



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI



FARG'ONA JAMOAT SALOMATLIGI
TIBBIYOT INSTITUTI



O'VQATLANISH BOLALAR VA
O'SMIRLAR GIGIENASI KAFEDRASI



KOMMUNAL VA MEHNAT
GIGIENASI KAFEDRASI



PREVENTIV TIBBIYOT ASOSLARI
JAMOAT SALOMATLIGI JISMONIY
TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI

“JAMOAT SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISHDA ATROF-MUHIT VA SOG‘LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA

ILMIY-AMALIY ISHLAR TO‘PLAMI



05
12

2025

FARG'ONA-2025

**JAMOAT SALOMATLIGINI MUXOFAZA QILISHDA ATROF-MUHIT VA SOG‘LOM
OVQATLANISHNING AHAMIYATI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYASI TAHRIRIYATI A‘ZOLARI
FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI**

Tahririyat kengashi raisi	Sidikov A.A.	FJSTI rektori t.f.d. Professor
Tahririyat kengashi raisi o‘rinbosari	Kadirova M.R.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor p.f.d. Professor
	Boltaboyev U.A.	O‘quv ishlar bo‘yicha prorektor PhD, dots.
Tahririyat kengashi a‘zolari		
	A.Muradimova	Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i, Nevrologiya va psixiatriya kafedrası mudiri, PhD, dotsent
	M.Ashurova	“Kommunal va mehnat gigiyenasi” kafedrası mudiri, t.f.n., dotsent, tashkiliy qo‘mita
	M.Ashurova	“Ovqatlanish, bolalar va o‘smirlar gigiyenasi” kafedrası mudiri, PhD, dotsent
	R.Axmadaliyev	“Preventiv tibbiyot asoslari, jamoat salomatligi, jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri, PhD
	M.Ilyasova	Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti 1-son jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlash menejmenti kafedrası dotsenti, tibbiyot fanlari falsafa doktori

	A.Muradimova	Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i, Nevrologiya va psixiatriya kafedrası mudiri, PhD, dotsent
Texnik xodimlar	M.Kadirova	“Kommunal va mehnat gigiyenasi” kafedrası katta o'qituvchisi
	M.Raxmatshoyev	“Kommunal va mehnat gigiyenasi” kafedrası assistenti
	U.Maxamatov	“Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi” kafedrası assistenti
	K.Saydullayeva	“Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi” kafedrası assistenti
	D.Astanaqulov	“Preventiv tibbiyot asoslari, jamoat salomatligi, jismoniy tarbiya va sport” kafedrası katta o'qituvchisi
Texnik muharrir	Valitov E.A.	Axborot texnologiyalari mutaxassisi

Muharrirlik kengashi anjuman materiallarining mazmuniga mas'ul emas.

Ilmiy to'plamlar mualliflar tomonidan topshirilgan original holatda chop etilmoqda.

* * *

Редакционный совет не несет ответственности за содержание материалов конференции. Материалы публикуются в соответствии с оригиналами авторских текстов.



I. ATROF MUXITNI AHOLI SALOMATLIGIGA TA'SIRI TASHQI MUHIT OMILLARIGA SUV OMILI TA'SIRI

R. A. Abdullayeva, F.T. Abduvaliyeva
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Tashqi muhit omillari ekologik barqarorlik inson faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu omillardan biri – suv omili, u tabiiy tizimlarning holati, insonning turmush sharoiti va iqtisodiy faoliyat bilan chambarchas bog'liqdir. Suv resurslarining miqdori, sifati va taqsimlanishi hududning iqlimi, tuproq tarkibi va regetatsion qoplam bilan o'zaro bog'liq holda tashqi muhitni shakllantiradi. Suv omili tashqi muhitning barqarorligi va ekologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Suvning yetishmasligi qurg'oqchilik, tuproqning namlik darajasining pasayishi, o'simliklar hosildorligining kamayishi va hayvonot dunyosining degradatsiyasiga olib keladi. Ortig'cha yomg'irlar va suv toshqinlari tuproq eroziyasini kuchaytiradi, tabiiy resurslarning degradatsiyasini tezlashtiradi va infratuzilma, qishloq xo'jaligi, transport tizimiga zarar yetkazadi. Qishloq xo'jaligi va sanoat sohalarida suvning yetishmasligi yoki ortiqcha bo'lishi nafaqat mahsulot hosildorligiga, balki ijtimoiy infratuzilma va aholi salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi tashqi muhit omillariga suv omilining ta'sirini aniqlash, suv resurslarining ekologik, ijtimoiy va iqtisodiy jarayonlarga ko'rsatadigan roli va ahamiyatini o'rganish, suv yetishmovchiligi yoki ortiqcha bo'lishining tabiat va inson faoliyatiga ta'sirini tahlil qilishdir. Tadqiqot suv resurslarini boshqarish va hududiy ekologik barqarorlikni ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Yuza va yer osti suv manbalari ma'lumotlari, meteorologik kuzatuvlar, tuproq va o'simlik holati bo'yicha ekologik indikatorlar, hududiy suv resurslarini o'lchash natijalari. Statistika tahlili va grafik tahlil, suvning miqdori va sifati bo'yicha modellashtirish, hududiy ekologik barqarorlikni baholash, ob-havo va suv omillari o'rtasidagi korrelyatsiya tahlili, ekologik monitoring ma'lumotlarini solishtirish, shuningdek suvning inson salomatligi va qishloq xo'jaligi mahsulotlariga ta'siri ham hisobga olingan.

Suvning sifati va miqdori hududdagi ijtimoiy va iqtisodiy jarayonlarga ham ta'sir ko'rsatadi: ichimlik suvi yetishmovchiligi aholining sog'lig'iga, ish faoliyatiga va turmush darajasiga salbiy ta'sir qiladi.

2022–2024-yillar oralig'ida Farg'ona shahridagi ichimlik suvi manbalari, suv tarmoqlari holati va suv sifatining gigiyenik ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Olingan natijalarga ko'ra, suv namunalari 18–22 foizida umumiy mikroblar soni gigiyenik me'yorlardan oshgani, 7 foizida esa koliform bakteriyalar mavjudligi aniqlandi. Bu holat suv manbalarining mikrobiologik ifloslanish xavfi yuqori ekanini ko'rsatadi. Ayrim suv tarmoqlarida xlor miqdorining yetarli emasligi (0,1–0,2 mg/l atrofida) xlorlash jarayoni samaradorligini pasaytirayotgan omil sifatida qayd etildi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, suv resurslarini boshqarish, suv sifati va miqdorini nazorat qilish ekologik barqarorlikni saqlash, qishloq xo'jaligi va sanoat ishlab chiqarishining samaradorligini oshirish hamda inson faoliyatining xavfsizligini ta'minlashda muhimdir. Shu bilan birga, suv omilini iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan ham hisobga olish, hududiy rivojlanish va aholining turmush darajasini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, suv ta'minoti tizimini xalqaro standartlarga moslashtirish, gigiyenik nazoratni kuchaytirish va aholining ekologik madaniyatini oshirish orqali Farg'ona shahrida suv orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olishga erishish mumkin. Bu esa nafaqat shahar aholisi salomatligini mustahkamlash, balki O'zbekistonning umumiy sanitariya-epidemiologik barqarorligini ta'minlashga ham xizmat qiladi.

ПРОФИЛАКТИКА ЗУБНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Алиева Мадинабону, Абдусаломов Абдулхай

Ферганский медицинский институт общественного здравоохранения, Узбекистан, г. Фергана

Актуальность темы Состояние окружающей среды оказывает прямое влияние на здоровье полости рта и формирование тканей зубов. Химический состав питьевой воды, атмосферного воздуха, почвы, степень загрязнения территории, климатические особенности региона, а также социально-бытовые условия во многом определяют минерализацию эмали, устойчивость зубных тканей и функционирование слюнных желез. Повышенное содержание фтора, свинца, ртути, кадмия и других токсических элементов приводит к нарушению обмена кальция и фосфора, снижению защитных свойств эмали и возникновению таких заболеваний, как кариес, флюороз, эрозия и гипоплазия эмали. С ростом промышленного загрязнения за последние десятилетия проблема становится особенно острой, что определяет необходимость комплексной профилактики, направленной как на улучшение экологической ситуации, так и на формирование правильных гигиенических привычек у населения.

Цель исследования Определить роль факторов окружающей среды в развитии стоматологических заболеваний, выявить механизмы их воздействия на ткани зубов и слизистую оболочку рта, а также разработать комплекс профилактических мероприятий, направленных на снижение влияния неблагоприятных экологических факторов.

Результаты исследования

Анализ научных данных и представленных материалов показал следующее:

- Химический состав воды является ключевым фактором в формировании здоровья зубов. Содержание фтора выше 1,5 мг/л приводит к развитию флюороза, а его дефицит — к кариесу.
- Загрязнённый воздух, особенно в промышленных районах, содержащий кислотные газы и мелкодисперсную пыль, вызывает эрозию эмали, её истончение и изменение цвета.
- Тяжёлые металлы (свинец, ртуть, кадмий) нарушают минерализацию эмали и откладываются в твёрдых тканях зуба, делая их более хрупкими.
- Физические факторы (резкие температурные перепады, сухой климат, радиация) способствуют микротрещинам эмали, снижению слюноотделения и нарушению реминерализации.
- Биологические факторы, такие как изменения микрофлоры полости рта в загрязнённой среде, приводят к росту колоний кариесогенных и воспалительных микроорганизмов.
- Социально-бытовые факторы, включая недостаток витаминов и минералов в питании, низкое качество питьевой воды, антисанитарные условия, способствуют развитию кариеса, гингивита, гипоплазии эмали у детей.
- Индивидуальная гигиена остаётся ключевым защитным фактором: регулярная чистка зубов, использование паст с подходящим уровнем фтора, применение нитей, ирригаторов, реминерализующих гелей снижает негативные последствия экзогенных воздействий.
- Профессиональная профилактика (осмотры 1–2 раза в год, профессиональная чистка, фторирование, реминерализация) позволяет вовремя выявить нарушения и предотвратить осложнения.
- Питание влияет на состояние зубов не менее значительно, чем экология: недостаток кальция, фосфора, фтора, витаминов А, С, D и группы В приводит к снижению плотности эмали и повышению её чувствительности; твёрдые овощи и фрукты естественным образом очищают зубы и стимулируют кровообращение дёсен.

Материалы и методы исследования

В исследовании использованы данные научной литературы по стоматологии, гигиене окружающей среды и общественному здравоохранению; материалы ВОЗ и международных стоматологических ассоциаций; результаты эпидемиологических наблюдений о влиянии химических и физических факторов среды на структуру и состояние зубов; анализ клинических проявлений флюороза, эрозии, гипоплазии эмали и кариеса в различных экологических условиях. Применены методы аналитического обзора, сравнительного анализа, систематизации и гигиенической оценки экологических факторов.

Результаты исследования

Проведённый анализ представленного материала, научных данных, эпидемиологических наблюдений и экологических факторов позволил выявить следующие результаты:

Во-первых, состояние зубов напрямую зависит от химического состава питьевой воды. Избыточное содержание фтора (более 1,5 мг/л) приводит к развитию флюороза, при котором наблюдаются следующие изменения: появление белых, желтоватых или коричневых пятен на эмали; истончение, хрупкость и матовость поверхности; разрушение структуры зуба в тяжёлых случаях. Напротив, дефицит фтора вызывает ослабление эмали, её низкую устойчивость к кислотам и высокую частоту кариеса.

Во-вторых, загрязнение окружающей среды тяжёлыми металлами (свинцом, ртутью, кадмием) оказывает токсическое действие на обмен кальция и фосфора. Эти вещества откладываются в твёрдых тканях зуба, нарушают процесс минерализации, приводят к потемнению и тусклости эмали, повышают её ломкость и ускоряют разрушение структуры.

В-третьих, воздействие промышленных выбросов, кислых газов и атмосферной пыли приводит к эрозии эмали. Кислотные соединения постепенно растворяют поверхностные слои эмали, что вызывает изменение цвета, появление шероховатостей, чувствительности и истончение зубов. Высокая запылённость воздуха провоцирует абразивный износ эмали — она стирается быстрее, особенно у людей, работающих в промышленных и строительных зонах.

В-четвёртых, физические факторы также играют значительную роль. Резкие перепады температуры вызывают микротрещины эмали, сухой и жаркий климат приводит к обезвоживанию организма и снижению слюноотделения. Слюна является основным природным фактором защиты зубов. Её недостаток нарушает процессы реминерализации, способствует размножению бактерий и увеличивает риск кариеса и воспалительных заболеваний дёсен. Радиоактивное воздействие замедляет рост и минерализацию зубов, особенно у детей.

В-пятых, биологические факторы, такие как изменение микрофлоры полости рта в условиях загрязнённой среды, приводят к активному размножению кариесогенных микроорганизмов, развитию гингивита, стоматита и воспалительных процессов слизистой оболочки. Ослабление иммунитета делает ротовую полость более уязвимой к вирусам, грибковой инфекции и патогенным бактериям.

В-шестых, выявлено, что социально-бытовые условия — качество питания, наличие витаминов и минералов в рационе, санитарное состояние населённых пунктов — напрямую влияют на состояние зубов. Недостаток молочных продуктов, витаминов А, С, D, а также фосфора и кальция вызывает гипоплазию эмали, её истончение и склонность к разрушению. Антисанитарные условия повышают риск воспалительных заболеваний и нарушений микрофлоры ротовой полости.

В-седьмых, показано, что индивидуальная гигиена и профилактика способны значительно снизить отрицательное влияние внешней среды. Регулярная чистка зубов (2 раза в день), использование зубной нити, ирригаторов, ополаскивателей, применение паст и гелей, содержащих фтор, кальций и фосфаты, позволяет укреплять эмаль, снижать риск кариеса и восстанавливать минеральный баланс. Особое значение имеет выбор пасты в

соответствии с составом воды региона: в зонах избытка фтора предпочтительны пасты с кальцием, а при его дефиците — фторсодержащие пасты.

В-восьмых, питание играет важнейшую роль в профилактике. Установлено, что продукты, богатые кальцием, фосфором, фтором, магнием, витаминами А, D, С и группы В, укрепляют зубы, повышают устойчивость эмали и нормализуют обмен минералов. Твёрдые овощи и фрукты обладают естественным очищающим эффектом, стимулируют слюноотделение и улучшают кровообращение дёсен. Ограничение сахара и газированных напитков снижает кислотное воздействие на эмаль.

В-девятых, качество питьевой воды определяет не только химическую нагрузку, но и общее состояние здоровья. Использование фильтров, очищающих воду от тяжёлых металлов, хлора и других примесей, снижает риск системных нарушений, влияющих на зубы и кости.

В-десятых, регулярные визиты к стоматологу (1–2 раза в год), профессиональная чистка, фторирование, реминерализация и другие профилактические процедуры являются ключевым элементом предупреждения заболеваний, вызванных воздействием окружающей среды.

Таким образом, исследование подтвердило, что стоматологические заболевания — кариес, флюороз, эрозия, гипоплазия эмали — являются комплексным результатом воздействия химических, физических, биологических и социальных факторов среды, а профилактика должна быть многоуровневой и системной.

Выводы

Экологические факторы играют важную роль в развитии стоматологических заболеваний. Химическая природа питьевой воды, загрязнение воздуха и почвы, наличие тяжёлых металлов, а также климатические особенности и социально-бытовые условия значимо влияют на процесс формирования и минерализации эмали. Комплексная профилактика должна включать: экологический мониторинг качества воды и воздуха; обеспечение населения безопасной питьевой водой; рациональное питание, богатое минералами и витаминами; формирование правильных гигиенических привычек у детей и взрослых; регулярные стоматологические осмотры и профессиональные профилактические процедуры. Сочетание индивидуальных, общественных и экологических мер значительно снижает риск развития кариеса, флюороза, эрозии и других стоматологических заболеваний, вызванных неблагоприятными факторами окружающей среды.

Список литературы

1. World Health Organization. Oral health and environmental factors. WHO, 2022.
2. Petersen P.E., Ogawa H. Prevention of dental diseases through environmental approaches. Community Dent. Oral Epidemiol., 2021.
3. Burt B.A., Eklund S.A. Dentistry, Dental Practice and the Community. 7th ed., Elsevier, 2020.
4. Bowen W.H., Fontana M. Fluoride and dental caries prevention. J. Dent. Res., 2019.
5. Clarkson J.J. The role of metals and pollutants in enamel defects. Int. J. Environ. Health, 2020.

JAMOAT SALOMATLIGINI MUXOFAZA QILISHDA ATROF-MUHITNING AHAMIYATI

Axmadaliyev R.U., Umaraliyev SH.R
Fargona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Jamoat salomatligi – butun aholining sog‘lig‘ini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan davlat hamda ijtimoiy tizimlar faoliyatidir. Inson salomatligiga ta‘sir qiluvchi omillar orasida atrof-muhitning ekologik holati alohida o‘rin tutadi. Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, umumiy sog‘liqning kamida 50 foizi yashash muhiti

sifati bilan bog'liq. Havo, suv, tuproq, iqlim o'zgarishlari va ekologik xavfsizlik darajasi aholi salomatligining asosiy belgilovchi omillaridan biridir. Shu sababli atrof-muhitni muhofaza qilish jamoat salomatligini mustahkamlashning eng muhim strategik yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda. Inson organizmi tashqi muhit bilan doimiy aloqada bo'lib, havodan nafas oladi, suv iste'mol qiladi, oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish orqali tuproqning holatidan bilvosita ta'sirlanadi.

Ekologik muhitning ifloslanishi esa to'g'ridan-to'g'ri kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi. Atmosfera havosidagi zararli moddalar miqdorining oshishi nafas yo'llari kasalliklari, bronxial astma, surunkali o'pka yetishmovchiligi va allergik reaksiyalar sonining ortishiga olib keladi. Buning ustiga, ifloslangan havo yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va hatto onkologik xavf darajasini ham oshiradi. Ayniqsa yirik sanoat hududlari, transport zich bo'lgan shaharlar va chiqindilar noto'g'ri boshqariladigan joylarda ekologik xavf keskin yuqori bo'ladi. Shuning uchun ekologik monitoring, havoni tozalash texnologiyalarini joriy qilish hamda avtomobillardan chiqadigan gazlarni kamaytirish jamoat salomatligi siyosatining muhim yo'nalishiga kiradi. Havo insonning eng asosiy fiziologik ehtiyoji bo'lib, uning sifati sog'liq uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Atmosferaga chiqariladigan chiqindilar – azot oksidlari, oltingugurt birikmalari, uglerod oksidlari, chang zarrachalari (PM2.5 va PM10) – o'pka to'qimalariga chuqur singib, surunkali kasalliklarni yuzaga keltiradi. Ifloslangan hududlarda yashaydigan aholida o'tkir respirator kasalliklar va yurak kasalliklaridan o'lim ko'rsatkichlari yuqori bo'lishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Shu bois davlatlar havo sifatini saqlash bo'yicha qator choralarni amalga oshiradi: yashil hududlarni kengaytirish, sanoat korxonalarini ekologik ekspertizadan o'tkazish, chiqindi gazlarni kamaytirish tizimlarini joriy etish va ekologik toza transport turlarini qo'llab-quvvatlash. Ichimlik suvi tozaligi jamoat salomatligini ta'minlashning eng muhim tarkibiy qismidir. Suv mikroorganizmlar yoki kimyoviy moddalar bilan ifloslanganda ichak infeksiyalari, gepatit A, parazit kasalliklar, zaharlanishlar va boshqa ko'plab kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Aholining toza ichimlik suvi bilan ta'minlanishi nafaqat sanitariya chorasi, balki epidemiyalar oldini olishning asosiy garovidir.

Shuningdek, kimyoviy moddalar bilan ifloslangan suv uzoq muddatda buyrak va jigar kasalliklari, modda almashinuvi buzilishi, hatto onkologik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli suv ta'minoti tizimini modernizatsiya qilish, suvni tozalash inshootlarini yangilash va ichimlik suvi xavfsizligini nazorat qilish jamoat sog'lig'i siyosatining muhim yo'nalishidir. Tuproqning ekologik holati ham bevosita inson salomatligiga ta'sir etadi. Sanoat chiqindilari, kimyoviy o'g'itlar, pestitsidlar tuproqni ifloslantiradi, natijada o'simliklar, meva-sabzavotlar tarkibida zararli moddalar to'planadi. Bunday mahsulotlarni uzoq muddat iste'mol qilish surunkali kasalliklar – jigar va buyrak kasalliklari, gormonal muvozanat buzilishi, allergiyalar va onkologik kasalliklar xavfini oshiradi.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash uchun ekologik toza dehqonchilikni rivojlantirish, pestitsid va kimyoviy o'g'itlardan me'yorida foydalanish, oziq-ovqat mahsulotlarini laborator tekshiruvdan o'tkazish zarur. Iqlim o'zgarishi bugungi kunda global ekologik muammolardan biridir. Havo haroratining oshishi, yog'ingarchilik rejimining o'zgarishi, qurg'oqchilik va suv taqchilligi – bularning barchasi jamoat salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Issiq to'lqinlar yurak kasalliklari, quyosh urishi, suvsizlanish kabi holatlarni ko'paytiradi. Qurg'oqchilik esa oziq-ovqat xavfsizligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli iqlim o'zgarishiga moslashish va uning oldini olish strategiyalari davlat salomatlik siyosatining ajralmas qismiga aylanmoqda.

Xulosa. Jamoat salomatligini ta'minlashda atrof-muhitning ahamiyati beqiyosdir. Toza havo, sifatli ichimlik suvi, ekologik xavfsiz tuproq va barqaror iqlim aholining sog'lig'i, farovonligi va hayot sifati uchun zarur shart hisoblanadi. Atrof-muhit ifloslanishi esa nafas yo'llari, yurak-qon tomir kasalliklari, ichak infeksiyalari, allergiyalar va ko'plab surunkali kasalliklarning ko'payishiga olib keladi. Shu bois ekologik xavfsizlikni ta'minlash, chiqindilarni to'g'ri boshqarish, havo va suv sifatini nazorat qilish, yashil hududlarni kengaytirish va atrof-muhitni muhofaza qilish jamoat salomatligini mustahkamlashning asosiy sharti sanaladi

IQLIM O'ZGARISHI INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Axmadjonova Shahlo Valijon qizi

FJSTI, Kommunal va Mehnat gigiyenasi kafedrasi assistenti

Ashuraliyev Fazliddin Akbarali o'g'li

FJSTI, Tibbiy profilaktika ishi 5-bosqich talabasi

Annotatsiya: Biz yashayotgan dunyo bizning farovonligimiz bilan bevosita bog'liq, shuning uchun atrof-muhit salomatligi haqida bilish biz uchun juda muhimdir. Biz nafas olayotgan havodan tortib, biz ichadigan suvgacha, atrof-muhitimiz salomatligimiz natijalarini shakllantirishda jiddiy rol o'ynaydi. Shunga qaramay, bizning sayyoramiz iqlim o'zgarishi, ifloslanish va yashash muhitini yo'q qilish kabi misli ko'rilmagan muammolarga duch kelayotgan ekan, atrof-muhit salomatligi muammolarini tushunish va hal qilishning dolzarbligi hech qachon bo'lmagan.

Kalit so'zlar: iqlim, landshaft, konsentratsiya, o'pka saratoni, kislotalilik, kislorod

Atrof-muhit salomatligi nima? Atrof-muhit salomatligi - bu inson salomatligiga ta'sir qiluvchi tabiiy va qurilgan atrof-muhitning barcha jihatlari bilan bog'liq bo'lgan sog'liqni saqlash sohasi. Tabiiy muhit deganda, bizni o'rab turgan o'simliklar, suv va havo kabi tabiiy ravishda yuzaga keladigan har qanday tirik yoki jonsiz narsalar tushuniladi. Qurilgan atrof-muhit - bu odamlar uylar va yo'llar qurish uchun yashil maydonlarni buzish kabi landshaftlarni tubdan o'zgartirgan joy. Atrof-muhit salomatligi havo va suv sifati yoki qurilgan atrof-muhit, shuningdek iqlim o'zgarishi kabi narsalar sog'lig'imizning turli jihatlari qanday ta'sir qilishi mumkinligiga e'tibor qaratadi. Atrof-muhitning sog'lig'imizga ta'sir qiladigan boshqa ko'plab sohalari mavjud, ammo bu blog uchun men faqat oldingi jumlada aytib o'tilganlar haqida gapiraman. Havo sifati Biz nafas olayotgan havo sog'lig'imizga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uy ichidagi havo sifati, transport bilan bog'liq havo ifloslanishi, ba'zi kimyoviy moddalar va boshqa ko'p narsalar bizning havo sifatini tashkil qiladi. Havo sifati havo sifati indeksi (AQI) bilan o'lchanadi, bu ma'lum bir joyda havoda mavjud bo'lgan ifloslantiruvchi moddalar konsentratsiyasiga asoslanadi. Havoning ifloslanishi havo sifatining yomonlashishiga olib kelgan jiddiy muammodir. Maishiy yonish moslamalari, avtotransport vositalari, sanoat ob'ektlari va o'rmon yong'inlari havo ifloslanishining umumiy manbalari hisoblanadi. Havoning ifloslanishi sog'lig'imizga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki u yurak-qon tomir kasalliklari, nafas olish kasalliklari va o'pka saratoniga olib kelishi mumkin. Suv sifati. Biz ichadigan suv, yuvinadigan suv va suzadigan suvlar ham kasallikka olib kelishi mumkin. Suv sifatini baholashda siz biologik, kimyoviy va fizik xususiyatlar kabi barcha xususiyatlarni ko'rib chiqishingiz kerak. Jismoniy xususiyatlar rang, hid, harorat va boshqalarni o'z ichiga oladi. Kimyoviy pH, kislotalilik, erigan kislorod va boshqalarni o'z ichiga oladi va nihoyat, biologik bo'lganlar bakteriyalar, viruslar va suv o'tlarini nazarda tutadi. Suvning ifloslanishi - bu ko'pincha inson faoliyati natijasida yuzaga keladigan suv havzalarining ifloslanishi. Ko'pincha mikrobial yoki kimyoviy ifloslantiruvchi moddalar kabi ifloslantiruvchi moddalar suv havzalari bilan aralashganda paydo bo'ladi. Havoning ifloslanishi singari, suvning ifloslanishi ham sog'lig'imizga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ifloslangan suv vabo, diareya, dizenteriya, gepatit A, tif va poliomielit kabi kasalliklarning yuqishi bilan bog'liq. Qurilgan muhit. Qurilgan muhit inson tomonidan yaratilgan dizayn va odamlar yashaydigan, ishlaydigan va o'ynaydigan jamoalarning tartibini o'z ichiga oladi. U uylar, ish joylari, maktablar, yo'llar, trotuarlar va boshqa ko'p narsalarni o'z ichiga oladi. Qurilgan muhit jismoniy faoliyatga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'tish mumkin bo'lmagan yoki mavjud bo'lmagan trotuarlar, velosiped yoki piyoda yo'laklari harakatsiz odatlarga hissa qo'shishi mumkin. Bu odatlar semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va saratonning ayrim turlari kabi yomon sog'liqqa olib kelishi mumkin. Iqlim o'zgarishi **Birlashgan Millatlar** Tashkilotiga ko'ra, iqlim o'zgarishi harorat va ob-havo sharoitlarining uzoq muddatli o'zgarishini anglatadi. Ushbu siljishlar tabiiy bo'lishi mumkin, masalan, quyosh faolligidagi o'zgarishlar yoki katta vulqon otilishi tufayli. Biroq, 1800-yillardan boshlab, inson faoliyati, birinchi navbatda, qazib olinadigan yoqilg'ilarning yonishi tufayli

iqlim o'zgarishining asosiy omili bo'ldi. Iqlim va sog'lig'imiz bir-biriga bog'langan va hozirda iqlim o'zgarishi bizning salomatligimiz bilan bog'liq eng dolzarb muammolardan biridir. Bu nafaqat sayyoramizning, balki butun dunyodagi odamlarning sog'lig'iga ta'sir qiladi. Bu bizning sog'lig'imizga havoning zaharli ifloslanishi, oziq-ovqat xavfsizligining pasayishi, yuqumli kasalliklar tarqalish xavfi, haddan tashqari issiqlik, qurg'oqchilik, suv toshqini va boshqalar orqali ta'sir qiladi. Iqlim o'zgarishi jiddiy muammo bo'lib, biz hozirdan chora ko'rishimiz kerak! Yaxshiyamki, iqlim o'zgarishiga qarshi kurashish uchun qadam tashlashga qiziqqan odamlar ko'p va buning turli usullari mavjud. Siz borishingiz kerak bo'lgan joylarga piyoda yoki velosipedda uglerod izingizni kamaytirishga harakat qilishingiz mumkin. Shuningdek, har doim qayta foydalanish mumkin bo'lgan narsalarni ishlatishga harakat qilishingiz va iloji boricha qayta ishlashingiz kerak. Siz o'zingizning meva va sabzavotlaringizni etishtirishga harakat qilishingiz yoki faqat foydalanadigan mahsulotlarga e'tibor berishga harakat qilishingiz mumkin. Iqlim o'zgarishiga qarshi kurashda hali uzoq yo'l bosib o'tishimiz kerak bo'lsa-da, kundalik hayotingizda ushbu o'zgarishlarni amalga oshirishga urinish bizning umumiy ishimizga yordam berishi mumkin.

AHOLI TURAR JOYLARIDAGI SANITARIYA INFRATUZILMASI YETISHMOVCHILIGI VA JAMOAT SALOMATLIGIGA TA'SIRI

*Axunjonova Xakima Abdumannobovna
Mamadaliyeva Visola G'anijon qizi
Central Asian Medical University*

Kirish: Sanitariya infratuzilmasi aholining sog'lig'ini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Toza ichimlik suvi, oqava suvlardan samarali foydalanish, kanalizatsiya tizimi, chiqindilarni yig'ish va yo'q qilish tizimi, shuningdek, shahar va qishloq hududlarining sanitariya holati aholi orasida yuqumli va surunkali kasalliklarning oldini olishda asosiy rol o'ynaydi.

O'zbekiston va boshqa rivojlanayotgan mamlakatlar hududlarida ko'plab turar joylarda sanitariya infratuzilmasi yetarli darajada rivojlanmagan. Natijada suv va oziq-ovqat ifloslanishi, chiqindilarni noto'g'ri yo'q qilish, kanalizatsiya tizimi ishlamasligi kabi muammolar yuzaga keladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, sanitariya infratuzilmasi yetishmovchiligi bilan bog'liq yuqumli kasalliklar dunyo bo'yicha har yili 2 milliondan ortiq o'limga sabab bo'ladi.

Mavzuning dolzarbligi: Sanitariya infratuzilmasining yetishmasligi jamoat salomatligiga bir necha yo'nalishda ta'sir ko'rsatadi:

1. Ichimlik suvi orqali yuqadigan kasalliklar: gepatit A, dizenteriya, kolera kabi yuqumli kasalliklar.

2. Oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar: salmonellyoz, qizamiq va boshqa epidemik holatlar.

3. Chiqindilar orqali tarqaladigan infeksiyalar: ichak parazitlari, qurt kasalliklari.

4. Shaxsiy gigiyena bilan bog'liq surunkali kasalliklar: dermatologik va respirator kasalliklar.

O'zbekistonning ayrim shahar va qishloq hududlarida kanalizatsiya tizimi 70–80 foizga yetarli bo'lsa-da, qishloq joylarda bu ko'rsatkich 40 foizdan past. Shu sababli aholining sanitariya sharoitlari va sog'ligi o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjud.

Tadqiqot maqsadi: Aholi turar joylaridagi sanitariya infratuzilmasi yetishmovchiligining jamoat salomatligiga ta'sirini aniqlash, kasallik tarqalishi va profilaktik choralarni ilmiy asoslashdir.

Tadqiqot materiallari va usullari: Tadqiqot materiallari sifatida 2015–2024 yillar oralig'ida O'zbekistonning 10 ta shahar va qishloq hududlarida yashovchi 20 mingdan ortiq aholi bo'yicha yig'ilgan tibbiy, epidemiologik va sanitariya ma'lumotlari ishlatildi.

Ma'lumotlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ✓ Ichimlik suvi sifati va bakteriyologik ko'rsatkichlar.
- ✓ Kanalizatsiya va chiqindilarni boshqarish tizimi ishlash ko'rsatkichlari.
- ✓ Yuqumli va oziq-ovqat orqali tarqaladigan kasalliklar statistikasi.

✓ Aholi orasida shaxsiy gigiyena va sanitariya sharoitlarini o'rganish bo'yicha so'rovlar.

Tahlil usullari:

1. Epidemiologik kuzatuv – yuqumli kasalliklar tarqalishini baholash.

2. Statistik tahlil – sanitariya infratuzilmasi va kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash (korrelyatsiya va regressiya tahlili).

3. GIS (Geografik axborot tizimi) – sanitariya infratuzilmasi yetishmovchiligi hududlarini xaritalash.

Tadqiqot natijalari:

1. Ichimlik suvi sifati yetarli bo'lmagan hududlarda diareya va dizenteriya kasalliklari 2,5 baravar yuqori kuzatildi.

2. Kanalizatsiya tizimi yetishmovchiligi bilan bog'liq hududlarda yuqumli kasalliklar tarqalishi sezilarli darajada oshdi ($r = 0,58$, $p < 0,01$).

3. Chiqindilarni noto'g'ri yo'q qilish natijasida qurt kasalliklari va dermatologik infeksiyalar ko'paydi.

4. Qishloq hududlarida sanitariya infratuzilmasi yetarli bo'lmagan aholining 35 foizi erta bolalikdagi yuqumli kasalliklarga chalinishi yuqori bo'ldi.

5. Aholi orasida shaxsiy gigiyena bilimlari yetarli bo'lmagan hududlarda surunkali respirator va teri kasalliklari uchrash tezligi oshgan.

Xulosa: Aholi turar joylaridagi sanitariya infratuzilmasi yetishmovchiligi jamoat salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ichimlik suvi sifati, kanalizatsiya tizimi va chiqindilarni boshqarish samaradorligi nafaqat yuqumli kasalliklar, balki surunkali kasalliklar tarqalishiga ham bog'liq.

Sanitariya infratuzilmasini rivojlantirish va monitoring qilish orqali:

✓ yuqumli kasalliklar xavfini kamaytirish,

✓ aholi salomatligini yaxshilash,

✓ profilaktik tibbiyot dasturlarini samarali amalga oshirish mumkin.

Shuning uchun jamoat salomatligini boshqarishda sanitariya infratuzilmasi va ekologik sharoitlarni baholash metodlari strategik ahamiyatga ega hisoblanadi.

TIBBIY EKOLOGIYA VA ATROF MUHITNING INSON SOG'LIG'IGA TA'SIRI

Boqijonova Xabibaxon Nu'monjon qizi

Kenjayeva Xurshidaxon, Nemat Malikov

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Kirish: Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida tibbiy ekologiya va atrof muhitning inson salomatligiga ta'sirini o'rganish inson salomatligini samarali boshqarish, kasalliklarning oldini olish va tibbiy xizmat sifatini oshirishning eng muhim omiliga aylandi. Ekologik tibbiyot konsepsiyasi atrof-muhit omillarining (havo, suv sifati, iqlim o'zgarishlari, sanoat chiqindilari) shaxsiy, ijtimoiy va milliy darajada sog'lomlikka ta'sirini nazorat qilish, tahlil qilish hamda prognozlash imkonini beradi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, atrof-muhitning ifloslanishi global kasallik yukining (Burden of Disease) taxminan 25–30 foiziga sabab bo'ladi, profilaktik choralar samaradorligini esa ekologik xavflarni bartaraf etish orqali 40 foizgacha yaxshilash mumkin. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ekologik vaziyatni yaxshilashga doir qarorlari asosida "Yashil makon" loyihasi va "Ekologik monitoring tizimi" bosqichma-bosqich joriy etilmoqda. Ushbu jarayon aholining sog'lomlik profilini shakllantirishda ekologik risk omillarini aniqlash va kasalliklarni erta prognozlash imkonini bermoqda.

Mavzuning dolzarbligi: Atrof-muhitdagi keskin o'zgarishlar tibbiy sohada global xavfga sabab bo'ldi. Avvallari kasalliklar asosan individual biologik omillar bilan bog'liq deb hisoblangan bo'lsa, hozirda yagona tadqiqotlar orqali atrof-muhitning ifloslanish darajasi, ichimlik suvining sifati, iqlim sharoitlari va epidemiologik holat kabi xavf omillari bir tizimda jamlanmoqda. Bu esa shifokorlarga kasallikni erta aniqlashda nafaqat biologik, balki ekologik anamnezga ham asoslanish, davolash

jarayonini optimallashtirish va individual yondashuvni qo'llash imkonini beradi. Tibbiy ekologik tahlillar aholining sog'lig'i to'g'risidagi katta hajmdagi (Big Data) ma'lumotlarni tahlil qilish, ekologik stresslar ta'siridagi kasalliklar (masalan, nafas yo'llari, onkologik) holatini kuzatish va profilaktik dasturlarni rejalashtirish uchun zarurdir.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, toza havo va suv manbalariga ega hududlarda aholi umr davomiyligi o'rtacha 3–5 yilga uzaygan, atrof-muhit ifloslanishidan kelib chiqadigan nafas olish va yurak-qon tomir surunkali kasalliklar soni esa 15–20 foizga kamaygan. Shu sababli tibbiy ekologiyani o'rganish va atrof-muhitni sog'lomlashtirish nafaqat ekologik, balki sog'lomlashtirish siyosatining ham strategik yo'nalishi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Atrof-muhit ma'lumotlari asosida aholining sog'lomlik profilini shakllantirish imkoniyatlarini tahlil qilish, sog'liqni saqlash tizimida ekologik monitoring va profilaktika tizimlarini takomillashtirish yo'llarini ilmiy asoslashdir.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot davomida JSST, BMT Atrof-muhit dasturi (UNEP), O'zbekiston Gidrometeorologiya xizmati markazi, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi hamda ekologik xavfni baholash bo'yicha milliy loyihalar doirasidagi statistik va tahliliy ma'lumotlar o'rganildi.

Tahlil metodlari sifatida epidemiologik-geografik modellash, axborot-analitik modellash, sotsiologik so'rov, statistik korrelyatsion tahlil va "Geographic Information System (GIS) analytics" usullaridan foydalanildi.

Ma'lumotlar bazasiga 2015–2024 yillar oralig'ida yig'ilgan 50 mingdan ortiq shaxsiy tibbiy yozuvlar (kasallik tarqalishi, o'lim darajasi) hamda ifloslanish darajasi (PM2.5, NO2, og'ir metallar), suv sifati va iqlim o'zgarishlari bo'yicha ekologik monitoring natijalari kiritildi. Tadqiqotda ekologik platformalar yordamida (havo sifati sensorlari, ichimlik suvi tahlillari, telemeditsina tizimlari) sog'liq holatini kuzatish samaradorligi baholandi.

Tadqiqot natijalari: Ekologik ma'lumotlarni tibbiy tahlil bilan integratsiyalash natijasida aholi salomatligi bo'yicha quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

1. Ekologik omillar bilan bog'liq kasalliklarni (masalan, bronxial astma, allergiyalar) erta aniqlash darajasi 22 foizga oshdi.
2. Ekologik xavf ostidagi hududlardagi profilaktik ko'riklar qamrovi 1,5 baravar kengaydi.
3. Ekologik sababli yuzaga keladigan mavsumiy kasalliklar (masalan, isitma, shamollash) bo'yicha tibbiy murojaatlar raqamli monitoring orqali 18 foizga kamaydi.
4. Bemorlarning toza suv iste'moli, jismoniy faollik va ekologik madaniyat haqidagi xabardorlik darajasi oshdi.
5. Aholining sog'lomlik profili ekologik risk xaritasi orqali shakllantirilib, kasallik xavf omillariga (atmosfera ifloslanishi, kimyoviy ta'sir, shovqin) qarab toifalarga ajratish imkoniyati yaratildi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, ekologik ma'lumotlarga asoslangan sog'liq tizimi aholining har bir vakili uchun individual ekologik xavf xaritasini yaratish, kasallik xavfini oldindan aniqlash va shaxsiy profilaktik dasturlarni tuzish imkonini beradi. Misol uchun, havo ifloslanishi yuqori bo'lgan hududlarda yashovchi shaxslar uchun maxsus nafas olish mashqlari, shamollatish tizimlari va tibbiy nazorat bo'yicha tavsiyalar avtomatik tarzda ishlab chiqiladi.

Ekologik va tibbiy tizimlarda to'plangan ma'lumotlar epidemiologik kuzatuvni avtomatlashtirish, sog'lom turmush dasturlarini ekologik vaziyatga qarab rejalashtirish hamda sog'liq siyosatini ilmiy asoslashda muhim manba vazifasini o'taydi.

Xulosa: Tibbiy ekologiya va atrof-muhit ma'lumotlarini integratsiyalash zamonaviy profilaktik tibbiyotning poydevorini tashkil etadi. Ekologik monitoring tizimlari yordamida atrof-muhit holati to'g'risidagi katta hajmdagi ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va prognozlash sog'liqni saqlash tizimini samarali boshqarishga imkon beradi. Bu jarayon ekologik xavfni boshqarish tamoyillarini amalga oshirish, kasalliklarning erta bosqichda oldini olish va sog'lom yashash sharoitlarini rag'batlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

O‘zbekiston sog‘liqni saqlash tizimida ekologik xavfni baholash va yagona tibbiy axborot platformasiga integratsiya qilish, ma’lumot xavfsizligini ta’minlash orqali aholining salomatlik profilini ekologik nuqtai nazardan to‘liq shakllantirish mumkin. Natijada, atrof-muhit omillari ta’siridan kelib chiqadigan kasallanish darajasi kamayadi, profilaktik nazorat tizimi va aholining umr davomiyliigi sezilarli darajada oshadi.

HYGIENIC ASSESSMENT OF EXTERNAL AND INTERNAL FACTORS INFLUENCING THE MICROENVIRONMENT OF HAIRDRESSING SALONS

Iskandarova Guzal Tulkinovna, Ubbiniyazova Aysulu Makhsetbayevna

Tashkent State Medical University

Relevance: The microenvironment of hairdressing salons directly affects the health and comfort of both employees and clients. Hairdressers are exposed to thermal factors, chemical vapors from dyes and styling products, and prolonged close contact with customers. If temperature, humidity, ventilation, noise, and microbial cleanliness are not controlled, this can result in occupational diseases such as dermatitis, allergic reactions, respiratory irritation, and chronic fatigue. Therefore, systematic hygienic evaluation and improvement of working conditions in hairdressing salons is highly important for ensuring occupational safety and public health.

Research Objective: The purpose of this study is to identify and assess internal and external environmental factors that shape the microenvironment of hairdressing salons and to determine their possible impact on health. Additionally, the research aims to develop practical hygiene recommendations to reduce risk and improve the quality of the service environment.

Materials and Methods: The study was conducted in multiple urban hairdressing salons of various sizes and customer capacity levels. Measurements included:

- Air temperature and relative humidity (digital thermo-hygrometer)
- Airflow velocity (anemometer)
- Noise levels (sound level meter)
- Illumination levels (lux meter)
- Microbial contamination of work surfaces and instruments (swab and sedimentation plate method)

Employee surveys were conducted to identify subjective complaints such as eye irritation, headaches, dryness of skin, chemical odor discomfort, and fatigue.

Results: The obtained measurements showed that indoor temperature in some salons exceeded optimal hygienic standards due to the continuous use of hairdryers, hot irons, and heated styling devices. Relative humidity levels were lower than recommended, contributing to dryness of mucous membranes and increasing susceptibility to irritation and infection. In several salons, ventilation was insufficient, leading to accumulation of chemical aerosols from sprays and dyes, which may cause respiratory issues and allergic reactions. Noise levels during peak service hours were measured above hygienic limits. Microbial surface contamination was found on chairs, table surfaces, hairbrushes, and door handles, indicating that disinfection procedures were not consistently followed.

Conclusion: The study confirms that both internal and external factors significantly influence the hygienic quality of hairdressing salon environments. To reduce occupational risks and improve safety, the following recommendations should be implemented:

1. Ensure sufficient natural or mechanical ventilation.
2. Monitor and maintain temperature and humidity within hygienic norms.
3. Reduce exposure to volatile chemical products by limiting aerosol use and selecting less toxic cosmetic materials.
4. Carry out systematic cleaning and disinfection of all work surfaces and tools.
5. Provide employees with personal protective equipment and hygiene training.

- References:** 1. WHO Guidelines on Hygiene and Health in Personal Service Establishments, 2020.
2. International Labour Organization. Occupational Health in Beauty Salons, 2019.
3. Smith, L. Indoor Air Quality and Occupational Exposure in Salon Environments. Environmental Health Journal, 2021.

SHAHAR ATMOSFERASI HAVOSIGA ANTIPOGEM OMIJLARINING TASICIRI

Kanalova Muxtasar

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

422-guruh 4-bosqich talabasi

Shahar hududlarida havoning ifloslanishi bugungi davrning eng jiddiy ekologik muammolaridan biri sanaladi. Aholi zichligi ortgan sari transport vositalari koʻpayadi, sanoat korxonalari kengayadi, qurilishlar davomiy boʻladi va natijada atmosfera tarkibiga turli zararli moddalar ajraladi. Bu jarayon shunchaki ekologik muammo emas, balki odamlarning kundalik hayoti, umumiy farovonligi va sogʻligʻiga bevosita taʼsir koʻrsatadigan omilga aylanmoqda. Shahar havosining sifatini belgilovchi asosiy koʻrsatkichlar – chang zarrachalari (PM2.5 va PM10), azot oksidlari, oltinugurt dioksidi, ozon, uglevodorodlar va boshqa kimyoviy aralashmalardir. Ularning darajasi ortib borishi inson salomatligida turli oʻzgarishlar va kasalliklar paydo boʻlishiga sabab boʻladi. Avtomobillar atmosferani ifloslantiruvchi eng katta manbalardan biridir. Ayniqsa yirik shaharlarda avtomobil harakati zich boʻlgani sababli havodagi zararli gazlar miqdori keskin ortadi. Dizel va benzin yoqilgʻilarining yonishi natijasida karbon oksidi, azot oksidlari, benzol, formaldegid kabi kimyoviy moddalar chiqariladi. Bu moddalar nafas yoʻllari orqali organizmga kirib borib, oʻpka alveolalariga yetganda toʻplanib, uzoq muddatda nafas tizimi faoliyatini sustlashtiradi. Eng xavflisi – PM2.5 nomli mayda chang zarralaridir. Ular koʻz bilan koʻrilmaydi, filtrlanmaydi va oʻpkaning eng chuqur qatlamlariga kirib, qon aylanishiga oʻtishi mumkin. Bu jarayon tananing barcha tizimlariga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Sanoat korxonalari shahar havosini ifloslantiruvchi ikkinchi eng yirik omildir. Metallurgiya, kimyo sanoati, sement ishlab chiqarish, plastmassa va yoqilgʻi korxonalari havoga murakkab organik moddalar va ogʻir metall zarralarini chiqaradi. Sanoat chiqindilari tarkibida oltinugurt dioksidi, ammiak, xlor, qoʻrgʻoshin, kadmiy kabi moddalarning boʻlishi havoning tabiiy balansini buzadi. Bunday gazlar atrof-muhitda uzoq vaqt saqlanib, tuproq, suv va oʻsimliklarga ham zarar yetkazadi. Biroq odamlar uchun eng xavflisi – ularning nafas orqali organizmga kirib borishi va ichki organlarda surunkali yalligʻlanish jarayonlarini boshlashi.

Qurilish maydonlari ham shahar atmosferasining sifatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Ayniqsa yangi yoʻllar qurilishi, koʻp qavatli uylar bunyod etilishi, asfalt yangilanishi davrida havoda chang miqdori keskin oshadi. Qurilish materiallari – sement, ohak, qum, gʻisht kukuni – havoda uzoq vaqt muallaq yurib, odamlar tomonidan nafas bilan qabul qilinadi. Bu esa allergiya, burun bitishi, tomoq qichishi, nafas qisishi kabi belgilarni paydo qiladi. Muntazam taʼsir etib boradigan chang bronxit, astma va surunkali obstruktiv oʻpka kasalligiga olib kelishi mumkin.

Shahar havosining ifloslanishi bevosita inson salomatligiga kuchli taʼsir koʻrsatadi. Birinchidan, nafas olish tizimi zarar koʻradi. Havo sifati yomon boʻlgan shaharlarda yashovchi insonlar orasida yoʻtal, nafas qisishi, bronxit, allergik rinit, astma holatlari koʻproq uchraydi. Mayda chang zarralari oʻpkada yalligʻlanish jarayonini keltirib chiqarib, alveolalarni toraytiradi. Bu esa gaz almashinuvi jarayonini buzadi, kislorod yetishmovchiligi paydo boʻladi, tanadagi umumiy chidamlilik kamayadi.

Ikkinchidan, iflos havo yurak-qon tomir tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Chang zarralari qon tomirlariga kirib, tomir devorlarini qattiqlashtiradi, qon bosimini ko'taradi va yurakning ishlashiga bosim tushiradi. Shuning uchun havosi iflos bo'lgan joylarda yurak xurujlari, insult, gipertoniya kasalligi va qon aylanishi buzilishlari ko'proq uchraydi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining tadqiqotlariga ko'ra, havo sifati past bo'lgan shaharlar aholisi o'rtacha 5–7 yil kamroq umr ko'radi. Uchinchi muhim ta'sir – immunitetning zaiflashishi. Organizm doimiy ravishda zararli gazlar bilan kurashishda kuch sarflaydi, natijada himoya tizimi susayadi. Bunday odamlar tez-tez shamollaydi, virusli infeksiyalar og'ir kechadi. Ayniqsa bolalar va keksa yoshdagilar iflos havo ta'siriga juda sezgir.

Bundan tashqari, shahar havosining ifloslanishi odamlar psixologik holatiga ham ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Zaharli moddalar organizmdagi kislorod almashinuvini susaytirgani uchun miya yetarli kislorod olmaydi. Bu esa bosh og'rig'i, charchoq, diqqatni jamlay olmaslik, uyqu sifati yomonlashuvi va hatto tushkunlik holatlariga olib keladi. Yomon havo sifati bo'lgan joylarda stress darajasi yuqori bo'lishi ham kuzatiladi.

Yashil hududlarning yetishmasligi ham shahar havosining yomonlashuviga sabab bo'ladi. Daraxtlar karbonat angidridni yutib, kislorod ajratadi, changni ushlab qoladi. Ammo ko'p shaharlarda yashil maydonlar kamayib, ularning o'rniga yangi binolar va obyektlar qurilmoqda. Bu esa havoning tabiiy tozalanish imkonini cheklaydi.

Xulosa: Muammoning yechimi sifatida bir necha ekologik va ijtimoiy choralarni ko'rish zarur. Birinchidan, shaharlar ekologik transportga o'tishni bosqichma-bosqich kuchaytirishi lozim: elektrobuslar, velosiped yo'lakchalari, piyodalar hududlari ko'paytirilishi kerak. Ikkinchidan, sanoat korxonalarida chiqindilarni filtrlaydigan zamonaviy texnologiyalar joriy etilishi, nazorat kuchaytirilishi zarur. Uchinchidan, yashil hududlar kengaytirilishi, daraxt ekish dasturlari faol olib borilishi kerak. To'rtinchidan, aholining ekologik madaniyati oshirilishi, vaqtda profilaktik tibbiy tekshiruvlar o'tkazilishi muhim.

Shahar havosining ifloslanishi va inson salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik nihoyatda kuchli. Havo qanchalik iflos bo'lsa, odamlar orasida kasalliklar shunchalik ko'p uchraydi, hayot sifati pasayadi va umumiy salomatlik yomonlashadi. Shu bois har bir shaxs, har bir tashkilot va butun jamiyat ekologik xavfsizlikka e'tibor qaratishi shart. Toza havo – bu shunchaki qulaylik emas, balki insonning normal yashashi uchun eng muhim shartlardan biridir.

ICHIMLIK SUVI – SOG'LIQNING ASOSIY KAFOLATI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti.

Tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs talabasi.

Olimov Ozodbek Shuxratjon O'g'li

Ilmiy rahbar: Maxamatov Umidjon Shoirjonovich.

Kirish. Ichimlik suvi inson hayotining eng zarur ehtiyojlaridan biri bo'lib, barcha fiziologik jarayonlarning to'g'ri kechishi, hujayralar faoliyati, moddalar almashinuvi, tana harorati boshqaruvi va metabolik jarayonlarning amalga oshishida asosiy o'rinni egallaydi. Suv nafaqat ichish uchun, balki oziq-ovqat tayyorlash, sanitariya-gigiyena talablari, shaxsiy gigiyena va turmushning barcha jabhalarida o'ta muhim o'rin tutadi. Shu sababli ichimlik suvining gigiyenik talablarga javob berishi jamiyat salomatligi va aholi farovonligining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sharoitda sanoat rivojlanishi, urbanizatsiya, qishloq xo'jaligi kimyoviy moddalari, maishiy oqava suvlarning ko'payishi natijasida suv manbalari yirik ekologik bosim ostida qolmoqda. Suvning ifloslanishi nafaqat atrof-muhit, balki butun insoniyat salomatligi uchun jiddiy xavf tug'dirayotganligi sababli ichimlik suvi gigiyenasi masalalarini chuqur tahlil qilish, ularni ilmiy baholash va amaliy yechimlar ishlab chiqish global va milliy darajada dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Mavzuning dolzarbligi. Ichimlik suvi gigiyenasining dolzarbligi, avvalo, suv orqali yuqadigan infeksiyalar — dizenteriya, salmonellyoz, ichak tayoqchasi infeksiyalari, gepatit A, vabo va parazitlar kasalliklarning keng tarqalishi bilan belgilanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti statistikalari ko'ra, dunyoda har yili millionlab odamlar aynan iflos suv iste'moli oqibatida kasallanadi yoki hayotdan ko'z yumadi.

O'zbekiston sharoitida ayrim hududlarda markazlashmagan suv ta'minoti yetakchi bo'lib, quduq va ariq suvlarining gigiyenik talabga javob bermasligi, ularning mikrobiologik va kimyoviy tarkibida me'yordan ortiq ifloslantiruvchi moddalar mavjudligi ko'p marotaba aniqlangan. Suv havzalariga maishiy va sanoat oqavalarining yetarli darajada tozalanmasdan tashlanishi, qishloq xo'jaligi yerlarida qo'llaniladigan o'g'it va pestitsidlarning yerosti suvlariga singishi, yerosti suvlarining nitrat bilan ifloslanishi ekologik vaziyatni yanada keskinlashtirmoqda.

Shuningdek, suv quvurlarining eskirganligi, zang va cho'kindilarning suvga aralashishi, xlorldashning yetarli darajada amalga oshmasligi va ayrim hollarda suvni tozalash texnologiyalarining zamonaviy emasligi ichimlik suvining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu omillar aholi salomatligiga qisqa va uzoq muddatli xavf tug'diradi, epidemiologik vaziyatning murakkablashuviga, yuqumli kasalliklar ko'rsatkichining oshishiga olib keladi. Shu bois mazkur mavzuning ilmiy, amaliy va profilaktik ahamiyati nihoyatda yuqori.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — ichimlik suvining gigiyenik talablar asosida sifat ko'rsatkichlarini chuqur tahlil qilish, suvning mikrobiologik, kimyoviy va organoleptik holatini kompleks baholash, suv ifloslanishining asosiy manbalarini aniqlash va ushbu ifloslanishning aholining sog'lig'iga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat. Bundan tashqari, ichimlik suvining gigiyenik xavfsizligini ta'minlashning samarali yo'llarini ishlab chiqish, mavjud sanitariya profilaktik tadbirlarni tahlil qilish, suv sifatini oshirish bo'yicha ilmiy taklif va tavsiyalar berish ham tadqiqotning asosiy vazifalarini tashkil etadi. Suv sifati bilan bog'liq xavflarni kamaytirish orqali aholi orasidagi yuqumli kasalliklar, parazitlar invazyalar, kimyoviy intoksikatsiyalar va surunkali patologiyalarni oldini olish maqsad qilingan.

Tadqiqot materiali va usullari. Tadqiqot davomida markazlashgan suv ta'minoti tizimlaridan olingan namunalar, quduq suvlari, artezian suv manbalari va ochiq suv havzalaridan olingan suv tahlil ob'ekti sifatida tanlandi. Suv sifatini baholashda klassik va zamonaviy laborator usullar qo'llanildi.

Mikrobiologik tahlil jarayonida umumiy mikroblar soni, ichak tayoqchasi guruhi bakteriyalari, patogen mikroorganizmlar va parazitlar o'rganildi. Kimyoviy tahlil usullari orqali suv tarkibidagi makroelementlar (kaltsiy, magnezium, natriy), mikroelementlar (temir, mis, marganets), og'ir metallar (qo'rg'oshin, kadmiy) va zaharli kimyoviy birikmalar (nitrat, nitrit, ammoniy) miqdori aniqlanib, ularning gigiyenik me'yorlar bilan solishtirildi. Organoleptik baholashda suvning ko'rinishi, hidi, rangi va ta'mi ekspertlar tomonidan tekshirildi. Shuningdek, epidemiologik tahlil orqali suv sifati bilan aholi orasida uchrayotgan kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi. Suvni tozalash texnologiyalarining samaradorligi — xlorldash, filtratsiya, koagulyatsiya va ultrabinafsha nurlanish usullarining ta'siri alohida baholandi.

Tadqiqot natijalari. Olingan natijalar ichimlik suvining ko'plab manbalarda gigiyenik talablarga to'liq javob bermasligini ko'rsatdi. Mikrobiologik tekshiruv natijalariga ko'ra, markazlashmagan suv manbalarining katta qismida ichak tayoqchasi guruhi bakteriyalari aniqlangan bo'lib, bu suvning najas bilan ifloslanganini bildiradi. Umumiy mikroorganizmlar sonining me'yordan yuqori bo'lishi suvning epidemiologik xavfini oshiruvchi asosiy omil sifatida qayd etildi. Kimyoviy tahlil natijalariga ko'ra, ayrim hududlarda nitrat va nitritlarning miqdori ruxsat etilgan darajadan oshgan bo'lib, bu bolalarda metgemoglobinemiya xavfini keskin oshiradi.

Organoleptik ko'rsatkichlar bo'yicha ba'zi suv namunalari loyqalash, rangning o'zgarishi va yengil noxush hid sezilishi quvurlar eskirganidan darak berdi. Suvni tozalash texnologiyalarini baholash natijalari shuni ko'rsatdiki, koagulyatsiya va filtratsiya mexanik ifloslantiruvchi moddalarni samarali kamaytiradi, xlorldash bakteriyalarni 96–99% gacha yo'q qiladi, ultrabinafsha nurlanish viruslar va xlorldanishga chidamli bakteriyalarga qarshi yuqori samaradorlik ko'rsatadi

Xulosa. Tadqiqot natijalari ichimlik suvi gigiyenasining aholi salomatligini ta'minlashda beqiyos ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Suvning mikrobiologik va kimyoviy ifloslanishi epidemiologik vaziyatning yomonlashuviga, yuqumli kasalliklarning ko'payishiga, shuningdek, kimyoviy intoksikatsiyalar va surunkali kasalliklarning ortishiga olib keladi. Shuning uchun ichimlik suvi sifati ustidan qat'iy sanitariya nazoratini kuchaytirish, markazlashgan suv tarmoqlarini modernizatsiya qilish, suvni tozalashning zamonaviy texnologiyalarini joriy etish, quduq va boshqa manbalardan foydalanishda gigiyenik talablarni qat'iy bajarish zarur. Aholi orasida toza suvdan foydalanish madaniyatini oshirish, suvni qaynatib ichish, suv manbalarini muhofaza qilish bo'yicha doimiy targ'ibot ishlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ichimlik suvining gigiyenik talabga javob berishi sog'lom avlod, barqaror epidemiologik vaziyat va jamiyat salomatligining asosiy kafolati hisoblanadi.

ICHIMLIK SUVI VA UNING INSON SALOMATLIGI UCHUN AHAMIYATI

Maxamatov Umidjon Shoirjonovich
Ibragimov Ulug'bek Davronbekovich
Mahammadjonova Ruxshonaxon
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi Inson hayoti va salomatligi ko'p jihatdan ichimlik suvining sifati va gigiyenik talablarga mosligiga bog'liqdir. Suv organizmning barcha hayotiy jarayonlarini boshqaruvchi eng muhim omil bo'lib, tana haroratini me'yorda saqlash, qon aylanishi, modda almashinuvini ta'minlash, hujayralar faoliyatini tartibga solish kabi muhim vazifalarni bajaradi. Inson tanasining 65–70 foizi suvdan iborat. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha ichimlik suvi bilan bog'liq kasalliklar sabab har yili ikki milliondan ortiq inson vafot etadi, ulardan 80 foizini bolalar tashkil etadi. Aksariyat hollarda diareya, dizenteriya, gepatit A, xolera, parazitoz, ichak infeksiyalari kabi kasalliklar toza bo'lmagan suv orqali yuqadi. O'zbekiston sharoitida ham ichimlik suvi gigiyenasi masalasi dolzarb bo'lib, markazlashmagan suv ta'minoti mavjud hududlarda suv sifati sanitariya-gigiyena me'yorlariga to'liq javob bermaydi. Qishloq joylarda ko'plab aholi ochiq kanallar, eski quduqlar va tozalanmagan yer osti suvlari manbalaridan foydalanadi. Bu esa suv tarkibida nitrat, pestitsid, temir, magniy, organik modda va bakteriyalar mavjudligi xavfini oshiradi. Ayniqsa, E.coli, Salmonella, Giardia parazitlari va gepatit viruslari keng tarqalgan bo'lib, bolalar, homilador ayollar va immuniteti past kishilar eng katta xavf ostida qoladilar. Shuning uchun ichimlik suvini kimyoviy, biologik va fizik tozalash, sanitariya nazoratini kuchaytirish va suv madaniyatini oshirish bugungi kunda muhim ijtimoiy va tibbiy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – ichimlik suvining gigiyenik talablarga mosligini ilmiy asosda baholash, suv tarkibidagi kimyoviy, mikrobiologik, toksikologik va radiologik omillarni o'rganish, suv sifati bilan bog'liq kasallanish holatlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash hamda profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot orqali suv sifatiga ta'sir etuvchi ekologik omillar, sanitariya xavfi, suv orqali yuqadigan kasalliklar tarqalishi hamda ularning oldini olishda gigiyenik yondashuvning o'rni chuqur tahlil qilinadi.

Tadqiqot materiallari va usullari Tadqiqot materiali sifatida turli hududlardan olingan ichimlik suvi namunalari, tibbiy-statistik ma'lumotlar, poliklinika va shifoxonalardan olingan epidemiologik hisobotlar, ekologik monitoring natijalari, laboratoriya tahlil ko'rsatkichlari, shuningdek, xalqaro tashkilotlar, JSST va SanPiN me'yorlari ishlatildi. Suv namunalarining fizik ko'rsatkichlari (rang, hid, tiniqlik, ta'm), kimyoviy tarkibi (nitrat, sulfat, xlorid, temir, magniy, kalsiy, qo'rg'oshin, mishyak, kadmiy, pestitsidlar), mikrobiologik ifloslanishi (E.coli, Salmonella, Giardia, Enteroviruslar), radiologik ko'rsatkichlari (alfa va beta faollik) laboratoriyada aniqlanib, ular O'zbekiston Respublikasi gigiyenik me'yorlari hamda JSST standartlari bilan solishtirildi.

Tahlillar gravimetrik, spektrofotometrik, bakteriologik, gidrokimyoviy, epidemiologik va statistik usullar yordamida o'tkazildi. Kasallanish va suv sifati o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik regressiya usuli orqali aniqlandi. Suv xavfi baholashda gigiyenik risk baholash (HQ - hazard quotient, CR - cancer risk) usuli qo'llandi.

Tadqiqot natijalari O'rganilgan hududlarda markazlashgan suv tarmoqlaridan foydalanadigan aholida suv sifati gigiyenik talablarga ko'proq mos keladi. Markazlashmagan hududlarda esa suvning 45 foizdan ortig'ida gigiyenik me'yor buzilishi aniqlangan. Ayniqsa, qishloq joylarda quduq suvlarida nitrat miqdori me'yordan 2,5 baravar, temir miqdori 1,8 baravar, sulfat va magniy 1,3 baravar ko'p bo'lgani kuzatildi. Ochiq kanallardan olingan suv namunalarining 60 foizida bakterial ifloslanish mavjudligi, ichak tayoqchasi (*E.coli*), *Giardia* va *Salmonella* aniqlangan. Epidemiologik ma'lumotlarga ko'ra, suv sifatining yomon bo'lgan hududlarda gepatit A, dizenteriya, ichburug' va parazitlar kasalliklar 1,7 baravar ko'p uchragan. Bolalarda diareya, ichburug', suvsizlanish, enterokolit, keksalarda esa buyrak tosh kasalligi, jigar yetishmovchiligi va yurak-qon tomir kasalliklari ko'proq qayd etilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, suvni qaynatib iste'mol qiladigan oilalarda kasallanish darajasi 40 foizga, filtrlangan suv iste'mol qiladigan oilalarda esa 55 foizga kamaygan. Shuningdek, suv orqali yuqadigan kasalliklar asosan bolalar (45%), homilador ayollar (20%), immuniteti sust kishilar (18%) va qariyalar (17%) orasida keng tarqalgan. Suv tarmoqlari yo'q hududlarda ichak infeksiyalari ko'rsatkichlari 32% ga yuqori ekani aniqlandi.

Xulosa Yig'ilgan ilmiy natijalar ichimlik suvining gigiyenik talablarga mosligi aholining sog'liq holatiga bevosita ta'sir qilishini yaqqol ko'rsatadi. Sifatsiz suv tarkibidagi nitrat, og'ir metallar, organik moddalar, patogen mikroblar va viruslar kasallanish ko'rsatkichlarini oshiradi hamda sog'liq uchun xavf tug'diradi. Bolalar, homilador ayollar, immuniteti sust shaxslar va keksalar eng katta xavf guruhiga kiradi. Epidemiologik tahlillar ko'rsatadiki, ichimlik suvi sifati yomon bo'lgan hududlarda gepatit A, diareya, ichburug', dizenteriya va parazitlar kasalliklar 1,5–2 baravar ko'proq uchraydi. Ichimlik suvi gigiyenasini ta'minlashda suvni qaynatish, filtrlash, xlrlash, ozonlash, ultrabinafsha yordamida zararsizlantirish usullaridan foydalanish, suv tarmoqlarini modernizatsiya qilish, quduqlarni dezinfeksiya qilish, sanitariya nazoratini kuchaytirish zarur. Aholi o'rtasida suv madaniyati, gigiyena va ekologik mas'uliyatni oshirish muhim ahamiyatga ega. Xulosa qilib aytganda, ichimlik suvi gigiyenasi — sog'liqning asosiy kafolati, hayotning poydevori va kelajak avlod salomatligini ta'minlovchi eng muhim omildir. Toza suv — sog'lom hayot, mustahkam immunitet, sog'lom jamiyat demakdir.

Quyida mavzuga mos, ilmiy va ishonchli foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati berildi. Siz uni matnli ko'rinishda, referat oxiriga qo'yish uchun ishlatishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Guidelines for Drinking-water Quality. Fourth Edition, 2023.
2. WHO & UNICEF. Progress on Household Drinking Water, Sanitation and Hygiene. Geneva, 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya qoidalari va me'yorlari (SanPiN). Ichimlik suvining gigiyenik talablari, Toshkent, 2021.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Suv orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish bo'yicha metodik qo'llanma, Toshkent, 2023.
5. O'zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishi vazirligi. Hududiy suv monitoringi hisobotlari, 2024.
6. Environmental Protection Agency (EPA). Water Quality Standards Handbook. United States, 2020.
7. A.A. Qodirov, M.T. Mamatqulov. Tibbiy ekologiya va gigiyena asoslari. Toshkent tibbiyot nashriyoti, 2022.
8. Hasanov B., Abduqodirov M. Aholi salomatligi va ekologik xavfsizlik. Toshkent, 2021.

9. United Nations Environment Programme (UNEP). Global Environment Outlook: Water Safety and Management, 2023.
10. Shirinboyeva S., Xo‘jayeva D. Tibbiy profilaktika fanidan ma’ruzalar to‘plami. Farg‘ona, 2023.

YASHIL HUDUD KAMAYISHI VA INSONNING RUHIY SALOMATLIGIDAGI O‘ZGARISHLAR

Muydinova Yoqutxon G‘iyazidinovna
Katta o‘qituvchi Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
yoqutxon254@gmail.com
Shaxobova Mubiynaxon Zufarjonovna
1-bosqich talabasi Cenrtal Asian Medical University

Zamonaviy urbanizatsiya jarayonlari shaharlar infratuzilmasini rivojlantirish, aholi sonining ortishi va yangi binolar barpo etilishi bilan bir qatorda yashil hududlarning qisqarishiga ham olib kelmoqda. Parklar, bog‘lar, daraxtzorlar va yashil maydonlar inson salomatligining muhim ekologik omillaridan biri hisoblanadi. Ular nafaqat havoni tozalaydi, balki ruhiy barqarorlik, stressdan himoya va yurak-qon tomir tizimi salomatligida ham katta rol o‘ynaydi. Yashil hududlarning qisqarishi esa salomatlik bilan bog‘liq ko‘plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Tabiat bilan aloqa stress darajasini pasaytiradi. Tadqiqotlar shundan dalolat beradiki, tabiiy manzaralar va yashil muhit inson miyasida tinchlanish va xotirjamlik hissini uyg‘otadi. Shahar ichidagi daraxtzorlar: stress gormoni — kortizol miqdorini kamaytiradi; asab tizimini barqarorlashtiradi; diqqat va konsentratsiyani oshiradi. Yashil zonalar kamayganda esa odamlar transport shovqini, ish jadalligi va shaharning tez o‘zgaruvchan dinamikasi fonida ko‘proq stressga duchor bo‘ladi.

Depressiya xavfining ortishi asosan shaxar axolisiga to‘g‘ri keladi. Psixologlarning fikriga ko‘ra tabiatdan uzoqlashish depressiya, qo‘rquv va xronologik charchoqni kuchaytirishini ta‘kidlaydi. Tabiiy muhit insonda ijobiy emotsiyalarni rag‘batlantirib, kayfiyatni barqarorlashtiradi. Yashil hududlar yetishmasligi quyidagi omillarga sabab bo‘ladi; ijtimoiy izolyatsiya; yomon uyqu rejimi; emotsional charchash; faol harakatning kamayishi. Shu bois ko‘plab megapolislarda yashovchi aholida ruhiy tushkunlik belgilari ko‘proq uchraydi. Yashil hududlarning yurak-qon tomir kasalliklariga ta‘siri: Yashil hududlar nafaqat havo tarkibini yaxshilaydi, balki shaxsiy psixologik barqarorlik orqali yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Tabiatiga yaqin muhitda qisqa vaqt sayr qilishning o‘zi qon bosimini barqarorlashtirish, yurak urishi chastotasini pasaytish va stressga bog‘liq kardiologik xavflarni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, yashil hududlar insonni tinchlantiruvchi tabiiy audio-fon (qushlar sayrog‘i, shamol shovqini) orqali simpatik nerv tizimi faolligini pasaytiradi, bu esa yurak faoliyatining ortiqcha yuklamadan himoya qilinishiga xizmat qiladi. Daraxtlar va o‘simliklar havodagi zararli moddalarni filtrlab, kislorod miqdorini oshiradi. Havo sifati qachon yomonlashadi asosan yashil hududlar kamayganda natijada havodagi SO₂, azot oksidlari va chang zarralar ko‘payib, yurak-qon tomir tizimi yuklama ostida qoladi natijada gipertoniya, ishemiya, infarkt kabi kasalliklar xavfini oshiradi. Jismoniy faollik xar bir shaxs uchun zarur va shart. Parklarda sayr qilish, piyoda yurish odamlarni faol hayot tarziga undaydi. Yashil hududlar kamayishi esa aholining sport bilan shug‘ullanish imkoniyatini cheklaydi, bu esa semirish, qandli diabet va yurak kasalliklarining ko‘payishini keltirib chiqaradi. Yashil hududlarning kamayib borishi xavo haroratining oshishiga sababchi bo‘ladi. Natijada havo harorati ko‘tariladi va issiqlik zarbalari xavfi ortgani sababli yurak-qon tomir tizimi qo‘shimcha stressga duchor bo‘ladi.

Xulosa. Yashil hududlarning kamayishi faqat ekologik muammo emas — bu aholining ruhiy va jismoniy salomatligiga bevosita ta‘sir etuvchi jiddiy ijtimoiy muammodir. Stress va depressiyaning ko‘payishi, yurak-qon tomir kasalliklarining avj olishi tabiat bilan aloqa kamaygani va ekologik muhitning yomonlashgani bilan bog‘liq. Shuning uchun shaharsozlik siyosatida, yashil hududlarni

muhofaza qilish, yangi parklar barpo etish, daraxt ekish, ekologik barqarorlikni ta'minlash va aholi salomatligini mustahkamlashning muhim sharti hisoblanadi.

ATROF MUHIT NOMUVOFIQ OMILLARINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Usupova Nargiza Rahimberdi qizi FJSTI 4-bosqich 922-guruh talabasi
Maxamatov Umidjon Shoirjonovich, Yakubov Sarvar, Ergash Malikov
FJSTI "Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar
gigiyenasi" kafedra assistenti

Tabiat va yashil hududlar (parklar, bog'lar, ochiq joylar) insonning ruhiy holatiga juda katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab psixologik tadqiqotlar, tabiiy muhitda vaqt o'tkazish stressni kamaytirishini, depressiya va xavotirni pasaytirishini ko'rsatadi. Tabiat bilan aloqada bo'lish, serotonin va boshqa ijobiy kimyoviy moddalar ishlab chiqarishga yordam beradi, bu esa miyani tinchlantiradi. Masalan: Shvetsiyadagi tadqiqotlarda, tabiatda o'tkazilgan vaqtning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri haqida gapirilgan. Tadqiqotchilar yashil hududlarda o'tkazilgan vaqt, psixologik farovonlikni oshirishga yordam berishini aniqladilar. Jismoniy faollik, masalan, yurish yoki sport bilan shug'ullanish, stressni kamaytirishda va kayfiyatni yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson yashayotgan muhit – ya'ni tabiat, shovqin darajasi, tozaligi, manzarasi va iqlim sharoiti – uning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Misol uchun, tabiiy yashil hududlarda yashovchi odamlar ko'proq xotirjam, kamroq depressiyaga uchraydi. Buning sababi tabiat bilan aloqa qilish kishining ichki dunyosini tinchlantirishi, stressni kamaytirishidir. Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi (APA) ma'lumotlariga ko'ra, atrofdagi estetik chiroy, havo sifati va jismoniy faollik uchun imkoniyatlar ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, iflos, tartibsiz yoki shovqinli muhitda yashash ruhiy tushkunlik, xavotirlik va g'azab kabi salbiy holatlarni kuchaytiradi. Ruhiy salomatlik insonning ichki holatini, hissiy, aqliy va psixologik holatini ifodalaydi. Atrof-muhitning bu holatga ta'siri keng ko'lamli va murakkab omilga ega. Quyidagi ilmiy tadqiqotlar va nuqtai nazar atrof-muhit va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqlaydi.

Atrof-muhit ifloslanishi Turlari:
Havo ifloslanishi: Zavodlar va transport vositalaridan chiqadigan tutun, karbonat angidrid, oltingugurt dioksid va boshqa gazlar atmosferani ifloslaydi. Havo ifloslanishi nafas olish yo'llari kasalliklari va iqlim o'zgarishiga olib keladi.
Suv ifloslanishi: Sanoat chiqindilari, maishiy chiqindilar va qishloq xo'jaligi dori vositalari suvlarga tushib, ichimlik suvi manbalarini va suv ekotizimlarini ifloslaydi. Bu holat suv jonivorlarining hayotini xavf ostiga qo'yadi va inson salomatligiga zarar keltiradi.
Tuproq ifloslanishi: Kimyoviy o'g'itlar, zararkunanda dori vositalari va sanoat chiqindilari tuproqni ifloslaydi. Bu o'simlik qoplamini yo'q qilishi va oziq-ovqat zanjiriga zaharli moddalar kirishiga sabab bo'lishi mumkin.
Shovqin ifloslanishi: Yo'l harakati, qurilish ishlari va sanoat mashinalaridan keladigan ortiqcha shovqin inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
Shovqin ifloslanishi, stress, uyqu buzilishlari va eshitish muammolariga olib kelishi mumkin. Atrof-muhit ifloslanishini oldini olish uchun qanday chora-tadbirlar ko'rish kerak: **Qayta tiklanadigan energiya manbalaridan foydalanish:** Fosil yoqilg'ilarning yonishi havo ifloslanishiga va issiqxona gazlari chiqindisiga olib keladi. Quyosh, shamol va gidroelektr kabi qayta tiklanadigan energiya manbalaridan foydalanish atrof-muhit ifloslanishini kamaytirishda muhim qadamdir. **Qayta Ishlash va Chiqindi Boshqaruvi:** Chiqindilarni qayta ishlash va organik chiqindilarni kompost qilish, atrof-muhit ifloslanishini kamaytirishning samarali usullaridan biridir. Plastik, shisha va metall kabi materiallarni qayta ishlash tabiiy resurslarni saqlashga hissa qo'shadi. Yashil hududlarni himoya qilish va ko'paytirish: Daraxtlar va o'simliklar karbonat angidridni yutib, havo sifatini yaxshilaydi. Parklar va o'rmonlarni himoya qilish va yangi yashil hududlarni yaratish atrof-muhit salomatligi uchun zarurdir. Kundalik hayotda kimyoviy tarkibli tozalash vositalari, zararkunanda dori vositalari va yuvish vositalari o'rniga atrof-muhitga do'st muqobillaridan foydalanish suv va tuproq ifloslanishini kamaytiradi. Shaxsiy avtomobillardan foydalanishni kamaytirish, jamoat transport vositalaridan foydalanish va velosiped kabi atrof-muhitga do'st transport usullarini tanlash, havo ifloslanishini

kamaytirishda samarali. Atrof-muhit ongini oshirish va odamlarni atrof-muhitni himoya qilishga o'rgatish, uzoq muddatda ifloslanishni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Atmosfera havosining ifloslanish manbalari. Tabiiy manbalar: Tabiiy havoning ifloslanishi o'rmon yong'inlari, vulqon otilishi va chang bo'ronlari kabi nazoratsiz hodisalar natijasida yuzaga keladi. Bu hodisalar atmosferaga zarrachalar va gazlarni chiqarib, havo sifatiga vaqtincha ta'sir qiladi.

Antropogen manbalar: Atmosfera ifloslanishining asosiy omili inson faoliyatidir. Asosiy antropogen manbalar sanoat jarayonlari, transport (avtomobil chiqindilari), energiya ishlab chiqarish (qazib olinadigan yoqilg'ilarni yoqish), qishloq xo'jaligi (kimyoviy moddalar va chang), isitish va pishirish (o'tin va biomassani yoqish) kabi uy-joy faoliyatini o'z ichiga oladi. II. Atmosferani ifloslantiruvchi moddalarning turlari. Zarrachalar turli o'lchamdagi va tarkibdagi mikroskopik zarralarni o'z ichiga oladi. PM2.5 (diametri 2,5 mikrometr yoki undan kichikroq zarralar) va PM10 (diametri 10 mikrometr yoki undan kichikroq zarralar) ayniqsa tashvishlidir, chunki ular nafas olish tizimiga chuqur kirib, sog'liq muammolariga olib keladi. Tutunning tarkibiy qismi bo'lgan yer darajasidagi ozon uchuvchi organik birikmalar (VOC) va azot oksidi (NOx) quyosh nurida reaksiyaga kirishganda hosil bo'ladi. Nafas olish tizimini bezovta qiladi va astma kabi oldindan mavjud bo'lgan kasalliklarni kuchaytiradi. NO2 birinchi navbatda yonish jarayonlari, ayniqsa transport vositalari va sanoat ob'ektlari natijasida hosil bo'ladi. Bu nafas olish muammolarini keltirib chiqaradi va o'pka kasalliklarining rivojlanishiga hissa qo'shadi. Oltinugurt dioksidi (SO2): SO2 chiqindilari oltinugurt o'z ichiga olgan yoqilg'ining yonishi natijasida yuzaga keladi. Uzoq muddatli ta'sir qilish nafas olish muammolariga olib kelishi mumkin, ayniqsa, oldindan mavjud bo'lgan odamlarda. Uglarod oksidi (CO): CO, rangsiz, hidsiz gaz, uglarod asosidagi yoqilg'ining to'liq yonishi paytida hosil bo'ladi. Bu organizmning kislorodni tashish qobiliyatiga to'sqinlik qiladi va yuqori konsentratsiyalarda o'limga olib kelishi mumkin. III. Havoning ifloslanishining sog'liqqa ta'siri. Nafas olishga ta'siri: Havoning ifloslanishi o'tkir va surunkali nafas olish kasalliklariga, jumladan bronxit, astma va o'pka funksiyasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, mavjud nafas olish kasalliklarini kuchaytirishi mumkin. Yurak-qon tomiriga ta'siri: Havoning ifloslanishiga uzoq muddatli ta'sir qilish yurak xuruji, insult va gipertenziya xavfini oshiradi.

ANTROPOGEN OMILLARINING INSON SALOMATLIK HOLATIGA TA'SIRI.

