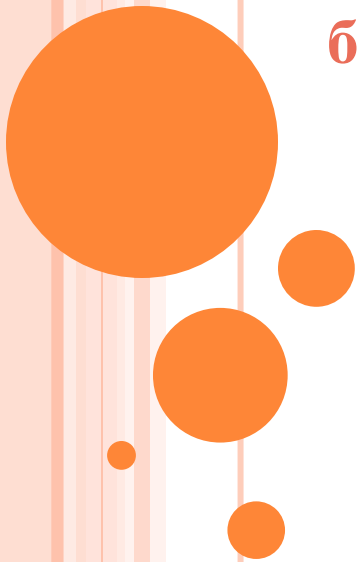


**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ ЖЕТІСУ АУДАНЫ №177
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТІҢ 9 «А» СЫНЫП
ОҚУШЫСЫ
МЕЙРАМОВА МАДИНА МАРАТҚЫЗЫ**

**Ғылыми жұмыстың тақырыбы.
Зат алмасудың бұзылуынан пайда
болатын–семіздік.**



- **Ғылыми жұмыстың мақсаты және міндеті.**

Семіздіктен оңай әрі, тиімді тәсілдер арқылы құтылу амалдарын тауып, салауатты өмір салтын ұстануға шақыру. Әр түрлі дерек көздерін пайдалана отырып, семіздік дертінен құтылу жолдарын іздестіру. Адам ағзасындағы зат алмасу проблемаларын анықтап, зерттеу.

- **Ғылыми жұмыстың өзектілігі.**

«Семіздікті қой ғана көтереді» дейді дана халқымыз. Шынында да семіздіктің жаман жақтары көп. Қоғам өмірінде әр адам жеке тұлғасын сақтай отырып, сымбатты, сүйкімді әрі дені сау болып көрінгісі келеді. Ал бұл үшін «семіздік» үлкен кедергі. Осы проблеманы қарастыра отырып, барша халыққа адам ағзасындағы әрбір мүшенің өз қадірі бар екендігін және оларды қадірлеп, сақтай отырып, денсаулығымыздың басшысы өзіміз екенімізді ұмытпауын айту.

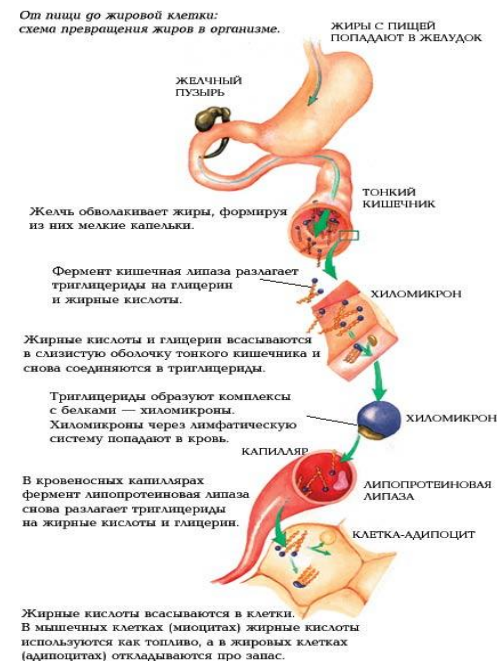
- **Ғылыми жоба құрылымы:** жұмыс кіріспеден, негізгі бөлімнен, қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен тұрады.



