KLIMAKS DAVRIDAGI AYOLLAR OVQATLANISHINI GIGIYENIK BAHOLASH

Saidova Gulbahor Tursunaliyevna – t.f.n., assistent
Rajabova Lola Sunnatilla qizi – talaba
Toshkent davlat tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Menopauza (ya’ni ayollarda hayz ko‘rish to‘xtab, gormonal o‘zgarishlar boshlangan davrda, ovqatlanishni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishning birinchi qadami-bu ayolning oziqlanish holatini aniqlashdir. Ya’ni ayol organizmida vazn, yog‘ miqdori, mushak massasi va boshqa ko‘rsatkichlar qanday ekanligini bilish kerak. BMI- bu insonning bo‘yi va vazni asosida uning tana vazni me’yorda, ortiqcha yoki kam ekanligini aniqlash usulidir. Ya’ni bu semizlik va ozg‘inlik darajasini baholashga yordam beradi. Bel-son nisbati- qorin yog‘lari(visseral) miqdorini baholaydi. Kalsiy, D, E vitamin darajasi-suyak va gormon sog‘ligi uchun zarur bo‘lgan moddalar miqdorini aniqlash.*

Kalit so‘zlar: *menopauza, semizlik, yuqori kaloriyali (giperkalorik) ovqatlanish, past kaloriyali (gipokalorik) ovqatlanish, antropometrik o‘lchovlar, tana massasi indeksi (BMI), bel aylanasining uzunligi, o‘rta yelkadan aylana (MUAC)*

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД КЛИМАКСА

Саидова Гульбахор Турсуналиевна – к.м.н., ассистент
Раджабова Лола Суннатиллаевна – студентка
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Менопауза (то есть период, когда у женщин прекращаются менструации и начинаются гормональные изменения) — это время, когда первый шаг к правильному питанию заключается в оценке состояния питания женщины. Необходимо определить, каковы масса тела, количество жира, мышечная масса и другие показатели организма.Индекс массы тела (ИМТ) — это способ определить, является ли масса тела человека нормальной, избыточной или недостаточной, исходя из роста и веса.*

Ключевые слова: *менопауза, ожирение, гиперкалорийное питание, гипокалорийное питание, антропометрические измерения, индекс массы тела (ИМТ), окружность талии, окружность средней части плеча (MUAC)*

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE DIET OF WOMEN DURING MENOPAUSE

Saidova Gulbakhor Tursunaliyevna – C.M.Sc., assistant
Radjabova Lola Sunnatillaevna – student
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract: *Menopause (that is, the period when a woman stops menstruating and hormonal changes begin) is a time when the first step toward proper nutrition is to assess the woman’s nutritional status. It is necessary to determine the body’s weight, fat amount, muscle mass, and other indicators.Body Mass Index (BMI) is a method used to determine whether a person’s body weight is normal, excessive, or low based on their height and weight. It helps evaluate the degree of obesity or underweight. The waist-to-hip ratio assesses the amount of abdominal (visceral) fat.Calcium, vitamin D, and vitamin E levels are important indicators for bone and hormonal health.*

Key words: *Menopause, obesity, hypercaloric, hypocaloric, anthropometric measurements, BMI, waist circumference, MUAC (Mid-Upper Arm Circumference)*

Menopauza davrining asosiy belgilariga issiq bosilishlar va hayz ko‘rishdagi tartibsizliklar kiradi. Shu bilan birga, yurak-qon tomir kasalliklari (CVD), depressiya va kognitiv buzilishlar ham ushbu davrda tez-tez uchraydi. Perimenopauza davridagi ayollar psixologik va fiziologik belgilarining ortishini bildiradilar, ammo postmenopauza davrida, ayniqsa, depressiv alomatlarda nisbiy kamayish kuzatiladi. Menopauza davri tana vaznining ortishi, qorin sohasida yog‘ to‘planishining kuchayishi, CVD xavfining oshishi, tana yog‘ining taqsimlanishidagi o‘zgarishlar va energiya sarfining kamayishi bilan bog‘liq. Vaqtinchalik gormonal, ruhiy va jismoniy o‘zgarishlar, shuningdek ushbu davrda yuzaga keladigan hissiy stress ayollar salomatligi va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. To‘g‘ri ovqatlanish surunkali kasalliklardan o‘lim xavfini kamaytirishi mumkin, shuning uchun oziqlanish psixologik va fiziologik jihatdan turli ma’nolarga ega. Bundan tashqari, mos va sog‘lom diyeta semirishning oldini olish va davolashda yordam beradi, ayniqsa bu jismoniy faollik bilan birlashtirilganda — bu esa menopauza davrida ancha kamayadi. Tana tarkibidagi o‘zgarishlar ijtimoiy-iqtisodiy omillar, dori vositalarini qabul qilish, klimakterik belgilar, hamda ortiqcha yoki yetarli bo‘lmagan kaloriyali parhezlar bilan bog‘liq