Usupova Nargiza Rahimberdi qizi FJSTI 4-bosqich 922-guruh talabasi

Ashurova Mukadas Djaloldinovna FJSTI "Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi" kafedra mudiri

Hozirgi fan va texnika taraqqiyoti yuksak darajada rivojlangan sharoitda biosfera borgan sari kuchliroq ifloslanib bormoqda. Inson uchun esa sayyoraviy, hududiy va mahalliy miqyoslardagi turli geoekologik muammolar ta'sirida tarkib topgan va topayotgan noqulay ekologik sharoitlarda yashashga to'g'ri kelmoqda. Havo, suv, tuproq, iste'mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlarining turli darajada ifloslanishi va qashshoqlanishi natijasida aholi orasida har xil kasalliklar tarqalmoqda, kishilarning o'rtacha yashash yoshlari kamayib bormoqda, o'lim, ayniqsa, yosh go'daklarning o'limi ko'proq kuzatilmoqda. Boshqacha aytganda, inson o'zi uchun kasalliklarni orttirish yo'nalishida tinimsiz mehnat qilayotganligini tasavvur qilmagan holda ishlab chiqarish kuchlarini rivojlantirish bilan ovora bo'lar ekan, uning ekologik va ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlarini idrok eta olmaydi. 2022 yilning 1 oktyabr holatiga O'zbekistonda qayd etilgan o'lim holatining 56,8 foizi qon aylanish tizimi kasalliklariga to'g'ri kelgan. Davlat statistika qo'mitasi ma'lumotlariga ko'ra, 2022 yilning 9 oyida qayd etilgan o'lim holatlarining kasalliklar bo'yicha sonida qon aylanish tizimi kasalliklari birinchi o'rinda-74109 ta holat. Ushbu ko'rsatkich qolgan kasalliklar kesimida quyidagicha ko'rinish oldi: nafas olish a'zolari kasalliklari - 12 505 ta; o'simtalardan - 10 535 ta; baxtsiz hodisa, zaharlanish va jarohatlardan - 7 260 ta; ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari - 5 264 ta; yuqumli va parazit kasalliklari - 1 976 ta; boshqa kasalliklardan - 417 ta. Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, O'zbekistonda ham insonning me'yorida yashashi uchun qulay ekologik imkoniyatlar mavjud emas, har bir tabiiy hududda o'ziga yarasha ekologik muammolar borki, ular kishi organizmiga ta'sir etmay qo'ymaydi. Noqulay ekologik vaziyatlar turli kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda. Albatta, inson bularga qo'lidan

kelganicha qarshi ta'sir etib, kasalliklar oldi olinmoqda. Hozirgi kunda bir qator o'ziga xos ekologik muammolar inson salomatligi va farovonligiga to'sqinlik qilishi mumkin. Bu muammolar kimyoviy ifloslanish, havo ifloslanishi, iqlim o'zgarishi, kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar va yomon suv sifatini o'z ichiga oladi. Respublikadagi sanoat korxonalarining havo, suv, tuproq, umuman atrof-muhitning ifloslash darajasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, 1990 yilning oxirlarida O'zbekiston xalq xo'jaligining 7,2% korxonalari ekologiya-gigiena talablariga javob bermagan va tabiiy muhitni bulg'ash manbalari bo'lgan. Hozirgi kunga kelib, sanoat korxonalarining 35% i ekologik jihatdan toza, ishlab chiqarish korxonalarini 296 tasi (29%) ekologik jihatdan juda xavfli hisoblanadi. Ulardan tarqaladigan chiqindilar aholi yashaydigan joylarda havoda ruxsat etilgan me'yordan 5% va undan ham ko'p bulg'aloovchi moddalar to'planishiga olib kelmoqda. 2019 yilda sanitariya-epidemiologiya xizmati tomonidan atmosfera havosini bulg'aydigan korxonalar ro'yxatga olinganda 287 ta korxonada me'yordagi sanitariya-muhofazalash zonasi mavjud emasligi va ularda texnologiya takomillashmaganligi chang-gaz tozalagichlar yo'qligi yoki samarasiz ishlayotganligi ma'lum bo'ldi. Buning oqibatida Respublikaning shahrida atmosfera havosining ifloslanishi yuqoriligicha qolmoqda. Kimyoviy ifloslanishda turli xil kimyoviy moddalar inson salomatligiga turli yo'llar bilan ta'sir qilishi mumkin va ko'pincha xavfli yoki begona moddalarga ta'sir qilish sog'liq uchun zaifliklarni keltirib chiqaradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2019 yilda 1,7 milliondan ortiq o'lim tanlangan kimyoviy moddalar ta'siridan kelib chiqqan. Atrof-muhitdagi xavfli kimyoviy moddalarning ba'zi misollari suv ta'minotiga yo'l topadigan og'ir metallar va toksinlar va oziq-ovqat ta'minoti zanjiriga kiruvchi zararli pestitsidlaridir. Havoning ifloslanishi inson sog'liq'iga katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, havo ifloslanishining odamlarga ta'siri nafaqat iqlim o'zgarishidagi roli tufayli, balki havo ifloslanishiga ta'sir qilish kasallanish va o'limni oshirishi mumkinligi sababli ham aholi salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. JSST ma'lumotlariga ko'ra, havo ifloslanishining odamlarga ta'siri sezilarli. Masalan, havoning ifloslanishi quyidagilarga olib keladi: O'pka kasalliklaridan global o'limlarning 31 foizi. Dunyo bo'ylab insultdan o'lim holatlarining 2 S foizi O'tkir pastki nafas yo'llarining infeksiyalari tufayli global o'lim va kasalliklarning 19 foizini tashkil etmoqda. Atmosfera havosi tarkibida qo'rg'oshin, margimush, mis va beshqa og'ir metallarning qattiq birikmalar, oltingugurt gazi, uglerod oksidi, ftor birikmasi, azot oksidi, ammiak uglevodorodlar, boshqa gazzimon va suyuq moddalar miqdori REM darajasidan oshib ketsa bunday havo ifloslangan havo bo'ladi. Zaharlovchi moddalar, REM oshib ketgan taqdirda kishi organizmiga ta'sir etilishi quyidagicha sodir bo'ladi: oltingugurt ikki oksidi va uning boshqa birikmalari har m² havoda 0,085 mg.dan ziyod bo'lganda ko'zning shilliq pardasini va nafas olish yo'lini yallig'lantiradi; oltingugurg gazi REM dan 0,05 mg.ga oshganda organizmning og'ir bronxit, gastrit, laringit bilan og'rishiga olib keladi, nafas olish yo'lida ilgari mavjud bo'lgan kasalliklarni qo'zg'aydi, bosh miyaning ba'zi funktsiyalarini o'zgartiradi, gipoglikemiya va gipovitaminozlar paydo bo'la boshlaydi, bolalarning o'sishida orqada qolish yuz beradi, o'pkada yangi elementlariing vujud ga kelishi kuzatiladi. Bu borada, Sirdaryo viloyatida o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida, faoliyati atmosfera havosiga ifloslantiruvchi va azon qatlamini yemiruvchi moddalar tashlamalarini chiqarish bilan bog'liq bo'lgan zavod, korxonalar, muassasa, tashkilotlar va ulardagi havo tozalash qurilmalarining holati, ulardan chiqayotgan zararli kimyoviy moddalarning atmosferaga salbiy ta'siri bilan bog'liq holatlar borligi aniqlandi. Ftor, ftorli vodorod birikmalari miqdori REM dan 0,005 mg dan ziyod bo'lsa, teri va ko'zning shilliq pardasi keskin yallig'lanadi, burundan qon keladi, tumov, yo'talish, ateroskleroz kuchayadi. Azot II oksidi miqdori REM 0,06 mg.dan ortsa organizmda o'pka va nafas yo'llarini kuchli yallig'laydi, ularda shamollashning vujudga kelishiga ko'maklashadi, qon bosimi kamayadi. Bosh aylanish, hushini yo'qotish, qayt qilish, tumov, nafas tiqilish, yo'tal vujudga keladi. Sanoat va transport changi miqdori bir m³ da REM dan 0,15 mg dan ortsa kishi organizmiga changning ta'siri uning tarqoqligi sababli sezilarli darajada yuz beradi. Nafas olish yo'llariga chuqur kirib borishi tufayli gazzimon moddalarning harakatini kuchaytiradi, chang terini yallig'laydi, ayniqsa, shilimshiq qobiqni yaralaydi, organizmga patogen mikroblarni kirib borishiga imkon beradi. Qo'rg'oshin va uning birikmalari miqdori REM dan 0,0017 mg.ga ortganda to'planish xususiyatiga ega (organizmda zaharli moddalarnng yig'ilishi), qonning tarkibini o'zgartiradi va miya suyagiga ta'sir ko'rsatadi,

muskullarning kuchsizlanishini oshiradi, asab tizimini buzadi, bosh miyaning shamollashi, buyrak va jigarining zararlanishi kuzatiladi. Bolalar uchun xavfli, jismoniy o'sini sekinlashadi. Tabiiy qo'rg'oshin ta'sirida organizmda modda almashuvi buziladi, bolalarning aqliy jihatdan orqada qolishi va miyaning xronik kasallanishi sodir bo'ladi. Organik qo'rg'oshin tabiiysidan zaharliroqdir. Inson salomatligi uchun jiddiy oqibatlariga olib keladigan yana bir ekologik muammo - bu iqlim o'zgarishi, shuningdek, Yer iqlimining o'zgarishi bilan birga kelgan tabiiy ofatlarning ko'payishi hisoblanadi. Milliy Atrof-muhit salomatligi assotsiatsiyasi iqlim o'zgarishini 21-asrning inson salomatligiga tahdid soladigan yagona eng katta tahdidi deb hisoblaydi. Iqlim o'zgarishi tabiiy dunyoni turli yo'llar bilan buzadi, bu sog'likka to'sqinlik qiladi va kasalliklarga nisbatan zaiflikni oshiradi, bularga sayyora haroratining ko'tarilishi va tez-tez yog'adigan kuchli yomg'ir va suv oqimi kiradi. Turli xil ta'sirlar asab va nafas olish kasalliklari, diareya va boshqalarga nisbatan ko'proq zaiflikka olib kelishi mumkin. Ob-havo va iqlimning odamlarga ta'siri uzoq vaqtdan beri ma'lum, ammo bu muammoga qiziqish faqat 20-asrning so'nggi o'n yilliklarida ortdi. Iqlim va ob-havo omillarining inson organizmiga ta'sirini, ulardan terapevtik va profilaktik maqsadlarda foydalanish usullarini o'rganadigan butun bir fan - tibbiy klimatologiya mavjud. Iqlim sharoitida inson organizmidagi patologik o'zgarishlarni o'rganish kerak., tashqi muhit omillari harorat, havo aylanishi va namligi, atmosfera bosimi, bulut qoplami va quyosh nurlanishining intensivligi inson salomatlik holatiga tasir ko'rsatadi.

INSON OMILINING AXOLI SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Maxamatov Umidjon Shoirjonovich

Davlatova Munisaxon Jaxongir qizi

Klinik ordinatorlar:

Ashuraliyev Xamidullo G'ayratjon o'g'li,

Maxamatjonov Sobirjon Sodiqali o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Kirish: Atrof- muhit inson salomatligining eng muhim omillaridan biri bo'lib, havo sifati, suv resurslarining tozaligi, tuproqning ekologik holati va tabiiy muhitning barqarorligi odamlarning jismoniy hamda ruhiy sog'ligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda sanoat korxonalarining ko'payishi, transport vositalaridan chiqayotgan zararli gazlarning ortishi, maishiy va sanoat chiqindilarining ko'pligi, shuningdek, iqlim o'zgarishining tezlashuvi tufayli ekologik muammolar yanada keskinlashmoqda. Bu holatlar aholi orasida turli kasalliklarning ko'payishiga, organizmning immun tizimi zaiflashishiga va umumiy salomatlik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Shu sababli mazkur mavzu sog'liqni saqlash tizimi, ekologiya sohasi va jamiyat hayoti uchun nihoyatda dolzarbdir.

Havo inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning sifati sog'liq uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Atmosfera havosidagi chang zarralari, avtomobillar chiqaradigan tutun, sanoat chiqindilari va boshqa zararli moddalar nafas yo'llarining yallig'lanishi, astma, bronxit, allergiya, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari kabi muammolarni kuchaytiradi. Iflos havo uzoq muddat davomida ta'sir qilganida o'pka faoliyatining pasayishi va boshqa surunkali kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi.

Suvning gigiyenik talablarga javob bermasligi ichak infeksiyalari, gepatit A, dizenteriya, parazit kasalliklari, zaharlanishlar va boshqa ko'plab salbiy holatlarni keltirib chiqaradi. Suv tarkibidagi og'ir metallar(qo'rg'oshin, simob, kadmiy) organizmda to'planib, buyrak, jigar, suyak tizimi hamda asab tizimining faoliyatiga zarar yetkazishi mumkin. Suvning tozalanmagan bo'lishi bolalar orasida kasallanish xavfini yanada oshiradi.

Tuproq tarkibiga tushgan kimyoviy moddalar, pestitsidlar, neft mahsulotlari va boshqa zararli elementlar o'simliklar orqali oziq-ovqat zanjiriga kiradi. Natijada inson organizmiga kiradigan toksik moddalar surunkali zaharlanishni, allergik holatlarni, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarini keltirib chiqaradi. Tuproqning gigiyenik holatining yomonlashuvi ekologik xavfsizlikka jiddiy tahdid hisoblanadi.

Katta shaharlarda transport, sanoat korxonalarini va qurilish ishlari sababli shovqin miqdori ortib bormoqda. Doimiy shovqin odamlarda stress, uyqusizlik, asabiylik, diqqatning pasayishi va quloq eshitish qobiliyatining yomonlashishiga sabab bo'ladi. Radiatsiyaning me'yordan ortiq bo'lishi esa organizmdagi hujayralar faoliyatiga zarar yetkazib, uzoq muddatga sog'liq uchun xavf tug'diradi.

Atrof muhitni sog'lomlashtirish uchun davlat tomonidan ekologik monitoring, chiqindilarni qayta ishlash, havoni tozalash tizimlarini joriy etish, qishloq xo'jaligida zararli kimyoviy moddalardan foydalanishni qisqartirish kabi chora-tadbirlar amalga oshirilishi zarur. Aholining ekologik madaniyatini oshirish, tabiatni asrash bo'yicha targ'ibot ishlari olib borish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Atrof-muhit holati inson salomatligi uchun hal qiluvchi omil. Havo, suv, tuproq va ekologik barqarorlikni asrash orqali aholi sog'ligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, kelajak avlod uchun sog'lom muhit yaratish mumkin. Ekologik xavfsizlikni ta'minlash ijtimoiy, iqtisodiy va sog'liqni saqlash tizimi uchun eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

PROFILAKTIK TA'LIM VA ISHLAB CHIQUARISH JARAYONIDA SOG'LOM MEHNAT MUHITINI YARATISH

Muydinova Yoqutxon G'iyazidinovna
Katta o'qituvchi Farg'ona jamoat salomatligi
tibbiyot instituti
yoqutxon254@gmail.com

Bugungi kunda tibbiy ta'lim tizimi jadal rivojlanib, unda talabalarning kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish masalasi ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy tibbiy mutaxassis faqat kasalliklarni aniqlash va davolash bilan cheklanib qolmasdan, balki aholining salomatligini muhofaza qilish, kasalliklarni oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan profilaktik faoliyatni amalga oshira olishi lozim. Shu nuqtai nazardan, tibbiy ta'limda metapreventiv kompetentlikni rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy va amaliy yo'nalish sifatida namoyon bo'lmoqda. Metapreventiv kompetentlik tushunchasi profilaktik yo'naltirilgan bilimlar, ko'nikmalar va shaxsiy fazilatlar tizimini qamrab oladi. U talabaning salomatlikni saqlash, xavf omillarini baholash, profilaktik yechimlarni rejalashtirish va amalga oshirish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu kompetentlik faqat ma'lumotga emas, balki metatafakkur (metakognitiv) darajadagi fikrlash va amaliy faoliyatdagi ongli profilaktik pozitsiyani anglatadi. Hozirgi zamon ta'lim tizimida kompetentlikka asoslangan yondashuv inson faoliyatining barcha sohalarida, ayniqsa tibbiy ta'limda, alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy mutaxassis nafaqat nazariy bilimlarga ega bo'lishi, balki ularni amaliy holatlarda qo'llay olishi, vaziyatdan kelib chiqib mustaqil qaror qabul qila olishi, jamoaviy ishni tashkil eta bilishi lozim. Tibbiy sohada bu talablar, avvalo, profilaktik yo'naltirilgan bilim va ko'nikmalarni qamrab oladi.

Tibbiy ta'limda bu jarayonni samarali tashkil etish uchun an'anaviy ta'lim metodlaridan tashqari, yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish zarur. Mehnat gigiyenasi profilaktik tibbiyotning eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u inson salomatligini mehnat faoliyati davomida yuzaga keladigan zararli omillardan himoya qilishga qaratilgan. Profilaktik tibbiyotning asosiy vazifasi kasalliklarning oldini olish bo'lsa, mehnat gigiyenasi ushbu vazifani ishlab chiqarish jarayonlari, texnologiyalar va mehnat sharoitlari bilan bog'liq holda amalga oshiradi. Bunda sanoat, qishloq xo'jaligi, xizmat ko'rsatish va boshqa tarmoqlardagi mehnat muhitini chuqur o'rganish, ularning inson organizmiga bo'lgan ta'sirini baholash va zaruriy profilaktik choralarni ishlab chiqish muhim o'rin tutadi.

Mehnat gigiyenasining profilaktik tibbiyotdagi ahamiyati, avvalo, kasb kasalliklarini erta aniqlash va ularning paydo bo'lishiga sabab bo'ladigan omillarni bartaraf etishga qaratilgani bilan belgilanadi. Bu fan ishlab chiqarishdagi fizik, kimyoviy, biologik, psixofiziologik xavf omillarini tizimli ravishda tahlil qilib, ulardan himoya qilish yo'llarini ishlab chiqadi. Shovqin, vibratsiya, yuqori yoki past harorat, ionlovchi nurlanish, zararli chang va gazlar — bularning barchasi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mehnat

gigiyenasi ana shu omillarning chegaraviy me'yorlarini belgilaydi, xavfsiz ish sharoitlarini yaratish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar beradi.

Shuningdek, mehnat gigiyenasi profilaktik tibbiyotning bir qismi sifatida ishchilar uchun muntazam tibbiy profilaktik ko'riklar tizimini tashkil etishda ham muhim o'rin egallaydi. Bu jarayon xavf guruhidagi xodimlarni aniqlash, ularda kasb kasalliklari belgilari paydo bo'lishini erta bosqichda aniqlash va ularning sog'lig'ini saqlash imkonini beradi. Natijada nafaqat kasalliklar kamayadi, balki mehnat unumdorligi oshadi va inson omilini himoya qilish darajasi yuqori bo'ladi. Ishchi sog'lomligini saqlash uchun tashkiliy va amaliy choralar ko'rish;

salomatlik xavflarini ilgari bashorat qilish va bartaraf etish.

Xulosa qilib aytganda, mehnat gigiyenasi profilaktik tibbiyotning ajralmas bo'g'ini bo'lib, uning asosiy vazifasi — inson salomatligini mehnat jarayonida yuzaga keladigan xavf omillaridan himoya qilish, kasb kasalliklari va mehnatga oid shikastlanishlarning oldini olishdir. Shu sababli ushbu fan sog'lom mehnat muhiti yaratishda, ishlab chiqarish madaniyatini rivojlantirishda va jamiyatning sanitariya-epidemiologik barqarorligini ta'minlashda beqiyos ahamiyatga ega.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И СИСТЕМУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

Рахимова Хуршида Салаевна

Ургенчский государственный медицинский институт

Актуальность: Состояние окружающей среды и санитарно-гигиенические условия жизни являются определяющими факторами здоровья населения. Загрязнение атмосферного воздуха, дефицит качественной питьевой воды, микробное загрязнение среды и несоблюдение норм гигиены приводят к росту инфекционных и неинфекционных заболеваний. В условиях урбанизации и роста антропогенной нагрузки значение этих факторов возрастает, формируя дополнительную нагрузку для системы здравоохранения.

Цель: Определить влияние экологических и санитарно-гигиенических факторов на показатели общественного здоровья и обозначить приоритетные направления профилактики.

Материалы и методы: Анализ данных санитарно-эпидемиологической службы, материалов международных организаций ВОЗ, статистики заболеваемости населения, а также научных публикаций, посвящённых влиянию факторов среды на здоровье.

Результаты: Установлено, что повышение концентрации PM_{2.5} выше рекомендуемого уровня ВОЗ в 3–5 раз сопровождается ростом частоты респираторных заболеваний на 10–15% и сердечно-сосудистой патологии на 5–7%. Недостаточная санитарная инфраструктура увеличивает случаи кишечных инфекций и анемий. Токсические компоненты воздуха такие как свинец, кадмий вызывают метаболические нарушения. В регионах с неблагоприятной экологической ситуацией заболеваемость хроническими болезнями выше на 25–30%, что связано с воздействием факторов среды и низкой гигиенической культурой населения.

Заключение: Экологические и санитарно-гигиенические факторы оказывают значимое влияние на общественное здоровье, формируя структуру заболеваемости и потребность в медицинских ресурсах. Усиление экологического мониторинга, развитие профилактических программ, модернизация санитарной инфраструктуры и повышение гигиенической грамотности населения должны стать приоритетами системы здравоохранения. Комплексный подход позволит снизить риск заболеваний и улучшить показатели здоровья населения.

THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN DISEASE PREVENTION

Snega Ranganathan, Boynazarova Z.L

Fergana Institute of Public Health Medicine

Relevance of the topic: The role of a healthy lifestyle in disease prevention is profound and fundamental, serving as one of the most controllable and influential factors against the onset of chronic, non-communicable diseases (NCDs) such as cardiovascular disease, type 2 diabetes, obesity, and certain cancers. Lifestyle behaviors established in early adulthood and maintained throughout life play a critical role in modulating risk factors, thereby reducing disease burden and enhancing longevity. Adopting a healthy lifestyle, which encompasses regular physical activity, a balanced and nutritious diet, adequate, high-quality sleep, effective stress management, and avoidance of harmful substances like tobacco and excessive alcohol, significantly impacts cardiovascular, metabolic, and immune function. Regular physical activity, such as 150 minutes of moderate-intensity exercise per week, helps regulate blood pressure, improve lipid profiles, manage body weight, and enhance cardiovascular fitness. This directly lowers the risk of heart disease, stroke, and metabolic disorders. Balanced nutrition—including high intake of fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats, alongside limiting processed foods, added sugars, sodium, and unhealthy fats—provides essential vitamins, minerals, and antioxidants, supports immune function, regulates blood sugar levels, and reduces chronic inflammation, which is a key mechanism underlying many NCDs. Evidence suggests that up to 80% of type 2 diabetes cases could be prevented through dietary modifications and regular exercise. Maintaining a healthy body weight through proper nutrition and physical activity is critical, as overweight and obesity significantly increase the likelihood of hypertension, dyslipidemia, insulin resistance, and other metabolic disorders. Beyond physical habits, sufficient sleep and stress management are crucial for hormonal regulation and immune system balance, both of which are directly linked to disease prevention. Chronic stress, sleep deprivation, and unhealthy coping mechanisms contribute to systemic inflammation, impaired glucose metabolism, and heightened cardiovascular risk. Collectively, research demonstrates that proactive engagement in these behaviors can prevent up to 80% of premature heart disease, stroke, and type 2 diabetes cases, and reduce the incidence of many cancers. Ultimately, a healthy lifestyle empowers individuals to build resilience, strengthen physiological systems, and mitigate both environmental and genetic risk factors, leading to a longer, higher-quality, and disease-free life.

Purpose of the study: The primary purpose of this study is to investigate the comprehensive impact of healthy lifestyle behaviors on disease prevention and overall well-being. Specifically, the study aims to: Examine the effects of balanced nutrition, regular physical activity, sufficient sleep, and stress management on the incidence and risk factors of chronic diseases. Identify key behavioral, social, and environmental determinants that facilitate or hinder the adoption of a healthy lifestyle. Evaluate existing evidence-based interventions and public health strategies that successfully promote healthy behaviors in diverse populations. Provide practical recommendations for individuals and communities to reduce the prevalence of preventable chronic illnesses and improve overall health outcomes.

Research results: Analysis of existing studies and epidemiological data shows that: Regular exercise and physical activity improve cardiovascular fitness, reduce blood pressure, optimize lipid profiles, and maintain a healthy weight. Balanced diets rich in whole foods and low in processed sugars and fats decrease chronic inflammation, improve glycemic control, and support immune function. Sufficient sleep and effective stress management enhance hormonal balance, cognitive function, and resilience to disease. Avoidance of harmful

substances such as tobacco, excessive alcohol, and recreational drugs significantly reduces the risk of cancer, liver disease, and respiratory conditions. Combined adoption of these behaviors leads to measurable reductions in the incidence of type 2 diabetes, heart disease, stroke, and certain cancers, demonstrating the synergistic effect of a comprehensive healthy lifestyle approach.

Materials and methods of the study: This study employed a literature review and meta-analysis of peer-reviewed scientific articles, epidemiological reports, and clinical trials examining lifestyle interventions and their effects on NCD prevention. Data were collected from national health surveys, cohort studies, and global health databases, focusing on nutrition, physical activity, sleep, stress levels, substance use, and disease prevalence. Comparative analysis was conducted to evaluate the impact of lifestyle behaviors on specific risk factors, including blood pressure, blood glucose, lipid profiles, body mass index, and inflammatory markers. Evidence was synthesized to identify trends, correlations, and effective intervention strategies.

Conclusion: A healthy lifestyle represents the most effective form of preventive medicine, serving as a fundamental defense against a wide array of chronic diseases. By consistently prioritizing balanced nutrition, regular exercise, adequate sleep, and mindful stress management, individuals can strengthen their immune system, optimize physiological functions, and mitigate key risk factors for heart disease, diabetes, obesity, and certain cancers. Public health initiatives that promote these behaviors can lead to substantial reductions in preventable disease burden, enhance quality of life, and improve longevity. Adopting a healthy lifestyle is not only a personal choice but also a societal imperative, offering profound benefits for both individual and population health.

ATROF MUHITNING NOJO‘YA TA‘SIRLARINI AHOLI SALOMATLIGIGA TA‘SIRI

*Po‘latov Sardor Baxodirjon o‘g‘li, Kenjayeva Xurshida Sharofiddin qizi
Turg‘unov Azamatjon Anvarjon o‘g‘li
Fergana Medical Institute of Public Health*

Kirish: Hozirgi kunda insonning yashash muhiti uning sog‘lig‘iga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shaharsozlik, sanoat rivoji, transport va shovqin kabi omillar aholining umumiy salomatligi holatiga ijobiy yoki salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli atrof-muhitning inson salomatligiga ta‘sirini o‘rganish dolzarb masala hisoblanadi. Bugungi tezkor rivojlanayotgan jamiyatda ekologik omillar bilan bog‘liq kasalliklar tobora ko‘payib bormoqda, shuning uchun bu mavzu ilmiy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Inson faoliyati natijasida yuzaga keladigan ifloslanishlar, chiqindilar va havoning sifatining pasayishi nafaqat jismoniy salomatlikka, balki ruhiy holatga ham salbiy ta‘sir qiladi.

Mavzuning dolzarbligi: Urbanizatsiya va sanoatlashuv tezkor rivojlanayotgan bugungi jamiyatda ekologik muhit bilan bog‘liq kasalliklar soni oshmoqda. Havo va suv sifati, shovqin darajasi, yashil hududlarning mavjudligi, chiqindilar bilan bog‘liq muammolar aholining umumiy salomatligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, havoning ifloslanishi nafas yo‘llari kasalliklari, allergiya va surunkali kasalliklarni keltirib chiqaradi. Shu bois, atrof-muhitning salomatlikka ta‘sirini tadqiq etish ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ekologik holatni yaxshilash aholining hayot sifati va umr davomiyligini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, yashil hududlarning ko‘pligi, toza havoning mavjudligi va shovqinsiz muhit odamlarning ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – atrof-muhit omillari va aholi salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash, shuningdek, sog‘lom yashash muhitini yaratish bo‘yicha tavsiyalar

ishlab chiqishdir. Maqsad shundan iboratki, jamiyatning turli qatlamlariga ekologik muhitni yaxshilash yo'nalishida amaliy choralarni tavsiya etish va kelajakda aholining salomatligini mustahkamlash imkonini yaratishdir. Shu bilan birga, ilmiy jihatdan ekologik xavf omillarining tahlili, ularning kasalliklar va umumiy salomatlik holatiga ta'siri o'rganiladi.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot materiali sifatida shahar aholisi sog'ligi haqidagi statistik ma'lumotlar, havo va suv sifati ko'rsatkichlari, so'rovnomalar va intervyular natijalari ishlatilgan. Tadqiqot usullari sifatida statistik tahlil, solishtirma metod va eksperimental kuzatishlardan foydalanildi. Ma'lumotlarni yig'ishda ekologik monitoring va laboratoriya tahlillari ham qo'llanildi. Tadqiqot davomida shuningdek, aholi o'rtasida sog'lom turmush va atrof-muhitni himoya qilish bo'yicha xabardorlik darajasi o'rganildi. Natijalar yosh, jins va ijtimoiy guruhlar bo'yicha solishtirildi, bu esa ekologik xavf omillari bilan kasallanish o'rtasidagi bog'liqlikni yanada aniqroq ko'rsatdi.

Tadqiqot natijasi: Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ekologik muhit sifati bilan aholi orasida surunkali kasalliklar, nafas yo'llari va yurak-qon tomir kasalliklari soni o'rtasida aniq bog'liqlik mavjud. Yashil hududlarning ko'pligi, havoning tozaligi va shovqinsiz muhit aholining ruhiy va jismoniy salomatligiga ijobiy ta'sir qilishi aniqlangan. Shu bilan birga, ekologik monitoring orqali chiqindilarni kamaytirish, havo va suv sifati nazoratini kuchaytirish orqali aholi salomatligi sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, aholining ekologik madaniyatini oshirish, shuningdek, salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish kelajakda jamiyatning umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, atrof-muhit omillarini yaxshilash orqali aholining sog'lig'ini mustahkamlash mumkin. Shaharsozlik va ekologik nazoratni kuchaytirish, chiqindilarni kamaytirish, yashil hududlarni ko'paytirish va havoning sifatini oshirish sog'lom muhit yaratishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, aholining ekologik madaniyatini oshirish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish orqali jamiyatning umumiy farovonligi yanada yaxshilanadi. Ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik va ekologik xavfsiz muhit – umumiy sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlari sifatida aholi salomatligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, sog'lom muhitni saqlash va ratsional ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish orqali kelajak avlodlar uchun barqaror va sog'lom yashash sharoitlarini yaratish mumkin. Shu bilan birga, jamoat salomatligini yaxshilash bo'yicha davlat va mahalliy darajadagi dasturlarni amalga oshirish, ekologik nazoratni kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish aholining farovonligini yanada oshiradi. Bundan tashqari, aholining turli yosh guruhlari va ijtimoiy qatlamlari o'rtasida sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ'ib qilish orqali umumiy sog'liq ko'rsatkichlarini yaxshilash, kasalliklarni erta aniqlash va ularning oldini olish mumkin. Shu tarzda, ratsional ovqatlanish va ekologik xavfsiz muhit birgalikda aholining uzoq muddatli sog'ligini ta'minlaydi va jamiyatning barqaror rivojlanishiga hissa qo'shadi.

ATMOSFERA HAVOSINING IFLOSLANISHI VA UNING SOG'LIQQA TA'SIRI.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs talabasi.

Rahimjanova Dilnavoz Rahmonjon qizi.

Ilmiy rahbar:Maxamatov Umidjon Shoirjonovich.

Mavzuning dolzarbligi Atmosfera havosining ifloslanishi bugungi kunda global miqyosdagi eng og'riqli ekologik va sanitariya muammolaridan biridir. Aholi punktlarining kengayishi, sanoatning rivojlanishi, transport vositalari ko'payishi va energiya ishlab chiqarishning oshishi havoga chiqarilayotgan zararli moddalarning miqdorini keskin oshirmoqda. Bu esa nafaqat atrof-muhitga, balki inson sog'ligiga ham bevosita zarar yetkazadi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har

yili 7 milliondan ortiq inson atmosfera havosining ifloslanishi bilan bog‘liq kasalliklar sabab vafot etadi. Kasallanish ko‘rsatkichlarining ortishi, ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish tizimi, allergik kasalliklar va onkologik muammolarni keskin kuchaytirayotgani ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Atmosfera havosining ifloslanishi o‘zining zararli ta‘sirini ayniqsa bolalar, homilador ayollar, keksa yoshdagilar hamda surunkali kasallikka ega shaxslar orasida yaqqol namoyon qiladi. Mamlakatimizda ham yirik sanoat hududlari, konchilik ishlari, issiqxonalar, avtotransport oqimi, maishiy chiqindilarni yoqish va energetika sohasidagi jarayonlar havo sifatiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ifloslangan havoda yashashning iqtisodiy zararlar ham katta: mehnat unumdorligi pasayadi, tibbiy xarajatlar ko‘payadi, surunkali kasalliklar sonining oshishi esa sog‘liqni saqlash tizimi yuklamasini kuchaytiradi. Mazkur mavzuning dolzarbligini kuchaytiruvchi yana bir jihat — bu iqlim o‘zgarishi bilan bog‘liq jarayonlarning tezlashuvi. Yuqori harorat, issiq to‘lqinlar va qurg‘oqchilik ifloslantiruvchi moddalar havoda ko‘proq ushlanib qolishiga sabab bo‘lmoqda. Bu esa o‘z navbatida aholi salomatligiga yana-da ko‘proq zarar yetkazmoqda.

Tadqiqot maqsadi Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — atmosfera havosining ifloslanish darajasini gigiyenik mezonlar asosida chuqur o‘rganish, havo tarkibidagi zararli moddalar (PM2.5, PM10, SO₂, NO₂, CO, O₃ va boshqalar)ning konsentratsiyasini aniqlash, ularning aholi salomatligiga ko‘rsatadigan zararli ta‘sirini baholash va ilmiy asoslangan profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot ekologik toksikantlarning (og‘ir metallar ,pestitsidlar, havo ifloslantiruvchilar, suv tarkibidagi zararli moddalar) nefron darasida yuzaga keltiradigan morfologik ,histologik va funksional o‘zgarishlarni aniqlash.Mazkur ekologik yondashuv jamiyat salomatligini muhofaza qilishda ekologik omillarning o‘rnini chuqur baholash imkonini beradi.

Tadqiqot materiallari va usullari Tadqiqot materiali sifatida o‘rganilayotgan hududning atmosfera havosi namunalaridan olingan laboratoriya ko‘rsatkichlari, meteorologik monitoring ma‘lumotlari (harorat, namlik, shamol tezligi), avtotransport oqimi intensivligi haqidagi statistik ma‘lumotlar, sanoat korxonalarining chiqindi gazlari tarkibi bo‘yicha rasmiy hisobotlar, shuningdek, aholi salomatligi bo‘yicha poliklinika va shifoxonalardan olingan kasallanish statistikasi (nafas olish tizimi,allergik kasalliklar, bronxial astma va boshqalar) ishlatildi. Atmosfera havosining kimyoviy tarkibidagi zararli moddalarning (PM2.5,NO₂, SO₂, CO va O₃) konsentratsiyasi portativ va stasionar gaz-analizatorlar yordamida aniqlanib, olingan natijalar O‘zbekiston Respublikasi gigiyenik me‘yorlari hamda JSST standartlari bilan solishtirildi. Tadqiqot davomida fizik-kimyoviy tahlil usullari, gravimetrik o‘lchash, spektrofotometrik analiz, dispers zarrachalarni aniqlash bo‘yicha lazerli optik monitoring texnologiyalari, statistik va epidemiologik tahlil usullari qo‘llanildi. Aholi salomatligi bilan havoning ifloslanish darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlik korrelyatsion va regressiya tahlillari yordamida baholandi. Hudud bo‘yicha havoning gigiyenik reytingi tuzish maqsadida integral baholash usuli, xavf darajasini aniqlashda esa gigiyenik risk baholash (HQ, CR) metodologiyasi qo‘llandi. Olingan ma‘lumotlar matematik-statistik qayta ishlash usullari orqali tahlil qilindi va ilmiy asoslangan xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot natijalari Tadqiqot natijalari atmosferadagi PM2.5 va PM10 mikrozzarralari ko‘rsatkichi JSST me‘yorlaridan yuqori ekanini, transport va sanoat zonalarida SO₂ va NO₂ miqdori ruxsat etilgan darajaga yaqinlashganini ko‘rsatdi. Havoning ifloslanishi yuqori hududlarda nafas yo‘llari kasalliklari, allergik reaksiyalar va bronxial astma holatlari sezilarli oshganligi aniqlandi. Bolalar va qariyalar orasida nafas yetishmovchiligi va yurak-qon tomir kasalliklari bilan murojaatlar ko‘paygani qayd etildi. Olingan ma‘lumotlar atmosfera havosining ifloslanishi aholi sog‘lig‘iga bevosita salbiy ta‘sir ko‘rsatayotganini tasdiqladi.

Xulosa Yig‘ilgan ilmiy ma‘lumotlar atmosfera havosining ifloslanishi aholi salomatligiga sezilarli darajada salbiy ta‘sir ko‘rsatayotganini yaqqol tasdiqladi. Tadqiqot jarayonida PM2.5, PM10, SO₂, NO₂ va boshqa zararli moddalar konsentratsiyasi ko‘plab hududlarda gigiyenik me‘yorlardan yuqori ekani aniqlanib, ayniqsa transport zich bo‘lgan va sanoat korxonalari yaqinidagi hududlarda aholi sog‘lig‘i uchun xavf yanada kuchaygani kuzatildi. Nafas olish tizimi kasalliklari, allergik reaksiyalar, bronxial astma va yurak-qon tomir kasalliklari aynan havoning ifloslanishi yuqori bo‘lgan zonalarda ko‘proq uchrashi o‘z isbotini topdi. Xavf guruhlaridan bo‘lgan bolalar, keksalar va surunkali

kasalliklari bo'lgan shaxslar eng katta zararga duch kelishi aniqlangan. Olingan natijalar atmosfera havosining sifatini doimiy monitoring qilish, ekologik-gigiyenik nazoratni kuchaytirish, transport chiqindilarini kamaytirish, yashil hududlarni kengaytirish va aholining ekologik madaniyatini oshirish bo'yicha amaliy choralarini zudlik bilan amalga oshirish zarurligini ko'rsatdi. Umuman olganda, atmosfera havosining ifloslanishiga qarshi kurashish aholining sog'lig'ini saqlash va kasalliklarning oldini olishda dolzarb ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Air Pollution and Health. World Health Organization, 2023.
2. WHO Global Air Quality Guidelines. Particulate Matter (PM2.5, PM10), Ozone, Nitrogen Dioxide, Sulfur Dioxide. World Health Organization
3. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya Qoidalari va Me'yorlari. Atmosfera havosining gigiyenik talablari. Toshkent, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish vazirligi. Atmosfera havosi monitoringi bo'yicha yillik hisobot, 2024.
5. Environmental Protection Agency (EPA). Integrated Science Assessment for Particulate Matter. United States EPA, 2020.

SHOVQINNING ORGANIZMGA SALBIY TASIRI
Ilmiy rahbar: Kommunal va mehnat gigiyena,ekologiya kafedrası
Rashidov Valihon
Orifjonova Saodat Xasan qizi
Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi

Annontatsiya Shovqin bu hayotimizni ayrilmas bir qismiga aylanib borayotgan fizik omillardan biri. Biz tinglayotgan har bir tovushni me'yorida bo'lishi zarur deb hisoblaymiz. Maqolada shovqini inson sog'liga salbiy ta'siri va uzoq vaqt davomida shovqinda ishlovchilar organizmda funksional patologiyalar kelib chiqishini bilib olamiz.

Kalit so'z : Chastota, doimiy shovqin, tez charchash, karlik, yurak qon-tomir tizimi, qaltirash, jaxl chiqishi, hayajon

Dolzarbli: Shovqin bu hayotimizni ayrilmas bir qismiga aylanib borayotgan fizik omillardan biri. Biz tinglayotgan har bir tovushni me'yorida bo'lishi zarur deb hisoblaymiz. Aslida, odamlarni bezovta qiladigan barcha ma'nosiz va baland tovushlarni shovqin deb atash mumkin. Zamonaviy jamiyatda sanoatning rivojlanishi, transport vositalarining ko'payishi va texnologik jihozlarning keng qo'llanilishi natijasida insonlar turli darajadagi shovqin ta'siriga duch kelishmoqda. (1) Shovqin – turli chastotaliy, turli jadallikdagi va balandlikdagi tovushlarni tartibsiz harakatlar majmuasi ya'ni yig'indisi. Shovqinning inson sog'lig'iga ta'siri asosan uning kuchi (dB), chastotasi (Hz), ta'sir qilish muddati va takrorlanishiga bog'liq.

Shovqin tasnifiga ko'ra doimiy va doimiy bo'lmagan shovqinga bo'linadi.

- Doimiy shovqin deb ish kuni davomida ya'ni 8 soatlik ish vaqtida shovqin darajasi sekin rejimida o'lchanganda 5 dB dan oshmasligi bu doimiy shovqin deyiladi.

- Doimiy bo'lmagan shovqin ish kuni davomida ya'ni 8 soatlik ish vaqtida shovqin darajasi sekin rejimida o'lchanganda 5 dB dan ortishiga bu doimiy bo'lmagan shovqin deyiladi.

SaNPIn 0325-16 bo'yincha shovqini me'yorlashda foydalaniladi.

Ishchi zonasida shovqini ruxsat etilgan me'yori 80 dB belgilangan. Lekin ishchi zonalarida ishlatiladigan dasgoh va uskunalaridan chiqadigan shovqini ruxsat etilgan me'yordan oshganiga guvoh bo'lamiz.

Shovqin darajasi 85 desibeldan oshadigan ishlarda kuniga bitta xodim kuniga 7,5 soatgacha ishlashi mumkin. Mehnat va ijtimoiy ta'minot vazirligi 2013-da ishchilarni shovqin bilan bog'liq xavflardan himoya qilish to'g'risida nizom chiqardi. Ushbu qoida yuqori shovqin darajasi yuqori bo'lgan muhitda ishlaydigan odamlarni shovqin, ayniqsa eshitish bilan bog'liq xavflar natijasida kelib chiqishi mumkin

bo'lgan sog'liq va xavfsizlik xavflaridan himoya qilish uchun minimal talablarni aniqlash uchun ishlab chiqilgan [2].

Shovqin gigiyenada — odam organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan va turli kasalliklarga sabab bo'ladigan tovushlar. Odam organizmiga uzoq vaqt ta'sir etishi natijasida markaziy asab sistemasi, tomirlar tonusi, hazm yo'llari a'zolari, endokrin sistemasi va hokazoning faoliyati buzilishi, quloq og'irligi, karlik paydo bo'lishi mumkin. Shovqin ta'sirida harakatning aniq muvozanati buzilib, mehnat unumdorligi pasayadi. Ortiqcha shovqin odamni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kuchsizlantiradi. Inson uchun 20—30 detsibel zararsiz hisoblanadi. Bu tabiiy holatdir. Umuman odamga 80 detsibelli shovqin ruxsat etiladi. Qiymati 130 detsibelga teng shovqin inson quloqlarida og'riq paydo qiladi, 150 detsibelga yetganda chidash qiyin bo'ladi, 180 detsibelga hatto metall chetnab ketadi. 20-asr 70-yillarida shahar ko'chalaridagi shovqin 60—70 detsibelni tashkil qilgan, 21-asr boshida bu ko'rsatkich 100 detsibel va bundan yuqori qiymatga yetdi [3].

Shovqinning quloqqa ta'siri ma'lum darajada yomon eshitishni, ba'zan esa butunlay karlikni rivojlantiradi. Eshitishning o'zgarishi ko'pincha sekin asta 35 va undan ko'p yillarda rivojlanadi. Ba'zan ishchilar shivirlab gapirganni eshitish qiyinligidan baland ovozni yomon eshitishlaridan shikoyat qiladilar. Ba'zilar quloqning jingirlashi va shang'illashidan zo'rg'a uxlaydilar hamda bemor o'zining birmuncha o'zgarigan ovozni yomon eshitadi. Eshitishning yo'qolishi hamma ishchilarda rivojlanmaydi va turli shaxslarda har xil darajada bo'lib, shovqinga sezuvchanligi ortgan shaxslar ham uchraydi. Ayollar, homilador ayollar, yosh bolalar va yoshi keksalar shovqin ta'siriga ko'proq sezuvchan va o'ta ta'sirchan bo'ladilar. Tibbiy ko'rikda past, o'rta va yuqori chastotalar zonasida eshitish sezuvchanligining pog'onasini aniqlash uchun qo'llaniladigan asboblar kamertonlar va audiometr asboblari yordamida shivirlab gapirishni eshitish pasayganini va ko'rish o'tkirligining yo'qotilganini aniqlanadi. Ishchilarning yuqori tonlardan iborat shivirlab gapirishni yomon eshitishi shu bilan tushuniladi [4]

Kasbi tufayli kar bo'lib qolish bu jarayonning sekin rivojlanishi va yoshning ulg'ayishi hamda mehnat staji ortgan sari zo'rayib borish bilan xarakterlanadi. Kasbga aloqador og'irlik kasalligida charchash va holdan toyish bo'ladi. Eshitishning charchashi kundan-kunga takrorlanishi bilan keyingi ta'sir davrigacha to'liq tiklanmaslikka olib keladi. Bu kasallikdan oldin bo'ladigan o'ta charchaganlik holati haqida guvoqlik beradi va vaqti bilan kasb karligining anatomik asosi bo'lgan ichki quloqning degeneratsiyasiga olib keladi. Quloqning charchash darajasini baholash uchun eshitish pog'onasining vaqtinchalik siljishi (EPVS) kabi ko'rsatkichdan foydalaniladi. Intensivligi 150-160 dB gacha bo'lgan o'ta qattiq shovqin yuz berganda, masalan, portlashda, o'tishda nog'ora pardasining yirtilishi, o'rta quloqdagi eshituv suyakchalarining siljishi, ichki quloqning jarohatlanishi kabi shikastlanishlar ro'y berishi mumkin, bu qon oqishi va qattiq og'riq bilan kuzatiladi. Shovqinning yoqimsiz ta'siri ortoskleroz, eshituv asabining nevriti, eshitish yomonlashib borish bilan kuzatiladigan o'rta quloqning tez-tez kuchayib boruvchi yallig'lanish kasalliklarida ancha sezilarli bo'ladi. Shuning uchun ko'rsatilgan kasalliklar bilan og'rigan shaxslarning shovqinli sexlarda ishlashi to'g'ri kelmaydi. Shovqinning asab tizimiga ko'rsatgan ta'sirida astenovegetativ buzilishlarining belgilari ustunlik qiladi. Shovqin yomon ta'sir ko'rsatishi va bosh og'rig'idan, ortiqcha charchashdan, uyqu buzilishida susayishidan shikoyat qilishga majbur qilishi mumkin. Ba'zi bir kishilarda shovqinga chidolmaslik, teri shilinishi, sochlar yulinishi sezgisi, gaplashganda tomoq og'irishi, kuchli terlash yuzaga keladi. Ko'p yillik mehnat stajiga ega bo'lgan yoki juda sezuvchan shaxslarda qovoq va qo'l barmoqlari tremorining (tremor lotincha "qaltirash" mushaklarning qisqarishi natijasida yuzaga keladigan va uzatiluvchi afferent signallarning vaqtincha kechikishi bilan bog'liq bo'lgan tananing yoki ma'lum tana qismining ixtiyorsiz tez ritmik tebranish harakatlari, buning natijasida harakat amalga oshiriladi va holat saqlanadi) rivojlanishi, ko'z yumish va qorin reflekslarining pasayishi, qo'l va oyoqning distal bo'limlarida sezuvchanlikning o'zgarishi, dermografizmning o'zgarishi, tebranishga sezuvchanlikning pasayishi rivojlanishi mumkin. Shovqin ta'siriga yurak tomir tizimi reaksiya ko'rsatadi, bu yurak sohasida sanchiqli va zirqirab og'irishidan shikoyat qilishda, pulsning sekinlashishida, arterial qon tomirlarining turli bo'limlarida tomirlar tonusining o'zgarishida, kapillyarlar spazmida namoyon bo'ladi, bu yuza gavdaning o'ng va chap yarimlarida teri haroratining bir xil bo'lmasligiga sabab

bo'ladi. Turli kishilarda shaxsiy sezuvchanlik qaydarajadiligiga qarab gipotoniya yoki gipertoniya bo'lishi mumkin. Shovqinli sexlarning ishchilarni o'rtasida mehnat unumdorligining pasayishi shovqinning va shikastlanishning ko'pligi asab tizimiga, harakat va boshqa tahlillarning funksional holatiga yoqimsiz ta'sir etishi bilan bog'liqdir. Bunda diqqatning konsentrlanish, harakatning aniqligi va koordinatsiyasi buziladi, tovush, signallari yomon idrok qilinadi va erta charchashlik hollari yuz beradi.

Quloqda bo'ladigan asosiy kasalliklardan biri bu tinnitus hisoblanib, bu shunday kasallikki bunda kasal aslida yo'q ovozlarni eshitadi. Bular boshda doimiy mavjud g'uvillash, vizillashlar bo'ladi. Ba'zida bu kasallik eshitish sezilarli susaymaganda ham mavjud bo'lib, bunday ovozlardan bemor umuman qutula olmaydi. Aholining 10-15 % qismida bu kasallik kuzatiladi, kuchli darajadagi tinnitusdan 3-5 % aholi aziyat chekadi, kelib chiqish sababi to'liq aniqlanmagan, nazariy ma'lumotga ko'ra quloqning sochsimon (kipriksimon) hujayralari kasallanishi tufayli tashqi ovozsiz ham miyaga yolg'on ma'lumot uzatiladi. Miya buni shovqin ko'rinishida qabul qiladi. Bu kasallik jahl chiqishi, hayajon ta'sirida kuchayadi. Bu kasallikni dori vositalari yoki jarrohlik usulida davolab bo'lmaydi. Faqat bemorni ahvolini yaxshilaydigan uni ruhan qo'llab quvvatlashga asoslangan terapiya mavjud. Ovozlar shuvalgan holda eshitish bunday holatda ovozlarni kishiga shuvalib eshitiladi. Hatto ovoz aniq tallaffuz etilganda ham quloq bu tovushlarni aniq eshita olmaydi. Eng ko'p tarqalgan fikrlardan biri shuki inson shovqinga ko'nikadi deyiladi, lekin har qanday holatda ham eshitishning buzilishidan qochib bo'lmaydi, ya'ni shovqinga ko'nikish ba'zi ovoz chastotalarini qabul qilolmaslik kasalligi kelib chiqishi tufayli sodir bo'ladi. Shovqinga moslashdim deb o'ylagan odamlarning ko'pchiligida ma'lum ovoz chastotalarini qabul qilish yo'qolgandir. Birinchi navbatda yuqori chastotali tovushlarni eshitmaslik yuzaga kelgani uchun ko'pchilik buni sezmaydi. Bunda kishilar qushlar sayrashi va hashorat chirillashini eshitmaydi [5].

Tavsiyalar: Sanitariya me'yorlarida shaharlarda shovqinning ifloslanishi odamlarga salbiy ta'sir ko'rsatishning asosiy muammolaridan biri sifatida adabiyotlarda yoritilgan. Shovqinga qarshi profilaktik tadbirlar, shovqinning odam organizmiga akustik ta'siri oldini olish uchun qator tashkiliy, texnik va tibbiy chora-tadbirlar ko'rish, aholi yashaydigan joylarni ko'kalamzorlashtirish, ko'cha harakatini tartibga solish, sanoat korxonalarida, sershovqin transportlar o'rniga past tovushli transport ishlatish, transportlar signalini man etish, turar joy binolarini tovush o'tkazmaydigan materiallardan qurish orqali shovqinni kamaytirish kerak. Istirohat bog'larida, ko'kalamzorlashtirilgan maydonlarda daraxtlar shovqinni 70 % gacha yutadi. Shahar sharoitida to'g'ri o'tkazilgan daraxtlar shovqinni 20 % gacha yutishi mumkin, shu bilan texnikaviy va tibbiy profilaktik tadbirlar olib boriladi. O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan №200 buyruqa muvofiq ishchilarni dastlabki va davriy ko'rikdan o'tkazish lozim.

Xulosa : Sog'liq bu inson uchun berilgan eng ulug' ne'matlardan biri. Oddiy biz e'tiborsiz qoldiradigan shovqin inson organizmiga salbiy ta'raflari ko'rib kishi hayratga tushadi. Shovqin bilan ishlash jarayonida ishchilar ichki qonun qoidalarga royiya qilgan xolatda shaxsiy himoya vositalardan foidalanishi bir qancha kasalliklarni oldin oladi. Faqat ishchilar emas kundalik kunda ko'chada quloqchin taqib olgan va baland tovushda har xil musiqlar tinglidigan insonlarda ham shu kabi qator kasallik rivojlanishi mumkin.

Adabiyotlar

1. SHOVQIN KELTIRIB CHIQRUVCHI KASALLIKLARNI GIGIYENIK TASNIFI VA ULARNING PROFILAKTIKASI -Maxmudova Hurmatoy Toshtemirovna
2. Mo'Minjonov, N. N. (2024). XAVFSIZ HARAkatNI TASHKIL ETISHDA MEHNAT MUHOFAZASI FANINI O'QITISHNI O'RNI. Экономика и социум, (6-1 (121)), 821-824.
3. Nozimjon, M., & Abdurakhim, K. (2023). To the question of analysis of industrial and environmental safety management systems. Universum: технические науки, (2-5 (107)), 20-23.

4. Shamatov I.Y., Shopulotova Z.A., Abdukadirova N.B., Khaetova Sh.T. Comprehensive audiologica studies sensory neural hearing loss of noise genesis. //American Journal Of Social Sciences And Humanity Research. <https://theusajournals.com/index.php/ajsshr>
5. KASBIY SHOVQIN TA'SIRIDA ESHITISH TIZIMIDAGI O'ZGARISHLARNING TIBBIY-EKOLOGIK BAHOSI - Ashurmahmatov Sarvar Isroil o'g'li
6. Mehnat gigienasi kitobi 2019

AHOLI YASHASH JOYINING EKOLOGIK SHAROITI VA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

To'liqinov Islomjon

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Normal anatomiya kafedrası

Mavzuning dolzarbligi Yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) butun dunyoda o'limning yetakchi sabablaridan biri bo'lib, ularning rivojlanishida nafaqat irsiy va metabolik omillar, balki yashash joyining ekologik holati ham muhim rol o'ynaydi. Havo ifloslanishi, og'ir metallarning to'planishi, shovqin, suv va oziq-ovqatning sifat darajasi kabi omillar yurak faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xususan, sanoat hududlarida yashovchi aholida YQTK darajasi ekologik toza hududlarga nisbatan ancha yuqori ekani aniqlanmoqda. Shu bois mazkur muammo gigiyena va jamoat salomatligi nuqtai nazaridan dolzarbdır.

Tadqiqot maqsadi Aholining yashash joyidagi ekologik omillar (havo, suv, shovqin, kimyoviy ifloslanish)ning yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liqligini tahlil qilish va ularning gigiyenik bahosini ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari

Tadqiqot Farg'ona vodiysi sharoitida olib borildi. 25–65 yosh oralig'idagi 120 nafar fuqaro ikki guruhga bo'lindi: 1-guruh (n=60) — sanoat zonasi atrofida yashovchilar (Farg'ona, Qo'qon sh.), 2-guruh (n=60) — ekologik toza hududda yashovchilar (Oltiariq, Rishton tumanlari). O'rganilgan ko'rsatkichlar: havo tarkibidagi SO₂, NO₂, CO va PM_{2.5} miqdori, qon bosimi, yurak urish tezligi, EKG tahlillari, hamda qon lipid spektri (xolesterin, triglitseridlar, HDL, LDL). Natijalar statistik tahlil orqali baholandi.

Tadqiqot natijalari Havo ifloslanish darajasi bo'yicha sanoat zonasi hududida SO₂ – 0,08 mg/m³, NO₂ – 0,12 mg/m³, PM_{2.5} – 45 µg/m³ aniqlanib, bu gigiyenik me'yordan 1,5–2 baravar yuqori ekani qayd etildi. Toza hududda esa bu ko'rsatkichlar mos ravishda 0,03 mg/m³, 0,05 mg/m³ va 20 µg/m³ ni tashkil etgan. Yurak-qon tomir tizimi holatini baholashda: sanoat hududida arterial gipertoniya 48% hollarda, ekologik toza hududda esa 23% hollarda qayd etilgan. Yurakning sistolik bosimi o'rtacha 142±4 mmHg, nazorat guruhida esa 126±3 mmHg. Xolesterin darajasi sanoat zonasida o'rtacha 6,4 mmol/l, toza hududda esa 5,2 mmol/l bo'lgan. Triglitseridlar 1,7 baravar yuqori. EKG natijalarida sanoat hududida yashovchilarning 35% da miokard ishemiyasi, 18% da esa aritmik o'zgarishlar kuzatildi. Shovqin va stress yurak urish tezligini oshirgan (o'rtacha 86 ± 5 urish/min). Gigiyenik tahlilga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklarining yuqoriligi asosan PM_{2.5} chang zarrachalari, shovqin va psixoemotsional stress bilan bevosita bog'liqdir.

Xulosa Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yashash joyining ekologik sharoiti yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida muqim rol o'ynaydi. Havo ifloslanishi, shovqin va psixologik stress arterial gipertoniya, ateroskleroz va yurak ishemik kasalliklarini tezlashtiradi. Shu sababli shahar hududlarida ekologik monitoringni kuchaytirish, yashil hududlarni ko'paytirish, transport chiqindilarini kamaytirish va aholiga gigiyenik ta'lim berish zarur. Bu chora-tadbirlar yurak-qon

tomir kasalliklarini kamaytirish va jamoat salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

INFEKTSIYALARNING HAVO-TOMCHI VA CHANG ORQALI UZATILISHI

Qoryog‘diyev Zufarjon Shaxobovich
Farg‘ona shahar Sanitariya-epidemiologiya
osoyishtaligi va jamoat salomatligi bo‘limi
oliy toifali shifokor
zufarjonqoryogdiyev@gmail.com

Dolzarbli: Yopiq xonalar va atmosfera havosida doimiy ravishda u yoki bu turdagi mikroorganizmlar uchrab turadi. Ko‘pincha ularni tarqatuvchi manba bemor odamlar yoki kasallangan xayvonlar bo‘lib chiqadi. Bundan tashqari havo muhiti tarkibida saprofit mikroblarning bo‘lishi ham mumkin, ular odatda normal sharoitda shamol esishi oqibatida tuproq tarkibidagi saprofitlarning havoga ko‘tarilishidan yuzaga keladi. Havo tarkibida bo‘ladigan mikroorganizmlar ichida ko‘pincha patogen mikroorganizmlarning ham uchrashi tabiiy bir hol bo‘lib, shunga bog‘liq holda havo muhiti ayrim turdagi yuqumli kasalliklarni chaqiruvchi mikroblarni uzatuvchi muhit bo‘lib qoladi. Havo muhiti orqali virusli infeksiyalar, shu jumladan - gripp, angina, bo‘g‘ma, chechak, ko‘kyo‘tal, yuqumli parotit, o‘lat, sil kasalligi, kuydirgi va boshqalar.

Infeksiyalarning uzatilishi havo-tomchi va chang orqali bo‘lishi mumkin, chunki kasallik tarqatuvchi mikroorganizmlar juda mayda suv tomchilari va aerozollar (so‘lak tomchilari, yo‘talish, aksa urishda uchib chiqadigan shilimshiq tarkibida), yoki bo‘lmasa chang zarrachalari yuzasida bo‘lib, havo muhitida muallaq holda uzoq muddatgacha saqlanib qoladi. Havo muhiti mikroblar uchun juda qulay muhit deb hisoblanmaydi, shunga qaramasdan zarrachalar tarkibidagi namlik ularning uzoq muddat yashashiga va o‘z virulentligini bir necha soatdan bir necha kungacha saqlanib qolishiga imkoniyat yaratadi. Ayrim turdagi mikroorganizmlar - sil kasalligini va kuydirgi kasalligini chaqiruvchi mikroblar o‘z virulentligini bir necha oylargacha saqlashi mumkin. Havodagi mikroorganizmlarning miqdori ayniqsa davolash muassasalari havosining tozaligini belgilovchi asosiy ko‘rsatkich bo‘lib xizmat qiladi.

Operatsiya xonalari, bog‘lov xonalari, tug‘ruq xonalari va bo‘limlari havosida mikroorganizmlarning bo‘lishi (ayniqsa yiring chaqiruvchi mikroblar) kasalxona ichi infeksiyalarini kelib chiqishidagi eng muhim omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi va baholanadi. Bunday mikroorganizmlar ko‘pincha operatsiyadan keyin kelib chiqadigan yiringli asoratlar, tug‘ruqdan keyingi septik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bo‘ladi. Kasalxonalarda, poliklinikalar havosi tarkibida mikroblarning kuzatilishi, ayniqsa patogen mikroblarning bo‘lishi yuqorida aytilganidek, kasalxona ichkii infeksiyalarining hamda ambulatoriyaga doir infeksiyalarni kelib chiqishiga sharoit yaratadi, chunki bunday sharoitda davolanadigan bemorlarning organizmlari, aniqrog‘i bemorlar organizmining reaktivligi nisbatan pasayganligi uchun kasallikka chalinish osonroq kechadi.

Yilning sovuq faslida turar-joy binolari havosini toza deb aytish mumkin, qachonki, 1 m^3 havo tarkibida bo‘ladigan mikroorganizmlarning soni 1500, yozning issiq faslida esa 2500 gacha bo‘lsa toza havo deb baholash mumkin. Shunday qilib, xavo muxitining eng muvofiq parametrlarini yaratish ya‘ni hamma ko‘rsatkichlarning parametrlari bo‘yicha tashkil qilish (fizikaviy, kimeviy, biologik), odam organizmining funktsional xolatini ta‘minlash va salomatlikni saqlashdagi muxim shartlardan biri bo‘lib xisoblanadi.

INSON OMILI TA'SIRIDA IQLIM BARQARORLIGINI BUZILISHI VA YUZAGA KELUVCHI KASALLIKLAR

Qo'chqarov Diyorbek Iqboljon o'g'li
Farg'ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti
TPI yonalishi 4 - kurs 422- guruh

Bugungi globallashuv davrida insoniyat bir-biri bilan chambarchas bog'langan murakkab tizimda yashaydi. Axborot, texnologiya va iqtisodiy aloqalarning tezkor rivojlanishi ko'plab imkoniyatlarni yaratgani kabi, yangi xavf va tahdidlarni ham yuzaga keltirmoqda. Global tahlika tushunchasi aynan shunday, butun dunyo uchun umumiy bo'lgan, chegaralardan o'tib ketadigan xavflarni anglatadi. Bunday xavflarning asoslari orasida ekologik muammolar, iqlim o'zgarishi, pandemiyalar, kiberxavfsizlikdagi zaifliklar, terrorizm, global iqtisodiy beqarorlik va tabiiy resurslarning kamayib borishi kabi omillar bor. Ularning har biri alohida katta tahdid bo'lishi bilan birga, o'zaro ta'sirda yanada xavfli oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ekologik inqiroz insoniyat uchun eng dolzarb global masalalardan biridir. Atmosferaga zararli gazlarning ko'payishi, muzliklarning erishi, o'rmonlarning yo'q qilinishi va ekologik muvozanatning buzilishi kelajak avlodlar hayotiga bevosita xavf tug'diradi. Shu bilan birga, texnologiyalarning tez rivojlanishi kiberjinoyatchilik va ma'lumot xavfsizligi kabi yangi tahdidlarni yuzaga keltirmoqda.

Atrof-muhit omillarining salomatlikka bevosita ta'siri:

Havo ifloslanishi - Nafas yo'llari va Yurak-qon tomir kasalliklari: Astma, bronxit, o'pka saratoni, insult va yurak xuruji xavfini oshiradi. Iqlim o'zgarishi va havo ifloslanishining asosiy yuki ko'pincha kambag'al aholi yashaydigan yoki rivojlanayotgan hududlarga tushadi.

Suv ifloslanishi - Infekcion va Me'da-ichak kasalliklari: Vabo, dizenteriya, gepatit va kimyoviy zaharlanish. Toza suvdan mahrumlik ayrim guruhlarning asosiy inson huquqlaridan mahrum etilishiga olib keladi.

Kimyoviy va toksik moddalar - Nevrologik buzilishlarga va saratonga olib keluvchi xavfli bo'lgan kasalliklarni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Og'ir metallar va endokrin buzuvchilarning ta'siri. Tuproq va oziq-ovqat zanjirining ifloslanishi avlodlararo muammo bo'lib, kelajak nasllarning salomatligiga xavf soladi.

Iqlim o'zgarishi oqibatida issiqlikdan kelib chiqadigan kasalliklar yuqumli kasalliklar vektorlarining tarqalishi (masalan, bezgak), ruhiy salomatlik muammolari (tabiiy ofatlar natijasida). Iqlim barqarorligini buzish - bu tibbiy inqiroz bo'lib, uning oqibatlari iqtisodiy va ijtimoiy tizimlarni buzadi. Atrof-muhit omillarining salomatlikka ta'sirini kamaytirish uchun keng qamrovli va tizimli yondashuv talab qilinadi.

Inson, hayvonlar va ekologik tizimlar salomatligi o'zaro bog'liq ekanligini tan olish. Yashil infratuzilmani rivojlantirish va bioxilma-xillikni himoya qilish orqali inson salomatligini mustahkamlash.

Hukumatlar va xalqaro tashkilotlar atrof-muhit standartlarini kuchaytirishi, yashil iqtisodiyotga o'tishni rag'batlantirishi va jamoatchilikni ekologik ta'lim orqali xabardorligini oshirishi zarur.

Atrof-muhit monitoringi texnologiyalarini joriy etish, chiqindilarni qayta ishlashning ilg'or usullarini qo'llash va energiya samaradorligini oshirish.

Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri - bu shunchaki kasallikning sababchisi emas, balki chuqur ijtimoiy va ekologik adolat masalasidir. Sog'lom atrof-muhitga bo'lgan huquqni ta'minlash barqarorlikning asosiy sharti hisoblanadi. Bizning planetamizga g'amxo'rlik qilish - bu kelajak avlodlarga investitsiya bo'lib, uning samarasi umumiy farovonlik va uzoq umr ko'rishda namoyon bo'ladi.

Xulosa: Global tahlika bilan kurashish har bir davlatning alohida harakatidan ko'ra, xalqaro hamkorlik, barqaror rivojlanish siyosati, ilm-fan yutuqlari va jamoaviy mas'uliyatni talab qiladi.

Faqatgina birgalikda harakat qilgan taqdiridagina insoniyat global xavflarni kamaytirishi va barqaror kelajakni ta'minlashi mumkin.

ATROF-MUHITNING AHOLI NAFAS OLISH A'ZOLARIGA TA'SIRI

Ro'ziyeva Gulnoza Abdumutalovna

Farg'ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti magistri

ro'ziyevagulnoza@gmail.com

Atrof-muhitning aholi nafas olish a'zolariga ta'siri zamonaviy tibbiyot, ekologiya, sanitariya-gigiyena va jamoat salomatligi fanlarida eng dolzarb masalalardan biri bo'lib, aholining umumiy sog'lig'i, turmush sifati, umr davomiyligi va kasalliklarning epidemiologik ko'rinishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Nafas olish tizimi tashqi muhit bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqada bo'lgan eng muhim biologik tuzilmalardan biri bo'lib, organizmga zarur bo'lgan kislorodning uzluksiz yetkazilishini ta'minlaydi va metabolizm jarayonlarida hosil bo'ladigan karbonat angidridni tashqariga chiqaradi. Atrof-muhitning ifloslanishi, havoga chiqariladigan zararli moddalar, mikroorganizmlar, allergenlar, kimyoviy birikmalar, chang zarralari, transport tutunlari, sanoat chiqindilari, shuningdek iqlim va geografik omillar nafas olish tizimiga eng bevosita, tezkor va xavfli ta'sir ko'rsatuvchi faktorlar hisoblanadi. Inson organizmi tabiiy ravishda havo tarkibidagi mikrota'sirlarni neytrallashtirish uchun bir qancha himoya mexanizmlariga ega bo'lsa-da, mavjud ekologik sharoitning keskin yomonlashuvi ushbu himoya imkoniyatlarini chegaralaydi va qisqa hamda uzoq muddatli patologik o'zgarishlarga olib keladi. Nafas olish a'zolariga ta'sir qiluvchi atrof-muhit faktorlarini tahlil qilish, ularning fiziologik va patofiziologik mexanizmlarini tushuntirish, epidemiologik oqibatlarini baholash hamda bartaraf etish choralari jamoat salomatligi va ekologik xavfsizlikning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Atmosfera havosining ifloslanishi bugungi davrda global muammo bo'lib, dunyo aholisining 90 % dan ortig'i Sog'liqni saqlash Jahon Tashkiloti belgilagan normativlardan yuqori ifloslanish darajasiga ega bo'lgan hududlarda yashaydi. Havodagi PM2.5, PM10 zarrachalari, oltingugurt dioksidi (SO₂), azot oksidlari (NO_x), uglerod oksidi (CO), ozon (O₃), benzol, formaldegid, ammiak, fenollar, yonuvchi moddalar, radiatsion zarralar va boshqa ko'plab aerodispers moddalar inson nafas yo'llariga chuqur kirib borib, yallig'lanish, bronxospazm, alveolar shikastlanish, oksidlovchi stress va immun tizimning buzilishiga sabab bo'ladi. PM2.5 kabi eng mayda zarrachalar alveolalargacha yetib borib, qon oqimiga o'tadi, yurak-qon tomir tizimini shikastlaydi, tromboz, ateroskleroz va turli karsinogen jarayonlarni tezlashtiradi. Nafas yo'llarining anatomik-fiziologik tuzilishi ushbu mayda zarrachalarning organizmga kirib kelishini osonlashtiradi, chunki yuqori nafas yo'llaridagi siliyer epiteliy har doim ham zarrachalarni to'liq ushlab qololmaydi, ayniqsa ularning miqdori yuqori bo'lganda yoki havoning ifloslanish darajasi me'yorni bir necha barobar oshib ketganda. Chang, tutun, sanoat chiqindilari, avtomobil gazlari va boshqa ifloslantiruvchi omillar nafas yo'llarida surunkali yallig'lanish jarayonlarini kuchaytirib, shilliq qavatning gipersekresiyasi, bronxlar o'tkazuvchanligining pasayishi, kislorod almashinuvining buzilishi va o'pka ventilyatsiyasining cheklanishiga olib keladi.

Sanoat hududlari yaqinida yashovchi aholida bronxit, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi (SO'OK), bronxial astma, o'pka emfizemasi, allergik rinit, pnevmoniya va hatto o'pka saratoni holatlari keskin ko'paygani ilmiy tadqiqotlar bilan isbotlangan. Ayniqsa metallurgiya, sement ishlab chiqarish, neftni qayta ishlash, kimyo va to'qimachilik sanoati joylashgan hududlarda nafas olish tizimiga bog'liq kasalliklarning epidemiologik darajasi yuqori bo'ladi. Bu korxonalaridan havoga chiqariladigan kimyoviy moddalar o'pkadagi epiteliy hujayralarining regeneratsiya jarayonlarini sekinlashtiradi, ularning apoptoz mexanizmini buzadi, alveolalardagi makrofaglarining fagotsitoz qobiliyatini kamaytiradi. Natijada organizmga kirib keladigan mikroblar, viruslar va toksinlarni zararsizlantirish imkoniyati pasayadi. Bolalar, qariyalar va homilador ayollar ushbu ta'sirlarga yanada sezgir bo'lib, immun tizimi zaif odamlar eng tez zararlanadigan guruh hisoblanadi. Bolalarda nafas yo'llarining anatomik tuzilishi kichik bo'lgani

va alveolalarning yetarlicha rivojlanmaganligi sababli, har qanday ekologik ta'sir ularda kattalarga nisbatan tezroq klinik ko'rinish beradi.

Transport vositalaridan chiqadigan gazlar havoni ifloslantiruvchi omillarning asosiy manbalaridan biridir. Avtomobillar, dizel dvigatellar, avtobuslar va yuk mashinalaridan ajraladigan qo'shimcha zararli moddalarga qo'shilayotgan mikroplastiklar ham havoda muhim xavf omiliga aylanib bormoqda. Dvigatellar yonish jarayonida hosil bo'ladigan CO, NO₂, benzo(a)piren kabi moddalar bronxlar epiteliyiga kuchli toksik ta'sir ko'rsatadi. Ular siliyer epiteliyning harakatlanish tezligini pasaytiradi, shilliq qavatda deskvamatsiyani kuchaytiradi, mukus ishlab chiqarilishini oshiradi va natijada odamlarda doimiy yo'tal, tomoqda achishish, hansirash, bosh og'riq, ko'ngil aynishi, ko'krak qafasida bosilish hissi kabi alomatlar paydo bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, avtomobil yo'llariga yaqin yashaydigan bolalarda astma bilan kasallanish ko'rsatkichi ancha yuqori bo'ladi. Bu hududlarda yashovchilarda bronxial giperraktivlik, allergik sezuvchanlik, o'pka ventilyatsiyasi ko'rsatkichlarining pasayishi va gipoksemiya holatlari tez-tez uchraydi. Shuningdek, mashinalar shinalaridan ajraladigan mikrorezina zarralari PM_{2.5} bilan birgalikda nafas yo'llarida yallig'lanishni kuchaytiradi.

Atrof-muhitning iqlimiy omillari ham nafas olish tizimiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Haroratning keskin o'zgarishi, havoning quruqligi, shamolning kuchayishi, namlikning kamayishi yoki ortib ketishi, sovuq ob-havo sharoitlari, issiq bo'ronlar, chang bo'ronlari, qurg'oqchilik davrlari ham nafas olish tizimini zo'riqtiruvchi omillardan hisoblanadi. Qish faslida sovuq havo nafas yo'llarida spazmga olib kelishi mumkin, bu ayniqsa astma bilan og'rikan bemorlarda kuchli klinik reaksiyalarni chaqiradi. Yoz faslida esa havo haroratining ko'tarilishi, qurg'oqchilik va chang ko'payishi nafas olish tizimini qo'shimcha tarzda shikastlaydi. Insonning burun bo'shlig'i haroratni me'yorlashtiruvchi filtr vazifasini bajaradi, lekin juda sovuq yoki juda issiq havo kirganda ushbu filtrlar yetarli bo'lmay qoladi. Shuningdek, iqlim o'zgarishi natijasida allergenlar miqdori ortmoqda. Masalan, o'simlik changlari (polen), mog'or zamburug'lari sporalari, aeroallergenlar ko'payib, allergik rinit, astma, sinüzit, bronxospazm holatlari keskin ko'paymoqda.

Aholining yashash joyi, turar-joylarning ventilyatsiyasi, havo almashinuvi, binolar ichidagi chang, mog'or, kimyoviy vositalar, maishiy tutunlar ham nafas olish tizimiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ko'p qavatli uylarda shamollatish tizimining yetarli emasligi, derazalarning doim yopiq bo'lishi, changning yig'ilishi, xonadagi quruq havo, isitish qurilmalaridan chiqadigan gazlar, maishiy kimyoviy moddalardan chiqariladigan uchuvchi organik birikmalar (UOB) katta muammo hisoblanadi. Xonalar ichidagi formaldegid, toluol, ksilol, asetaldehid kabi moddalar uzoq muddatda nafas yo'llarini zararladi, ularning shishiga, yallig'lanishiga va allergik reaksiyalariga sabab bo'ladi. Ko'plab mamlakatlarda ichki havo ifloslanishi tashqi havo ifloslanishidan ham xavfliroq deb baholanadi.

Atmosfera havosining ifloslanishi nafaqat nafas olish tizimining yallig'lanish kasalliklarini, balki yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi, endokrin tizim kasalliklarini, xususan diabet va gipertoniya rivojlanish xavfini ham oshiradi. Chunki PM_{2.5} zarrachalari qonga kirib, butun organizm bo'ylab tarqaladi va umumiy oksidlovchi stressni kuchaytiradi. Oksidlovchi stress DNK shikastlanishiga, yallig'lanish mediatorlarining ko'payishiga, aterosklerotik blyashkalar shakllanishiga, qon tomirlarda spazmga va gemodinamik buzilishlarga olib keladi. Yuqumli kasalliklar ham ekologik muhitning ifloslanishi fonida ko'proq uchraydi. Masalan, havosi iflos hududlarda gripp, O'RVI, pnevmoniya, sil, COVID-19 kabi kasalliklar og'ir kechadi, ularning asoratlari ko'p kuzatiladi.

Ekologik muhitning bolalar nafas olish tizimiga ta'siri alohida e'tiborni talab qiladi. Bolalar organizmi kattalarnikiga qaraganda tezroq rivojlanadi, immun tizimi yetarlicha shakllanmagan, o'pkalari kichik, nafas yo'llari tor, shuning uchun ular iflos havo ta'siriga sezgirroq. Bolalarda astma rivojlanish xavfi tashqi havo ifloslanishi yuqori bo'lgan hududlarda ikki barobar ko'p bo'ladi. Shuningdek, bolalarda o'pkaning to'liq rivojlanishi 18-20 yoshgacha davom etadi, shuning uchun bolalikdagi har qanday ekologik ta'sir o'pkaning yakuniy funksional sig'imiga

ta'sir qiladi. Bolalarda tez-tez takrorlanadigan bronxiolit, laringit, traxeobronxit, o'pka infeksiyalari, allergik yo'tal, burun bitishi, uyqu buzilishi ekologik omillar bilan bevosita bog'liq.

Atrof-muhitning yomonlashuvi nafaqat fiziologik va klinik, balki psixologik salbiy oqibatlariga ham ega. Nafas olish qiyinlashgan odam toliqadi, bosh og'riqlari kuchayadi, uyqu sifati yomonlashadi, ish qobiliyati pasayadi, kognitiv funksiyalar susayadi. Havo sifatining pasayishi bilan bog'liq depressiya, tashvishlanish, stress darajasining oshishi kabi ruhiy holatlar ham ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Odamlar toza havo yetishmasligi tufayli ko'proq yopiq joylarda qolishga majbur bo'ladilar va bu esa jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi. Bu holat esa keyinchalik semizlik, metabolik sindrom, gipertoniya va diabet xavfini kuchaytiradi.

Yashil hududlarning kamayishi ham nafas olish tizimiga bevosita zarar yetkazadi. Daraxtlar, o'simliklar havoni kislorod bilan boyitadi, chang, tutun va gazlarni ushlab qoladi, shahar mikroiqlimini yumshatadi. Aholi yashaydigan hududlarda yashil hududlar kamaygan sari havo sifati yomonlashadi, kislorod miqdori pasayadi, karbonat angidrid miqdori ortadi. Bu esa nafas olish tizimining fiziologik jarayonlarini qiyinlashtiradi. Daraxtlar kesilishi, urbanizatsiyaning kuchayishi, qurilishlarning ko'payishi ekologik muhitni yanada yomonlashtirmoqda.

Atrof-muhitning nafas olish tizimiga ta'sirini kamaytirish uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilishi zarur. Bular jumlasiga sanoat chiqindilarini me'yorlashtirish, ekologik nazoratni kuchaytirish, transport vositalarini ekologik toza turlarga almashtirish, yashil hududlarni kengaytirish, atmosfera monitoringini yaxshilash, aholini ekologik savodxonlikka o'rgatish, binolarda havoni tozalovchi filtrlar o'rnatish, ekologik xavfsiz qurilish materiallaridan foydalanish, havoning ichki sifatini yaxshilash kiradi. Shuningdek, maktablar, bog'chalar, shifoxonalar va boshqa ijtimoiy ob'ektlarda havoni tozalash tizimlari o'rnatilishi ham muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, aholining o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashishi, niqob taqish, toza joylarda ko'proq bo'lish, sport bilan shug'ullanish, immunitetni mustahkamlash, zararli odatlardan voz kechish kabi omillar ham juda muhim. Nafas olish tizimini sog'lom saqlash uchun sog'lom ovqatlanish, vitaminlarga boy mahsulotlar iste'moli, toza suv ichish, uy sharoitida changni muntazam tozalash, nam tozalash o'tkazish, xonalarni shamollatish zarur.

Havoning yomonlashuvi faqat individual emas, balki jamiyat miqyosida muammodir. Shu sababli davlat siyosati, ekologik islohotlar, xalqaro konvensiyalar, ekologik qonunchilik, monitoring tizimlari, sanoat korxonalarining javobgarligi, iqtisodiy rag'batlar orqali ekologik barqarorlikni ta'minlash zarurdir. Har bir korxonaga ekologik standartlarga qat'iy rioya qilishi, filtr tizimlarini o'rnatishi, chiqindilarni kamaytirishi lozim. Davlat tomonidan ekologik qonunbuzarliklarga qarshi qat'iy choralar ko'rilishi kerak. O'quv yurtlarida ekologik ta'lim kengaytirilishi, yosh avlodga atrof-muhitni asrash bo'yicha bilim berilishi kerak. Kishilarda ekologik madaniyatni shakllantirish orqali sog'liq uchun xavfli muhitning oldini olish mumkin.

Nafas olish tizimi atrof-muhit bilan bog'liq eng zaif tizimlardan biri bo'lib, uni himoya qilish jamiyatning salomatligi va kelajagi uchun nihoyatda muhimdir. Ekologik muammolarni bartaraf etish, havoning sifatini yaxshilash, yashil hududlarni kengaytirish, chiqindilarni boshqarish, transportni modernizatsiya qilish, aholining ekologik savodxonligini oshirish orqali nafas olish tizimi kasalliklarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Inson salomatligi bevosita u nafas olayotgan havoning sifatiga bog'liq. Shuning uchun atrof-muhitni muhofaza qilish nafaqat ekologik, balki ijtimoiy, iqtisodiy va sog'liqni saqlash tizimi uchun ham strategik ahamiyatga ega.

RADIATSIYA MANBALARI VA UNING ODAM ORGANIZMIGA TA'SIRI

Hasanjonova Feruza Sharifjon qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs

Ilmiy rahbar: Ashurova Mukadas Djaloldinovna

Mavzuning dolzarbligi So'nggi yillarda texnologiyalar rivojlanishi bilan birga radiatsiya manbalari inson hayotining turli sohalarida keng qo'llanilmoqda. Bugungi kunda radiatsiya manbalari tibbiyot, sanoat, energetika, ilmiy tadqiqotlar va hatto kundalik hayotimizdagi maishiy texnika vositalarida uchraydi. Shu bilan birga, inson organizmiga radiatsiyaning salbiy ta'siri ham dolzarb muammo sifatida ko'rinmoqda.

Radiatsiya manbalarining organizmga ta'siri faqat shaxsiy xavfsizlik bilan chegaralanmaydi; u keng ekologik muhitga ham ta'sir qiladi. Xususan, yuqori darajadagi ionlashtiruvchi nurlar hujayra darajasida DNKga zarar yetkazishi, genetik o'zgarishlar, saraton kasalliklari, immun tizimi zaiflashuvi va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun radiatsiyadan himoya va uning xavfsizligi masalalari bugungi kunda jahon hamjamiyatining diqqat markazida turibdi.

Bu mavzu dolzarbligini oshirayotgan yana bir jihat, atom energetikasi sanoatining kengayishi va tibbiyot sohasida radiologik tekshiruvlarning ko'payishi bilan bog'liq. Shu sababli, radiatsiyaning manbalari va odam organizmiga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish va xavfsizlik choralarini belgilash dolzarb ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – radiatsiya manbalarini aniqlash, ularning turli turlari va odam organizmiga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish, shuningdek, radiatsiyadan himoya choralarini belgilash orqali sog'liqni saqlash sohasidagi xavfsizlikni oshirishdir.

Tadqiqot doirasida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Radiatsiya manbalarini tasniflash va ularning fizik xususiyatlarini aniqlash;
2. Radiatsiyaning biologik ta'sir mexanizmlarini o'rganish;
3. Inson organizmiga radiatsiyaning qisqa va uzoq muddatli ta'sirini baholash;
4. Radiatsiyadan himoya qilish usullarini tahlil qilish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari Tadqiqot materiali sifatida quyidagilar tanlangan:

Radiatsiya manbalari: tabiiy (kosmik nurlar, yer qobig'idagi radioaktiv elementlar) va sun'iy (tibbiy rentgen apparatlari, atom elektr stansiyalari, sanoat radiografiyasi) manbalar;

Biologik materiallar: inson hujayralari va laboratoriya hayvonlarining hujayralari, qonni tekshirish namunalari;

Statistik va ilmiy ma'lumotlar: tibbiyot, radiologiya va ekologiya sohalaridan olingan ilmiy maqolalar va hisobotlar.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

1. Eksperimental usullar: hayvon va hujayra modellarida radiatsiyaning biologik ta'sirini o'lchash;
2. Radiometrik o'lchovlar: radiatsiya darajasini aniqlash uchun Geiger-Muller hisoblagichlari va dosimetrlardan foydalanish;
3. Statistik tahlil: natijalarni matematik va statistika usullari bilan tahlil qilish;
4. Adabiyotlarni tahlil qilish: mavzu bo'yicha mavjud ilmiy maqolalar va tadqiqot natijalarini solishtirish.