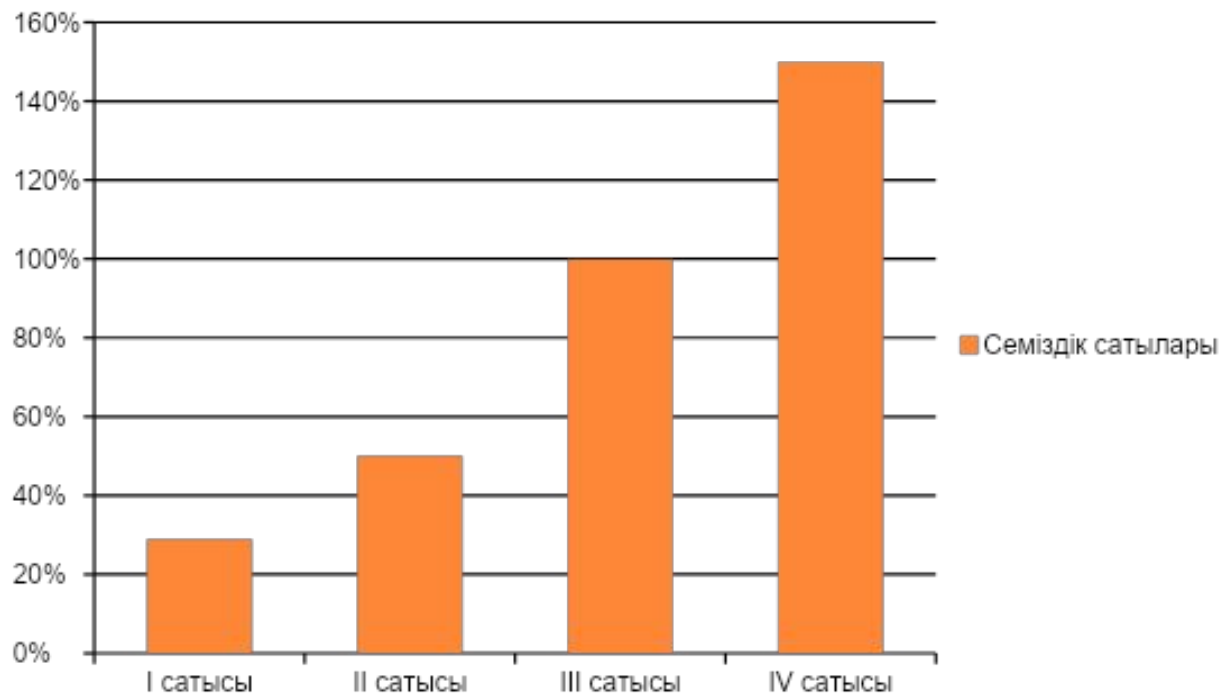
Менің осы тақырыпта ғылыми жоба қорғау себебім: ҚАЗІРГІ КЕЗДЕГІ АДАМДАРДЫҢ СЕМІЗДІККЕ ЖИІ ҰШЫРАУЫ; ДҰРЫС ТАМАҚТАНБАУ; ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ЖЕҢІЛ-ЖЕЛПІ ҚАРАУ; АЛКОГОЛЬДІ ІШІМДІКТЕРДІ ІШУ; АҒЗАДАҒЫ ЗАТ АЛМАСУ ҮДЕРІСІНІҢ БҰЗЫЛУЫ; ТАМАҚ РАЦИОНЫНДАҒЫ ПАЙДАЛЫ ЗАТТАРДЫҢ ЖЕТІСПЕУІ.



СЕМІЗДІК - АҒЗАДА АРТЫҚ МАЙДЫҢ ЖИНАЛУЫ, ТЕРІ АСТЫ КЛЕТЧАТКАСЫН, ТІНДЕР МЕН ОРГАНДАРДЫ МАЙДЫҢ БАСУЫ. ДЕНЕМІЗДЕГІ МЕТАБОЛИКАЛЫҚ (ЗАТ АЛМАСУ) – БАҒДАРЛАМАДА АЛЫНАТЫН ҚУАТ ПЕН ЖҰМСАЛАТЫН ҚУАТ АРАСЫНДА ТЕПЕ-ТЕҢДІК БАР. АЛЫНҒАН ЭНЕРГИЯ ЖҰМСАЛҒАН ЭНЕРГИЯДАН АСЫП ТҮСКЕН ЖАҒДАЙДА СЕМІЗДІК БАСТАЛАДЫ. СЕМІЗДІККЕ ҰШЫРАТАТЫН ФАКТОРЛАР: ГЕНЕТИКАЛЫҚ БЕЙІМДІЛІК, ШЫҒЫНДАЛАТЫН ҚУАТТЫҢ АЗДЫҒЫ, КАЛАЛЫҚ ЖАЙЛЫ ТҮРМЫС, САҒАТТАР БОЙЫ КЕНСЕЛЕРДЕ ТЫРП ЕТПЕЙ ОТЫРУ ЯҒНИ ДЕНЕ ҚИМЫЛЫНЫҢ ТЫМ АЗДЫҒЫ, ОҒАН ҚОСА МАЙЛЫ ӘРІ КАЛОРИЯСЫ ЖОҒАРЫ ТАҒАМ ЖЕУ, ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАЙБАРАҚАТТЫҚ, ЖАСЫ ҰЛҒАЙҒАНЫНА САЙ ДИЕТАҒА КӨНІЛ БӨЛМЕУШІЛІК, ҚОРШАҒАН ОРТАНЫҢ ӘСЕРІ, ГОРМОНДЫҚ ЖӘНЕ МЕТАБОЛИКАЛЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР, Т.Б. МАСКҮНЕМДІК, ІШІМДІКТЕРДІ ҮНЕМІ ІШУ ДЕ СЕМІЗДІККЕ ӘКЕЛЕДІ, СЕБЕБІ ОЛАРДЫҢ КАЛОРИЯСЫ ЖОҒАРЫ, АЛ ОНЫ ІШКЕН КЕЗДЕ АДАМНЫҢ ТАМАҚҚА ТӘБЕТІ АШЫЛАДЫ. Кей жағдайда СЕМІЗДІК ІШКІ СЕКРЕЦИЯ ОРГАНДАРЫНЫҢ АУРУЛАРЫМЕН ДЕ БАЙЛАНЫСТЫ.