bo‘lishi mumkin. Ushbu fikrlarga asoslanib, tadqiqotning maqsadi — klimakterik davrdagi ayollarning ovqatlanish odatlari, ularning oziqlanish holati va ushbu jihatlar o‘rtasidagi munosabatni aniqlashdan iborat bo‘ldi. Klimakterik davrdagi ayollarda ovqatlanishni gigiyenik baholash ko‘p yo‘nalishli tahlilni o‘z ichiga oladi. Bu tahlil antropometrik o‘lchovlarni (masalan, tana massasi indeksi – BMI va bel aylanasini), ratsion tahlilini (kunlik eslab yozish yoki oziq-ovqat kundaliklari orqali) hamda biokimyoviy testlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu kompleks yondashuv ayolning oziqlanish holatini aniqlash va ushbu hayot davrida ko‘proq uchraydigan semizlik hamda yurak-qon tomir kasalliklari kabi holatlar bilan bog‘liq xavflarni baholash imkonini beradi. Baholashning muhim qismi – ozuqaviy moddalarga boy mahsulotlar bilan ozuqaviy qiymati past mahsulotlarning iste’molini solishtirishdir. Bu orqali tolalar, vitaminlar va minerallar yetarli miqdorda qabul qilinishini, shu bilan birga qo‘shimcha shakar, to‘yingan yog‘lar va natriy iste’molini cheklashni ta’minlash mumkin. Gigiyenik baholashning asosiy tarkibiy qismlari: Oziqlanish holati va tana tarkibi Tana massasi indeksi (BMI): Tana og‘irligini (kg) bo‘y uzunligining kvadratiga bo‘lish orqali aniqlanadi. Ushbu ko‘rsatkich ayolning vazni me’yorida, ortiqcha yoki yetarli emasligini (ozg‘in, normal, semiz, ortiqcha semizlik) baholash imkonini beradi. Bel-son nisbati va qorin aylanasining o‘lchovi: Ushbu o‘lchovlar qorin (visseral) semizligini aniqlashga yordam beradi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari xavfining oshishi bilan bog‘liq. Yuqori qo‘l o‘rta aylana (MUAC): BMI ni taxminan aniqlash va oziqlanish holatini baholash uchun ishlatiladi. Tana tarkibini tahlil qilish: Bioelektrik impedans tahlili (BIA) kabi ilg‘or usullar yordamida yog‘ massasi, yog‘siz massa va skelet mushak massasi haqida batafsil ma’lumot olish mumkin. Ratsional ovqatlanishni baholash Oziq-ovqat iste’moli haqidagi esga tushirish (dietary recall): So‘nggi 24 soat yoki undan uzoq davr ichida iste’mol qilingan ovqat va ichimliklar haqida ma’lumot so‘raladi. Oziq-ovqat iste’moli chastotasi so‘rovnomasi (FFQ): Muayyan oziq-ovqatlar yoki oziq-ovqat guruhlarini qay darajada tez-tez iste’mol qilinishini aniqlash uchun standartlashtirilgan so‘rov shakli. Oziq-ovqat kundaligi (food diary): Ma’lum muddat davomida iste’mol qilingan barcha ovqat va ichimliklar haqida yozma tarzda batafsil ma’lumot yuritishni talab qiladi. Alohida oziqa moddalari iste’molini baholash: Quyidagi komponentlarga alohida e’tibor qaratiladi: Murakkab uglevodlar va tolalar: Kunlik 120 g uglevod va 30–50 g tolalar (sabzavotlar, mevalar va don mahsulotlaridan) iste’molini ta’minlash. Oziqa moddalarga boy mahsulotlar: Butun (to‘liq) mahsulotlarga ustuvorlik berish va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlarni cheklash. To‘yingan yog‘lar, natriy va qo‘shimcha shakarlar: Ularning miqdorini nazorat qilish va yurak-qon tomir hamda metabolik sindrom xavfini kamaytirish uchun cheklash tavsiya etiladi. Biokimyoviy va klinik baholash. Biokimyoviy tahlillar: Qon va siydik tahlillari orqali muayyan mikroelementlar (masalan, kaltsiy yoki D vitamini) darajasini, shuningdek yurak-qon tomir xavfi ko‘rsatkichlarini (xolesterin, triglitseridlar) aniqlash mumkin. Klinik baholash: Tibbiyot xodimi bemorda oziqlanish yetishmovchiligi yoki boshqa sog‘liq muammolarining jismoniy belgilari mavjudligini tekshiradi. Yog‘ miqdorini va tana yog‘i foizini hisoblashdan tashqari, tana tarkibini o‘lchovchi analizatorlar yordamida yanada aniqroq natijalar olinadi. Ushbu qurilmalar yog‘siz tana massasini, skelet mushaklar massasini aniqlash hamda shish (edem) holatini aniqlash uchun ham mos keladi [36,37,38]. Ayollarda ortiqcha vazn va semizlik quyidagi ko‘rsatkichlar bilan belgilanadi: Tana yog‘i foizi ≥ 30%; Qorin aylanasi ≥ 88 sm (qorin sohasidagi, visseral semizlik); Bel-son nisbati ≥ 0,8 (qorin sohasidagi, visseral semizlik); O‘rta yelka aylanasi (MUAC) ≥ 32 sm bo‘lsa, unda BMI ≥ 30 kg/m^2 [39,40].