Tadqiqot natijalari Tadqiqot natijalariga ko'ra, radiatsiya manbalari ikki asosiy turga bo'linadi: ionlashtiruvchi va ionlashtirmaydigan radiatsiya. Ionlashtiruvchi radiatsiya (gamma, rentgen, alfa va beta nurlar) hujayra darajasida DNKga zarar yetkazadi, hujayra mutatsiyalariga va saraton kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi. Ionlashtirmaydigan radiatsiya (radio to'lqinlar, mikroto'lqinlar, infraqizil nurlar) esa asosan termik va nerv tizimi ta'siriga ega bo'lib, uzoq muddatli ta'sir natijasida stress va immun tizimi pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Eksperimental o'rganishlar shuni ko'rsatdiki, radiatsiya dozasining oshishi bilan organizmdagi quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

Hujayra mutatsiyalari va genetik shikastlanishlar;

Immun tizimi faoliyatining pasayishi;

Qon tarkibidagi qizil va oq qon hujayralarining kamayishi;

Ba'zi hollarda organlar faoliyatining buzilishi va surunkali kasalliklarning rivojlanishi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari radiatsiyadan himoya choralarini qo'llash samaradorligini ham ko'rsatdi. Masalan, qo'lqop, himoya kiyimlar, qatlamli himoya devorlari, xavfsiz masofa saqlash va vaqtini cheklash orqali radiatsiyaning zararli ta'sirini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Xulosa O'rganilgan materiallar va tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, radiatsiya manbalari inson hayotida keng qo'llanilsa-da, ularning salbiy ta'siri ham jiddiy xavf tug'diradi. Shu sababli, radiatsiya bilan ishlovchi sohalarda xavfsizlik choralarini qat'iy rioya qilish, monitoring va nazoratni kuchaytirish muhimdir.

Tadqiqot shuni tasdiqladiki: radiatsiyadan keladigan zarar ko'p hollarda doza va ta'sir muddatiga bog'liq. Shu sababli inson organizmi uchun xavfsiz darajani aniqlash va xavfsizlik standartlarini joriy etish zarur.

Radiatsiyaning biologik ta'sirini chuqur o'rganish, uning xavfini kamaytirish va profilaktika choralarini ishlab chiqish nafaqat tibbiyot, balki ekologiya va sanoat sohalari uchun ham dolzarb ahamiyatga ega. Shu yo'l bilan inson sog'lig'i va atrof-muhitni himoya qilish imkoniyati oshadi.

HAVOSINING IFLOSLANISHI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

G'aniyeva Dilnavozxon Dilmurod qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs

Ilmiy rahbar: Maxamatov Umidjon Shoirjonovich

Mavzuning dolzarbligi Bugungi kunda atmosfera havosining ifloslanishi global ekologik muammolardan biri bo'lib, uning inson salomatligiga bevosita va bilvosita ta'siri keskin oshib bormoqda. Urbanizatsiya jarayonlarining tezlashuvi, sanoat korxonalarining ko'payishi, motorli transportlar harakatining ortishi, energetika tizimidagi yoqilg'i mahsulotlarining katta hajmda yoqilishi natijasida havoga chiqarilayotgan zararli moddalar miqdori muttasil oshyapti. Ayniqsa PM2.5 va PM10 zarrachalarining yuqori darajaga chiqishi nafas olish tizimi kasalliklarining kuchayishiga, allergik reaksiyalarning ortishiga, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishiga, immunitetning pasayishiga olib kelmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, atmosfera ifloslanishi dunyo bo'yicha har yili millionlab insonlarning erta o'limiga sabab bo'lmoqda.

O'zbekiston hududida ham atmosfera havosining sifati muammolari sezilarli darajada dolzarbdir. Yirik sanoat markazlari, qurilish ishlari, transport zichligi yuqori bo'lgan hududlar, energetika obyektlari, issiqlik elektr stansiyalarining chiqindi gazlari havoda zararli moddalarning to'planishiga olib kelmoqda. Aholi zich joylashgan hududlarda ayniqsa qishda ko'mir va boshqa past sifatli yoqilg'ilarning ishlatilishi havoning keskin yomonlashuviga sabab bo'ladi. Shuningdek, chang-to'zon hodisalari, iqlimning quruqlashuvi, yashil hududlar azalishi kabi omillar atmosfera sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Inson tanasiga tushayotgan zararli moddalarning ko'payishi sog'liq uchun eng xavfli bo'lgan kasalliklar — bronxial astma, allergiyalar, yurak-qon tomir kasalliklari, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi, o'pka saratoni kabi holatlarning ortishiga olib kelmoqda. Shu bois, atmosfera havosining sifati va uning salomatlikka ta'sirini o'rganish nafaqat ilmiy-amaliy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir. Ushbu tadqiqotning dolzarbligi — atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik xavfsizlikni ta'minlash, aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligini mustahkamlash, kelajak avlodlar uchun sog'lom yashash sharoitlarini yaratish zaruratidan kelib chiqadi.

Tadqiqot maqsadi Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — atmosfera havosining ifloslanish darajasini, uning asosiy manbalari va tarkibidagi zararli moddalar miqdorini o'rganish hamda bu moddalarning inson salomatligiga ta'siri, ayniqsa, nafas olish organlari, yurak-qon tomir tizimi va umumiy immunologik holatga ta'sirini ilmiy asosda aniqlashdir.

Shuningdek, maqsad quyidagilarni ham o'z ichiga oladi:

havodagi zararli moddalar (PM2.5, PM10, CO, NO₂, SO₂, O₃) kontsentratsiyasini baholash; ularning sanitariya-me'yoriy talablardan og'ish darajasini aniqlash;

ifloslanishning aholining turmush tarziga va kasallanish statistikasi bilan bog'liqligini tahlil qilish; xavf guruhlarini aniqlash (bolalar, keksa yoshdagi shaxslar, surunkali kasalligi borlar); atmosfera sifatini yaxshilash bo'yicha ilmiy-amaliy takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari Tadqiqot jarayonida atmosfera havosi monitoringi bilan bog'liq statistik ma'lumotlar, sanitariya-epidemiologiya xizmati hisobotlari, ekologiya idoralari tomonidan taqdim etilgan o'lchov ko'rsatkichlari, xalqaro ilmiy manbalar, gigiyenik me'yor va sanitariya qoidalari, shuningdek, ilmiy maqolalar va analitik hisobotlar asosiy material sifatida foydalanildi.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy usullar qo'llanildi:

1. Analitik usul – havodagi zararli moddalar o'lchov natijalarini yig'ish, tizimlashtirish va taqqoslash.
2. Gigiyenik baholash usuli – atmosfera havosidagi kimyoviy moddalarning ruxsat etilgan me'yorlardan oshgan-oshmaganini aniqlash.
3. Statistik tahlil usuli – kasallanish ko'rsatkichlari bilan atmosfera ifloslanishi darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.
4. Retrospektiv tahlil – oxirgi yillarda havoning ifloslanish tendensiyalarini o'rganish.
5. Kuzatuv usuli – yirik shaharlar va qishloq hududlari o'rtasidagi havoning sifat farqlarini aniqlash.
6. Taqqoslama usuli – turli mavsumlarda atmosfera holati o'rtasidagi farqlarni o'lchash.
7. Xavf baholash metodikasi – zararli moddalarning sog'liqqa potensial ta'sirini hisoblash.

Mazkur usullar tadqiqotning ilmiy asoslangan, ishonchli va amaliy ahamiyatga ega bo'lishini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari O'rganilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, atmosfera havosining ifloslanishi darajasi ayniqsa yirik sanoat hududlari va transport oqimi yuqori bo'lgan shahar markazlarida ruxsat etilgan me'yorlardan sezilarli darajada yuqori. PM2.5 zarrachalari o'rtacha yillik ko'rsatkichlarda normadan ikki barobar yuqori qayd etilgan hududlar mavjud. Bunday mayda zarrachalar o'pkaga chuqur kirib borishi natijasida surunkali respirator kasalliklar, allergik kasalliklar, bronxit, astma va yurak-qon tomir kasalliklari soni oshgani aniqlandi.

Tadqiqot davomida quyidagi muhim natijalarga erishildi:

Havodagi azot dioksidi (NO₂) darajasi transport ko'p bo'lgan hududlarda yuqori bo'lib, ayni paytda yurak yetishmovchiligi bilan kasallanish ko'rsatkichlari ham ko'tarilgan.

Oltinugurt dioksidi (SO₂) darajasi qish faslida ko'mir yoqiladigan hududlarda keskin oshadi, bu davrda aholida nafas yo'llari infeksiyalari, yo'tal, bronxit holatlari ortadi.

CO (uglerod oksidi) kontsentratsiyasi yirik yo'llar bo'ylab yuqori, ayniqsa tungi paytda uning ortishi aniqlangan.

Bolalar va keksa yoshdagi shaxslar havodagi ifloslanishdan eng ko'p zarar ko'radigan guruhlar ekanligi tasdiqlandi.

Atmosfera sifati past bo'lgan hududlarda aholi orasida allergik rinit, ko'z qichishishi, tomoq quruqligi, tez charchash kabi belgilar yuqori uchraydi.

Tadqiqot davomida ekologik holat yaxshiroq bo'lgan yashil maydonlar ko'p hududlarda aholining o'pka faoliyati ko'rsatkichlari ancha yaxshi ekani isbotlandi.

Ushbu natijalar atmosfera ifloslanishi va salomatlik ko'rsatkichlari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

Xulosa Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, atmosfera havosining ifloslanishi – zamonaviy jamiyatning eng jiddiy ekologik va sanitariya muammolaridan biridir. Nafas olish tizimi, yurak-qon tomir tizimi, immunitet, umumiy sog'liq holati va aholining hayot sifati bevosita havodagi zararli moddalar kontsentratsiyasi bilan bog'liq. PM2.5 va PM10 zarrachalari, azot dioksidi, oltinugurt dioksidi, uglerod oksidi kabi moddalar inson organizmi uchun yuqori darajada xavfli bo'lib, ularning me'yorlardan oshishi kasallanish ko'rsatkichlari o'sishiga sabab bo'ladi.

Ekologik muammolarning kuchayishi fonida atmosferaning holatini muntazam nazorat qilish, ifloslanish manbalarini kamaytirish, transport tizimini modernizatsiya qilish, ko'kalamzorlashtirish ishlarini kengaytirish, aholiga ekologik madaniyatni oshirish bo'yicha keng qamrovli profilaktik chora-tadbirlar zarur.

Aholining sog'lig'ini saqlash va sanitariya-epidemiologik osoyishtaligini ta'minlash uchun ekologik gigiyena talablariga amal qilish, havoning sifatini yaxshilash bo'yicha ilmiy asoslangan siyosat yuritish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

HAVONING IFLOSLANISHINI AHOLI SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Xojimatov Xusnidin Odilovich
Ikromova Zuhroxon Husanboy qizi
Farg'ona jamoat salomatligini tibbiyot instituti

Annotatsiya Insoniyatning rivojlanishi bilan birga, atrof-muhitga bo'lgan ta'siri ham ortib bormoqda. Urbanizatsiya, qishloq xo'jaligining intensivlashuvi va boshqa ko'plab omillar tabiiy muhitning buzilishiga, ekologik muvozanatning yo'qolishiga olib kelmoqda. Shu bilan birga, atrof-muhit ifloslanishi aholi salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi, turli kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi va inson hayoti uchun salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tezisda atrof-muhitning asosiy ifloslanish omillari va ularning inson salomatligiga ta'sirini, shuningdek, bu muammoni hal etish bo'yicha tavsiyalarni ko'rib chiqish nazarda tutilgan.

Mavzuning dolzarbligi : Bugungi kunning eng jiddiy global muammolaridan biri Global salomatlik xavflari ortishi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab odamlar atrof-muhit ifloslanishi oqibatida kelib chiqadigan kasalliklardan vafot etadi. Bu ko'rsatkichlar tobora ortib bormoqda. Surunkali kasalliklar ko'payishi: Atrof-muhit ifloslanishi nafas olish tizimi kasalliklari (astma, bronxit, o'pka rakki), yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (infarkt, insult), allergik reaksiyalar va reproduktiv tizim buzilishlari kabi surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. JSST hisob-kitoblariga ko'ra, atrof-muhit ifloslanishi global yalpi ichki mahsulotning muhim qismini tashkil etadi. Atrof-muhit muammolari kelajak avlodlarning sog'lig'iga ham bevosita ta'sir qiladi. Genetik o'zgarishlar, rivojlanish nuqsonlari va surunkali kasalliklarning avloddan-avlodga o'tishi kabi muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Maqsadi : Atrof-muhitning ifloslanishi va yomonlashuvi inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'dirishini, bu muammoning global va mahalliy miqyosda qanchalik keng tarqalganligini va uning salbiy oqibatlarini jamoatchilikka va tegishli organlarga tushuntirish, atrof-muhitni muhofaza qilish orqali aholining sog'lig'ini himoya qilish, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashdir. Tadqiqot materiali va usullari : Belgilangan hududlarda ma'lum bir kasalliklarning tarqalish darajasi va o'lim holatlari tahlil qilinadi. Bu ma'lumotlar ko'pincha Davlat Sog'liqni Saqlash Muassasalari hamda Statistika Agentligi tomonidan yig'iladi.

XULOSA Atrof-muhitning ifloslanishi bugungi kunning eng dolzarb global muammolaridan biridir. U nafaqat ekologik tizimlarga, balki inson salomatligiga ham jiddiy xavf tug'diradi. Ushbu muammoni hal etish uchun davlat, jamoatchilik va har bir fuqaroning faol ishtiroki talab etiladi. Zarur texnologik yangilanishlar, ekologik ta'lim va xalqaro hamkorlik orqali atrof-muhitni muhofaza qilish va aholi salomatligini ta'minlashga erishish mumkin. Kelajak avlodlar uchun sog'lom va toza muhitni saqlab qolish barchamizning burchimizdir.

II. ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТДА ХУДУДЛАРНИ ЭКОЛОГО ГИГИЕНИК ХОЛАТИ ДОЛЗАРБ МУАММО СИФАТИДА;

OG'IR METALLARNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI NATIJASIDA KELIB CHIQUADIGAN KASALLIKLARNING PROFILAKTIKASI

Axmadjonova Sh.V Kommunal va mehnat gigiyena kafedra o'qituvchisi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Turg'unboyev F.A Tibbiy Profilaktika ishi yo'nalishi talabasi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, hozirgi kunda atrof-muhitning og'ir metallar bilan ifloslanishi global ekologik muammoga aylangan bo'lib, har yili 9 million odam zaharli moddalarning ta'siridan vafot etmoqda. Sanoat korxonalari, transport vositalari va qishloq xo'jaligi faoliyati natijasida qo'rg'oshin, simob, kadmiy, mishyak va xrom bilan ifloslanish darajasi xavfli chegaradan oshib ketgan. Butunjahon banki hisobotlari shuni ko'rsatadiki, rivojlanayotgan mamlakatlarda og'ir metallar bilan bog'liq kasalliklar yalpi ichki mahsulotning 1,5-2,0 foizini tashkil etuvchi iqtisodiy zararni keltirib chiqarmoqda. O'zbekiston Respublikasi Ekologiya vazirligi tomonidan 2023-yilda o'tkazilgan monitoring natijalari bo'yicha, sanoat hududlarida tuproq va suv manbalarida ruxsat etilgan me'yordan 3-5 barobar yuqori konsentratsiyada og'ir metallar aniqlangan. Shuningdek, sanoat zonalarida yashovchi aholining 34,8 foizi surunkali zaharlanish belgilarini namoyon etgan. Ushbu vaziyat og'ir metallar ta'siridan kelib chiqadigan kasalliklarning profilaktikasi choralarini ishlab chiqish zaruriyatini taqozo etmoqda.

Tadqiqot maqsadi Og'ir metallarning inson organizmiga ta'siri natijasida rivojlanadigan patologik holatlarning epidemiologik xususiyatlarini baholash, asosiy kasallik shakllarini aniqlash hamda samarali profilaktika strategiyasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari

Evropa Sog'liqni Saqlash Tashkiloti tomonidan 2022-2024 yillarda o'tkazilgan ko'p markazli epidemiologik tadqiqot natijalariga ko'ra, qo'rg'oshin bilan kontaktda bo'lgan 18-65 yosh oralig'idagi 12847 nafar ishchi orasida gemoglobin miqdorining 15,3 foizga pasayishi qayd etilgan. Xalqaro Mehnat Tashkiloti statistikasiga asosan, simob bug'lari bilan muntazam ta'sirlanish natijasida nerv tizimi buzilishlari 28,6 foizga, buyrak funksiyasi buzilishlari esa 19,4 foizga oshgan. Amerika Qo'shma Shtatlari Sog'liqni Saqlash Markazlari ma'lumotlariga ko'ra, kadmiy bilan ifloslanish osteoporozni 2,3 barobar, surunkali buyrak kasalliklarini esa 1,8 barobar kuchaytirishga olib keladi. Hindiston Tibbiyot Tadqiqotlar Kengashi tomonidan 2023-yilda nashr etilgan hisobotda mishyakli suvdan foydalangan 45892 nafar aholida teri kasalliklari 42,7 foizga, qon tomir tizimi kasalliklari 31,2 foizga ko'p uchragani isbotlangan. Rossiya Federatsiyasi Gigiyena va Epidemiologiya Ilmiy-Tadqiqot Instituti ma'lumotlariga ko'ra, xrom bilan uzoq muddatli kontakt bronxial astma xavfini 2,7 barobar oshiradi.

Tadqiqot materiali va usullari

Tadqiqot davomida Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti, Evropa Kimyoviy Agentligi, Xalqaro Mehnat Tashkiloti va milliy sog'liqni saqlash tizimlarining 2018-2024 yillar oralig'idagi epidemiologik ma'lumotlari tahlil qilindi. Sistematik sharh va meta-tahlil usullari qo'llanildi. Profilaktika strategiyalari ishlab chiqishda Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining tegishli standartlari, xalqaro klinik protokollar hamda milliy gigiyena normalari hisobga olindi.

Xulosa

Og'ir metallar bilan ifloslanish davlat darajasida monitoring tizimini joriy etish, sanoat korxonalarida texnologik jarayonlarni modernizatsiyalash, kasb xavfsizligi standartlarini kuchaytirish hamda aholini sog'lom turmush tarzi tamoyillari haqida xabardor qilish orqali boshqarilishi zarur.

HYGIENIC RISK FACTORS IN PUBLIC HEALTH MANAGEMENT UNDER CLIMATE CHANGE.

Akhmadaliyev R.U, Boynazarova Z.L

Fergana Institute of Public Health Medicine

Relevance of the topic: Climate change has emerged as one of the most pressing global public health challenges. Rising temperatures, increased frequency of heat waves, air pollution, and water scarcity significantly affect human health. In the Fergana region, data from 2024 show that 35% of health problems were related to extreme heat, with respiratory diseases increasing by 22% and cardiovascular diseases by 18%. Industrial areas experienced a 28% increase in air pollution, while water shortages affected 15% of households, contributing to additional hygienic risks. Furthermore, surveys indicate that 42% of residents reduced outdoor activity due to high temperatures, which may increase long-term risk of chronic diseases. These trends highlight the urgent need for public health authorities to assess the impact of climate change, identify vulnerable populations, and implement preventive strategies to protect the population effectively.

Purpose of the study: To identify the main hygienic risk factors associated with climate change in the Fergana region, assess their impact on public health, and develop preventive measures.

Research results: The analysis showed that 35% of the Fergana population experienced health risks due to extreme heat waves, including 20% of children, 25% of the elderly, and 40% of people with chronic diseases. Respiratory diseases increased by 22%, while cardiovascular diseases rose by 18%. Hospital admissions for heat-related conditions increased by 15% compared to the previous year. Air pollution levels exceeded safe limits in 28% of monitored areas, leading to a 12% rise in asthma attacks among school-aged children. Industrial emissions contributed to 18% of cases of respiratory irritation in urban zones. Water scarcity affected 15% of households, resulting in 10% more gastrointestinal infections, particularly among children under 12. Moreover, survey data indicated that 42% of respondents reported decreased physical activity due to extreme heat, which may contribute to the long-term increase in non-communicable diseases. Vulnerable populations, including pregnant women and people with chronic illnesses, were disproportionately affected, accounting for nearly 30% of all reported cases of climate-related health problems. Overall, more than 50% of the population experienced at least one measurable health impact related to climate change, emphasizing the urgent need for targeted preventive measures and public health interventions in the region.

Materials and methods: Data on air and water quality, industrial emissions, and public health statistics were analyzed. Hygienic assessment, epidemiological observation, and risk assessment methods were applied. Surveys among the population were conducted to collect relevant information.

Conclusion: Under climate change conditions, early identification of hygienic risk factors, strengthened monitoring, public awareness, and implementation of preventive programs are key tasks of public health management in the Fergana region. Analyzing data with percentages helps identify the most vulnerable groups and develop effective measures.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

М.Д.Ашурова, А.А.Олимов, М.Б.Олимова

Ферганский медицинский институт общественного здоровья,

Central Asian Medical University

Актуальность темы. Труд медицинских работников выделен в отдельную группу труда, характеризующуюся уникальными чертами профессии – контакт с больными людьми, дефицит информации о состоянии здоровья больного, высокая ответственность при принятии самостоятельных решений, негативное воздействие неблагоприятного исхода лечения. По роду своей деятельности медицинские работники могут подвергаться воздействию

профессиональных вредностей, т. е. различных неблагоприятных факторов производственной среды и трудового процесса. В настоящее время существует значительное число специальностей медработников, которые имеют свои особенности по условиям труда и выполняемой работе. Среди основных факторов профессиональной вредности у работников здравоохранения встречаются практически все вредности, характерные для большинства неблагоприятных производств.

В связи с чем, изучение условий труда и профессиональных вредностей медицинских работников, закономерностей их влияния на здоровье являются на сегодняшний день актуальными и приоритетными.

Цель исследования: гигиеническая оценка условий и характера труда, изучение и выявление закономерностей заболеваемости в основных профессиональных группах врача-стоматолога, прогнозирование риска и разработка мероприятий по ее профилактике.

Методы исследования. При проведении работы использовали гигиенические методы, включая инструментальные и хронометражные исследования – для оценки условий труда медицинских работников.

Результаты исследования. Труд врача-стоматолога отличается высокой эмоциональной, психической и физической нагрузкой. Перегрузки от интенсивного труда вызывают заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем. Большинство стоматологических манипуляций сопровождается кровотечением, что определяет возможность профессионального заражения гемоконтактными инфекциями, а также передачу инфекционного агента пациентам через загрязненные инструменты.

Трудовой процесс стоматологов связан с неблагоприятными факторами, обусловленными особенностями лечебного процесса (контакт с лекарственными аллергенами, токсичными веществами, патогенными микроорганизмами, напряжение зрительного анализатора, стереотипные движения мелких мышц рабочей руки, нервно-эмоциональное напряжение).

Особенно существенным воздействием на организм врача-стоматолога характеризуется бактериальный аэрозоль, имеющий как крупнодисперсную, так и мелкодисперсную фракции. Помимо этого, вредными факторами воздействия на организм следует считать локальную вибрацию, шум от стоматологической установки, ультразвук, воздействие медикаментозных препаратов, пломбирочных, слепочных материалов, пластмасс, перекрестное инфицирование, перенапряжение отдельных органов и систем, стресс, перенапряжение.

Большую часть своего рабочего времени врач-стоматолог манипулирует инструментами. Общеизвестно, что нерационально тонкие ручки инструментов ведут к перенапряжению и спазмам мускулатуры. При длительном стоянии развивается плоскостопие; стопа деформируется – выступает внутренняя лодыжка. Воспаление слизистого мешка между ахиллесовой связкой и пяточной костью вызывает появление болей по обе стороны сухожилия.

В стоматологических кабинетах площадь на основную стоматологическую установку должна быть не менее 14 м², на дополнительную установку - 10 м²(на стоматологическое кресло без бормашины - 7 м²), высота кабинетов - не менее 2,6 м. При наличии нескольких стоматологических кресел в кабинете, они разделяются непрозрачными перегородками высотой не ниже 1,5 м.

Стоматологические поликлиники должны быть оборудованы централизованными системами водоснабжения, канализации, отопления и вентиляции. Параметры микроклимата в помещениях с постоянным пребыванием медицинских работников должны составлять: температура воздуха – 18-23°С, относительная влажность воздуха – 40-60%, скорость движения воздуха – не более 0,2 м/сек.

Все помещения стоматологических поликлиник, отделений и зуботехнических лабораторий должны иметь естественное освещение; окна стоматологических кабинетов должны быть ориентированы на северные направления (С, СВ, СЗ). Коэффициент

естественного освещения во всех стоматологических кабинетах и основных помещениях зуботехнической лаборатории должен составлять 1,5%.

Уровень искусственного освещения в рабочей зоне операционных, в стоматологических кабинетах, кабинетах зубных техников, в гипсовочных должен составлять не менее 500 лк при люминесцентных источниках света.

Заключение. Регулярное обучение сотрудников соблюдению мер предосторожности при работе с заведомо инфицированными объектами и применению средств индивидуальной защиты, создание четких алгоритмов работы и стандартных операционных процедур обеспечивают значительно лучшие результаты в области безопасности и гигиены труда врача-стоматолога.

ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА И РИСКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

**Ашурова М.Д., Олимова М.Ё., Олимов А.А.
Ферганский медицинский институт общественного здоровья
Central Asian Medical University**

Актуальность темы. В последние годы в связи с реструктуризацией здравоохранения, увеличением ответственности и нагрузки на врачей различного профиля здоровье медицинских работников является ключевым условием повышения качества оказываемой медицинской помощи населению. В связи с этим, возрастают требования к личности врача, его состоянию здоровья

Стоматологи и зубные врачи представляют собой одну из наиболее многочисленных врачебных специальностей. По численности они занимают пятое место (8,1%) после врачей лабораторно - диагностического профиля (9,4%), педиатров (14,8%), терапевтов (21%) и врачей специализированного профиля (28,1%). Условия функционирования отрасли предъявляют повышенные требования к кадровому потенциалу. Реформа в здравоохранении, и в стоматологии в частности, не может быть осуществлена без научных исследований, в которых был бы обобщен и проведен сравнительный анализ развития медицинских кадров без выявления позитивных и негативных тенденций и закономерностей этого сложного и многогранного процесса.

Цель исследования. Комплексная санитарно-гигиеническая оценка условий труда и риска нарушений здоровья врачей - стоматологов различного профиля.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования: аналитический, статистический, социологический, регрессивный, фотохронометражных измерений, экономического анализа, экспертных оценок, организационный эксперимент.

Результаты исследования. Труд медицинских работников стоматологического профиля связан с наличием профессиональных рисков, вызванных повышенным нервно-эмоциональным напряжением, плохими условиями труда, воздействием ряда неблагоприятных для здоровья производственных факторов, в числе которых зрительное и эмоциональное напряжение, вынужденная рабочая поза, нерациональное освещение, опасность передачи инфекции, контакт с аллергенами и токсическими веществами, шум, вибрация, рентгеновское излучение и некоторые другие, менее изученные факторы. Совершенствование материально-технического обеспечения в стоматологии определяет новые проблемы, имеющие гигиеническое значение и требующие их своевременного изучения с целью уменьшения или полного устранения возможного негативного влияния на организм работающих.

Труд медицинских работников стоматологического профиля сопровождался вредными производственными факторами: недостаточным уровнем общего искусственного и

комбинированного освещения, скоростью движения воздуха (в теплое время года), превышающей санитарные нормы, недостаточной площадью на одно стоматологическое кресло, наличием золотистого стафилококка, превышающим ПДК. Условия труда врачей-стоматологов соответствуют классу условий труда 3.2.

Среди врачей-стоматологов различных специальностей наиболее высокие показатели заболеваемости зарегистрированы у стоматологов-терапевтов. Однако, коэффициент структуры заболеваемости у стоматологов-хирургов в нозологии «болезни системы кровообращения» (9,5%) и по классу «язва желудка и 12-перстной кишки» (2,0%), превышал аналогичный показатель у стоматологов-терапевтов (4,0%, 1,06%) и стоматологов-ортопедов (4,2%, 1,05%).

При оценке психоземotionalной сферы врачей контрольной группы и стоматологов было установлено достоверное повышение уровня реактивной тревожности ($34,02 \pm 0,05$ и $42,7 \pm 0,09$ бал.), негативно сказывающейся на таких профессионально важных функциях как концентрация и распределение внимания, объем оперативной памяти, темп сенсомоторных характеристик. Так же установлено, что уровень реактивной тревожности у стоматологов-хирургов выше ($51,1 \pm 3,2$ бал.), чем у стоматологов-терапевтов ($40,2 \pm 2,9$) и стоматологов-ортопедов ($35,2 \pm 2,1$).

По результатам оценки относительного риска и этиологической доли вклада факторов производственной среды в развитие патологии, к профессионально обусловленным заболеваниям можно отнести «болезни глаз и его придатков» у стоматологов-терапевтов и ортопедов; «болезни системы кровообращения» у стоматологов-хирургов; «болезни нервной системы» у стоматологов-ортопедов.

Заключение. Разработка и организация профилактических мероприятий по созданию оптимальной рабочей среды обитания- для стоматологов различных специальностей является ключевым направлением научных исследований, так как они по своей сути определяет уровень жизнедеятельности и работоспособности врача. Мероприятия по улучшению условий труда, защита медицинских работников стоматологического профиля должны быть направлены на соблюдение гигиены труда, на устранение неблагоприятных профессиональных факторов в работе, профилактику и укрепление их здоровья.

**FARG‘ONA VILOYAT AHOLISI KASALLIK
DARAJASINING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI
Ashurova M.D., Ahmadjonoa A.M.
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti**

Ishning dolzarbligi. Mamlakatimizda istiqlolning dastlabki yillaridanoq Prezidentimiz rahnamoligida ham jismonan, ham ma‘nan sog‘lom avlodni voyaga yetkazishga davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratilayotir. Shu jumladan istiqlol yillarida sog‘liqni saqlash tizimining nafaqat moddiy texnika bazasi, balki huquqiy bazasi ham mustahkamlanganligiga, bugungi kunda aholi salomatligini muhofaza qilish bilan bog‘liq munosabatlar amaldagi qonunlar bilan tartibga solinganligi diqqatga sazovordir.

Tadqiqotning maqsadi: Farg‘ona viloyati misolida aholining kasallik darajasining dinamikadagi o‘zgarishi, yoshga xos xususiyatlarini, xavfli omillarni aniqlash va ularni tahlil qilish asosida salomatlik holatini yaxshilash chora-tadbirlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari: Aholining umumiy kasallanish darajasini baholashda Farg‘ona viloyati ijtimoiy-gigiyenik monitoringi ma‘lumotlar bazasidan, statistik hisobot shakli “Davolash muassasasi xizmat ko‘rsatuvchi rayonda kasallanganlar orasida ro‘yxatga olingan kasalliklar soni haqida xisobot” bo‘yicha 3 yillik davr (14 yoshgacha bo‘lgan bolalar, 15-17 yoshdagi o‘smirlar va 18 yosh va undan katta yoshdagilar) ma‘lumotlaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari: Kasallanishni struktura bo'yicha tahlil natijalariga ko'ra nafas olish va qon yaratish a'zo kasalliklari bilan kasallanish yildan-yilga yuqori ko'rsatkichlarni tashkil qildi. Tahlili natijalariga ko'ra Farg'ona viloyatida bolalar orasida yuqumli kasalliklar bilan kasallanish - 31047 (3%), o'sma kasalliklari - 347 (0,01%), endokrin tizimi kasalliklari- 91318 (9%), qon yaratish a'zolari kasalliklari-232830 (24%), ruhiy aynish - 12730 (1%), asab tizimi kasalliklari - 30793 (3%), ko'z kasalliklari-43426 (4%), quloq kasalliklari - 21312 (2%), qon aylanish tizimi kasalliklari - 3713 (0,1%), nafas olish tizimi kasalliklari - 278181 (29%), ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari-99536 (10%), siydik, jinsiy a'zolar kasalliklari-30784 (3%), teri va teri osti to'qimasi kasalliklari - 44981 (5%), suyak mushak tizimi kasalliklari-8138 (1%), tug'ma anomaliyalar - 8633 (1%), perinatal davr kasalliklari - 19698 (2%), jarohat va zaharlanishlar - 16737 (2%), jami kasalliklar - 974636 (100%) ni tashkil qildi. O'smirlar kasallanish strukturasida jami kasalliklar - 197441 (100%) orasida yetakchi o'rinni endokrin tizimi kasalliklari - 27848 (14,1%), qon yaratish a'zolari kasalliklari - 48344 (24,5%), ko'z kasalliklari - 10007 (5,1%), nafas olish tizimi kasalliklari - 48170 (24,4%), ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari - 14322 (7,3%), siydik jinsiy a'zolar kasalliklari - 12186(6,2%) tashkil etdi. Kattalar orasida jami kasalliklar 2329253 (100%) orasida endokrin tizimi kasalliklari - 177734 (7,6%), qon yaratish a'zolari kasalliklari - 419221 (18%), qon aylanish tizimi kasalliklari -297574 (12,8%), nafas olish tizimi kasalliklari - 535663 (23%), ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari - 146921 (6,3%), siydik jinsiy a'zolar kasalliklari - 160736 (6,9%) ko'rsatkichlari yuqoriligi aniqlandi.

Xulosa. Aholi salomatligiga ta'sir etuvchi, uni belgilovchi o'zgaruvchan, sotsial sharoitlarning, omillarning turli-tumanligi, murakkabligi tufayli insonlarning urf-odati, xatti-harakati, hayotiy faolligining salomatlik ko'rsatkichlariga ta'sirini, ayniqsa, birgalikda ta'sir etuvchi omillarni inobatga olgan holda, ijtimoiy-gigienik tadqiqotlarni o'tkazish talab etiladi. Buning uchun esa klinik, psixologik, ijtimoiy, sanitar-gigienik, matematika-statistik, bir so'z bilan aytganda, kompleks ijtimoiy-gigienik va klinik-ijtimoiy tadqiqot usullaridan foydalanish lozim.

SHISHA ISHLAB CHIQRISHDA KELIB CHIQADIGAN KASALLIKLARNI OLDINI OLIISH CHORA-TADBIRLARI

Axmadaliyev R.U.

Fargona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Shisha ishlab chiqarish sanoati texnologik jarayonlarning murakkabligi, yuqori haroratlar, changlarning ko'pligi, kimyoviy moddalar bilan ishlash va mexanik ta'sir kabi omillar bilan tavsiflanadi. Ushbu omillar ishchilarning sog'lig'i uchun jiddiy xavf tug'dirib, kasbiy kasalliklar, jarohatlar va surunkali kasalliklarning rivojlanish ehtimolini oshiradi. Ayniqsa kremniy dioksidi changi bilan uzoq muddatli ta'sir natijasida silikoz, yuqori harorat ta'siridan issiqlik urishi, kimyoviy moddalar sababli nafas yo'llari va teri kasalliklari keng uchraydi.

Zamonaviy mehnat muhofazasi standartlari korxonalaridan xavf omillarini kamaytirish, ishchilarni himoya qilish va ishlab chiqarish jarayonlarini maksimal darajada xavfsiz tashkil etishni talab qiladi. Shuning uchun shisha ishlab chiqarish korxonalarida mehnat sharoitlarini sanitariya-gigiyenik me'yorlarga moslashtirish, xavfsizlik texnikasi bo'yicha qat'iy talablarni joriy etish va tibbiy-profilaktik ishlarni kuchaytirish zarur. Mazkur mavzu bo'yicha kasalliklarning oldini olishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'rganish ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, ishchi salomatligini saqlash va korxonaning barqaror faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shisha ishlab chiqarish jarayoni fizik, kimyoviy va termik omillar bilan bog'liq bo'lib, ishchilarning sog'lig'iga turli xavflar tug'diradi.

1. Chang bilan bog'liq kasalliklarni oldini olish choralari.

Shisha ishlab chiqarishda kremniy dioksidi (qum changi) bilan ishlash silikoz kabi surunkali o'pka kasalliklariga olib kelishi mumkin. Buni oldini olish uchun:

Chunli sexlarda samarali changni so'rib oluvchi shamollatish tizimlarini o'rnatish;

Ish jarayonida suv sepish, nam tozalash usullaridan foydalanish;

Chang konsentratsiyasini muntazam laborator nazorat qilish;
Ishchilarga respiratorlar, filtrlovchi niqoblar berish va ulardan foydalanishni nazorat qilish.

2. Yuqori harorat ta'siridan himoyalanih.

Erigan shisha bilan ishlashda harorat 1000 °C dan yuqori bo'ladi. Bu kuyishlar, issiqlik urishi va teri kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Chora-tadbirlar:

Ishchilarni issiqqa chidamli kiyim, qo'lqop, ko'zoynak va niqoblar bilan ta'minlash;

Yuqori haroratli zonalarda issiqlikdan to'suvchi ekranlar o'rnatish;

Ish vaqtini qisqa sikllarga bo'lish, dam olish zonalarini sovuq havo bilan ta'minlash;

Suvsizlanishni oldini olish uchun ishchilarga toza ichimlik suvi yetarli miqdorda berish.

3. Kimyoviy moddalar ta'siridan himoya.

Shisha massasiga qo'shiladigan moddalar (bor oksidi, oltingugurt birikmalari, metall oksidlar) nafas yo'llari va teriga zarar yetkazishi mumkin.

Oldini olish choralar:

Kimyoviy moddalarni yopiq tizimlarda tashish va aralashtirish;

Shaxsiy himoya vositalaridan (respirator, qo'lqop, ko'zoynak) foydalanish;

Kimyo omborlarini shamollatish va xavf belgilarini belgilash;

Ishchilarga kimyoviy xavfsizlik bo'yicha muntazam o'quv mashg'ulotlari o'tkazish.

4. Shovqin va vibratsiya ta'sirini kamaytirish.

Shisha kesish, maydalash va shakllantirish jarayonida shovqin 90–100 dB gacha yetishi mumkin.

Chora-tadbirlar:

Shovqinni yutuvchi materiallar bilan ishlab chiqarish joyini jihozlash;

Ishchilarga antishum quloqchinlar berish;

Uskunalarini muntazam ravishda texnik ko'rikdan o'tkazish;

Shovqinli jarayonlarni avtomatlashtirish.

5. Mexanik jarohatlarning oldini olish.

Shisha siniqlari va kesuvchi asboblarda qo'l, ko'z va tananing boshqa qismlariga jarohat yetkazishi mumkin.

Oldini olish choralari:

Ishchilarga kesilishga chidamli qo'lqop, maxsus poyabzal va ko'zoynak berish;

Siniq shishalarni maxsus qutilar orqali to'plash;

Avtomatik kesish uskunalaridan foydalanish;

Temperlangan shisha bilan ishlashda xavfsizlik protokollariga rioya qilish.

6. Tibbiy-profilaktik chora-tadbirlar.

Kasalliklarning erta aniqlanishi uchun:

Ishchilarning dastlabki va davriy tibbiy ko'riklarini o'tkazish;

Xavfli sexlarda ishlovchilarni o'pka rentgenografiyasi va spirometriyadan o'tkazish;

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zararli odatlardan voz kechishga ko'maklashish;

Mehnat gigiyenasi bo'yicha muntazam o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish.

7. Mehnat muhofazasi tizimini kuchaytirish.

Ish joylarini me'yoriy hujjatlariga (SanPiN, O'MQ) muvofiq jihozlash;

Favqulodda vaziyatlar uchun yo'riqnomalarni ishlab chiqish;

Xavfsizlik bo'yicha ichki nazorat tizimini yaratish;

Xodimlarni sertifikatlangan himoya vositalari bilan ta'minlash.

Xulosa. Shisha ishlab chiqarish jarayoni o'ziga xos xavf omillari – yuqori harorat, chang, kimyoviy moddalar, shovqin, vibratsiya va mexanik jarohatlar bilan bog'liq bo'lib, ular ishchilarda bir qator kasbiy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu xavflarni kamaytirish uchun mehnat gigiyenasi, sanitariya talablari va mehnat muhofazasi qoidalariga qat'iy amal qilish zarur. Ish joylarida samarali shamollatish tizimlarini o'rnatish, shaxsiy himoya vositalaridan muntazam foydalanish, kimyoviy moddalar bilan xavfsiz ishlash tizimini joriy etish,

shovqinni kamaytirish choralarini ko'rish hamda jarohatlanishlarning oldini oluvchi texnik vositalar bilan ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, ishchilarning dastlabki va davriy tibbiy ko'riklardan o'tishi, xavfli omillar bo'yicha muntazam o'quv mashg'ulotlari tashkil etilishi kasalliklarni erta aniqlash va ularning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslikka yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, shisha ishlab chiqarish korxonalarida mehnat sharoitlarini sanitariya-gigiyenik me'yorlarga moslashtirish ishchilar salomatligini saqlashning eng samarali yo'lidir.

НАДУВНЫЕ КУПОЛА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОЗДУХА И ШУМА НА СТРОИТЕЛЬНЫХ ПЛОЩАДКАХ: ОПЫТ КИТАЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

Бадалова Д.М.

Ташкентский государственный медицинский университет, кафедра коммунальной гигиены и гигиены труда

e-mail: badalovadilbar2312wrk@gmail.com

Строительные площадки в городах Узбекистана являются значимым источником пылевого и шумового загрязнения, что усугубляет уже высокие уровни PM2.5. Традиционные методы контроля выбросов (полив, временные ограждения, шумозащитные экраны) обладают низкой эффективностью. Китайский опыт (Цзинань, 2024 г.) показал высокую результативность применения надувных air-supported куполов: задержка до 90 % частиц PM2.5; снижение уровня шума до 40 дБ; сохранение темпов строительства при улучшении качества жизни населения.

Для условий Узбекистана необходима адаптация технологии: светлая мембрана с высокой отражательной способностью; устойчивость к пылевому абразиву и ветровым нагрузкам; системы охлаждения летом и подогрева зимой; многоступенчатая фильтрация воздуха и контроль микроклимата.

Методология оценки эффективности должна включать мониторинг воздуха, акустический контроль и анализ физиологических показателей работников. Экономическая модель внедрения предполагает пилотные проекты в Ташкенте, последующее масштабирование и гибридные решения. Перспективы внедрения связаны с развитием нормативной базы, государственно-частным партнёрством и интеграцией технологии в программы «Зелёный город» и устойчивого развития.

FARG'ONA VODIYSI TEMIR YO'L TRANSPORTI ISHCHILARINING MEHNAT SHAROITI VA SOG'LIG'INI GIGIYENIK BAHOLASHNI TAKOMILLASHTIRISH

Boqijonov Farrux Azizjon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti tayanch doktoranti

Ilmiy rahbar: DSc, Axmadaliyeva Nigora Odilovna

Dolzarbli O'zbekiston iqtisodiyotida temir yo'l transporti strategik ahamiyatga ega bo'lib, mamlakat yuk aylanmasining 60 foizdan ortig'ini, yo'lovchi tashishning esa 75 foizdan ko'prog'ini tashkil etadi. 2024-yilda "O'zbekiston temir yo'llari" AJ tizimida 80 mingdan ziyod xodim faoliyat yuritmoqda. Shundan 15 ming nafari Farg'ona vodiysi hududida joylashgan lokomotiv depo, texnik xizmat va yo'lsozlik korxonalarida mehnat qiladi. Mazkur sohada mehnat sharoitlari murakkab, uzluksiz va yuqori intensivlikda kechadi. Shovqin, tebranish, yuqori harorat, CO₂, namlik va jismoniy statik yuklamaning birgalikdagi ta'siri xodimlarning markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas va eshitish tizimlariga zarar yetkazadi.

Rossiya (Капцов В.А., 2002), Qozog'iston (Суворов С.В., 2017) va Belarus (Вильк М.Ф., 2018) temir yo'l tarmoqlarida o'tkazilgan tadqiqotlar natijasiga ko'ra, har uchinchi temiryo'lchi zararli ishlab chiqarish sharoitida ishlaydi, ularning 60–70 foizi esa gigiyenik me'yorlardan yuqori omillarga muntazam duch keladi. O'zbekiston sharoitida bunday gigiyenik tadqiqotlar tizimli olib borilmagan. Ayniqsa, Farg'ona vodiysi kabi sanoat yuklamasi yuqori, iqlimi issiq va aholi zich yashaydigan

hududda temiryo'lichilar sog'lig'i muammosi chuqur o'rganilmagan. Shu sababli mazkur mavzu ilmiy jihatdan dolzarb va amaliy ahamiyatga ega.

Material va usullar

Tadqiqot 2020–2025 yillar oralig'ida Farg'ona, Andijon va Namangan viloyatlaridagi 8 ta temir yo'l depo va texnik xizmat ko'rsatish markazlarida olib borildi.

Umumiy tanlov hajmi — 1240 ishchi, shundan 620 nafari lokomotiv mashinistlari va yordamchilari, 380 nafari yo'lsoz va texnik xodimlar, 240 nafari dispatcher va xizmat ko'rsatuvchi xodimlar.

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi:

1.Gigiyenik o'lchovlar — shovqin (dB), tebranish (Hz), havodagi CO₂ (ppm), chang (mg/m³), harorat (°C), yoritilish (lx) ko'rsatkichlari aniqlanib, gigiyenik me'yorlar bilan solishtirildi.

2.Fiziologik va tibbiy tahlillar — yurak urish chastotasi, arterial bosim, EKG, charchoq indeksi (FI), eshitish chegarasi, stress darajasi (SRQ-20 test) baholandi.

3.Statistik va matematik tahlil — kasbiy kasalliklar chastotasi, xavf nisbati (RR), etiologik ulushi (EF) va korrelyatsion bog'liqliklar hisoblandi.

Tahlil uchun SPSS 26.0 dasturida dispersiya va regressiya tahlili usullari qo'llanildi. Ishlab chiqarish sharoitlari O'zbekiston gigiyenik me'yorlari (SanPiN 0223-21) va Rossiya Federatsiyasi mehnat xavfsizligi standartlari bilan solishtirildi.

Tadqiqot natijalari

O'lchov natijalari quyidagicha bo'ldi:

– Shovqin darajasi: 88–102 dB (me'yor 80 dB), bu lokomotiv kabinalari va yo'lsozlik tsexlarida yuqori aniqlangan.

– Tebranish chastotasi: 10–12 Hz, bu me'yoriy ko'rsatkichdan 25–30% yuqori.

– Havodagi CO₂: 0,08–0,12% (me'yor 0,07%), bu esa havoning yetarli almashmayotganidan dalolat beradi.

– Ish joyi harorati: yoz oylarida 38–41°C, qishda esa 13–15°C gacha pasayadi, ya'ni termal stress yuqori.

– Chang konsentratsiyasi: 6,5–9,8 mg/m³, bu yo'lsozlik uchastkalarida me'yoriy darajadan 2 baravar yuqori.

Sog'liqni o'rganish bosqichida 28% ishchilarda arterial gipertoniya, 17% da yurak aritmiyasi, 14% da nevrotsirkulyator distoniya, 10% da vibratsion sindrom va 8% da eshitish pasayishi qayd etildi.

10 yildan ortiq stajga ega mashinistlar orasida yurak-qon tomir kasalliklari 2,1 baravar, asab tizimi buzilishlari 1,6 baravar, uyqu buzilishi 1,9 baravar yuqori bo'ldi.

Korrelyatsion tahlil natijasida quyidagi bog'liqliklar aniqlandi:

– shovqin ↔ yurak urish chastotasi ($r = +0,64$),

– tebranish ↔ arterial bosim ($r = +0,58$),

– issiqlik ↔ umumiy charchoq indeksi ($r = +0,61$).

Statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, mehnat sharoiti bilan sog'liq buzilishi o'rtasidagi bog'liqlik ishonchliligi $p < 0,01$ darajada ahamiyatli.

Bundan tashqari, smenali ish tizimi bilan ishlovchilarda (kechayu kunduz rejimi) umumiy psixofiziologik stress darajasi 32% yuqori bo'lgan.

Kasbiy xavf nisbati (RR) 2,3 ga teng bo'lib, bu temiryo'lichilar boshqa sanoat sohaslariga nisbatan ikki baravar ko'proq mehnat kasalliklariga moyilligini ko'rsatadi.

Xulosa

Farg'ona vodiysi temir yo'l transporti xodimlarining mehnat sharoiti gigiyenik jihatdan zararli (3.1–3.2 sinf) toifasiga kiradi. Ularning sog'lig'ida yurak-qon tomir, asab, nafas va eshitish tizimlariga oid funksional buzilishlar yuqori darajada aniqlanmoqda.

Mazkur holatni bartaraf etish uchun quyidagi ilmiy-amaliy takliflar ishlab chiqildi:

1.“Temiryo'lchi salomatligi” elektron platformasi — har bir ishchi uchun shaxsiy tibbiy pasport va raqamli monitoring tizimi joriy etiladi.

2.Ish joyi gigiyenasini yaxshilash — shovqin yutuvchi materiallar, vibratsiyani kamaytiruvchi amortizatorlar, ventilyatsiya tizimlari modernizatsiyasi.

3.Sog'lomlashtirish va reabilitatsiya markazlari — yurak, asab, eshitish tizimlariga mo'ljallangan maxsus fizioterapiya va psixologik yordam markazlari tashkil etiladi.

4.Profilaktika dasturi — har yarim yilda tibbiy ko'rik, stressni kamaytirish treninglari va jismoniy faollik dasturlari yo'lga qo'yiladi.

Mazkur chora-tadbirlar natijasida 5 yil davomida kasbiy kasalliklar chastotasini 25% gacha kamaytirish, mehnat samaradorligini esa 10–12% oshirish kutilmoqda.

Ushbu ilmiy yo'nalish kelgusida O'zbekiston temir yo'l tibbiyotida gigiyenik baholash tizimini modernizatsiya qilish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'ZBEKISTONDA IQLIM O'ZGARISHIDA JAMOAT SALOMATLIGINI BOSHQARISHDAGI GIGIENIK XAVF

Boynazarova Z.L., Mamatvaliyev M.M
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: O'zbekistonda iqlim o'zgarishi so'nggi yillarda jiddiy ekologik va sog'liq muammosi sifatida dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Ekstremal haroratlar va "chilla" davri kabi issiq havolar yurak-qon tomir, nafas olish tizimi va surunkali kasalliklar xavfini oshiradi. Bu o'zgarishlar nafaqat kattalar, balki bolalar va yoshlar salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, suv resurslarining yetishmovchiligi, sanitariya holatining yomonlashuvi va chang bo'ronlarining ko'payishi infeksiyon kasalliklar va nafas yo'llari kasalliklarini kuchaytiradi. Iqlim o'zgarishi psixologik salomatlikka ham ta'sir qilishi mumkin: issiq havolar stress, uyqusizlik va ruhiy charchashni oshiradi, bu esa yurak faoliyati va immun tizimiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi: Tadqiqotning asosiy maqsadi iqlim o'zgarishiga bog'liq gigiyenik xavf omillarini aniqlash va ularning odamlar salomatligiga ta'sirini baholashdir, shuningdek, bolalar va zaif guruhlarni himoya qilish, issiq to'lqinlar va boshqa xavflar bo'yicha ogohlantirish tizimlarini yaratish, sog'liqni saqlash tizimini iqlim o'zgarishiga moslashtirish, suv va sanitariya sharoitlarini yaxshilash orqali kasalliklarning oldini olishni maqsad qiladi. Chilla davrida haroratning keskin oshishi yurak-qon tomir kasalliklari, hipertoniya, yurak yetishmovchiligi va nafas olish tizimi kasalliklarini kuchaytiradi, bu esa issiqlik stressi va surunkali kasalliklar bilan bog'liq shifoxonalarga murojaatlarning o'rtacha 2,5% ga oshishiga olib keladi. Bolalar issiqlik stressi va suvsizlanishga eng sezuvchan guruh bo'lib, ularning termoregulatsiyasi kattalarga nisbatan nozik va ular yuqori harorat sharoitida tez charchaydi, bosh aylanishi va isitma bilan duch kelishi mumkin, shuning uchun bolalarga alohida e'tibor va himoya choralarini ko'rish zarur. Suv yetishmovchiligi va sanitariya sharoitining yomonlashuvi ichimlik suvi orqali yuqadigan kasalliklar xavfini oshiradi, ayniqsa bolalar va qariyalar uchun bu jiddiy tahdid hisoblanadi, shu bilan birga ifloslangan suv orqali tarqaladigan diareya va boshqa infeksiyalar ham ko'payishi mumkin. Chang bo'ronlari nafas yo'llari kasalliklari, allergiya va astma xurujlarini kuchaytiradi, havodagi chang zarralari respirator tizimni tirnash xususiyati bilan ta'sir qilishi, surunkali nafas kasalliklarini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli iqlim o'zgarishi odamlar salomatligiga katta ta'sir qiladi, bolalar, qariyalar va surunkali kasalliklarga ega shaxslar eng ko'p ta'sirlanadi, shuning uchun issiq to'lqinlar, suv yetishmovchiligi va chang ifloslanishiga qarshi chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.

Tadqiqot natijalari: Issiq davrlar (chilla) va kasalliklar: Chilla davrida haroratning keskin oshishi yurak-qon tomir kasalliklari, hipertoniya, yurak yetishmovchiligi va nafas olish tizimi kasalliklari xavfini sezilarli darajada oshiradi: Yuqori harorat davrida shifoxonalarga murojaatlar o'rtacha 2,5% ga oshgan. Bu issiqlik stressi, dehidratsiya va surunkali kasalliklar kuchayishi bilan bog'liq. Bolalardagi xavf: Bolalar issiqlik stressi va dehidratsiyaga eng sezuvchan guruh hisoblanadi. Ularning termoregulatsiyasi kattalarga nisbatan nozik va ko'proq e'tibor talab qiladi. Suv resurslari va sanitariya: Suv taqchilligi va sanitariya holatining yomonlashuvi ichimlik suvi orqali yuqadigan

kasalliklar xavfini oshiradi. Bu, ayniqsa, bolalar va qariyalar uchun jiddiy xavf hisoblanadi. Chang boʻronlari: Chang boʻronlari nafas yoʻllari kasalliklari, allergiya va astma xurujlarini kuchaytiradi.

Materiallar va usullar: Tadqiqot Oʻzbekiston boʻyicha quyidagi maʼlumotlarga asoslangan: Iqlim monitoringi (harorat, namlik, shamol, chang boʻroni statistikasi), Epidemiologik maʼlumotlar (kasallanish va oʻlim holatlari), Xavf baholash va statistik tahlil metodlari, Shuningdek, geografik axborot tizimi (GIS) yordamida hududiy farqlar va issiqlik toʻlqini zonalari aniqlangan, bolalar va zaif guruhlar uchun iqlim bilan bogʻliq xavf indikatorlari ishlab chiqilgan.

Xulosa: Oʻzbekistonda iqlim oʻzgarishi salomatlik uchun sezilarli xavf tugʻdiradi. Eng taʼsirchan guruhlar: Bolalar, Keksa yoshdagilar, Surunkali kasalliklarga ega shaxslar Iqlim oʻzgarishiga qarshi choralar nafaqat shifoxona va klinikalarda, balki jamoatchilik xabardorligi, ekologik barqarorlik va taʼlim orqali amalga oshirilishi zarur.

STUDY AND ASSESSMENT OF THE IMPACT OF HYGIENIC AND MEDICO-SOCIAL FACTORS ON THE PREVALENCE OF THERMAL BURNS AMONG PRESCHOOL CHILDREN

Dadabayeva P.U.

Fergana Medical Institute of Public Health, Fergana, Uzbekistan

Phone: +998939707044

E-mail: parizoddadabayeva@gmail.com

Annotation: The article presents a comprehensive study of hygienic conditions, parental hygiene awareness, socio-economic factors, and preventive measures influencing the prevalence of thermal burns among preschool children. A hygienic assessment of the home environment, analysis of medico-social characteristics, and evaluation of behavioral and domestic risk factors were conducted. The findings identify major risk factors and propose effective preventive strategies.

Keywords: Thermal burns, preschool children, hygienic factors, social factors, prevention, sanitary awareness.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR ORASIDA TERMİK KUYISHLAR TARQALISHIGA GIGIYENIK VA TIBBIY-IJTIMOY OMILLARNING TAʼSIRINI OʻRGANISH VA BAHOLASH.

Dadabayeva P.U.

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Toshkent, Oʻzbekiston

Telefon: +998939707044

E-mail: parizoddadabayeva@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar orasida termik kuyishlarning tarqalishiga gigiyenik sharoitlar, ota-onalarning gigiyenik savodxonligi, ijtimoiy-iqtisodiy omillar va profilaktika darajasining taʼsiri kompleks oʻrganilgan. Uy muhitining gigiyenik bahosi, oilalarning tibbiy-ijtimoiy holati va xavf tugʻdiruvchi kundalik xatti-harakatlar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari asosiy xavf omillarini va ularni kamaytirish yoʻllarini koʻrsatadi.

Kalit soʻzlar: Termik kuyishlar, maktabgacha yosh, gigiyenik omillar, ijtimoiy omillar, profilaktika, sanitariya madaniyati.

ИЗУЧЕНИЕ И ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА РАСПРОСТРАНЕНИЕ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГОВ У ДЕТЕЙ ДО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Дадабаева П.У.

Ферганский медицинский институт общественного здоровья, Фергана, Узбекистан.

Телефон: +998939707044

E-mail: parizoddadabayeva@gmail.com

Аннотация: Статья посвящена комплексному изучению влияния гигиенических условий, санитарной культуры родителей, социально-экономических факторов и уровня профилактики на распространённость термических ожогов у детей дошкольного возраста. Проведена гигиеническая оценка домашней среды, анализ медико-социальных характеристик семей, изучены поведенческие и бытовые риски. Представлены результаты исследования, выявляющие ключевые факторы риска и пути их профилактики.

Ключевые слова: Термические ожоги, дошкольный возраст, гигиенические факторы, социальные факторы, профилактика, санитарная культура.

Введение

Термические ожоги занимают одно из ведущих мест среди травм у детей дошкольного возраста. Высокая активность детей, отсутствие чувства опасности, несовершенство терморегуляции, а также недостаточный родительский контроль создают благоприятные условия для возникновения ожогов. Несмотря на доступность информации, санитарная культура родителей остаётся на низком уровне, что способствует росту числа бытовых травм.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью системного анализа факторов риска с целью разработки эффективных профилактических мероприятий. Особое внимание уделяется гигиеническим и медико-социальным условиям, поскольку их влияние на частоту ожогов подтверждено многочисленными исследованиями.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось среди 250 семей с детьми в возрасте 2–6 лет. Методы включали:

- гигиеническую оценку жилищных условий, включая доступность горячих поверхностей и жидкостей;
- анкетирование родителей по вопросам санитарной культуры, знаний о профилактике ожогов и организации безопасной среды;
- анализ медицинских карт детей, перенёсших ожоги в течение последних трёх лет;
- социологические методы: интервьюирование, оценка семейного статуса, уровня образования родителей;
- статистическую обработку данных с использованием методов вариационной статистики.

Результаты исследования

Гигиеническая оценка условий проживания показала:

- 58% семей имеют небезопасное размещение нагревательных приборов;
- 64% детей имеют свободный доступ к горячей воде без температурных ограничителей;
- 72% родителей не контролируют температуру пищи и напитков, предлагаемых детям.

Медико-социальные данные выявили:

- повышенный риск ожогов в семьях с низким уровнем образования родителей (в 2,1 раза);
- более высокую частоту ожогов в малообеспеченных семьях;
- отсутствие достаточных знаний о первой помощи у 67% родителей.

Анализ медицинской документации показал, что наиболее распространённые причины ожогов:

- ожоги кипятком — 51%;
- контакт с горячими поверхностями — 37%;
- неправильное использование электронагревательных приборов — 12%.

Обсуждение

Полученные данные подтверждают ключевую роль гигиенических и социально-экономических условий в возникновении ожогов. Недостаток профилактической

информации и низкий уровень санитарной культуры значительно увеличивают вероятность бытовых травм. Особое значение имеет организация безопасной домашней среды и повышение информированности родителей.

Выводы

1. Гигиенические условия проживания и уровень санитарной культуры являются определяющими факторами риска.

2. Медико-социальные условия семьи существенно влияют на вероятность возникновения ожогов у детей.

3. Необходима реализация комплексных профилактических программ в детских дошкольных организациях.

4. Важно проведение регулярных обучающих мероприятий для родителей и повышение санитарной грамотности.

Список литературы

1. Анисимов В.В. Безопасность детей в быту. Москва, 2021.

2. Ершова И.А. Профилактика бытовых травм у детей. Санкт-Петербург, 2020.

3. WHO. Burns: Key Facts. World Health Organization, 2023.

4. American Burn Association. Pediatric Burn Safety Guidelines, 2022.

5. M. A. Rahimov. Gigiyenik xavflar va bolalar salomatligi. Toshkent, 2021.

SUT VA DOIMIY TISHLARDAGI TURLI XILDAGI KASALLIKLAR OLDINI OLISH

Mamatxanova G. Odilov J.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzusining dolzarbligi: Barcha og'iz kasalliklari orasida tish karieslari va uning asoratlari etakchi o'rinni egallaydi. Zamonaviy stomatologiya kariesning oldini olish va davolashda katta muvaffaqiyatlarga erishganiga qaramay, o'rganilayotgan ma'lumotlar butun dunyoda va mamlakatimizda tish kariesining yuqori tarqalishi va uning asoratlari saqlanib qolayotganligini ko'rsatadi. Tish kariyesini o'z vaqtida va sifatsiz davolash jarayonning tarqalishiga va tish pulpasi va periodontiumning yallig'lanishining rivojlanishiga olib keladi, uning sababi ko'pincha patogen mikrofloradir. Yuz va bo'yinning odontogen yiringli-yallig'lanish kasalliklarining rivojlanish chastotasi ko'p jihatdan tish kariyesini va uning asoratlarini davolash samaradorligiga bog'liq.

Tadqiqotning maqsadi: tish kasalliklarining oldini olishning zamonaviy muammosini o'rganish.

Stomatologiyada profilaktika usullari quyidagilardan iborat: bemorni umumiy salomatlik xolatini yaxshilash maqsadida makroorganizmga ta'sir qilish; og'iz bo'shlig'ida patogen ta'sirga qarshi turish; og'iz to'qimalarining patogen ta'sirlarga chidamliligini kuchaytirish.

Tadqiqot natijalari: Profilaktik e'tibor sog'liqni saqlashning asosi bo'lib, uning mohiyati kasallik paydo bo'lishi yoki tarqalishi mumkin bo'lmagan sharoitlarni yaratishdir. Tish kariesi va periodontal kasalliklarning oldini olish usullari va vositalarini takomillashtirishda stomatologlar har doim umumiy biologik, umumiy tibbiy tamoyillarni birinchi o'ringa qo'yishgan. Olimlar va amaliyotchi shifokorlar asosiy tish kasalliklarining etiologiyasi va patogenezini chuqur o'rganib, mustahkam ilmiy asosga ega bo'lib, profilaktika ishlarini birinchi o'ringa qo'yadilar. Rossiyalik olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, 12 yoshli maktab o'quvchilarida doimiy tishlardagi kariesning tarqalishi 61% dan 96% gacha va kattal yoshdagi axolida tish kariyesi bilan kasallanish 100% ga etadi. O'rtacha 65 yosh va undan katta yoshdagi har bir keksa odamda og'iz bo'shlig'ida 5-6 ta tish qoladi. Jahon tajribasi va olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar faqat maqsadli, samarali profilaktika dasturi tish kasalliklari darajasini pasaytirishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi

mumkinligini ishonchli isbotladi. Asosiy indekslardan biri (KPU) tish kariesining shikastlanish intensivligini aks ettiradi. Muayyan mintaqada tish kariesining tarqalishini baholash yoki turli hududlarda ushbu ko'rsatkichning qiymatini solishtirish uchun 12 yoshli bolalar orasida tarqalish darajasini baholashning quyidagi mezonlari qo'llaniladi: past - 0-30%; o'rtacha - 31 - 80%; yuqori - 81-100%. CPITN indeksi (parodontal kasalliklarni davolash zarurligi ko'rsatkichi) klinik amaliyotda periodontal kasallikning holatini tekshirish va monitoring qilish uchun ishlatiladi. Ushbu indeks faqat teskari rivojlanishga olib kelishi mumkin bo'lgan klinik belgilarni qayd etadi (tish go'shtidagi yallig'lanish o'zgarishlari, qon ketishi, tish toshlari) va qaytarilmas o'zgarishlarni (gingival retsessiya, tishlarning harakatchanligi, epiteliya biriktirilishining yo'qolishi) hisobga olmaydi. CPITN jarayonning faolligini "ko'rsatmaydi" va davolanishni rejalashtirish uchun foydalanilmaydi.

Xulosa: JSST tavsiyalariga muvofiq profilaktika odatda birlamchi, ikkilamchi va uchinchi darajali deb talqin etiladi. Ammo premordial profilaktika ham mavjud, ya'ni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmui noqulay yashash sharoitlari, atrof-muhit va ish muhiti, turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklar uchun xavf omillarini aniqlash. Stomatologik amaliyotda tish kasalliklarining sabablarini bartaraf etishga qaratilgan ijtimoiy, tibbiy, gigienik va tarbiyaviy tadbirlarni o'z ichiga olgan birlamchi profilaktikaga e'tibor berish odatiy holdir. Ammo, bizningcha, premordial profilaktika stomatologiyada etakchi o'rinni egallashi kerak.

ZAMONAVIY JAMIYATDA HUDUDLARNING EKOLOGO-GIGIYENIK HOLATI VA ULARNING DOLZARB MUAMMOLARI

Muydinova Yoqutxon G'iyazidinovna
Katta o'qituvchi Farg'ona jamoat
salomatligi tibbiyot instituti
Abdumannonov Sardordek Abdumalik o'g'li
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
TPI 4-kurs talabasi

Zamonaviy jamiyatda hududlarning ekologo-gigiyenik holati barqaror rivojlanishning eng muhim omillaridan biri bo'lib, aholi salomatligi, yashash sharoitlari va ekologik xavfsizlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Urbanizatsiyaning tez sur'atlar bilan rivojlanishi, sanoat korxonalarining ko'payishi va transport vositalaridan foydalanishning ortishi havo, suv va tuproqning ifloslanish darajasini kuchaytirmoqda. Havodagi PM2.5 va PM10 kabi mayda zarrachalar miqdorining oshishi respirator va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kuchaytiradi. Suv resurslari ifloslanishi esa infeksiyon kasalliklar tarqalishiga zamin yaratib, ichimlik suvi sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tuproqdagi og'ir metallar va pestitsid qoldiqlari oziq-ovqat xavfsizligi uchun jiddiy tahdiddir. Shu bilan birga, chiqindilarni to'plash va utilizatsiya qilish tizimidagi muammolar sanitariya holatining yomonlashuviga olib kelmoqda.

Atmosfera ifloslanishining asosiy omili inson faoliyatidir. Asosiy antropogen manbalar sanoat jarayonlari, transport (avtomobil chiqindilari), energiya ishlab chiqarish (qazib olinadigan yoqilg'ilarni yoqish), qishloq xo'jaligi (kimyoviy moddalar va chang), isitish va pishirish (o'tin va biomassani yoqish) kabi uy-joy faoliyatini o'z ichiga oladi. Zarrachalar turli o'lchamdagi va tarkibdagi mikroskopik zarralarni o'z ichiga oladi. PM2.5 (diametric 2,5 mikrometr yoki undan kichikroq zarralar) va PM10 (diametri 10 mikrometr yoki undan kichikroq zarralar) ayniqsa tashvishlidir, chunki ular nafas olish tizimiga chuqur kirib, sog'liq muammolariga olib keladi. PM2.5 va PM10 zarrachalari yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 15–20% ga oshiradi; havo ifloslanishi onkologik kasalliklar, allergiya va astma holatlarini kuchaytiradi.

Yer darajasidagi ozon (O3): Tutunning tarkibiy qismi bo'lgan yer darajasidagi ozon uchuvchi organik birikmalar (VOC) va azot oksidi (NOx) quyosh nurida reaksiyaga kirishganda

hosil bo‘ladi. Nafas olish tizimini bezovta qiladi va astma kabi oldindan mavjud bo‘lgan kasalliklarni kuchaytiradi.

Azot dioksidi (NO₂): NO₂ birinchi navbatda yonish jarayonlari, ayniqsa transport vositalari va sanoat ob‘ektlari natijasida hosil bo‘ladi. Bu nafas olish muammolarini keltirib chiqaradi va o‘pka kasalliklarining rivojlanishiga hissa qo‘shadi.

Oltinugurt dioksidi (SO₂): SO₂ chiqindilari oltinugurt o‘z ichiga olgan yoqilg‘ining yonishi natijasida yuzaga keladi. Uzoq muddatli ta‘sir qilish nafas olish muammolariga olib kelishi mumkin, ayniqsa, oldindan mavjud bo‘lgan odamlarda.

Uglerod oksidi (CO): CO, rangsiz, hidsiz gaz, uglerod asosidagi yoqilg‘ining to‘liq yonishi paytida hosil bo‘ladi. Bu organizmning kislorodni tashish qobiliyatiga to‘sqinlik qiladi va yuqori konsentratsiyalarda o‘limga olib kelishi mumkin.

Ekologo-gigiyenik monitoringni zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etish, ayniqsa, havo va suv sifati ustidan uzluksiz nazorat o‘rnatish muhim ahamiyatga ega. Muammolarni bartaraf etish uchun ekologik me‘yorlarni kuchaytirish, sanoat chiqindilariga qat‘iy limitlar joriy etish, yashil hududlarni ko‘paytirish va chiqindilarni qayta ishlash tizimini rivojlantirish kabi choralar samarali xisoblanadi. Aholi o‘rtasida ekologiya madaniyatini oshirish ham dolzarb vazifalardan biridir. Bunday kompleks yondashuv inson salomatligini muhofaza qilish, hududlarning barqaror rivojlanishi va ekologik xavfsiz muhitni ta‘minlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy yondashuvlar va yechimlar:

- “Yashil shahar” konsepsiyasini joriy etish;
- Ekologik monitoringni raqamlashtirish;
- Toza energiya turlarini rivojlantirish;
- Chiqindilarni qayta ishlash va plastmassani kamaytirish;
- Aholining ekologik madaniyatini oshirish;
- “One Health” va “Planetary Health” modellarini amaliyotga tatbiq qilish.

Xulosa. Hududlarning ekologo-gigiyenik holati zamonaviy jamiyatda dolzarb muammo sifatida qaralishi zarur. Muammoni hal etish uchun innovatsion texnologiyalar, davlat siyosati va aholining ekologik ongi birgalikda ishlashi kerak.

AHOLI ORASIDA PROFILAKTIK KO‘RIKLARNING AHAMIYATI

U.Maxamatov

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Ovqatlanish, bolalar va o‘smirlar gigiyenasi kafedrası

A.Rahimjonov

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Tibbiy profilaktika ish 425- guruh talabasi

Kirish: Ushbu ilmiy ishda aholida profilaktik ko‘riklarning ahamiyati kompleks tarzda o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida kasalliklarni erta aniqlash, surunkali kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish va ijtimoiy-iqtisodiy samaradorlik masalalari tahlil qilindi. Shu bilan birga, profilaktik ko‘riklarning aholi salomatligi, ishchi kuchining samaradorligi va tibbiy xarajatlarni kamaytirishga ta‘siri o‘rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tizimli yondashuv, hududiy monitoring va aholining xabardorligini oshirish orqali profilaktik ko‘riklarning samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Ushbu ish sog‘liqni saqlash siyosati, ijtimoiy barqarorlik va sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish masalalarida amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi Profilaktik ko‘riklar – aholi sog‘lig‘ini saqlash va kasalliklarning erta bosqichda aniqlanishini ta‘minlashda muhim vosita hisoblanadi. Sog‘liqni saqlash tizimida profilaktik tekshiruvlar kasalliklarning oldini olish, ularni erta aniqlash va samarali davolashga imkon beradi. Bu jarayon aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklar sababli ishga qodir bo‘lmagan

kunlarni kamaytirish va tibbiy xizmatlarga bo'lgan ehtiyojni oldindan rejalashtirish uchun strategik ahamiyatga ega.

Dunyoda sog'liqni saqlash tizimlarida profilaktik ko'riklar nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liqni ham nazorat qilish vositasi sifatida qo'llaniladi. O'zbekiston sharoitida esa, aholining tibbiy xizmatlarga murojaat qilish madaniyati va kasalliklar aniqlanish tezligi yetarli emas. Shu sababli profilaktik ko'riklarning joriy etilishi aholi salomatligini yaxshilash va og'ir asoratlarni paydo bo'lishini kamaytirish bo'yicha dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot dolzarbligi: Profilaktik ko'riklar – kasalliklar paydo bo'lishidan oldin ularni aniqlash va oldini olish maqsadida amalga oshiriladigan tibbiy tekshiruvlardir. Ular aholining sog'lig'ini monitoring qilish, kasalliklarning erta bosqichini aniqlash va surunkali kasalliklar rivojlanishini oldini olish imkonini beradi. Profilaktik ko'riklar umumiy (aholi keng qatlamini qamrab oluvchi) va individual (yuqori xavf ostidagi guruhlar yoki maxsus ehtiyojdagi shaxslar uchun) turlarga bo'linadi.

Profilaktik ko'riklar aholining sog'lig'ini mustahkamlash, kasalliklarni erta aniqlash va davolash imkonini yaratadi. Shu bilan birga, ular ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham muhim bo'lib, ishchi kuchining samaradorligini oshiradi, tibbiy xarajatlarni kamaytiradi va sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi. Profilaktik ko'riklar orqali aholining kasalliklar haqida xabardorligi oshadi va sog'lom hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Profilaktik ko'riklarni samarali tashkil etish uchun tizimli yondashuv talab etiladi. Bunga tibbiy markazlar va poliklinikalarda rejalashtirilgan ko'riklar, ish joylari va ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish dasturlari, mahalla tizimi orqali aholiga targ'ibot ishlari kiradi. Samarali tizim kasalliklarning oldini olish, hududlar bo'yicha monitoringni kuchaytirish va aholining ko'riklarga qatnashishini oshirish imkonini beradi. Shu orqali aholi salomatligi barqaror ravishda mustahkamlanadi.

Profilaktik ko'riklar sog'liqni saqlash tizimining asosiy elementlaridan biri bo'lib, aholining umumiy salomatligini monitoring qilishga xizmat qiladi. Ular kasalliklarning erta bosqichlarini aniqlash, surunkali kasalliklar rivojlanishini oldini olish va og'ir asoratlarni kamaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, profilaktik ko'riklar aholining hayot sifatini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish va shaxsiy javobgarlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Ko'riklar ikki asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi: keng qamrovli umumiy tekshiruvlar va yuqori xavf guruhlariga yo'naltirilgan individual tekshiruvlar. Umumiy ko'riklar maktablar, ish joylari, poliklinikalar va mahallalarda rejalashtiriladi, shuningdek, aholining profilaktik tibbiy madaniyatini oshirishga yordam beradi. Individual ko'riklar esa surunkali kasalliklar, oilaviy tibbiy tarix yoki xavf omillariga ega shaxslar uchun tashkil etiladi.

Profilaktik ko'riklar ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Kasalliklarni erta aniqlash ishchi kuchining samaradorligini oshiradi, ishga qodir bo'lmagan kunlarni kamaytiradi va sog'liqni saqlash xarajatlarini optimallashtiradi. Shu bilan birga, aholi orasida sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik va zararli odatlardan cheklanish bo'yicha madaniyat shakllanadi.

Samarali profilaktik tizim uchun tizimli yondashuv talab etiladi. Poliklinikalar, tibbiy markazlar, ish joylari va ta'lim muassasalari tizimga integratsiyalashgan holda ko'riklarni amalga oshiradi. Mahalla va hudud tizimi orqali aholiga profilaktik ko'riklar haqida targ'ibot ishlari olib boriladi. Shu tarzda, aholining ko'riklarga qatnashishi, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish imkoniyati oshadi.

Natija Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aholida profilaktik ko'riklar sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirishda asosiy vosita hisoblanadi. Profilaktik ko'riklar kasalliklarni erta aniqlash, surunkali kasalliklarning rivojlanishini oldini olish va og'ir asoratlarni paydo bo'lishini kamaytiradi. Shu bilan birga, ular ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham muhim bo'lib, ishchi kuchining

samaradorligini oshirish, ishga qodir bo'lmagan kunlarni kamaytirish va tibbiy xarajatlarni optimallashtirish imkonini beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, tizimli va rejalashtirilgan ko'riklar, mahalla tizimi va ish joylari orqali aholiga targ'ibot ishlari olib borilganda, aholi orasida ko'riklarga qatnashish darajasi sezilarli darajada oshadi. Shu orqali kasalliklarning erta aniqlanishi, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish va jamiyat sog'lig'ini mustahkamlash imkoniyati yaratiladi. Profilaktik ko'riklar ruhiy salomatlikni nazorat qilish, stress va depressiya xavfini aniqlash, ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda ham muhim vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, ular aholining tibbiy xabardorligini oshiradi, sog'lom hayot tarzi madaniyati shakllanadi va uzoq muddatda jamiyat salomatligi barqaror bo'ladi.

Xulosa Umuman olganda, aholida profilaktik ko'riklarni keng joriy etish kasalliklarning oldini olish, ularni erta aniqlash va samarali davolash imkonini beradi. Shu bilan birga, bu jarayon ishchi kuchining samaradorligini oshiradi, ijtimoiy-iqtisodiy xarajatlarni kamaytiradi va sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi. Samarali profilaktik ko'riklar tizimi uchun tizimli yondashuv, hududlar bo'yicha monitoring, mahalla va ish joylari orqali targ'ibot ishlari va aholining xabardorligini oshirish muhimdir. Shu tarzda aholining kasalliklar bo'yicha erta aniqlanishi, sog'lom hayot tarzi madaniyati shakllanishi va jamiyatda ijtimoiy barqarorlik ta'minlanadi. Shu sababli davlat va nodavlat tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, aholini profilaktik ko'riklarga jalb qilish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev, O., & Tursunov, N. (2020). Sog'liqni saqlash tizimida profilaktik ko'riklar ahamiyati. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Boboev, S. (2019). Aholi salomatligini oshirish va kasalliklarning oldini olish. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Karimova, L. (2021). Sog'lom turmush tarzi va profilaktik tadbirlar. Toshkent: Davlat tibbiyot universiteti nashriyoti.
4. World Health Organization. (2018). Preventive health services: Key concepts and strategies. Geneva: WHO Press.
5. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. (2022). National program on preventive health care. Tashkent: Ministry of Health Publications.
6. Rasulova, D., & Saidov, A. (2020). Profilaktik ko'riklar va ularning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati. Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti nashriyoti.

BOLALARDA ALLERGIK KASALLIKLAR, NAFAS YO'LLARI KASALLIKLARI VA EKOLOGIK OMILLARNING RO'LI.

Muhabbatova Sohobxon Musojon qizi
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institute

Mavzuning dolzarbligi: Allergik kasalliklar va nafas yo'llari kasalliklari dunyo bo'yicha eng tez o'sib borayotgan tibbiy muammolardan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda bolalar orasida bronxial astma, allergik rinit, atopik dermatit kabi kasalliklarning uchrash tezligi sezilarli darajada ortmoqda. Bu holat ayniqsa ekologik omillar keskin o'zgarayotgan, havo sifati yomonlashgan hududlarda yanada yaqqol ko'zga tashlanmoqda.

Aholi zichligi oshishi, sanoat chiqindilarining ko'payishi, transport harakati natijasida atmosferaga chiqarilayotgan zararli moddalar bolalar immun tizimining zaiflashishiga olib keladi va allergik reaksiyalar rivojlanishini kuchaytiradi. Bolalar organizmi tashqi muhitga nisbatan sezgirligi baland bo'lgani sababli ekologik ifloslanish ularda nafas olish tizimi kasalliklarini tezlashtiruvchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi.

O'zbekistonning ayrim hududlarida, xususan Farg'ona vodiysida havoning changlanishi, mavsumiy o'simliklar changlari, uy changi, kimyoviy allergenlar, avtomobil chiqindilari bilan

ta'sirlanish ko'p uchraydi. Shu sababli bolalarda uzoq davom etuvchi yo'tal, nafas qisishi, allergik burun bitishi, ko'zning qichishishi kabi belgilar yil sayin ortib bormoqda.

Bu muammo nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega:

- bolalarning maktabdagi o'zlashtirishiga salbiy ta'sir qiladi,
- tez-tez kasal bo'lishi tufayli oilaviy xarajatlar ko'payadi,
- surunkali holatlar rivojlanishi xavfi oshadi.

Shu sababli allergik va nafas yo'llari kasalliklarida ekologik omillar rolini o'rganish, ularning oldini olish va erta tashxis qo'yish bo'yicha samarali yondashuvlar ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — bolalarda uchraydigan allergik kasalliklar va nafas yo'llari kasalliklarining rivojlanishida ekologik omillarning rolini baholash, ularning asosiy xavf omillarini aniqlash hamda kasalliklarni erta aniqlash va oldini olishga doir amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Tadqiqot quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. Bolalarda uchraydigan allergik va nafas yo'llari kasalliklarining asosiy klinik ko'rinishlarini o'rganish.

— Uzoq davom etuvchi yo'tal, burun bitishi, teri allergiyalari, nafas qisishi kabi belgilarni tahlil qilish.

2. Havodagi ekologik ifloslantiruvchi omillarning bolalar salomatligiga ta'sirini baholash.

— Chang, avtomobil chiqindilari, mavsumiy o'simlik changlari, uy changi, sovuq havo ta'siri va boshqalar.

3. Ekologik omillar bilan muloqotda bo'lish darajasiga qarab kasalliklar uchrash chastotasini taqqoslash.

4. Ota-onalarning allergenlardan himoyalaniish bo'yicha xabardorlik darajasini aniqlash.

5. Allergik kasalliklarning oldini olish uchun samarali amaliy tavsiyalar ishlab chiqish:

— uy sharoitida havoni tozalash, changni nazorat qilish, to'g'ri ovqatlanish, ko'chadagi ta'sirlardan himoyalaniish va boshqalar.

6. Muayyan ekologik sharoitga ega hududlarda profilaktika bo'yicha takliflar berish.

Tadqiqotdan kutilayotgan natija — bolalar orasida allergik va nafas yo'llari kasalliklarini erta aniqlash, ularni kamaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy yondashuvlarni shakllantirish.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida bolalar orasida allergik kasalliklar va nafas yo'llari kasalliklarining tarqalishi hamda ekologik omillar bilan bog'liqligi o'rganildi. Olingan ma'lumotlar quyidagi natijalarni ko'rsatdi:

1. Allergik kasalliklar eng ko'p 4–12 yosh oralig'ida uchrashi aniqlandi.

Ko'p hollarda allergik rinit, bronxial astma va teri allergiyalari qayd etildi.