Семіздіктің 4 сатысы бар. Бірінші сатыда адамның салмағы әдеттегі қалпынан 29%-дан артық; екіншісінде — 50%; үшіншісінде — 100%-ға; төртіншісінде — 100%-дан асып кетеді. Бұл жағдайда организмнің зат алмасуының бұзылуы және **сүйек** пен **буынға** салмақ түсуінің өсуі тірек-қимыл аппараттарында өзгерістер тудырады. Қатты семіру тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйелерінде де өзгерістер туғызып, **өкпе** мен **жүрек** қызметін әлсіретеді.

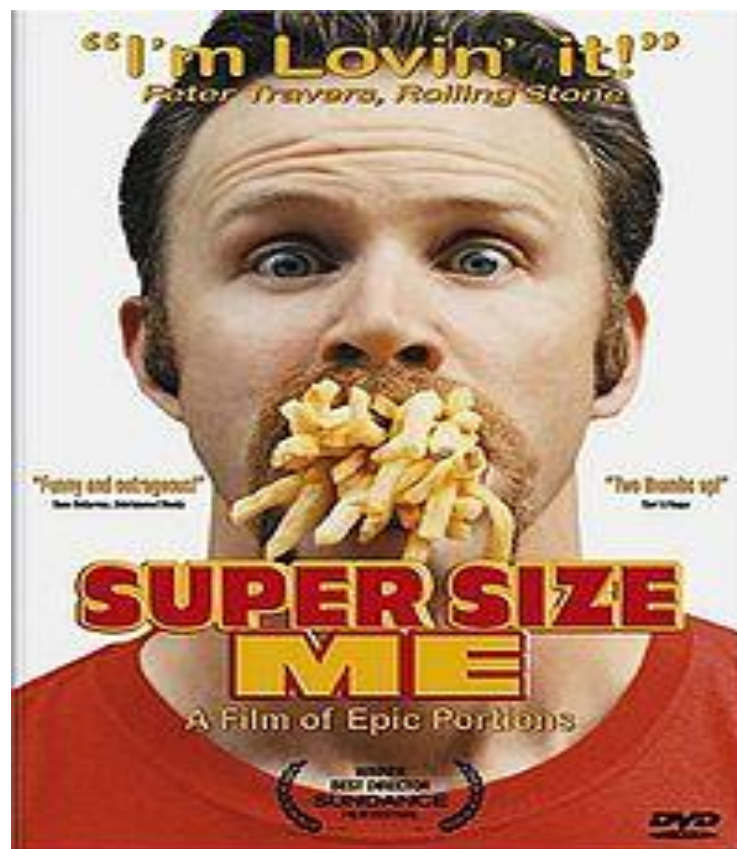


Құрамындағы белгілі бір мөлшер сақталмағандықтан, «ФАСТ-ФУД» ӨНІМДЕРІ АДАМДЫ СЕМІЗДІККЕ АЛЫП КЕЛЕДІ. АМЕРИКАНДЫҚ ЖУРНАЛИСТ МОРГАН СПАРЛОК БІР АЙ БОЙЫ «МАКДОНАЛЬДСТАН» «ФАСТ-ФУД» ТАҒАМДАРЫМЕН ТАМАҚТАНЫП ЖҮРІПТІ.



