2. Medikamentoz yondashuv

- **Metformin** – insulinrezistentlikni kamaytiradi.
- **Statinlar (atorvastatin, rosuvastatin)** – LDL va TG ko'rsatkichlarini normallashtiradi.
- **ARB/ACE ingibitorlar** – gipertenziyada afzal guruh.
- **GLP-1 agonistlari (semaglutid)** – vaznni kamaytirishda eng yuqori samaradorlikka ega (10–15% gacha)[9,10].

Xulosa.

Metabolik sindrom — keng tarqalgan, ko'p omilli patologiya bo'lib, uning asosida insulinrezistentlik, abdominal semizlik va aterogen dislipidemiya yotadi. MSning erta aniqlanishi, kompleks profilaktikasi va individual yondashuv yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Zamonaviy medikamentoz vositalar va turmush tarzini o'zgartirish kombinatsiyasi eng samarali strategiya hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. **Alberti K.G., Eckel R.H., Grundy S.M., et al.** Harmonizing the metabolic syndrome: a joint interim statement of the IDF, AHA/NHLBI, WHF, IAS, and IASO. *Circulation*. 2009;120(16):1640–1645.
2. **International Diabetes Federation.** IDF Consensus Worldwide Definition of the Metabolic Syndrome. Brussels: IDF; 2006.
3. **Grundy S.M., Brewer H.B., Cleeman J.I., et al.** Definition of metabolic syndrome: Report of the National Heart, Lung, and Blood Institute/AHA. *Circulation*. 2004;109:433–438.
4. **WHO Consultation.** Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. WHO Technical Report Series 894. Geneva: WHO; 2000.
- 5.
12. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.** Obezlik va metabolik sindromni boshqarish bo'yicha klinik tavsiyalar. Toshkent; 2021.