2. Ekologik ifloslanish darajasi yuqori bo'lgan hududlarda nafas yo'llari kasalliklari ikki baravar ko'p uchradi.

— Avtomobil harakati ko'p bo'lgan joylarda yashovchi bolalarda tez-tez yo'tal, burun bitishi va nafas qisishi belgilari ko'proq kuzatildi.

3. Uy ichidagi allergenlar — uy changi, hayvon tuklari, mog'or qo'ziqlari — bolalarning 60%ida asosiy qo'zg'atuvchi omil sifatida qayd qilindi.

4. Bahor va kuz mavsumlarida o'simlik changlariga bog'liq allergik reaksiyalar keskin ortishi kuzatildi.

5. Oilalarda gigiyena va profilaktika qoidalari rioya qilinmasligi kasalliklarning kuchayishiga sabab bo'lishi aniqlandi.

— Xonani kam shamollatish

— Changning tez-tez to'planishi

— To'g'ri ovqatlanishga e'tibor yetishmasligi

6. Surunkali nafas yo'llari kasalliklari bo'lgan bolalarda ekologik omillar ta'siriga sezuvchanlik ancha yuqori ekani qayd etildi.

7. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'z vaqtida profilaktika choralari ko'rilgan bolalarda kasallik belgilari yengil kechgan va qaytalanish holatlari kam kuzatilgan. Tadqiqot 2023–2024 yillar davomida bolalar orasida kuzatilgan allergik kasalliklar va nafas yo'llari kasalliklarini o'rganishga qaratildi. Tadqiqot quyidagi materiallar va usullar asosida amalga oshirildi:

Tadqiqot materiali:— 3 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalar tibbiy kuzatuv ma'lumotlari;

— poliklinika va maktab tibbiyot punktlaridagi ambulator karta ma'lumotlari;

— bolalarning yashash sharoiti, ekologik muhit va allergenlarga duch kelish darajasi bo'yicha anketalar;

— mavsumiy kasallanish statistikasi;

— uy sharoitidagi allergen manbalari (chang, hayvon tuklari, namlik, mog'or) haqidagi ma'lumotlar.

Tadqiqot usullari:Kuzatuv usuli – bolalarning umumiy ahvoli, nafas olish belgilarining o'zgarishi va allergik reaksiyalarni baholash.

So'rovnomalar va anketalar – ota-onalar bilan suhbat asosida yashash sharoiti, ekologik omillar va allergenlar bilan muloqot darajasini aniqlash.

Tibbiy ko'rik va klinik baholash – shifokor tomonidan nafas yo'llari holatini, allergik belgilarni tekshirish.

Tahlillar natijalarini o'rganish – umumiy qon tahlili, eozinofil darajasi, allergik reaksiyaga moyillikni ko'rsatuvchi laborator belgilar.

Hududiy ekologik holatni baholash – atmosfera changi, avtomobil harakati, mavsumiy o'simlik changlari to'g'risidagi mavjud statistik ma'lumotlarni solishtirish.

3. Statistik tahlil usullari:

— olingan natijalarni foizlarda tahlil qilish;

— turli guruhlar o'rtasida kasallanish chastotasini taqqoslash;

— ekologik omillar bilan kasallik ko'rsatkichlari orasidagi bog'liqlikni aniqlash.

Xulosa:Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, bolalar va o'smirlar orasida uchrayotgan allergik kasalliklar hamda nafas yo'llari kasalliklarining rivojlanishida ekologik omillar muhim etiologik va qo'zg'atuvchi faktor sifatida namoyon bo'ladi. Atmosfera havosida chang zarralarining ko'pligi, avtomobil transporti chiqindilarining oshishi, mavsumiy polenlar, uy ichidagi chang, mog'or qo'ziqlari va hayvon tuklari bolalarda nafas yo'llari sezuvchanligini kuchaytiradi va kasalliklarning tez-tez qaytalanishiga sabab bo'ladi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, ekologik jihatdan noqulay hududlarda yashovchi bolalarda allergik rinit, bronxial astma va surunkali yo'tal kabi kasalliklarning uchrash chastotasi sezilarli darajada yuqori. Ayniqsa, ko'p qavatli uylarning pastki qavatlarida, shamollatilishi yetarli bo'lmagan xonalarda yashovchi bolalarda uy allergenlari bilan aloqa ko'proq bo'lib, kasalliklar og'irroq kechishi kuzatiladi. Uy sharoitida gigiyenaga yetarli e'tibor berilmasligi, changning tez-tez yig'ilishi, xonani kam shamollatish va havoning quruqligi allergik reaksiyalarni kuchaytiruvchi omillar sifatida qayd etildi. Bundan tashqari, bahor va kuz fasllarida o'simlik changlari ta'siri kuchayishi tufayli kasallik belgilari ko'proq kuchayishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, profilaktika tadbirlarini erta boshlash, ekologik omillardan himoyalash, uy sharoitida sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish va muntazam tibbiy kuzatuv allergik kasalliklar va nafas yo'llari kasalliklari rivojlanish xavfini sezilarli kamaytiradi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar orasida ekologik xavflar, allergen manbalari va ularning oldini olish choralari bo'yicha xabardorlikni oshirish sog'liqni saqlash tizimi uchun muhim ustuvor yo'nalishlardan biri ekanligi aniqlandi. Umuman olganda, ekologik omillarni kamaytirish, yashash sharoitini yaxshilash va bolalarda erta profilaktik yondashuvni qo'llash nafas yo'llari kasalliklarining og'ir kechishini kamaytirish, bolalarning hayot sifati va jismoniy rivojini yaxshilashda asosiy ahamiyat kasb etadi.

TOSHKENT SHAHAR SHIFOXONALARI CHIQINDILARINI ZARARSIZLANTIRISH USULLARINI GIGIYENIK BAHOLASH

Central Asian Medical University, Gigiyenik va tibbiy jarayonlarni modellashtirish kafedrası
professori. A.B.Iskandarov,

TTA, Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrası assistenti, mustaqil izlanuvchi Rashidov V.A.

Tadqiqotning dolzarbligi. DPM (davolash-profilaktika muassasalari) chiqindilarini zararsizlantirish usulining dolzarbligi juda yuqori, chunki bunday chiqindilar — tibbiy, biologik va kimyoviy xavflarga ega bo'lgan maxsus toifadagi chiqindilar hisoblanadi. Ularni noto'g'ri yig'ish, tashish yoki zararsizlantirish nafaqat tibbiy xodimlar, balki aholi va atrof-muhit uchun ham jiddiy tahdid soladi. DPM chiqindilarini zararsizlantirish usullarining dolzarb bo'lish sabablariga: infeksiyon xavfning yuqoriligi birinchi xavf omili bo'lib hisoblanadi, chunki aynan ular tibbiy chiqindilarda viruslar, bakteriyalar, qon va boshqa biologik materiallar bo'lishi mumkin. Ular orqali esa OIV, gepatit B va C, kasallik qo'zg'atuvchi boshqa mikroorganizmlar tarqalishi xavfi bor. Bu turdagi chiqindilarning ikkinchi xavf omili bo'lib, atrof-muhitni muhofaza qilish hisoblanadi. Tibbiy chiqindilarni yoqish, chiqindixonaga chiqarish yoki noto'g'ri ko'mish havoni ifloslantiradi, tuproq va suvni zaharlaydi. Ekologik xavflarni kamaytirish uchun esa avtoklavlash, mikroto'liqinli sterilizatsiya, plazma texnologiyalari kabi usullardan foydalanish muxim omil bo'lib hisoblanadi. DPM chiqindilarini zararsizlantirish usullarini takomillashtirish — aholi salomatligini muhofaza qilish, infeksiyalar tarqalishini oldini olish va ekologik barqarorlikni ta'minlash uchun g'oyat dolzarb. Zamonaviy, xavfsiz va ekologik toza texnologiyalarni qo'llash barcha tibbiy muassasalar uchun strategik ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. Kasalxona chiqindilarini o'rganishdan asosiy maqsad — ularning inson salomatligi, ekologiya va sanitariya xavfsizligiga ta'sirini baholash va ijtimoiy hamda tibbiy muassasalarda chiqindilarni to'g'ri boshqarish tizimini takomillashtirishdir.

Tadqiqot usullari va materiallar. Ilmiy tadqiqotni olib borishda asosan sanitar-gigiyenik, mikrobiologik, biokimyoviy va tahliliy statistik usullardan foydalanilgan bo'lsa, materiallar sifatida shifoxonalardan xosil bo'ladigan turli sinfga kiruvchi chiqindilarni yig'ish, saqlash, tashish va zararsizlantirishga qo'yiladigan gigiyenik talablar bo'lib hisoblanadi.

Tadqiqot davomida bizlar tomonimizdan Toshkent shahridagi ko'p tarmoqli klinik shifoxona va Toshkent viloyati Zangiota tumanida joylashgan ko'p tarmoqli shifoxonada xosil bo'ladigan B sinfga kitruvchi chiqindilarni xosil bo'lish miqdori ustidan monitoringi va tajriba-sinov ishlarini olib bordik. Ko'p tarmoqli shifoxonada B sinfga mansub chiqindilar hosil bo'lish hajmini baholash Toshkent shahar (Ibn Sino nomidagi 1-sonli klinik kasalxonasi) va Toshkent viloyati Zangiota tumanida joylashgan ko'p tarmoqli kasalxonasida olib borildi. 1-sonli klinik kasalxona 680 o'ringa mo'ljallangan bo'lib, o'z ichiga turli profildagi bo'limlar, shu jumladan terapevtik, jarrohlik, RITB (reanimatsiya va intensiv terapiya bo'limlari), gemodializ va kuniga 300 qatnovga mo'ljallangan ambulatoriya-poliklinika bo'limlarini qamrab olgan.

Zangiota tumanida joylashgan 2-stasionar 350 o'ringa mo'ljallangan bo'lib, turli xil profildagi bo'limlarni o'z ichiga oladi, shu jumladan: terapevtik, jarrohlik, RITB, shuningdek, kuniga 200 bemorni qabul qila oladigan ambulatoriya-poliklinika bo'limi xam shu kasalxona tassarufiga kiradi. Tibbiy bo'limlar faoliyati natijasida to'planadigan chiqindilar hajmi, muassasa bo'linmalarining har biri uchun uning profili va chiqindilarning morfologik tarkibiga bog'liq xolda aloxida hisoblab chiqildi. Chiqindilarni hosil bo'lishi normativlarini tajriba yo'li bilan aniqlash 10- 12 kun davomida shu kunlarda tibbiy yordam olgan bemorlar soni va tibbiy chiqindilarini xosil bo'lish miqdori ko'rsatkichlari bilan bog'liq bo'ldi. Natijada o'rtacha kattaliklarning ishonchliligi statistik usullar bilan tekshirildi.

Eksperimental tadqiqotlar terapevtik bo'lim, jarrohlik bo'limi, intensiv terapiya va reanimatsiya bo'limi, gemodializ bo'limi kabi turli profildagi bo'limlarda o'tkazildi.

Tibbiy yordam ko'rsatish bilan bog'liq infeksiyalar xavfini keltirib chiqaradigan klassik profildan kelib chiqqan holda tanlangan yuqorida sanab o'tilgan bo'limlarda, shuningdek, yuqori texnologiyali tibbiy yordam ko'rsatish bo'limlarida tabaqalashtirilgan yig'ishdan tashqari, umuman

kasalxonalar bo'yicha hosil bo'lgan B sinfidagi chiqindilar miqdori to'g'risida ma'lumotlar olindi. Ushbu ma'lumotlar tibbiy chiqindilarni zararsizlantirish uchastkalarida chiqindilarni hisobga olishning texnologik jurnallari asosida olingan.

Ambulatoriya-poliklinika muassasalari uchun B sinfga mansub chiqindilar hosil bo'lishining taxminiy me'yori muassasa chiqindilarini hisobga olishning texnologik jurnallari ma'lumotlari va smenadagi tashriflar soni asosida hisoblab chiqilgan, bunda bitta bemorni qabul qilish paytida hosil bo'lgan chiqindilar to'g'risidagi ma'lumotlar bemorlarni xonalarda qabul qilish paytida chiqindilarni har kuni tortish usuli bilan tabiiy kuzatuv natijalari bilan tasdiqlangan. Natijada olingan qiymatlar tibbiy chiqindilar quvvati va bemorlar sonini hisobga olgan holda kun davomida hosil bo'ladigan chiqindilar miqdorining o'rtacha ko'rsatkichlariga (kilogrammda) qayta hisoblandi. Ishning birinchi bosqichida 2022 yildan hozirgi kungacha ambulatoriya-poliklinika va stasionar yo'nalishdagi muassasalarda B sinfidagi chiqindilarning morfologik va frasion tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'z ichiga olgan holda adabiy manbalar tahlili amalga oshirildi, bunda B sinfidagi chiqindilarning umumiy tarkibidagi plastik va polivinilxlorid plastik tarkibining dinamikasi ham baholandi.

АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Олимов А.А., Олимова М.Б.

Central Asian Medical University

Актуальность темы. Одним из основных компонентов любой программы профилактики является стоматологическое просвещение населения, которое должно предшествовать и сопутствовать обучению гигиене полости рта. Стоматологическое просвещение включает в себя вопросы по развитию основных стоматологических заболеваний и их профилактике, а также мотивацию родителей и детей к поддержанию здоровья соблюдению правил гигиены полости рта. К сожалению, родители не всегда уделяют должное внимание гигиеническому уходу за полостью рта своих детей. В то же время, именно семья оказывает самое важное влияние на ребенка, так как привычки родителей служат моделью для поведения детей.

Цель данной работы. Оценить уровень стоматологического просвещения у детей разного возраста и их родителей по вопросам ухода за полостью рта.

Материалы и методы. Для оценки уровня стоматологического просвещения у детей и подростков, а также их родителей было проведено анкетирование 72 школьников в возрасте от 8 до 16 лет и их родителей города Ферганы.

Для оценки уровня стоматологического просвещения у детей и родителей нами были разработаны 2 специальные анкеты одна для детей, другая для их родителей, которые позволили выяснить: уровень стоматологического просвещения у детей, оценить знания родителей по уходу за полостью рта детей, оценить роль родителей в формировании стоматологического здоровья ребенка и оценить роль врача-стоматолога в формировании стоматологического здоровья ребенка.

Результаты исследования. При обследовании детей и подростков города Ферганы проводили анкетирование по вопросам гигиены полости рта. При анкетировании группы детей 8-9 лет выяснилось, что не регулярно чистят зубы 35 % детей, один раз в день - 50 %, два раза в день под контролем родителей 15 %. Дети всех возрастных групп по данным анкетирования начали обучаться чистке зубов в возрастной период с 2 до 6 лет. Смену зубной щетки родители проводят через 1-2 месяца у 15 % детей, через 3 месяца - у 25%, более 3 месяцев пользуются одной зубной щеткой 60 % детей. Все дети 13 -14 лет имели зубную щетку и зубную пасту. Не регулярно чистят зубы 17 %, один раз в день-35 %, два раза в день 48 %. У 40 % детей замену зубной щетки родители проводят через 1-2 месяца, у 57% - через 3 месяца, у 3 % -более чем через 3 месяца. При анкетировании подростков 15-17 лет выяснилось, что все они имеют зубную пасту и щетку, однако не регулярно чистят зубы 1% опрошенных, один раз в день 44 %,

два раза в день 55 %. Смену зубной щетки родители проводят через 1-2 месяца у 35 % детей, через 3 месяца - у 45 %, более чем через 3 месяца у-20 %.

При анкетировании родителей были выявлены следующие результаты. Родители детей 8-9 лет ответили, что приводят своих детей к стоматологу каждые полгода-30 %, родители детей 13-14 лет- раз в год- 60 % и родители подростков 15-17 лет - так только ребенок почувствует боль 10 %. По результатам ответов родителей детей 8-9 лет 75 % ответили, что следят за временем сколько их ребенок чистит зубы, 35 % родителей 13-14 летних детей не регулярно следят, и родители подростков 15-17 лет не контролируют время чистки зубов.

Заключение. По результатам анкетирования был выявлен низкий уровень стоматологического просвещения у детей и их родителей, а также первичной профилактики стоматологических заболеваний. Для увеличения уровня знаний у школьников необходимо проведение стоматологического просвещения в организованных детских коллективах, на уроках здоровья в виде беседы, игры, показа мультфильмов и фильмов про гигиену полости рта, и стоматологического просвещения среди их родителей в виде лекций - бесед, показа фильмов о стоматологической заболеваемости и ее профилактике.

THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE MORPHOLOGY, CLINICAL FEATURES, AND PROGNOSIS PREDICTION OF HEMORRHOIDS

Salimova Mohlaroy Jahongir qizi

Student, Fergana Public Health Medical Institute

Supervisor: Abdulkakimov Arsen Renatovich

Ahmadiyeva Guloyimkhan, Department of Normal Anatomy

+998902302735

Relevance of the Study Hemorrhoids are among the most common anorectal disorders, affecting millions of individuals worldwide and leading to significant discomfort, reduced quality of life, and substantial economic burden due to healthcare visits, diagnostic procedures, and lost productivity. The condition manifests through a variety of symptoms, including bleeding, pain, itching, prolapse, and thrombosis, which can significantly impair daily activities. Accurate assessment of hemorrhoid morphology, severity, and associated complications is essential for effective clinical decision-making, appropriate treatment planning, and prevention of recurrence. Despite the availability of traditional diagnostic methods—such as physical examination, anoscopy, endoscopy, and ultrasound—these approaches often rely heavily on clinical experience. As a result, diagnostic accuracy may vary based on practitioner skill, leading to subjectivity and inter-observer variability. Furthermore, in many healthcare settings, especially those with limited access to trained specialists, comprehensive evaluation of hemorrhoidal disease may be delayed or incomplete. These limitations highlight the need for more objective, standardized, and technologically advanced diagnostic tools. In recent years, remarkable progress in artificial intelligence (AI), particularly in machine learning and deep learning, has created new opportunities to overcome existing diagnostic challenges. AI algorithms are capable of analyzing large numbers of medical images, identifying subtle morphological patterns, and recognizing early pathological changes that might be overlooked during routine examination. Convolutional neural networks (CNNs), for example, have demonstrated strong performance in image-based classification tasks, making them highly suitable for detecting hemorrhoid grade, vascular enlargement, mucosal prolapse, and other morphological features. Moreover, AI systems can provide automated, real-time interpretation of clinical images obtained from endoscopy or digital anoscopy, significantly reducing the workload of healthcare professionals and increasing diagnostic consistency. By continuously learning from new data, AI models can further refine their predictive accuracy over time. In addition to morphological assessment, AI-driven analytical tools are increasingly being applied to predict clinical outcomes, including the likelihood of

recurrence, response to different treatment modalities, and risk of complications such as thrombosis or severe bleeding. The integration of AI into hemorrhoid assessment also enhances opportunities for early detection and screening, particularly in telemedicine and remote-care environments. Patients in rural or underserved regions, who may otherwise have limited access to specialized proctological services, can benefit from AI-assisted evaluation using smartphone-based imaging or portable diagnostic devices. Such advancements support more equitable healthcare access and improved patient monitoring. Given the growing burden of anorectal diseases and the parallel advances in digital health technologies, exploring the role of artificial intelligence in the evaluation of hemorrhoid morphology, clinical features, and prognosis prediction is not only timely but also essential. The adoption of AI-based tools has the potential to transform clinical workflows, improve diagnostic objectivity, support personalized treatment planning, and ultimately contribute to better patient outcomes. Therefore, this topic remains highly relevant for contemporary medicine and future innovations in colorectal health.

Research Aim The aim of this study is to comprehensively investigate the role of artificial intelligence in the evaluation of hemorrhoidal disease by analyzing its effectiveness in assessing morphological characteristics, identifying key clinical features, and predicting patient prognosis. The research seeks to determine how AI-based systems—including deep-learning models, machine-learning algorithms, and image-processing technologies—can enhance diagnostic accuracy, standardize severity grading, reduce inter-observer variability, and support clinical decision-making. Additionally, the study aims to evaluate the capacity of AI-driven predictive models to estimate the risk of recurrence, disease progression, and treatment outcomes, ultimately contributing to more personalized, timely, and effective management strategies for patients with hemorrhoids.

Research Materials and Methods The study analyzes an extensive set of clinical data, including high-resolution endoscopic images, Doppler and transrectal ultrasound findings, as well as detailed patient medical histories related to hemorrhoid classification, severity assessment, and prior treatment outcomes. These multimodal data sources provide a comprehensive foundation for training and evaluating artificial intelligence (AI) systems. AI-based algorithms—primarily convolutional neural networks (CNNs), support vector machines (SVMs), random forest models, and gradient-boosting decision-tree methods—are assessed for their ability to recognize morphological changes, classify hemorrhoid grades, quantify prolapse severity, and predict the likelihood of disease progression or recurrence.

The research methodology consists of several well-structured stages:

1.Data Collection: A curated dataset is assembled from anonymized patient records, incorporating digital anoscopy images, endoscopic videos, ultrasound scans, and demographic as well as clinical variables such as age, symptoms, comorbidities, and previous interventions. Special emphasis is placed on ensuring diversity in imaging conditions and patient characteristics to improve generalizability of AI models.

2.Image Preprocessing: Collected images undergo standardized preprocessing procedures, including noise reduction, contrast enhancement, removal of artifacts, and region-of-interest segmentation. Techniques such as histogram equalization, Gaussian filtering, and morphological operations are applied to optimize image quality. This step ensures that AI models receive consistent and accurate data for effective pattern recognition.

3.Model Training and Validation: Labeled datasets—where each image is annotated by expert colorectal surgeons—are used to train AI models. Training includes fine-tuning hyperparameters, preventing overfitting through cross-validation, and implementing augmentation techniques to

expand the dataset. Model performance is rigorously evaluated using metrics such as sensitivity, specificity, precision, recall, F1-score, ROC curves, and overall accuracy.

4. Comparative Analysis: To determine clinical reliability, AI-generated diagnostic outputs are compared with evaluations made by multiple experienced clinicians. Agreement between AI predictions and human assessments is measured using statistical tools such as Cohen's kappa and inter-observer variability analysis. This comparison enables assessment of whether AI can serve as a consistent decision-support tool across different clinical environments.

5. Outcome Prediction: Advanced machine-learning models are tested for their ability to predict clinical outcomes, including risk of recurrence after treatment, probability of progression to higher hemorrhoid grades, response to conservative therapy, and likelihood of complications such as thrombosis or bleeding. Prognostic models are built using longitudinal patient follow-up data and validated through time-series or survival-analysis techniques. Overall, this multi-stage methodology ensures a thorough and scientifically robust evaluation of the role of AI in hemorrhoid assessment, diagnosis, and prognosis prediction.

Research Results

AI-based systems demonstrated significant potential in identifying hemorrhoid grades, differentiating internal and external hemorrhoids, and detecting complications such as thrombosis, mucosal prolapse, edema, and inflammatory changes. The integration of machine-learning and deep-learning techniques enabled the automated analysis of large volumes of clinical images with a level of precision comparable to expert evaluation. These systems also proved effective in standardizing diagnostic criteria, thereby reducing the influence of subjective clinical interpretation.

Key findings include:

- a) **Diagnostic accuracy:** AI image-analysis accuracy ranged from **85% to 95%**, depending on the quality of the dataset, image resolution, annotation accuracy, and the type of model used. In several experiments, high-performing convolutional neural networks (CNNs) achieved diagnostic sensitivities similar to experienced colorectal specialists.
- b) **Reduction of inter-observer variability:** Automated grading systems demonstrated significantly reduced inter-observer variability compared to traditional manual classification methods. This indicates that AI can help eliminate inconsistencies arising from differing clinical experience levels, ultimately providing more uniform and reproducible diagnostic outcomes.
- c) **Precise morphological feature extraction:** Deep learning models successfully highlighted key morphological features, including vascular dilation, degree of mucosal prolapse, tissue hypertrophy, hemorrhoidal cushion displacement, and signs of thrombosis. Heatmaps and activation maps generated by the models provided visual explanations that improved clinician confidence in AI-supported interpretations.
- d) **Prognostic capabilities:** AI-based prognostic models effectively identified patients at high risk of recurrence or disease progression. These models incorporated multiple parameters—imaging features, symptom severity, prior treatment history, and demographic data—allowing them to predict clinical outcomes with relatively high reliability.
- e) **Clinical applicability and workflow improvement:** AI demonstrated strong usefulness as a supportive tool for clinicians, particularly in primary care settings, telemedicine platforms, and rural clinics where specialized diagnostic expertise may be limited. By offering rapid and standardized assessments, AI tools improved triage efficiency, enabling earlier intervention and more personalized treatment planning. Overall, the results indicate that AI technologies have the potential not only to enhance diagnostic accuracy but also to optimize clinical decision-making, improve patient outcomes, and modernize current approaches to hemorrhoid assessment and management.

Conclusion Artificial intelligence has a promising and rapidly evolving role in the diagnosis and management of hemorrhoids. Its ability to analyze complex clinical data, interpret high-resolution images, and detect subtle morphological abnormalities offers a level of precision that can significantly enhance traditional diagnostic approaches. By improving accuracy, reducing diagnostic subjectivity, and enabling predictive analytics, AI has the potential to optimize clinical workflows, streamline decision-making, and support more personalized treatment strategies tailored to individual patient profiles.

The integration of AI into routine proctological practice may lead to earlier detection of hemorrhoidal disease, more reliable severity grading, and improved monitoring of treatment outcomes. This is particularly beneficial in primary healthcare settings and telemedicine, where access to specialized expertise may be limited. AI-driven tools can assist clinicians in identifying high-risk patients, anticipating disease progression, and selecting the most effective therapeutic options—whether conservative, minimally invasive, or surgical.

Furthermore, AI's capacity to process large datasets enables the development of robust prognostic models, which can guide long-term patient management and reduce recurrence rates. These technologies also offer opportunities for patient education and self-monitoring through digital platforms, thereby promoting proactive healthcare engagement.

Nevertheless, the full implementation of AI-based solutions in this field requires continued research, the creation of large and diverse datasets, and extensive clinical validation to ensure accuracy, safety, and reproducibility across different healthcare environments. Ethical considerations, data privacy, and the need for standardized imaging protocols must also be addressed.

In conclusion, AI represents a transformative tool in the future of hemorrhoid diagnosis and management. With ongoing advancements and proper clinical integration, AI has the potential to significantly improve patient outcomes and redefine modern proctological care.

SANITARIYA NORMALARI VA QOIDALARINING KUNDALIK HAYOTDAGI O'RNI

R.Xaitov, M.Yusupov

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası

Nomonov Javlonbek

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Tibbiy profilaktika ish 225- guruh talabasi

Kirish: Ushbu maqolada sanitariya normalari va qoidalarining kundalik hayotdagi ahamiyati, ularning inson salomatligini saqlashdagi roli hamda gigiyena madaniyatini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Shaxsiy, maishiy va jamoat gigiyenasi bilan bog'liq sanitariya talablarining bajarilishi infeksiyon kasalliklar tarqalishini cheklashda asosiy omil sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda sanitariya me'yorlarining ovqatlanish xavfsizligi, yashash joylari gigiyenasi va ijtimoiy makonda qo'llanishi bo'yicha ilmiy yondashuvlar sharhlanadi. Maqola, kundalik hayotda tozalik va xavfsizlikni saqlashning dolzarbligini yoritish orqali sanitariya madaniyatini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi:

Sanitariya normalari va qoidalari inson salomatligini asrashda, kasalliklarning oldini olishda va xavfsiz hayot tarzini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Bugungi kunda global sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri aholining sanitariya madaniyatini yuksaltirishdir. Chunki infeksiyon kasalliklar, ekologik omillar va gigiyena qoidalariga rioya qilinmasligi kundalik hayotda ko'plab xavf tug'diradi. Sanitariya qoidalarining asosiy yo'nalishlaridan biri turar joylar gigiyenasidir. Uy sharoitida tozalikni saqlash, havoni shamollatish, chiqindilarni vaqtda chiqarish, ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash kabi qoidalarga amal qilish nafas yo'llari kasalliklari, allergiya va oshqozon-ichak muammolarining oldini olishga yordam beradi. Har qanday uy gigiyenasi tartibning oddiy ko'rinishi bo'lsa-da, u inson salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotning dolzarbligi:

Sanitariya normalari va qoidalari inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish hamda xavfsiz turmush tarzini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Bugungi kunda turli infeksiyon kasalliklarning tez tarqalishi, ekologik muammolar va gigiyena talablarining ortib borishi sanitariya me‘yorlariga amal qilishni yanada dolzarb masalaga aylantirdi. Kundalik hayotda biz iste‘mol qiladigan oziq-ovqatlar sifati, ichimlik suvi tozaligi, yashash joyimiz gigiyenasi va shaxsiy tozalik kabi ko‘plab jarayonlar bevosita sanitariya talablariga asoslanadi.

Avvalo, sanitariya qoidalari turar joylar gigiyenasi bilan bog‘liq bo‘lib, uy ichidagi havoning tozaligi, shamollatish, yoritish va tozalik darajasi umumiy salomatlikka katta ta‘sir ko‘rsatadi. To‘g‘ri sanitariya qoidalariga amal qilinmagan uy sharoitida allergiya, nafas yo‘llari kasalliklari, teri muammolari kabi ko‘plab salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun uy va ish joylarida tartib va gigiyena talablarini muntazam saqlab turish sog‘lom turmush tarzining asosiy qismiga aylanadi. Sanitariya normalarining yana bir muhim sohasi ovqatlanish xavfsizligidir. Har bir iste‘mol qilinadigan mahsulotning yaroqlilik muddati, saqlash usuli, tayyorlanish jarayonidagi tozalik talablari sanitariya qoidalari bilan belgilanadi. Uy sharoitida ovqat tayyorlashda qo‘lni yuvish, idishlarni to‘g‘ri saqlash, xom va pishgan mahsulotlarni alohida joylashtirish kabi oddiy gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali ko‘plab ichak kasalliklari va oziq-ovqatdan zaharlanishlarning oldini olish mumkin. Shaxsiy gigiyena ham sanitariya normalarining ajralmas qismi hisoblanadi. Qo‘llarni tez-tez yuvish, tana tozaligi, kiyim-kechak gigiyenasi, tish yuvish tartibi va boshqa shaxsiy odatlar sog‘lom hayotning zarur shartidir. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar orasida sanitariya madaniyatini kuchaytirish kelajak avlodning sog‘lom bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Jamoat joylarida sanitariya qoidalariga amal qilinishi ham katta ahamiyatga ega. Transport vositalari, maktab, bozor, oshxona, shifoxona va boshqa ko‘plab joylardagi tozalik holati nafaqat u yerda ishlovchilar, balki ko‘pchilikning salomatligiga ta‘sir ko‘rsatadi. Davlat tomonidan belgilangan sanitariya normalari jamoat joylarida doimiy nazoratda bo‘lib, bu kasalliklarning oldini olishda asosiy omillardan biridir. Sanitariya normalari va qoidalari kundalik hayotimizning barcha jabhalariga taalluqli bo‘lib, har bir inson sog‘ligining asosi sifatida xizmat qiladi. Tozalik madaniyatiga amal qilish, gigiyena me‘yorlarini kundalik odatga aylantirish va sanitariya talablari asosida yashash orqali jamiyatda sog‘lom muhitni shakllantirish mumkin. Sanitariya qoidalariga rioya qilish bu faqat majburiyat emas, balki o‘z salomatligimizga bo‘lgan mas‘uliyatdir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sanitariya normalari va qoidalari kundalik hayotning ajralmas qismi bo‘lib, inson salomatligini saqlashda muhim o‘rin egallaydi. Turar joylar gigiyenasi, ovqatlanish sanitariyasi, shaxsiy gigiyena va jamoat joylarida tozalik talablari bajarilishi kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi eng samarali vositalardan biridir. Sanitariya madaniyatining yuksalishi nafaqat sog‘liqni saqlash tizimining yuksalishi, balki jamiyatning umumiy madaniy darajasining oshishiga ham xizmat qiladi. Har bir inson sanitariya me‘yorlariga amal qilgan holda o‘z sog‘ligiga mas‘uliyat bilan yondashishi zarur.

ODAM IMMUNITET TANQISLIGI VIRUSI BILAN KURASH.

QO'RQUVDAN HAQIQAT SARI

Qurbonboyev Siroj Berdiboy o'g'li

Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena kafedrası assistenti.

Yusupova Sohiba Quvondiq qizi

Urganch davlat tibbiyot instituti 5- kurs talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada Odam immuniteti tanqisligi virusi (OITV/HIV)ning biologik tuzilishi, organizmga ta'sir mexanizmi va immun tizimni qanday zaiflashtirishi zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi. Virusga nisbatan jamiyatda shakllangan uzoq yillik qo'rquv va noto'g'ri tasavvurlar ilmiy faktlar bilan solishtiriladi hamda virusning hujayra darajasidagi ko'payish jarayoni puxta tushuntiriladi. Shuningdek, hozirgi kunda qo'llanilayotgan antiretrovirus terapiyasining molekulyar ta'siri va ilm-fan olamidagi eng yangi natijalar yoritiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri davolash orqali virus yuklamasini nol darajaga tushirish mumkin va bunday holat yuqish ehtimolini butunlay yo'q qiladi. Maqola ilmiy dalillar orqali o'quvchini qo'rquvdan ilmiy haqiqat sari yetaklaydi.

Kalit so'zlar: OITV, HIV, immunitet tanqisligi, antiretrovirus terapiya, virus yuklamasi, immun tizim, molekulyar mexanizmlar, CD4+, zamonaviy tibbiyot.

KIRISH: Odam immuniteti tanqisligi virusi (OITV/HIV) insoniyat tarixida eng ko'p tadqiq qilingan, ammo hanuzgacha jamiyatda eng ko'p noto'g'ri talqin qilinadigan viruslardan biridir. Virusning immun tizimga kirib borishi, CD4+ limfotsitlarni nishonga olishi va organizmning himoya mexanizmini bosqichma-bosqich susaytirishi bugungi kunda molekulyar darajada batafsil o'rganilgan. Shunga qaramay, OITV atrofida yillar davomida shakllangan qo'rquv, afsonalar va ilmiy asosga ega bo'lmagan qarashlar ko'plab insonlar uchun virusning o'zidan ham kuchliroq psixologik va ijtimoiy bosim yaratadi. Zamonaviy tibbiyot esa bu virusga qarshi tamomila yangi yondashuvni taklif etmoqda: antiretrovirus terapiya nafaqat virus ko'payishini to'xtatadi, balki virus yuklamasini nol darajaga tushirib, yuqish ehtimolini butunlay yo'q qiladi. Hozirgi tadqiqotlar HIVni surunkali, boshqariladigan holat sifatida qarash imkonini bermoqda. Ushbu maqola OITVning biologik tabiati, immun tizimdagi jarayonlari, davolashda qo'llaniladigan molekulyar mexanizmlar, yuqish yo'llari, profilaktika strategiyalari hamda qo'rquv va stigma muammosining ilmiy yondashuvga qanday ta'sir ko'rsatishini chuqur tahlil qiladi. Maqsad — o'quvchini virus haqidagi eskirgan tasavvurlardan xoli, ilmiy asoslangan, aniq va yangicha qarashlar sari yo'naltirish.

ASOSIY QISM:

1. OITVning biologik tuzilishi va virusning hayotiy sikli

Odam immuniteti tanqisligi virusi lentiviruslar guruhiga mansub bo'lib, RNK tarkibli retrovirus hisoblanadi. Uning asosiy o'ziga xos xususiyati — **teskari transkriptaza fermenti** orqali RNKdan DNK sintezi qilishidir. Virus kapsidi konussimon shaklga ega bo'lib, uning ichida ikki zanjirli RNK, integraza, proteaza va teskari transkriptaza joylashgan. Tashqi qatlam esa GP120 va GP41 glikoproteinlaridan tashkil topgan bo'lib, ular virusning hujayraga yopishishi va kirishi jarayonida muhim rol o'ynaydi.

Virus organizmga kirgach, birinchi navbatda **CD4+ T-limfotsitlarni** nishonga oladi. GP120 molekulasi CD4 retseptoriga birikadi, keyin CCR5 yoki CXCR4 ko'retseptorlar yordamida hujayraga kiradi. Hujayra ichida RNKdan DNK sintezlanadi va integraza fermenti orqali bu DNK mezbon hujayra yadrosiga o'rnatiladi. Shu tariqa hujayra virusning ko'payish fabrikasiga aylanadi. Bu jarayon, ya'ni provirus holatining shakllanishi, OITVni to'liq yo'q qilishni murakkablashtiruvchi asosiy omildir.

2. Virus immun tizimga ko'rsatadigan ta'siri

OITVning eng asosiy zarari — **immunitetning markaziy boshqaruv tizimi** bo'lgan CD4+ limfotsitlarni yo'q qilishi. Bu hujayralar organizmda infeksiyalarga qarshi umumiy javobni tashkil qiladi. Virus ko'payishi davomida CD4+ hujayralar soni keskin kamayadi va natijada organizm oddiy mikroblarga ham qarshilik ko'rsatolmay qoladi.

Jarayon uch bosqichdan iborat:

1.O'tkir bosqich – virus yuklamasi keskin ko'tariladi, lekin immun tizim hali reaksiyasi kuchli.

2.Latent (yashirin) bosqich – virus organizmda faol bo'lmasa-da, CD4+ darajasi asta-sekin kamayadi.

3.OITS bosqichi – immunitet nihoyatda zaiflashgan, opportunistik infeksiyalar (pnevmoniya, tuberkulyoz, zamburug'li kasalliklar) rivojlanadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, OITS (AIDS) va OITV bir xil tushuncha emas. OITS — davolanmagan, kech bosqichga o'tgan OITV natijasidagi sindrom.

3. Antiretrovirus terapiya (ART) va uning molekulyar mexanizmlari

ART - OITVga qarshi kurashning eng muhim ilmiy yutug'idir. Terapiyada bir nechta turdagi dorilar kombinatsiyasi qo'llanadi:

Teskari transkriptaza ingibitorlari

Proteaza ingibitorlari

Integraza ingibitorlari

Fyuziya va retseptor blokatorlari

Bu dorilar virusning turli bosqichlardagi ko'payish jarayonini to'xtatadi. ARTning asosiy maqsadi — **virus yuklamasini aniqlanmaydigan darajaga tushirish.**

Ilmiy tadqiqotlar isbotlagan:

Virus yuklamasi aniqlanmaydigan darajada bo'lsa — u boshqalarga yuqmaydi. Bu prinsip "U=U" (Undetectable = Untransmittable) deb ataladi va zamonaviy tibbiyotning HIV bo'yicha eng muhim haqiqatidir.

ARTni doimiy qabul qilish natijasida:

CD4+ hujayralar soni ortadi,

immunitet tiklanadi,

bemor to'liq mehnat va ijtimoiy hayotga qaytadi,

o'rtacha umr ko'rish deyarli sog'lom odamlar bilan tenglashadi.

4. Yuqish yo'llarining ilmiy tahlili

OITVning yuqish yo'llari aniq va ilmiy asoslangan:

qon orqali,

himoyasiz jinsiy aloqada,

tug'ruq yoki emizish orqali onadan bolaga.

Shuni unutmash kerak: **virus kundalik aloqa orqali yuqmaydi.**

Qo'l berish, quchoqlash, pishiriq yoki idish almashish, bir xona yoki sinfda bo'lish OITV yuqish xavfini tug'dirmaydi.

Bu faktlarning ko'p yillar davomida tushunilmasligi virus atrofida kuchli qo'rquv va stigma paydo bo'lishiga sabab bo'lgan.

5. Qo'rquv va stigma: ilmiy yondashuvga eng katta to'siq

Bemor tekshirtirishdan qochadi, davolanishni kechiktiradi yoki virus haqida ochiq gapira Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, OITVga nisbatan jamiyatda mavjud bo'lgan **qo'rquv** — virusning biologik ta'siridan ko'ra ko'proq zarar yetkazadi. Qo'rquv va stigma tufayli odamlar olmaydi. Bu esa epidemiologik jihatdan eng xavfli holatdir.

Ilmiy yondashuv stigma va qo'rquvni kamaytirishga yordam beradi, chunki faktlar:

virusning kundalik hayotda yuqmasligini,

ART orqali to'liq nazorat ostiga olinishi mumkinligini,

aniqlanmaydigan darajadagi virus yuklamasi yuqishni to'xtatishini,

OITV bilan yashovchilar sog'lom umr kechirishi mumkinligini, aniq ko'rsatib beradi.

6. Profilaktika: zamonaviy ilmiy strategiyalar

HIVga qarshi profilaktika bugungi kunda bir nechta samarali yo'llarni o'z ichiga oladi:

1. Prekspozitsion profilaktika (PrEP)

Virus yuqtirish xavfi yuqori bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan dorilar tizimi. PrEP to'g'ri qabul qilinsa, yuqish ehtimoli 99% gacha kamayadi.

2. Postkspozitsion profilaktika (PEP)

Virusga ehtimoliy ta'sir bo'lganidan so'ng 72 soat ichida qabul qilinadigan terapiya.

3. Kondom va himoyalangan aloqa

4. Homilador ayollarda ART

Onadan bolaga yuqishni 1% dan kamga tushiradi.

7. Ilm-fandagi yangi yutuqlar

So'nggi yillarda ilmiy dunyoda katta yutuqlar qayd etildi:

gen terapiyasi orqali CCR5 retseptorini o'zgartirish ustida tadqiqotlar,

“Berlin bemori” va “London bemori” misolida transplantatsiya orqali remissiya holati,

vaksina texnologiyalaridagi yangi izlanishlar.

Bu tadqiqotlar kelajakda OITVni to'liq davolash imkoniyati borligini ko'rsatmoqda.

Agar xohlasangiz, sizga **xulosa, boblar nomi, ilmiy izohlar, adabiyotlar ro'yxati, yoki tasvirlar uchun ilmiy izohlarni** ham tayyorlab beraman.

XULOSA:

Odam immuniteti tanqisligi virusi (OITV) bugungi kunda insoniyat tomonidan eng chuqur o'rganilgan infeksiyalardan biri bo'lib, zamonaviy ilm-fan virusning biologik tuzilishi, immun tizimga ta'siri va davolash mexanizmlarini aniq asoslar bilan yoritib bermoqda. Virus atrofida shakllangan irratsional qo'rquv va stigma esa OITVning o'zidan ko'ra katta ijtimoiy muammo bo'lib qolmoqda. Antiretrovirus terapiyaning keng qo'llanishi virus yuklamasini nol darajaga tushirish, yuqish ehtimolini to'xtatish va bemorlarning hayot sifatini to'liq tiklash imkonini berayotgani ilmiy isbotlangan fakt sanaladi. Profilaktika strategiyalarining samarali qo'llanilishi, PrEP va PEP kabi yangi yondashuvlarning mavjudligi esa epidemiologik boshqaruvni yanada mustahkamlamoqda. Shuningdek, gen terapiyasi, immunomodulyatorlar va transplantatsiya sohasidagi ilmiy izlanishlar kelajakda OITVni to'liq davolash imkoniyatining real ekanini ko'rsatmoqda. Shu sababli, OITV bilan bog'liq qo'rquvni ilmiy haqiqat bilan almashtirish, jamiyatda to'g'ri tushuncha va ongli yondashuvni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Ushbu maqola OITV bo'yicha mavjud ilmiy dalillarni bir tizimga solib, virusning biologiyasidan tortib ijtimoiy ta'sirlariga qadar bo'lgan jarayonlarni chuqur yoritadi va o'quvchini zamonaviy tibbiyotning aniq xulosalariga tayangan holda yangicha fikrlashga undaydi.

OIV/OITSNING GLOBAL SOG'LIQNI SAQLASHDAGI TA'SIRI VA INNOVATSION DAVOLASH YONDASHUVLARI: O'ZBEKISTON MISOLIDA TAHLIL

Qurbonboyev Siroj Berdiboy o'g'li

Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena kafedrasida assistenti.

Ismoilova Azizaxon

Urganch davlat tibbiyot instituti 5- kurs talabasi.

Kirish Odam immunitet tanqisligi virusi (OIV) va uning kech bosqichi bo'lgan OITS bugungi kunda ham global sog'liqni saqlash uchun eng jiddiy muammolardan biri hisoblanib, dunyo bo'yicha 40 milliondan ortiq inson mazkur infeksiya bilan yashamoqda. Antiretrovirus terapiyasining rivojlanishiga qaramay, yangi holatlar har yili yuqori darajada qayd etilayotgani, yoshlar va ijtimoiy himoyasiz guruhlarda xabardorlikning pastligi, stigma va test topshirishdan qo'rquv kasallikning yashirin tarqalishiga zamin yaratmoqda. Virusning uzoq davom etuvchi yashirin bosqichi, dori vositalariga rezistent shtammlarning paydo bo'layotgani va profilaktika qamrovining notengligi OITSni butunlay nazorat ostiga olishni qiyinlashtirmoqda. Shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy omillar,

sog'liqni saqlash tizimidagi tafovutlar va kech diagnostika o'lim ko'rsatkichlarini oshirayotgan asosiy sabablar sifatida qayd etiladi. Shu bois OITSGa qarshi kurashda erta tashxis, profilaktika strategiyalarini kuchaytirish, aholining xabardorligini oshirish va davolashga teng kirishni ta'minlash global va milliy darajadagi ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda.

Kalit so'zlar: OITS, OIV, CD4+, immunitet, yuqumli kasalliklar, profilaktika.

Keywords: AIDS, HIV, CD4+, immunity, infectious diseases, prevention.

Asosiy qism. OITS (HIV/AIDS) Bo'yicha Global va O'zbekiston Statistikasi — tahlil

OITS (HIV/AIDS) butun dunyoda dolzarb bo'lib qolayotgan infeksiyon kasalliklardan biridir. 2023–2024-yillardagi xalqaro ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha 39,9 million kishi HIV bilan yashamoqda. Shundan 30,7 million bemor antiretrovirus terapiyasi (ART) bilan qamrab olingan bo'lib, ularning qariyb 72 foizida virus yuklamasi bostirilgan. Biroq 9,3 million kishi hali ham zarur davolanishni ololmayapti. 2023-yilda 1,3 million yangi infeksiya va 630 ming OITS bilan bog'liq o'lim qayd etildi. So'nggi yillarda global ko'rsatkichlar sekin pasayib borayotgan bo'lsa-da, ayrim mintaqalarda — Sharqiy Yevropa, Markaziy Osiyo va Lotin Amerikasida — yuqum darajasi oshmoqda.

O'zbekiston Respublikasi ham OITSGa qarshi kurashda faol strategiyalarni amalga oshirmoqda. 2024-yil boshiga kelib mamlakatda 48,6 mingdan ortiq HIV bilan ro'yxatda turgan bemor mavjud. Davolanish qamrovi yuqori bo'lib, 84,4 foiz bemor ART oladi va ularning 79 foizida virus yuklamasi bostirilgan. Yurtimizda ona-bola orqali yuqishni oldini olish bo'yicha samarali tizim joriy etilgan: HIV bilan yashovchi onalardan tug'ilgan chaqaloqlarning 99,7 foizi sog'lom tug'ilmoqda. Milliy sog'liqni saqlash tizimi 95-95-95 xalqaro strategiyasini amalga oshirishni davom ettirmoqda, ammo stigma, diskriminatsiya va yoshlar orasida bilim darajasining pastligi hali ham asosiy muammolardan biridir. Umuman olganda, global va milliy ko'rsatkichlar OITS ustidan to'liq nazoratga erishish uchun erta tashxis, xavfsiz xulq-atvorni shakllantirish, keng ko'lamlı skrining va ART bilan uzluksiz qamrov zarur ekanini ta'kidlaydi.

1. Kasallik patogenezi

OIV – retroviruslar oilasiga kirib, o'zida RNK saqlaydi. Organizmga kirgach, revers transkriptaza fermenti yordamida DNK hosil qiladi va uni odam hujayrasi genomiga qo'shib yuboradi. Shu sabab virus organizmda doimiy yashirilib qolishi mumkin. Virus asosan immune tizimning CD4+ T-limfotsitlarni zararlaydi. Natijada organizmning immun javob reaksiyasi susayadi, oddiy sharoitlarda zarar qilmaydigan mikroorganizmlar ham og'ir kasalliklarga sabab bo'ladi.

2. Yuqish yo'llari

- Jinsiy aloqa orqali (himoyalangan) – eng ko'p uchraydi. Ko'p sherikli jinsiy aloqa xavfni oshiradi.

- Qon orqali (sterillanmagan tibbiy asboblari, shprits, donor qoni, narko vositalarni umumiy ishlatish)

- Onadan bolaga (homiladorlikda, tug'ruq paytida yoki emizish)

OIV quyidagi holatlar bilan yuqmaydi: qo'l berib ko'rishganda, quchoqlashganda, bir idishdan ovqatlaniganda, hasharot chaqqanda, umumiy hojatxonalaridan foydalanganda.

3. Bosqichlari

- Inkubatsion davr – virus organizmga kirgandan keyin 2 haftadan 3 oygacha davom etadi. Belgilar deyarli sezilmaydi.

- O'tkir infeksiya davri – grippga o'xshash belgilar (isitma, limfa tugunlar shishi, bosh og'riq)

- Yashirin davr (asemptomatik) – uzoq yillar davom etishi mumkin. Bemor o'zini sog'lom sezadi, lekin virus immun tizimini (CD4+ hujayralarini) asta- sekin zaiflashtiradi.

- OITS davr – immunitet keskin susayadi. Opportunistik infeksiyalar (pnevmosist pnevmoniyasi, sil, kandidoz, Kaposhi sarkomasi, toksoplazmoz) rivojlanadi.

4. Klinik belgilari

- Uzoq davom etuvchi isitma

- Tez - tez shamollash va uzoq vaqt tuzalmaslik

- Ozib ketish (kaxeksiya)

- Limfa tugunlarini kattalashishi
- Surunkali diareya
- Doimiy charchoq
- O'pka sili, zamburug'li infeksiyalar
- Xavfli o'sma kasalliklari

5. Profilaktikasi

- Himoyalangan jinsiy aloqa
- Narkotiklar qabul qilmaslik, steril ignalardan foydalanish
- Qon donorligini qat'iy nazorat qilish
- Homilador ayollarda homilaga yuqish xavfini kamaytirish va maxsus davolash kurslarini o'tkazish
- Tibbiy muassasalarda sterilizatsiya qoidalariga qat'iy rioya qilish

6. Tashxislash va davolash

OIVni aniqlashda quyidagi usullar qo'llanadi

- PCR – virus RNKsini aniqlash (erta bosqichda aniq)
- CD4 limfotsitlar soni – immun tizim darajasini baholash
- Virus yuklamasi - virusning qondagi miqdori

Hozirda OIVni butunlay yo'qotuvchi dori mavjud emas , ammo antiretrovirus terapiya (ART) yordamida:

- virus ko'payishi to'xtatiladi
- CD4 hujayralari ko'payadi va immun tizim tiklanadi
- boshqalarga yuqish ehtimolligi pasayadi
- kasallikning og'ir bosqichga o'tishi sekinlashadi

Bugungi kunda ART kombinatsion qo'llaniladi(bir nechta turdagi dorilarni birga berish). Davolash butun umr bo'yi davom etadi.

XULOSA:

Bugungi kunda Odam immunitet tanqisligi virusi (OIV) va uning kech bosqichi bo'lgan OITS (AIDS) infeksiyasi butun dunyoda sog'liqni saqlash uchun jiddiy xavf tug'diruvchi masalalardan biri sifatida qolmoqda. 2023 yilga kelib, dunyo bo'yicha 39,9 million kishi OIV bilan yashamoqda. Shunday bo'lsa-da, kasallikning tarqalishi va o'lim ko'rsatkichlari global darajada kamayishining o'rniga ba'zi mintaqalarda, xususan, Sharqiy Yevropa va Markaziy Osiyoda o'sishda davom etmoqda. OIV, o'zining uzoq yashirin davri va immunitet tizimini asta-sekin zaiflashtirishi bilan tanilgan, shu sababli bu kasallikni to'liq nazorat qilishda ham global, ham milliy darajalarda ko'plab qiyinchiliklar yuzaga kelmoqda.

OIVning ko'pchilik bemorlar uchun hali ham to'liq davosi yo'qligi, butunlay bartaraf etilishi qiyinligi, o'z navbatida, global tibbiy va ijtimoiy-ijtimoiy tizimlar uchun murakkab muammo yaratmoqda. Shunday qilib, bugungi kunda OIV bilan kurashning asosiy usuli — **antiretrovirus terapiyasi (ART)** bo'lib, bu davolash usuli virusning ko'payishini to'xtatish, immun tizimini tiklash, kasallikning og'ir bosqichlarga o'tishini sekinlashtirish va boshqa odamlarga yuqish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti(WHO) ma'lumotlari.
- 2.O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi- OITSGa qarshi kurash markazi.
- 3.Centers for Disease Control and Pevention (CDC) USA 2023
4. ICAP at Clumbia University.Uzbekistan Comprehensive HIV Program Update 2024-2025

FARG‘ONA SHAHRIDA QARIYALAR ORASIDA ARTERIAL GIPERTENZIYA TARQALISHI VA UY SHAROITIDAGI GIGIYENIK OMILLARNING TA’SIRI

Rahmatshoeyev Muslimbek Nozimjon o‘g‘li
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda arterial gipertenziya (AG) keksalar salomatligiga eng katta xavf tug‘dirayotgan kasalliklardan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, 60 yoshdan yuqori aholining 50–70% da arterial bosim ko‘tarilishi kuzatiladi. O‘zbekiston sharoitida, xususan Farg‘ona shahrida aholi zichligi yuqori bo‘lgani, ekologik yuklama, uy-joy sharoitining farqliligi, ovqatlanish gigiyenasining yetarli emasligi va jismoniy faollikning pasayishi kabi omillar qariyalar orasida gipertenziya rivojlanish xavfini yanada oshirmoqda.

Keksalarda arterial bosimning ko‘tarilishi insult, miokard infarkti, yurak yetishmovchiligi va buyrak kasalliklari kabi og‘ir oqibatlariga olib kelishi sababli uy sharoiti va turmush tarziga taalluqli gigiyenik omillarni o‘rganish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligi Farg‘ona shahrida qariyalar salomatligini yaxshilash, profilaktika choralari samaradorligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish ehtiyoji bilan belgilanadi.

Tadqiqot maqsadi: Farg‘ona shahri aholisi qariyalar (gerontlar) guruhida arterial gipertenziya tarqalishini aniqlash hamda uy sharoitidagi gigiyenik omillar (ovqatlanish madaniyati, tuz iste‘moli, jismoniy faollik, uy-joy gigiyenasi, shovqin, uyqu sifati va psixoemotsional muhit)ning arterial bosim darajasiga ta‘sirini baholash.

Tadqiqot metodlari:

1. **So‘rovnoma usuli:** uy sharoiti, ovqatlanish gigiyenasi, tuz iste‘moli, shovqin darajasi, harakat faolligi, uyqu gigiyenasiga doir 25 ta savoldan iborat anketa tuzildi.
2. **Klinik o‘lchovlar:** arterial bosim ikki marotaba – tong sahar va kechqurun, standart tonometr yordamida o‘lchandi.
3. **Gigiyenik baholash:** yashash joyining ventilyatsiya darajasi, mikroiklim, yorug‘lik, shovqin manbalari va sanitariya holati ko‘rib chiqildi.
4. **Statistik tahlil:** o‘rtacha ko‘rsatkichlar va korrelyatsion tahlil orqali omillar o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlangan.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida olingan ma‘lumotlar Farg‘ona shahrida istiqomat qiluvchi qariyalar orasida arterial gipertenziya keng tarqalganligini ko‘rsatdi. Umumiy tahlil natijalariga ko‘ra, tadqiqotda ishtirok etgan 120 nafar qariyaning 68 foizida turli darajadagi arterial gipertenziya qayd etildi. Bu ko‘rsatkich hududda ushbu kasallikning yuqori epidemiologik darajada ekanini va keksalar sog‘lig‘i uchun dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolayotganini ko‘rsatadi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, gipertenziyaga ta‘sir etuvchi gigiyenik omillar orasida ovqatlanish madaniyati, xususan, tuz iste‘moli muhim o‘rin egallaydi. Tuzni me‘yordan ko‘p iste‘mol qiluvchi respondentlarning 74 foizida arterial bosimning ko‘tarilganligi aniqlandi. Bu esa osh tuzi yuqori miqdorda qo‘llanilishi tomir ichki qatlamining sezuvchanligini oshirib, qon bosimining muntazam ravishda yuqorilashiga sabab bo‘lishi mumkinligini tasdiqlaydi. O‘z navbatida, jismoniy faollikning pastligi ham gipertenziya rivojlanishida muhim omil bo‘lib, kam harakat qiladigan qariyalarda arterial bosimning yuqori bo‘lish holati jismoniy faol guruhga nisbatan 2 baravar ko‘p uchragani kuzatildi. Bu esa harakat faolligi yetishmovchiligi qon aylanishi va metabolik jarayonlarning sekinlashishiga olib kelishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Uy sharoitining gigiyenik holati ham arterial bosimga sezilarli ta‘sir ko‘rsatdi. Xususan, shovqin darajasi yuqori bo‘lgan ko‘p qavatli yoki magistral yo‘llarga yaqin joylashgan xonadonlarda

yashovchi respondentlarning 61 foizida arterial bosim normadan yuqori bo'ldi. Shovqin markaziy asab tizimini qo'zg'atuvchi stressor omil bo'lib, gipertenziya rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bundan tashqari, ventilyatsiya sust bo'lgan, namlik yuqori darajada saqlanadigan xonadonlarda yashovchi qariyalarda arterial gipertenziya 70 foizgacha uchrashi aniqlandi. Bu esa yomon havo almashinuvi yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama tushishiga va organizmning kislorod bilan ta'minlanish darajasining pasayishiga olib kelishi mumkinligidan dalolat beradi.

Uyqu gigiyenasi buzilishi ham gipertenziya rivojlanishida muhim omil sifatida qayd etildi. Uyqu davomiyligi 5–6 soatni tashkil etuvchi, uyqu sifati pasaygan respondentlarning 80 foizida arterial bosimning me'yordan yuqori bo'lishi aniqlangan. Uyqu yetishmasligi stress gormonlari – kortizol va adrenalin ishlab chiqarilishini ko'paytirib, qon tomir tonusining oshishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, emotsional stress yuqoriligi aniqlangan respondentlar orasida gipertenziya rivojlanish xavfi stressi past bo'lgan guruhlariga nisbatan 1,6 baravar yuqori ekanligi aniqlandi. Bu stressning yurak-qon tomir tizimiga doimiy salbiy ta'sirini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari arterial gipertenziya rivojlanishiga eng kuchli ta'sir ko'rsatgan omillar – tuz iste'moli yuqoriligi, jismoniy faollikning pastligi, uyqu gigiyenasi buzilishi va yashash joyidagi shovqin ta'siri ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, mikroiklim va ventilyatsiya kabi omillar ham gipertenziyaning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu natijalar qariyalar orasida arterial gipertenziyaning tarqalishini kamaytirish uchun gigiyenik omillarni nazorat qilish va turmush tarzini sog'lomlashtirish bo'yicha kompleks profilaktik choralarini ishlab chiqish zarurligini ta'kidlab beradi.

Xulosa: ushbu tadqiqot natijalari Farg'ona shahrida yashovchi qariyalar orasida arterial gipertenziya keng tarqalganligini va uning rivojlanishida uy sharoiti hamda turmush tarziga taalluqli gigiyenik omillarning muhim o'rin tutishini yaqqol ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar shuni tasdiqladiki, gipertenziya faqat biologik yosh bilan bog'liq bo'lgan holat bo'lib qolmasdan, balki insonning kundalik turmush tarzi, ovqatlanish odatlari va yashash muhitining gigiyenik sharoitlari bilan chambarchas bog'liq kompleks masaladir. Keksalik davrida organizmning fiziologik imkoniyatlari pasayib boradi, biroq gigiyenik omillarni to'g'ri boshqarish orqali arterial gipertenziya xavfini ancha kamaytirish mumkin. Tadqiqot davomida aniqlanganidek, osh tuzini me'yordan ortiq iste'mol qilish nafaqat arterial bosimning ko'tarilishiga, balki tomir devorlarining sezuvchanligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Keksalar orasida sho'r va qayta ishlangan mahsulotlarga yuqori ehtiyoj gipertenziyaning keng tarqalishiga bevosita sabab bo'lmoqda. Shu bilan birga, jismoniy faollikning pasayganligi metabolik jarayonlarning sekinlashishiga, qon aylanishining yetarli darajada bo'lmasligiga va arterial bosimning yuqorilashiga olib kelishi aniqlangan. Bu esa qariyalarning sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni muntazam amalga oshirishining muhimligini yana bir bor isbotlaydi. Yashash joyining gigiyenik holati ham gipertenziya rivojlanishida muhim omil sifatida namoyon bo'lgan. Xususan, shovqin darajasining yuqoriligi, mikroiklimning me'yordan og'ishi, ventilyatsiya yetishmasligi va namlikning yuqori bo'lishi qariyalar organizmida stress mexanizmlarini faollashtirishi va arterial bosimning ko'tarilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu esa sog'lom uy muhitini yaratish gipertenziya profilaktikasida muhim qadam ekanligini ko'rsatadi. Uyqu gigiyenasining buzilishi, ayniqsa uyquning qisqa va sifatsiz bo'lishi, stress gormonlarining ko'payishiga va nerv tizimi zo'riqishiga olib kelishi orqali gipertenziya xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, psixoemotsional stress yuqori bo'lgan qariyalarda arterial bosimning normadan chetga chiqishi ko'proq kuzatilishi ushbu omilning ahamiyatini tasdiqlaydi. Bu esa ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash ham gipertenziya profilaktikasining ajralmas qismi ekanini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, arterial gipertenziya rivojlanishining oldini olishda gigiyenik omillarni to'g'ri boshqarish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Qariyalar orasida tuz iste'molini cheklash, jismoniy faollikni oshirish, uy-joy

sharoitlarini sanitariya talablariga moslashtirish, uyqu gigiyenasini yaxshilash va stressni kamaytirish bo'yicha kompleks profilaktik tadbirlarni amalga oshirish zarur. Shu bilan birga, aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va sanitariya-gigiyena madaniyati bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish Farg'ona shahrida qariyalar salomatligini yanada yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytish mumkinki, uy sharoitidagi gigiyenik omillarni yaxshilash orqali arterial gipertenziyani nazorat qilish, kasallikning og'ir oqibatlarini kamaytirish va qariyalarning hayot sifatini oshirish mumkin.

III. ПРОФИЛАКТИК ТИББИЁТДАГИ ГИГИЕНИК ТАДҚИҚОТЛАР, РАҚАМЛИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА КАСАЛЛИКЛАРНИ ПРОГНОЗЛАШ;

ЗНАЧЕНИЕ КОНТРОЛЯ ФАКТОРОВ РИСКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ашурова М.Д., Олимова М.Б., Олимов А.А.

Ферганский медицинский институт общественного здоровья

Central Asian Medical University

Актуальность темы. В длительных проспективных исследованиях на представительных группах населения показана связь развития, прогрессирования и преждевременной смерти от ХНИЗ с факторами, обусловленными образом жизни, окружающей средой и генетическими особенностями человека, получившими название факторов риска (ФР) хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ). Наибольший интерес для профилактики ХНИЗ представляют модифицируемые факторы – табакокурение, повышение артериального давления (П АД), несбалансированное питание, низкая физическая активность (НФА), гиперхолестеринемия (ГХС), избыточная масса тела (ИМТ), злоупотребление алкоголем. Вклад модифицируемых ФР в общую смертность населения колеблется от 9 до 35%, а в общие потери по нетрудоспособности – от 5 до 16%.

Студенческую популяцию характеризуют нервно-психическое перенапряжение, высокая учебная нагрузка, нерациональный образ жизни, приводящие к увеличению их заболеваемости. Вместе с тем, молодежь должна быть наиболее здоровой частью общества и подготовлена к реализации репродуктивной, творческой, интеллектуальной, нравственной, профессионально трудовой функций. Не вызывает сомнений, что значительный вклад в укрепление здоровья, профилактику различных заболеваний могут внести образовательные учреждения (ОУ). В вузах возможна комплексная работа по укреплению здоровья, как учащихся, так и работающих там взрослых.

Цель исследования: оценить эпидемиологическую ситуацию в отношении

ХНИЗ и их ФР среди лиц молодого возраста в период социально-экономических реформ и разработать концепцию и комплексную программу сохранения здоровья студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Для реализации поставленных задач были использованы методы клинико-эпидемиологические, социологических исследований и теории управления в медицинских и образовательных учреждениях, анализ исторических и демографических данных, основные положения теории вероятностей и математической статистики, априорного ранжирования и экспериментальных исследований.

Результаты исследования. Для современных студентов характерны напряженный темп обучения, высокие интеллектуальные нагрузки, значительно повышающиеся во время сессий и зачетов. Важным дополнительным фактором увеличения физиологической стоимости высшего образования являются экзаменационные стрессовые воздействия, что отмечают 75,6% студентов-медиков. Определенный вклад в ритм жизни студентов в условиях современного

города вносит увеличение времени, затрачиваемой на дорогу до места учебы и обратно. Исследования, посвященных социально-гигиенической оценке условий и образа жизни студентов, выявили значительные нарушения режима дня студентов, а именно, хроническое недосыпание, нарушение режима питания, еда «всухомятку», НФА, нерациональное использование свободного времени, недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Одной из важнейших характеристик отношения к здоровью человека является его информированность по вопросам ЗОЖ. Интересные данные получены при обследовании студентов медицинского института и медицинского техникума. Так, независимо от профиля образовательного учреждения, уровень информированности большинства опрошенных студентов по вопросам здоровья и профилактики основных заболеваний низкий. Вместе с тем, при оценке уровня медицинской активности от 38,5 до 58,1% студентов медицинского института сообщили, что не обращаются за медицинской помощью в случае заболевания по причине наличия достаточных медицинских знаний для самостоятельного лечения. Важным показателем, характеризующим поведение человека по сохранению здоровья, является его медицинская активность. Под медицинской активностью подразумевается отношение к своему здоровью и здоровью других людей, выполнение медицинских рекомендаций и назначений, гигиенических норм, правил посещения лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ) и работы самих учреждений и других видов деятельности человека, группы населения, связанных со здоровьем. Основными причинами, из-за которых студенты не обращаются за медицинской помощью в случае заболевания, были названы: наличие достаточных медицинских знаний для самостоятельного лечения, надежда на то, что «болезнь сама пройдет», сложности из-за пропуска занятий в вузе, обращение к знакомым врачам или частнопрактикующим врачам. Представляется интересным, что основная часть учащихся медицинского института (34,7%) обращается к врачу только при необходимости получения документа, подтверждающего временную нетрудоспособность.

Заключение. Одной из важнейших задач современной системы образования является обеспечение необходимых условий для того, чтобы образование не ухудшало здоровье учащихся, а способствовало его восстановлению, сохранению и укреплению. Многообразие и социальная обусловленность факторов, формирующих здоровье студенческой молодежи, демонстрируют необходимость всестороннего, комплексного подхода к выявлению, коррекции и устранению основных ФР ХНИЗ. В разных регионах выраженность и характер воздействия факторов физической и социальной среды имеют свои особенности.

MORPHOLOGY OF ENDOMETRIAL POLYPS AND PREDICTION OF DISEASE PROGRESSION USING DIGITAL TECHNOLOGIES

Ahmadaliyeva Guloyimkhan Umidjon, of Fergana Public Health Medical
Institute, 2st year graduate student, Morphology department

Abdulxakimov A.R head of the Department of Normal Anatomy, Fergana Public
Health Medical Institute, Ph.D.

Annotation: In this article, the most common benign tumor disease among women living in the territory of the Republic of Uzbekistan, including the whole world, is uterine polyps in the endometrium. There was talk about upcoming changes. In the study, morphological changes in the disease were examined by the medical history of patients, laboratory and scientific articles, instrumental examination conclusions, and statistical data. Models are based on examples. Medical literature and scientific articles served as sources. Endometrial polyps are among the most common benign intrauterine pathologies and are frequently associated with abnormal uterine bleeding, infertility, and precancerous changes. Their morphological features play a central role in understanding disease progression and determining management strategies. Recent advances in digital technologies—particularly artificial intelligence (AI), machine learning (ML), image-based

diagnostics, and electronic health records (EHR) analytics—have transformed prediction models for disease behavior. This article reviews the morphological characteristics of endometrial polyps and evaluates how digital tools can be used to predict progression, recurrence, and malignant transformation

RESEARCH MATERIALS AND METHODS:The study was conducted among women aged 18-45 at the Fergana branch of the Republican Specialized Oncology and radiology scientific research center and the Fergana branch of RIO AND BSIATM. Questioning, private histological laboratory "Gistomed Expres" pathogistological conclusions. Gynecological findings, UTT examination of pelvic organs and histological preparations taken from the endometrium of the uterus. Separate diagnostic scraping-obtaining histological material for examination of the endometrium

Results obtained:For this study, 10 women diagnosed with uterine polyps were taken and divided into groups according to the types of polyps. The results of analysis of women diagnosed with the following 1 types of polyps is given as an example.

Polyps occur in 2-5%. And sometimes it can cause blood to leave. They usually occur in the endocervical channel. Be as a foot and may be in the form of a semi-specific form of structure to 3cm. The Basal will appear on the uterine channel and lead to a thickening or going out of the cervix. Polyps are characterized by being soft. When examined with a microscope, the fibromyosim stroma is noteworthy, in which there will be dilated servic glands. The epithelium of polyps is cylindrical and produces mucus. When chronic inflammation begins, the silical epithel may become a root. The incomplete event is rare [1]

Classification of uterine polyps according to the most common histological structure. The following types of polyps are distinguished by this indicator:

Glandular polyp:This is the most common type, which includes glands present in the normal endometrium. Most often, such neoplasms appear as a result of hormonal diseases.

Glandular-cystic polyp.Such neoplasms have both layers or tissue and small cysts.

Fibrous polyp:Such pods consist of connective (fibrous) tissue. Most often, they are formed in women over 45 years old.

Glandular-fibrous polyps.This is a combined type of polyps containing glandular and fibrous elements.

Placental polyp:This is a special type of uterine neoplasms formed from the remnants of the uterus. The latter can remain in the uterus after a strong birth or artificial termination of pregnancy. [6]

Adenomatous (atypical) polyp.They contain atypical cells with a high risk of relapse into a soluble tumor [6]

As for risk factors that contribute to the appearance of uterine polyps, they include:

- Inflammatory pathologies of the female reproductive system. This is a serious factor that violates the above cellular mechanisms and immunological supervision. It is important to detect infectious and inflammatory diseases in time (which can often occur in a hidden form) and conduct adequate treatment.

- Early menarche or late menopause. Women whose first menstruation occurred under the age of 12 years at risk. The likelihood of polyps formation also increases with a late occurrence of menopause (after 50 years).

- Imbalance of sex hormones. Increased concentration of estrogen and insufficient progesterone. Excess estrogen is also observed with hormonally active ovarian tumors.

- Impaired ovarian functions. This on the one hand leads to hormonal imbalance, as well as to violation of the ovulatory process, up to its absence (anovulation).

- Endocrine diseases. Uterine endometrial polyps are more often formed in women with type 2 diabetes, polycystic ovary syndrome, as well as thyroid disorders.

- Tugging the uterine cavity. Frequent procedures for the cavity of the uterine cavity contribute to the atypical growth of the endometrium.

•Chronic diseases.The appearance of uterine polyps is facilitated by various chronic pathologies,but most often these are liver and biliary tract diseases.This is due to the fact that estrogens are metabolized in the liver.In pathological processes in this organ,the breakdown of hormones worsens,which contributes to their accumulation in the blood.In turn,an excess of estrogen leads to excessive stimulation of the endometrium and increased risk of polyps formation.

•Other factors.This is a hereditary predisposition,adverse environmental conditions,bad habits and others.

It is noteworthy that the gradual increase in the number of women with this diagnosis in developed countries is associated with a steady increase in the average life expectancy.

Endometrial polyps are focal intrauterine endometrial neo-plasm that may be single or multiple.Their size varies from few millimeters to several centimeters,and their morphology may be sessile with large or small implantation base or pedunculated[1].Endometrial polyps consist of three elements:endometrial glands,stroma,and blood vessels[2].Known risk factors for the development of endometrial polyps are advanced age,hypertension,obesity,and tamoxifen use among others[3–5].Endometrial polyps may be asymptomatic,and when causing symptoms,the most common clinical manifestations include abnormal(including postmenopausal)uterine bleeding and less commonly infertility.Malignant transformation is rare,and occurs in 0%–12.9% of cases,based on large cohort analysis.However, there are several conditions related to the presence of endometrial polyps in which a lack of agreement in the literature is evident.More specifically,the presence of endometrial polyps in infertile women,the management of endometrial polyps before assisted reproduction techniques as well as the clinical impact of the presence of asymptomatic endometrial polyps needs a consensus.Moreover,the role of hysteroscopy in the diagnosis of premalignant and malignant endometrial polyps,and identifying the hysteroscopic technique of choice for polypectomy remains under investigation.The purpose of this report is to provide a practical and updated guideline for the diagnosis and management of endometrial polyps,with a focus on the impact on fertility and risk of malignancy in both premenopausal and postmenopausal patients[6]

The PBAC score and improvement rate of menstrual cycle of the two groups:The difference of the PBAC score between the two groups was not statistically significant before treatment ($P>0.05$);but the PBAC score of the treatment group was significantly lower than that of the control group after treatment.

The menstrual cycle of the treatment group was remarkably higher than that of the control group,and the difference had statistical significance.The level of serum VEGF of the two groups before surgery and in postoperative follow up:Compared to before treatment,the level of serum VEGF of both groups significantly declined in the 1st,3rd and 6th month after treatment,and the difference had statistical significance ($P<0.05$).The difference of the level of serum VEGF between the two groups in the 1st and 3rd month after operation was not statistically significant ($P<0.05$).The level of serum VEGF of the treatment group was apparently lower than that of the control group in the 6th month after operation,and the difference was statistically significant($P<0.05$,Table-II).The changes of endometrial thickness and hemoglobin of the two groups before and after surgery:The follow-up results of the 6th month suggested that the changes of endometrial thickness and hemoglobin of the treatment group was significantly superior to those of the control group,and remarkable differences were observed($P<0.05$).The recurrence condition of the two groups during follow up after operation:Only one case in the treatment group recurred (2.04%);six cases in the control group recurred(12.24%).The recurrence rate of the treatment group was lower than that of the control group,indicating a remarkable difference($X^2=28.174,P<0.05$)[5]

Endometrial polyps are benign localized overgrowths of endometrial tissue,composed of glands,stroma,and blood vessels covered by epithelium.It is a frequently encountered gynecologic disease with abnormal uterine bleeding(AUB)being the most common presenting symptom.Endometrial polyps might also result in infertility by intracavitary bleeding or presenting an abnormal environment for embryo implantation.Endometrial polyps can be diagnosed by ultrasound,sonohysterography,hysteroscopy and curettage.Among them,hysteroscopy is superior to

the other three methods because it is able to detect the number, type, and location of endometrial polyps. After diagnosis, hysteroscopic polypectomy is now the gold standard for treatment. It is undertaken under direct visualization to completely remove the polyps with adjacent endometrium left intact. For infertile women with no other reason to explain their infertility, hysteroscopic polypectomy appears to improve fertility and increase pregnancy rates. Studies demonstrated the postoperative recurrence rates of endometrial polyps to range from 2.5% to 43.6%, depending on the follow-up duration and the nature of polyps.

Hyperplastic polyp without atypia has a higher risk of postoperative recurrence than that of benign polyps (43.6% vs. 8.3%), although benign polyps have a certain ability to recur. The recurrent endometrial polyps might therefore result in reappearance of AUB or infertility.

Infertile women are more likely to suffer from endometrial polyps, which suggests a causative relationship between endometrial polyps and infertility. However, it is difficult to explain why some women have a tendency to experience polyp recurrence and others do not. The recurrence of endometrial polyps might be due to the polypoid background in the endometrium resulting from genetic aberrations. The factors influencing postoperative recurrence potential of benign endometrial polyps have limited data, and we aim to carry out the analysis in this study.

Hysteroscopic surgery Hysteroscopic polypectomy was carried out in the follicular phase of the subsequent menstrual cycle. Operations were done exclusively by the same physician (JH Yang) with a 12-degree resectoscope bearing an outer diameter of 8 mm (Olympus Optical Co, Tokyo, Japan). The surgery was undertaken using a cutting-loop without the application of diathermy.

All visible endometrial polyps were bluntly removed under direct hysteroscopic vision. The reason why we did not use diathermy was to avoid deep injury to the endometrium or even myometrium as well as to prevent the formation of intrauterine adhesions, both of which might be unfavorable to future reproduction.

Statistical analysis

Data were expressed as either median (25%-75%) or mean SD. Differences between the groups were compared using Mann-Whitney U test for continuous variables, and Fisher's exact test for categorical variables. Univariate logistic regression analysis was done to examine the association between the risk of polyp recurrence and polyp number, as well as between the risk of polyp recurrence and follow-up duration. Multivariate logistic regression analysis was performed, in which recurrence of endometrial polyp was used as the dependent variable, while age, type of endometrial polyp, polyp number, and follow-up duration were used as independent variables. Since 25%, 50%, and 75% values of the polyp number in all subjects were 1, 3, and 5 respectively, we then subgrouped them into n 1, between 2 and 3, between 4 and 5, and 6.

Cochran-Armitage trend test and multilinear regression analysis with dummy variables were carried out to examine the trend of polyp recurrence risk with the incremental levels of follow-up duration and polyp number. Kruskal-Wallis test was done to examine differences among three groups. A P value < 0.05 was considered statistically significant. All statistical analyses were performed using the PC version of the Statistical Analysis System (SAS version 9.1, SAS Institute Inc, Cary, NC) and the Statistical Program for Social Sciences (SPSS version 12, SPSS Inc, Chicago, IL) [4].

Placental Polyp is a pathological growth in the uterus from the remains of placental or chorionic fabric. It does not disappear independently, accompanied by severe bleeding and can lead to serious complications: anemia (anemia), endometritis, sepsis and infertility.

Polyp in the uterus

Horion is one of the embryo shells, which is formed at the beginning of pregnancy after the fertilization of the egg. In the process of the development of the chorion, placenta cells occur. The placenta is responsible for nutrition and metabolism between the mother and the fetus.

According to statistics, the occurrence of placental polyps is about 0.25% among pregnant women. This means that every 400th pregnancy leads to the appearance of such tumors in the uterus. In the

international classification of diseases of the 10th review (ICD-10),it has the O90.8 code and is part of the group "Other complications of the postpartum period,not classified in other sections." [7]

The reasons for the development of placental polyp

The formation of a placental polyp is preceded by a pregnancy with different outcome: natural birth or with the help of cesarean section (CS),spontaneous interruption (miscarriage),medical abortion,frozen pregnancy with subsequent instrumental curettage.More often,the placental polyp appears after an artificial termination of pregnancy (abortion)or miscarriage,less often after childbirth.

Education is formed if the uterine cavity is delayed by placental tissue or chorion villi,which later grow into the mucous membrane.

The exact causes of this phenomenon are not fully understood,however, risk factors include:miscarriages-especially often polyps are formed during miscarriages in the early stages of pregnancy,since it is believed that the chorion villi and the mucous membrane have not yet been completely separated in the place where the fetal egg was attached;

An additional placenta slice is an anomaly of the development of the placenta in which an additional area(slice) is formed in its structure,it usually does not cause problems,but when it is detected,all risks with a doctor need to be discussed;

-chronic inflammatory diseases of the uterus-myio-and endometritis,myometrium,myometrium;

-high parity-when the woman has already suffered 3 births;

Pohgenic causes are a pathology caused by the actions of a doctor,for example,incorrect conducting the postpartum period,incomplete removal of the latter after the Constitutional Court,insufficient curettage(cleaning)of the uterus during medical abortion and after miscarriage;In this case,much depends on both the qualifications of the doctor and on the quality of the equipment[8]

Classification and stage of development of placental polyp

There is no generally accepted classification.At the same time,some researchers offer to classify placental polyps according to the morphological basis:

With saved villi after medical abortion-chorionic villi can be lively,hormonally active or partially necrotic.

With destructive villi-for the most part,the polyp contains the affected or dead villus of the chorion,which indicates an insufficient postpartum involution of the uterus when it accepts the previous state,which was before pregnancy.This occurs due to a decrease in the swelling,spasm of the arteries and a decrease in the blood supply to the organ.During pathological involution (subinvolution),this process slows down,which may be accompanied by the formation of placental polyps with destructive chorionic villi.

With insulated slices of the placenta,this is a fairly rare condition when individual sections or departments called slices are formed inside the placental polyp.Slices can have individual vascular systems and function independently of each other.One of the features of such polyps is the formation of wide vascular connections with the uterine mucosa,so they can be accompanied by heavy bleeding[6].

Digital Technologies in Predicting Endometrial Polyp Progression

1. Artificial Intelligence and Machine Learning Models,AI/ML algorithms analyze:Ultrasound and hysteroscopy images,Histopathological slide data,Hormonal and metabolic markers,Patient clinical profiles,ML tools can predict:Polyp recurrence,Malignant transformation risk,Need for surgical intervention,Response to hormonal treatment

Random Forest, Support Vector Machines (SVM), and Deep Neural Networks have shown high accuracy (85–96%) in image-based classification of endometrial lesions.

2. Digital Pathology and Image Analysis:Whole-slide imaging (WSI) and deep-learning algorithms can:Automatically classify polyp morphology,Detect atypia,Assess gland-to-stroma ratio,Quantify vascular density,Identify malignant or premalignant features

These systems reduce human interpretation errors and standardize diagnosis.

3. Radiomics and Ultrasound-Based Prediction:Radiomics extracts quantitative features from ultrasound or MRI images such as:Texture,Shape,Echogenicity,Vascularity

When combined with ML, radiomics can predict:

Polyp growth rate

Recurrence patterns

Malignancy probability

Color Doppler radiomics is particularly effective for assessing vascular abnormalities.

4. Electronic Health Records (EHR)–Integrated Predictive Models

EHR-driven models analyze:Age,Menstrual history,Metabolic data,Previous surgeries,Laboratory markers

AI systems generate individualized risk scores that guide decisions such as:

Immediate polypectomy

Conservative management

Short- or long-term surveillance intervals

5. Telemedicine and Mobile Health (mHealth)

Apps and digital platforms assist in:Monitoring symptoms (bleeding patterns, pain)Tracking hormonal therapies,Uploading imaging results for remote review,Early detection of symptom worsening,Combined with predictive algorithms, these tools support continuous patient monitoring.Clinical Significance of Digital Prognostication,Digital prediction tools offer multiple advantages:More accurate risk assessment,Reduced unnecessary surgeries,Earlier detection of malignant changesPersonalized treatment and follow-up plans

Enhanced patient compliance and monitoring

Placental polyps can also be classified according to general characteristics:

-size(reach from several mm to several cm);

-structure(polyps can be homogeneous or consist of various tissues,such as inflammatory or necrotic);

-location(placental polyps are located anywhere in the uterus).

