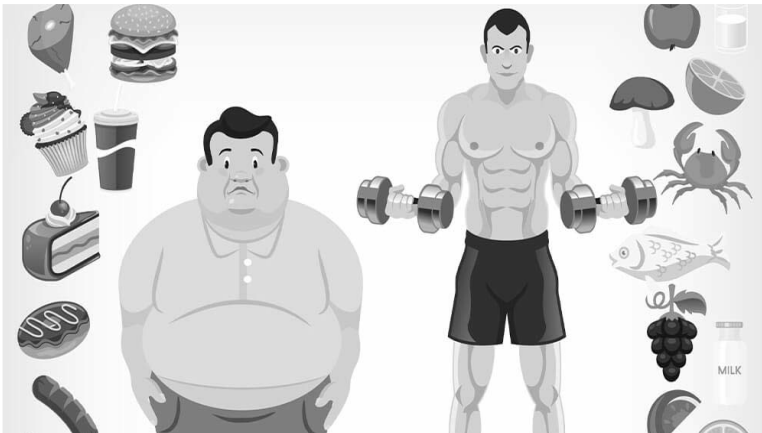


Qlobal pandemiya: yoluxma sayı 1 milyardı keçdi



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkişafı
Agentliyi

*Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın
İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə
“Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı”
istiqlal qərarlarında hazırlanıb*



və nazik bağırsaq divarlarında gərginliyin yaratdığı siqnallar be-yinə ötürülür və qida qəbulundan sonra bağırsaqlardan ifraz olunan müəyyən hormonların köməyi ilə toxluq hissi yaranır. Bu hormonal pozğunluqlara əlavə olaraq, xəstələrin psixososial vəziyyətləri və peşə amilləri də buna səbəb ola bilər.

Piylənmə aclıq hormonlarının artması, toxluq hormonlarının azalması və ya onların təsirlərinə qarşı müqavimət, insulin müqaviməti və xüsusən də genetik faktor-

təlikləri, ürək çatışmazlığı, insult, böyrək çatışmazlığı, yuxu apnesi və aritmiya kimi bir çox həyatı və bəla başa gələn xroniki xəstəliklər təəssüf ki, birbaşa piylənmə ilə bağlıdır.

ÜST-nin rəyinə görə, piylənmə və artıq çəki insan ömrünü ən azı 10 il qısaldır.

London Imperial kollecinin alimlərin apardığı araşdırmalara əsasən, bədəndəki artıq piy, xərçəng inkişafı və ya xərçəng riskini 2 dəfə artırır. Alimlər piylənmənin 11 növ xərçəng yaratdığını deyir.

Əksər həkimlərin fikrincə, piylənməni yalnız həddindən artıq yemək problemi kimi düşünmək əvəzinə, onu xəstəlik kimi qəbul etmək, səbəblərinə və müalicəsinə diqqət yetirmək daha doğru olardı.

Hazırda siqaretdən sonra qarşısı alınmayan ölümlərin ikinci əsas səbəbi olan piylənmə, ürək-damar xəstəlikləri, hipertoniya, diabet, müəyyən xərçəng növləri,

- Koronar Arteriya Xəstəliyi: BKİ-də 1 vahid artım ürək-damar xəstəlikləri riskinin 9% artmasına səbəb olur.

- Ürək Çatışmazlığı: Piylənmiş insanlarda ürək çatışmazlığı riski ikiqat artır.

- Nevroloji Xəstəliklər: İnsult, Alzheimer və demans riskini artırır.

- Xərçəng: Öd kisəsi, mədə, mədəaltı vəzi, qida borusu, tiroid, böyrək, uşaqlıq, yoğun bağırsaq, prostat və döş xərçənginin inkişafı ilə əlaqədardır. Piylənmə xərçəngin 2-ci ən çox yayılmış qarşısı alınmayan səbəbidir.

- Tənəffüs Xəstəlikləri: Piylənmə obstruktiv yuxu apne sindromunun (OSAS) inkişafı üçün ən əhəmiyyətli risk faktorudur. Həmçinin astma riskini artırır.