Бір айдан соң ол өзінің 12 келі салмақ қосқанын анықтайды. Оған қоса оның ағзасындағы холестериннің бірнеше есе артқаны, әрі бауырдың төмен түскені, сонымен бірге инфаркт қаупінің әлдеқайда күшейгені белгілі болады.

Морган Спарлок өзінің тәжірибесінде «**SUPER SIZE ME**» (ҮЛКЕН ӨЛШЕМ) атты деректі фильмін шығарып, атақты Макдональдс асханаларындағы тағамды жеп, олардан пайда болатын көптеген ауруларды тапқан. Бұл еңбегі үшін оған 6 млн. доллар табыс алған.



АРТЫҚ САЛМАҚ ЖӘНЕ СЕМІЗДІК КЕЛЕСІ АУРУЛАРДЫҢ ДАМУ ҚАУПІНІҢ МАҢЫЗДЫ ФАКТОРЛАРЫН ҚҰРАЙДЫ:
- ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР АУРУЛАРЫ (АТЕРОСКЛЕРОЗ, АРТЕРИАЛДЫҚ ГИПЕРТЕНЗИЯ, СОЗЫЛМАЛЫ ҚӨКТАМЫРЛЫҚ ЖЕТКІЛІКСІЗДІК, ЖҮРЕКТІҢ ИШЕМИЯЛЫҚ АУРУЫ, МИОКАРД ИНФАРКТИСІ, ИНСУЛЬТ). Бұл орайда жүрек – қантамыр ауруларының халық арасындағы өлім-жітімнің басты себебі екендігін, ал Қазақстанда әрбір екінші өлім-жітімнің себебін құрайтындығын есте ұстау қажет. Диафрагманың жоғары тұруы мен патологиясы, липидтік алмасудың бұзылуы, артериалдық гипертензия себебінен семіздік атеросклероз бен жүректің ишемиялық ауруы.



ГИПОВЕНТИЛЯЦИЯМЕН, ГИПЕРКАПНИЯМЕН, ТЫНЫС АЛУ ЫРҒАҒЫНЫҢ ЖӘНЕ ЖИЛІГІНІҢ БҰЗЫЛУЫМЕН, АПНОЭМЕН, ӨКПЕ ГИПЕРТЕНЗИЯСЫМЕН ЖӘНЕ ЖҮРЕК-ӨКПЕ ЖЕТКІЛКСІЗДІГІМЕН ӨТЕТІН ГИПОВЕНТИЛЯЦИЯЛЫҚ СИНДРОМНЫҢ ДАМУЫ (ПИКВИК СИНДРОМЫ).

- Екінші типті диабет, глюкозаға төзімділік бұзылыстары.

- Гастроэзофагиялық рефлюкс ауруы.

- Гепатобилиарлық жүйенің дерттері-майлы гепатоз, өт бөліну жолдарының гипокинетикалық-гипотониялық дискинезия түрі, өт-тас ауруы.

- Панкреатит-ұйқыбезінің қабынуы.

- Метаболизмдік синдром.

- Артрит, деформациялайтын остеоартроз, омыртқа бағанасы аралық дискілерінің жарығы секілді бұлшықет-қанқа зақымдары;