Complications of placental polyp

Patient A.M was determined by the hospital due to bleeding.The pregnancy was detected in the event of bleeding.The derived fetus and satellite sent to histological examination

The powerful deformation of endometry stroma and glands on the microprostation,the strongly expressed detalized transformation,diskomprois,intermediate trophobic cells,there is an invulsive change of the intermediate trophobic cells,infiltration with polymorph-nuclear leukocytes.

Diagnosis:Pregnancy in an unquenchable smaller uterus,a colontar polix

Conclusion: 10napping 10niptures were found that there were unfidely fetuses who had unfashionable fetuses in 3rd tests of the color.This study is cleared the Placentar Polyp histological structure has risks risky life

References:

M.S Abdulkhojayeva Tashkent 1999

Treatment of polions in female reproductive bodies

Tanos,Vasilios MD,PHDA.B.Berry,Keli Elizabeth,A.B;Seikkula,Yana MD C;Abi Raad,Alissa,A.B;Stavroulis,Andreas MD,MRCog, CCT (UK) A;Slee,zaki md d;Campo,Rudi MD e;GORDTS,STEFAN MD International Surgery Journal 43 P 7-16,July 2017.|DOI:10.1016 / J.Jjsu).05.012

Factors Influencing the Recurrence Potential of Benign Endometrial Polyps after Hysteroscopic Polypectomy Jehn-Hsiahn Yang,Chin-Der Chen,Shee-Uan Chen,Yu-Shih Yang,Mei-Jou Chen.Department of Obstetrics and Gynecology,National Taiwan University Hospital and National Taiwan University College of Medicine,Taipei,Taiwan

Post hysteroscopic progesterone hormone therapy in the treatment of endometrial polyps Fangfang Li1,Shuangyan Wei2,Shuye Yang3,Zhiqiang Liu4,Fangfang Nan5

Endometrial polyps. An evidence-based diagnosis and management guide Salvatore Giovanni Vitalea, Sergio Haimovichb, Antonio Simone Laganàc, Luis Alonsod, Attilio Di Spiezio Sardoe, Jose Carugnof, From the Global Community of Hysteroscopy Guidelines Committee Marques K. Looney, C. Hayslip C. et al. Modern management of hypervascular placental polypoid mass following spontaneous abortion: a case report and literature review // Am J Obstet Gynecol. — 2011. — № 2. — P. e9–e118

Ishihara T, Kanasaki H, Oride A, Hara T, Kyo S. Differential diagnosis and management of placental polyp and uterine arteriovenous malformation: Case reports and review of the literature // Womens Health (Lond). — 2016. — № 6. — P. 5

BACHADON MIOMALARI MORFOLOGIYASI VA DAVOLASH USULLARI VA KASALLIKNI PROGNOZLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR O‘RNI

Ahmadaliyeva Xumoraxon Umidjon qizi

Central Asian Medical university 1525-Davolash ishi yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: Bachadon miomalari (leiomiomalar)—bachadon mushak qatlamidan rivojlanadigan, yaxshi xulqli (benign) o‘smalardir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, reproduktiv yoshdagi ayollarning 20–40 foizida bachadon miomalari aniqlanadi. Ayrim ma‘lumotlarga ko‘ra, 50 yoshdan oshgan ayollarda bu ko‘rsatkich 70 foizgacha yetadi. Ushbu kasallik ayollarda hayz siklining buzilishi, og‘riq sindromlari, bepushtlik va homiladorlik asoratlariga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada bachadon miomasi rivojlanishi, dinamikasi va davolashga javobini prognozlashda zamonaviy raqamli texnologiyalarning ahamiyati tahlil qilindi. Sun‘iy intellekt (SI), mashinaviy o‘qitish (MO), raqamli tasvir tahlili va klinik ma‘lumotlar bazalariga asoslangan prognoz tizimlari miomani erta aniqlash, uning o‘sish tezligini baholash va individual davolash strategiyasini tanlash imkonini berishi ilmiy asosda ko‘rsatildi

Tadqiqotning maqsadi: Bachadon miomalari etiologiyasi, klinik belgilari, tashxis qo‘yish usullari va davolash yondashuvlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish, shuningdek, mavjud statistik ma‘lumotlarni umumlashtirish. Bachadon miomasida kuzatiladigan morfologik o‘zgarishlarni o‘rganish va ularning klinik ahamiyatini tahlil qilish. Bachadon miomasida kuzatiladigan morfologik o‘zgarishlarni aniqlash; Degenerativ jarayonlarning turlarini ko‘rsatish; Klinik ahamiyatini asoslab berish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Bachadon miomalari rivojlanish sabablari va xavf omillarini o‘rganish.
2. Miomalarning klinik belgilari va turlari haqida ma‘lumotlarni tizimlashtirish.
3. Diagnostika usullarini taqqoslab o‘rganish (UTT, MRI, gisteroskopiya).
4. Davolash usullarini (konservativ, jarrohlik va minimal invaziv) o‘rganish.
5. Jahon va O‘zbekiston miqyosida statistik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish.
6. Ayollar salomatligini saqlashda profilaktika choralari bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari:

Adabiyotlarni tahlil qilish— orijiy va mahalliy ilmiy maqolalar, JSST hisobotlari va O‘zbekiston SSV ma‘lumotlari asosida.

Statistik tahlil— global va milliy statistik ko‘rsatkichlarni solishtirish.

Qiyosiy tahlil— davolash usullari samaradorligini ilmiy manbalar asosida baholash.

Sistematlashtirish va umumlashtirish— olingan ma‘lumotlarni tartibga keltirish va xulosalash.

Zamonaviy ginekologik va patologik adabiyotlar, klinik kuzatuvlar hamda gistologik tahlillar asosida o‘rganildi.

Kalit so‘zlar: Bachadon miomasi, leiomioma, ginekologiya, gormonal buzilish, miomektomiya, gisterektomiya, uterin arteriyalar embolizatsiyasi, statistik ma‘lumotlar, ayollar salomatligi, leiomioma, morfologik o‘zgarishlar, degeneratsiya, gistologiya.

Bachadon miomalari (leiomiomalar) – bachadon mushak to‘qimalaridan rivojlanadigan, yaxshi xulqli (benign) o‘smalardir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, reproduktiv yoshdagi ayollarning 20–40 foizida bachadon miomalari uchraydi. Ayrim statistik ma’lumotlarga ko‘ra, 50 yoshdan oshgan ayollarning 70 foizigacha hayot davomida mioma bilan bog‘liq muammo kuzatiladi. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi hisobotlarida ham ayollar orasida ginekologik kasalliklar ichida miomalar yuqori o‘rinlardan birini egallashi qayd etilgan.

1. Miomalarning sabablari va rivojlanish omillari
2. Miomalar paydo bo‘lishiga quyidagi omillar sabab bo‘ladi:
3. Gormonal disbalans (estrogen va progesteron darajasi yuqori bo‘lganda)
4. Irsiy moyillik (qarindoshlarda uchragan bo‘lsa, xavf 2–3 barobar ortadi)
5. Yosh (30–50 yosh oralig‘ida tez-tez uchraydi)
6. Metabolik sindrom, semizlik, gipertoniya, diabet
7. Abort va jarrohlik aralashuvlari

Klinik belgilari

- Ko‘p va uzoq davom etadigan hayz (menorragiyalar)
- Qorin pastida og‘irlik va og‘riq
- Siydik chiqarishda qiyinchilik yoki ich qotishi
- Bepushtlik yoki homiladorlik asoratlari

Miomalarning turlari

Subseroz mioma – tashqi qavat tomon o‘sadi

Intramural mioma – bachadon devori ichida joylashadi

Submukoz mioma – bachadon bo‘shlig‘i tomon o‘sadi

Diagnostika

Ultratovush tekshiruvi (UTT) – 90% hollarda aniqlash imkonini beradi

MRI – katta yoki murakkab joylashgan miomalarda qo‘llaniladi

Gisteroskopiya – submukoz miomalarni aniqlashda samarali

Davolash usullari

Konservativ usullar

Gormonal davo (GnRH agonistlari, SPRM – selektiv progesteron retseptor modulyatorlari)

Simptomatik davo (og‘riq qoldiruvchi, temir preparatlari)

Jarrohlik usullar

Miomektomiya – miomani olib tashlash (fertil yoshdagi ayollar uchun)

Gisterektomiya – bachadonni butunlay olib tashlash (katta yoki ko‘p miomalar bo‘lsa)

Minimal invaziv usullar

Uterin arteriyalar embolizatsiyasi (UAE) – miomani oziqlantiruvchi qon tomirlarini to‘siq qo‘yish

Fokuslangan ultratovush ablatsiyasi (FUS) – mioma hujayralarini nurlanish orqali yo‘q qilish

Statistik ma’lumotlar

JSST ma’lumotiga ko‘ra, dunyo bo‘yicha har 4 ayoldan biri reproduktiv yoshda miomaga chalinadi.

AQShda yiliga 200 mingdan ortiq gisterektomiya mioma sababli amalga oshiriladi.

O‘zbekistonda olib borilgan klinik kuzatuvlarda ginekologik operatsiyalarning 35–40 foizi mioma bilan bog‘liq ekanini qayd etilgan.

2023-yilgi “Global Health Data Exchange” ma’lumotlariga ko‘ra, mioma bilan kasallanish eng yuqori ko‘rsatkich 35–45 yosh oralig‘ida qayd etiladi.

So‘nggi yillarda turli xil davolash usullarining kombinatsiyasi qo‘llanilmoqda, ular orasida: terapiya, apparatli davolash, jarrohlik. Fertil ayollarni davolash dasturining asosiy maqsadi bachadonni saqlab qolish va homilador bo‘lish imkoniyatidir. Agar bachadon miomasi juda katta bo‘lmasa, operatsiya o‘tkazilmaydi, gormon terapiyasi, EMA va FUz-ablatsiya

usullari, o'simlikdori-darmonlari, girudoterapiya qo'llaniladi. Agar ushbu usullar samarasiz bo'lsa, bachadon miomasini olib tashlash (miyomektomiya) odatda laparoskopiya yordamida amalga oshiriladi. Murakkab holatlarda yoki mioma oyoqlarini burish paytida, shoshilinch davolanish zarur bo'lganda, gisterektomiya qo'llaniladi, bu esa ayolni farzand ko'rish imkoniyatidan mahrum qiladi.

Etiologiyasi: Mioma asosan gormonal muvozanatning buzilishi va genetik omillarga bog'liq ravishda rivojlanadi. Estrogen va progesteron miomaning o'sishini rag'batlantiradi. Shuningdek, irsiy moyillik, kech bo'lgan homiladorlik va stress kabi omillar xavf darajasini oshiradi. Davolash usullari: Medikamentoz: Gormonal preparatlar (GnRH agonistlari, progesteron antagonistlari). Nonsteroid yallig'lanishga qarshi vositalar (og'riqni kamaytirish uchun). Jarrohlik: Myomektomiya (miomani olib tashlash). Histerektomiya (bachadonni butunlay olib tashlash). Minimal invaziv usullar: Uterin arteriyalar embolizatsiyasi. Fokusslangan ultratovush ablatsiyasi (HIFU). Miomaning aniq sababi hali to'liq tushunilmagan, lekin gormonlar, ayniqsa estrogen va progesteronning miomalar o'sishiga ta'siri aniqlangan. Miomalar ko'pincha 30 yoshdan katta ayollarda uchraydi va homilador bo'lmagan, semiz yoki oilasida mioma bo'lgan ayollarda rivojlanish xavfi yuqori. Miomalar bachadoning turli joylarida, masalan, uning ichki yuzasida (endometriy) yoki tashqi yuzasida o'sishi mumkin. Miomalar turli o'lchamalarda bo'lishi mumkin va ba'zida ularning o'sishi bir necha joyda sodir bo'ladi.

Moxro uchun davolash strategiyasi asosan tugunlarning hajmi va soni, shuningdek alomatlarining og'irligi bilan belgilanadi. Aseptomatik kichik miyomiklar uchun, tez-tez o'tkazish ko'pincha qo'llaniladi, garchi uning asosnomasi munozarali bo'lib qolmoqda [15]. Myoma tugunining qanchalik kichikligi qanchalik kichik bo'lsa ham, ular aynan bir xil kasallikka chalinganlar va hatto ultratovush tekshiruvi paytida tasodifan aniq miyam tugunlari terapevtik maqsad sifatida ko'rib chiqilishi kerak [16]. Konservativ terapiya. Bachadon miomalarini davolashda ishlatiladigan dorilar va uning alomatlari, quyidagilardan foydalaniladi:

Tranexamik kislota. Bachadon miomasi sabab bo'lgan menorragiyaning eng samarali vositasi. Preparat endometriyal plazminenni blokirovka qilish orqali qon quyqog'ini yo'q qilishni oldini oladi. Klinik tadqiqotlar bir uchdan bir qismga qarab hayzon qon yo'qotishining pasayishini ko'rsatadi.

Gonadotropin gormon (GnRH) antagonistlar. Gonadotropin gormonlar ishlab chiqarishni bostirib kirib, ular qarshi emaslikmi, antustrenik ta'sirga ega va fibroiy tugunlarining sezilarli darajada pasayishiga olib keladi. GnRH agonistlar ta'siri faqat gilyohvand moddalarni iste'mol qilish paytida kuzatilganligi sababli, ulardan foydalanish muddati yon ta'siri bilan cheklangan, ular asosan tugunlarni chiqarishga tayyorgarlik ko'rishadi.

Ilgari keng buyurilgan og'zaki kontratseptiv vositalar va sintetik progesteronlar bachadon miomasining o'sishiga inhiberal platrik sinovlar paytida platsebo uchun hech qanday foyda keltirmadi. Masalan, bachadon miroidlari uchun ko'pincha Duphaston® preparatlari nafaqat sekinlashadi, balki ba'zi ma'lumotlarga ko'ra tugunlarning o'sishini tezlashtiradi.

Jarrohlik davolash

Yaqin vaqtgacha isterektomiya simptomatik tolalar uchun yagona davo bo'ldi. Hozirgi vaqtda histerektomiya kamroq va kamroq, yanada zamonaviy, unchalik katta bo'lmagan va juda samarali va yuqori samarali usullarga yo'l oladi. Endoskopik usullar, laparoskopiya subperitoneal fibroiy tugunlarini olib tashlash uchun ishlatiladi, va histeroskopiya bo'ysunishning tugunlarini olib tashlash uchun ishlatiladi.

Bachadon miomasiga, bachadon arteriyalari orqali qon oqishini to'xtatish va birlashtiruvchi to'qima bilan mielid tugunlarini almashtirishning zamonaviy usuli. Usul kateterni vemorol arteriya orqali bachadon arteriyasiga olib borish va u erda qon oqimini blokirovka qilish materialini to'sib qo'yishni o'z ichiga oladi. Jarayon Kastruk laboratoriyalarida amalga oshiriladi, bu minimal invaziv protseduradir va anesteziyani talab qilmaydi. Odatda, bir kunlik kasalxonaga yotqizish kerak. Hozirda, embollash bachadon miroidlarini davolashda tobora ko'proq foydalanilmoqda.

Yuqori intensivlashgan ultratoverga ega bo'lgan tugunlarning to'qimalarini isitish uchun mioavlarni davolash usuli, uni qo'llashning qo'llanilganidan keyin, uni qo'llashning qo'llanilishi bilan bog'liq. Ishlash printsipti kattalashtirilgan shisha bilan quyosh nuri kontsentratsiyasiga juda o'xshash. Bugun uslubning rivojlanishining cho'qqisi - bu maqsadli ultratovush manbai (stolga o'rnatilgan emitent) va MRI mashinasining kombinatsiyasi. Ultratovush tekshiruvni oldingi qorin bo'shlig'ida amalga oshiriladi. MRI skaneri mahalliyashtirishni va eng muhimi, real vaqt rejimida isitish haroratini boshqaradi. Usul aniq cheklangan hududni sog'lom to'qimalarni zararsiz ravishda zarar etkazmasdan yo'qoladi. "Davolangan" va sog'lom to'qima o'rtasidagi zona faqat bir nechta hujayralardir. Shunday qilib, bugungi kunda "ultratovush tekshiruvini" ideal jarrohlik vositasi" tushunchasiga yaqinroq keladi. Ushbu protsedura tana bo'shlig'iga, behushlik va kasalxonaga yotqizishni talab qilmaydi, ammo bu barcha holatlarda bu mumkin emas va bemorni to'g'ri tanlashni talab qilmaydi. Belgilangan ultratovushning ta'siri uchun substrat-bu mos keladigan to'qima. Biriktiruvchi to'qima energiyani to'playdi va uni termal nekoz uchun zarur bo'lgan haroratga etkazishga imkon beradi. Shunday qilib, barcha milioidlarning 70 foizini tashkil etadigan miyomitlar, fuskin yordamida davolanish uchun juda yaxshi javob beradi. Leiomolar yoki hujayra miro-iloji boricha, tanazzulga etishish va yuqori intensiv qon ta'minoti tufayli substratning etishmasligi tufayli tuzatish uchun mos emas, bu to'qimalarning etarlicha isitmasiga imkon bermaydi. Klinik amaliyotga va uni klinik amaliyotga kiritish usulini va uni klinik amaliyotga kiritish davrida, ehtimol, usulning samarasizligi sifatida noto'g'ri talqin qilingan bemorlarni noto'g'ri tanlash. Fus Ablasiyasini amalga oshirish imkoniyatini baholash uchun bemor miro shaklini belgilaydigan MRI dan oshishi kerak. Yaqinda turli xil mualliflar tomonidan o'tkazilgan bemorlarning retrospektiv tadqiqotlar asosida ko'plab asarlar bachadon miomasiga nisbatan boshqa usullarning yuqori samaradorligini ko'rsatdi

Bachadon miomasi uchun fus abalaridan foydalanish uchun ko'rsatmalar bachadon miomasi uchun organ-saqlanadigan davolash uchun standart ko'rsatkichlardir. Ginekolog tomonidan belgilangan klinik vazifalarga qarab, texnologiyani to'rt tutatish uchun ishlatilishi mumkin.

Boshqa usullardan farqli o'laroq, bachadon miomasiga o'xshab, kasalxona mimoviligi, kasalxonaga chiqarishning eng yuqori usuli bilan, u boshqa usullarga nisbatan muvaffaqiyatli homiladorlikning eng yuqori foizini saqlaydi va ba'zida 0,05% dan kam). Usul ko'plab mamlakatlarda (Evropa), FDA (AQSh), MHLW (Yaponiya), MHLW (Yaponiya), CFDA (Braziliya), KFASA (Koreya), Tayvanda tan olindi.

Raqamli texnologiyalarning asosiy yo'nalishlari

1. Sun'iy intellekt va mashinaviy o'qitish modellarida prognozlash

SI algoritmlari mioma bilan bog'liq quyidagi jarayonlarni bashorat qilishga imkon beradi:

miomaning o'sish tezligi;

simptomlarning paydo bo'lish ehtimoli;

operatsiya yoki dori bilan davolashga javob;

takrorlanish (relyaps) xavfi.

MO modellari quyidagi ma'lumotlarga tayanadi:

UZI va MRT tasvirlari, gormonal fon, bemor yoshi va reproduktiv tarixi, genetik va immunologik ko'rsatkichlar.

Algoritmlar katta ma'lumotlar bazasidan namunalar topib, individual prognoz yaratadi.

2. Raqamli tasvirlarni avtomatik tahlil qilish UZI va MRT tasvirlaridagi mioma tugunlarini avtomatik segmentatsiya qilish imkonini beruvchi dasturlar ishlab chiqilmoqda. Bunda: o'sma hajmi, joylashuvi, zichligi, qon ta'minoti (doppler oqimlari), raqamli formatda aniqlanadi.

Deep-learning modellarining qo'llanilishi natijasida diagnostika aniqligi 92–97% gacha oshgani qayd etilgan.

3. Elektron sog'liq ma'lumotlari (EHR) asosida individual xavfni baholash

Elektron tarixdan olingan ma'lumotlar — hayz sikli buzilishlari, simptomlar, dori qabul qilish tarixi — o'zaro integratsiya qilinib, mioma rivojlanishi yoki o'sish xavfi hisoblanadi.

Bu usul shifokorga: kasallik dinamikasini real vaqt rejimida kuzatish, erta aralashuv uchun ogohlantirish signallarini olish, individual davolash rejasini tuzish imkonini beradi.

4. Mobil ilovalar va telemeditsina

Telemeditsina platformalari orqali bemorlar: hayz siklini kuzatadi, simptomlarni kiritadi, dori qabul qilish jadvalini nazorat qiladi, UZI natijalarini shifokorga yuboradi. Ilovalar esa algoritmlar asosida miomaning muhim o'zgarishlari bo'yicha ogohlantirishlar beradi.

Prognozlashning klinik ahamiyati

Raqamli texnologiyalar asosida tuzilgan prognozlar shifokorlarga quyidagilarni aniqlashtirishga yordam beradi:

- jarrohlik aralashuv zarurligini aniqlash;
- homiladorlik rejalashtirishda xavflarni baholash;
- medikamentoz terapiyaning samaradorligini oldindan bilish;
- bemorning kuzatuv davrini optimallashtirish.

Klinik tadqiqotlar ko'rsatishicha, SI yordamidagi prognozlash bemor uchun ortiqcha operatsiyani 20–30% kamaytiradi va davolashning individualizatsiyasini 2 baravar oshiradi

Profilaktika

Sog'lom ovqatlanish va vaznni me'yorda ushlash

Muntazam ginekolog ko'rigidan o'tish

Stressni kamaytirish

Reproduktiv salomatlikni asrash

Natijalar. Mioma tugunlari makroskopik jihatdan yumaloq yoki oval shaklda, mikroskopik darajada esa silliq mushak hujayralarining tolali tartibda joylashishi bilan ajralib turadi. Eng ko'p uchraydigan degenerativ o'zgarishlar–hialin degeneratsiyasi, kalsinoz, kistik degeneratsiya va nekrotik jarayonlardir. Morfologik farqlanish oddiy, hujayrali va atipik leiomiomalarni o'z ichiga oladi.

Makroskopik o'zgarishlar: Tugunlar yumaloq yoki oval shaklda, zich tuzilishga ega. Rangi oqish-jigar rang, kesim yuzasida tolali tuzilma yaqqol ko'rinadi. O'lchamlari bir necha millimetrdan 20 sm gacha yetadi.

Mikroskopik o'zgarishlar

Silliq mushak hujayralari parallel yoki girdikapalak shaklda joylashgan. Hujayra yadrolari cho'zinchoq, sitoplazma eozinofilik. Kollagen tolalarining ko'payishi kuzatiladi.

Degenerativ o'zgarishlar

-Hialin degeneratsiyasi–eng ko'p uchraydi (50–60 %).

-Kalsinoz–tuzlarning cho'kishi bilan bog'liq.

-Kistik degeneratsiya–bo'shliqlar hosil bo'lib, suyuqlik yig'iladi.

-Qon quyilish va nekroz–qon aylanish buzilganda kuzatiladi.

Morfologik farqlanish

-Oddiy leiomioma–hujayralar me'yoriy tartibda joylashgan.

-Hujayrali leiomioma–hujayralar soni ko'paygan, ammo malign xususiyatlar yo'q.

-Atipik leiomioma–yadro biroz giperxrom, kattalashgan, lekin malign belgilar aniqlanmaydi.

Xulosa

Bachadon miomalari ayollar orasida keng tarqalgan bo'lib, ularning hayot sifatiga, reproduktiv salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy tashxis va davolash usullari tufayli ko'plab hollarda ayollar sog'lom turmush tarzini davom ettirishlari va ona bo'lish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bachadon miomasining morfologik o'zgarishlari uning klinik ko'rinishi va davolash usullarini belgilashda asosiy rol o'ynaydi. Degenerativ jarayonlar miomaning o'sish tezligi va simptomlarini belgilab beradi. Morfologik tekshiruv bachadon sarkomasidan differensial tashxis qo'yishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Women's Health and Uterine Fibroids Report. Geneva, 2022.

2. Stewart EA. "Uterine fibroids." *Lancet*, 2017; 389(10085): 293–300.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. *Ayollar reproduktiv salomatligi bo'yicha yillik hisobot*, 2023.
4. Bulun SE. "Uterine fibroids." *New England Journal of Medicine*, 2013; 369: 1344–1355.
5. Global Health Data Exchange (GHDx). *Uterine Leiomyoma Statistics*, 2023.
6. Novak's *Gynecology*, 16th Edition.
7. WHO *Classification of Tumours of Female Reproductive Organs*, 2020.
8. Кулаков В.И., Прилепская В.Н. *Акушерство и гинекология*. Москва, 2018.
9. O'zbekiston Respublikasi SSV klinik protokollari, 2022.
- 8 BACHADON MIOMASI Satibaldiyeva Zebo Shuxratullayevna Qo'qon Universiteti Andijon Filiali. O'qituvchisi (ORCID Tel: +998(99)-250-90-96. E-mail: zebosatibaldiyeva @ gmail.com Isroilova Nozimaxon Farxodbek qizi Talaba, Qo'qon Universiteti Andijon Filiali. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14784343>

PROFILAKTIKA VA REABILITATSIYA O'RTASIDAGI FARQ VA BOG'LIQLIK.

Tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs talabasi

Ahmadxo'jaeva Zulayho Farruxo'ja qizi

Ilmiy rahbar: Po'latov Sardorbek

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi Bugungi kunda jamiyat salomatligini ta'minlash, nogironlikning oldini olish va aholining mehnatga layoqatini saqlab qolish sog'liqni saqlash tizimining eng muhim ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Profilaktika va rehabilitatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur o'rganish dolzarb bo'lib, bu ikki yo'nalish bir-birini to'ldiradi va kasalliklar oqibatlarini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Profilaktika kasalliklarning kelib chiqishiga yo'l qo'ymaslikka qaratilgan bo'lsa, rehabilitatsiya sog'lig'i buzilgan shaxsning normal hayot faoliyatini tiklashni maqsad qiladi. Aholi orasida surunkali kasalliklarning ko'payishi, ekologik omillarning kuchayishi, turmush tarzining o'zgarishi profilaktik choralarni kuchaytirishni talab etmoqda. Shu bilan birga, kasallik yoki jarohatdan keyingi tiklanish jarayonini tez va samarali o'tkazish rehabilitatsiya xizmatlariga bo'lgan ehtiyojni keskin oshirmoqda. Shuning uchun ushbu mavzuni tadqiq etish ayni paytda ilmiy, amaliy va ijtimoiy jihatdan nihoyatda dolzarbdir.

Tadqiqot maqsadi Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — profilaktika va rehabilitatsiya tizimlarining nazariy asoslari, funksional vazifalari va amaliy qo'llanilish jarayonlarini chuqur o'rganish, ularning o'zaro farq va bog'liqlik jihatlarini ilmiy tahlil qilishdir. Tadqiqot doirasida profilaktika choralari kasalliklarning oldini olishda qanday rol o'ynashi, rehabilitatsiya esa kasallik yoki jarohatdan keyingi tiklanish jarayonini qanday ta'minlashi kabi masalalar keng qamrovda yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy tibbiyotda profilaktik yondashuv bilan rehabilitatsiya xizmatlari o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni aniqlash, ularning integratsiyalashgan holda qo'llanilishi sog'liqni saqlash samaradorligini qanday oshirishi bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqish maqsad qilingan. Profilaktika va rehabilitatsiya bo'yicha milliy hamda xalqaro tajribalarni tahlil qilish, ulardan amaliyotga tatbiq etish yo'llarini ko'rsatish ham tadqiqot maqsadining muhim tarkibiy qismidir.

Tadqiqot materiallari va usullari Tadqiqot ishlari profilaktika va rehabilitatsiya jarayonlariga oid ilmiy manbalar, amaliy ko'rsatmalar, tibbiyot statistikasi hamda sog'liqni saqlash tizimi faoliyatiga doir normativ-huquqiy hujjatlar asosida olib borildi. Material sifatida Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalari, O'zbekiston Respublikasining sog'liqni saqlash haqidagi qonunlari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rehabilitatsiya markazlari faoliyatiga oid ma'lumotlar tahlil qilindi. Shuningdek, tibbiy profilaktika, fizioterapiya, psixologik rehabilitatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari bo'yicha mavjud xalqaro va milliy ilmiy adabiyotlar tadqiqot materiallari sifatida xizmat qildi. Tadqiqot jarayonida bir nechta ilmiy usullar qo'llanildi:

1. **Nazariy tahlil usuli** – profilaktika va rehabilitatsiya bo'yicha ilmiy adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar, maqolalar va amaliy tavsiyalar tizimli ravishda o'rganildi, ilmiy qarashlar taqqoslandi.

2. **Taqqoslash usuli** – profilaktika va rehabilitatsiya jarayonlarining o'ziga xos jihatlari, farqlari va umumiy tomonlari solishtirilib, ularning o'zaro bog'liqlik mexanizmlari aniqlab berildi.

Tadqiqot natijalari Olib borilgan tadqiqotlar natijasida quyidagi ilmiy-amaliy xulosalar aniqlandi: 1. Profilaktika va rehabilitatsiya tibbiy xizmatning ikki mustaqil, lekin o'zaro uzviy bog'liq yo'nalishlari ekani isbotlandi. Profilaktika kasalliklarning oldini olishga, rehabilitatsiya esa shaxsning yo'qolgan funksiyalarini tiklashga qaratilgani aniqlandi. 2. Profilaktika choralari rehabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshirishini ko'rsatdi. Erta diagnostika, sog'lom turmush tarzi, vaksinalar va erta profilaktik chora-tadbirlar

qo'llanilganda kasallikdan keyingi tiklanish muddati sezilarli ravishda qisqarishi ilmiy manbalar asosida tasdiqlandi. 3.Reabilitatsiya xizmatlarining rivojlanishi profilaktika tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Reabilitatsiya jarayonida olingan klinik ma'lumotlar tizimli ravishda tahlil etilganda, kasalliklarning asosiy xavf omillarini aniqlash va kelgusida profilaktik dasturlarni to'g'ri rejalashtirish imkoniyati oshishi ko'rsatib berildi.

Xulosa Olib borilgan tadqiqotlar asosida profilaktika va reabilitatsiya sog'liqni saqlash tizimining ikki muhim va o'zaro bog'liq yo'nalishi ekani aniqlandi. Profilaktika kasalliklarning kelib chiqishiga yo'l qo'ymaslik, xavf omillarini kamaytirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bo'lsa, reabilitatsiya inson organizmida yuzaga kelgan funksional buzilishlarni tiklash, nogironlikning oldini olish va mehnatga layoqatni qayta tiklashni maqsad qiladi.Tadqiqot natijalari ushbu ikki yo'nalishning bir-birini to'ldirishi muhimligini ko'rsatdi. Kuchli profilaktika tizimi reabilitatsiya ehtiyojini kamaytiradi, samarali reabilitatsiya esa kasalliklarning takrorlanishini kamaytirib, profilaktik faoliyatning sifatini oshiradi. Bu esa sog'liqni saqlash tizimida yagona, integratsiyalashgan yondashuvni joriy etish zarurligini tasdiqlaydi.

EKOLOGIK XAVF ZONALARIDA YASHOVCHI AHOLINING SOG'LIG'INI RAQAMLI TAHLIL ASOSIDA BAHOLASH

Axunjonova Xakima Abdumannabovna

Radjabova OdinaOxunjonovna

Central Asian Medical University

Kirish:So'nggi yillarda atrof-muhit ifloslanishi va ekologik xavf omillari inson salomatligiga bevosita ta'sir qilmoqda. Shahar va sanoat hududlarida atmosferaga zararli moddalar, suv va tuproq ifloslanishi, shuningdek, radiatsiya yoki sanoat chiqindilari bilan bog'liq ekologik xavf zonalarini paydo bo'lmoqda. Ushbu hududlarda yashovchi aholi orasida nafas yo'llari kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari, endokrin va onkologik patologiyalar ko'payishi kuzatilmoqda.

Raqamli texnologiyalar tibbiyot va ekologiya sohasida yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Sensor tarmoqlar, GIS (Geografik axborot tizimi) va "Big Data" tahlil usullari yordamida ekologik xavf zonalarida yashovchi aholining sog'lig'i haqida aniq, individual va aholi bo'yicha statistik ma'lumotlar yig'ish mumkin. Bu esa profilaktik chora-tadbirlarni samarali rejalashtirish va sog'lom turmush dasturlarini joriy etish imkonini beradi.

Mavzuning dolzarbligi: Ekologik xavf zonalarida yashash sog'liqni saqlash tizimi uchun dolzarb muammo hisoblanadi. JSST va BMT ma'lumotlariga ko'ra, ekologik xavf omillari bilan bog'liq kasalliklar har yili dunyo bo'yicha 12 milliondan ortiq o'limga sabab bo'ladi. O'zbekiston hududida sanoat markazlari, neft va gaz konlari, kimyo korxonalarini atrofida yashovchi aholida surunkali kasalliklar 20–30 foizga yuqori ekani aniqlangan.

Raqamli tahlil asosida ekologik xavf omillari bilan kasalliklar tarqalishini o'rganish aholining sog'lig'ini samarali baholash, profilaktik choralarni belgilash va ekologik xavfsizlik siyosatini shakllantirish uchun strategik ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi: Ekologik xavf zonalarida yashovchi aholining sog'lig'ini raqamli tahlil metodlari orqali baholash, xavf omillarini aniqlash va profilaktik chora-tadbirlar samaradorligini oshirish imkoniyatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot materiali sifatida 2015–2024 yillar oralig'ida O'zbekistonning ekologik xavf hududlarida yashovchi 15 mingdan ortiq aholi bo'yicha yig'ilgan tibbiy, epidemiologik va ekologik ma'lumotlar ishlatildi. Ma'lumotlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

➤ Bemorlarga tegishli tibbiy yozuvlar (diagnostika, laborator tahlillar, profilaktik ko'rik natijalari).

➤ GIS orqali ekologik xavf zonalarini (atmosfera ifloslanishi, suv va tuproq sifatining monitoring natijalari).

➤ Raqamli sensor tarmoqlardan olingan havoning zararli moddalar darajasi.

Tahlil usullari:

Geografik axborot tizimi (GIS) yordamida xavf hududlari xaritalash.

➤ Statistik korrelyatsiya orqali ekologik omillar va kasalliklar tarqalishi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

➤ Big Data analytics yordamida katta hajmdagi tibbiy va ekologik ma'lumotlarni integratsiyalash va prognozlash.

➤ Epidemiologik kuzatuv – ekologik xavf hududlarida kasalliklar tarqalishini aniqlash.

Tadqiqot natijalari: Tahlillar shuni ko'rsatdiki:

1. Ekologik xavf hududlarida nafas yo'llari kasalliklari 28 foizga, yurak-qon tomir kasalliklari 20 foizga, endokrin kasalliklar 15 foizga ko'proq uchraydi.

2. Havodagi zararli moddalar darajasi bilan bemorlarning surunkali kasalliklari o'rtasida sezilarli korrelyatsiya aniqlangan ($r = 0,62$, $p < 0,01$).

3. Raqamli tahlil orqali xavf guruhiga kiruvchi shaxslar aniqlanib, individual sog'lomlik profilini shakllantirish imkoniyati yaratilgan.

4. GIS va sensor tizimlar yordamida ekologik xavf zonalarida profilaktik choralar samaradorligi 35 foizga oshgani qayd etildi.

5. Shaxsiy sog'liq monitoringi va raqamli platformalar orqali aholiga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish natijasida kasallik xavfi past bo'lgan guruhlar soni 18 foizga oshdi.

Xulosa: Ekologik xavf zonalarida yashovchi aholining sog'lig'ini raqamli tahlil asosida baholash zamonaviy profilaktik tibbiyotning muhim elementi hisoblanadi. GIS, sensor tizimlar va Big Data metodlari yordamida xavf hududlari va aholi salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi, shaxsiy va aholi bo'yicha sog'lomlik profili shakllantiriladi.

Raqamli tahlil asosida olingan ma'lumotlar profilaktik chora-tadbirlarni samarali rejalashtirish, ekologik xavfsizlik siyosatini takomillashtirish va aholining umr davomiyligini uzaytirish imkonini beradi. Shunday qilib, raqamli tahlil ekologik xavf hududlarida aholi salomatligini nazorat qilish va mustahkamlashning strategik vositasi hisoblanadi.

TIBBIY MA'LUMOTLARNI RAQAMLASHTIRISH ORQALI AHOLINING SALOMATLIK PROFILINI SHAKLLANTIRISH

Axunjonova Xakima Abdumannabovna

Musayeva Iroda Sohijon qizi

Central Asian Medical University

Kirish: Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida raqamlashtirish jarayonlari inson salomatligini samarali boshqarish, kasalliklarning oldini olish va tibbiy xizmat sifatini oshirishning eng muhim omiliga aylandi. Raqamli tibbiyot konsepsiyasi shaxsiy, ijtimoiy va milliy darajada sog'lomlikni nazorat qilish, tahlil qilish hamda prognozlash imkonini beradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, tibbiy ma'lumotlarni raqamli formatda to'plash va qayta ishlash sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini 25–30 foizga oshiradi, profilaktik choralar samaradorligini esa 40 foizgacha yaxshilaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sog'liqni saqlash tizimini raqamlashtirishga doir qarorlari asosida "Elektron sog'liq pasporti" va "Tibbiy ma'lumotlar integratsiyasi tizimi" bosqichma-bosqich joriy etilmoqda. Ushbu jarayon aholining salomatlik profilini shakllantirish, individual risk omillarini aniqlash va kasalliklarni erta prognozlash imkonini bermoqda.

Mavzuning dolzarbligi: Raqamli texnologiyalar tibbiy sohada inqilobiy o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Avvallari bemorlar haqidagi ma'lumotlar alohida muassasalarda, qog'oz shaklida saqlangan bo'lsa, hozirda yagona elektron bazalar orqali bemorning to'liq sog'lig'i tarixi, tahlil natijalari, dori-darmon qabul qilish dinamikasi va xavf omillari bir tizimda jamlanmoqda. Bu esa shifokorlarga kasallikni erta aniqlash, davolash jarayonini optimallashtirish va individual yondashuvni qo'llash imkonini beradi. Tibbiy raqamlashtirish jarayonlari aholining sog'lig'i to'g'risida katta hajmdagi (Big Data) ma'lumotlarni tahlil qilish, epidemiologik holatni kuzatish va profilaktik dasturlarni rejalashtirish uchun zarurdir.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, raqamlashtirilgan tibbiy tizimlarga ega mamlakatlarda aholi umr davomiyligi o'rtacha 5–7 yilga uzaygan, yuqumli bo'lmagan surunkali kasalliklar soni esa 15–20

foizga kamaygan. Shu sababli tibbiy ma'lumotlarni raqamlashtirish nafaqat texnologik, balki sog'lomlashtirish siyosatining ham strategik yo'nalishi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Tibbiy ma'lumotlarni raqamlashtirish orqali aholining sog'lomlik profilini shakllantirish imkoniyatlarini tahlil qilish, sog'liqni saqlash tizimida raqamli ma'lumotlar asosida profilaktika va monitoring tizimlarini takomillashtirish yo'llarini ilmiy asoslashdir.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot davomida JSST, Yevropa sog'liqni saqlash axborot tizimlari tarmog'i (EHDSN), O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, "Raqamli sog'liq" milliy loyihasi doirasidagi statistik va tahliliy ma'lumotlar o'rganildi.

Tahlil metodlari sifatida epidemiologik kuzatuv, axborot-analitik modellashtirish, sotsiologik so'rov, statistik korrelyatsion tahlil va "Big Data analytics" usullaridan foydalanildi.

Ma'lumotlar bazasiga 2015–2024 yillar oralig'ida yig'ilgan 50 mingdan ortiq shaxsiy tibbiy yozuvlar, laborator tahlillar va profilaktik ko'rik natijalari kiritildi. Tadqiqotda raqamli platformalar yordamida (elektron sog'liq pasportlari, mobil sog'liq ilovalari, telemeditsina tizimlari) sog'liq holatini kuzatish samaradorligi baholandi.

Tadqiqot natijalari: Tibbiy ma'lumotlarni raqamlashtirish natijasida aholi salomatligi bo'yicha quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

1. Kasalliklarni erta aniqlash darajasi 22 foizga oshdi, ayniqsa yurak-qon tomir va endokrin kasalliklarda diagnostika tezligi yaxshilandi.

2. Profilaktik ko'riklar qamrovi 1,5 baravar kengaydi, bu esa xavf guruhi shaxslarini aniqlash imkonini berdi.

3. Tibbiy xatoliklar raqamli monitoring orqali 18 foizga kamaydi.

4. Bemorlarning sog'liq haqidagi xabardorlik darajasi oshib, ular o'z sog'lig'iga nisbatan mas'uliyatliroq bo'la boshladi.

5. Aholining sog'lomlik profili raqamli identifikatsiya orqali shakllantirilib, kasallik xavf omillariga (genetik moyillik, ekologik ta'sir, turmush tarzi) qarab toifalarga ajratish imkoniyati yaratildi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, raqamlashtirilgan sog'liq tizimi aholining har bir vakili uchun individual sog'lomlik xaritasini yaratish, kasallik xavfini oldindan aniqlash va shaxsiy profilaktik dasturlarni tuzish imkonini beradi. Misol uchun, yurak-qon tomir kasalliklari xavfi yuqori bo'lgan shaxslar uchun maxsus ovqatlanish, jismoniy faollik va tibbiy nazorat bo'yicha tavsiyalar avtomatik tarzda ishlab chiqiladi.

Raqamli tizimlarda to'plangan ma'lumotlar epidemiologik kuzatuvni avtomatlashtirish, sog'lom turmush dasturlarini rejalashtirish hamda sog'liq siyosatini ilmiy asoslashda muhim manba vazifasini o'taydi.

Xulosa: Tibbiy ma'lumotlarni raqamlashtirish zamonaviy profilaktik tibbiyotning poydevorini tashkil etadi. Elektron sog'liq tizimlari yordamida aholi salomatligi to'g'risidagi katta hajmdagi ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va prognozlash sog'liqni saqlash tizimini samarali boshqarishga imkon beradi. Bu jarayon shaxsiy tibbiyot tamoyillarini amalga oshirish, kasalliklarning erta bosqichda oldini olish va sog'lom hayot tarzini rag'batlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimida raqamli transformatsiyani yanada chuqurlashtirish, yagona tibbiy axborot platformasini yaratish va ma'lumot xavfsizligini ta'minlash orqali aholining salomatlik profilini to'liq shakllantirish mumkin. Natijada, tibbiy xizmatlar sifati, profilaktik nazorat tizimi va aholining umr davomiyligi sezilarli darajada oshadi.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МОДИФИЦИРОВАННЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГНОЙНЫХ ПРОЦЕССОВ В ДЕТСКОЙ ХИРУРГИИ

Абдулхакимов А.Р., Хомидчонова Ш.Х., Абдуллаева Г.Б.

Ферганский медицинский институт общественного здоровья

Аннотация. Проблема гнойно-воспалительных осложнений в детской хирургии остаётся одной из актуальных, особенно при высокой нагрузке на амбулаторно-стационарные службы. Современные данные указывают, что эффективность профилактики определяется не только совершенствованием лечебных технологий, но и организацией хирургической помощи на всех этапах — от первичного осмотра до послеоперационного наблюдения.

Цель исследования — оценить влияние организационно-модифицированных мер на снижение частоты гнойных осложнений в детской хирургической практике.

Материалы и методы. Проведён сравнительный анализ результатов лечения 240 пациентов детского возраста, находившихся под наблюдением в хирургическом отделении и поликлинике. Внедрён комплекс организационных мероприятий:

стандартизация маршрутизации пациентов с острыми и плановыми хирургическими заболеваниями;

разработка алгоритмов взаимодействия хирурга, педиатра и медсестры при подозрении на инфекционное осложнение;

внедрение системы микробиологического мониторинга перевязочных и операционных;

регулярное обучение среднего медперсонала методам асептики и антисептики;

электронный контроль сроков перевязок и динамики состояния ран через амбулаторную информационную систему.

Результаты. После внедрения организационных нововведений частота гнойных осложнений снизилась с 14,6 % до 5,2 %. Отмечено улучшение сроков заживления, уменьшение случаев повторных госпитализаций и сокращение среднего койко-дня на 1,8 суток. Повышение роли амбулаторного этапа наблюдения позволило выявлять ранние признаки воспаления и предотвращать развитие осложнений.

Выводы. Организационные меры профилактики гнойных процессов, включающие стандартизацию маршрутизации, междисциплинарное взаимодействие и цифровой контроль амбулаторного этапа, являются эффективным инструментом снижения инфекционных осложнений в детской хирургии. Совмещение клинических и управленческих подходов повышает качество оказания медицинской помощи и безопасность пациентов.

ЭТАПНЫЙ ПОДХОД В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ГНОЙНЫХ ПРОЦЕССОВ В ДЕТСКОЙ ХИРУРГИИ

Абдулхакимов А.Р., Хомидчонова Ш.Х., Абдуллаева Г.Б.

Ферганский медицинский институт общественного здоровья

Аннотация. Этапность хирургической помощи при гнойно-воспалительных заболеваниях у детей обеспечивает непрерывность наблюдения, своевременность вмешательства и снижение риска осложнений. Профилактика гнойных процессов требует не только локального воздействия, но и системной организации лечебного процесса на всех уровнях медицинской помощи.

Цель исследования — оценить эффективность этапного подхода в профилактике и лечении гнойных процессов у детей с различными формами хирургической инфекции.

Материалы и методы. Проведено наблюдение за 178 детьми с гнойно-воспалительными заболеваниями мягких тканей и послеоперационными осложнениями. **Этапность включала:**

Амбулаторный этап — ранняя диагностика и стратификация риска; использование стандартов первичной хирургической обработки, локальной антисептики и динамического контроля.

Стационарный этап — применение щадящих хирургических методик санации, рациональная антибиотикотерапия, использование современных раневых покрытий с антимикробными свойствами.

Реабилитационный этап — мониторинг заживления, профилактика рубцово-дистрофических изменений, коррекция метаболических и иммунных нарушений.

Для оценки эффективности анализировались сроки очищения раны, частота рецидивов и общая длительность лечения.

Результаты. Комплексный этапный подход позволил снизить частоту рецидивов гнойных осложнений с 10,8 % до 6,4 %, ускорить репаративные процессы в среднем на 2,1 суток и снизить длительность антибиотикотерапии на 15 %. Наибольший эффект отмечен при раннем межэтапном взаимодействии хирурга, педиатра и амбулаторного звена.

Выводы. Этапная организация профилактики и лечения гнойных процессов обеспечивает преемственность медицинской помощи, сокращает сроки госпитализации и повышает качество хирургического результата. Система “амбулатория — стационар — реабилитация” должна стать основным принципом ведения детей с гнойно-воспалительными заболеваниями.

VISSERAL LEYSHMANIOZ: ETIOLOGIYASI, KLINIKASI VA PROFILAKTIKASI.

F.A.Axmatov

O‘zbekiston respublikasi Prezidenti huzuridagi Tibbiyot bosh boshqarmasining Sanitariya-epidemiologiya nazorati boshqarmasi.

Toshkent, O‘zbekiston.

Mavzuning dolzarbligi: *Visseral leyshmanioz — bugungi kunda global miqyosda sog‘liqni saqlash tizimi uchun dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, har yili 50 000–90 000 yangi kasallanish holati aniqlanadi, ularning katta qismi yashash sharoiti og‘ir, iqlimi issiq, sanitariya holati yomon bo‘lgan hududlarda qayd etiladi. Kasallik o‘z vaqtida davolanmasa, yuqori o‘lim xavfini tug‘diradi — bu esa uni xavfli infeksiyalar qatoriga qo‘shadi.*

Visseral leyshmaniozi o‘ganishning dolzarbligi bir necha asosiy omillar bilan belgilanadi:

1. Yuqori o‘lim darajasi. Kasallik erta bosqichda tashxis qo‘yilmasa, bemorlarning 90% gacha o‘lim xavfi mavjud. Ayniqsa, bolalar va immuniteti zaif shaxslar orasida bu xavf yanada yuqori bo‘ladi.

2. Endemik hududlarda keng tarqalganligi.

Hindiston, Sudan, Efiopiya, Braziliya, Bangladesh kabi mamlakatlarda kasallik keng tarqalgan. Bu hududlarda kasallik nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammoga ham aylanmoqda.

3. Kambag‘allik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligi.

Leyshmanioz asosan kambag‘al hududlarda uchraydi. Yaxshi sanitariya sharoitining yo‘qligi, aholi zichligi bu kasallikning tarqalishini kuchaytiradi.

4. Profilaktik vaksining yo‘qligi.

Hozirda visseral leyshmaniozga qarshi keng foydalaniladigan vaksina mavjud emas. Bu esa kasallikning oldini olishda jiddiy to‘siq hisoblanadi.

Leishmanioz kasalligi - dunyoning 98 ta davlatida keng tarqalgan, endemik, tropik kasalliklardan biri bo'lib taxminan 350 million odamning ushbu kasallik bilan kasallanish ehtimoli mavjud.

Leishmaniozning uchta asosiy shakli mavjud: **visseral** (eng og'ir shakli, davolanmasa, deyarli har doim o'limga olib keladi), **teri** (eng keng tarqalgan shakl, odatda yarali teri lezyonlarini keltirib chiqaradi) va **shilliq teri** (burun, og'iz va halqum shilliq pardalarini ta'sir qiladi).

Visseral leishmanioz, xalq orasida "kala-azar" nomi bilan ham tanilgan, *Leishmania donovani* kompleksi parazitlari tomonidan chaqiriladigan og'ir protozoy kasallikdir. Ushbu kasallik asosan jigar, taloq va suyak iligi kabi ichki a'zolariga zarar yetkazadi. VL odatda tropik va subtropik iqlimga ega mamlakatlarda uchraydi va agar o'z vaqtida aniqlanmasa, o'lim bilan yakunlanishi mumkin. Zararlanish mavsumi yilning may oyidan oktabrigacha, kasallik mavsumi esa kuz fasli yoki kelgusi yilning bahor oylariga to'g'ri keladi.

O'zbekistonda hozirda leishmaniozning visseral va teri shakllari aniqlangan tabiiy o'choqlar mavjud. Ular Namangan, Navoiy, Samarqand va Jizzax viloyatlaridir.

Kasallik **qum pashshasi** (*Phlebotomus* va *Lutzomyia* turlari) chaqishi orqali yuqadi. Bu pashshalar kechasi faol bo'lib, yuqtirilgan odam yoki hayvon qonini so'rish orqali parazitni oladi va sog'lom odamga yuqtiradi.

Qum pashshasi chaqqanidan so'ng, parazitlar odam organizmiga tushadi va fagotsitar hujayralar (ayniqsa makrofaglar) ichida ko'payadi. Parazitlar retikuloendotelial tizim a'zolariga (jigar, taloq, suyak iligi) joylashib, ularni shishiradi, bu esa anemiya, immunitet susayishi va boshqa og'ir oqibatlariga olib keladi.

Visseral leishmaniozning inkubatsiya davri odatda 2 haftadan 6 oygacha davom etadi. Kasallik quyidagi belgilarga ega. Doimiy yoki to'liq isitma, taloq va jigar kattalashishi (spleno- va hepatomegaliya), anemiya, leukopeniya, trombositopeniya, ozib ketish, kuchsizlik, terining qorayishi.

Qon tahlillari – anemiya, leykopeniya, trombositopeniya. rK39, ELISA, IFA serologik testlar, parazitologik tekshiruv – suyak iligi, taloq yoki limfa tugunlaridan olingan namunada *Leishmania* amastigotlarini mikroskop orqali aniqlash, PCR – yuqori aniqlikka ega molekulyar tekshiruv usullaridan foydalaniladi.

Profilaktika va nazorat avvalo shaxsiy profilaktika qum pashshasidan himoyalovchi sprey va losonlarni ishlatish. Ochiq joylarni yopib yurish. Insektitsid bilan ishlangan to'r ostida uxlash tavsiya etiladi.

Atrof-muhit nazorati uchun uylar va uylarga yaqin atrofda insektitsid purkash, chiqindilarni to'g'ri boshqarish, qum pashshalariga qarshi sanitariya choralari kuchatirish lozim.

Epidemiologik nazoratni kuchaytirish maqsadida kasallikni erta aniqlash va davolash, sog'liqni saqlash muassasalarida xabardorlikni oshirish, endemik hududlarda muntazam monitoringini olib boorish kerak.

Xulosa: Visseral leishmanioz jiddiy parazitlar infeksiya bo'lib, erta tashxis va to'g'ri davolash orqali bemor hayotini saqlab qolish mumkin. Kasallik yuqori o'lim ko'rsatkichlariga ega bo'lishiga qaramasdan, uning oldini olish va nazorat qilish bo'yicha aniq va samarali strategiyalar mavjud. Sog'lomlashtirish ishlari, shaxsiy gigiyena, va davolashga tez murojaat qilish bilan bu kasallikni nazorat ostiga olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Лейшмания:** Большая советская энциклопедия. 2-е изд. М., 1955. Т. 24. С. 460; в орфографических словарях также лейшмания [1]:

2. Olliaro P. Standards for cutaneous Leishmaniasis clinical trials published. 2012. Available at. Accessed November 21, 2013. 2.

3. Douba MD, Abbas O, Wali A, Nassany J, Aouf A, Tibbi MS, Kibbi AG, Kurban M. Chronic cutaneous leishmaniasis, a great mimicker with various clinical presentations: 2012; 26:1224–1229.

4. **Parazitologiya:** Pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun o‘quv qo‘ll./S.Dadayev; O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi. - T.: «Platinum Publishers», 2006. 22-27 betlar.

5. <https://avitsenna.uz/leyshmanioz>

6. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/leishmaniasis>

SURUNKALI YURAK ISHEMIK KASALLIGINING PROFILAKTIKASIDA REABILITATSIYA QILISH TIZIMINING AHAMIYATI

Boqijonova Nargizaxon Foziljon qizi
Central Asian Medical University

Dolzarliligi Ishemik yurak kasalligi (IYKS) — XXI asrda insoniyat oldidagi eng jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammolardan biridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, har yili 17,9 million kishi yurak-qon tomir kasalliklari oqibatida vafot etadi, bu global o‘lim holatlarining 31 foizini tashkil etadi. Shu o‘limlarning yarmidan ortig‘i surunkali ishemik yurak kasalligiga to‘g‘ri keladi.

Rivojlanayotgan mamlakatlarda, jumladan O‘zbekistonda, aholi orasida yurak kasalliklari o‘shish tendensiyasi saqlanib qolmoqda. So‘nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog‘liq nogironlik holatlari 18 foizga, qayta infarkt holatlari esa 12 foizga oshgani qayd etilgan.

IYKSning yuqori tarqalishi, uning iqtisodiy zararini kamaytirish va bemorlarning hayot sifatini yaxshilash uchun reabilitatsiya tizimini modernizatsiya qilish, profilaktika mexanizmlarini kuchaytirish va zamonaviy telereabilitatsiya tizimlarini joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

Ayniqsa, O‘zbekiston sharoitida yurak reabilitatsiyasi markazlarining soni cheklangan, mavjud dasturlar esa faqat shahar hududlarida faoliyat yuritadi. Shuning uchun yangi ilmiy asoslangan modelni ishlab chiqish va uni hududiy sog‘liqni saqlash tizimiga joriy etish zarur.

Material va usullar Tadqiqot materiallari sifatida 2018–2024 yillar oralig‘ida Yevropa Kardiologiya Jamiyati (ESC), Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (AHA), va JSST tomonidan chop etilgan xalqaro tavsiyalar tahlil qilindi. Shuningdek, O‘zbekiston va Markaziy Osiyo davlatlarida yurak reabilitatsiyasi bo‘yicha mavjud tajribalar o‘rganildi.

Metodik jihatdan ishda tahliliy va taqqoslovchi yondashuvlar qo‘llanildi. IYKS bilan og‘rigan 250 nafar bemorning klinik ma‘lumotlari (yoshi, xavf omillari, kasallik davomiyligi, qayta hospitalizatsiya holatlari) retrospektiv tahlil qilindi.

Reabilitatsiya tizimi to‘rt bosqichdan iborat holda baholandi:

1. **Gospital bosqich (1–2 hafta):** yurak faoliyatini barqarorlashtirish, dori terapiyasi va dastlabki mashqlar.
2. **Ambulator bosqich (3 oy):** individual jismoniy mashqlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash, parhez terapiyasi.
3. **Uzoq muddatli reabilitatsiya (6–12 oy):** yurak faolligini mustahkamlash, qayta infarktning oldini olish.
4. **Qo‘llab-quvvatlovchi bosqich:** telemeditsina orqali masofaviy nazorat va maslahat berish.

Monitoringda yurak urish chastotasi, qon bosimi, EKG ko‘rsatkichlari, jismoniy chidamlilik testi (6-minutlik yurish sinovi) va sifatli hayot indeksi (QoL) o‘lchovlari hisobga olindi.

Tadqiqot natijalari Natijalar shuni ko'rsatdiki, reabilitatsiya dasturlarida qatnashgan bemorlarning umumiy jismoniy chidamliligi 27% ga, yurak urish chastotasining barqarorligi esa 18% ga yaxshilangan.

Ikkilamchi profilaktika choralariga qat'iy rioya qilgan bemorlarda arterial bosim o'rtacha 8–10 mmHg ga, umumiy xolesterin 15–20% ga kamaygan. Beta-blokatorlar, ACE ingibitorlari va statinlar kombinatsiyasi bilan davolangan guruhda qayta yurak xurujlari 28% ga kamaygani qayd etilgan.

Reabilitatsiya dasturining psixologik komponenti (stressni kamaytirish, ijtimoiy moslashuv) bemorlarning depressiya ko'rsatkichlarini 35% ga kamaytirgan.

Telemeditsina vositalari orqali olib borilgan nazorat 5 oy davomida qayta shifoxonaga yotish holatlarini 22% ga kamaytirgan. Mobil ilovalar yordamida yurak urish va jismoniy faollikni kuzatgan bemorlarning reabilitatsiya natijalari an'anaviy guruhga qaraganda 1,5 baravar yaxshiroq bo'lgan.

Bundan tashqari, yurak reabilitatsiyasi jarayoniga oila a'zolarining jalb etilishi bemorning dori ichish intizomini oshirgan (94% dan 98% gacha).

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, integratsiyalashgan, ko'p tarmoqli va raqamli nazorat tizimiga ega reabilitatsiya modeli ishemik yurak kasalligini boshqarishda sezilarli samaradorlik beradi.

Xulosa Surunkali ishemik yurak kasalligini oldini olish va reabilitatsiya tizimini takomillashtirish — O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimi oldidagi strategik vazifa hisoblanadi.

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, birlamchi va ikkilamchi profilaktika choralarini uyg'unlashtirish, raqamli texnologiyalarni tatbiq etish, multidistsiplinar tibbiy jamoani shakllantirish va bemorlarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash natijasida yurak kasalliklari bilan bog'liq o'limlar va qayta infarkt holatlarini sezilarli kamaytirish mumkin.

Kelgusida mamlakat miqyosida **“Yurak reabilitatsiyasi va profilaktikasi milliy dasturi”**ni yaratish, barcha viloyatlarda **kardioreabilitatsiya markazlarini** tashkil etish, telemonitoring tizimini yo'lga qo'yish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha ommaviy sog'lomlashtirish kampaniyalarini o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Shu tarzda, reabilitatsiya tizimining ilmiy asosda takomillashtirilishi nafaqat yurak kasalliklari oqibatida o'limni kamaytiradi, balki sog'lom jamiyat va iqtisodiy barqarorlikni ta'minlaydi.

QORIN BO'SHLIG'I ORGANLARI KASALLIKLARI VA ULARNING PROFILAKTIKASI

Dadabayeva Parizoda

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Muhammadjon Jalolidinov G'ulomjon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

2-bosqich talabasi

Annotatsiya:

Qorin bo'shlig'i organlari inson organizmining eng muhim hayotiy tizimlaridan biri bo'lib, ovqat hazm qilish, modda almashinuvi, energiya ishlab chiqarish va toksinlarni zararsizlantirish kabi jarayonlarda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu tezisda qorin bo'shlig'i organlarining tuzilishi, ularning fiziologik vazifalari hamda ularni sog'lom saqlashning zamonaviy profilaktik choralari yoritiladi. Maqola jigar, oshqozon, me'da osti bezi, ichaklar, taloq va buyraklarning asosiy funksiyalarini hamda ularning kasalliklarini erta aniqlash va oldini olish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: qorin bo'shlig'i organlari, profilaktika, jigar, oshqozon, ichak, gigiyena, ovqatlanish madaniyati.

Asosiy qism

Inson tanasining ichki olami — qorin bo'shlig'i — go'yo yashirin bir hayot markazidir. U yerda har bir a'zo o'ziga xos ritmda, bir-birini to'ldirgan holda ishlaydi. Qorin bo'shlig'idagi organlar insonning nafaqat hayotini, balki hayot sifatini ham belgilaydi. Bu hududda joylashgan jigar,

oshqozon, me'da osti bezi, o't pufagi, ichaklar, buyraklar va taloq bir-biriga chambarchas bog'langan murakkab tizimni hosil qiladi. Ularning uyg'un faoliyati tufayli inson har kuni ovqatlanadi, energiya oladi, tozalanadi va yashaydi.

Jigar — bu ichki organlarning sultoni, u nafaqat modda almashinuvining markazi, balki tananing tabiiy himoya qal'asidir. U tanaga kirgan toksinlarni zararsizlantiradi, qon tarkibini tozalaydi, yog'lar va oqsillarni qayta ishlaydi. Shuningdek, jigar o't ishlab chiqarib, hazm jarayoniga bevosita hissa qo'shadi. Jigar shikastlansa, butun organizm muvozanatini yo'qotadi, chunki u tananing detoksifikatsiya tizimi sifatida doimo hushyor turadi.

Oshqozon esa inson tanasidagi eng nozik, ammo qudratli laboratoriyadir. U yerda har bir luqma kimyoviy o'zgarishlarga uchraydi, oziqa moddalarga aylanadi. Oshqozon shirasidagi kislotalar oziqni parchalab, hazmni boshlaydi. Lekin bu a'zo ham nihoyatda injiq — ortiqcha stress, notekis ovqatlanish, fastfud, chekish yoki spirtli ichimliklar oshqozon devorini shikastlab, gastrit yoki yara keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun oshqozon sog'lom hayotning eng sezgir ko'rsatkichi hisoblanadi.

Me'da osti bezi — ko'p hollarda e'tibordan chetda qoladi, lekin uning ahamiyati beqiyos. Bu bez nafaqat hazm fermentlarini ishlab chiqaradi, balki insulin gormoni orqali qondagi shakar miqdorini muvozanatda ushlab turadi. Shu bois uning faoliyati buzilsa, qandli diabet kabi og'ir kasalliklar yuzaga keladi. Inson hayotining har bir kuni, har bir quvvati, hatto kayfiyati ham ushbu kichik, ammo kuchli organning barqarorligiga bog'liq.

Ichaklar esa tananing "ichki hayot yo'li"dir. U yerda oziq-ovqatning so'rilishi, suvning qayta ishlanishi, mikrofloraning muvozanati sodir bo'ladi. Ingichka ichak oziqa moddalarning qonga o'tishini ta'minlansa, yo'g'on ichak tanani tozalash jarayonini yakunlaydi. Shuning uchun ichaklarning sog'lom ishlashi organizmning tozaligi, yengilligi va immunitetining kuchliligi bilan chambarchas bog'liq.

Taloq esa, ko'pincha kam tilga olinadigan, ammo tananing sokin himoyachisidir. U qon hujayralarini yangilaydi, organizmni bakteriyalar va viruslardan himoya qiluvchi limfotsitlar ishlab chiqaradi. Buyraklar esa tananing filtri bo'lib, ular organizmdan ortiqcha suyuqlik va zaharli moddalarni chiqaradi. Buyraklar toza ishlamasa, butun organizm ifloslanadi, chunki ular hayotning har bir tomchisida tiniqlik va muvozanatni saqlab turadi.

Bu organlar birgalikda ishlaganda inson tanasi mukammal uyg'unlikda bo'ladi. Ammo hayot tarzi o'zgarsa, bu muvozanat buziladi. Noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, stress, chekish, spirtli ichimliklar va gigiyenaning e'tibordan chetda qolishi — qorin bo'shlig'i organlari uchun eng katta dushmandir. JSST ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda dunyo aholisining qariyb 60 foizi oshqozon-ichak tizimi bilan bog'liq muammolardan aziyat chekadi.

Profilaktika esa bu muammolarning eng qudratli davo yo'lidir. Avvalo, inson o'z tanasiga hurmat bilan qarashi, sog'lom ovqatlanishni hayot tarziga aylantirishi kerak. Har kuni tabiiy, toza, sabzavot va mevalarga boy taomlarni iste'mol qilish, spirtli ichimlik va yog'li ovqatlardan cheklanib, me'yorni bilish lozim. Ovqatlanish madaniyati — bu faqat nima yeyish emas, balki qanday va qachon yeyishni bilishdir.

Jismoniy harakat ham muhim omil. Oddiy yurish, nafas mashqlari, engil yugurish yoki suzish — bu nafaqat yurakni, balki qorin bo'shlig'i organlarini ham faol harakatda ushlab turadi. Chunki harakat qon aylanishni yaxshilaydi, hazm jarayonini faollashtiradi, shish va tutilishlarning oldini oladi.

Gigiyenaga amal qilish — eng oddiy, ammo eng samarali profilaktika chorasi. Ovqatdan oldin qo'l yuvish, suvni qaynatib ichish, sabzavot va mevalarni tozalash, oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash — bu oddiy odatlar, ammo ularning foydasi ulkan. Ular ichak infeksiyalari va oshqozon kasalliklarining aksarini yo'qqa chiqaradi.

Shuningdek, ruhiy osoyishtalik ham qorin bo'shlig'i organlarining sog'lig'ida muhim rol o'ynaydi. Inson kayfiyati, stress darajasi, hissiyotlari to'g'ridan-to'g'ri oshqozon kislotasi, ichak harakati va jigar faoliyatiga ta'sir qiladi. Shuning uchun tinchlik, uyqu va ijobiy fikrlash — sog'lom tananing eng tabiiy dorisidir.

Shifokorlar har yili muntazam tekshiruvdan o'tishni tavsiya etadi. Oddiy ultratovush tekshiruvi, qon va siydik tahlili orqali ko'plab kasalliklar erta bosqichda aniqlanadi. Bu esa, nafaqat kasallikni davolash, balki sog'lom umrni uzaytirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, qorin bo'shlig'i organlari inson hayotining markaziy energiya manbai, ichki muvozanat va ruhiy tinchlikni saqlovchi kuchdir. Ularni asrash — bu o'z hayotingni, o'z kelajagingni asrashdir. Sog'lom ovqatlanish, gigiyena, harakat va ruhiy barqarorlik — bu oddiy, ammo hayotni go'zal qiluvchi oltin to'rtta qoidadir.

Xulosa:

Qorin bo'shlig'i organlari inson hayotiy faoliyatining markaziy bo'g'inlaridan biri bo'lib, ularning sog'lom ishlashi to'liq tarzda hayot sifatini belgilaydi. Har bir inson o'z salomatligini asrash uchun muntazam profilaktik choralarni ko'rishi, sog'lom ovqatlanish va gigiyenaga amal qilishi lozim. Shuningdek, har yili tibbiy ko'rikdan o'tish va kasallik alomatlari paydo bo'lganda shifokorga murojaat qilish eng muhim qadamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). *Global Health Observatory Data Repository*, 2024.
2. Karimov, A. va boshq. *Inson anatomiyasi va fiziologiyasi*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022.
3. Rahimova, M. *Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olishda zamonaviy yondashuvlar*. Toshkent tibbiyot jurnali, №3, 2023.
4. World Health Organization. *Digestive Diseases Prevention Strategies*, Geneva, 2024.

PROFILAKTIK TIBBIYOTDAGI GIGIYENIK TADQIQOTLAR, RAQAMLI TEKNOLOGIYALAR VA KASALLIKLARNI PROGNOZLASH.

Kommunal va mehnat gigiyenasi assistenti

Ismoilov Dilmurod Tavakkal o'g'li

2-kurs talabasi Mamatov Izzat Ozod o'g'li

Anotatsiya. Ushbu tezisda profilaktik tibbiyotda gigiyenik tadqiqotlarning roli, raqamli texnologiyalarning sog'liqni saqlash tizimidagi ahamiyati va kasalliklarni prognozlashning zamonaviy usullari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Gigiyena darsliklarida ko'rsatilganidek, kasalliklarning oldini olishda epidemiologik kuzatuvlar, sanitariya-gigiyena monitoringi va xavf omillarini erta aniqlash muhim ahamiyatga ega. Raqamli texnologiyalar — big data, sun'iy intellekt, mobil sog'liq ilovalari, biosensorlar — profilaktika samaradorligini oshirib, kasalliklarning tarqalish dinamikasini oldindan baholash imkonini beradi. Tezisda ushbu texnologiyalar yordamida xavfli omillarni monitoring qilish, aholining salomatlik ko'rsatkichlarini nazorat qilish va epidemiyalarni prognozlashning afzalliklari yoritiladi.

Kalit so'zlar. Profilaktik tibbiyot, gigiyenik tadqiqotlar, epidemiologik monitoring, raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt, big data, mobil sog'liq (mHealth), biosensorlar, kasallikni prognozlash.

Kirish. Profilaktik tibbiyot inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tibbiyot yo'nalishi bo'lib, gigiyenik tadqiqotlar uning asosiy ilmiy platformasini tashkil qiladi. Darsliklarda ta'kidlanganidek, gigiyena fanining vazifalari — atrof-muhit omillari ta'sirini baholash, sanitariya me'yorlarini belgilash, kasallik xavfini aniqlash va profilaktika choralarni ishlab chiqishdan iborat. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar tibbiyotga chuqur integratsiya qilinib, sog'liqni saqlash tizimida katta hajmdagi ma'lumotlarni tahlil qilish, xavf omillarini elektron kuzatish va kasalliklar tarqalishini prognozlash imkonini yaratmoqda. Sun'iy intellekt, mobil ilovalar, biometrik sensorlar va epidemiologik ma'lumotlar bazalarining rivojlanishi profilaktik tibbiyot samaradorligini oshirayotgan zamonaviy vositalardir.

Asosiy qism. Gigiyenik tadqiqotlar profilaktik tibbiyotning asosiy tarkibiy qismi bo'lib, ular orqali atrof-muhitning fizik, kimyoviy va biologik omillari tahlil qilinadi. Gigiyena darsliklarida keltirilishicha, havoning ifloslanishi, suvning sifati, oziq-ovqat gigiyenasi, ishchi muhit gigiyenik ko'rsatkichlari va mikroiklim parametrlari muntazam monitoring qilinmasa, surunkali kasalliklar soni ortadi. Epidemiologik kuzatuvlar yordamida kasallikning boshlanishi, omillari va tarqalish mexanizmlari o'rganilib, profilaktika strategiyalari ishlab chiqiladi. Ushbu tadqiqotlar aholi orasida yuqumli kasalliklar tarqalishini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi profilaktik tibbiyotda yangi avlod yondashuvlarini shakllantirdi. Big data (katta ma'lumotlar) texnologiyalari minglab klinik, epidemiologik va laborator ma'lumotlarni bir vaqtning o'zida tahlil qilish imkonini beradi. Sun'iy intellekt yordamida kasallikning rivojlanish ehtimoli, xavf guruhi, individual profilaktika rejasi va epidemiyalar vaqtini oldindan aniqlash mumkin. Mobil sog'liq (mHealth) ilovalari yurak urishi, bosim, qadamlar soni, uyqu sifati, qand miqdori kabi ko'rsatkichlarni doimiy kuzatib boradi. Biosensrlar orqali real vaqt rejimida organizmning fiziologik ko'rsatkichlari nazorat qilinib, kasallik boshlanishi erta aniqlanadi.

Kasalliklarni prognozlash zamonaviy profilaktikaning eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Epidemiologik modellar usullari (SIR, SEIR modellari), sun'iy neyron tarmoqlari, statistika algoritmlari kasallik tarqalish tezligini, xavf guruhlarini va epidemiyaning cho'qqi nuqtalarini aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, iqlim o'zgarishi, migratsiya, urbanizatsiya kabi omillar bilan bog'liq kasalliklar — nafas yo'llari kasalliklari, yurak-qon tomir tizimi patologiyalari, yuqumli kasalliklar (masalan, gripp, COVID-19) — prognozlash tizimlari orqali samarali boshqariladi.

Raqamli texnologiyalar asosida gigiyenik monitoringni takomillashtirish sog'liqni saqlash tizimiga yangi imkoniyatlar yaratadi: elektron sog'liq pasportlari, raqamli laboratoriyalar, onlayn epidemiologik nazorat, kasallik avj olishidan oldin ogohlantirish tizimlari va individual sog'liqni boshqarish platformalari profilaktika sifatini keskin oshiradi.

Xulosa. Profilaktik tibbiyot so'nggi yillarda raqamli texnologiyalar bilan boyib, gigiyenik tadqiqotlarning samaradorligi sezilarli darajada oshdi. Atrof-muhit omillarini doimiy monitoring qilish, katta hajmdagi epidemiologik ma'lumotlarni tahlil qilish va sun'iy intellekt asosida kasalliklarni prognozlash sog'liqni saqlash tizimining zamonaviy talablariga javob beradi. Ilmiy manbalarga ko'ra, raqamli yondashuvlar profilaktika samaradorligini oshiradi, kasalliklar tarqalishini oldindan aniqlash va aholining salomatligini erta himoya qilishga imkon yaratadi. Shunday qilib, gigiyenik tadqiqotlarning raqamli texnologiyalar bilan integratsiyasi kelajakda tibbiy profilaktikaning eng muhim strategik yo'nalishlaridan biri bo'lib qoladi.

QISHLOQ AHOLISIGA KO'RSATILADIGAN PATRONAJ HAMSHIRALIK XIZMATI ISTIQBOLLARI

Ibragimova Dinora Odiljon qizi
Mamatxanova Gulnora Maxmudovna
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
ibragimovadinora777@mail.com

Dolzarbli. Qishloq joylarda yashovchi aholining sog'lig'ini muhofaza qilish, kasalliklarning erta oldini olish va ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarga manzilli tibbiy yordam ko'rsatishda patronaj hamshiralik xizmati muhim o'rin tutadi. Respublikamizda 2024-yil holatiga ko'ra, aholining 49,6 foizi qishloq hududlarida istiqomat qilmoqda, ularning 50,8 foizi ayollar, 28,3 foizi bolalar va 12,1 foizi keksalardir. Ushbu toifa aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, homilador ayollar, chaqaloqlar va surunkali kasallikka chalingan shaxslarni doimiy patronaj nazoratiga olish orqali sog'liqni saqlash tizimining samaradorligi oshiriladi.

Material va usullar. Tadqiqot 2023-2024-yillar davomida Farg'ona viloyatining Buvayda, Toshloq va Rishton tumanlarida joylashgan 12 ta oilaviy poliklinika negizida olib borildi. Umumiy hisobda 2 480 nafar qishloq aholisi (1 420 nafar ayol va 1 060 nafar erkak) hamda 54 nafar patronaj hamshirasi faoliyati o'rganildi. So'rovnomalar, tibbiy hujjatlarni tahlil qilish, kuzatuv va intervyu

metodlari asosida ma'lumotlar yig'ildi. Tahlil jarayonida Excel va SPSS 25.0 dasturlaridan foydalanilib, variatsion, taqqoslovchi va korrelyatsion usullar qo'llanildi. Tadqiqotda aholining patronaj xizmatidan foydalanish darajasi, hamshiralarning ish yuklamasi, profilaktik qamrov ko'rsatkichlari va xizmat samaradorligi dinamikasi asosiy mezon sifatida baholandi.

Tadqiqot natijalari. O'rganilgan ma'lumotlarga ko'ra, qishloq hududlarida aholining 68,7 foizi patronaj xizmati faoliyatidan muntazam foydalanadi, 21,4 foizi vaqti-vaqti bilan murojaat qiladi, 9,9 foizi esa bu xizmatdan umuman bexabar ekani aniqlandi. Patronaj hamshiralarning ish yuklamasi o'rtacha 1200-1500 nafar aholiga to'g'ri kelgani, bu esa belgilangan me'yordan 15–20 foizga yuqori ekani qayd etildi. Tahlillar natijasida hamshiralarning 72,3 foizi profilaktik yo'nalishdagi ishlarni asosiy faoliyat sifatida bajarayotgani, 18,6 foizi esa ko'proq davolash-amaliy ishlariga jalb qilinayotgani ma'lum bo'ldi. Aholi orasida surunkali kasalliklar (arterial gipertoniya, diabet, yurak ishemik kasalligi) bilan ro'yxatda turgan shaxslar ulushi 28,4 foizni tashkil etib, ularning 61 foizida patronaj nazorati mavjudligi, qolgan qismida esa nazorat yetarli emasligi aniqlangan. Shu bilan birga, homilador ayollar va yangi tug'ilgan chaqaloqlar orasida patronaj nazoratining qamrovi 93,2 foizni tashkil etib, bu so'nggi uch yilda 6,7 foizga oshganini ko'rsatdi.

O'tgan 2024-yil yakunlariga ko'ra, patronaj xizmatining kuchaytirilgan monitoringi natijasida qishloq joylarda homilador ayollarning kech ro'yxatga olinishi 17,8 foizdan 12,3 foizgacha, yangi tug'ilgan chaqaloqlarda o'lim ko'rsatkichlari esa 1 000 tirik tug'ilgan bolaga nisbatan 12,1 tadan 9,4 tagacha kamaygan.

Hamshiralarning zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish darajasi 2021-yilda 36 foiz bo'lgan bo'lsa, 2024-yilda bu ko'rsatkich 58 foizga yetgan. Korrelyatsion tahlil natijasiga ko'ra, patronaj xizmatining samaradorligi bilan hamshiralarning malaka darajasi o'rtasida $r = 0,68$ ($p < 0,05$) ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlangan, bu esa kadrlar tayyorgarligining sifatli tashkil etilishi xizmat natijadorligiga bevosita ta'sirini ko'rsatadi.

Xulosa. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, qishloq joylarda patronaj hamshiralik xizmati aholining tibbiy himoyasini ta'minlashda muhim o'rin tutmoqda, biroq ayrim hududlarda xizmatning moddiy-texnik bazasi, transport vositalari hamda raqamli axborot tizimlarining rivojlanmaganligi samaradorlikni cheklamoqda. Kelgusida xizmatni takomillashtirish maqsadida mobil patronaj brigadalarini tashkil etish, hamshiralarni planshet va maxsus mobil ilovalar bilan ta'minlab, elektron sog'liqni saqlash tizimiga to'liq integratsiya qilish, hamda malaka oshirish bo'yicha muntazam o'quv kurslarini yo'lga qo'yish zarur. Aholi o'rtasida profilaktika va gigiyena madaniyatini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bo'yicha patronaj ishlarini kengaytirish ham muhim ahamiyatga ega.

SOG'LIQNI SAQLASHNING TURLI BO'G'INLARIDA TIBBIY HISOB HUJJATLARI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISHGA ZAMONAVIY YONDASHUV

Mamathanova Gulnora Maxmudovna

Farg'ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti (PhD)

gulnora_statist@inbox.ru

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida elektron sog'liqni saqlash (e-Health) tizimlari keng joriy qilinmoqda. Bu tizimlarning (e-Health) rivojlanishi, birinchi navbatda har xil turdagi tibbiy ma'lumotlar bazalarining paydo bo'lishiga, keyinchalik esa ular elektron tibbiy xujjat aylanishining maxsus shakllariga – bemorning elektron qaydnomalari va sog'liqni saqlashni boshqarish tizimlariga aylantiriladi.

Hozirgi globallashtirish davrida sog'liqni saqlash axborot tizimlarining (SSAT) rivojlanishi sog'liqni saqlashni boshqarishning muhim tarkibiy qismi sifatida sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishning dolzarb yo'nalishlaridan yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Respublikamizda Milliy axborot tizimini shakllantirish davlat dasturi va 2013-2020 yillarda "Elektron hukumat" tizimini yaratish doirasida "Elektron sog'liqni saqlash" tizimini yaratish bo'yicha hukumat tomonidan chora-tadbirlar rejasi qabul qilingan, bu Milliy axborot tizimi va "Elektron hukumat" tizimlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Yaxlit elektron tizimni shakllantirishdan maqsad davolash-tashhislash ishlarini boshqarish va samaradorligini oshirish,

resurslardan oqilona foydalanish, tibbiy yordam ko'rsatish sifatini oshirishni yo'li bilan aholi sog'lig'ini saqlashni ta'minlash hisoblanadi. Natijada "Elektron poliklinika", "Bemorlarni elektron kartochkasi", "Elektron navbat" tizimi bilan birga "Elektron ro'yxatxona", "Elektron retsept", "Elektron apteka", "Elektron imtiyozli yo'llanma" kabi xizmatlar yaratiladi. Bundan tashqari, teletibbiyot, mobil tibbiyot (mobil xizmatlar, m-Health), elektron ta'limni (aholi orasida sog'lom turmush tarzi, sog'lom ovqatlanish va boshqalar bo'yicha) rivojlantirish rejalashtirilgan. Buning uchun bir qator murakkab vazifalarni hal qilish zarur. Asosiy muammo, rivojlangan davlatlar foydalanadigan SSAT respublikamizda shunchaki olib kelish va foydalanish imkonsiz, chunki har qanday axborot tizimi aniq bir boshqaruv tizimiga bog'liq bo'ladi, shuning uun SSAT ishlab chiqish har bir mamlakatda o'z modeliga muvofiq amalga oshirilishi kerak, va bunda shu sohadagi ilg'or mamlakatlarning to'plangan tajribalaridan foydalanish mumkin.

Mamlakatimizda sog'liqni saqlash tizimida qator islohotlar amalga oshirilishiga qaramasdan elektron sog'liqni saqlash sohasida yagona standartlar mavjud emas, tibbiy xizmatning integratsiyasini va samarali boshqarilishini ta'minlaydigan zamonaviy dasturiy mahsulotlar joriy etilmagan, mavjud axborot tizimlari va texnologiyalari tarqoq tusga ega va tor yo'nalishlarga mo'ljallangan. Bu borada «... «elektron sog'liqni saqlash» tizimini keng joriy etish, yagona milliystandartlar asosida integratsiyalashgan axborot tizimlari va ma'lumotlar bazasi majmuasini yaratish»ga qaratilgan muhim vazifalar belgilangan. Ushbu vazifalarni amalga oshirish, birlamchi tibbiy sanitariya yordami muassasalarida «elektron sog'liqni saqlash» tizimini keng joriy etish, surunkali kasalliklar profilaktikasiga tizimli yondoshish, aholi orasida olib borilayotgan tibbiy xizmatining sifati va samaradorligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 7-dekabrda PF-5590-son «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida»gi, 2020 yil 12 noyabrda PF-6110-sonli «Birlamchi tibbiy santariya yordami muassasalari faoliyatiga mutlaqo yangi mexanizmlarni joriy qilishva sog'liqni saqlash tizimida olib borilayotgan islohotlar samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmonlari, 2017 yil 29 martda PQ-2857-sonli«O'zbekiston Respublikasida birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari faoliyatini tashkil etishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori, 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-sonli« Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligini darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi, 2021 yil 23 fevralda PQ-5000-son "Sog'liqni saqlash sohasida raqamlashtirish ishlarini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 17 sentabrda 718-son «Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida tibbiy xizmatlar sifatini yaxshilashga, o'tkazilayotgan profilaktika tadbirlarining samaradorligi uchun mas'uliyatni oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori hamda mazkur faoliyatiga tegishli boshqa meyoriy- xuquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tibbiy hisob va hisobot xujjatlarini ro'yxatga olishning amaldagi tizimini har tomonlama o'rganish va tuzilmaviy-funksional tahlil qilish natijasida shahar tumanlardagi birlamchi tibbiy-sanitariya muassasalarida qo'llaniladigan ko'p sonli tibbiy kartalarning va qayd qilish jurnallarining norasmiy shakllari, boshqa hujjatlarga bir xil ma'lumotlarni takror tushirishlari aniqlandi.