Anthropometric measurements	Cut-off values	Classification
BMI (kg/m2)	<18.5	Underweight
	18.50-24.99	Normal
	≥25	Overweight
	≥30	Obese
Waist circumference (cm)	64-80	Normal
	80-88	Overweight (elevated risk)
	>88	Obese (high risk)
waist-to-hip ratio	>0.80	Normal
	0.80-0.85	Moderate risk
	<0.85	High risk

Xulosa: Baholashning maqsadi, boshlang‘ich holatni aniqlash: Ovqatlanish odatlari va hozirgi oziqlanish holatini o‘rganish orqali keyingi o‘zgarishlar uchun asos yaratish. Xavf omillarini aniqlash: 2-tur qandli diabet, gipertenziya, osteoporoz va dislipidemiya kabi surunkali kasalliklar xavfini aniqlash. Intervensiya rejasini tuzish: Klimakterik davrda sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydigan individual ovqatlanish rejasini ishlab chiqish. Jarayonni monitoring qilish: Ovqatlanishdagi o‘zgarishlarning samaradorligini vaqt o‘tishi bilan kuzatib borish.

ADABIYOTLAR

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008; 192 p. (Série A. Normas e ManuaisTécnicos) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n. 9).

2. Takahashi ta, johnson km. Menopause. Med Clin North Am. 2015;99(3):521-34. PMid: 2584 1598. http://dx.doi.org/10.1016/j. mcna.2015.01. 006.

3. Borkoles e, reynolds n, thompson dr, ski cf, stojanovska l, polman rc. The role of depressive symptomathology in peri and post menopause. Maturitas. 2015;81(2):306-10. PMid:25857280. http:// dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.03.007.

4. Sociedade Norte-Americana de Menopausa. Guia da menopausa. 7. ed. Pepper Pike: NAMS; 2012. 89 p. Traduzido pela SOBRAC.

5. Botell l. Climaterio, daño vascular y sexualidad. Rev Cuba Obstet Ginecol. 2013; 39:413-26.

6. George sm, barbash rb, manson je, reedy j, shikany jm, subar af, et al. Comparing indices of diet quality with chronic disease mortality risk in postmenopausal women in the women's health initiative observational study: evidence to inform national dietary guidance. Am J Epidemiol. 2014;180(6):616-25. PMid:25035143. http://dx.doi.org/10.1093/aje/kwu173.

7. Carvalho ed, valadares alr, costa-paiva lh, pedro ao, morais ss, pinto-neto am. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 años ou mais: fatores associados. Rev Bras Ginecol Obstet. 2010; 32(9):433-40. PMid:21271148. http:// dx.doi.org/10.1590/S0100-72032010000900004.

8. Gonçalves JTT, Silveira MF, Campos MCC, Costa, MHR. Overweight and obesity and factors associated with menopause. Ciênc Saúde Coletiva. 2016; 21:1145-1156.