- Бала өрбиту қызметінің бұзылыстары: алипоциттердегі (май жасушаларындағы) эстрогендер гиперэстрогендер (гиперэстрогения) мен андрогендердің перифериялық алмасуының бұзылысы салдарынан ана безінің полигистоздық синдромының дамуы; етеккір қызметінің бұзылыстары 6 есе жиірек дамиды (етеккірдің бұзылуы, етеккір келу мен тоқтау шағының тым ерте немесе кеш болуы, гипоетеккірлік синдромы, екінші аменория, эндометрийдің гиперпластикалық үрдістердегі овуляторлық және айналымдық емес қан кету); алғашқы бедеулік (2 есе жиі кездеседі); овуляция болмауы, айналымының лютеиндік фазасының толыққанды болмауы және жүктілік санының төмендігі; семіздікке шалдыққан науқастардың жүктілік кезіндегі асқынулары (жүктіліктің үзілу қаупі, ұрық гипотрофиясы, эклампсия мен ұрықтың өліміне дейін апаратын гестоздың дамуы); босану мен босанудан кейінгі асқынулар (босану қызметінің бұзылыстары, қағанақ суының мерзімсіз ағуы және операциялық араласуы «Кесарей тілуі») мен ұрық өлімі жиілігінің жоғарылығы.

- Кейбір қатерлі ісік аурулары (эндометрийдің, сүт безінің, ана безінің, қуықасты безінің, бауыр мен өт қабының, тоқішектің қатерлі ісіктері);

- Хирургиялық араласудағы асқынулары;

- Ентігу мен ұйқыдағы апноэ.

Бұл жағдайлар мезгілсіз өлім-жітім мен тұрақты мүгедектіктің себебіне айналады.



АДАМДАРДЫҢ СЕМІЗДІККЕ ДЕГЕН КӨЗҚАРАСЫН ИНТЕРВЬЮ АРҚЫЛЫ БІЛДІК. Әр адамға

СЕМІЗДІККЕ ҚАТЫСТЫ СҰРАҚТАР ҚОЙЫЛДЫ. БҰЛ СҰРАҚТАР:

1.

Сіздің ойыңызша «СЕМІЗДІК» НЕДЕН ЖӘНЕ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

2. ӨМІРІНІЗДЕ СЕМІЗДІККЕ ШАЛДЫҚТЫНЫЗБА?

3. ДИЕТА ҰСТАДЫНЫЗБА?

4. Сіздің ойыңызша ҚАЗІРГІ КЕЗДЕ НЕГЕ ҚАЗАКСТАНДА «СЕМІЗДІККЕ» ШАЛДЫҚҚАН АДАМДАР КӨП?

5.

СЕМІЗДІКТЕН ҚҰТЫЛУДЫҢ ҚАНДАЙ ЖОЛДАРЫН БІЛЕСІЗ?



БАЙТАС СЫМБАТ , 9 «А» СЫНЫП ОҚУШЫСЫ , 15 ЖАСТА:

1. АУЫРҒАННАН , КЛИМАТ , ВИТАМИНДЕР ЖЕТІСПЕУІНЕН.

2. БІРНЕШЕ КИЛОГРАММ САЛМАҚ ҚОСҚАНМЫН. (ДЕНСАУЛЫҒЫМА БАЙЛАНЫСТЫ)

3. ИӘ

4. АҒЗАҒА ЗИЯН НӘРСЕЛЕРДІҢ САТЫЛЫМДА КӨП БОЛУЫ. СОНЫҢ ІШІНДЕ: КОКА-КОЛА, ЧИПСЫ, СНИКЕРС, КИРИЕШКИ Т.Б.

5.

ПРЕСС, ЖҮГІРУ, ДИЕТА.