- Mədə-bağırsaq Xəstəlikləri: Reflüks, yağlı qaraciyər, pankreatit və qida borusu xərçəngi riskini artırır. Həmçinin öd daşı inkişaf riskini 7 dəfə artırır.

- Sidik-cinsiyyət Sistemi Xəstəlikləri: Xroniki böyrək xəstəliyi riskini artırır. Qadınlarda daşlara və sidik saxlamamağa səbəb olur. Həmçinin məhsuldarlığın azalmasına (qadınlarda yumurtalıq kistaları və kişilərdə erektil disfunksiya) səbəb olur.

Azərbaycanda piylənmə problemi

Bu problem Azərbaycandan da yan keçməyib- ölkəmizdə hər 2 nəfərdən birinin (təxminən 50 faiz) çəkisi normadan artıqdır, hər 3 nəfərdən 1-i (təxminən 33 faiz) isə piylənmədən əziyyət çəkir. Bu, dünya üzrə ən yüksək göstəricilərdən biridir.

Əsas səbəblər, oturaq işlərin artması, süni kimyəvi tərkibli, hormonal və GMO qidaların istehlakının kəskin artması, stress və sairədir. Ölkəmizdə "piylənmə" diaqnozu qoyulan uşaqların sayı da sürətlə artır. Bu da müasir uşaqlara təbii qidalar yox, daha çox fast-fod qidalar verilməsi və onların fiziki fəaliyyətinin azalması ilə bağlıdır.

Ümumdünya Piylənmə ilə Mübarizə Federasiyasının məruzəsinə görə, 2025-ci ildə insanların artıq çəki və piylənmə problemləri ilə bağlı Azərbaycan iqtisadiyyatının zərəri 1,74 milyard dollar təşkil edib. 2035-ci ildə isə bu rəqəm 3 milyardı və ya ÜDM-in 4,4%-ni keçə bilər. Bu problemin həlli üçün vəziyyəti yaranan səbəblər aradan qaldırılmalı, xüsusən də təbii qidalanma və fiziki aktivliyə diqqət yetirilməlidir.

Elçin Bayramlı

Dünya əhalisi, həmçinin də uşaqlar və gənclər arasında piylənmə nisbətlərinin artması həyəcan verici həddə çatıb. Araşdırmalar göstərir ki, 2035-ci ilə qədər dünya əhalisinin yarısı piylənmə və ya artıq çəki problemləri ilə üzləşəcək. Bu isə, həm sağlamlıq, həm də iqtisadi cəhətdən son dərəcə ağır problemdir.

Qlobal piylənmə tendensiyası rəqəmlərdə

Qlobal miqyasda geniş yayılmış sağlamlıq problemi olan piylənmə pandemiya kimi təsvir olunur. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) hesablamalarına görə, dünyada 1 milyardan çox insan piylənmədən əziyyət çəkir.

Hazırda, bu şəxslərin təxminən 900 milyon böyüklər, 160 milyon isə uşaqlardır.

Yetkin insanlarda piylənmənin ən yüksək yayılmasının olduğu 3 bölgə Amerika (29%), Avropa (23%) və Şərqi Aralıq dənizi bölgəsidir (21%).

Aparıcı mövqedə olan ABŞ-da 20 və daha yuxarı yaşda olan yetkinlərin 31,1%-nin artıq çəkili olduğu; 42,5%-nin piylənmə vəziyyətində olduğu; piylənmədən əziyyət çəkənlərin isə 9%-nin morbid piylənmədən (piylənmənin ən ağır forması) əziyyət çəkdiyini göstərmişdir. Bu artım tempi davam edərsə, 2030-cu ilə qədər ABŞ-ın bir çox ştatında piylənmənin yayılmasının 50%-ə çatacağı proqnoz edilir.