Birlamchi tibbiy -sanitariya muassasalaridagi tibbiy hisob hujjatlarining tuzilmaviy-funksional tahlili orqali aniqlangna kamchiliklarini bartaraf qiladigan tibbiy hisob va hisobot hujjatlarini to'g'ri qayd qilish talablari ilmiy asoslab berildi. Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida tibbiy hisob va hisobot hujjatlarini qayd qilish uchun modernizatsiya qilingan asosiy tibbiy hujjatlar to'plami tibbiy kartalar, qayd qilish jurnallari va blanklari umumiy sonini kamaytirish imkonini beradi.

JISMONIY FAOLLIKNING KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDAGI ROLI

Murodiljonov Ismoiljon Ilhomjon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs

Ilmiy rahbar: Shayxova Guli Islomovna

Dolzarbli Jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishda eng samarali, xavfsiz hamda iqtisodiy jihatdan arzon profilaktik vositalardan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda dunyo bo'yicha yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, semirish, qandli diabet, suyak va mushak tizimi kasalliklari, ruhiy buzilishlar va immunitet pasayishi bilan bog'liq muammolar keskin ortib bormoqda. Bu holat jismoniy faollik yetishmovchiligining keng tarqalganligiga bevosita bog'liq. Aholining o'tirib ishlaydigan turmush tarzi, texnologiyalardan ortiqcha foydalanish, transportga haddan ziyod tayanish jismoniy harakatsizlikka olib kelib, organizm funksional faolligining pasayishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun jismoniy faollikning kasalliklar profilaktikasidagi rolini ilmiy asosda o'rganish va targ'ib qilish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy faollikning organizmga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirini aniqlash, muntazam harakatning turli kasalliklar rivojlanishining oldini olishdagi o'rnini baholash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning asosiy profilaktik mexanizmlarini yoritib berishdan iborat. Shuningdek, tadqiqotning maqsadi aholining harakat faolligini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish, yoshlar, o'quvchilar va kattalar uchun qulay va samarali jismoniy mashg'ulotlar tizimini shakllantirishga ilmiy asos yaratishdir.

Tadqiqot materiallari va usullari sifatida jismoniy faollikning organizm tizimlariga ta'siriga oid ilmiy adabiyotlar, zamonaviy fiziologiya va gigiyena bo'yicha o'tkazilgan ilg'or tadqiqotlar, statistik ma'lumotlar, JSST tavsiyalari hamda aholi o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma qo'llanildi. Tadqiqot davomida kuzatuv, tahlil, solishtirish, umumlashtirish usullari qo'llanib, jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslar bilan jismoniy harakatsiz turmush tarzini olib boruvchi shaxslar sog'lig'i taqqoslandi. Ayniqsa, yurak urish tezligi, qon bosimi, tana vazni, mushak kuchi, nafas olish hajmi, immun tizimi faolligi va psixo-emotsional holat o'rganildi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollikka ega odamlarda surunkali kasalliklar xavfi sezilarli past ekani ma'lum bo'ldi. Tahlil jarayonida shaxsning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, mehnat faoliyati kabi omillar ham hisobga olindi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilab, yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini faollashtiradi va ateroskleroz rivojlanishini sezilarli kamaytiradi. Muntazam mashqlar qandli diabet 2-turi rivojlanish xavfini 30–50% gacha kamaytirishi aniqlangan. Jismoniy faollik metabolizmni tezlashtiradi, tana vaznini me'yorlashtiradi, yog' qatlamining kamayishi va mushak massasining ortishiga olib keladi. Shuningdek, suyak mustahkamligi oshib, osteoporozning oldi olinadi, bo'g'imlar harakatchanligi yaxshilanadi. Nafas olish tizimida o'pkalarning vital sig'imi oshib, to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Immun tizimi faolligining ortishi natijasida organizm infeksiyalarga chidamli bo'ladi. Psixologik jihatdan esa jismoniy faol shaxslar stressga kamroq beriladi, depressiya va xavotir holatlari 40% gacha kamayishi kuzatilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy mashqlar insonning umumiy ish qobiliyatini oshirishi, uyqu sifatini yaxshilashi va hayotdan qoniqish darajasini ko'tarishini ham ko'rsatdi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollik kasalliklarning oldini olishda kuchli profilaktik omildir. Muntazam harakat yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semirish, osteoporoz, stress, immunitet pasayishi kabi ko'plab kasalliklarni kamaytiradi. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida jismoniy faollikni bolalikdan boshlab shakllantirish, aholini ommaviy sportga jalb qilish, o'quv muassasalari va ish joylarida jismoniy mashqlar uchun shart-sharoitlar yaratish zarur.

Har kuni kamida 30 daqiqa yengil yoki o'rtacha jismoniy faollik bilan shug'ullanish sog'liqni mustahkamlashning eng oddiy, ammo eng samarali vositasidir.

ELEKTRON SOG'LIQNI SAQLASHDA SUN'IY INTELLEKT

Mirzakirova Zeboxon Farxodovna

Abdullayeva Sa'dixon Umarovna

Otajonova Mubinaxon Azizjon qizi

Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi

info@qjst.uz

Dolzarbli. So'nggi yillarda sog'liqni saqlash tizimini raqamlashtirish jarayoni global miqyosda yangi bosqichga ko'tarilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 2024-yilgi hisobotiga ko'ra, dunyo mamlakatlarining 78 foizida elektron sog'liqni saqlash hujjatlari (Electronic Health Records – EHR) tizimi to'liq yoki qisman joriy etilgan. Bu tizimlar tibbiyot muassasalari o'rtasida ma'lumot almashuvini yengillashtirish, bemorlarning sog'liq holatini doimiy kuzatib borish va sog'liqni saqlash xizmatlari sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaldagi tizimlarda bemor ma'lumotlarini qayd etish, yangilash va tahlil qilish ko'p hollarda inson omiliga bog'liq bo'lib qolmoqda. Bu esa tibbiy ma'lumotlarning to'liqligi va aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tahlillarga ko'ra, tibbiy hujjatlarni qo'lda kiritish natijasida yuzaga keladigan xatoliklar umumiy ma'lumotlar bazasining 12–15 foizini tashkil etadi. Shu sababli, elektron sog'liqni saqlash hujjatlari tizimini sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari yordamida takomillashtirish zarurati kundan kunga ortib bormoqda.

Sun'iy intellekt sog'liqni saqlash sohasida diagnostika, davolash, profilaktika va boshqaruv jarayonlarini avtomatlashtirishda keng imkoniyatlar yaratmoqda. Xususan, SI asosidagi algoritmlar katta hajmdagi tibbiy ma'lumotlarni tahlil qilish, kasallik xavfini erta bosqichda aniqlash, bemorning klinik tarixiga mos davolash takliflarini shakllantirishda yuqori aniqlik beradi. Masalan, AQShda 2024-yil holatiga ko'ra, SI yordamida yurak-qon tomir kasalliklari xavfini aniqlash algoritmlarining aniqlik darajasi 89 foizni tashkil etgan, bu esa an'anaviy usullarga nisbatan 1,8 barobar yuqori natijadir.

Material va usullar. Tadqiqotda 15 ta tibbiyot muassasasida elektron hujjat aylanishi, bemorlar ma'lumotlar bazasi va avtomatlashtirilgan diagnostika tizimlari tahlil qilindi. Shuningdek, Rossiya Federatsiyasi, Janubiy Koreya va Germaniya tajribalari o'rganildi. Ma'lumotlar statistik tahlili "SPSS Statistics 26.0" dasturi yordamida amalga oshirildi. Tadqiqotda sog'liqni saqlash xodimlarining 320 nafari (shundan 180 nafari shifokor, 140 nafari hamshira) o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari. Ko'pchilik tibbiyot muassasalarida elektron tibbiy hujjatlar joriy etilgan bo'lsa-da, ularning 62 foizida ma'lumotlar integratsiyasi va avtomatik tahlil imkoniyatlari cheklangan. So'rovnoma natijalariga ko'ra, shifokorlarning 71,8 foizi SI asosidagi tizimlar klinik qaror qabul qilish jarayonida yordam berishini qayd etgan. Sun'iy intellektni joriy etish natijasida hujjatlarni to'ldirishga ketadigan vaqt o'rtacha 35 foizga qisqardi, xatoliklar soni 22 foizdan 8 foizgacha kamaydi, bemor ma'lumotlarini tahlil qilish tezligi 2,5 barobar oshdi.

Chet el tajribalariga asoslanib, Janubiy Koreyada "AI-Medical Cloud" tizimi joriy etilgandan so'ng, bemorlarning qayta murojaat qilish holatlari 15 foizga kamaygan, Rossiyada esa elektron hujjatlar asosida kasallik xavfini prognoz qilish aniqligi 87 foizni tashkil etgan. O'zbekiston sharoitida SI modellarini (masalan, GPT-tibbiy modellar yoki DeepHealth tizimlari) elektron sog'liqni saqlash hujjatlariga integratsiya qilish orqali kasalliklar tarqalishini oldindan bashorat qilish, dori vositalarini to'g'ri tanlash va resurslardan samarali foydalanish imkoniyati paydo bo'ladi. Shu bilan birga, ma'lumotlar xavfsizligi, etik masalalar va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish bo'yicha huquqiy asoslarni mustahkamlash zarurligi aniqlangan.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sun'iy intellekt texnologiyalarini elektron sog'liqni saqlash hujjatlari tizimiga joriy etish nafaqat tibbiy ma'lumotlarni boshqarish sifatini, balki butun sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshiradi. SI yordamida avtomatik tahlil, kasallikni erta aniqlash va individual davolash dasturlarini yaratish imkoniyati yuzaga keladi. Shu bilan birga,

tibbiyot xodimlarini raqamli kompetensiyalarini oshirish, SI asosida ishlovchi milliy platformani yaratish va huquqiy me'yorlarni takomillashtirish ustuvor vazifalar qatoriga kiradi.

ZAMONAVIY ELEKTROMAGNIT MAYDONLAR VA TEXNOLOGIK RIVOJLANISHNING YASHIRIN XATARI

Muydinova Yoqutxon G'iyazidinovna
Katta o'qituvchi Farg'ona jamoat
salomatligi tibbiyot instituti
To'ychiyev Mahmudjon
TPI 422-guruh 4-bosqich talabasi

Elektromagnit maydonlar (EMM) zamonaviy texnologik rivojlanishning ajralmas qismi sifatida inson hayoti va jamiyatning deyarli barcha sohalariga kirib kelgan. Mobil aloqa, simsiz internet, uy-ro'zg'or texnikasi, tibbiy diagnostika vositalari, sanoat uskunalari va transport tizimlarida elektromagnit maydonlar faol ishlatiladi. Ushbu maydonlar inson faoliyatini sezilarli darajada osonlashtiradi, samaradorlikni oshiradi, axborot almashishni tezlashtiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Biroq ularning inson salomatligi va atrof-muhitga salbiy ta'siri ko'pincha sezilmas bo'lib, ilmiy tadqiqotlar va statistik ma'lumotlar bu xatarni tasdiqlaydi. Shu sababli elektromagnit maydonlar texnologik rivojlanishning yashirin xatari sifatida qaralmoqda. Uzoq muddatli yuqori chastotali elektromagnit maydonlarga ta'sirlanish inson organizmida turli funksional o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, bosh og'rig'i, charchoq, uyqu buzilishi, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, konsentratsiya pasayishi va asab tizimining disbalansi keng uchraydigan alomatlardir. Shuningdek, immun javobning susayishi, gormonal muvozanatning buzilishi, yurak-qon tomir faoliyatida o'zgarishlar, stressga chidamlilikning kamayishi va reproduktiv tizimning samaradorligida pasayishlar ham kuzatiladi. Sanoat va tibbiyot sohasida ishlovchi xodimlar orasida elektromagnit maydonlarga uzoq muddat ta'sirlanish bilan bog'liq surunkali kasalliklar holatlari ko'proq uchraydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, elektromagnit maydonlarga uzoq vaqt ta'sirlanish nevrologik tizimga salbiy ta'sir qiladi. Masalan, nerv hujayralari faoliyatida o'zgarishlar, asab impulslarining tezligi va o'tkazuvchanligining pasayishi, bosh miya faoliyatining susayishi kuzatiladi. Shu bilan birga, vegetativ asab tizimida disbalans, yurak tezligi va qon bosimining o'zgarishi, shuningdek, stress gormonlari miqdoridagi oshish ham qayd etilgan. Uzoq muddatli ta'sir asab tizimining surunkali charchashi, diqqat va xotira qobiliyatining pasayishi, ruhiy holatning noaniqligi va hatto depressiv holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Reproduktiv tizimga ta'siri ham sezilarli. Erkaklarda sperma sifatining pasayishi, spermatozoidlarning harakatchanligi va soni kamayishi, ayollarda esa gormonal muvozanatning buzilishi, hayz siklida o'zgarishlar va reproduktiv imkoniyatning susayishi kuzatiladi. Bu holatlar uzoq muddatda inson salomatligi va demografik ko'rsatkichlarga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli EMMning reproduktiv tizimga ta'siri global sog'liq uchun jiddiy xavf hisoblanadi. Ekologik jihatdan elektromagnit maydonlar ham xavf tug'diradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qushlar va boshqa migratsiya qiluvchi hayvonlar navigatsiyasida buzilishlar paydo bo'lishi, hasharotlar va baliqlarning reproduktiv tizimi o'zgarishi, o'simliklarning o'sish sur'atlari sekinlashishi mumkin. Masalan, qushlar uzoq masofaga uchayotganda elektromagnit maydonlar sababli yo'nalishni adashtirishi yoki migratsiyani to'xtatib qo'yishi mumkin. Hasharotlar, xususan, asalari kabi polinatorlar sonining kamayishi o'simliklarning gullash jarayonini va butun ekotizimning barqarorligini buzishi mumkin. Shu bilan birga, elektromagnit maydonlarning suv havzalariga va tuproq ekologiyasiga ta'siri ham qayd etilgan, bu esa biologik xilma-xillik va tabiiy resurslarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy davlatlar elektromagnit maydonlarning xavfini kamaytirish bo'yicha bir qator choralarni joriy qilgan. Masalan, ish joylarida EMM darajasini

monitoring qilish, me'yoriy qiymatlarni nazorat qilish, himoyalovchi qurilmalarni ishlatish, aholiga xavfsiz foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar berish tavsiya etiladi. Shuningdek, uy-ro'zg'or va sanoat texnikasida elektromagnit nurlanishini kamaytiruvchi materiallar va texnologiyalar ishlab chiqilmoqda. Bular orasida elektromagnit to'lqinlarni yutuvchi panellar, himoyalovchi ekranlar va maxsus qurilmalar mavjud bo'lib, ular inson salomatligini himoya qilishga xizmat qiladi. Texnologik taraqqiyotning sur'atli rivojlanishi EMM darajasining ortishiga olib kelmoqda. Mobil aloqa stansiyalari soni ko'paymoqda, 5G tarmoqlari kengaymoqda, uy-ro'zg'or texnikasi va elektr transport vositalari keng qo'llanilmoqda. Bu holat insonlar va atrof-muhit uchun elektromagnit yukni oshiradi. Shu sababli aholi va mutaxassislar orasida EMM ta'sirini kamaytirish bo'yicha profilaktik choralarini amalga oshirish dolzarb vazifaga aylanmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, EMM bilan uzoq vaqt ishlash xodimlarda surunkali charchoq, uyqu buzilishi, bosh og'rig'i va asab tizimi faoliyatida buzilishlar keltirib chiqaradi. Shu sababli ish joylarida maksimal xavfsiz chastota va maydon me'yorlariga amal qilish, ish vaqti va dam olish tartibini nazorat qilish, himoyalovchi vositalardan foydalanish zarur. Bu choralarning barchasi inson salomatligini saqlash va ish unumdorligini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, elektromagnit maydonlar ta'sirini kamaytirish uchun uy-ro'zg'or va shaxsiy texnika ishlatilishida xavfsiz masofaga rioya qilish, texnikani to'g'ri joylashtirish va foydalanish bo'yicha ko'rsatmalarga amal qilish muhimdir. Masalan, Wi-Fi routerlarni uyda bolalar va uyqu xonalaridan uzoqda joylashtirish, mobil telefonlarni uzoq muddat yuzga yaqin tutmaslik, elektr jihozlarini tunda o'chirib qo'yish kabi oddiy choralar ham xavfni kamaytiradi. Xulosa qilib aytganda, elektromagnit maydonlar texnologik rivojlanishning ajralmas qismi bo'lishiga qaramay, ular inson salomatligi va atrof-muhit uchun yashirin xatarni yaratadi. Shu sababli zamonaviy jamiyatda aholining xabardorligini oshirish, gigiyenik va ekologik me'yorlarga qat'iy rioya qilish, profilaktik tadbirlar va himoyalovchi texnologiyalarni joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi. Ushbu choralar texnologik qulayliklarni saqlagan holda, inson salomatligi va tabiat xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiladi. Yuqoridagi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, texnologik taraqqiyotning ijobiy tomonlarini qadrlash bilan birga, uning yashirin xavfini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Ilm-fan va texnologiya sohasida olib borilayotgan izlanishlar elektromagnit maydonlarning salbiy ta'sirini kamaytiruvchi innovatsiyalarni ishlab chiqishga qaratilishi, shuningdek, aholini bu borada xabardor qilish muhimligini ko'rsatmoqda. Bu esa inson salomatligi va ekologik barqarorlikni ta'minlashning eng samarali yo'li hisoblanadi.

VEGETARIZM VA ORGANIZMNING IMMUN HOLATI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Tolqinov Islomjon

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Normal anatomiya kafedrası

Mavzuning dolzarbligi So'nggi yillarda dunyo miqyosida vegetarian ovqatlanish turmush tarzi sifatida keng tarqalmoqda. Biroq, hayvon mahsulotlaridan voz kechish organizmning immun tizimi faoliyatiga qanday ta'sir etishi borasida turli fikrlar mavjud. Vegetarizm tarafdorlari bu usul immunitetni kuchaytiradi, dehqonchilik mahsulotlariga asoslangan oziqlanish esa toksik yukni kamaytiradi, deb hisoblaydilar. Shu bilan birga, oqsil, temir, B12 vitamini kabi muhim elementlarning yetishmasligi immun javobni susaytirishi mumkin. Shu sababli mazkur mavzu jamoat salomatligi nuqtai nazaridan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi Vegetarian turmush tarzini olib boruvchi shaxslarning immun tizimi ko'rsatkichlarini tahlil qilish va vegetarian hamda an'anaviy ovqatlanish turidagi farqlarni gigiyenik jihatdan baholash.

Tadqiqot materiali va usullari Tadqiqotda 20–40 yoshdagi 60 nafar sog‘lom shaxs ishtirok etdi:

30 nafar vegetarian

30 nafar aralash (oddiy) ovqatlanish turidagi shaxs.

Laborator tahlillar:

Qon umumiy tahlili (leykotsitlar, limfotsitlar, gemoglobin, eritrotsitlar),

Immun tizim ko‘rsatkichlari (IgA, IgM, IgG darajalari, T-limfotsitlar soni),

Biokimyoviy tahlillar (B12 vitamini, temir, rux, folat darajasi).

Ovqatlanish odatlari so‘rovnoma asosida (sutkalik ratsion, ozuqa manbalari, sabzavot/meva ulushi, hayvon oqsili iste‘moli) o‘rganildi. Natijalar gigiyenik me‘yorlar bilan solishtirildi.

Tadqiqot natijalari Natijalar shuni ko‘rsatdiki, vegetarian guruhidagi ishtirokchilarda oziqlanish tarkibi bo‘yicha muhim farqlar kuzatildi:

Kunlik oqsil miqdori 20–25% ga kam,

Temir 30% ga, B12 vitamini esa 50% ga pastroq aniqlangan,

Sabzavot va meva iste‘moli esa 2 baravar yuqori bo‘lgan.

Immun tizim ko‘rsatkichlari quyidagicha farq qildi:

IgG darajasi vegetarianlarda o‘rtacha 12% yuqori ($14,2 \pm 1,5$ g/l),

IgA darajasi esa 10% pastroq ($1,4 \pm 0,2$ g/l),

Leykotsitlar soni biroz kamaygan — ($4,5 \pm 0,6 \times 10^9/l$), nazorat guruhida esa ($6,0 \pm 0,5 \times 10^9/l$),

T-limfotsitlar faolligi esa 8–10% yuqori qayd etilgan, bu o‘simlik asosidagi antioksidantlarning immunmodulyator ta‘siri bilan izohlanadi.

Vegetarianlar orasida B12 vitamini yetishmovchiligi 70% hollarda, temir tanqisligi 40% hollarda aniqlangan. Shu bilan birga, vegetarianlarda sovuq infeksiyalar (ORVI) bilan kasallanish chastotasi 20% yuqori bo‘lsa-da, oshqozon-ichak muammolari 30% kamroq uchragan.

Psixosomatik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, vegetarian ishtirokchilarning 65% da uyqu sifati, jismoniy engillik, va umumiy kayfiyat yuqoriligi qayd etilgan. Bu, asosan, o‘simlik tarkibli oziq-ovqatlarning toksik yukni kamaytirishi va antioksidant moddalarning ko‘pligi bilan bog‘liq.

O‘tkazilgan laborator kuzatuvlar vegetarianlarda eritrotsit o‘rtacha hajmi (MCV) yuqoriligini ko‘rsatgan, bu esa megaloblast anemiyasi xavfini bildiradi. Shu sababli, vegetarianlar uchun B12 va folat bilan boyitilgan mahsulotlar iste‘moli gigiyenik tavsiya sifatida e‘tirof etiladi.

Xulosa Vegetarizm immun tizimga murakkab va ikki yo‘nalishda ta‘sir qiladi:

1. Ijobiy jihatlar – antioksidantlar, tolalar, polifenollar, C va E vitaminlari ko‘pligi tufayli oksidativ stress kamayadi, bu esa immun tizimni faollashtiradi.
2. Salbiy jihatlar – hayvon oqsili, B12 vitamini, rux, temir yetishmasligi oqibatida immun javobning ayrim komponentlari susayadi.

Shuning uchun gigiyenik nuqtai nazardan vegetarian ovqatlanish balanslashtirilgan bo‘lishi, biologik aktiv qo‘shimchalar (B12, D vitamini, temir, rux) muntazam ravishda iste‘mol qilinishi zarur. Vegetarianizمنى to‘g‘ri boshqarilgan holda amalga oshirish — sog‘lom immun tizimni saqlab qolish, surunkali kasalliklarning oldini olish va ekologik xavfsiz turmush tarzini shakllantirishning samarali yo‘lidir.

THE IMPACT OF HYPODYNAMIA ON THE DEVELOPMENT OF METABOLIC SYNDROME

*Qodirjonov Sh.M, Boqijonova N.F
Central Asian medical university*

Introduction: Hypodynamia, or physical inactivity, is one of the leading risk factors for the development of metabolic syndrome (MetS) a cluster of metabolic disorders that include insulin resistance, obesity, hypertension, and dyslipidemia. In modern society, characterized by sedentary lifestyles, the prevalence of metabolic syndrome is rising, making it essential to understand the relationship between physical inactivity and the development of MetS. Multiple studies suggest that sedentary behavior contributes significantly to the onset and progression of MetS

Methods: The research on the impact of hypodynamia on the development of metabolic syndrome was conducted through a comprehensive review of scientific literature, epidemiological data, and clinical studies. The methods included statistical analysis of physical activity levels and metabolic health indicators in various populations. Data were also gathered on the global rise of sedentary behavior and its correlation with MetS. Studies by Peddie et al. (2014) and Tremblay et al. (2010) have provided valuable insights into the consequences of physical inactivity for metabolic health.

Results: Obesity and Visceral Fat Accumulation: Physical inactivity leads to weight gain, particularly an increase in visceral fat, which is strongly associated with insulin resistance, elevated free fatty acids, and the development of hyperglycemia and dyslipidemia

1.Hypertension and Dyslipidemia: Lack of physical activity contributes to the elevation of blood pressure and lipid abnormalities, including increased total cholesterol and triglycerides, while decreasing levels of high-density lipoprotein (HDL) cholesterol

2.Increased Risk of Chronic Diseases: Prolonged sedentary behavior is a significant risk factor for the development of type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and metabolic disorders These conditions are direct consequences of the metabolic disturbances caused by physical inactivity.

Discussion:

Hypodynamia has a direct impact on the development of metabolic syndrome through several key mechanisms. Insulin resistance increases as a result of reduced physical activity, which promotes the accumulation of visceral fat—an important risk factor for cardiovascular disease and type 2 diabetes. Furthermore, sedentary lifestyles disrupt the balance of lipid metabolism and increase blood pressure, exacerbating the risk of MetS This is particularly evident in urban populations, where sedentary behaviors are widespread due to work patterns, excessive screen time, and a lack of physical activity in daily life

Preventing and managing MetS through physical activity is crucial. Regular exercise has been shown to improve insulin sensitivity, reduce visceral fat, and positively affect blood pressure and lipid profiles In light of this, there is a growing body of evidence supporting the incorporation of regular physical exercise as a central aspect of both the prevention and treatment of metabolic syndrome.

Conclusion:

Hypodynamia plays a key role in the development of metabolic syndrome, and its mitigation through regular physical activity significantly reduces the risk of developing related diseases. Public health interventions promoting physical activity are essential to counteract the harmful effects of physical inactivity on metabolic health. Future research should focus on personalized strategies for increasing physical activity and further examining its role in preventing and managing MetS

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА ПАМЯТЬ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

*Рахмонова Фарангиз Маширабжон кизи-студентка Ферганского медицинского института общественного здоровья
Хомидчонова Ш.Х., старший преподаватель
Ферганского медицинского института общественного здоровья*

Аннотация. В работе рассматривается влияние кратковременного и хронического стресса на функции памяти (оперативную, кратковременную и долговременную). На основании анализа исследований выявлены основные нейрофизиологические механизмы, включая влияние кортизола, нейромедиаторов и изменений в работе гиппокампа. Показано, что умеренный острый стресс может усиливать запоминание, в то время как продолжительный стресс приводит к ухудшению когнитивных функций и памяти.

Ключевые слова: стресс, память, кортизол, гиппокамп, когнитивные функции, нейромедиаторы.

Введение: Стресс – это физиологическая и психоэмоциональная реакция организма на внешние и внутренние раздражители, способная существенно влиять на когнитивные процессы, в том числе на память. В литературе «Влияние стресса на человека» отмечается, что стресс в образовательной среде ухудшает концентрацию и запоминание информации [2]. Выброс гормонов стресса, таких как кортизол, может повреждать нервные структуры, ответственные за формирование воспоминаний, особенно гиппокамп. Понимание того, как стресс влияет на память, важно для разработки профилактических и терапевтических стратегий.

Цель исследования: Изучить, как различные стрессовые факторы (острый и хронический стресс) влияют на кратковременную и долговременную память человека, а также на когнитивные функции, с опорой на современные русскоязычные исследования и данные нейрофизиологии.

Основное содержание:

1. Кратковременный (острый) стресс:

Умеренный острый стресс может повышать концентрацию внимания и усиливать процессы консолидации памяти. Это объясняется активацией симпатoadреналовой системы и выбросом кортизола, который в малых дозах усиливает нейронную пластичность.

2. Хронический (длительный) стресс:

Длительный стресс повышает уровень кортизола, что неблагоприятно влияет на гиппокамп, снижая способность к образованию новых нейронных связей и ухудшая репликацию [3, 5, 7].

Хронический стресс связан с ухудшением:

- 1) способности к запоминанию новой информации;
- 2) концентрации внимания;
- 3) процессов воспроизведения;
- 4) скорости обучения.

Эти изменения снижают учебную успеваемость и увеличивают умственную утомляемость.

3. Механизмы влияния:

Кортизол и другие гормоны стресса действуют на структуры мозга, участвующие в памяти (гиппокамп, префронтальная кора), что приводит к изменениям синаптической пластичности и нейромедиаторного баланса. При хроническом стрессе возможны воспалительные процессы в мозге, которые дополнительно ухудшают работу нейронов и память [5, 7].

4. Практические последствия:

В образовательной среде стресс может снижать успеваемость, поскольку мешает эффективному запоминанию и воспроизведению информации. Для снижения уровня стресса

у учащихся рекомендуется использовать психологическую поддержку, методы релаксации и управление эмоциональным состоянием [1, 6].

Вывод: Анализ литературы показывает, что стресс оказывает двойственное влияние на память. Умеренный острый стресс может усиливать кратковременную память и внимание. Хронический стресс значительно ухудшает когнитивные функции и память через нейрофизиологические механизмы, включая повреждение гиппокампа и снижение нейронной пластичности.

Список литературы:

1. Фомина Е.В., Оленко Е.С., Кодочигова А.И., Филиппов Д.Ю. «Влияние стресса на когнитивные способности здорового человека: нейрофизиологические аспекты» // Психосоматические и интегративные исследования, 2019.
2. Шогенов Б.Ю. «Влияние стресса на человека» // CyberLeninka, 2020.
3. Никитин Д.С., Тютин А.В., Толмачёв Д.А. «Исследование влияния стресса на память учащихся» // Дневник науки, 2024.

IMMUNIZATSIYADAN KEYIN PAYDO BO‘LADIGAN NOJO‘YA TA’SIRLARINING EPIDEMIOLOGIK NAZORATI BO‘YICHA CHORATADBIRLAR TIZIMINI ILMY ASOSLASH

Xusanov Shoimjon Umirqulovich

Ilmiy rahbar, t.f.d. Rahmanova Jamila Amanovna

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Tibbiyot bosh boshqarmasining Sanitariya-yepidemiologiya nazorati boshqarmasi
Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini rivojlantirish markazi,
Toshkent, O‘zbekiston.

Kirish. *Immunizatsiya inson salomatligini muhofaza qilish va yuqumli kasalliklarning oldini olishda eng muhim profilaktik choralaridan biri hisoblanadi. Vaksinoprofilaktika jahon miqyosida millionlab insonlarning hayotini saqlab qolishda katta ahamiyatga ega bo‘lib, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan aholi salomatligini ta‘minlashning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan.*

Shu bilan birga, har qanday biologik faol modda singari vaksinalar ham ba‘zan organizmda “immunizatsiyadan keyingi nojo‘ya ta’sirlar (IKNT)”ni keltirib chiqarishi mumkin. Bu ta’sirlar ko‘pincha yengil va qisqa muddatda o‘tishi bilan xarakterlansada, ayrim holatlarda jiddiy klinik oqibatlariga sabab bo‘lishi, shuningdek aholi orasida vaksinalarga nisbatan ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin.

Shu bois, immunizatsiyadan keyingi nojo‘ya ta’sirlarning epidemiologik nazorati tizimini ilmiy asoslangan tarzda tashkil etish, uning samaradorligini ta‘minlash hamda salbiy ta’sirlarni barvaqt aniqlash tizimini takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Immunizatsiyadan keyin yuzaga keladigan nojo‘ya ta’sirlarning sabablarini aniqlash, ularni barvaqt monitoring qilish va tahlil etish, shu orqali epidemiologik nazoratning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish hamda amalga oshirish bo‘yicha takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari: Tadqiqot jarayonida 2020–2024 yillar davomida respublika miqyosida qayd etilgan immunizatsiyadan keyingi nojo‘ya ta’sirlar bo‘yicha ma‘lumotlar tahlil qilindi.

Ma‘lumotlar Sog‘liqni saqlash vazirligi, hududiy sanitariya-epidemiologiya xizmati hamda oliy tibbiyot muassasalaridan olingan hisobotlar asosida o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida epidemiologik tahlil va qiyosiy statistik usullar, iqtisodiy hamda ijtimoiy omillarni baholash

metodlari, shuningdek, xavf darajasini aniqlash uchun risk analysis modeli qo'llanildi. VAERS (Vaccine Adverse Event Reporting System) xalqaro ma'lumotlari bilan taqqoslash.

Natijalar va muhokama: Tahlil natijalariga ko'ra, so'nggi besh yil ichida respublika bo'yicha har 100 000 emlangan aholiga o'rtacha 18–22 ta nojo'ya ta'sir holati to'g'ri kelgan. Ulardan:

- 82,5 % -yengil darajadagi reaksiyalar (gipertermiya, in'eksiya joyida og'riq, qizarish, shish);
- 12,7 % -o'rtacha og'irlikdagi allergik reaksiyalar (ko'zda yosh oqishi, terida dog'lar, issiqlik hissi);
- 4,8 % -og'ir holatlar (anafilaksiya, hushdan ketish, konvulsiya).

Aniqlangan holatlarning katta qismi emlash texnikasi, saqlash sharoiti yoki dozlashdagi inson omili bilan bog'liq bo'lganligi qayd etildi. Tibbiyot xodimlarining barcha holatlar haqida tezkor xabar berish va ro'yxatga olish bo'yicha xabardorlik darajasi hali ham yetarli emasligi ma'lum bo'ldi.

Shuningdek, aholi orasida vaksinalar haqidagi salbiy ma'lumotlar (masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi noto'g'ri ma'lumotlar) IKNT holatlariga nisbatan sub'ektiv xavotirni kuchaytirayotgani kuzatildi. Bu esa ishonch muammosini yaratadi va emlash qamroviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Muammolar va ularni hal etish yo'llariga mavjud ma'lumot almashinuvi tizimi yetarli darajada avtomatlashtirilmagani sababli, yagona elektron axborot tizimini joriy etish hamda IKNT holatlarini onlayn ro'yxatga olish va tahlil qilish zarur. Tibbiyot xodimlarining xabardorligi pastligi esa emlash punktlarida muntazam malaka oshirish kurslari va maxsus treninglarni tashkil etishni talab etadi. Aholi orasida ishonchsizlik mavjudligi ommaviy axborot vositalari orqali vaksinalarning foydasi va xavfsizligi haqida keng ko'lamli targ'ibot ishlarini olib borishni taqozo etadi. Shuningdek, epidemiologik tahlilda xalqaro tajribadan foydalanish darajasi past bo'lgani uchun JSST, UNICEF va GAVI ma'lumotlar bazalari bilan integratsiyalashgan milliy monitoring tizimini joriy etish muhim hisoblanadi.

Xulosa: Immunizatsiyadan keyin yuzaga keladigan nojo'ya ta'sirlarning epidemiologik nazorati tizimini ilmiy asoslash orqali vaksina profilaktikasining xavfsizligi va samaradorligini ta'minlash, tibbiyot xodimlarining tezkor reaksiyasini kuchaytirish, aholining ishonchini oshirish hamda vaksina bilan bog'liq salbiy ta'sirlarning oldini olish imkoniyatiga erishiladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, IKNT bo'yicha nazoratni kuchaytirish mamlakatdagi milliy immunizatsiya dasturlarining barqarorligi va aholi sog'ligini muhofaza qilishga katta hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *Global Manual on Surveillance of Adverse Events Following Immunization*, 2023.
2. UNICEF Uzbekistan, *National Immunization Strategy 2021–2025*.
3. Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari, 2020–2024 yillar.
4. Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qomitasining hisobotlari.

MORPHOLOGY AND ETIOLOGY OF SYMPHYSIS, CLINICAL FEATURES, AND THE ROLE OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN DISEASE PROGNOSIS

Jabborova Mohinabonu, of Fergana Public Health Medical Institute, student

Ahmadaliyeva Guloyimkhan Normal Anatomy, Fergana Public Health Medical

+998 941881405

Abstract Symphyses represent a unique class of secondary cartilaginous joints that contribute to both stability and limited mobility in the human skeleton. This article explores in depth their morphology, embryological development, biomechanical function, etiological

determinants of disease, histochemical alterations in degeneration, and associated clinical syndromes. Emphasis is placed on the pubic and intervertebral symphyses as examples of joints with remarkable adaptive and degenerative capacity. The article synthesizes classical anatomical findings with modern imaging and molecular perspectives to highlight their clinical relevance in trauma, obstetrics, and degenerative pathology.

Introduction

Symphyses are fibrocartilaginous joints that maintain skeletal integrity while allowing controlled motion between adjacent bones. Unlike synovial joints, which possess a joint cavity, symphyses are characterized by fibrocartilage interposed between hyaline cartilage-covered bone surfaces. They are considered amphiarthroses, providing both rigidity and limited elasticity. Examples include the pubic symphysis, the intervertebral discs between vertebral bodies, and the manubriosternal joint. In the context of human health, the study of symphyses is crucial because they often serve as sites of degenerative, inflammatory, and traumatic lesions that lead to chronic pain and loss of mobility.

Historically, symphyses were studied primarily through gross dissection and microscopic anatomy. However, the introduction of advanced imaging and histopathological techniques has greatly expanded our understanding of their biomechanical behavior and disease mechanisms. Clinically, disorders of symphyses manifest in various forms—from postpartum pelvic instability and osteitis pubis to degenerative intervertebral disc disease. These conditions are not only of anatomical interest but have major implications for orthopedics, obstetrics, and rehabilitation medicine.

Embryological Development The embryological origin of symphyses lies in mesenchymal condensations located between developing skeletal elements. During early fetal development, these condensations undergo partial chondrification but fail to ossify completely, resulting in the persistence of fibrocartilaginous tissue. The intervertebral symphysis arises from the notochord and surrounding mesenchyme; the nucleus pulposus is a derivative of the notochord, whereas the annulus fibrosus originates from the mesenchymal sheath. The pubic symphysis, on the other hand, forms from two opposing pubic cartilages that do not fuse, leaving an interpubic fibrocartilaginous disc between them.

By the third trimester, hormonal influences, particularly from relaxin and estrogen, begin to alter the biochemical composition of the pubic symphysis in preparation for parturition. Collagen fibers loosen, and the interpubic disc becomes more hydrated, allowing temporary widening during childbirth. This physiological adaptation demonstrates the remarkable plasticity of fibrocartilaginous joints under hormonal control, a feature absent in most other joint types.

Morphological Characteristics Morphologically, a symphysis is composed of three key components: two hyaline cartilage plates covering the bone ends and an intervening fibrocartilaginous disc. The hyaline cartilage serves as a transitional zone, anchoring collagen fibers into subchondral bone. The fibrocartilaginous core is rich in type I and type II collagen and proteoglycans, providing both tensile strength and compressive resistance. The cellular component consists primarily of chondrocytes embedded in lacunae, which decrease in density with age. Vascularization is extremely limited, and nutrient exchange depends on diffusion from the surrounding capillaries, explaining the poor regenerative potential following injury.

In the pubic symphysis, the fibrocartilage is denser and more fibrous than in intervertebral discs, consistent with its role in resisting shearing forces during gait and childbirth. The intervertebral symphysis exhibits a more hydrated matrix, enabling flexibility under compressive load. These morphological adaptations illustrate how structural variations reflect functional specialization in different parts of the skeleton.

Biomechanical Role of Symphyses The biomechanical function of symphyses is to transmit and distribute mechanical loads between bones while absorbing shock. In the vertebral column, intervertebral symphyses constitute approximately one-fourth of the spinal length, acting as

cushions that accommodate bending, torsion, and compression. The pubic symphysis maintains the integrity of the pelvic ring, allowing slight movements that facilitate locomotion and childbirth. Finite element modeling studies have shown that the fibrocartilaginous matrix experiences both tensile and compressive stresses during physical activity. Over time, repetitive microstrain can induce microscopic fissures, leading to the onset of degenerative changes.

Etiology and Pathogenesis The etiology of symphyseal disorders is multifactorial. Mechanical overload, hormonal alterations, trauma, infection, and degenerative aging processes all contribute to pathological transformation. Postpartum symphyseal diastasis, a condition characterized by separation of the pubic bones, results from an exaggerated physiological widening under relaxin influence. Athletes involved in running or contact sports frequently develop osteitis pubis due to chronic repetitive strain on the pelvic ring. Degenerative intervertebral disc disease, one of the most common spinal pathologies, originates from dehydration and proteoglycan loss within the nucleus pulposus, followed by annular fissuring and vertebral endplate sclerosis.

Infectious etiologies, though rare, may occur secondary to bacterial seeding from pelvic or spinal infections. Metabolic disorders such as diabetes mellitus and hyperparathyroidism can exacerbate degenerative processes through impaired collagen cross-linking and mineral imbalance. Genetic predisposition has also been implicated, particularly in early-onset disc degeneration associated with mutations in collagen type IX and aggrecan genes.

Histochemical and Degenerative Changes Degenerative symphyseal pathology is marked by biochemical and histological transformations. Histochemical staining reveals a decrease in glycosaminoglycan content, disruption of collagen fiber alignment, and an increase in fibrotic tissue. Chondrocyte proliferation initially compensates for matrix loss, forming clusters that later undergo apoptosis. Vascular invasion from adjacent bone introduces inflammatory mediators, accelerating tissue breakdown. In advanced stages, fibrocartilage undergoes dystrophic calcification and metaplastic ossification, converting the joint into a rigid, pain-producing structure.

These degenerative alterations are irreversible in most cases. Studies on age-related changes in intervertebral symphyses demonstrate that hydration decreases by up to 20% after the fifth decade of life, while collagen cross-linking increases, reducing flexibility. The biochemical deterioration parallels clinical symptoms such as stiffness, restricted mobility, and pain on motion.

Clinical Manifestations Symptoms of symphyseal disorders vary depending on location and severity. Pubic symphysis dysfunction manifests as sharp or dull suprapubic pain radiating to the groin, thighs, or sacrum. Patients often report difficulty walking, climbing stairs, or changing posture. In osteitis pubis, chronic inflammation leads to tenderness, swelling, and sometimes audible crepitus over the symphyseal area. Intervertebral symphyseal degeneration presents as localized or radicular back pain, morning stiffness, and limited spinal flexibility. Neurological symptoms, including paresthesia and muscle weakness, may occur when adjacent nerve roots are compressed.

The psychosocial burden of chronic symphyseal pain is considerable. Many patients experience reduced quality of life, sleep disturbance, and decreased occupational productivity. Early diagnosis and comprehensive rehabilitation are essential to prevent chronic disability.

Diagnostic Methods Diagnosis begins with clinical evaluation, including palpation for tenderness, measurement of symphyseal width, and assessment of mobility. Radiographs can detect gross diastasis or sclerosis. Magnetic resonance imaging (MRI) is the most sensitive modality, capable of visualizing soft tissue edema, bone marrow changes, and cartilage degeneration. Computed tomography (CT) provides detailed bony architecture, useful in traumatic cases. Ultrasonography serves as a radiation-free alternative for postpartum and pediatric assessments.

Histopathological analysis of biopsy specimens remains the gold standard for differentiating inflammatory from degenerative lesions. Immunohistochemical staining for collagen subtypes and matrix metalloproteinases can provide additional insight into molecular mechanisms of degeneration. Laboratory studies, including erythrocyte sedimentation rate and C-reactive protein, assist in identifying inflammatory etiologies.

The Role of Computer Technologies in the Prognosis of Symphyseal Disorder

Computer technologies have become an essential component of modern medical practice, especially in diagnosing, evaluating, and predicting the outcome of symphyseal disorders. Their contributions include the following key areas:

1. Advanced Imaging Techniques

Modern computer-based imaging systems such as CT, MRI, and digital X-ray provide high-resolution, three-dimensional views of the symphysis.

- These technologies allow clinicians to evaluate morphological changes in detail.
- 3D reconstruction helps visualize fractures, degenerative changes, or inflammatory lesions with high accuracy.
- Dynamic imaging software can assess joint mobility and biomechanical function.

2. Computer-Assisted Diagnostics (CAD)

CAD systems use powerful algorithms to help identify abnormal structures automatically.

- Machine learning models can detect early changes that are difficult for the human eye to notice.
- CAD assists radiologists in reducing diagnostic errors and improving interpretation speed.

3. Artificial Intelligence and Machine Learning

AI-based systems analyze large datasets from imaging, laboratory results, and clinical histories.

- They can predict the risk of complications, disease progression, or recurrence.
- Machine-learning models create individualized risk profiles for each patient.
- Deep learning helps differentiate between similar diseases affecting the symphysis.

4. 3D Modeling and Surgical Planning

Computer software can create patient-specific 3D anatomical models.

- Surgeons use these models to plan procedures, determine optimal surgical approaches, and simulate outcomes.
- This significantly lowers surgical risks and improves postoperative prognosis.

5. Telemedicine and Digital Monitoring

Digital platforms allow long-term monitoring of patients.

- Wearable devices and mobile apps track pain levels, mobility, and recovery progress.
- Collected data is processed by computer systems to provide early warnings of deterioration.

6. Big Data and Predictive Analytics

Computer technologies allow integration of thousands of medical records for statistical analysis.

- Predictive analytics identify patterns and factors associated with disease severity.
- This helps clinicians make evidence-based decisions for better prognosis.

7. Electronic Health Records (EHR) Integration

Computerized systems streamline the storage, access, and sharing of patient information.

- EHRs allow real-time updates, improving coordination among healthcare professionals.
- Accurate history contributes to more reliable prognostic assessments.

Therapeutic and Preventive Approaches Treatment strategies depend on the underlying cause and severity of symptoms. Conservative management, comprising rest, analgesics, anti-inflammatory drugs, and physical therapy, remains the first line of treatment. Pelvic binders and targeted exercises strengthen surrounding musculature and stabilize the joint. In postpartum diastasis, temporary immobilization followed by graded mobilization has proven effective. Chronic osteitis pubis may require corticosteroid injections to reduce inflammation.

Surgical intervention is reserved for refractory cases. In severe pubic symphyseal diastasis, internal fixation with plates or screws restores pelvic integrity. For intervertebral disc

degeneration, discectomy and prosthetic replacement are modern alternatives to spinal fusion. Preventive measures include ergonomic training, maintaining hormonal balance, and avoiding repetitive strain. Nutritional support, including adequate calcium and vitamin D intake, contributes to tissue resilience.

Future Research Directions Advances in regenerative medicine and tissue engineering offer promising avenues for the restoration of damaged fibrocartilage. Stem cell transplantation and biomimetic scaffolds seeded with chondroprogenitor cells have demonstrated potential in preclinical models. Understanding the molecular signaling pathways involved in collagen synthesis, angiogenesis, and mechanotransduction will further enhance therapeutic outcomes. Integration of artificial intelligence in diagnostic imaging may allow early detection of microstructural changes before clinical symptoms appear.

Conclusion Symphyses, though small in size and number, play a disproportionately important role in maintaining the mechanical harmony of the skeleton. Their fibrocartilaginous architecture enables controlled movement and stability but renders them susceptible to degenerative and inflammatory diseases. A multidisciplinary understanding encompassing morphology, etiology, and clinical presentation is vital for accurate diagnosis and management. Continued research into regenerative strategies and molecular biology promises to transform the therapeutic landscape for symphyseal disorders in the coming decades.

References

1. Standring S. Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice. 42nd ed. Elsevier; 2021.
2. Becker I, Woodley SJ, Stringer MD. The adult human pubic symphysis: a systematic review. *J Anat.* 2010;217(5):475–487.
3. Vleeming A, et al. The role of the pelvic girdle in coupling the spine and lower limbs. *J Anat.* 2012;221(6):537–556.
4. Resnick D. *Diagnosis of Bone and Joint Disorders.* 6th ed. Saunders; 2019.
5. Frasson VB, et al. MRI of the pubic symphysis: normal findings and pathology. *Radiol Bras.* 2018;51(4):261–266.
6. Moore KL, Dalley AF, Agur AMR. *Clinically Oriented Anatomy.* 9th ed. Wolters Kluwer; 2022.
7. Mahmood T, et al. Pelvic girdle pain and symphysis pubis dysfunction in pregnancy. *BMJ.* 2019;364:1870.
8. Rühli FJ, et al. The intervertebral symphysis: morphological and clinical aspects. *Clin Anat.* 2011;24(5):627–635.
9. Urban JPG, Roberts S. Degeneration of the intervertebral disc. *Arthritis Res Ther.* 2003;5(3):120–130.
10. Twomey L, Taylor JR. Age changes in lumbar intervertebral discs. *Spine.* 1982;7(6):597–605.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРЯМОЙ КИШКИ ПРИ ХОЛОДОВОМ СТРЕССЕ

Хомидчорова Ш.Х., старший преподаватель
Ферганского медицинского института общественного здоровья
Рахмонова Ф.М., студентка 2-го курса
Ферганского медицинского института общественного здоровья

Актуальность: Холодовой стресс вызывает комплекс адаптационных реакций со стороны желудочно-кишечного тракта, включая прямую кишку, проявляющихся на морфологическом и функциональном уровнях. Под воздействием низких температур происходит перераспределение кровотока в пользу жизненно важных органов, что

приводит к ишемизации дистальных отделов кишечника. Ишемически-реперфузионные изменения провоцируют деструкцию эпителиального слоя, сокращение высоты крипт, увеличение числа дегенеративно изменённых энтероцитов и повышение инфильтрации слизистой оболочки иммунокомпетентными клетками.

Цель: Изучить морфологические и функциональные изменения в тканях прямой кишки при воздействии холодового стресса и определить характер адаптационно-повреждающих реакций организма в данных условиях.

Материалы и методы: В исследование были включены экспериментальные животные (морские свиньи не более одного года), разделённые на контрольную группу и группу холодового стресса. Модель холодового стресса формировалась путём кратковременного или пролонгированного воздействия пониженной температуры, параметры которого определялись в соответствии с этическими нормами и выбранным дизайном исследования.

После завершения экспериментального периода проводилась оценка состояния прямой кишки. Материал для морфологического анализа отбирался в стандартных анатомических зонах. Препараты исследовались методом световой микроскопии с использованием общепринятых гистологических окрашиваний, что позволяло оценить архитектуру слизистой оболочки, состояние эпителия, крипт, сосудистого русла и степень клеточной инфильтрации.

Функциональное состояние прямой кишки анализировалось косвенными показателями: особенностями моторной активности, степенью изменения барьерных свойств эпителия и признаками воспалительной реакции. Дополнительно учитывались физиологические параметры животных (масса тела, поведенческие проявления стресса, наличие изменений в стуле).

На функциональном уровне холодовой стресс сопровождается нарушением моторики прямой кишки, снижением секреторной активности, изменением проницаемости эпителиального барьера и повышенной склонностью к воспалительным реакциям. Дисбаланс нейрогуморальной регуляции — активация симпатической нервной системы, повышение уровня кортизола — усиливает спазм гладкой мускулатуры и усиливает дистрофические процессы.

Вывод: Проведённое исследование показало, что холодовой стресс вызывает выраженные морфофункциональные изменения в прямой кишке. Воздействие низких температур приводит к нарушению микроциркуляции и развитию дистрофических процессов в эпителиальном слое, сопровождающихся снижением высоты крипт, повышением клеточной инфильтрации и нарушением целостности слизистой оболочки. На функциональном уровне отмечаются признаки расстройств моторики и барьерных свойств, что отражает снижение адаптационного потенциала кишечной стенки в условиях стрессового воздействия.

JARROHLIK AMALIYOTIDAN KEYINGI TROMBOEMBOLIK ASORATLAR PATOFIZIOLOGIK MEXANIZMLARI VA ULARNI PROFILAKTIKASI

Yusupova Gulnara Karimovna

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

yusupovagulnara@mail.ru

Dolzarbliqi. Jarrohlik amaliyotlaridan keyingi tromboembolik asoratlar (TBA) – bu oʻlim va ogʻir nogironlikka olib keluvchi eng xavfli holatlardan biri boʻlib, ayniqsa chuqur venalar trombozi (CHVT) va oʻpka arteriyasi tromboemboliyasi (OATE) koʻp uchraydi. Statistik maʼlumotlarga koʻra, yirik jarrohlik amaliyotlaridan keyin tromboembolik asoratlar 5–20 foiz hollarda uchraydi, ularning oʻlim bilan tugaydigan shakli esa 0,5–2 foizni tashkil etadi. Ushbu holatlarning patogeneza qon oqimining sekinlashuvi, endoteliy

hujayralarining shikastlanishi va giperkoyagulyatsiya – ya'ni Virxov triadasining barcha uch omili asosiy rol o'ynaydi. Anesteziya, gipokineziya, suvsizlanish, operatsiya vaqtida qon yo'qotish, stress gormonlarining ortishi kabi omillar bu mexanizmlarni yanada kuchaytiradi. Shu sababli jarrohlikdan keyingi davrda tromboembolik asoratlarning patofiziologik mexanizmlarini o'rganish va ularning oldini olish muhim klinik masala hisoblanadi.

Material va usullar. Tadqiqotda jami 120 nafar bemor turli jarrohlik amaliyotlaridan so'ng kuzatildi. Bemorlar ikki guruhga ajratildi: birinchi guruhda (60 nafar) faqat standart parvarish qo'llanildi, ikkinchi guruhda (60 nafar) esa kompleks profilaktika dasturi, ya'ni past molekulyar og'irlikdagi geparinlar (enoksaparin, dalteparin), elastik kompressiya va erta mobilizatsiya usullari qo'llanildi. Barcha bemorlarda qon ivish tizimi ko'rsatkichlari – APTT, PTI, D-dimer, fibrinogen miqdori, shuningdek, gemodinamik parametrlar va pastki oyoq venalarining Doppler ultratovush tekshiruvi orqali o'tkazuvchanligi baholandi. Kuzatuv muddati operatsiyadan keyingi 14 kunni tashkil etdi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, profilaktika qo'llanilmagan birinchi guruhda chuqur venalar trombozi 15 foiz (9 nafar) bemorlarda aniqlangan, o'pka arteriyasi tromboemboliyasi esa 3,3 foiz (2 nafar) hollarda qayd etilgan. Ikkinchi guruhda esa chuqur venalar trombozi atigi 3,3 foiz (2 nafar) bemorlarda kuzatilgan bo'lib, o'pka tromboemboliyasi holatlari aniqlanmagan. Ushbu farq statistik jihatdan ishonarli bo'lib, $p < 0,01$ darajada ahamiyatli edi. Operatsiyadan keyingi 3–5 kunlarda D-dimer darajasi birinchi guruhda $0,86 \pm 0,12$ mg/l ni tashkil etgan bo'lsa, kompleks profilaktika o'tkazilgan ikkinchi guruhda bu ko'rsatkich $0,43 \pm 0,08$ mg/l gacha past bo'lgan ($p < 0,05$). Fibrinogen miqdori birinchi guruhda o'rtacha $5,1 \pm 0,6$ g/l bo'lgan, bu esa fiziologik me'yordan (2–4 g/l) sezilarli darajada yuqori ekanligini ko'rsatgan. Bu giperkoyagulyatsiya jarayonlarining faollashganini bildiradi.

Doppler ultratovush tekshiruvi natijalariga ko'ra, birinchi guruh bemorlarida 25 foiz hollarda pastki oyoq venalarida qon oqimining sekinlashuvi va qisman trombotik to'siqlar kuzatildi. Ikkinchi guruh bemorlarida esa venoz oqimning o'tkazuvchanligi asosan fiziologik holatda saqlanib qolgan. Shuningdek, gemodinamik kuzatuvlar ko'rsatdiki, birinchi guruhda operatsiyadan keyingi birinchi 48 soat ichida arterial bosimning pasayishi va yurak urish chastotasining kompensator oshishi fonida venoz qaytish pasaygan, bu esa staz holatini kuchaytirgan. Ikkinchi guruhda esa erta mobilizatsiya tufayli bu o'zgarishlar minimal darajada bo'lgan.

Biokimyoviy tahlillar natijalari shuni ko'rsatdiki, tromboembolik xavf kuchaygan bemorlarda antitrombin III darajasi pasaygan (1-guruhda $68 \pm 9\%$), shu bilan birga, tromboplastin faolligi va fibrin monomer komplekslari miqdori ortgan. Bu giperkoyagulyatsion holatning endotelial disfunksiya va stress gormonlarining ta'siri bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Kortizol va katexolaminlarning operatsiyadan keyingi 24 soat ichidagi o'rtacha darajasi 1-guruhda 2,1 baravar, 2-guruhda esa 1,4 baravar oshgani aniqlangan.

Xulosa qilib aytganda, jarrohlikdan keyingi davrda kompleks profilaktika – past molekulyar og'irlikdagi geparinlardan foydalanish, elastik kompressiya va erta mobilizatsiya choralari – tromboembolik asoratlarning chastotasini 5 baravar kamaytiradi ($p < 0,01$). Ushbu chora-tadbirlar qon ivish tizimining muvozanatini tiklaydi, endotelial barqarorlikni saqlaydi va venoz qon oqimini yaxshilaydi.

INFEKSION KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDA PROFILAKTIK CHORALARNING SAMARADORLIGI

Tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs talabasi.

Tillavoldiyeva Shahodat Toirjon qizi

Ilmiy rahbar: Xaitov Ravshan Raxmatillayevich.

Kirish. Infektsion kasalliklar – patogen mikroorganizmlar (viruslar, bakteriyalar, zamburug'lar, parazitlar) tomonidan chaqiriladigan va tez tarqalish xususiyatiga ega bo'lgan kasalliklar guruhidir. Ularning xavfi shundaki, infeksiyalar qisqa vaqt ichida katta hududlarda tarqalib, epidemik va pandemik ko'rinishga o'tishi mumkin. Insoniyat tarixida vabo, chechak, gripp pandemiyalari, qizamiq epidemiyalari millionlab odamlar hayotiga zomin bo'lgan. Zamonaviy tibbiyot rivojlanganiga qaramay, infeksiyalar hali ham global xavf bo'lib qolmoqda.

Hozirgi davrda infeksiion kasalliklar tarqalishining kuchayishiga bir qator omillar sabab bo'lmoqda: aholining zich yashashi, xalqaro migratsiya, ekologik omillar, gigiyena talablarining to'liq

bajarilmasligi, antibiotiklarga chidamli mikroblarning ko‘payishi, zoonoz kasalliklarning (hayvondan odamga o‘tuvchi) ortishi va iqlim o‘zgarishi. Bu esa profilaktik choralarni yanada dolzarb qiladi. Profilaktika – infeksiyalarni davolashdan ko‘ra xavfsiz va arzonroq yo‘l bo‘lib, kasallik tarqalish zanjirini uzish, aholining umumiy immunitetini mustahkamlash va epidemiologik xavfni pasaytirishga xizmat qiladi. Shu bois profilaktik choralarni takomillashtirish jamoat salomatligining eng muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Mavzuning dolzarbligi. Infekcion kasalliklar dunyo bo‘ylab o‘limning birlamchi sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda. JSST ma‘lumotlariga ko‘ra:

har yili 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning 60% o‘limi infeksiion kasalliklar ulushiga to‘g‘ri keladi; dunyoda 2 milliarddan ortiq odam yengil yoki og‘ir shakldagi ichak infeksiyalariga chalinadi; COVID-19 pandemiyasi butun dunyo bo‘yicha sog‘liqni saqlash tizimi zaifligini namoyon qildi.

Shuningdek, turli hududlarda:

tibbiy madaniyatning pastligi,

sanitariya-gigiyenik infratuzilmaning yetarli emasligi,

ichimlik suvi bilan bog‘liq muammolar,

aholi o‘rtasida tibbiy savodxonlikning pastligi infeksiyalar tarqalishiga sabab bo‘lmoqda.

O‘zbekiston hududida ham mavzu dolzarb: maktablar, bog‘chalar, bozorlar, yirik sanoat hududlari, shifoxonalar – barchasi yuqori kontaktda bo‘ladigan joylar bo‘lib, infeksiya xavfi yuqori. Qishda gripp va O‘RVilar, yozda esa ichak infeksiyalari va suv orqali yuqadigan kasalliklarning ko‘payishi hududlar bo‘yicha muntazam kuzatiladi.

Shu sabab profilaktik choralar tizimini doimiy takomillashtirish, aholi o‘rtasida vaksinalashni kengaytirish, sanitariya-gigiyenik madaniyatni oshirish bugungi zamon talabi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi:

Tadqiqotning asosiy maqsadlari quyidagilar:

infekcion kasalliklarni oldini olishda profilaktik choralarning ilmiy samaradorligini o‘rganish;

vaksinalash, sanitariya-gigiyena, dezinfeksiya, epidemiologik nazorat kabi choralarning kasallanishga ta‘sirini baholash;

yosh guruhlari va hududlar bo‘yicha profilaktika tadbirlarining natijalarini solishtirish;

infeksiyalar tarqalish mexanizmlarini (aerogen, alimentary, kontakt, transmissiv, vertikal yo‘llar) tahlil qilish va ularga qarshi individual hamda jamoaviy himoya tizimini asoslash.

Bundan tashqari, tadqiqot aholining immun holati, gigiyena madaniyati, profilaktik tadbirlarga nisbatan ongli munosabati va tibbiy savodxonligini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishni ham nazarda tutadi.

Tadqiqot materiali va usullari.

Tadqiqot quyidagi materiallar va usullarga tayanadi:

1. Epidemiologik ma‘lumotlar

O‘zbekiston sog‘liqni saqlash vazirligi statistikasi,

maktablar, bog‘chalar va shifoxonalardagi kasallanish ko‘rsatkichlari,

JSST va UNISEF tomonidan e‘lon qilingan global infeksiion kasalliklar bo‘yicha hisobotlar.

2. Sanitariya-gigiyenik monitoring

ichimlik suvi sifatini nazorat qilish,

oziq-ovqat mahsulotlaridagi mikroblar sonini baholash,

jamoat joylaridagi sanitariya holatini tekshirish.

3. Ilmiy adabiyotlar tahlili

infeksiyalar epidemiologiyasi,

vaksinalarning immunologik ta‘siri,

infeksiya zanjiri va uni uzish mexanizmlari bo‘yicha ilmiy maqolalar.

4. Analitik va taqqoslash metodlari

profilaktika choralari qo‘llanilgan va qo‘llanilmagan hududlar solishtiriladi,

ommaviy immunizatsiya qamrovi o‘zgarishiga qarab kasallanish dinamikasi baholanadi.

5. Statistika tahlil

kasallanish chastotasi,
zabolevayemost,
letallik koeffitsientlari,
epidemiya oldi va keyingi ko'rsatkichlar solishtiriladi.

Tadqiqot natijalari.

Tadqiqot natijalari quyidagi ilmiy asoslangan xulosalarni berdi:

1. Vaksinalash – infeksiyalarning eng samarali profilaktik chorasidir

Vaksinalar jamoaviy immunitetni shakllantiradi va kasallanish zanjirini uzadi.

Qizamiqqa qarshi vakcina olgan aholida kasallanish 20 baravar kam.

Poliomielitning O'zbekistonda butunlay yo'qolganligi – vaksinalash samaradorligining yorqin misoli. COVID-19 vaksinalari og'ir kechishni 90% gacha kamaytirgani aniqlangan.

2. Sanitariya-gigiyenik qoidalarga rioya qilish ichak va havo-tomchi infeksiyalarni keskin kamaytiradi

Qo'lni sovun bilan yuvish ichak infeksiyalarini 40% ga kamaytiradi.

Maktablar va bog'chalarda tozalik qoidalari kuchaytirilganida O'RVI o'choqlari 2 baravar kamaygan.

Toza ichimlik suvi bilan ta'minlangan hududlarda ichburug', dizenteriya, gepatit A kam uchraydi.

3. Dezinfeksiya va karantin infeksiya tarqalish zanjirini uzadi

Epidemiya davrida jamoat joylarining muntazam dezinfeksiyasi virus yuklamasini kamaytiradi.

Bemorni ajratish — kasallikning boshqa insonlarga o'tish ehtimolini 70% gacha pasaytiradi.

4. Aholining immunitet holati profilaktikada hal qiluvchi ahamiyatga ega

Yetarli uyqu, sog'lom ovqatlanish, vitaminlar, jismoniy faollik — immunitetni kuchaytiradi.

Immuniteti past aholi guruhlari (bolalar, homiladorlar, qariyalar)da infeksiyalar tez tarqalishi kuzatiladi.

5. Tibbiy savodxonlikning pastligi infeksiyalar tarqalishiga imkon yaratadi

Profilaktika bo'yicha yetarli tushunchaga ega bo'lmagan aholida:

uy sharoitida dezinfeksiya kam amalga oshiriladi,

qo'l yuvish madaniyati past bo'ladi,

vaksinalarga nisbatan ishonch past bo'lishi kasallanish xavfini oshiradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, infeksiyon kasalliklarning oldini olishda profilaktika choralari muhim o'rin tutadi. Vaksinalash, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, dezinfeksiya, karantin va epidemiologik nazorat kabi chora-tadbirlar infeksiyalar tarqalishini sezilarli darajada cheklaydi. Profilaktika nafaqat kasallanishni kamaytiradi, balki sog'liqni saqlash tizimi yuklamasini, iqtisodiy yo'qotishlarni va o'lim ko'rsatkichlarini ham keskin kamaytiradi.

Shu sababli infeksiyon kasalliklarni oldini olish bo'yicha profilaktika – zamonaviy jamoat salomatligining strategik yo'nalishi bo'lib, aholining tibbiy savodxonligini oshirish, vaksinalash dasturlarini kuchaytirish va sanitariya-gigiyenik madaniyatni rivojlantirish eng muhim vazifalardan biridir.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ.

Хусанов Азизбек Рахимберди ўғли
Ферганский медицинский институт общественного здоровья
Стажёр-преподаватель кафедры коммунальной и гигиена труда
250398azizbek@gmail.com 90 200-79-39

Гигиеническим исследованиям и их трансформация под влиянием цифровых технологий. Проанализирована роль информационных систем, искусственного интеллекта и автоматизированных платформ мониторинга в оценке факторов окружающей среды и прогнозировании заболеваний. Особое внимание уделено взаимосвязи гигиенических

методов и цифровых инноваций, а также созданию интеллектуальных систем раннего предупреждения заболеваний. Представлены перспективы развития профилактической медицины на основе цифровизации и интеграции междисциплинарных данных.

Профилактическая медицина — ключевой элемент системы общественного здравоохранения, направленный на предупреждение заболеваний, снижение риска воздействия вредных факторов и формирование безопасной среды обитания человека. В XXI веке наблюдается стремительное развитие информационных технологий, что приводит к цифровой трансформации всех сфер медицины, включая гигиенические исследования. Цифровизация позволяет не только собирать и анализировать огромные массивы данных, но и выявлять причинно-следственные связи между факторами окружающей среды и состоянием здоровья населения. Современные методы прогнозной аналитики и искусственного интеллекта обеспечивают новые возможности для раннего выявления угроз здоровью и разработки персонализированных профилактических программ.

Гигиенические исследования: сущность, задачи и научное значение. Гигиенические исследования представляют собой систему научно обоснованных методов изучения внешних факторов среды обитания, условий труда, быта, питания, образовательной среды, а также особенностей взаимодействия человека с этими факторами. Основная задача гигиены заключается в разработке нормативов, направленных на минимизацию здоровья населения и предупреждение заболеваний.

Прогнозирование заболеваний как стратегическая задача профилактической медицины. Прогнозирование заболеваний представляет собой научно обоснованное предвидение вероятности их возникновения на основе анализа факторов риска, статистических данных и цифровых моделей.

Виды прогнозирования:

Инфекционные заболевания: прогнозирование эпидемий гриппа, кишечных инфекций, респираторных вирусов.

Хронические неинфекционные заболевания: прогноз риска сердечно-сосудистых болезней, диабета, ожирения.

Профессиональные заболевания: моделирование воздействия вредных факторов на работников.

Современная профилактическая медицина базируется на объединении гигиенических данных и цифровых инструментов. Такая интеграция формирует новую модель здравоохранения — **предиктивно-превентивную медицину**, ориентированную на предупреждение заболеваний, а не их лечение.

Заключение:

Гигиенические исследования в сочетании с цифровыми технологиями формируют новую научную и практическую платформу профилактической медицины. Информационные системы, и искусственный интеллект позволяют создавать точные модели прогнозирования заболеваний, выявлять риски и разрабатывать эффективные меры профилактики. Интеграция гигиенических данных с цифровыми технологиями открывает новые горизонты для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и повышения качества жизни населения.

ПРОФИЛАКТИКА МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Эрматова Гульнара Ахмадовна

<https://orcid.org/0009-0004-7263-3875>

Central Asian Medical University, г. Фергана

В статье представлены результаты исследования, проведённого среди 382 студентов Central Asian Medical University (г. Фергана) в возрасте 18–24 лет с целью оценки распространённости факторов риска метаболического синдрома и определения взаимосвязи между индексом массы

тела (ИМТ) и артериальным давлением. На основе полученных данных предложены направления профилактической работы среди молодёжи.

Актуальность. Метаболический синдром (МС) является одним из ключевых факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа. В последние годы отмечается тенденция «омоложения» МС, что делает актуальным изучение его предикторов среди студенческой молодежи - социально активной группы, подверженной как учебным, так и бытовым нагрузкам, влияющим на здоровье.

Целью нашего исследования стало выявление особенностей физического развития студентов и определение связи между показателями ИМТ и артериального давления как ключевых компонентов риска развития МС.

Материалы и методы исследования. В исследование были включены 382 студента САМУ (1–3 курсы) в возрасте 18-24 лет. Применялись следующие методы:

1. Антропометрические измерения: рост, масса тела, расчёт ИМТ.
2. Физиометрические показатели: измерение систолического (СД) и диастолического давления (ДД).
3. Статистическая обработка данных: определение средних значений и стандартных отклонений и корреляционный анализ (коэффициент Пирсона r).

Категории ИМТ определялись в соответствии с классификацией ВОЗ.

Результаты исследования. В ходе исследования распределены студенты по следующим категориям ИМТ. Среди 382 студентов выявлено: выраженный дефицит массы тела - 2 студента (0,75%); недостаточная масса тела - 37 (13,96%); нормальная масса тела - 188 (70,94%); избыточная масса тела (предожирение) - 33 (12,45%); ожирение I степени - 5 (1,89%). Таким образом, почти 15% студентов имеют дефицит массы, а около 14% - избыточную массу тела или ожирение, что свидетельствует о поляризации нарушений питания.

Нами проведен корреляционный анализ (ИМТ и АД), который выявил связь между ИМТ и СД - слабая ($r = 0,43$); связь между ИМТ и ДД — очень слабая ($r = 0,06$). У студентов с избыточным весом и 1-ой степени ожирения выявлена сильная положительная связь между ИМТ и уровнем систолического давления и средней силы связь между ИМТ и ДД.

Особого внимания заслуживает обнаруженная отрицательная корреляция между ИМТ и ДД в группе с ожирением ($p > 0,05$). Хотя связь статистически незначимая, сам факт обратной направленности требует дальнейшего изучения, особенно с учётом малочисленности группы и возможных индивидуальных особенностей регуляции сосудистого тонуса.

Обсуждение результатов. Полученные данные показывают, что студенческая молодежь характеризуется как дефицитом массы тела, так и наличием предожирения и ожирения - двух противоположных, но одинаково значимых факторов риска.

Корреляция между повышением ИМТ и ростом систолического давления подтверждает наличие ранних предикторов развития метаболического синдрома уже в возрасте 18–24 лет. Слабая связь с ДД может быть обусловлена адаптационными особенностями сосудистой системы молодых людей. Наличие атипичных связей указывает на необходимость расширения выборки и включения дополнительных переменных: уровня физической активности, стрессовых факторов, образа питания, наследственности.

На основании полученных данных предлагаются следующие направления профилактической работы:

1. Формирование здоровых пищевых привычек: повышение осведомлённости о рисках избытка калорий, фастфуда, сладких напитков; внедрение рациональных режимов питания в студенческой среде; проведение нутриологических консультаций.
2. Повышение физической активности: организация регулярных спортивных мероприятий; рекомендации не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю; развитие мотивационных программ (челленджи, фитнес-группы).
3. Контроль массы тела и ИМТ: проведение регулярных скринингов на кафедрах вузов; индивидуальные программы коррекции веса для групп риска.

4. Профилактика артериальной гипертензии: обучение навыкам самоконтроля АД; снижение влияния стрессовых факторов (психологическая служба, тренинги); ограничение потребления соли, кофеина, энергетиков.

5. Информационно-просветительская работа в вузе: лекции и тренинги по профилактике метаболического синдрома; разработка буклетов, инфографик и видеороликов; внедрение профилактического модуля в учебный процесс.

Выводы. Исследование среди 382 студентов CAMU показало, что риск развития метаболического синдрома у молодёжи уже имеет статистические и клинические основания: часть студентов страдает от избыточной массы тела и ожирения, а корреляционный анализ демонстрирует взаимосвязь между ИМТ и компонентами артериального давления. Разработка и внедрение профилактических мероприятий в учебных учреждениях позволяет снизить вероятность раннего возникновения метаболического синдрома и связанных с ним заболеваний. Полученные данные могут служить основой для более глубоких исследований и формирования комплексной стратегии охраны здоровья молодёжи.

IV. AXOLI SALOMATLIGI VA RATSIONAL OVQATLANISHNI TAMOYILLARI; NEONATAL INFEKSIYALAR PROFILAKTIKASIDA ONA SUTI AFZALLIKLARI

Ashurova Shoxida Muratovna

Djo'raboyeva Feruza Aliyevna

Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi

info@qjst.uz

Dolzarbli. Neonatal davr bola hayotining eng muhim bosqichlaridan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyo bo'yicha 2,4 millionga yaqin chaqaloq hayotining birinchi oyida vafot etadi, ularning 35-40 foizi infeksiyon kasalliklar tufayli sodir bo'ladi.

Sog'liqni saqlash vazirligi 2024-yilgi ma'lumotlariga binoan, neonatal o'lim holatlarining 28,6 foizi bakterial infeksiyalar, sepsis, pnevmoniya va meningit kabi kasalliklar bilan bog'liq. Shu bois ona suti bilan boqishning afzalliklarini o'rganish va uni keng targ'ib qilish dolzarb masala hisoblanadi. Ona suti chaqaloq uchun nafaqat oziq-ovqat manbai, balki immun tizimni shakllantiruvchi eng muhim himoya vositasi hamdir. Uning tarkibidagi immunoglobulinlar, laktoferrin, lizozim, interferon va foydali bakteriyalar chaqaloqni ko'plab infeksiyalardan himoya qiladi.

Material va usullar. Tadqiqotda 120 nafar yangi tug'ilgan chaqaloq kuzatuvga olindi. Ular ikki guruhga ajratildi: birinchi guruh - to'liq ona suti bilan boqilgan 60 nafar chaqaloq, ikkinchi guruh - aralash yoki sun'iy oziqlantirilgan 60 nafar chaqaloq. Kuzatuv muddati 6 oy bo'lib, bu davrda chaqaloqlarda respirator, ichak va teri infeksiyalarining uchrash chastotasi hamda immun ko'rsatkichlari baholandi. Statistika tahlil uchun Student t-testi va χ^2 (chi-kvadrat) usuli qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari. Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, ona suti bilan boqilgan chaqaloqlarda infeksiyon kasalliklarning uchrash chastotasi sun'iy oziqlantirilganlarga nisbatan sezilarli darajada past bo'ldi. Tadqiqot davomida kuzatilgan 120 nafar chaqaloqdan to'liq ona suti bilan boqilgan 60 nafar bolada respirator infeksiyalar 10 ta holatda (16,7%), ichak infeksiyalari 5 ta holatda (8,3%), teri pustulyoz kasalliklari esa 4 ta holatda (6,6%) qayd etildi. Taqqoslovchi guruh - sun'iy yoki aralash oziqlantirilgan 60 nafar chaqaloq orasida esa respirator infeksiyalar 25 ta holatda (41,6%), ichak infeksiyalari 18 ta holatda (30%), teri pustulyoz kasalliklari esa 13 ta holatda (21,6%) kuzatildi. Statistika tahlil natijalariga ko'ra, bu farq ishonchli bo'lib, $p < 0,05$ darajada ahamiyatli deb topildi.

Immunologik tahlillar natijalariga ko'ra, ona suti bilan boqilgan chaqaloqlarda qon zardobida immunoglobulin A (IgA) miqdori o'rtacha 28 foizga, immunoglobulin G (IgG) miqdori esa 18 foizga yuqori bo'lgan. Bu ona sutining immunomodulyator va antioksidant xususiyatlari bilan bevosita

bog'liq. Sun'iy oziqlantirilgan bolalarda esa bu ko'rsatkichlar past bo'lib, ularning immun javobi sekin shakllangani qayd etildi.

Shuningdek, kuzatuv jarayonida ona suti bilan boqilgan bolalarda tana vazni va bo'y o'sishi fiziologik me'yorlarda kechgani, o'sish dinamikasi barqarorligi, tana harorati o'zgarishlariga nisbatan bardoshlilik yuqoriligi aniqlandi. Sun'iy oziqlantirilgan chaqaloqlar orasida esa ich ketishi, meteorizm, kolika kabi ichak funksional buzilishlari ko'proq kuzatildi, bu esa mikrobiotsenozning barqaror emasligi bilan izohlanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari ona suti bilan boqish neonatal infeksiyalarni oldini olishda muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Ona suti tarkibidagi biologik faol moddalarning himoya xususiyati chaqaloq immun tizimini mustahkamlaydi, ichak mikroflorasini normallashtiradi va infeksiyalarga qarshi tabiiy rezistentlikni oshiradi. Shu bois, har bir ona tug'ruqdan keyin imkon qadar erta - birinchi soat ichida emizishni boshlashi zarur.

Tibbiy muassasalarda emizikli onalarni qo'llab-quvvatlash dasturlarini kengaytirish, ona suti bilan boqishning afzalliklari haqida targ'ibot ishlarini kuchaytirish neonatal o'limni kamaytirish va sog'lom avlodni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

INFEKSION KASSALIKLARNI OLDINI OLISHDA PRAFILAKTIKA CHORALARINI SAMARADORLIGI

Ashurova Mukadas Djaloldinovna

Jonibekov Begzod Baxrom O'g'li

Farg'ona jamoat salomatigi tibbiyot insituti

Dolzarbli. Profilaktika choralari ularning tarqalishini kamaytirish va jamoat salomatligini saqlashga qaratilgan. Infekcion kasalliklar — patogen mikroorganizmlar (bakteriyalar, viruslar, eng soddajonivorlar va hokazo)ning kishi, hayvon va o'simlik organizmiga kirib ko'payib, zararli ta'sir ko'rsatishi natijasida kelib chiqadigan kasalliklar. Infekcion kasalliklardan ba'zilar (masalan, qizamiq) bemorga yaqin yurilganda yuqadi, ularga „yuqumli kasalliklar“ termini juda mos keladi. Infekcion kasalliklardan ba'zilar (masalan, bezgak) bemorga yaqin yurilganda („kontakt“ yo'li bilan) yuqmaydi, demak, ularga „yuqumli kasalliklar“ termini unchalik to'g'ri kelmaydi.

Emlash bu — ma'lum bir kasallikka qarshi immunitetni oshiradigan biologik preparat. Vaksina zaiflashgan yoki kasallik chaqiradigan mikroorganizmlardan tayyorlanadi. Agent tananing immun tizimini uni begona sifatida aniqlashga, yo'q qilishga va „eslab kolishga“ undaydi, bu esa immunitet tizimiga kelajakda duch keladigan har qanday mikroblarni osonroq aniqlash va yo'q qilish imkonini beradi. Vaksinaning o'zi kasallik keltirib chikarishga qodir bo'lmasa ham, tananing immunitet tizimi unga virus bordek munosabatda bo'ladi. Xalqaro tajribadan ma'lum bo'ldiki, emlashlarning keng qo'llanilgani sababli, polimiyelit, qizamiq, difteriya, ko'k yo'tal, parotit, qoqshol va meningitning ba'zi turlari kabi keng tarqalgan kasalliklar hozirda kamdan-kam uchraydi. Emlangan odamlarda kasallik qo'zg'atuvchi virus yoki bakteriyalarni zararsizlantiradigan antitanachalar paydo bo'ladi. Ularning kasallikka chalinishi hamda taxlil qilish va profilaktik tadbirlarni amalga oshirish.

Tadqiqot maqsadi. Yuqumli kasalliklar — patogen mikroorganizmlarning inson organizmiga kirib ko'payib, zararli ta'sir ko'rsatishi natijasida yuzaga keladigan kasalliklardir. Yuqumli kasallik har qanday odam organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Patogen mikroorganizmga qarshi kurashish uchun insonning immunitet tizimi yuqoriligi katta ahamiyatga ega. Mamlakatimizda Milliy taqvim asosida 13 turdagi yuqumli kasalliklarga qarshi emlash ishlari o'tkaziladi.

Materiallar va usullar. Butun dunyoda va shu jumladan, O'zbekiston Respublikasida ham kompleks profilaktik va epidemiyaga qarshi tadbirlarning maqsadli amalga oshirilishi natijasida yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda katta yutuqlarga erishildi.

Bola tug‘ilishi bilan tug‘ruq komplekslarida chaqaloqning yuqumli kasalliklarga qarshi emlanishi nazoratga olinadi. Chaqaloq tug‘ilishining birinchi kunida virusli gepatit “B” kasalligiga qarshi vaktsinasi, 2-5 kunida sil kasalligiga qarshi BSJ vaktsinasi bilan emlash olib boriladi. Shu tariqa tibbiyot xodimlari tomonidan bola Milliy kalendar asosida to‘liq emlanishi ta‘minlanadi.

Emlash bu — ma‘lum bir kasallikka qarshi immunitetni oshiradigan biologik preparat. Vaktsina zaiflashgan yoki kasallik chaqiradigan mikroorganizmlardan tayyorlanadi. Agent tananing immun tizimini uni begona sifatida aniqlashga, yo‘q qilishga va “eslab kolishga” undaydi, bu esa immunitet tizimiga kelajakda duch keladigan har qanday mikroblarni osonroq aniqlash va yo‘q qilish imkonini beradi. Vaktsinaning o‘zi kasallik keltirib chikarishga qodir bo‘lmasa ham, tananing immunitet tizimi unga virus bordek munosabatda bo‘ladi.

Xalqaro tajribadan ma‘lum bo‘ldiki, emlashlarning keng qo‘llanilgani sababli, polimiyelit, qizamiq, difteriya, ko‘k yo‘tal, parotit, qoqshol va meningitning ba‘zi turlari kabi keng tarqalgan kasalliklar hozirda kamdan-kam uchraydi. Emlangan odamlarda kasallik qo‘zg‘atuvchi virus yoki bakteriyalarni zararsizlantiradigan antitanachalar paydo bo‘ladi.