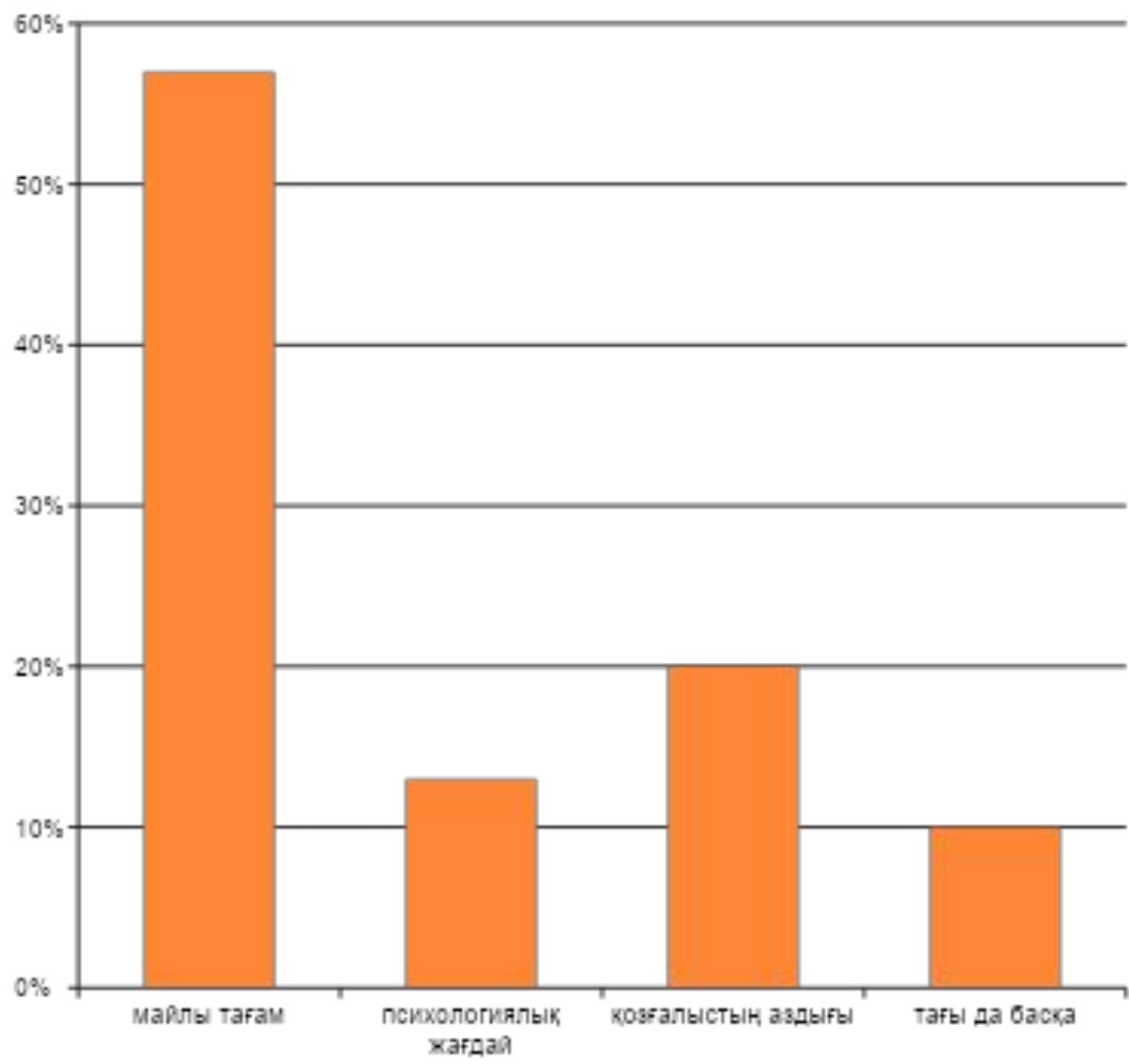


Иманжанов Жоламан, күзетші, 50 жаста:



1. Қимыл-қозғалыстың аздығы , ішімдік және де майлы тағамдарды пайдалану.
2. Жоқ .
3. Жоқ .
4. Қозғалыстың аздығы
5. Мысалғы ауыл тұрғыны болғандықтан мал бағу, шөпті шабу осының бәрі де семіздікті құртатын істер.





семіадіктің пайда болуы



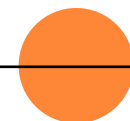
Әлемдегі ең ауыр адамдардың бірі – **Мануэль Урибе**. Оның салмағы 597 кг. Осындай салмақпен оған физикалық қозғалыстарды жасау өте қиынға соғады. Мануэль 2001 жылы қатал диетаға отырып, салмағының үштен бірін 180 кг арықтайды. Мануэль кішкентай кезінде басқа балалардан ешқандай айырмашылығы болмайтын. Ал ол 18 жасқа келгенде салмағының көбейгенің байқайды. Оның бастапқы салмағы 120 кг болады. 1987 жылы ол үйленіп, автокөлік бөлшектерін сататын жұмысқа орналасады. Жұмысындағы қозғалыстың аздығы сонымен қатар дұрыс тамақтанбауынан оның салмағы 185 кг өсті. 30 жасында оның салмағы шамамен 250 кг