Avropa bölgəsində yetkinlərin 59%-i artıq çəki və ya piylənmədən əziyyət çəkir. Uşaqlarda da vəziyyət oxşardır; bildirilir ki, təxminən hər 3 uşaqlardan 1-i (oğlanların 29%-i, qızların 27%-i) artıq çəki və ya piylənmədən əziyyət çəkir. Uşaqlar arasında piylənmə nisbətinin artması çox narahatedicidir. Şübhəsiz ki, bu, gələcəkdə bizə daha böyük sağlamlıq problemləri yaradacaqdır.

Ölkələrə görə



piylənmə nisbətləri:

- 1- ABŞ (36.2%)
- 2- Türkiyə (32.1%)
- 3- Yeni Zelandiya (30.8%)
- 4- Kanada (29.4%)
- 5- Avstraliya (29%)
- 6- Meksika (28.9%)
- 7- Çili (28%)
- 8- Birləşmiş Krallıq (27.8%)
- 9- Macarıstan (26.4%)
- 10- İsrail (26.1%)

ÜST-ün hesabatlarına görə ABŞ, Çin, Braziliya, Hindistan və Rusiyada piylənmə halları dünya üzrə piylənmənin təxminən üçdə birini təşkil edir. Britaniyalıların təxminən 64 faizi, amerikalıların isə 68 faizi piylənir.

Türkiyə piylənmə üzrə Avropa lideridir. Bu ölkədə yetkin əhalinin 66,8%-i artıq çəkili, 32,1%-i isə piylənmədən əziyyət çəkir.

Bu cəhətdən dünyanın ən sağlam ölkəsi 18,3% ilə Vyetnam olub. Ən pis göstərici isə Nauru-dadır (88%).

Səbəblər nədir?

2023-cü il Dünya Piylənmə Xəritəsi Hesabatına görə, piylənmənin artmasının əsas səbəbləri bunlardır:

- Oturaq həyat tərz
- Emal olunmuş qidaların istehlakının artması.
- Sağlam qida istehsalı və paylanması kifayət qədər nəzarət olunmaması
- Səhiyyə sisteminin piylənmə ilə mübarizə aparmaq üçün kifayət qədər resurs və vaxt ayırmaması.
- Yemək yediyimiz zaman mədə

lar olduqda və hormonal sistemimizdə pozğunluqlar yaranıqda olduqda daha çox artır.

Eynilə, bədən metabolik sürətini tənzimləyən tiroid hormonları, kortizol (stress hormonumuz), böyümə hormonları və yumurtalıq kistası xəstəlikləri kimi bir çox vəziyyət piylənmənin səbəbləri ola bilər.

Hesabatda piylənmə nisbətlərinin artmasının qlobal iqtisadiyyata əhəmiyyətli bir yük yaradacağı və bunun qlobal ümumi daxili məhsulun 3%-nə bərabər olacağı vurğulanır. Piylənmə ilə mübarizəyə sərf olunan vəsaitin 2035-ci ilə qədər ildə 4 trilyon dolları keçəcəyi barədə xəbərdarlıq edilir.

Piylənmənin yaratdığı xəstəliklər

Metabolik sindrom, insulin müqaviməti, diabet, ürək-damar xə-

tənəffüs sistemi xəstəlikləri və əzələ-skelet sistemi xəstəlikləri kimi çoxsaylı sağlamlıq problemlərinin təməlini qoyur və həm həyat keyfiyyətinə, həm də ömrünə mənfi təsir göstərir. Bu həyəcan verici mənzərə piylənməyə qarşı hərtərəfli mübarizəyə təcili və hərtərəfli ehtiyac olduğunu vurğulayır.

Təhlükədən kifayət qədər xəbərdarlıq mı?

- Ölüm: Piylənmiş insanlarda ömür uzunluğu 6-7 il qısadır.

- Tip 2 Diabet: Boy-Kütlə İndeksi (BKİ) >35 kq/m2 olan qadınlarda BKİ <24 olanlarla müqayisədə diabet inkişaf riski 100 dəfə artır.

- Hipertoniya: BKİ ilə qan təzyiqi arasında xətti əlaqə mövcuddur. Çəki itkisi hipertoniyalı insanlarda qan təzyiqini azalda bilər.

- Dislipidemiya / Hiperlipidemiya