Әлемдегі ең семіз адам атағын жеңіп алу үшін, АҚШ-тық **33 жастағы Суз Анна Эйман** дене салмағын жалғасты арттырмақ, оның қазіргі салмағы 343кг, оның өмірінде жуырда қуаншты іс болып, өмірілік жұбайы ретінде 35 жастағы Паркер Кларк атты аспаз жігіт кездесті, Бұл қуаншы оның асыл махаббатын табумен қатар тәтті тағамнан ләззат алуына зор мүмкіндік болды, ол енді өз жігітінің көмегімен армандаған ең семіз қыз атағына жететініне сенімді.



Есімі	Мемлекет	Жынысы	Туған жылы	Қайтыс болған жылы	Бойы (м)	Максимальді салмағы (кг)
Миннок, Джон Брауэр ^[1]	АҚШ	Ер	1941	1983	1,85	635
Урибе, Мануэль ^[3]	Мексика	Ер	1965	Тірі	1,96	597
Ягер, Кэрол ^[4]	АҚШ	Қыз	1960	1994	1,70	545+
Хадсон, Уолтер ^[5]	АҚШ	Ер	1944	1991		544
Брэдфорд, Розали	АҚШ	Қыз	1943	2006	1,69	544
Хебранко, Майкл ^[6]	АҚШ	Ер	1953	тірі		500+
Диюзел, Патрик	АҚШ	Ер	1962	тірі	1,70	486
Хьюз, Роберт Эрл	АҚШ	Ер	1926	1958		485
Майра Росалес ^{[ru][7]}	АҚШ	Қыз	1980	тірі		470
Брамли, Кеннет	АҚШ	Ер	1968	тірі		469
Парден, Миллз	АҚШ	Ер	1799	1857	2,3	463



Ұлыбританиялық GW Pharmaceuticals компаниясы мамандарының жануарларға жүргізген сынағы нәтижесінде **қарасораның** семіздік және сусамыр ауруларына қарсы препарат жасауға таптырмас шикізат екендігі расталды. Мамандар қарасора құрамынан тетрагидроканнабиварин және каннабидиол қосындыларын анықтады. Бұл заттар адам ағзасы шығындайтын қуатты арттырып, біршама уақытқа тәбетті ашады. Сонымен бірге олардың әсерінен ағзадағы май деңгейі мен оның инсулинге байланысты өзгерісі реттеледі. Жануарларға қатысты жүргізілген сынақ қарасора құрамындағы қосындылардың сусамырмен ауыратын ағзаны жақсартатынын көрсетті. Олар қан құрамындағы холестерин мен бауыр сияқты ішкі органдардағы май деңгейін азайтқан, гормон бөлуші жасушалар жақсы қорғалған. Қазір бұл заттардың 200 науқасқа әсері зерттеліп жатыр.



Менің ойымша семіздіктен оңай әрі тиімді жолмен құтылудың бірден-бір амалы – жүзу. Себебі жүзумен тұрақты шұғылданған адамның бұлшық еті үйлесімді жетіледі, жүйке тамыры нығаяды, денедегі зат алмасу, тыныс алу мен қан айналу жүйесінің қызметі жақсарады. Жеке басым жүзумен айналысып жүргеніме 2 жылдай уақыт болды. Шынында да өзгерістер бар. Адам жүзген кезде оның барлық бұлшық еттері қозғалыста болады. Ал бұл сағатына 400-700ккалды кетіреді. Жүзу егде адамдарға да пайдалы, өйткені ол адам денесінде зат алмасуды күшейтетін жолдың бірі.



Адамдарды семіздіктен арылту үшін оларды спортқа, пайдалы және майлылығы аз тағам жеуге, қозғалысқа шақыру керек. Түрлі-түрлі спорт үйірмелерін ашу керек. Әр мамандық иесіне белгілі бір физикалық қозғалыстарды жасатып, көбейту керек. Осы айтылған барлық мәселелерге денсаулық министірін жауапты ету керек. **Сонымен солай дейік және солай болатына сенейік**