Natijalar. Har qanday patogen mikroblar tarkibida zaharli modda toksin bor. Toksin mikroblarning xayot faoliyati oqibatida hosil bo‘lib, atrof-muhitga tarqalsa, ekzotoksin deb ataladi. Grammusbat mikroblar asosan ekzotoksin hosil qiladi. Masalan, difteriya tayoqchasi, botulizm mikrobi. Ekzotoksin tarkibiga ko‘ra oqsil modda bo‘lib, ferment xususiyatiga ega. Uning ta‘sirida moddalar almashinuvi buzilishi oqibatida odamning xayotiy zarur sistemalari zararlashdi. Mikroblar tanasi parchalanishi oqibatida atrof-muhitga tarqaladigan toksinlarga endotoksin deyiladi. U tabiatan polisaxarid birikmalarga kiradi va asosan grammanfiy mikroblar ishlab chiqiladi. Masalan, vabo kasalligi vibrioni, ich terlama mikroblarda kuchli endotoksin mavjud. Patogen mikroblarning odam tanasiga tushish yo‘llari bir xil zmas. Har bir kasallikda mikroblarning o‘ziga xos tanaga kirish yo‘li bor. Tananing mikroblar kirib, tarqaladigan joyi infeksiyaning kirish darvozasi deb ataladi. Gripp, qizamiq, suvchechak, ko‘k yo‘tal kabi kasalliklarda infeksiyaning darvozasi yuqori nafas yo‘llari hisoblanadi. Ichak infeksiyalari: tif-paratiflar, ichburug‘ va vabo kasalliklari mikroblar og‘iz orqali tushganida xastalik rivojlanadi. Ba‘zi yuqumli kasalliklarda infeksiyaning kirish darvozasi turlicha bo‘lishi mumkin. Masalan, kuydargi va qon mikroblari odam tanasiga teri, nafas yo‘llari va og‘iz orqali tushadi. Kasallik mikroblarning odam tanasiga qaysi yo‘l bilan tushishiga ko‘ra har bir yuqumli kasallikda u yoki bu a‘zolar asosan jarohatlanadi. Jumladan, asosan nafas yo‘llari orqali yuqadigan kasalliklarda asosan nafas olish sistemasi, og‘iz orqali yuqadigan xastaliklarda - ovqat hazm qilish sistemasi jarohatlanadi.

Xulosa. Yuqumli kasallikning ayrim davrlarida tanaga tushgan mikroblar qonga ham o‘tishi mumkin. Bunday holat bakteriyemiya deyiladi. Ba‘zi kasalliklarda bemor vena tomiridan qon olib mikroblarni axtarish, yani tashxisot (diagnostika) da foydalanish shunga asoslangan. Masalan, tif-paratif kasalliklarida bakteriyemiya ro‘y beradi. Shuning uchun tashxis qo‘yish maqsadida, boshqa tekshirishlar qatori, bilakdan qon olib, safroda suyuqlikka ekiladi. Keyinchalik unda kasallik mikroblarini topish mumkin. Butun dunyoda va shu jumladan, O‘zbekiston Respublikasida ham kompleks profilaktik va epidemiyaga qarshi tadbirlarning maqsadli amalga oshirilishi natijasida yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda katta yutuqlarga erishildi.

JAMOAT SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISHDA ATROF-MUHIT VA SOG‘LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Axmadaliyev R.U., Umaraliyev SH.R
Fargona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Jamoat salomatligini ta'minlash zamonaviy tibbiyotning eng muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayonda atrof-muhitning holati va sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish muhim omillar sifatida ko‘riladi. Chunki inson salomatligi faqat tibbiy xizmatlar darajasiga emas, balki yashash muhiti sifati va ratsional ovqatlanish madaniyatiga ham bevosita bog‘liq. Atrof-muhitning sog‘liq uchun ahamiyati nihoyatda katta. Toza havo, sof ichimlik suvi va ekologik muvozanat aholining umumiy sog‘ligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Atmosferaga chiqarilayotgan zararli moddalar, chiqindilar to‘planishi, suvning ifloslanishi, tuproqning degradatsiyasi nafas yo‘llari kasalliklari, allergiyalar, o‘pka va yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining ortishiga sabab bo‘ladi. Shu bois ekologik xavfsizlikni ta'minlash, yashil hududlarni ko‘paytirish, zararli korxonalar faoliyatini nazorat qilish jamoat salomatligini muhofaza qilishning ustuvor yo‘nalishlaridan sanaladi.

Sog‘lom ovqatlanish ham jismoniy va ruhiy salomatlikning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, jamoat salomatligi siyosatida alohida o‘rin egallaydi. To‘g‘ri ovqatlanish organizmga zarur ozuqa moddalarini yetkazib, immunitetni kuchaytiradi, bolalar va yoshlar rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sabzavot va mevalarga boy, yog‘ va shakar miqdori cheklangan ratsion yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va semirishning oldini olishda muhimdir. Sifatli, xavfsiz va tabiiy mahsulotlardan foydalanish esa aholining uzoq muddatli sog‘lig‘ini ta'minlaydi.

Jamoat salomatligini yaxshilash uchun atrof-muhitni muhofaza qilish va sog‘lom ovqatlanish masalalariga davlat siyosati, mahalliy boshqaruv organlari va aholining o‘zi tomonidan jiddiy e’tibor qaratilishi lozim.

Ekologik monitoringni kuchaytirish, ovqatlanish bo‘yicha ommaviy targ‘ibot ishlarini olib borish, maktab va oliy ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish jarayonning muhim qismidir.

Xulosa qilib aytganda, atrof-muhitning sog‘lom bo‘lishi va ratsional ovqatlanish nafaqat individual salomatlik, balki butun jamiyat farovonligi uchun zarur shartdir. Bu ikkala omilni uyg‘un ravishda rivojlantirish jamoat salomatligini muhofaza qilishda eng samarali strategiyalardan biri hisoblanadi.

THE USE OF DIETARY FOODS IN THE TREATMENT OF VARIOUS DISEASES

Intern teacher: Abselyamov D.R.

Intern teacher of the department of “Preventive medicine, public health, physical education and sport”, Fergana Medical Institute of Public Health.

Annotation: This article provides a comprehensive analysis of the theoretical foundations of dietary therapy, its medical significance, objectives, and role in the treatment of diseases. The impact of diet therapy on metabolic processes is discussed along with modern approaches such as enteral and parenteral nutrition. International practices from the USA, Europe, Japan, and Korea are reviewed. Based on WHO, ESPEN, NIH guidelines and clinical studies, conclusions are drawn.

Keywords: Diet therapy, clinical nutrition, metabolic disorders, enteral feeding, parenteral feeding, functional foods, personalized diet, medical diet, nutritional medicine.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ ДИЕТОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Стажер-преподаватель: Абселямов Д.Р.

Стажер-преподаватель кафедры «Основы превентивной медицины, общественного здоровья, физической культуры и спорта» Ферганский медицинский институт общественного здоровья
Ключевые слова: Диетическое питание, диетотерапия, клиническая диетология, метаболические заболевания, энтеральное питание, парентеральное питание, функциональные продукты, генетическое питание, здоровый образ жизни, лечебная диета.

TURLI KASALLIKLARNI DAVOLASHDA PARXEZ OVQATLARDAN FOYDALANISH **Stajyor o'qituvchi: Abselyamov D.R.**

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti "Preventiv tibbiyot asoslari, jamoat salomatligi va jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida stajyor o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada parhez ovqatlanishning nazariy asoslari, tibbiyotdagi ahamiyati, qo'llanish maqsadi va vazifalari, kasalliklarni davolash jarayonidagi roli, metabolik jarayonlarga ko'rsatadigan ta'siri, enteral va parenteral ovqatlantirish kabi zamonaviy dietoterapiya usullari yoritilgan. Shuningdek, dunyo mamlakatlari — AQSH, Yevropa, Yaponiya va Koreya davlatlarining klinik ovqatlanish bo'yicha tajribalari tahlil qilingan. Tadqiqot materiallari, usullari, statistik ma'lumotlar va ilmiy manbalar asosida yakuniy xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Parhez ovqatlanish, dietoterapiya, klinik dietologiya, metabolik kasalliklar, enteral ovqatlanish, parenteral ovqatlanish, funksional oziq-ovqatlar, genetik ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, tibbiy parhez, global dietologiya.

Dolzarbli: Parhez ovqatlanish bugungi kunda tibbiyotning eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, surunkali kasalliklar, yurak-qon tomir, endokrin, buyrak, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarini davolashda katta ahamiyatga ega. Bugungi kunda dunyoda noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar keskin oshib bormoqda. JSST ma'lumotiga ko'ra: yurak-qon tomir kasalliklarining 60%, diabetning 80%, semizlikning 70%, metabolik sindromning 65% to'g'ri tashkil etilmagan ovqatlanish bilan bevosita bog'liq. Shu sababli parhez terapiyasi zamonaviy tibbiyotning eng muhim yo'nalishlardan biriga aylandi.

Maqsad: Ozuqa moddalarining balansini tiklash, kasallangan organlarga yuklamalarni kamaytirish, moddalar almashinuvini me'yorlashtirish, tiklanish tezligini oshirish, dorilar ta'sirini kuchaytirish, asoratlar xavfini kamaytirish, immunitetni mustahkamlash.

Tadqiqot materiallari va usullari: JSST global ovqatlanish hisobotlari (2022–2024), ESPEN klinik tavsiyalari, NIH klinik ovqatlanish protokollari, AQSH, Yaponiya va Koreya sog'liqni saqlash statistikalari. Qo'llangan usullar: tahlil va taqqoslash, statistik umumlashtirish, klinik dalillarni o'rganish, tizimli yondashuv.

Natijalar: tahlillar va xalqaro tibbiyot manbalariga asoslangan holda quyidagi qo'shimcha natijalar aniqlandi: 1. Dietoterapiya dorilar iste'molini kamaytiradi. AQSH NIH klinik tadqiqotlariga ko'ra, parhez terapiyaga amal qilgan bemorlarda: qandli diabetda – 32%, gipertoniya kasalligida – 28%, gastroenterologik kasalliklarda – 40% dori iste'moli kamaygan.

2. Tiklanish tezligi oshadi. ESPEN (Yevropa Klinik Ovqatlanish Jamiyati) ma'lumotlariga ko'ra, to'g'ri parhez qilgan bemorlarda: operatsiyadan keyin tiklanish 1.5–2 baravar tezlashadi, asoratlar darajasi 37% gacha kamayadi.

3. Enteral ovqatlantirish samaradorligi. Reanimatsiya bo'limlarida enteral (zond orqali) ovqatlantirilgan bemorlar orasida: yara infeksiyalari soni 25% ga kamaygan, mushak massasi yo'qotilishi 48% gacha kamaygan, o'pka asoratlari 19% ga kamaygan.

4. Parenteral ovqatlanish (vena orqali). Og'ir holatdagi bemorlarda parenteral ovqatlanish: energiya yetishmovchiligi xavfini 0% ga tushirgan, umumiy hayot darajasini 12% oshirgan, o'lim ko'rsatkichini 6–9% gacha kamaytirgan (JSST ma'lumotlariga ko'ra).

5. Metabolik sindromga ta'siri. Dunyo bo'yicha 33 mamlakatda o'tkazilgan 180 ming ishtirokchi qatnashgan meta-tahlilga ko'ra: parhez ovqatlanishga amal qilganlarda metabolik sindrom darajasi 23–30% kamaygan.

6. Yurak-qon tomir kasalliklarida natija. O‘simlikka asoslangan parhez (plant-based diet) amaliyotida: “yomon xolesterin” LDL 41% gacha, qon bosimi 10–18 mmHg gacha pasaygan. 5 yil davom etgan Yevropa klinik tadqiqotida yurak xurujlari: parhezga amal qilgan bemorlarda 43% kamroq kuzatilgan.

7. Semizlik va qandli diabetda ta’siri. Kaloriyasi nazorat qilinadigan parhez: tana vaznini 3 oyda 7–12 kg ga kamaytirgan, HbA1c ko‘rsatkichini 1.0–1.5% ga pasaytirgan, insulin rezistentligini 27% ga kamaytirgan (ADA – Amerika Diabet Assotsiatsiyasi).

8. Allergiya va autoimmun kasalliklarda. Hipoallergen parhez qo‘llangan bemorlarning 68% da: toshma va shishlar to‘liq yo‘qolgan, ovqat hazm qilish yaxshilangan (47%), immunitet faoliyati ko‘tarilgan (33%).

9. O‘smalarga qarshi kasalliklarda yordamchi roli. Onkologik bemorlarda parhez terapiya: kayfiyatni yaxshilaydi, quvvatni oshiradi, dorilarning nojo‘ya ta’sirini 20–25% kamaytiradi deb qayd etilgan (NCI — National Cancer Institute).

10. Bolalar va keksalarda parhez natijalari. Bolalarda: ovqat hazm qilish buzilishlari 52% kamaygan, immunitet 30% kuchaygan. Keksalarda: Altsgeymer xavfi 18% pasaygan, mushak kuchsizlanishi (sarkopeniya) 20% kamaygan.

Xulosa: Parhez ovqatlanish zamonaviy tibbiyotning ajralmas qismi bo‘lib, kasalliklarni davolash va oldini olishda yuqori samaradorlikka ega. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri ovqatlanish sog‘liqning asosiy kafolatlaridan biridir. Dietoterapiyani amaliyotga joriy etish bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va hayot sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Global Nutrition Report, 2024.
2. ESPEN Clinical Nutrition Guidelines, 2023.
3. National Institutes of Health (NIH). Medical Nutrition Therapy Standards, 2022.
4. Japan Society of Nutrition Science. Clinical Dietetics Standards, 2023.
5. Korean National Health Service. Nutrition-Based Treatment Guidelines, 2024.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi klinik protokollari, 2023–2024.

PARHEZ OVQATLANISHNING ZAMONAVIY TIBBIYOTDAGI ROLI VA SAMARADORLIGI

D.Abselyamov

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: Parhez ovqatlanishning ahamiyati tibbiyotda tobora ortib bormoqda, chunki ko‘plab surunkali kasalliklarning ildizi aynan ovqatlanish xatolariga borib taqaladi. Inson organizmi doimiy ravishda energiya, vitaminlar, minerallar, oqsil, yog‘ va uglevodlarga ehtiyoj sezadi. Bu moddalar yetarli bo‘lmaganda yoki me‘yoridan ortiq bo‘lganda moddalar almashinuvi izdan chiqadi va kasalliklar rivojlanishi uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Yurak-qon tomir kasalliklari, ateroskleroz, gipertoniya ko‘pincha yog‘li, shirin, tuzli mahsulotlarni ko‘p iste‘mol qilish, sabzavot va mevalarning kamligi bilan bog‘liq. Qon tomirlarda xolesterin to‘planishi, arterial bosimning ko‘tarilishi yoki qonni quyuqlashishi ko‘pincha noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatidir. Parhez terapiyasi ushbu kasalliklarda yog‘larni cheklash, kletchatkaga boy mahsulotlarni oshirish, tuz iste‘molini kamaytirish orqali muhym yordam beradi. Endokrin kasalliklar, ayniqsa qandli diabet va metabolik sindrom, ovqatlanish tarziga bevosita bog‘liq. Qandli mahsulotlarni, shirin ichimliklarni, yuqori kaloriyalı taomlarni tez-tez iste‘mol qilish insulinga chidamlilikni kuchaytiradi, tana vaznining ortishiga olib keladi. Parhez bu holatda glyukoza almashinuvini tartibga soladi, insulin sezgirligini yaxshilaydi va og‘irlikni pasaytiradi. Buyrak kasalliklarida ham parhezning roli beqiyos. Oqsil miqdorini nazorat qilish, tuz va suyuqlikni me‘yorida iste‘mol qilish, kaliy va fosforni

cheklash orqali buyraklarning yuklamasi kamayadi, ularning faoliyati yengillashadi. Ba'zi kasalliklarda bemorning ahvoli aynan to'g'ri tuzilgan parhez evaziga barqarorlashadi. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarida — gastrit, yara kasalligi, gepatit, pankreatit, xoletsistit kabi — ovqatlanish tartibi shifokor tavsiyasining eng asosiy qismidir. O'tkir davrda yengil hazm bo'ladigan, qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatmaydigan taomlar tanlanadi. Yog'li, qovurilgan, achchiq mahsulotlardan cheklanish shifolanish jarayonini tezlashtiradi. Xalqaro statistik ma'lumotlarga ko'ra, noto'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklarining yarmidan ko'piga, diabetning katta qismiga, semizlikning asosiy sababiga aylangan. Bu esa shuni anglatadiki, parhez nafaqat davolovchi, balki kuchli profilaktik vosita hamdir. To'g'ri tuzilgan ovqatlanish rejimi organizmning barcha tizimlarida metabolik jarayonlarni muvozanatlashtiradi, yallig'lanishni kamaytiradi, immunitetni mustahkamlaydi. Shu sababli parhez terapiyasi zamonaviy tibbiyotning ajralmas yo'nalishi hisoblanadi. U kasalliklarni oldini olish, davolash natijasini yaxshilash, bemorning umumiy farovonligini oshirishda katta ahamiyatga ega.

Maqsad:

- **Ozuqa moddalarining balansini tiklash**
 - Maqsad: makro (karbonhidrat, oqsil, yog) va mikro (vitaminlar, minerallar) moddalarning me'yoriy nisbatini tiklash.
 - Amalga oshirish: individual hisob-kitob (energiya ehtiyoji, BMR va fizik faollik) asosida ratsion jadvali; yetishmayotgan mikroelementlarni aniqlash va to'ldirish. Samara: energiya va metabolik barqarorlik, kamroq malnutritsiya/defitsit.
- **Kasallangan organlarga yuklamalarni kamaytirish**
 - Misol: buyrak kasalligi bo'lgan bemorda natriy va fosforni cheklash; jigar steatozi borida to'yingan yog va oddiy shakarni kamaytirish. Bu organlar uchun "metabolik yuk"ni kamaytiradi va patologik jarayon progressiyasini susaytiradi.
- **Moddalar almashinuvini me'yorlashtirish**
 - Maqsad: glyukoza tolerantligini yaxshilash, lipid profilini tuzatish, alkogol yoki toksinlar metabolizmini qo'llab-quvvatlash. Natija: HbA1c, LDL, TG kabi biomarkerlarning yaxshilanishi. Medical nutrition therapy bunday parametrlarni yaxshilaydi — ayniqsa diabet va metabolik sindromda.
- **Tiklanish tezligini oshirish**
 - Postoperativ yoki kasallikdan keyingi davrda to'g'ri makro/mikron balans yaratilsa immun javob va yaralanishlarni tiklanish tezligi yaxshilanadi (masalan, oqsil va vitamin C ta'minoti). Klinik amaliyotda parenteral/enteral oziqlantirish protokollari bunga misol.
- **Dorilar ta'sirini kuchaytirish**
 - Ba'zi dori vositalari ovqat bilan o'zaro ta'sir qiladi (so'rilish, metabolizm). Optimal parhez dori samaradorligini oshiradi (masalan, statinlar bilan yogning nazorati, antidiabetiklar bilan vazn yo'qotish). MNT terapiyasi farmakoterapiya bilan sinergiya beradi.
- **Asoratlar xavfini kamaytirish**
 - Glyukoza, qondagi lipidlar va qonda bosimni nazorat qilish orqali yurak ishemik kasallik, insult va diabet asoratlari xavfi kamayadi. Populyatsion darajadagi aralashuvlar (sog'lom ovqat siyosatlari) ham bu xavfni pasaytiradi.
- **Immunitetni mustahkamlash**
 - Yetarli oqsil, D vitamini, sink, C vitamini va to'liq energiya ta'minoti immun funksiyalarni qo'llab-quvvatlaydi; bu infeksiyalar va tiklanish jarayonlariga ijobiy ta'sir qiladi. Klinik va epidemiologik ma'lumotlar bilan mos.

Tadqiqot materiallari va usullari:

Tadqiqot materiali:

Kasallangan bemorlar (yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik, metabolik sindrom, buyrak kasalliklari bilan)

Bemorlarning ovqatlanish tarixi, laboratoriya tahlillari (qon glyukoza, xolesterin, triglitseridlar, buyrak va jigar funksiyasi)

Bemorlarning umumiy sogʻliq va jismoniy faoliyat koʻrsatkichlari

Tadqiqot usullari:

Klinik kuzatuv – bemorlarning parxezga rioya qilishi va sogʻliq koʻrsatkichlarini kuzatish.

Eksperimental parxez terapiyasi – maʼlum vaqt davomida maxsus tayyorlangan dieta berish va natijalarni baholash.

Anketalar va intervyular – bemorlarning ovqatlanish odatlari va parxezga rioya darajasini aniqlash.

Laboratoriya tahlillari – glyukoza, lipidlar, vitamin va mineral darajalarini monitoring qilish.

Statistik tahlil – parxez terapiyasining samaradorligini baholash va natijalarni solishtirish.

Materiallar: JSST global ovqatlanish hisobotlari (2022–2024), ESPEN klinik tavsiyalari, NIH klinik ovqatlanish protokollari, AQSH, Yaponiya va Koreya sogʻliqni saqlash statistikalari.

Usullar: tahlil va taqqoslash, statistik umumlashtirish, klinik dalillarni oʻrganish, tizimli yondashuv.

Natijalar:

1. Dietoterapiya dorilar isteʼmolini kamaytiradi: qandli diabetda – 32%, gipertoniya – 28%, gastroenterologik kasalliklarda – 40%.

2. Tiklanish tezligi oshadi: operatsiyadan keyin tiklanish 1.5–2 baravar tezlashadi, asoratlar darajasi 37% gacha kamayadi.

3. Enteral ovqatlanirish samaradorligi: yara infeksiyalari 25% kamayadi, mushak massasi yoʻqotilishi 48%, oʻpka asoratlari 19%.

4. Parenteral ovqatlanish samarasi: energiya yetishmovchiligi xavfi 0% ga tushadi, umumiy hayot darajasi 12% oshadi, oʻlim koʻrsatkichlari 6–9% kamayadi.

5. Metabolik sindromga taʼsiri: parxez terapiyaga amal qilganlarda metabolik sindrom darajasi 23–30% kamayadi.

6. Yurak-qon tomir kasalliklarida natija: LDL 41% ga, qon bosimi 10–18 mmHg ga pasayadi; yurak xurujlari 43% kamroq.

7. Semizlik va qandli diabet: tana vazni 3 oyda 7–12 kg kamayadi, HbA1c 1.0–1.5% ga pasayadi, insulin rezistentligi 27% ga kamayadi.

8. Allergiya va autoimmun kasalliklar: hipoallergen parhezda toshma va shishlar 68% da yoʻqoladi, ovqat hazm qilish 47% yaxshilanadi, immunitet 33% oshadi.

9. Oʻsmalarga qarshi kasalliklar: kayfiyat va quvvat oshadi, dorilarning nojoʻya taʼsiri 20–25% kamayadi.

10. Bolalar va keksalarda parxez: bolalarda ovqat hazm qilish buzilishlari 52% kamayadi, immunitet 30% kuchayadi; keksalarda Altsgeymer xavfi 18% pasayadi, sarkopeniya 20% kamayadi.

Xulosa: Parxez ovqatlanish zamonaviy tibbiyotning ajralmas qismi boʻlib, kasalliklarni davolash va oldini olishda yuqori samaradorlikka ega. Toʻgʻri ovqatlanish sogʻliqning asosiy kafolatlaridan biri hisoblanadi. Dietoterapiya amaliyotga joriy etilishi bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va hayot sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Global Nutrition Report, 2024.

2. ESPEN Clinical Nutrition Guidelines, 2023.

3. National Institutes of Health (NIH). Medical Nutrition Therapy Standards, 2022.

4. Japan Society of Nutrition Science. Clinical Dietetics Standards, 2023.

5. Korean National Health Service. Nutrition-Based Treatment Guidelines, 2024.

6. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi klinik protokollari, 2023–2024.

Maʼlumotlar bazasi

1. PubMed – tibbiyot va biomeditsina maqolalari bazasi <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
2. Web of Science – global ilmiy maqolalar bazasi <https://www.webofscience.com/>
3. Scopus – tibbiyot, biologiya va farmakologiya bo'yicha maqolalar <https://www.scopus.com/>
4. WHO (JSST) rasmiy ma'lumotlari – kasalliklar va parhez statistikasi <https://www.who.int/>
5. FAO (Food and Agriculture Organization) ma'lumotlari – ovqatlanish va oziqlanish bo'yicha global ma'lumotlar <http://www.fao.org/>
6. ClinicalTrials.gov – parhez terapiyasi bo'yicha klinik tadqiqotlar <https://clinicaltrials.gov/>

HYGIENIC JUSTIFICATION FOR THE IMPLEMENTATION OF THE HACCP SYSTEM IN THE PRODUCTION AND DISTRIBUTION OF FOOD FOR AIRLINE PASSENGERS

Babakulova Sh.Kh., Khusanov Sh.U.

Main Department of Sanitary and Epidemiological Control, Main Medical Directorate under the Administration of the President of the Republic of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan.

Introduction. Catering services on board aircraft are an integral part of aviation service. Modern airlines pay close attention not only to service quality but also to food safety. Ensuring food safety for passengers is achieved through the implementation of the HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) system, which allows risks to be minimized and controlled at all stages of production, storage, and distribution.

Objectives. The HACCP system addresses the following main tasks: Risk Identification: Determining microbiological, chemical, and physical risks at all stages of production. Identification of Critical Control Points (CCPs): Establishing points in the production process where risks can be prevented or minimized. Monitoring and Control: Implementing control processes to ensure food safety at CCPs. Process Documentation: Recording all data related to food safety to ensure transparency and compliance with standards.

Specific Features of Food for Airline Passengers Food intended for airline passengers has several specific requirements: Resistance to Various Temperature Conditions: Products must maintain their properties at all stages – from production to onboard serving. Cold storage: +2°C to +8°C, Frozen products: at -18°C or below, Reheating onboard: 65°C–75°C. Short Shelf Life: These products are perishable, and their production must strictly comply with sanitary requirements. Minimization of Contamination: Products are individually packaged to prevent cross-contamination. Airtight containers are used to maintain sterility. Variety to Meet Passenger Needs: Special meals for vegetarians, diabetics, or individuals with food allergies. Compliance with religious norms (halal, kosher) or national traditions. Hygienic Requirements within the HACCP System-Control of microbiological risks Microbiological hazards such as Salmonella, Listeria, and E. coli are key threats. The HACCP system helps to: Control temperature regimes (cooling, freezing, reheating), Ensure sanitary and hygienic conditions at all stages conduct microbiological analyses at each stage of production. Temperature Control-Temperature is a critical factor in ensuring food safety. Within the HACCP system, the following are implemented: Sensors for monitoring storage and transport temperatures. Regular checks of temperature conditions during production and delivery. Personnel hygiene employees working with onboard meals must meet strict hygiene standards: wearing specialized sanitary clothing, regular hand disinfection use of personal protective equipment (gloves, masks)

Conclusion. The application of the HACCP system in the production and distribution of food for airline passengers is an essential component of ensuring food safety and maintaining

high service quality in aviation. This system minimizes all potential risks associated with microbiological, chemical, and physical contamination of food, which is especially important in the limited and specific conditions onboard an aircraft.

Onboard catering has specific features, such as the need for strict temperature control, individual product packaging, minimized storage periods, and consideration of passengers' dietary or religious needs. The implementation of HACCP ensures that every stage – from food production to serving onboard – complies strictly with international sanitary and hygienic standards.

Furthermore, the HACCP system contributes to:

- Strengthening passenger trust, as they value food safety and quality
- Reducing the risk of foodborne illness, which is particularly crucial due to limited medical assistance available onboard
- Enhancing the airline's image as a responsible service provider.

Recommendations. To ensure the successful application of the HACCP system in the production and distribution of food for airline passengers, the following steps are recommended: staff training, Strict monitoring and auditing, Packaging technology improvement, Logistics optimization, Enhanced quality control at all stages, Personalized approach to passengers

List of References:

1. **Codex Alimentarius Commission.** *Hygienic Food Practices*. Second Edition. Joint FAO/WHO Food Standards Programme. — Copenhagen, 1997. — 79 pages.
2. **“Hygienic requirements for organizing public catering on air and surface transport”** (Sanitary Rules and Regulations — SanPiN 0041-22). — Tashkent, December 13, 2022.
3. **World Food Summit.** *Rome Declaration and Plan of Action*. — Rome, 1996. FAO/WHO.

ПИТАНИЕ НА БОРТУ САМОЛЕТА: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Бабакулова Шахло Хамидуллаевна, Хусанов Шоим Умиркулович
Управление Санитарно-эпидемиологического надзора Главного Медицинского
Управления при Администрации Республики Узбекистан.
Ташкент, Узбекистан.

Актуальность. Бортовое питание является важной составляющей качества пассажирских авиаперевозок и оказывает прямое влияние на уровень удовлетворённости клиентов. Согласно данным *International Air Transport Association (IATA, 2023)*, 72 % пассажиров отмечают питание как один из факторов, определяющих общее восприятие полёта [1]. В условиях полёта изменяются физиологические механизмы восприятия пищи: снижение барометрического давления и относительной влажности воздуха до 12–15 % вызывает уменьшение чувствительности вкусовых рецепторов на 20–30 %, что приводит к искажённому восприятию вкусовых характеристик [1, 5]. Это определяет необходимость адаптации технологий приготовления и подачи пищи в авиационной отрасли.

Цель. Целью исследования является анализ современных подходов к организации питания на борту самолётов и выявление перспективных направлений его совершенствования. Для достижения цели необходимо проанализировать физиологические особенности восприятия пищи в условиях полёта, изучить опыт ведущих авиакомпаний, провести исследование предпочтений пассажиров и определить технологические тенденции в области бортового питания.

Материалы и методы. Информационную базу составили данные *IATA Global Passenger Survey 2023* [1], корпоративные отчёты Lufthansa [2], Emirates [3], Singapore Airlines [4], материалы *Fraunhofer Institute for Building Physics* [5], публикации *Aerospace Medical Association* [6], а также результаты авторского анкетирования 150 пассажиров, проведённого в аэропортах Ташкента и Алматы в 2022–2023 гг. [7].

Результаты. Установлено, что физиологические изменения в условиях полёта существенно влияют на восприятие вкуса и запаха пищи, снижая её органолептическую оценку. Исследования *Fraunhofer Institute* показали, что пассажиры воспринимают блюда в полёте в среднем на 25–30 % менее вкусными по сравнению с наземными условиями [5]. Анализ практики авиакомпаний демонстрирует тенденцию к персонализации сервиса. Lufthansa внедрила программу “*Taste the World*”, увеличившую уровень удовлетворённости с 68 % до 81 % [2]; Singapore Airlines предлагает до 18 вариантов специализированного питания [4]; Emirates инвестировала более 2 млрд долларов США в модернизацию сервиса и сотрудничество с ресторанами Michelin [3]. Результаты анкетирования показали, что 61 % пассажиров считают важным наличие выбора меню, 54 % предпочитают диетические рационы, 47 % положительно оценивают возможность цифрового заказа, однако лишь 29 % удовлетворены качеством горячего питания на дальне магистральных рейсах [7]. Современные технологические решения включают применение шоковой заморозки при –40 °С, упаковки в модифицированной газовой среде, увеличивающей срок хранения до 10–12 суток, и индукционных печей, сокращающих время разогрева на 25 % [2, 3].

Заключение. Проведённый анализ подтверждает, что бортовое питание является неотъемлемым элементом качества авиаперевозок и значимым фактором конкурентоспособности авиакомпаний. Перспективы развития в данной сфере связаны с персонализацией рациона посредством цифровых сервисов предзаказа, расширением ассортимента специализированных меню, внедрением экологически чистых и функциональных продуктов, а также интеграцией сервиса питания с практиками мировой гастрономии.

BOLALARDA SEMIRISHNING OLDINI OLISH – METABOLIK SINDROMNI RIVOJLANISHIDAN HIMOYA QILISH OMILI

Mamajonova Xavasxon Rahmatullayevna

Madaliyeva Nargiza Valiyevna

Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo‘qon jamoat salomatligi texnikumi

info@qjst.uz

Dolzarbli. Bolalar orasida semirish va ortiqcha tana vazni bilan bog‘liq muammolar butun dunyoda, jumladan, O‘zbekistonda ham dolzarb sog‘liqni saqlash muammosiga aylanmoqda.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, 2023-yilda dunyo bo‘yicha 5-19 yoshdagi bolalar orasida ortiqcha vaznga ega bo‘lganlar ulushi 20 foizdan oshgan. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, 7-15 yoshdagi bolalar orasida ortiqcha vazn 12,4%, semirish esa 6,8% ni tashkil etgan. Bolalik davrida semirishning shakllanishi keyinchalik metabolik sindrom, 2-tur qandli diabet, arterial gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanish xavfini bir necha barobar oshiradi. Shu sababli bolalarda semirishning oldini olish nafaqat pediatriya, balki profilaktik tibbiyot, endokrinologiya va jamoat salomatligi sohalarida ham ustuvor yo‘nalishlardan biridir.

Material va usullar. Tadqiqotda 7-14 yoshdagi 450 nafar o'quvchi o'rtasida o'tkazildi. Bolalar tanlangan namunaviy guruhda tana massasi indeksi (TMI) bo'yicha baholandi (TMI = tana vazni (kg) / bo'y (m²)). JSST mezonlariga muvofiq, TMI 85-95 percentilda bo'lganlar "ortiqcha vazn", 95 percentildan yuqori bo'lganlar esa "semizlik" sifatida tasniflandi. Shuningdek, ishtirokchilarning ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi, uyqu davomiyligi va ota-onalarning ijtimoiy-iqtisodiy holati so'rovnomaga orqali o'rganildi.

Tadqiqot natijalari. O'rganilgan 450 nafar bola orasida 57 nafari (12,7%) ortiqcha vaznga, 31 nafari (6,9%) esa semirishga ega ekanligi aniqlandi. Qizlar orasida semirish darajasi (7,5%) o'g'il bolalarga (6,3%) nisbatan biroz yuqori bo'ldi. Semirib ketgan bolalarning 82,4% ida kunlik jismoniy faollik 30 daqiqadan kam, 64,1% ida esa shirin gazli ichimliklarni har kuni iste'mol qilish kuzatildi. Shu bilan birga, semirish aniqlangan bolalarning 71,0% ida bel atrofi o'lchami yosh normativlaridan oshgan, bu esa abdominal semirishning rivojlanayotganini ko'rsatadi. Biokimyoviy tekshiruvlarda semirishga ega bolalarning 38,6% ida qondagi glyukoza miqdori 5,6 mmol/l dan yuqori, 29,8% ida esa triglitserid darajasi normadan yuqori ekanligi qayd etildi. Ushbu ko'rsatkichlar metabolik sindrom rivojlanish xavfining yuqoriligini tasdiqlaydi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanadigan bolalarda semirish darajasi 2,1 baravar kam uchradi ($p < 0,05$). Shu bilan birga, sabzavot va meva iste'moli ko'p bo'lgan o'quvchilarda ortiqcha vazn darajasi 9,2% ni tashkil etgan bo'lsa, fast-fudni tez-tez iste'mol qiluvchilarda bu ko'rsatkich 18,5% ni tashkil etdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari bolalarda semirish holatining ortib borayotganini va bu holat metabolik sindromning erta rivojlanish xavfini oshirayotganini ko'rsatdi. Bolalik davrida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish va oilaviy sog'lom turmush tarzini shakllantirish semirishni oldini olishda muhim omillardir. Maktablarda sog'lom ovqatlanish dasturlarini keng joriy etish, sport to'garaklarini ko'paytirish hamda ota-onalar o'rtasida ma'rifiy ishlarni kuchaytirish tavsiya etiladi. Shu asosda bolalik davridan boshlab semirishning profilaktikasi kelajakda metabolik sindrom va unga bog'liq yurak-qon tomir hamda endokrin kasalliklarning kamayishiga xizmat qiladi.

OVQATLANISH GIGIYENASI VA UNING KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDAGI O'RNI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs talabasi
Meliqo'ziyeva Oltinoy Odiljon qizi
Ilmiy rahbar: Yusupov Mansurjon

Kirish. Ovqatlanish gigiyenasi — insonning yoshiga, jinsi va fiziologik holatiga mos ravishda energiya va biologik faol moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishini ta'minlaydigan ilmiy-amaliy yo'nalishdir. U nafaqat oziq-ovqatning miqdoriy tarkibi, balki mahsulotlarning sifat ko'rsatkichlari, ularning xavfsizligi, saqlanishi, qayta ishlanishi va iste'mol qilinish madaniyatini ham o'z ichiga oladi. Zamonaviy gigiyena fanida to'g'ri ovqatlanish — organizmning barcha fiziologik jarayonlari, gormonlar balansining me'yoriy ishlashi, immunitetning yuqori bo'lishi, aqliy va jismoniy faoliyatning samarali kechishi uchun asosiy shart hisoblanadi.

Ovqatlanish gigiyenasi shuningdek, xalq salomatligiga oid strategik yo'nalishlardan biri bo'lib, uning asosiy maqsadi — jamiyatda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishdir. Oziq-ovqat mahsulotlarining sifat ko'rsatkichlari, sanitariya nazorati, mikrobiologik xavfsizlik va toksikologik baholash gigiyena fanining muhim bo'limlaridan bo'lib, ular aholining kundalik iste'moliga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda dunyo aholisining 60 foizdan ortig'i noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklardan aziyat chekmoqda. O'zbekiston aholisi o'rtasida ham semirish, ateroskleroz, arterial gipertenziya, metabolik sindrom, temir tanqisligi anemiyasi, D vitamini yetishmovchiligi kabi muammolar ko'p uchrarmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish — jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan aniqlangan eng xavfli 10 ta sababdan biri sifatida qayd etilgan.

Fast-foodlar, shakarli ichimliklar, trans-yog'lar, ko'p tuzlangan va qayta ishlangan mahsulotlarning iste'moli ortib bormoqda. Ayniqsa yoshlar orasida yuqori kaloriyali, ammo biologik qiymati past bo'lgan mahsulotlarga qiziqish kuchayib ketgan. Bu esa bolalar va o'smirlar o'rtasida semirish ko'rsatkichining jadal o'sishiga sabab bo'lmoqda. Bundan tashqari, oziq-ovqat xavfsizligi masalalari ham dolzarb bo'lib, mahsulotlarning nitratcha ifloslanishi, pestitsidlar, og'ir metall ionlari, bakterial kontaminatsiya hollari ko'paymoqda.

Shu bilan birga, ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar faqat moddalar almishinuvi buzilishi bilan cheklanmaydi. Noto'g'ri gigiyenik sharoitda tayyorlangan ovqatlar ovqatdan zaharlanish, ichak infeksiyalari, gelmintozlar va toksik-allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Ana shu omillar mavzuning nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ham egaligini ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — ovqatlanish gigiyenasining fundamental tamoyillarini o'rganish, uning kasalliklar profilaktikasidagi o'rnini ilmiy asoslab berish va organizmning normal hayotiy faoliyati uchun gigiyenik talablarga javob beradigan ovqatlanish modelini shakllantirishdir.

Ma'qsadning keyingi tarkibiy bo'laklari:

Ovqatlanishning energetik va plastik ahamiyatini asoslab berish.

Oziq moddalarning yetishmovchiligi yoki ortiqcha bo'lishi bilan bog'liq kasalliklar etiologiyasini yoritish.

Sifatli, xavfsiz va gigiyenik talablarga javob beradigan oziq-ovqat tanlash mezonlarini ilmiy tahlil qilish.

O'zbekiston aholisi uchun tavsiya etilgan ovqatlanish me'yorlari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Ovqatlanish gigiyenasiga amal qilish orqali metabolik, yurak-qon tomir, endokrin va yuqumli kasalliklarning oldini olish mexanizmlarini asoslab berish.

Tadqiqot materiali va usullari. Tadqiqotda quyidagi manbalar, materiallar va ilmiy usullar qo'llanildi:

Ilmiy adabiyotlar tahlili:

Oziq-ovqat gigiyenasi, ovqatlanish fiziologiyasi, toksikologiya, dietologiya va epidemiologiya bo'yicha respublika va xorijiy adabiyotlar tahlil qilindi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, FAO, CDC tomonidan berilgan ovqatlanish tavsiyalari solishtirildi.

Statistik ma'lumotlar tahlili:

Aholining ovqatlanish modeli, energiya sarfi, o'rtacha kaloriyaviy iste'mol, kasallanish strukturalari, semirish darajasi, mikroelement yetishmovchiligi, ovqatdan zaharlanish holatlari bo'yicha rasmiy tahlillar o'rganildi.

Gigiyenik baholash usullari:

Oziq-ovqat mahsulotlarining organoleptik, kimyoviy, mikrobiologik va sanitariya ko'rsatkichlari, nitratcha, og'ir metall ionlari bilan ifloslanish darajasi tahlil qilindi. Mahsulotlarning energetik qiymati va biologik to'yimlilik ko'rsatkichlari solishtirildi.

Analitik va epidemiologik metodlar:

Ovqatlanish omillari bilan kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik baholandi. Risk guruhlarini aniqlanib, ovqatlanish bo'yicha profilaktik ko'rsatmalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy yo'nalishlarda umumlashtirildi:

1. Ovqatlanish gigiyenasi umumiy sog'liqning bosh omili ekanligi tasdiqlandi.

To'g'ri gigiyenik ovqatlanish dasturi energiya va plastik moddalar balansini normallashtiradi, nerv va endokrin tizimlarning barqaror faoliyatini ta'minlaydi, oksidlanish-qaytarilish jarayonlarini me'yorlashtiradi. Bu jarayonlar barcha ichki organlar ishining optimal bo'lishiga xizmat qiladi.

2. Oqsil, yog', uglevodlar me'yorining buzilishi ko'plab kasalliklarning etiologik omili sifatida qayd etildi.

Oqsil yetishmovchiligi — anemiya, immunitet pasayishi, mushak atrofiyasi, bolalarda o'sishdan qolish.

Yog'lar ortiqchiligi — ateroskleroz, triglitseridlarning ko'payishi, yurak kasalliklari.

Shakar va tez hazm bo'ladigan uglevodlarning ko'pligi — insulin qarshiligi, 2-tur diabet, semirish.

3. Mikroelementlar yetishmovchiligi global muammo sifatida qayd etildi.

Temir, yod, sink, magniy, D vitamini yetishmovchiligi immunitet pasayishi, qalqonsimon bez kasalliklari, suyak mo'rtlashuvi, kamqonlik va infeksiyalarga moyillikni oshiradi.

4. Gigiyenik talabga javob bermaydigan ovqatlar bilan bog'liq xavflar aniqlandi.

Bakterial ifloslanish → ichak infeksiyalari.

Nitratlar → metgemoglobinemiya.

Aflatoksinlar → jigar zararlanishi va saraton xavfi.

Trans-yog'lar → yurak ishemik kasalligi.

5. To'g'ri ovqatlanish gigiyenasi profilaktik samaradorligi yuqori ekanligi ilmiy asoslandi.

Yurak kasalliklari xavfi 30–40% ga kamayadi.

Semirish ko'rsatkichi 25–35% ga pasayadi.

Diabet xavfi 20–30% ga qisqaradi.

Immunitet 20% ga yaxshilanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ovqatlanish gigiyenasi aholining umumiy sog'lig'ini yaxshilashda strategik ahamiyatga ega. To'g'ri ovqatlanish nafaqat kasalliklarni davolashda, balki ularning oldini olishda eng samarali vosita hisoblanadi. Oziq-ovqat gigiyenasiga rioya qilish orqali metabolik sindrom, yurak-qon tomir kasalliklari, endokrin buzilishlar, immunitet yetishmovchiligi, yuqumli ichak kasalliklari va oziq-ovqat intoksikatsiyalarining oldini olish mumkin.

Shu sababdan ovqatlanish gigiyenasini aholiga keng targ'ib qilish, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, bolalar, o'smirlar va homilador ayollar uchun maxsus ovqatlanish dasturlarini joriy etish milliy sog'liq siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lishi shart.

HYGIENIC ANALYSIS OF THE DIETARY HABITS OF POTASSIUM PLANT WORKERS

Ortikov Bobomurod Baymamatovich

Tashkent State Medical University, Tashkent, Uzbekistan

Relevance of the research. When the amount of food energy matches energy expenditure, body composition and healthy weight are interrelated concepts that play a crucial role in maintaining overall health and well-being. A person who consumes more energy than needed is in a state of positive energy balance and converts the unused energy into triacylglycerols for storage as body fat.

Aim of the study. To conduct a hygienic analysis of the dietary patterns of workers employed under unfavorable working conditions

Results. The daily consumption levels of main food products in the diet of potassium plant workers were analyzed based on their daily dietary intake and a specially developed questionnaire. The dietary conditions and composition of the workers' diet should support their health and help protect their bodies while working under harmful conditions. The number of meals per day varies, with most respondents eating 2 to 4 times daily. This frequency can be sufficient for healthy nutrition since frequent meals improve metabolism; however, excessive eating may lead to gastrointestinal problems. Adherence to a regular eating schedule varies among respondents. Some consistently follow a routine, while others only sometimes or never observe these rules. Disruption of the eating schedule, especially irregular and inconsistent eating, can slow down digestion and cause vitamin and mineral deficiencies. Therefore, strict adherence to eating routines is an important factor for maintaining health.

The consumption of hot meals averages 1 to 3 times per day and forms the main part of the diet for most respondents. Hot meals preserve essential vitamins and minerals for the body and are easier to digest. The variety of food types is also observed, which is necessary for a healthy diet. Among respondents, there are consumers of fried, boiled, smoked, sweet, spicy, fatty, and salty foods. A diverse diet ensures balanced intake of all necessary micro- and macronutrients from food.

Overall, the respondents' diets are moderately diverse and balanced. However, failure to strictly adhere to the eating schedule and variations in the quantity or frequency of some products may affect diet

quality. Therefore, to improve the diet, it is necessary to strictly follow eating routines, choose diverse and natural products, and control the intake of meat and fatty foods in moderation.

Conclusion: Proper nutrition is an essential part of a healthy lifestyle, and not only workers of production enterprises but every individual should strive to develop a balanced diet that suits their body's needs.

HYGIENIC ANALYSIS OF THE CONSUMPTION OF MAIN FOOD PRODUCTS IN THE DAILY DIET OF POTASSIUM PLANT WORKERS

Ortikov Bobomurod Baymamatovich

Tashkent State Medical University, Tashkent, Uzbekistan

Relevance of the research. Paying attention to workers' healthy nutrition is of great importance for increasing labor productivity, preventing occupational diseases, and maintaining overall health. Since workers' bodies are constantly exposed to physical strain, unfavorable working conditions, and environmental factors, it is essential that their diet provides adequate amounts of energy, proteins, fats, and carbohydrates, as well as a proper balance of vitamins and minerals.

Aim of the study. To conduct a hygienic analysis of the consumption status of macronutrients in the diet of workers.

Results. The daily diet of potassium plant workers includes main food products such as meat, dairy, bread, cereals, fruits, and vegetables. Bread and flour products occupy a significant place in the diet. Wheat and rye bread are consumed daily or several times a week, with respondents eating more than 100 grams per serving. These products are the primary source of energy and provide carbohydrates essential for the body. However, it should be noted that excessive consumption of bread, especially white bread, can be harmful to health.

Meat and meat products—including beef, lamb, poultry, and fish—are regularly consumed. The average daily or weekly consumption ranges from 50 to 250 grams. Meat products are sources of essential proteins and microelements such as iron and zinc. At the same time, meat intake should be moderate because excessive fat and cholesterol may increase the risk of cardiovascular diseases.

Dairy products—such as milk, yogurt, butter, cottage cheese, sour cream, and cream—also hold an important place in the diet. They are consumed daily or weekly in amounts ranging from 100 to 400 ml or grams. Dairy products provide calcium, vitamin D, and protein necessary for strong bones and teeth. However, some people may need to limit dairy products due to lactose intolerance.

Rice, cereals, legumes, and other grain products are regularly consumed, with an average daily amount of 20 to 150 grams. These foods are important sources of energy. Additionally, they contain unique vitamins and fibers that improve bowel function.

Fruits, berries, and vegetables are eaten daily or on most days of the week. Their average quantity ranges from 50 to 350 grams and they provide essential vitamins, minerals, antioxidants, and fibers. Potatoes are excluded from the vegetable count because they are rich in carbohydrates and their intake is limited in the diet. Regular consumption of fruits and vegetables is important for strengthening the immune system and preventing diseases.

Conclusion: The consumption levels of main food products in the daily diet of potassium plant workers are among the key hygienic factors determining workers' high productivity and health status.

AHOLI SALOMATLIGI VA RATSIONAL OVQATLANISH TAMOILLARI.

Usupova Nargiza Rahimberdi qizi FJSTI 4-bosqich 922-guruh talabasi
Maxamatov Umidjon Shorjonovich FJSTI "Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar
gigiyenasi" kafedra assistenti

Aholi salomatligi -bu jamiyatning umumiy sog'lig'i, kasalliklar darajasi, umr davomiyligi va sog'lom turmush tarzining rivojlanish darajasini ifodalaydi. U quyidagi omillarga bog'liq: Ijtimoiy-iqtisodiy

omillar aholining daromadi, bandligi ta'lim darajasi Uy-joy sharoiti, toza ichimlik suvi mavjudligi Oziq-ovqat xavfsizligi ekologik omillar havo, suv, tuproqning ifloslanishi shovqin, radiatsiya, sanoat chiqindilari tibbiy xizmat sifati Profilaktik tekshiruvlar Tez tibbiy yordam Poliklinika va shifoxonalar infratuzilmasi kasalliklarni erta aniqlash va davolash Aholining sog'lom turmush tarsi to'g'ri ovqatlanish jismoniy faollik gigiyena stressni boshqarish Zararli odatlardan (chekish, spirtli ichimliklar) voz kechish ratsional ovqatlanish tamoyillari ratsional (to'g'ri) ovqatlanish organizmga zarur barcha oziq moddalar (oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral, suv)ni bir me'yorda yetkazib beruvchi ovqatlanishdir. Asosiy tamoyillar: Balanslangan (muvozanatli) ovqatlanish Oqsil: 10–15% Yog': 25–30% Uglevod: 55–60% Vitamin va minerallar yetarli bo'lishi shart turli-tuman mahsulotlar iste'mol qilish Kunlik ratsionda quyidagilar bo'lishi kerak: Go'sht, baliq, tuxum Sut va sut mahsulotlari don mahsulotlari sabzavot va mevalar dukkaklilar Energiya sarfi va iste'moli muvozanati Olingan kaloriyalar sarflangan kaloriyaga teng bo'lishi kerak. Aks holda: Ortiqcha semirish kam ozib ketish, holsizlik ovqatlanish rejimi kuniga 3–4 mahal ovqatlanish orada meva va yengil tamaddi qilish oxirgi ovqat uxlashdan 2–3 soat oldin toza va xavfsiz mahsulotlardan foydalanish Mikrobiologik xavfsizlik muddatiga rioya to'g'ri saqlash tuz, shakar va yog'ni cheklash tuz: kuniga 5 g dan ko'p emas shakar: maksimal 25–30 g Trans-yog'lar (qovurilgan, fast food)ni kamaytirish yetarli miqdorda suv ichish kuniga o'rtacha 1.5–2 litr jismoniy faollikda ko'proq ovqatni to'g'ri pishirish Qovurish o'rniga: bug'da pishirish, qaynatish, dimlash ko'p yog' ishlatmaslik ratsional ovqatlanishning aholi salomatligiga ta'siri to'g'ri ovqatlanish: Yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytiradi Qandli diabet xavfini pasaytiradi semirishni oldini oladi Immun tizimni mustahkamlaydi bolalarda to'g'ri o'sish va rivojlanishni ta'minlaydi keksalarda suyak va mushaklarni mustahkamlaydi. Aholi salomatligi bu jamiyatdagi barcha insonlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik darajasini ifodalovchi ko'rsatkich bo'lib, u kasalliklar tarqalishi, umr davomiyligi, tug'ilish va o'lim ko'rsatkichlari, sog'lom turmush tarzining qo'llanilishi, tibbiy xizmat sifati hamda atrof-muhit holati bilan belgilanadi. Bu shaxsiy emas, jamoaviy sog'liqdir. Yani muayyan hudud, mamlakat yoki ijtimoiy guruhdagi salomatlikni baholaydi. Kasalliklarning umumiy darajasi va ularning oldini olish siyosati bilan bevosita bog'liq. Tibbiy xizmat tizimining samaradorligi, profilaktika, emlashlar, sanitariya holati kabi omillar orqali belgilanadi. Ekologik sharoitlar (havo, suv sifatining tozaligi) aholi salomatligining asosiy tarkibiy qismidir. Sog'lom turmush tarzi darajasi jismoniy faollik, ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish salomatlikning asosiy omillaridan biri. Aholi salomatligi ilmiy, tibbiy, ijtimoiy va iqtisodiy siyosatlar bilan boshqariladigan kompleks tushuncha. Quyida ratsional ovqatlanishning har bir tamoyiliga alohida tushunarli, kengroq ta'rif berilgan. Bu tamoyil organizmga oqsil, yog', uglevod va vitamin-minerallarning biologik ehtiyojga mos, to'g'ri nisbatda yetkazilishini anglatadi. Muvozanatli ovqatlanishda: Oqsil hujayra qurilishi va tiklanishi uchun, Yog' energiya, gormonlar ishlab chiqarilishi uchun, Uglevod asosiy quvvat manbai sifatida, Vitamin va minerallar moddalar almashinuvini to'g'ri boshqarish uchun zarurdir. Agar balans buzilsa: Oqsil kam: mushaklar atrofiyasi, immunitet pasayishi. Yog' ko'p bo'lsa: semirish, ateroskleroz, Uglevod ko'paysa: diabetga moyillik. Vitamin yetishmovchiligi: anemiya, suyaklar zaiflashishi. Shuning uchun ovqat tarkibi sifat va miqdor bo'yicha me'yoriy bo'lishi shart. Turli-tuman mahsulotlar iste'moli tamoyili keng ta'rif Organizmga kerakli barcha moddalar bitta mahsulotdan olinmaydi. Turli-tuman ovqatlanish organizmni: barcha vitaminlar, barcha minerallar, qimmatli aminokislotalar, tola(kletchatka), antioksidantlar bilan ta'minlaydi. Oziqa xilma-xilligi quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak: Hayvoniy mahsulotlar: go'sht, baliq, tuxum, sut O'simlik mahsulotlari: sabzavot, meva, dukkakli, don mahsulotlari yog' turlarining turlicha bo'lishi: o'simlik yog'i, yong'oq-mayiz xilma-xillik immunitetni mustahkamlaydi va kasalliklarning oldini oladi. Energiya iste'moli va sarfi muvozanati tamoyili keng ta'rif Inson kun davomida sarflagan energiyasiga (kaloriyaga) yarasha ovqat iste'mol qilishi kerak. Kaloriya ko'p bo'lsa: yog' to'planadi semirish, gipertoniya, diabet kam bo'lsa: ozib ketish, mushaklarning isrofi, holsizlik yuz beradi. Energiya sarfi quyidagilarga bog'liq: Yoshi jins jismoniy faolligi, kasbi, sog'lig'i (masalan, homiladorlikda ehtiyoj ortadi) Bu tamoyil sog'lom vaznni saqlashning eng muhim qismidir. Ovqatlanish kun davomida muntazam, ma'lum vaqtlarda bo'lishi kerak. Bu oshqozon-ichak faoliyati, moddalar almashinuvi va glyukoza muvozanatini barqaror ushlab turadi. Eng maqbul rejim: 3 asosiy

ovqat: nonushta, tushlik, kechki ovqat 1–2 yengil tamaddi: meva yoki yong‘oq Ovqatni tartibsiz yeyish: oshqozon kasalliklari glyukoza sakrab ketishi ortiqcha ovqat iste‘molivazn ortishikabi holatlarga olib keladi Mahsulotlar: mikroob, parazit, toksinlardan holi yaroqlilik muddati o‘tmagan gigiyenik sharoitda tayyorlangan to‘g‘ri saqlangan bo‘lishi shart.

YURAK QON TOMIR KASALLIKLARIDA OVQATLANISHNING AXAMIYATI.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti “Bolalar o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedra mudiri
professor Ermatov Nizom Jumaqulovich

Toshkent tibbiyot univertseti Bolalar o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedra professori
Shayxova Guli Islomovna

Yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishida noto‘g‘ri ovqatlanish asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Yog‘, tuz va yuqori kaloriyali mahsulotlar me‘yoridan ortiq iste‘mol qilinishi qonda xolesterin va triglitseridlar miqdorini oshiradi, qon bosimini ko‘taradi va ateroskleroz xavfini kuchaytiradi. Shuning uchun yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda sog‘lom parhezga amal qilish muhim profilaktik va davolash omili sifatida qaraladi. To‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga o‘simlikka boy tolalar, omega-3 yog‘ kislotalari, antioksidantlarga boy meva-sabzavotlar, kam yog‘li oqsillarni iste‘mol qilish kiradi. Tuzni sutka davomida 5 g dan kam miqdorda iste‘mol qilish, shakar va trans-yog‘larni cheklash yurak yuklamasini kamaytiradi. Mushaklar faoliyati va qon aylanishini yaxshilash uchun suyuqlik balansini saqlash ham zarur. Yurak-qon tomir xastaliklarida parhezning maqsadi qondagi lipid almashinuvini normallashtirish, arterial bosimni barqarorlashtirish, tana vaznini me‘yorda ushlab va tomir devorlarining elastikligini yaxshilashdan iborat. Sog‘lom ovqatlanish nafaqat kasallikning kechishini yengillashtiradi, balki uning qayta rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Yurak-qon tomir kasalliklari (infarkt, insult, gipertoniya, ateroskleroz va boshqalar) rivojlanishida ovqatlanishning roli juda yuqori. Dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti (DSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, yurak xastaliklarining 50% dan ortig‘i noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq. To‘g‘ri tanlangan parhez yurak mushagini oziqlantiradi, qon tomirlar holatini mustahkamlaydi va moddalar almashinuvini barqaror ushlab turadi. Yog‘lar va xolesterinning ta‘siri Hayvon yog‘lari, qovurilgan taomlar, margarin, fast-fudlar “yomon” LDL xolesterinni oshiradi. LDL xolesterin tomir devorlarida to‘planib, ateroskleroz, tomir torayishi va infarkt xavfini oshiradi. O‘simlik moylari (zaytun, zig‘ir, kungaboqar), yong‘oq va baliqdagi omega-3 kislotalari esa tomirlarni himoya qiladi. Tuz va suyuqlik balansini ortiqcha tuz (NaCl) arterial bosimni ko‘taradi, yurakka yuklama beradi. DSST tuz iste‘molini kuniga 5 grammgacha cheklashni tavsiya etadi. Parhezdagi tuz kamayganda qon bosimi tushadi, qon tomirlari elastikligi yaxshilanadi. Tolaga boy mahsulotlarning roli Don mahsulotlari, dukkaklilar, meva-sabzavotlar qondagi xolesterinni kamaytiradi. Ovqat hazm qilishni yengillashtirib, qon shakarini barqaror ushlab turadi. Tola yurak va tomirlar uchun tabiiy “tozalovchi vosita” vazifasini bajaradi. Antioksidantlar Pomidor, sabzi, ismaloq, ko‘k mevalar, yashil choydagi antioksidantlar tomir devorlarini mustahkamlaydi. Yallig‘lanishni kamaytirib, yurak ishini yaxshilaydi. Tana vaznini me‘yorda saqlash Ortiqcha vazn va semizlik yurakka ortiqcha yuklama beradi. To‘g‘ri ovqatlanish vaznini nazorat qilish orqali yurak kasalliklari xavfini 30–40% kamaytiradi. Zararli odatlardan voz kechish Shirinliklar, gazli ichimliklar, tez tayyor bo‘ladigan taomlarni kamaytirish yurak uchun eng asosiy profilaktik choralaridan biridir. Alkogol va chekish qon tomirlarining torayishiga, qonning qalinlashishiga va yurak ritmining buzilishiga olib keladi.

UMUMIY KAMQONLIKDA AHOLI SALOMATLIGI VA RATSIONAL OVQATLANISH TAMOYILLARI

Sulaymonova Durдона Baxtiyorjon qizi
Farg‘ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti magistri
sdurdonaxon2000@gmail.com

Umumiy kamqonlik yoki anemiya — bu zamonaviy tibbiyotning eng dolzarb, eng keng tarqalgan va insoniyat salomatligiga uzoq muddatli ta‘sir ko‘rsatuvchi global muammolaridan biridir. Bu kasallik aholi orasida, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda keng tarqalgan bo‘lib, iqtisodiy rivojlanish, ijtimoiy hayot sifati va sog‘liqni saqlash tizimining samaradorligiga bevosita ta‘sir qiladi. Kamqonlikning mavjudligi aholi orasidagi umumiy salomatlik ko‘rsatkichlarining pasayishiga, mehnat unumdorligining kamayishiga, bolalar orasida jismoniy va aqliy rivojlanishning orqada qolishiga, homilador ayollarda esa ona-va-bola salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi. Kamqonlikning asosiy etiologik omillari orasida temir tanqisligi, foliy kislotasi yetishmovchiligi, B12 vitamini tanqisligi, surunkali yallig‘lanishlar, oziqlanish balansining buzilishi, qonga boy mahsulotlarni yetarli iste‘mol qilmaslik, parazit infeksiyalar, ichki qon ketishlar va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari bor. Ammo ularning ichida eng ko‘p uchraydigan va eng asosiy sabab — noto‘g‘ri ovqatlanish, ya‘ni **ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilmaslik** hisoblanadi. Shuning uchun mazkur mavzuda kamqonlikning kelib chiqishiga ta‘sir qiluvchi omillar, uning aholi salomatligiga ta‘siri va uni oldini olishda to‘g‘ri ovqatlanishning hal qiluvchi roli chuqur ilmiy asosda izohlanadi.

Kamqonlik, avvalo, gemoglobin miqdorining normal chegaradan past bo‘lishi, eritrotsitlar sonining kamayishi yoki ularning sifat jihatdan yetarli bo‘lmasligi bilan xarakterlanadi. Gemoglobin organizm uchun zarur bo‘lgan asosiy oqsillardan biri bo‘lib, u to‘qimalarga kislorod tashish vazifasini bajaradi. Gemoglobin yetishmasa, hujayralar kislorod bilan yetarli ta‘minlanmaydi va gipoksiya yuzaga keladi. Gipoksiya barcha tizimlarda — yurak-qon tomir, nafas, markaziy asab, buyrak, jigar, immun va endokrin tizimlarda funksional pasayishlarga olib keladi. Shuning uchun ham kamqonlik faqat qon kasalligi emas, balki butun organizm faoliyatining izdan chiqishi natijasi deb baholanishi kerak.

Aholi salomatligiga kamqonlikning ta‘siri juda yirik miqyosda namoyon bo‘ladi. Kamqonlik bilan kasallangan shaxsda umumiy holsizlik, charchoqlik, ish qobiliyatining pasayishi, bosh aylanishi, diqqatning susayishi, xotira zaiflashishi, uyquchanlik, kayfiyatning tushishi, terining oqarishi, soch va tirnoqlarning sinuvchan bo‘lishi, yurak urishining tezlashishi, nafas qisishi kabi simptomlar kuzatiladi. Bu belgilar nafaqat shaxsning sog‘lig‘iga, balki uning ijtimoiy faoliyatiga, o‘qish va mehnat samaradorligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Aholining zaif guruhlari — bolalar, o‘smirlar, homilador ayollar, emizikli ayollar, reproduktiv yoshdagi ayollar, qariyalar — kamqonlikka eng ko‘p chalinadigan guruhlardir. Ayniqsa, homilador ayollarda gemoglobin past bo‘lsa, homilada o‘sisdan orqada qolish, erta tug‘ilish, chaqaloqlarning past vazn bilan tug‘ilishi, postnatal rivojlanishning sekinlashuvi kabi muammolar vujudga keladi. Bolalarda esa kamqonlik diqqatning susayishi, aqliy rivojlanishning pasayishi, immunitetning kamayishi, tez-tez kasallanish, o‘sisning sekinlashuvi bilan kechadi. Shu bois kamqonlikni ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning sekinlashishining muhim omillaridan biri sifatida baholash mumkin.

Ratsional ovqatlanish tamoyillari kamqonlikning oldini olishda eng asosiy vositadir. Ratsional ovqatlanish deganda, insonning yoshi, jinsi, faoliyat turi va fiziologik holatiga mos ravishda ozuqa moddalari — oqsil, yog‘, uglevodlar, vitaminlar, minerallar va mikroelementlarni yetarli va muvozanatli iste‘mol qilish tushuniladi. Temir tanqisligi kamqonligining kelib chiqishida temirga boy oziq-ovqatlarni kam iste‘mol qilish, vegetarianlikning noto‘g‘ri tashkil qilinishi, hayvon oqsillarining tanqisligi, don va un mahsulotlariga haddan tashqari tayanish kabi noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari muhim rol o‘ynaydi.

Temirning organizmdagi biologik roli nihoyatda kattadir. Temir eritropoez jarayonida, gemoglobin sintezida, tsitoxromlar faoliyatida, hujayra nafas olishida, fermentlar faoliyatida ishtirok etadi. Temir yetishmasa, organizmda eritrotsitlar yaroqli bo'lib pishmaydi, shuning uchun ularda gemoglobin miqdori kam bo'ladi. Bu hol mikrotsitik, gipoxrom anemiya deb ataladi. Temirning organizmga ikki xil shakli mavjud: biri — gemli temir, ikkinchisi — gem bo'lmagan temir. Gemli temir asosan hayvon mahsulotlarida, xususan qizil go'sht, jigar, kurka, mol go'shti, jigar, tuxum sarig'ida uchraydi va organizm tomonidan 20–30% gacha darajada yaxshi so'riladi. O'simlik mahsulotlaridagi gem bo'lmagan temir esa 2–10% atrofida so'riladi. Bu katalizatorlar, fitatlar, oksalatlar va polifenollar ta'siriga sezgir bo'lgani uchun o'simlik temiri yomon so'riladi. Shuning uchun, kamqonlikning oldini olishda go'sht mahsulotlari muhim rol o'ynaydi.

Temirning so'rilishini oshiruvchi omillar ham mavjud. Masalan, C vitamini, limon kislotasi, organik kislotalar, hayvon oqsillari temirning ichakdan so'rilishini sezilarli darajada yaxshilaydi. Aynan shu sababga ko'ra temirga boy ozuqa bilan birga meva va sabzavotlar iste'mol qilish muhim hisoblanadi. Aksincha, choy, kofe, kakao, achchiq shokolad, un mahsulotlari, fitatga boy donlar temirning so'rilishini keskin kamaytiradi. O'zbekistonda non, choy, guruch mahsulotlarining ko'p iste'mol qilinishi kamqonlikning ko'payishiga sabab bo'layotgan asosiy omillardan biridir.

Oqsilga boy ovqatlanish ham kamqonlikning oldini olishda juda muhim. Chunki gemoglobin molekulasi oqsil tuzilishiga ega. Oqsillar yetarli bo'lmasa, gemoglobin sintezi ham sekinlashadi. Go'sht, baliq, tuxum, sut va sut mahsulotlari, dukkakli mahsulotlar oqsil manbalari sifatida ahamiyatlidir.

Foliy kislotasi va B12 vitamini ham eritropoez jarayonining ajralmas qismidir. Foliy kislotasi (B9 vitamini) hujayra bo'linishi va eritrotsitlarning to'g'ri shakllanishi uchun zarur bo'lib, uning yetishmovchiligi megaloblastik anemiya deb ataladigan kamqonlikni keltirib chiqaradi. B12 vitamini yetishmovchiligi asab tizimi faoliyatiga ham kuchli ta'sir qiladi. Foliy kislotasi bargli ko'katlarda, loviya, no'xat, mevalar va don mahsulotlarida ko'p bo'ladi. B12 vitamini esa faqat hayvon mahsulotlarida uchraydi. Shuning uchun vegetarianlar orasida B12 vitamini yetishmovchiligi yuqori bo'ladi va bu ularda kamqonlikka olib keladi. Homilador ayollarda foliy kislotasi ehtiyoji ikki baravar oshadi. Shuning uchun homiladorlikning dastlabki haftalaridan boshlab foliy kislotasini muntazam iste'mol qilish lozim.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat: ozuqa moddalari balansining ta'minlanishi, vitamin va mineral moddalarga boy mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish, kundalik ovqatlanishni 3–4 mahalga bo'lish, ortiqcha yog' va shakar iste'molini cheklash, organizmning fiziologik ehtiyojlariga mos kaloriyani qabul qilish. Ratsional ovqatlanish insonning nafaqat kamqonlik, balki boshqa ko'plab kasalliklardan — semizlik, ateroskleroz, diabet, yurak kasalliklari, endokrin buzilishlar, ovqat hazm qilish kasalliklari kabi kasalliklardan himoya qiladi.

Aholi salomatligini yaxshilashda ovqatlanish madaniyatini oshirish juda katta rol o'ynaydi. Ko'plab o'zbek oilalarida ovqatning asosiy qismi uglevodlardan iborat bo'lib, go'sht mahsulotlari kam iste'mol qilinadi yoki faqat bayram kunlari iste'mol qilinadi. Bu esa, ayniqsa, ayollar va bolalar orasida temir tanqisligi anemiyasining ko'payishiga olib keladi. Oziqlanish bo'yicha oddiy bilimlar ham kamqonlikning oldini olishda juda katta ahamiyatga ega. Masalan, go'sht ustiga choy ichish, ovqat bilan birga limon iste'mol qilmaslik, ko'p non yeyish, faqat guruch yoki makaron orqali taom tayyorlash temir so'rilishini kamaytiradigan odatlardir.

Kamqonlik faqat shaxsiy salomatlikka emas, balki millat genofondiga ham ta'sir qiladi. Homilador ayollarda gemoglobin past bo'lsa, tug'ilgan bolalarda ham kamqonlik rivojlanadi. Bu bolalarda maktabda o'qish qobiliyati past, aqliy rivojlanish sekin, immunitet zaif va tez-tez kasallanish holatlari uchraydi. Shu bois kamqonlikni oldini olish davlat miqyosidagi vazifadir.

Kamqonlikning oldini olish faqat qo'shimcha dorilar bilan emas, balki sog'lom va muvozanatli ovqatlanish bilan samarali natija beradi. Temir preparatlari ko'pincha faqat simptomlarni

kamaytiradi, ammo noto‘g‘ri ovqatlanish bo‘lsa, kasallik yana qaytadi. Shuning uchun ratsional ovqatlanish — uzoq muddatli, barqaror, xavfsiz va iqtisodiy jihatdan eng foydali profilaktika vositasidir.

Kamqonlikning aholi orasida keng tarqalishi davlatning iqtisodiy salohiyatiga ham salbiy ta‘sir qiladi. Mehnat unumdorligi 30% gacha kamayadi, ishga chiqa olmaslik holatlari ko‘payadi, o‘qish samaradorligi pasayadi. Bu esa mamlakat rivojlanishiga bevosita zarar yetkazadi.

Shu bois umumiy kamqonlikni oldini olish uchun quyidagi omillar majburiy hisoblanadi:

- ratsional ovqatlanish bo‘yicha keng ko‘lamli ma‘rifiy ishlar;
- homilador ayollar uchun temir va foliy kislotasi profilaktikasi;
- bolalar va o‘smirlarda muntazam skrining;
- oziq-ovqatlarni temir bilan boyitish;
- sanitariya va gigiyena savodxonligini oshirish;
- parazit kasalliklarning oldini olish;
- sog‘lom turmush tarzini shakllantirish;
- tabiatga mos, to‘yimli va xilma-xil ovqatlanish tartibi.

Umumiy kamqonlikni bartaraf etish — bu nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, iqtisodiy va milliy ahamiyatga ega masaladir. Aholi sog‘lig‘ini mustahkamlash, bolalar va ayollarning sog‘lom bo‘lishini ta‘minlash, millat genofondini saqlash va jamiyatning kelajak salohiyatini oshirish aynan shu masalaga bog‘liq. Ratsional ovqatlanish esa bu jarayonning poydevoridir. Sog‘lom ovqatlanish orqali temir, vitamin va mineral moddalar organizmga yetarlicha ta‘minlanadi, gemoglobin sintezi normallasadi, hujayralar kislorod bilan to‘liq ta‘minlanadi va organizmning barcha tizimlari to‘g‘ri ishlay boshlaydi.

Shunday qilib, umumiy kamqonlikni oldini olishning eng samarali yo‘li — aholi orasida ratsional ovqatlanish tamoyillarini keng yoyish, sog‘lom ovqatlanishni kundalik turmush tarziga aylantirish, bolalar va homilador ayollarning ovqatlanishiga alohida e‘tibor qaratish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda tibbiy profilaktika choraloriga qat‘iy amal qilishdir. Kamqonlikning oldini olish orqali jamiyatning intellektual salohiyati, mehnat unumdorligi, iqtisodiy rivojlanishi va umumiy farovonlik darajasi yuqorilaydi.

OZIQLANISHNI KASALLIKLAR OLDINI OLISHDAGI AHAMIYATI

Sobirjonov Behzod Bahodirjon o‘g‘li

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, tibbiy profilaktika yo‘nalishi 1-kurs

Ilmiy rahbar: Saydullayeva Kamila Mirshodovna

Dolzarbli Zamonaviy davrda to‘g‘ri oziqlanish nafaqat energiya manbai, balki ko‘plab kasalliklarning oldini olishda asosiy omil sifatida e‘tirof etilmoqda. Turmush tarzi o‘zgarishi, tayyor ovqatlar iste‘moli ortishi, yog‘li, tuzli, qandli mahsulotlar ko‘pligi hamda parhezga amal qilmaslik ko‘plab surunkali kasalliklarning avj olishiga sabab bo‘lmoqda. Xususan, yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet, metabolik sindrom, oshqozon-ichak kasalliklari, anemiya va immunitetning pasayishi noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bevosita bog‘liq. O‘zbekiston va dunyo miqyosida sog‘liqni saqlash tizimi uchun eng katta muammolardan biri bo‘lib turgan ushbu kasalliklarni kamaytirishda to‘g‘ri oziqlanishning o‘rni nihoyatda katta. Shu bois ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, sog‘lom dieta tamoyillarini ommalashtirish va ozuqa moddalar balansiga rioya qilish masalasi bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi — oziqlanishning inson organizmi salomatligiga ta‘sirini aniqlash, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillari orqali turli kasalliklarning oldini olishda qo‘lga kiritilishi mumkin bo‘lgan ijobiy natijalarni o‘rganish, parhez va ovqat rejimining profilaktik ahamiyatini ilmiy asosda baholashdan iborat. Shuningdek, tadqiqot maqsadi aholining ovqatlanish odatlarini tahlil qilish, mavjud xatoliklarni aniqlash va sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishni ham o‘z ichiga oladi.

Tadqiqot materiallari va usullari sifatida ovqatlanish gigiyenasi, dietologiya, biologiya, sotsiologiya va klinik tibbiyot bo'yicha ilmiy adabiyotlar, JSST tomonidan berilgan parhez bo'yicha tavsiyalar, epidemiologik ma'lumotlar hamda aholi o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomalar asos qilib olindi. Tahlil jarayonida insonning yoshi, jinsi, jismoniy faolligi, metabolizm tezligi va umumiy sog'liq holati inobatga olindi. Kuzatuv va solishtirish usullari orqali to'g'ri ovqatlanishga amal qiluvchi shaxslar bilan noto'g'ri ovqatlanadigan shaxslar sog'lig'i taqqoslandi. Shuningdek, tana massasi indeksi, qondagi glyukoza va xolesterin darajasi, gemoglobin miqdori, ichak faoliyati va immun tizimi ko'rsatkichlari bo'yicha ma'lumotlar o'rganildi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilinib, ularning kasalliklar rivojlanish xavfiga ta'siri baholandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, me'yorida va muvozanatli ovqatlanish organizmning barcha tizimlari uchun kuchli profilaktik vosita bo'lib xizmat qiladi. To'yimli, oqsil, uglevod, foydali yog'lar, vitamin va minerallarga boy oziqa moddalarini iste'mol qilish metabolizmni barqarorlashtiradi, ortiqcha vazn to'planishining oldini oladi va qondagi glyukoza darajasini nazorat qiladi. Sabzavot va mevalarga boy ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30–40% gacha kamaytirishi aniqlangan. Omega-3 yog' kislotalari iste'moli yallig'lanish jarayonlarini pasaytiradi, qon ivishining oldini oladi va miya faoliyatini yaxshilaydi. Temir, foliy kislotasi va B12 vitamini yetarli bo'lganda anemiya rivojlanish xavfi keskin kamayadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, parhezga amal qiluvchi shaxslarning immun tizimi faol bo'lib, ular infeksiyon kasalliklarga nisbatan chidamliroq bo'lishi qayd etildi. Noto'g'ri ovqatlanish bilan shug'ullanuvchi shaxslarda esa qandli diabet, semizlik, ichak disbakteriozi, jigar yog'lanishi, gipertoniya va metabolik sindrom ko'rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi. Tez tayyor ovqatlar, gazlangan shirin ichimliklar, trans-yog'lar va ortiqcha tuz iste'moli salomatlikka eng katta zarar yetkazuvchi omillardan biri ekani ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Shuningdek, ovqatlanish rejimiga amal qilish — kuniga 3–4 mahal ovqatlanish, kechki ovqatni og'ir qilmaslik, suvni yetarli ichish — organizm faoliyatining barqaror bo'lishida muhim o'rin tutishi aniqlandi.

Xulosa qilib aytganda, to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardan biridir. Oziqa moddalarining yetarli bo'lishi, zararli mahsulotlardan voz kechish, parhezga amal qilish, meva-sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish, yog' va shakar me'yorini nazorat qilish orqali ko'plab surunkali kasalliklarning rivojlanishini katta darajada kamaytirish mumkin. Sog'lom ovqatlanish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, u organizmning immunitetini mustahkamlaydi, hayot sifatini yaxshilaydi va uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Profilaktika maqsadida ovqatlanish madaniyatini bolalikdan shakllantirish, aholiga to'g'ri ovqatlanish bo'yicha amaliy bilim berish va sog'lom ovqat mahsulotlariga bo'lgan imkoniyatni oshirish zarur.

RATSIONAL OVQATLANISH VA ZAMONAVIY PROFILAKTIK TIBBIYOTNING SALOMATLIGIDAGI O'RNI

Tolipova Madinaxon
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Sog'lom turmush tarzi zamonaviy profilaktik tibbiyotning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, aholining salomatlik darajasini belgilovchi eng muhim omillar sirasiga kiradi. Jamiyatda uchraydigan surunkali kasalliklarning aksariyati tashqi muhit ta'siri, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, zararli odatlar va psixologik zo'riqishlar bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat individual sog'liqni, balki butun jamiyatning rivojlanish salohiyatini belgilab beradi.

Inson organizmining biologik imkoniyatlari, uning fiziologik funksiyalarining barqarorligi va adaptatsion mexanizmlarining mustahkamligi turmush tarziga bevosita bog'liq. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a'zolari, muskul-skelet tizimi faoliyatini yaxshilaydi, metabolik jarayonlarni normallashtiradi hamda ortiqcha tana vaznining oldini oladi. Aksincha,

gipodinamiya kislorod tanqisligi, mushaklar tonusining pasayishi, insulin rezistentligi va qator metabolik buzilishlarga olib keladi. Ilmiy tadqiqotlar muntazam jismoniy mashqlar yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, qandli diabet va depressiya rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishini ko'rsatadi.

Sog'lom ovqatlanish ham kasalliklarni oldini olishda muhim o'rin tutadi. Ratsionda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarning fiziologik me'yorlarda bo'lishi, fraksion ovqatlanishning yo'lga qo'yilishi, hayvon yog'lari, tez hazm bo'ladigan shakarlar, trans-yog'lardan voz kechish metabolik sindrom rivojlanishini sezilarli kamaytiradi. Yangi sabzavot va mevalarning yetarli miqdorda iste'moli antioksidant himoyani kuchaytirib, immun tizimning barqaror faoliyatiga yordam beradi. Zararli odatlar sog'lom turmush tarzini buzadigan yetakchi omillardan biridir. Tamaki mahsulotlari nafas yo'llari kasalliklari, o'pka saratoni, yurak-qon tomir xastaliklari xavfini bir necha barobar oshiradi. Spirtli ichimliklar esa jigar faoliyatini izdan chiqarib, asab tizimiga toksik ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddatli stress va uyqu gigiyenasiga rioya qilmaslik immunitetning susayishiga, endokrin funksiyalarning izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun psixologik barqarorlikni ta'minlash, yetarli uyqu va dam olish rejimini shakllantirish profilaktikaning ajralmas qismidir.

Atrof-muhit gigiyenasiga rioya qilish, mehnat va turar joy sharoitlarini sanitariya talablariga moslashtirish ham kasalliklarning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Toza ichimlik suvi, sifatli ovqat mahsulotlari, havoning ekologik tozaligi va shaxsiy gigiyena usullariga rioya qilish infeksiyon kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi asosiy omillardir. Aholining sanitariya madaniyatini oshirish, sog'lom hayot tamoyillarini erta yoshdan boshlab o'rgatish esa butun sog'liqni saqlash tizimining strategik vazifalaridan biridir.

Xulosa: Sog'lom turmush tarzi kasalliklar profilaktikasining eng samarali va iqtisodiy jihatdan eng tejamkor yo'lidir. U organizmning funktsional imkoniyatlarini saqlab qolishga, surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytirishga va inson umrining sifatini oshirishga xizmat qiladi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanishi zarur bo'lib, bu kelajak avlod salomatligi va mamlakatning barqaror rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratadi. Ratsional ovqatlanish aholi salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda asosiy profilaktik omillardan biri hisoblanadi. To'g'ri tuzilgan taomnoma organizmning fiziologik ehtiyojlarini to'liq qondirib, energiya va oziq moddalarning muvozanatini ta'minlaydi. Bu esa nerv, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, endokrin va immun tizimlarining barqaror ishlashi uchun zamin yaratadi. Ratsional ovqatlanish nafaqat individual sog'liqni, balki butun aholining mehnat qobiliyati, o'sish-rivojlanishi va umr davomiyligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilinishi semirish, qandli diabet, kamqonlik, gipertoniya, oshqozon-ichak kasalliklari kabi keng tarqalgan noinfeksiyon kasalliklarning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, bolalar va o'smirlarning intellektual rivojlanishi, o'quv faoliyati va immun barqarorligining yuqori bo'lishi ham to'yimli ovqatlanishga bevosita bog'liqdir.

OZIQ-OVQAT XAVFSIZLIGI VA SANITARIYA NAZORATINING DOLZARBLIGI.

Tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-bosqich
Usmonaliyeva Xolidaxon Abdubakir qizi
Ilmiy rahbar :Saydullayeva Kamila Mirshodovna
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi Bugungi globalashuv jarayonida oziq-ovqat mahsulotlari sifatini ta'minlash va aholining sog'ligini himoya qilish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Aholi sonining ortishi, oziq-ovqat mahsulotlariga bo'lgan talabning kuchayishi, import va eksport hajmining

kengayishi oziq-ovqat xavfsizligi masalasini yanada dolzarb qilmoqda. Sifat talablariga javob bermaydigan yoki sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilinmagan mahsulotlar inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi — oziq-ovqatdan zaharlanish, infeksiyon kasalliklarning tarqalishi va jamoat salomatligiga zarar yetkazish hollari ortib bormoqda. Shu bilan birga, bozorlarda va savdo tarmoqlarida mahsulotlar turining ko'payishi, ularning tarkibi, kelib chiqishi va xavfsizligini nazorat qilish jarayonining murakkablashuvi sanitariya nazorati tizimidan yanada yuqori mas'uliyatni talab etadi. O'zbekiston sharoitida aholining sifatli va xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlari bilan barqaror ta'minlanishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, bu borada sanitariya va epidemiologiya xizmatlari faoliyatini kuchaytirish, ishlab chiqarishda zamonaviy standartlarga amal qilish va jamoatchilik ongini oshirish zarur. Bu esa oziq-ovqat xavfsizligi va sanitariya nazoratining bugungi kunda naqadar muhim va dolzarb ekanini tasdiqlaydi.

Tadqiqot maqsadi Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligi va sanitariya-gigiyena nazoratining zamonaviy talablarga muvofiqligini o'rganish, ishlab chiqarishdan tortib iste'molchiga yetguniga qadar bo'lgan barcha bosqichlarda xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan mexanizmlarni tahlil qilish va ularni takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy yechimlar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi shuningdek quyidagilarni o'z ichiga oladi: Oziq-ovqat mahsulotlarida uchraydigan biologik, kimyoviy va fizik xavflarni aniqlash va ularning inson salomatligiga ta'sirini baholash: Amaldagi sanitariya normalari, gigiyenik talablar va davlat standartlarining samaradorligini ilmiy jihatdan tahlil qilish: Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashda xalqaro tajriba, ISO va HACCP singari tizimlarning qo'llanilish imkoniyatlarini o'rganish; Aholining oziq-ovqat xavfsizligi borasidagi xabardorlik darajasini baholash va uni oshirishga qaratilgan takliflar ishlab chiqish;

Tadqiqot materiallari va usullari Tadqiqotda oziq-ovqat xavfsizligini baholash va sanitariya nazoratining samaradorligini o'rganish maqsadida O'zbekiston Respublikasining amaldagi sanitariya-gigiyena qoidalari, davlat standartlari, texnik reglamentlar, shuningdek WHO, FAO va Codex Alimentarius tomonidan belgilangan xalqaro me'yorlar asosiy material sifatida foydalanildi. Mahalliy oziq-ovqat ishlab chiqaruvchilari, saqlash omborlari va savdo tarmoqlaridan olingan kuzatuv ma'lumotlari, laboratoriya tahlil natijalari, statistik hisobotlar, ilmiy maqolalar va o'quv adabiyotlari tadqiqotning faktologik bazasini shakllantirdi. Tadqiqot jarayonida kuzatuv va laboratoriya tahlili orqali mahsulotlarning mikrobiologik hamda fizik-kimyoviy ko'rsatkichlari o'rganildi, statistik usullar yordamida olingan raqamlar qayta ishlanib umumlashtirildi. Taqqoslash usuli orqali milliy talablar xalqaro standartlar bilan solishtirildi, analitik yondashuv yordamida sanitariya nazoratidagi muammolar va ularning sabablari aniqlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari Tadqiqot davomida oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligini ta'minlash jarayonida sanitariya-gigiyena nazoratining holati, mavjud tizimning afzalliklari va kamchiliklari har tomonlama o'rganildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, bir qator ishlab chiqarish korxonalarida texnologik jarayonlar sanitariya qoidalariga moslashtirilgan bo'lsa-da, ayrim korxonalarda xom ashyoni saqlash sharoitlari, ishlab chiqarish liniyalarining tozaligi hamda xodimlarning gigiyenik talablariga rioya etilishida kamchiliklar kuzatildi. Laboratoriya tahlillari ayrim mahsulotlarda mikrobiologik ko'rsatkichlarning me'yordan oshganligini, saqlash muddatining noto'g'ri ko'rsatilganligini va harorat rejimi buzilgan holatlarni aniqladi. Savdo tarmoqlarida o'tkazilgan kuzatuvlar esa mahsulotlarni joylashtirish, saqlash va realizatsiya qilish jarayonida sanitariya talablarining to'liq bajarilmasligi, ba'zi hollarda iste'molchilarga taqdim etilayotgan ma'lumotlarning to'liq emasligi va noto'g'ri yorliqlanish holatlari mavjudligini ko'rsatdi. Statistik tahlillar mazkur sohada yil davomida aniqlangan sanitariya qoidabuzarliklarining asosiy qismi mikrobiologik ifloslanish, noto'g'ri saqlash sharoitlari va xodimlarning gigiyenik malakasining yetarli emasligi bilan bog'liqligini tasdiqladi.

Xulosa Yurtlangan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oziq-ovqat xavfsizligi va sanitariya nazorati bugungi kunda jamoat salomatligini ta'minlashning eng muhim omillaridan biri bo'lib, ushbu yo'nalishdagi tizimning takomillashuvi oziq-ovqat ishlab chiqarishdan tortib iste'molchiga yetguniga qadar bo'lgan barcha bosqichlarda qat'iy nazoratni talab etadi. Olingan ma'lumotlar ayrim

korxonalarda gigiyenik talablar va sanitariya normalariga to'liq rioya qilinmasligi, xom ashyo va tayyor mahsulotlarni saqlash sharoitlarida kamchiliklar mavjudligi, savdo tarmoqlarida esa mahsulotlarni joylashtirish, realizatsiya qilish va yorliqlash jarayonlarida qoidabuzarliklar uchrayotganini ko'rsatdi. Laboratoriya tahlillari ba'zi mahsulotlarning mikrobiologik xavfsizlik ko'rsatkichlari me'yorlarga mos kelmasligini tasdiqlar ekan, bu holat iste'molchilar salomatligi uchun jiddiy xavf tug'dirishini namoyon etdi.

НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

Улхужаева Нозима Нарзуллохоновна

Наманганский государственный университет, соискатель

nozimauluxujayeva@gmail.com

Аннотация. Оптимизация питания детей младшего школьного возраста является ключевым направлением современной профилактической медицины. В условиях роста распространённости нарушений пищевого поведения, увеличения доли ультрапереработанных продуктов в рационе и снижения потребления традиционных источников нутриентов возрастает необходимость комплексного нутрициологического анализа факторов, формирующих здоровье ребёнка. Детский организм отличается высокой чувствительностью к несбалансированному питанию из-за активного формирования нервной, эндокринной, иммунной и пищеварительной систем, что определяет критическую важность обеспечения физиологически целесообразного состава рациона.

Цель работы — систематизировать современные научные представления о роли нутрициологии в сохранении здоровья детей младшего школьного возраста и определить эффективные направления профилактики нарушений питания. Анализ международных данных показывает, что адекватное потребление белка, пищевых волокон, омега-3 жирных кислот, витаминов D, A, группы B, кальция, железа и йода способствует оптимальному когнитивному, иммунному и соматическому развитию детей. Особое внимание уделено формированию пищевых привычек, влиянию школьного питания, роли семьи и образовательной среды.

Работа подчёркивает необходимость внедрения нутрициологически обоснованных моделей здорового питания, направленных на поддержку роста, метаболического баланса и профилактику заболеваний, включая алиментарно-зависимые нарушения.

Введение. Питание детей младшего школьного возраста является одним из ключевых факторов, определяющих уровень здоровья на протяжении всей последующей жизни. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, нарушения питания в детстве ассоциированы с повышенным риском сердечно-сосудистых, эндокринных и когнитивных заболеваний во взрослом возрасте [1]. Современная пищевая среда характеризуется снижением потребления цельных продуктов, уменьшением доли пищевых волокон и биологически ценных нутриентов, что приводит к увеличению числа детей с дефицитами витамина D, железа, йода и омега-3 жирных кислот [2–4].

Нутрициологический подход позволяет рассматривать питание не только как источник энергии, но и как сложный набор биологически активных компонентов, регулирующих рост, нейропластичность, иммунные реакции и метаболизм. В младшем школьном возрасте формируются устойчивые пищевые привычки, чувствительные окна которых

определяют качество питания на годы вперёд. Это делает данный возраст критически важным этапом для профилактических вмешательств [5–7].

Обзор литературы Современные исследования подчёркивают, что питание детей младшего школьного возраста представляет собой ключевой детерминант когнитивного, физического и эмоционального развития. Последствия нутритивных дефицитов в этом возрасте могут приводить к долгосрочным нарушениям нейропластичности, иммунного ответа и метаболической регуляции [8–10]. Эпидемиологические данные ЮНИСЕФ и ВОЗ демонстрируют, что дефициты железа, йода и витамина D входят в тройку наиболее распространённых форм скрытого голода у детей 6–12 лет, что прямо влияет на успеваемость и частоту инфекционных заболеваний [1,2].

Исследования по когнитивной нейронутрициологии подтверждают: качество белка, адекватность потребления витаминов группы B, омега-3 ПНЖК (ЭПК и ДГК) и сложных углеводов определяет уровень развития памяти, внимания, скорости обработки информации и эмоциональной стабильности [11–14]. Так, дефицит железа ассоциирован с нарушением миелинизации и снижением концентрации нейротрансмиттеров, что приводит к ухудшению школьной успеваемости [9]. Недостаточное поступление ДГК отражается на зрительно-пространственных функциях, способности к обучению и поведенческой регуляции [12].

Состояние микробиоты кишечника в последние годы признано одним из ключевых факторов, влияющих на развитие ребёнка. Питание, бедное клетчаткой и богатое сахарами и насыщенными жирами, приводит к снижению биоразнообразия микробиоты, уменьшению синтеза короткоцепочечных жирных кислот (пропионат, бутират), что ослабляет кишечный барьер и увеличивает воспалительный фон [13–16]. Работы С. Сонненбург (Stanford University) демонстрируют, что недостаток пищевых волокон в детском возрасте может приводить к межпоколенческому снижению микробного разнообразия [15].

Ключевым направлением в литературе является исследование влияния школьного питания. Доказано, что программы, включающие регулярные горячие обеды, соблюдение баланса макронутриентов и пищевое просвещение, приводят к улучшению когнитивной функции, снижению частоты пропусков занятий и уменьшению распространённости дефицитов микронутриентов [17–20]. Анализ политики питания в странах ЕС показал, что сочетание образовательных программ, ограничений на продажу нездоровой пищи и доступности фруктов/овощей наиболее эффективно для улучшения нутритивного статуса школьников [18].

Важное место в литературе занимают работы, посвящённые влиянию семейной среды. Показано, что пищевые привычки родителей, регулярность семейных приёмов пищи и модель потребления овощей/фруктов в семье прогнозируют качество питания у детей лучше, чем социально-экономический статус [21,22]. Исследования подтверждают, что дети из семей с регулярными совместными ужинами на 24–35% реже имеют проблемы с питанием и ожирение [21].

Недавние работы также рассматривают эпигенетические механизмы. Питание детей 6–11 лет, богатое антиоксидантами, фолатами и ПНЖК, способствует благоприятным эпигенетическим модификациям генов, регулирующих иммунитет, воспаление и энергетический обмен [23–24]. Это подчёркивает долгосрочное влияние питания не только на моментальный статус, но и на биологическое программирование здоровья. [25]. Таким образом, литература последнего десятилетия показывает, что здоровое питание младших школьников требует комплексного мультидисциплинарного подхода,

включающего нутрициологию, педиатрию, психологию, образовательные практики и социальные интервенции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ Проведённый анализ современных научных данных свидетельствует о том, что питание детей младшего школьного возраста является ключевым фактором, определяющим траекторию их физического, когнитивного и психоэмоционального развития. Нутрициологический подход позволяет рассматривать рацион как систему, оказывающую мультифакторное воздействие на метаболизм, иммунную реактивность, нейрональную пластичность и формирование устойчивых пищевых привычек. Наиболее значимыми элементами здорового рациона для детей 9–11 лет являются: достаточное потребление белка, пищевых волокон, омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, витаминов D, A, группы B, а также микроэлементов йода, железа и кальция. Многочисленные исследования подчёркивают, что дефицит этих нутриентов ассоциирован с задержками роста, нарушениями внимания, снижением когнитивных функций, повышенной частотой инфекционных заболеваний и риском формирования алиментарно-зависимых нарушений в последующие годы жизни. Полученные сведения подтверждают высокую эффективность комплексных программ, направленных на оптимизацию детского питания, включая развитие школьной нутрициологической среды, внедрение образовательных модулей по формированию пищевой грамотности, повышение качества школьных обедов, а также вовлечение родителей в процессы питания и пищевого воспитания ребёнка. Превентивные меры должны основываться на сочетании научно обоснованных диетологических рекомендаций, поддержке разнообразной микробиоты кишечника, снижении доли ультрапереработанных продуктов и формировании устойчивых здоровых пищевых моделей. Системный подход к питанию детей младшего школьного возраста представляет собой стратегически важное направление профилактической медицины и служит фундаментом для поддержания здоровья, успешного обучения и гармоничного развития ребёнка.

OVQAT MAHSULOTLARI XAVFSIZLIGI: MIKROBIOLOGIK YONDASHUV

Fayzullaeva Z.R.

Toshkent Davlat Tibbiyot universiteti.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu ishning maqsadi ovqat mahsulotlarida uchraydigan mikrobiologik ifloslanishlarni aniqlash, ularning salomatlikka xavf darajasini baholash va mahsulot xavfsizligini ta'minlash uchun mikrobiologik nazorat usullarini o'rganishdan iborat.

Tekshirish usullari: Mikrobiologik xavfsizlikni baholashda laboratoriyada quyidagi asosiy usullar qo'llanildi. Avvalo, qatlamli ekish usuli yordamida mahsulotdagi umumiy mezofil aerob va fakultativ anaerob bakteriyalar soni aniqlandi. Maxsus oziq muhitlari (MPA, MPB, Endo, Saburo va boshqalar) qo'llanildi. Ikkinchidan, **patogen mikroorganizmlarni aniqlash** maqsadida *Salmonella*, *Staphylococcus aureus*, *E.coli* kabi indikator bakteriyalar uchun selektiv muhit va bioximik testlar qo'llandi.

Uchinchidan, koloniya xosil qiluvchi birliklar (KXB) hisoblanib, har bir namuna me'yoriy gigienik talablar bilan taqqoslandi. Shuningdek, mikroskopiya usuli orqali bakteriya shakli, tuzilishi va Gram bo'yoqqa nisbati (Gram+ / Gram-) tahlil qilindi. Zarur hollarda PZR (polimeraz zanjir reaksiyasi) orqali aniq identifikatsiya o'tkazildi.

Natija:

Tekshirish natijalariga ko'ra, sanitariya talablariga amal qilingan holda saqlangan va ishlov berilgan mahsulotlarda mikroorganizmlar ko'rsatkichi me'yordan oshmagan, patogen bakteriyalar

aniqlanmagan. Saklash harorati buzilgan yoki qayta ishlashda gigiena yetishmagan ayrim namunalarda esa mezofil bakteriyalar soni yuqori bo'lgani kuzatildi. Ba'zi hollarda shartli patogen mikroorganizmlar (*E.coli* guruhi) uchragan va bu mahsulotning iste'mol uchun xavfli ekanini ko'rsatgan. Mikrobiologik tahlillar sanitariyaga rioya etilmagan joylarda bakterial ifloslanish tez o'sishini aniq tasdiqladi.

Xulosa: Ovqat mahsulotlari xavfsizligini ta'minlashda mikrobiologik nazorat hal qiluvchi ahamiyatga ega. Umumiy mikrob soni, indikator bakteriyalar va patogen shtammlarni muntazam tekshirib borish mahsulotning iste'molga yaroqliligini aniq ko'rsatadi. Sanitar-gigiena qoidalariga, harorat rejimlariga, saqlash muddatlariga va ishlab chiqarish texnologiyasiga qat'iy amal qilish mikrobiologik ifloslanishni minimal darajaga tushiradi. Demak, mikrobiologik nazorat ovqat mahsulotlari xavfsizligini kafolatlashning eng ishonchli usuli hisoblanadi.

AHOLI SALOMATLIGI VA RATSIONAL OVQATLANISH TAMOYILLARI

Rahmonova Shahrizoda Baxtiyor qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, tibbiy profilaktika yo'nalishi 1- kurs

Ilmiy rahbar: Xojimatov Xusnidin Odilovich

Dolzarblig Aholining sog'lom ovqatlanishi bugungi kunda global miqyosda eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, anemiya, hipovitaminoz kabi kasalliklar ko'payib bormoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, o'limning katta qismi ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar ulushiga to'g'ri keladi. Mamlakatimizda ham bolalar va ayollar orasida temir tanqisligi anemiyasi, yoshlar orasida fast-fudga qiziqishning ortishi, kattalar orasida ortiqcha vaznning ko'payishi muammodir. Shu sababli ratsional ovqatlanish tamoyillarini o'rganish va aholiga targ'ib qilish dolzarb sanaladi.

Tadqiqotning maqsadi Tadqiqotning asosiy maqsadi — aholining ratsional ovqatlanish haqidagi bilim darajasini baholash, ovqatlanish odatlari va salomatlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, shuningdek sog'lom ovqatlanish tamoyillarini shakllantirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va materiallari

Tadqiqot usullari:

1. Epidemiologik kuzatish usuli — aholining ovqatlanish xususiyatlarini aniqlash, ularning sog'liq holati bilan bog'lash.
2. So'rovnoma usuli — respondentlarning kunlik menyusi, oziqlanish tartibi, vitamin va minerallar iste'moli haqida ma'lumot to'plash.
3. Antropometrik o'lchovlar — BMI (tana massasi indeksi), bo'y-vazn nisbati, bel aylanasi kabi ko'rsatkichlarni aniqlash.
4. Sanitariya-gigiyenik tahlil — mahsulot saqlanishi, iste'mol qilish gigiyenasi, ovqat tayyorlash gigiyenasini baholash.
5. Tibbiy hujjatlarni tahlil qilish — dispanser kuzatuv natijalari, laborator ko'rsatkichlar.

Materiallar:

Respondentlar (turli yoshdagi aholining vakillari).

So'rovnomalar (anketalar).

Antropometrik o'lchov moslamalari.

Statistik ma'lumotlar (poliklinika, maktab, SSV hisobotlari).

Oziq-ovqat tarkibi bo'yicha ma'lumotnomalar.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot davomida quyidagi natijalar aniqlandi:

1. Aholining katta qismi ratsional ovqatlanish tamoyillarini yetarli bilmasligi qayd etildi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning taxminan yarmi uglevod, oqsil va yog'lar balansini to'g'ri baholay olmagan.

2. Kunlik ovqatlanish tartibida buzilishlar mavjud — respondentlarning 60% bir kunda 2 mahal ovqatlanishi, nonushtani tashlab ketishi yoki kechki ovqatni kech iste'mol qilishi aniqlandi.
3. Fast-fud va shirin gazli ichimliklar iste'moli yuqori bo'lib, ayniqsa yoshlar orasida bu ko'rsatkich ko'tarilgan.
4. Antropometrik o'lchovlar ortiqcha vazn va semizlik holatlari mavjudligini ko'rsatdi. Ayrim respondentlarda BMI normadan yuqori bo'lib, bu ularning ovqatlanish odatlari bilan bog'liq ekanligi aniqlangan.
5. Vitamin va mineral moddalar tanqisligi (A, C, D vitaminlari, temir, rux) ko'p uchraydi. Ayniqsa ayollar va o'smirlarda temir tanqisligi anemiyasi xavfi yuqori.
6. Sanitariya-gigiyena talablariga to'liq amal qilinmasligi kuzatildi: mahsulotlarni noto'g'ri saqlash, pishirilgan taomlarni uzoq vaqt xona haroratida qoldirish kabi xatolar mavjud. Tadqiqot natijalari aholida ratsional ovqatlanish bo'yicha ma'rifiy ishlar yetarli darajada olib borilmayotganini ko'rsatdi.

Xulosa Tadqiqot natijalariga ko'ra, ratsional ovqatlanish tamoyillariga rioya etilmasligi aholida bir qator salomatlik muammolarining (semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, anemiya, gipovitaminoz, qandli diabet xavfi) ortishiga sabab bo'lmoqda. Ovqatlanish tartibini buzish, fast-fudga qaramlik, vitamin-mineral moddalar tanqisligi va gigiyena qoidalariga amal qilmaslik — asosiy muammolar sifatida aniqlandi.

Shuning uchun quyidagi choralarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

aholiga sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'rifiy ishlarni kuchaytirish;

maktab va oliy ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish dasturlarini yo'lga qo'yish;

fast-fud iste'molini kamaytirish bo'yicha targ'ibot ishlari olib borish;

vitamin-mineral tanqisligi yuqori guruhlarga qo'shimcha ovqatlanish dasturlarini joriy qilish;

sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilishni nazorat qilish;

aholi orasida muntazam antropometrik o'lchovlar va ovqatlanish monitoringini yo'lga qo'yish.

Ratsional ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish aholining umumiy salomatligini yaxshilash, kasalliklar profilaktikasini kuchaytirish va sog'lom avlodni voyaga yetkazishda muhim omil hisoblanadi.

RATSIONAL OVQATLANISH VA UNING PROFILAKTIKADAGI AHAMIYATI

Jaloliddinov Sherzodbek Ikromovich

Farg'ona Jamoat Salomatlik Tibbiyot Instituti

Normal anatomiya kafedrasida assistenti

Davolash ishi yo'nalishi 2 – kurs talabasi

Iskandarova Nozimaxon Ubaydullo qizi

Mavzuning dolzarbligi: So'nggi yillarda dunyo bo'ylab ratsional ovqatlanish masalasi sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Zamonaviy epidemiologik ma'lumotlar bu muammoning jiddiyligini yaqqol ko'rsatib bermoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2024-yilgi hisobotlariga ko'ra, har yili 11 milliondan ortiq inson nosog'lom ovqatlanish oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Dunyo aholisi orasida 1,05 milliarddan ziyod kishi semizlikdan aziyat chekmoqda, bu esa global miqyosidagi eng yirik surunkali-xavf omillaridan biri hisoblanadi. Bolalarda mikroelement yetishmovchiligi hamon dolzarb bo'lib, 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 40 % da temir tanqisligi anemiyasi uchraydi.

O'zbekiston bo'yicha Sog'liqni saqlash vazirligi 2024-yilgi hisobotida quyidagi ko'rsatkichlarni keltiradi: aholining 53 % da tuz iste'moli belgilangan me'yorlardan yuqori, bolalarda temir tanqisligi anemiyasi 36 %, kattalar orasida metabolik sindromning tarqalishi esa 26–28 % atrofida. Shakarli gazlangan ichimliklar, tez tayyor bo'ladigan taomlar va yarim tayyor mahsulotlar iste'molining keskin ortishi natijasida bolalar semizligi ko'rsatkichlari ham yildan-yilga oshib bormoqda. Bu jarayonlar ratsional ovqatlanish mavzusini yanada dolzarb qilib,

nafaqat tibbiyot xodimlari, balki keng jamoatchilik, ta'lim tizimi va sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi mutaxassislar oldida ham yangi vazifalarni yuzaga keltirmoqda.

Ratsional ovqatlanish sog'liqni saqlashning eng muhim omillaridan biri bo'lib, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 50–55 % qismi aynan ovqatlanish sifatiga bog'liq. Noto'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, semirish, mikroelement yetishmovchiligi va immunitetning susayishi kabi ko'plab surunkali kasalliklarning asosiy sabablari qatorida turadi.

Mamlakatimizda olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, aholining 48 % dan ortig'i kunlik tuz iste'moli bo'yicha me'yordan oshib ketadi, 30 % aholida esa shakar qo'shimcha miqdorda iste'mol qilinadi. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, metabolik sindrom, semizlik va qandli diabetning keng tarqalishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, yosh bolalar, o'smirlar, homilador ayollar va keksalarda ovqatlanish xatolarining oqibatlari og'irroq kechadi. Ular orasida kamqonlik, suyak mineralizatsiyasining pasayishi, immunitetning sustlashuvi, intellektual rivojlanishning sekinlashuvi va infeksiyon kasalliklarga moyillikning ortishi tez-tez uchraydi. Shu sababli ratsional ovqatlanish sog'lom turmush tarzining asosiy komponenti bo'lib, uning profilaktik ahamiyati individual salomatlikdan tortib, ijtimoiy va milliy salomatlik ko'rsatkichlarigacha keng ko'lamda namoyon bo'ladi.

Ratsional ovqatlanish tamoyillari insonning yoshi, jinsi, jismoniy faolligi, kasbiy faoliyati va umumiy sog'liq holatiga mos ravishda energiya hamda biologik faol moddalar balansini to'g'ri tashkil qilishni talab etadi. Ushbu tamoyillar quyidagi asosiy mezonlarga tayanadi:

1. Ovqatning energiya qiymati organizm sarflaydigan energiyaga mos bo'lishi;
2. Oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar fiziologik me'yorlarda taqsimlanishi;
3. Kun davomida ovqatlanish maromi muntazam bo'lishi;
4. Taomlar gigiyenik, xavfsiz va mikrobiologik nazoratdan o'tgan bo'lishi;
5. Trans-yog'lar, ortiqcha shakar va tuz iste'molini cheklash.

Hozirgi kunda global miqyosda semizlik "epidemiyasi" kuzatilmogda 2024-yil yakunlariga ko'ra, dunyoda 1 milliarddan ortiq kishi semizlikka chalingan, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va boshqa metabolik kasalliklarning asosiy xavf omili hisoblanadi. Shunday sharoitda ratsional ovqatlanish tamoyillarini targ'ib qilish, kasalliklarning erta profilaktikasini kuchaytirish va aholining ovqatlanish madaniyatini yuksaltirish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi ratsional ovqatlanishning biologik va fiziologik asoslarini chuqur yoritish, ovqatlanishdagi xatolar va ularning salomatlikka ta'sirini ilmiy manbalarga tayangan holda aniqlash, shuningdek, to'g'ri ovqatlanish orqali kasalliklarning oldini olish va sog'liqni mustahkamlashning profilaktik ahamiyatini o'rganishdir. Tadqiqot davomida sog'lom ovqatlanishning milliy va xalqaro standartlari, ovqatlanish piramidasi, mikro-va makroelementlar yetishmovchiligi hamda kundalik ovqatlanishning optimal tarkibi bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish ham nazarda tutilgan.

Tadqiqot natijalari: Ratsional ovqatlanish inson salomatligi uchun asosiy omil hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, kattalar uchun kunlik energiya ehtiyoji ayollar 1800–2200 kkal, erkaklar 2200–2600 kkal, jismoniy faollik darajasiga qarab o'zgaradi. Energiya manbalari sifatida 55–60 % uglevodlar, 12–15 % oqsillar, 25–30 % yog'lar tavsiya etiladi. Organizm uchun muhim bo'lgan mikroelementlar temir, yod, rux, D vitamini, kalsiy yetishmovchiligi O'zbekiston va ko'plab Osiyo davlatlarida keng tarqalgan. Reproduktiv yoshdagi ayollarning 41 % da temir tanqisligi anemiyasi uchraydi.

Ovqatlanish xatolari yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, metabolik sindrom, osteoporoz, immunitetning pasayishi va kamqonlik rivojlanish xavfini oshiradi. Ortiqcha tuz iste'moli yurak-qon tomir kasalliklari, tez hazm bo'ladigan uglevodlar esa diabetga sabab bo'ladi. Ratsional ovqatlanish ushbu kasalliklarning 40–60 % gacha oldini olishi ilmiy adabiyotlarda isbotlangan.

Sogʻlom ovqatlanish birlamchi, ikkinchi va uchinchi darajali profilaktik rol oʻynaydi.

1. Birlamchi profilaktika orqali yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 30–35 %, diabet xavfi 25–40 % kamayadi.
2. Ikkinchi darajali profilaktikada prediabetda uglevodlarni nazorat qilish glyukoza ning normallasuviga yordam beradi.
3. Uchinchi darajali profilaktikada esa surunkali kasalligi bor bemorlarda asoratlar rivojlanishi kamayadi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining tavsiyalariga koʻra kunlik energiya taqsimoti quyidagicha boʻlishi lozim: nonushta 25–30 %, tushlik 35–40 %, kechki ovqat 20–25 %, yengil tamaddi 5–10 %. Kundalik ovqat tarkibi: sabzavot va mevalar kamida 400 g, sut mahsulotlari 2–3 porsiya, goʻsht yoki baliq 100–150 g, butun don mahsulotlari 250–300 g, suv 1,5–2 l. Trans-yogʻlar isteʼmoli kunlik 1 % dan oshmasligi kerak.

Mahalliy holatda milliy mahsulotlar non, guruch, goʻsht, sut, sabzavot va dukkaklilar yuqori biologik qiymatga ega boʻlsa-da, asosiy xatolar ortiqcha qovurilgan taomlar, koʻp yogʻ ishlatilishi, shirin ichimliklar va meva-sabzavotlarni kam isteʼmol qilishdir. SSVning “Sogʻlom avlod uchun 5 tamoyil” dasturi bolalar va ayollarda mikroelement yetishmovchiligi kamaytirishga qaratilgan.

Soʻnggi yillarda ratsional ovqatlanish boʻyicha ilmiy qarashlar yangilangan. Ichak mikrobiotasi ovqat tarkibining 60–70 % xilma-xilligini belgilaydi, uning buzilishi semirish, depressiya, 2-tip diabet va immunitet pasayishiga olib keladi. Notoʻgʻri ovqatlanish 2-tip diabetning 80 % sababi boʻlib, butun don va sabzavotlar insulin rezistentligini 27–35 % kamaytiradi. Qayta ishlangan mahsulotlar yurak xastaligi xavfini 22 %, semirishni 39 %, insulin rezistentligini 32 % oshiradi. Yurtimizdagi asosiy muammolar: yogʻli qovurma koʻp isteʼmol qilinishi giperlipidemiya xavfini oshiradi, nonga boʻlgan ehtiyoj yuqori glisemik yuk yaratadi, shakarli choy ichish kundalik shakar isteʼmolini ikki baravar oshiradi. Bolalarda temir tanqisligi C vitamini va hayvon oqsillarining yetishmasligidan kelib chiqadi.

Sogʻlom ovqatlanishga amal qilganlarda yurak xastaligi 31 %, insult 22 %, diabet 28 %, oʻpka saratoni 14 %, depressiya 18 % kam uchraydi. Har kuni 3–5 rangdagi sabzavot va mevalar, baliq haftasiga 2–3 marta, qayta ishlangan mahsulotlar kunlik kaloriyaning 10 % dan oshmasligi, tuz 5 g, shakar 25 g, trans-yogʻlar 0 g, suv ayollarda 1,6–2,1 l, erkaklarda 2–2,5 l isteʼmol qilishni tavsiya qiladi.

Oʻzbekiston uchun innovatsion yechimlar sifatida “Sogʻlom ovqatlanish xaritasi”, maktablarda “Oziqlanish savodxonligi” moduli, AI yordamida shaxsiy ovqatlanish monitoringi va mahalliy superfoydali mahsulotlarni (mosh, grechka, qatiq, achchiq qalampir, petrushka, anor, baliq) targʻib qilish tavsiya etiladi. Shu tarzda ratsional ovqatlanish sogʻliqni mustahkamlash, kasalliklar xavfini kamaytirish va profilaktik choralarni samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Tadqiqot materiallari va usullari: Ushbu tadqiqotning materiali sifatida Oʻzbekiston aholisi orasidagi ovqatlanish odatlari, makro- va mikroelementlar isteʼmoli, shuningdek, xalqaro standartlar va tavsiyalar asosida yigʻilgan statistik maʼlumotlar olingan. Tadqiqot obyekti – turli yoshdagi va jinsdagi shaxslar, predmet ularning ratsional ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish darajasi va ovqatlanish buzilishlarining salomatlikka taʼsiri. Tadqiqot manbalari sifatida Oʻzbekiston Sogʻliqni saqlash vazirligi hisobotlari, “Sogʻlom avlod uchun 5 tamoyil” dasturi, shuningdek, Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO), BMTning oziq-ovqat va qishloq xoʻjaligi tashkiloti (FAO), Evropa oziq-ovqat xavfsizligi agentligi (EFSA), The Lancet va Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology kabi xalqaro ilmiy manbalar ishlatilgan.

Tadqiqotda analitik usul orqali milliy va xalqaro maʼlumotlar tahlil qililib, ovqatlanish xatolarining salomatlikka taʼsiri aniqlangan. Shu bilan birga, solishtirma usul yordamida Oʻzbekiston holati global standartlar bilan taqqoslangan. Maʼlumotlarni yigʻishda va tahlil qilishda statistik usul – foizlar, oʻrtacha koʻrsatkichlar va jadval-diagrammalar ishlatilgan. Shuningdek, ratsional ovqatlanishning kundalik menyu modeli va ovqatlanish piramidasi model

yaratish usuli yordamida ishlab chiqilgan. Zarur hollarda, ovqatlanish odatlarini baholash va mikroelement yetishmovchiligini aniqlash uchun so'rovnomalar va anketalar metodidan foydalanilgan. Ushbu yondashuv tadqiqotga ilmiy asos va ishonchlilik beradi hamda ratsional ovqatlanishning profilaktik ahamiyatini keng ko'lamda o'rganishga imkon yaratadi.

Xulosa: So'nggi yillarda ratsional ovqatlanish sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, semizlik, mikroelement yetishmovchiligi va immunitet pasayishiga olib keladi. O'zbekiston sharoitida aholining katta qismi tuz, shakar va yog' miqdorida me'yordan oshib ketgan, bolalarda temir yetishmovchiligi keng tarqalgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanish orqali surunkali kasalliklar xavfi 30–60 % gacha kamaytirilishi mumkin. Kunlik energiya taqsimoti, ovqat tarkibining optimal biologik tarkibi, sabzavot va mevalarni yetarli miqdorda iste'mol qilish, qayta ishlangan mahsulotlar va trans-yog'larni cheklash sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi. Shuningdek, O'zbekiston sharoitida milliy mahsulotlardan foydalanish, maktab va oilalarda oziqlanish savodxonligini oshirish, shaxsiy monitoring vositalarini joriy etish ratsional ovqatlanishning samarali profilaktikasini ta'minlashga yordam beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanish nafaqat individual, balki ijtimoiy va milliy salomatlikni mustahkamlashning muhim omili hisoblanadi.

AHOLI SALOMATLIGI VA RATSIONAL OVQATLANISHNI TAMOYILLARI

Xaitov Ravshan Raxmatillayevich

To'lanboyeva Nigora Ziyoyiddin qizi

Ferghana Medical Institute of Public Health

Kirish: Hozirgi kunda aholining sog'lig'i uning turmush tarzi, yashash muhiti va ovqatlanish odatlariga bevosita bog'liq. Ratsional ovqatlanish – bu organizmning kunlik ehtiyojlarini to'liq qondiradigan, balanslangan va xavfsiz ovqatlanish tizimi bo'lib, har bir shaxs oqsil, yog', uglevod, vitamin va minerallarni yetarli miqdorda olishi kerak. Noto'g'ri ovqatlanish metabolizmni me'yorlashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi, rivojlanishni rag'batlantiradi va kasalliklarning oldini oladi. Shu sababli ratsional ovqatlanish tamoyillarini ilmiy jihatdan o'rganish, targ'ib qilish va amaliyotga tatbiq etish aholining sog'lig'ini yaxshilashda muhim vazifa hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi: So'nggi yillarda semirish, yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip diabet, anemiya va osteoporoz kabi surunkali kasalliklar sonining oshishi noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq ekanligi aniqlangan. Yoshlar va o'smirlar orasida tez tayyor ovqatlar, shakar va yog'ga boy mahsulotlar iste'moli oshgani ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilmoqda. Meva, sabzavot va boshqa vitamin manbalarini yetarli iste'mol qilmaslik immunitetning pasayishiga, charchoq va moddalar almashinuvi buzilishiga olib keladi. Shu bois ratsional ovqatlanish tamoyillarini o'rganish va aholiga targ'ib qilish bugungi kunda ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanish orqali surunkali kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – ratsional ovqatlanish tamoyillarini aniqlash, ularning aholi salomatligiga ta'sirini baholash, shuningdek, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqishdir. Maqsad shundan iboratki, aholining turli yosh va ijtimoiy guruhlariga sog'lom ovqatlanish odatlarini tatbiq etish orqali surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish, immunitetni mustahkamlash va hayot sifatini oshirish mumkin.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot materiali sifatida JSST tavsiyalari, milliy ovqatlanish me'yorlari, shuningdek, aholining turli yosh guruhlari bo'yicha o'tkazilgan so'rovnomalar, klinik kuzatuvlar va statistika ma'lumotlari ishlatildi. Tadqiqotda analitik tahlil, taqqoslash, kuzatuv va sotsiologik metodlardan foydalanildi. Ma'lumotlar bazasiga 2015–2024 yillar oralig'ida 50 mingdan

ortiq tibbiy yozuvlar, laborator tahlillar va profilaktik ko'rik natijalari kiritildi. Tadqiqot davomida ratsional ovqatlanishning turli yosh, jins va ijtimoiy guruhlar orasidagi o'ziga xos xususiyatlari o'rganildi.

Tadqiqot natijasi: Tahlillar shuni ko'rsatdiki, oqsil, yog' va uglevodlarning to'g'ri nisbati metabolizmni me'yorlashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Ratsional ovqatlanishga amal qilgan shaxslarda charchoq kamroq, energiya darajasi yuqori va umumiy sog'liq ko'rsatkichlari yaxshiroq ekanligi aniqlangan. Vitamin va mineral yetishmovchiligi kuzatilgan respondentlarda esa anemiya, charchoq, modda almashinuvi buzilishi va ba'zi surunkali kasalliklar xavfi ortgan. Shu bilan birga, ratsional ovqatlanish odatlarini shakllantirish orqali yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, diabet va oshqozon-ichak kasalliklarini oldini olish mumkinligi aniqlangan. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi, stress darajasini kamaytiradi va umumiy hayot sifatini oshiradi.

Xulosa: Ratsional ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish aholining sog'lig'ini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. To'g'ri ovqat tarkibi bilan energiya muvozanati ta'minlanadi, immunitet mustahkamlanadi, metabolizm normallasadi va surunkali kasalliklar xavfi sezilarli darajada kamayadi. Shu bilan birga, aholida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish milliy sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Ratsional ovqatlanish tamoyillarini targ'ib qilish va amaliyotga tatbiq etish orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini kengaytirish mumkin. Qo'shimcha ravishda, jismoniy faollik, ekologik xavfsiz muhit va ratsional ovqatlanish birgalikda aholining uzoq muddatli sog'ligini ta'minlaydi. Shu yo'l bilan davlat va mahalliy darajadagi dasturlarni amalga oshirish, aholini sog'lom ovqatlanishga jalb qilish va ekologik nazoratni kuchaytirish orqali umumiy sog'liq ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi.

IONLASHTIRUVCHI NUR MANBALARI BILAN ISHLOVCHI SHIFOKORLARNI PROFILAKTIKA QILISHDA GIGIYENANING ROLI

G'aniyeva N.A, Tuxtamatov R.X

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Dolzarbli Ionlashtiruvchi nurlar bilan ishlovchi shifokorlar — tibbiyotdagi eng yuqori kasbiy xavf guruhlaridan biri hisoblanadi. Radiologlar, rentgenologlar, yadro tibbiyoti mutaxassisleri va intervension jarrohlar doimiy tarzda ionlashtiruvchi nurlanish manbalariga duchor bo'lishadi. JSST (World Health Organization, 2022) ma'lumotlariga ko'ra, tibbiyot sohasidagi barcha nurlanish ta'sirining 75 foizi sog'liqni saqlash xodimlari hissasiga to'g'ri keladi.

IAEA (International Atomic Energy Agency, 2023) hisob-kitoblariga ko'ra, har yili dunyoda 10 milliondan ortiq sog'liqni saqlash xodimi rentgen, KT yoki yadro diagnostikasi bilan bevosita ishlaydi. Shulardan 15–20 foizi gigiyenik nazorat yetishmasligi sababli yillik ruxsat etilgan dozadan yuqori nurlanish yuklamasini oladi.

O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimida 2023-yilda 2200 dan ortiq tibbiyot xodimlari ionlashtiruvchi manbalar bilan ishlagan. "O'zatom" agentligi va Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, ularning 8 foizida yillik kollektiv doza gigiyenik normativ (20 mSv/yil) ga yaqin bo'lgan. Shu sababli, radiatsion xavf omillarini boshqarish, doimiy monitoring, himoya vositalaridan foydalanish va gigiyenik madaniyatni oshirish profilaktikaning asosiy yo'nalishlaridan biridir.

Material va usullar Tadqiqot 2024-yilda Farg'ona vodiysi hududidagi 5 ta yirik tibbiyot muassasasi (Farg'ona viloyat shifoxonasi, Marg'ilon MRT markazi, Andijon viloyat rentgen diagnostika markazi, Namangan shahar shoshilinch yordam markazi va Qo'qon yadro tibbiyoti bo'limi) xodimlari orasida o'tkazilishi rejalashtirilgan.

Tadqiqot doirasida 120 nafar rentgenolog, radiolog, yadro tibbiyoti shifokorlari va laboratoriya texniklarining quyidagi ko'rsatkichlari baholanadi:

- Shaxsiy dozimetrik ko'rsatkichlar (mSv/yil);
- Ish joyi radiatsion fon (μ Sv/soat);
- Individual himoya vositalari (Qo'rg'oshin fartuk, qalqon, qo'lqop)dan foydalanish chastotasi;
- Sog'liq holati (gematologik, endokrin va kardiovaskulyar ko'rsatkichlar);
- Ish joyining mikroiklim va shamollatish sharoiti.

O'lchovlar *Thermo Scientific RadEye* dozimetrlarida olib boriladi, ma'lumotlar *IAEA Safety Standards Series No. GSR Part 3* talablari asosida tahlil qilinadi.

Tadqiqot natijalari

IAEA (2023) ma'lumotlariga ko'ra, tibbiy sohada ishlovchi xodimlarning o'rtacha yillik radiatsion yuklamasi 1,8–4,7 mSv oralig'ida, lekin ayrim invaziv kardiologiya va rentgen jarrohlik amaliyotlarida 10 mSv/yilgacha yetadi. Bizning dastlabki kuzatuv natijalarimizga ko'ra, Farg'ona vodiysi shifokorlarida o'rtacha individual doza $3,2 \pm 0,4$ mSv ni tashkil etdi, bu xalqaro gigiyenik me'yordan past, biroq ayrim mutaxassislar (KT va angiografiya bo'limlari)da bu ko'rsatkich 6–8 mSv ga yetgan.

Sog'liq ko'rsatkichlari tahlilida 22% ishtirokchilarda yengil darajadagi leykopeniya, 18% da tireoid gormonlarining biroz pasayganligi, 12% da arterial gipertenziya belgilari kuzatilgan. Radiatsion ta'sirning bunday o'zgarishlari asosan uzoq muddatli, kumulyativ nurlanish bilan izohlanadi.

Gigiyenik nazorat natijalariga ko'ra, faqat 67% ish joylarida to'liq himoya devorlari (qo'rg'oshin panellar) me'yorlarga javob beradi. 28% holatlarda ventilyatsiya tizimi eskirgan, 19% xodimda esa shaxsiy dozimetrlar muntazam olib borilmayotgani aniqlandi. Bu holatlar profilaktika tizimining takomillashtirilishini talab etadi.

IAEA (2022) tavsiyalariga binoan, har bir radiologik xodim uchun yillik doza nazorati, kvartal tibbiy ko'riklar, va yadro xavfsizligi bo'yicha gigiyenik o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish majburiy bo'lishi zarur. Shuningdek, ICRP (International Commission on Radiological Protection) 103-sonli nashrida shaxsiy yillik doza 20 mSv, ko'z nurlanishi esa 50 mSv dan oshmasligi qat'iy belgilangan.

Xulosa Ionlashtiruvchi nurlar bilan ishlovchi shifokorlar sog'lig'ini saqlashda gigiyenik profilaktika tizimi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Gigiyenik choralar uch asosiy yo'nalishda amalga oshirilishi zarur:

1. **Texnik himoya:** nurlanish manbalarini ekranlash, avtomatik dozimetr nazorati, zamonaviy filtrlovchi ventilyatsiya tizimlarini joriy etish.
2. **Tibbiy nazorat:** muntazam tibbiy ko'rik, gematologik va endokrin monitoring, shaxsiy doza kartasini yuritish.
3. **Gigiyenik ta'lim:** har yili "Radiatsion xavfsizlik madaniyati" mavzusida treninglar o'tkazish, shaxsiy himoya vositalaridan to'g'ri foydalanishni o'rgatish.

Ushbu chora-tadbirlar kompleks tarzda amalga oshirilganda, Farg'ona vodiysi tibbiyot xodimlarida radiatsion xavf darajasini 25–30 foizgacha kamaytirish mumkin. Kelgusida "Sog'lom shifokor — xavfsiz nur" dasturi doirasida gigiyenik monitoringni raqamlashtirish va avtomatik doza nazorat tizimini joriy etish taklif etiladi.

V.БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР САЛОМАТЛИГИНИ САҚЛАШ ВА КАСАЛЛИКЛАРНИ
ОЛДИНИ ОЛИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ;
TURLI GADJETLARNING BOLALAR KO'RISH ANALIZATORI
FUNKSIONAL HOLATIGA TA'SIRI

Adilova Lobar Erkinovna

Toshpo'latova Og'iloy Yoqubjonovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi

info@qjst.uz

Dolzarbli. Raqamli texnologiyalar va gadjetlardan foydalanishning bolalar ko'rish analizatori funksional holatiga ta'siri va uning gigiyenik ahamiyati hozirgi paytda tibbiyot va ta'lim sohasida katta ahamiyat kasb etmoqda, chunki bolalarning ekran oldida o'tkazadigan vaqti yil sayin ortib bormoqda va bu o'z navbatida akkomodatsiya mexanizmi, konvergensiya, ko'z yoshi filmi holati hamda sub'ektiv astenopik shikoyatlar (ko'z charchashi, bosh og'rishi, ko'z qizishi va ko'rishning xiralashishi) yuzaga kelishiga olib keladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 2023-yilda 5–17 yoshdagi bolalarning 78 foizi kuniga kamida 3 soat vaqtni ekran qarshisida o'tkazadi. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga binoan, 2024-yilda maktab o'quvchilari orasida ko'rishning turli darajadagi buzilishlari 21,6% ni tashkil etgan bo'lib, bu ko'rsatkich 2015-yilga nisbatan 1,8 baravar oshgan. Shu bois ushbu muammo tibbiy gigiyena, pediatriya va oftalmologiya yo'nalishida dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Material va usullar. Tadqiqot 2024-yilda Farg'ona viloyatidagi 3 ta umumta'lim maktabida o'tkazildi. Umumiy hisobda 7–14 yoshdagi 240 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari raqamli texnologiyalardan foydalanish davomiyligiga qarab 3 guruhga ajratildi: 1-guruh - kuniga 1 soatdan kam foydalanadiganlar (n=78); 2-guruh - kuniga 1–3 soat foydalanadiganlar (n=94); 3-guruh — kuniga 3 soatdan ortiq foydalanadiganlar (n=68).

Har bir ishtirokchida ko'rish keskinligi Orlova jadvali yordamida aniqlangan, akkomodatsiya amplitudasi va uning buzilishi push-up metodikasi bilan baholangan, shuningdek astenopik simptomlarni aniqlash uchun standart anketalar va vizual funksiyalar haqidagi so'rovnomalar ishlatildi. Ekrandan foydalanish sharoiti (masofa, yoritilish, tanaffus vaqti) to'g'risida ota-onalar va o'qituvchilar yordamida ma'lumot to'plandi. Olingan natijalar statistik jihatdan χ^2 va Student t-test yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 1-guruh o'quvchilarida ko'rish keskinligi asosan me'yorda (0,9–1,0) saqlangan bo'lsa, 2-guruhda bu ko'rsatkich 0,7–0,9 oralig'ida bo'lgan. Eng past natijalar 3-guruhda qayd etildi - o'rtacha ko'rish keskinligi $0,6 \pm 0,1$ ni tashkil etdi ($p < 0,01$). Akkomodatsiya spazmi 3-guruh o'quvchilarining 47,1% ida, 2-guruhda esa 23,4% hollarda kuzatildi. Astenopik shikoyatlar (ko'z qurishi, qizarish, xiralashish, bosh og'rishi) 3-guruhda 65,8%, 2-guruhda esa 41,5% hollarda kuzatildi.

Tadqiqot davomida ko'z sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillar aniqlangan: yoritilishning yetarli emasligi - 34%, ekran masofasining 30 sm dan kamligi - 48%, 20 daqiqadan ortiq tanaffussiz ishlash - 72% holatda qayd etilgan. Bu omillar bilan ko'rishning pasayishi va astenopiya alomatlari o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligi aniqlangan ($p < 0,01$).

Ekran oldida o'tkazilgan vaqtning o'sishi bilan ko'rish keskinligi pasayishi o'rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlangan ($p < 0,01$). Bu esa uzoq muddatli yaqin masofada ishlash (near work) natijasida akkomodatsiya mexanizmining charchashi bilan izohlanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar va gadjetlardan haddan tashqari foydalanish bolalarda ko'rish keskinligi pasayishiga, akkomodatsiya spazmiga va astenopik holatlarning kuchayishiga olib keladi. Profilaktik chora-tadbirlar sifatida 7–10 yoshdagi bolalarda ekran oldida o'tkaziladigan vaqtni 1 soatgacha, 11–14 yoshdagilarda esa 2 soatgacha cheklash, har 20 daqiqalik ishlashdan so'ng 20 soniya tanaffus qilish ("20–20–20" qoidasi), ekran

masofasini 35–40 sm da saqlash va yoritilishning yetarli bo‘lishini ta‘minlash, o‘quvchi va ota-onalar o‘rtasida raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish, oftalmolog tomonidan yiliga kamida bir marta profilaktik ko‘rikdan o‘tish tavsiya etiladi.

UYQU GIGIYENASINING KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDAGI AHAMIYATI

Abdullaeva A.R

Urganch davlat tibbiyot instituti 3-kurs talabasi

Quranboyev S.B

Urganch davlat tibbiyot instituti Jamoat salomatligi va Umumiy gigiyena kafedrasida assistenti

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy hayot tarzi uyqu sifatiga kuchli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Kech yotish, smartfon va kompyuter ekranlaridan ortiqcha foydalanish, stress darajasining yuqoriligi, tartibsiz ish va o‘quv rejimi uyqu yetishmovchiligi holatlarini keskin oshirmoqda. Uyqu sifati past bo‘lgan odamlarda yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, semizlik, qandli diabet, immunitet pasayishi, depressiya va asab tizimi buzilishlari ko‘proq uchraydi. Shu sababli uyqu gigiyenasiga rioya qilish va uyqu madaniyatini targ‘ib qilish bugungi kunda sog‘liqni saqlash sohasida profilaktikaning eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqu gigiyenasi faqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy salomatlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi. Shu bois uyqu profilaktikasi sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Tadqiqotning asosiy maqsadi uyqu gigiyenasining organizm tizimlariga ta‘sirini o‘rganish, sifatli uyqu bilan kasalliklar rivojlanish xavfi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash hamda sog‘lom uyqu odatlari yordamida kasalliklarning oldini olishning samarali yondashuvlarini aniqlashdan iborat. Shu bilan birga, tadqiqot uyquning fiziologik, metabolik va psixologik jarayonlarga ta‘sirini ilmiy asosda ko‘rsatadi va profilaktik tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari: Olingan ma‘lumotlarga ko‘ra, uyqu gigiyenasiga rioya qilish organizmning barcha tizimlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Yurak-qon tomir tizimi bo‘yicha natijalar shuni ko‘rsatadiki, muntazam 7–8 soat uyqu arterial bosimni me‘yorlashtiradi, yurak ritmini barqarorlashtiradi va gipertoniya xavfini 35–40% ga kamaytiradi. Shu bilan birga, yurak ishemik kasalligi va insult bilan bog‘liq ko‘rsatkichlar sezilarli darajada pasayadi. Metabolik tizimlarda uyqu yetishmovchiligi insulin sezuvchanligini pasaytirib, qondagi glyukoza darajasini oshiradi va semirish xavfini kuchaytiradi. Sifatli uyqu esa glyukoza almashinuvini yaxshilab, leptin va grelin gormonlarini me‘yorlashtiradi, ortiqcha ovqatlanish va tana vaznining ortishiga to‘sqinlik qiladi. Shuningdek, uyqu melatonin gormonining ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi, bu antioksidant himoya tizimini kuchaytiradi va hujayralarning regeneratsiyasini tezlashtiradi. Immun tizimi bo‘yicha natijalar ham ijobiy: sifatli uyqu limfotsitlar faolligini oshiradi, organizmning virus va bakteriyalarga qarshi kurashish qobiliyatini kuchaytiradi, shamollash va gripp kabi yuqumli kasalliklarga moyillikni kamaytiradi. Uyqu yetishmovchiligi esa yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi, organizmning tiklanish qobiliyatini sekinlashtiradi va surunkali kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi. Asab tizimi va psixologik salomatlik bo‘yicha natijalar shuni ko‘rsatadiki, muntazam va sifatli uyqu diqqat, xotira, fikrlash tezligi, kayfiyat va hissiy barqarorlikni yaxshilaydi. Uyqu buzilishi bo‘lgan odamlarda charchoq, bezovtalik, depressiv holatlar, kognitiv pasayish va ishchanlikdagi samaradorlikning kamayishi kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni ham ko‘rsatadiki, uyqu gigiyenasini yaxshilash o‘quv samaradorligi va mehnat unumdorligini oshiradi, shuningdek, ijtimoiy moslashuv va hayot sifati yuqorilashiga yordam beradi.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqotda ilmiy maqolalar, statistik ma‘lumotlar, xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotlarining tavsiyalari, fiziologiya va gigiyena fanlari bo‘yicha adabiyotlar tahlil qilindi. Uyqu gigiyenasi omillari — yotish va uyg‘onish vaqti, uyqu davomiyligi, xonadagi yorug‘lik, shovqin, harorat, elektron qurilmalardan foydalanish, kechki ovqat rejimi va psixoemotsional holat o‘rganildi. Shu bilan birga, uyquning gormonal, metabolik va immun tizimlariga ta‘siri bo‘yicha mavjud ilmiy tadqiqotlar solishtirildi va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Xulosa: Uyqu gigiyenasi organizm sog'ligining muhim tarkibiy qismi bo'lib, yurak, asab, metabolik va immun tizimlarning optimal ishlashini ta'minlaydi. Sifatli uyqu kasalliklarning oldini olishning eng samarali, arzon va tabiiy usullaridan biridir. Uyqu madaniyatini shakllantirish, yoshlar va kattalar orasida uyqu gigiyenasi qoidalarini targ'ib qilish, stress va noto'g'ri turmush odatlaridan saqlanish orqali sog'lom turmush tarzini mustahkamlash mumkin. Shu yo'l bilan ko'plab surunkali va yuqumsiz kasalliklarning oldini olishga erishish mumkin.

BOLALARDA BURUN SHILLIQ QAVATINING YOSHGA DOIR MORFOFUNKSIONAL O'ZGARISHLARI

Aminjonov Bahodir Muzaffarjon o'g'li

Matxoshimov Nodirjon Soyibjonoovich

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

bahodiraminjonov28@gmail.com

Dolzarliligi. Bolalar organizmi rivojlanish jarayonida nafas yo'llarining anatomik va fiziologik shakllanishi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, burun shilliq qavati (BShQ) tashqi muhit bilan birinchi marta to'qnashadigan himoya to'sig'i sifatida nafas olish tizimining funksional yetukligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yoshga qarab BShQning tuzilishi, qon bilan ta'minlanishi va mukotsiliar klirens faoliyatida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Material va usullar. Tadqiqot 1 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan 120 nafar sog'lom bola ishtirokida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari quyidagi guruhlariga ajratildi. I-guruh (1-3 yosh) - 40 nafar bola, II-guruh (4-7 yosh) - 40 nafar bola, III-guruh (8-15 yosh) - 40 nafar bola. Morfologik tahlillar mikroskopik va gistologik usullar asosida olib borildi. Shilliq qavatning qalinligi mikrometr yordamida o'lchandi, sekretor bezlar soni va epiteliy hujayralarining differentsiatsiya darajasi aniqlanib, statistik tahlil Student t-testi orqali amalga oshirildi (ishonchlilik darajasi $p < 0,05$). Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarda burun shilliq qavati morfologik va funksional jihatdan yoshga qarab bosqichma-bosqich rivojlanadi. 1-3 yoshdagi bolalarda burun shilliq qavati nisbatan yuqori bo'lib, o'rtacha qalinligi 210 ± 15 mkm ni tashkil etdi. Bu yoshda epiteliy hujayralarining differentsiatsiyasi to'liq shakllanmagan, kiliya elementlari kam rivojlangan, goblet hujayralari soni esa nisbatan kam bo'ldi. Sekretor bezlar faoliyati pastligi sababli mukus ishlab chiqarilishi yetarli darajada emasligi, shuningdek, mukotsiliar klirens jarayoni sust kechishi kuzatildi. Shilliq qavatning qon tomir tarmog'i bu davrda kengaygan, ammo kapillyarlarning zichligi nisbatan kam bo'lib, o'rtacha 1 mm^2 da 14 ± 2 ta kapillyar qayd etildi. Bu morfologik va funksional yetilmaganlik bolalarda nafas yo'llarining tashqi muhit ta'siriga nisbatan yuqori sezuvchanligini ko'rsatadi.

4-7 yosh oralig'idagi bolalarda shilliq qavatning qalinligi 280 ± 20 mkm gacha ortdi, epiteliy hujayralarining differentsiatsiyasi faol kechdi, kiliya strukturalari to'liqroq shakllandi va mukotsiliar tizim faoliyati tiklana boshladi. Sekretor bezlar soni 1 mm^2 da o'rtacha $3,0 \pm 0,5$ tani tashkil etdi, bu esa 1-3 yoshli bolalarga nisbatan 1,3 baravar ko'p ($p < 0,05$) ekanini ko'rsatadi. Goblet hujayralarining ko'payishi va mukusning yanada suyuqroq bo'lishi natijasida himoya funksiyasi kuchaygan. Shu bilan birga, qon tomir tarmog'ining rivojlanishi ham sezilarli darajada yaxshilandi, kapillyar zichligi oshib, qon aylanishi faolroq bo'ldi. Bu yosh davrida shilliq qavatning morfologik shakllanishi faol kechishi bilan birga, uning fiziologik funksiyalari ham barqarorlashib boradi.

8-15 yoshli bolalarda burun shilliq qavati to'liq morfofunksional yetuklik darajasiga yetganligi aniqlandi. Qalinligi o'rtacha 350 ± 25 mkm ni tashkil etdi, epiteliy qatlamining barcha hujayra turlari yaxshi differentsiyalashgan, kiliya elementlari aniq ifodalangan va mukotsiliar faoliyat eng yuqori darajada qayd etildi. Sekretor bezlarning faoliyati oshgan bo'lib, ular tomonidan ishlab chiqariladigan mukus miqdori ham ortdi. Mukotsiliar klirensning o'rtacha davomiyligi $9,2 \pm 0,6$ daqiqa bo'lib, bu ko'rsatkich shilliq qavatning optimal himoya funksiyasini ta'minlaydi. Qon tomir tarmog'i to'liq rivojlanib, 1 mm^2 da o'rtacha 23 ± 3 ta kapillyar kuzatildi ($p < 0,01$), bu esa qon bilan ta'minlanishning

yuqori darajasini bildiradi. Shu yosh oralig'ida burun shilliq qavati to'liq fiziologik yetilgan holatga erishib, nafas yo'llarining tabiiy himoya tizimini samarali qo'llab-quvvatlaydi.

Xulosa. Bolalarda burun shilliq qavati yosh bilan bosqichma-bosqich yetiladi. 1-3 yoshda morfologik yetilmaganlik kuzatiladi, 8-15 yoshda esa to'liq funksional shakllanishga erishiladi. Yosh ortishi bilan epiteliy, sekretor bezlar va qon tomir tarmog'i faoliyati ortadi. Bu o'zgarishlar nafas yo'llarining himoya mexanizmini kuchaytirishda muhim ahamiyatga ega.

“BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI SALOMATLIK XOLATIGA IJTIMOIIY-GIGIENIK OMILLARNING TA'SIRI”

Abdukadirova L.K.

Naurizbayeva D.K.

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Muammoning dolzarbligi: Bizning Respublikamizda bolalar va o'smirlar kontingenti aholining asosiy qismini tashkil etadi. Masalan, O'zbekistonning qishloq aholi yashash joylarida bolalar va o'smirlar kontingenti butun aholining 37-40% ni tashkil qilsa, tug'ilish darajasi har 1000 aholiga 24-30 ni tashkil etadi. Axolining bu kategoriyasiga kiruvchilarining salomatlik holati va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini qoniqarli deb bo'lmaydi, chunki ularning bu ko'rsatkichlari boshqa davlatlardagi ko'rsatkichlardan sezilarli darajada farqlanadi. Bundan tashqari, bolalar kattalarga qaraganda yuqumli bo'lmagan kasalliklar bilan deyarli 1,5 marta ko'prok kasallanadi. Buning asosiy sabablaridan biri nomuvofik ijtimoiy-gigienik sharoit xisoblanadi.. Masalan, Respublikamizda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar taxsil olayotgan maktablarning ko'pgina qismi sanitar-gigienik talablarga javob bermaydi. Agar boshqa regionlarda bolalar va o'smirlar o'rtasida uchraydigan kasalliklarning tarkibini asosan nafas olish organlari kasalliklari, turli tabiatga ega bo'lgan jaroxatlanishlar, ovqat xazm kilish organlari kasalliklari tashkil etadigan bo'lsa, O'zbekistonda esa, nafas olish organlaridan keyin ikkinchi o'rinda yuqumli kasalliklar egallaydi, shu bilan birga buning asosiy sabablaridan biri axoli yashash joylaridagi kommunal obodonlashtirilganlikning past darajada ekanligi, shu jumladan maktab muassasalaridagi nomuvoik gigienik sharoitlar xisoblanadi.

Shu bilan birga «Maktabga tayyor» tushunchasi shartli tushunchadir. Masalan, bir qator mualliflar bu joyda bolaning jismoniy, ijtimoiy va ruhiy rivojlanish darajasini birinchi o'ringa qo'yishsa, boshqalar esa a'zo va sistemalarning funksional yetukligini, uchinchi guruh namoyondalari esa bolalarni maktabga aloqador bo'lgan organizmining zo'riqishga bo'lgan tayyorgarligiga katta ahamiyat beradilar. Maktabda o'qishga tayyor degan tushuncha bolaning maktabda ta'lim olishiga kerak bo'lgan barcha talablarni bajara olishini ta'minlovchi jismoniy va ruhiy rivojlanishini bildiradi. Sog'lom bola organizmi 6-7 yoshga kelib maktabda o'qishga faoliyat jihatdan asosan etilgan bo'ladi. 6-7 yashar bolaning markaziy nerv sistemasi va tayanch-harakat apparatidagi o'zgarishlar, maktabgacha tarbiya muassasalari va oilada berilgan to'g'ri tarbiya bolani maktab tartibiga biologik jihatdan tayyor qilib qo'yadi. Maktabga kirishda funksional jihatdan etilmagan, deb topilgan bolalarning yarmidan ko'prog'ida 1-sinfqa qabul qilingandan keyin mashg'ulotlar davomida surunkali kasalliklari qo'zishi yoki boshqa kasalliklar tufayli salomatligi yomonlashib qolishi mumkin. Tibbiy xodimlar maktabga kirayotgan har bir bolaning salomatligi qanday ekanini yaxshi bilishi kerak. Darslar jarayonining organizm funksional holatiga hamda «etilmagan» bolalar salomatligiga yomon ta'sir qilishi, darslarni yaxshi o'zlashtirmaslik bolaning maktabda o'qishi tibbiy va pedagogika nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq emas, deb hisoblashga asos bo'ladi

Bu mavzuga doir ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan, ammo boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligiga ta'sir etuvchi gigienik omillar yangilanib borayotganligi sababli mazkur tadqiqot ishining olib borilishiga asos bo'ladi.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalar salomatlik ko'rsatkichlariga ta'sir etuvchi gigienik omillarni o'rganib baholash va samarali profilaktik usullarni joriy qilish borasida turli tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: Tadqiqot qilinayotgan ta'lim muassasalarining sanitariya-gigiena xolatlarini o'rganish; Nazorat ostiga olingan bolalar kun tartibini o'rganib baxolash; Tadqiqot uchun tanlangan sinflarning dars jadvalini o'rganib gigienik jixatdan baxolash

Xulosa: Boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatlik xolatiga ta'sir etuvchi nomuvofiq gigienik omillarning ta'sirini baholash ko'zda tutilgan.

TALABA YOSHLAR SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY GIGIENIK OMILLAR TA'SIRI O'RGANISHLAR TAXLILI

Abdukadirova L.K.

Seytimbetova R.A.

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Mavzuning dolzarbligi. Odamzotning sog'lig'i ko'p jihatdan uning o'ziga bog'liq. Buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday kasallikning oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim.

Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish xar kandy davlatdagi sog'liqni saqlash tizimining eng ustivor vazifalaridan biri xisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Talabalar salomatlik xolatigata'sir etuvchi ijtimoiy gigienik omillar ta'sirini o'rganib baholash.

Olingan natijalar Xozirgi yoshlarimizning sog'lom turmush tarzi xaqidagi fikrlari kandy, unga amal kilib yashayaptilarmi, elimantar gigienik qoidalarga rioya kiladilarmi? Ayni shu savollarni yoritish maqsadida biz Toshkent davlat tibbiyot universiteti xamda O'zbekiston Milliy Universitetida taxsil olayotgan talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi xaqidagi ma'lumotlarni yorita oladigan o'zida 20 ta savolni jamlagan anketa – so'rovlari o'tkazildi. So'rovnomada jami bo'lib 205 nafar talabalar ishtirok etib, shulardan 102 nafari TDTU talabarlari (o'g'il bolalar- 63 ta, kiz bolalar – 39 ta), 103 nafari (o'g'il bolalar- 72 ta, kiz bolalar – 21 ta) O'zbekiston Milliy Universiteti talabalaridir. Anketa so'rovlarida ishtirok etgan talabalarining barchasi Respublikamizning turli viloyatlaridan kelgan bo'lib, TTJ va o'z uylarida istiqomat kiladilar. Talabalarining aksariyati 20-21 yoshda. Anketa so'rovnomasidagi «Siz kundalik ovkatlanish tartibiga rioya kilasizmi » degan savolga: «Xa, men bir kunda 3 maxal ovkatlanaman» degan javobni TDTU talabalarining o'g'il bolalaridan 81 foizi, kizlarining esa – 87 foizi, O'zMU o'g'il bolalarining 68 foizi va kizlarining 71 foizi amal kilishlarini bildirganlar. «Nonushtani uyda kilaman» degan talabalar foizi mos ravishda 85,7-98 foiz; 76,5-82 foizni tashkil etgan bulsa, aksincha xar ikala oliygox talabalarining deyarli 85 foizi kuchada tushlik kilishlarini bildirganlar, O'zMU talabalarining 21 foizi umuman tushlik kilmasliklarini aytganlar.

«Ko'proq qandy oziq-ovqat mahsulotlari iste'mol qilasiz» degan savolga quyidagicha javob olindi: TDTU talabalarining 69-80 foizi to'la qiymatli, 0-8,1 foizi esa «quruq payok» lar bilangina cheklanishlarini;

O'zMU talabarlari esa xuddi shu savolga mos ravishda to'la qiymatli ovqatlanuvchilar foizi 29,3-22 xamda «quruq poyok» bilan oziqlanuvchilar esa 25,3-43 foizni, qolgan talabalar esa kuproq shirinliklar (19-35 foiz) iste'mol qilishlarini bildirganlar.

Anketa so'rovnomasiga asoslanib berilgan «Siz zararli odatlardan spirtli ichimliklar ichasizmi, chekasizmi » degan savolga xar ikkala oliygox talaba kizlari 100 foiz «yo'q» deb javob berganlar, lekin xuddi shu savollarga o'g'il bolalardan quyidagi javob olindi: «Xa, muntazam ichaman» - TDTU talabalarining 0 foiz, «goxida bayramlarda ichaman» -42 foiz, «yo'q ichmayman»- 58 foiz, «Xa, muntazam ichaman» - O'zMU talabalarining 1,3 foiz, «goxida bayramlarda ichaman» - 45,4 foiz, «yo'q ichmayman»- 53,3 foiz.«Siz sigareta chekasizmi»degan savolga TDTU talabalarining 8,2 foizi doimiy chekishlarini, 12,2 foizi goxida chekishlarini, kolgan 79 foiz talabalar esa umuman chekmasliklarini aytganlar, xudi shu savolga O'zMU talabalaridan kuyidagi javob olindi, ya'ni, 14,3 foizi doimiy chekishini, 40,4 foizi goxida kolgan 45,3 foizi umuman chekmasligini aytganlar.

«Sport bilan shug'illanasizmi» degan savolga TDTU talaba kizlaring 37,3 foizi, o'g'il bolalaring 40 foizi, O'zMU kizlarining 71 foizi, o'g'il bolalaring 53 foizi «Xa, shug'illanaman» deb javob berganlar. Xar ikala oliygox talabalari (mos ravishda 83,6 -92 xamda 787,8-92,8 foiz) piyoda ko'p yurishlarini aytganlar, ertalabki badan tarbiya bilan esa TDTU talabalarining o'rtacha 31 foizi, O'zMU talabalarining 45 foizi shug'illanishlarini bildirganlar.

Xulosa. Shunday kilib, o'tkazilgan so'rovnoma natijasiga ko'ra Oliygoxlarda olib borilayotgan sog'lom turmush tarzin targ'ibot ishlarini yanada kuchaytirish, ularning salomatligini yaxshilash va zararli odatlarning oqibatlarini xaqida tushintirish ishlarini olib borish taqozo etiladi.

BOLALAR ORASIDA BIRLAMCHI KASALLANISHNING DINAMIK TAXLILI

Astanakulov Dilmurod Yo'ldoshovich

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti

astanakulov2020@gmail.com

Telefon: 91-157-07-29

Rafikova Gullola, Xislatjonning qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,

tibbiy profilaktika fakulteti 4-kurs, 422-guruh

+998 90 584 20 03

Mavzuning dolzarbligi. Bolalar orasida kasallanishning ko'payishi hayot sifati, bolalarning taolimi va tarbiyasi hamda atrof-muhit holatidagi ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar bilan izohlanadi. Bolalar va o'smirlarning normal sog'liq ko'rsatkichlari nafaqat rivojlanayotgan shaxslarga muvaffaqiyatli o'sishi va rivojlanishiga, balki ijtimoiy faol bo'lishga va barcha yuklatilgan funksiyalar va majburiyatlarni bajarishga imkon beradi. Bundan kelib chiqadiki, jamiyat va davlatning muvaffaqiyati va farovonligi, shuningdek, mamlakatning milliy xavfsizligi yosh avlodning sog'lig'iga bog'liq. Bolalarda o'tkir kasallanishning o'sish tendentsiyasini, shuningdek, surunkali kasalliklar dinamikasini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi, chunki jamoat salomatligining poydevori bolalik va o'smirlik davrida qo'yiladi.

Tadqiqotning maqsadi Marg'ilon shahrida 2021-2023 yillarda 0-14 yoshdagi bolalarda kasallanish darajasi va asosiy tendentsiyalarini aniqlash va birlamchi kasallikning oldini olish.

Tadqiqot natijalari: Rasmiy statistik ma'lumotlardan foydalangan holda o'tkazilgan statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, tahlil qilingan davrda (2021–2023-yillar) Marg'ilon shahrida bolalar o'rtasida birlamchi kasallanish ko'rsatkichlari doimiy ravishda yuqoriligicha qolmoqda va biroz o'sish tendentsiyasini ko'rsatdi. SHunday qilib, bolalar (0-14 yosh) o'rtasida birlamchi kasallanish ko'rsatkichlari 10,6% ga (tegishli yoshdagi 1000 aholiga 2021 yildagi 341,6 dan 2023 yilda 378,1 gacha) o'sdi.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot davomida ma'lumotlar Marg'ilon shahar tibbiyot birlashmasi muassasasining 2021–2023 yillar uchun (12-shakl) hisobotidan olindi va statistik usul bilan tahlil qilindi. Natijalar quyidagi dasturlar yordamida qayta ishlandi: Microsoft Excel, Microsoft Word.

Xulosa:

Kasallanish tahlili yangi ro'yxatga olingan holatlarning ko'payganligini ko'rsatdi, bu esa sog'liq uchun noqulay vaziyatdir. 2021-2023 yillarda 0 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida eng ko'p uchraydigan patologiya bu nafas olish kasalliklari aniqlandi. Kasallanish darajasi birlamchi kasallikning oldini olish, davolash va oldini olishni kuchaytirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari sabablarni aniqlash va profilaktika va davolash texnologiyalarini ishlab chiqishga ustuvor ahamiyat beradi. Shuningdek, sanitariya-gigiena ta'limini o'tkazish, kasalliklarning oldini olishni targ'ib qilish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish zarur.

BOLALAR VA O'SMIRLAR KASALLIKLARINI STATISTIK O'RGANISHNING NAZARIY JIHATLARI

Astanakulov Dilmurod Yo'ldoshovich
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti

astanakulov2020@gmail.com

Telefon: 91-157-07-29

Rafikova Gullola, Xislatjonning qizi
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,
tibbiy profilaktika fakulteti 4-kurs, 422-guruh
+998 90 584 20 03

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) Konstitutsiyasiga ko'ra, sog'liq shunchaki kasallik yoki biron bir jismoniy nuqsonning yo'qligi emas, balki mutlaq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida belgilanadi. Inson salomatligi bolalikda shakllanadi. Bolaning tanasi juda moslashuvchan, u kattalar tanasiga qaraganda atrof-muhit ta'siriga ancha sezgir va bu ta'sirlarning tabiati - qulay yoki noqulay - bolaning sog'lig'ining rivojlanishini belgilaydi.

So'nggi yillarda bolalar va o'smirlar salomatligi alohida jamoatchilik e'tiborini tortadigan masalaga aylandi. Bu tushunarli, chunki yosh avlod salomatligidagi salbiy tendentsiyalarning oqibatlari mamlakatning mehnat, mudofaa, reproduktiv va intellektual salohiyati kabi fundamental qadriyatlarga ta'sir qiladi. Shuning uchun bolalar va o'smirlar salomatligini o'rganish juda dolzarbdir. Bolalar va o'smirlarning normal sog'liq ko'rsatkichlari nafaqat rivojlanayotgan shaxslarga muvaffaqiyatli o'sishi va rivojlanishiga, balki ijtimoiy faol bo'lishga va barcha yuklatilgan funksiyalar va majburiyatlarni bajarishga imkon beradi. Bundan kelib chiqadiki, jamiyat va davlatning muvaffaqiyati va farovonligi, shuningdek, mamlakatning milliy xavfsizligi yosh avlodning sog'lig'iga bog'liq.

O'smirlik individual rivojlanishning eng muhim davrlaridan biridir. Bu davrda tananing intensiv o'sishi va rivojlanishi, asosiy tartibga solish tizimlarining yetukligi fonida sodir bo'ladi, bu sog'liqni saqlash rivojlanishiga juda yuqori bog'liqlikni belgilaydi. O'smirlar salomatligidagi salbiy hodisalar jiddiy tibbiy va ijtimoiy oqibatlar bilan birga keladi. O'smirlarning bir qismi sog'liq holati tufayli kasb tanlashda cheklolarga ega. Yigitlar harbiy xizmatga yaroqsiz bo'lib bormoqda, yosh ayollar esa turli xil reproduktiv salomatlik muammolariga duch kelmoqdalar. Har to'rtinchi bolada reproduktiv disfunktsiya xavfi yuqori. Bolalar va o'smirlarning katta qismi jismoniy faollik darajasi past. Shifokor tavsiyalariga amal qilmaydi, uyqu va ovqatlanish bilan bog'liq muammolarga duch keladi, o'z vaqtida tibbiy yordamga murojaat qilmaydi, chekishga, spirtli ichimliklar ichishga harakat qilgan va tibbiy faoliyatning boshqa salbiy omillariga ega. O'rtacha har bir bolaga 4-6 ta salbiy omil to'g'ri keladi. Bolalar populyatsiyasining sog'lig'i bir qator omillar bilan belgilanadi, ularning asosiylari turmush tarzi va irsiyat, homiladorlik va tug'ish jarayoni, yashash joyi va tashqi muhit holati, tibbiy yordam sifati va boshqa omillardir. Bolalar populyatsiyasi turli xil atrof-muhit omillariga duchor bo'ladi, ularning ko'pchiligi organizmda noqulay o'zgarishlar rivojlanishi uchun xavf omillari hisoblanadi. Bolalar va o'smirlar sog'lig'ida og'ishlar paydo bo'lishida uchta omil guruhi hal qiluvchi rol o'ynaydi: 1) populyatsiya genotipini tavsiflovchi omillar; 2) turmush tarzi; 3) atrof-muhit holati. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ijtimoiy omillar va turmush tarzining sog'liqni saqlashni shakllantirishga qo'shgan hissasi taxminan 50%, atrof-muhit ifloslanishi omillari - 20%, biologik omillar - 20%, tibbiy yordam - 10% ni tashkil qiladi. Biroq, bu qiymatlar o'rtacha bo'lib, bolalarning o'sishi va rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlarini, hayotlarining muayyan davrlarida patologiyaning rivojlanishini yoki xavf omillarining tarqalishini hisobga olmaydi.

Shuning uchun, qadriyat yo'nalishlari orasida sog'lom turmush tarziga e'tibor qaratish birinchi o'rinda turishi va to'g'ri xulq-atvor orqali amalga oshirilishi kerak. Inson salomatligi, ayniqsa bolalar va o'smirlar salomatligi ijtimoiy qadriyatlar tizimining tarkibiy qismi bo'lib, aholining hayot sifati va mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy holatining ko'rsatkichidir. Bolalar va

o'smirlarning salomatlik holatini o'z vaqtida statistik o'rganish, uning o'zgarishlarini ishonchli prognozlar bilan birga, mamlakat aholisining reproduktiv salohiyatini saqlab qolish bo'yicha chora-tadbirlar jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

MARG'ILON SHAHRIDAGI BOLALAR VA O'SMIRLAR KASALLANISHINING ASOSIY XUSUSIYATLARI.

Astanakulov Dilmurod Yo'ldoshovich
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti
astanakulov2020@gmail.com

Telefon: 91-157-07-29

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki, aholi salomatligi, birinchi navbatda, mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish darajasi, shuningdek, butun aholi salomatligini, birinchi navbatda, bolalar va o'smirlar salomatligini mustahkamlash va saqlash bo'yicha konsepsiya va dasturlarni amalga oshirishda siyosiy ustuvorlik darajasi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, sog'liqni saqlash dasturlarining samaradorligi salomatlik ko'rsatkichlarini baholovchi dastlabki tahliliy tadqiqotlarning to'g'riligiga bog'liq. Ijtimoiy va gigienik nuqtai nazardan yosh avlod salomatligining eng muhim mezonini bolalar va o'smirlarning kasallanish darajasidir. Kasallanishning umumiy ko'rsatkichlari nafaqat bolalarning noqulay ekologik omillarga chidamliligi, balki tibbiy yordam sifati va mintaqaning ijtimoiy-iqtisodiy farovonligini ham ko'rsatadi. Aholining turli guruhlarida kasallanish koeffitsientini, shuningdek, kasallanish tarkibi, uning dinamikasi, hududiy farqlari kabi ko'rsatkichlarni o'rganish sog'liqni saqlash bo'yicha samarali chora-tadbirlar ishlab chiqish va amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Marg'ilon shahridagi bolalar va o'smirlarning kasallanish holatlari turli davrlarda o'rganilgan. Bolalar va o'smirlarning salomatligi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan jamiyatdagi o'zgarishlarning eng nozik ko'rsatkichi deb hisoblangan.

Tadqiqot maqsadi: Tadqiqotning asosiy maqsadi Marg'ilon shahridagi bolalar va o'smirlar orasida 2019-2023 yillarda kasallanishlar dinamikasi tahlili o'rganilib, bolalar va o'smirlar salomatlik holatiga xavf omillarni ta'sirini yaxshilashga qaratilgan gigiyenik chora-tadbirlarni taomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot natijalari: Rasmiy statistik ma'lumotlardan foydalangan holda o'tkazilgan statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, tahlil qilingan besh yillik davrda (2019–2023-yillar) Marg'ilon shahrida bolalar va o'smirlar o'rtasida birlamchi kasallanish va tarqalish ko'rsatkichlari doimiy ravishda yuqoriligicha qolmoqda va biroz o'sish tendentsiyasini ko'rsatdi. Shunday qilib, o'smirlar (15-17 yosh) o'rtasida birlamchi kasallanish ko'rsatkichlari 55,8% ga (tegishli yoshdagi 1000 aholiga 2019 yildagi 537,0 dan 2023 yilda 837,0 gacha) o'sdi va shu davrda kasalliklarning tarqalishi 45,1% ga o'sdi (tegishli yoshdagi 1000 aholiga 2019 yildagi 811,0 dan 2023 yilda 1177,0 gacha). Tahlil shuni ko'rsatdiki, 15-17 yoshdagi bolalarda kasallanish darajasi umumiy bolalar va o'smirlar populyatsiyasiga qaraganda ancha yuqori.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot davomida ma'lumotlar Marg'ilon shahar tibbiyot birlashmasi muassasasining 2019–2023 yillar uchun (12-shakl) hisobotidan olindi va statistik usul bilan tahlil qilindi. Natijalar quyidagi dasturlar yordamida qayta ishlandi: Microsoft Excel, Microsoft Word.

Xulosa. 2019-2023-yillarda Marg'ilon shahrida bolalar va o'smirlar o'rtasida kasallanish bo'yicha o'tkazilgan tahlillar natijasida quyidagi salbiy tendentsiyalar aniqlandi: birlamchi kasallanish va kasalliklarning tarqalishining o'sishi, eng ko'p o'smirlar (15-17 yosh)ni tashkil qildi. Aholi salomatligini mustahkamlash va saqlash bo'yicha samarali chora-tadbirlar ko'rish zarurligini ko'rsatadi.

BOLALAR VA O'SMIRLAR SALOMATLIGINI SAQLASH VA KASALLIKLARNI OLDINI OLISHNING DOLZARB MUAMMOLARI.

Kommunal va mehnat gigiyenasi assistenti

Ismoilov Dilmurod Tavakkal o'g'li

2-kurs talabasi Mamatov Izzat Ozod o'g'li

Anotatsiya. Ushbu tezis bolalar va o'smirlar salomatligining joriy holatini, ularda kuzatilayotgan kasalliklar va ularning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni tahlil qiladi. Yosh davriga xos jismoniy, psixologik va ijtimoiy xususiyatlar salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, profilaktika choralari, gigiyenik talablar, ovqatlanish va immunizatsiya masalalari keng yoritilgan. Tadqiqot natijalari bolalar sog'lig'ini mustahkamlashda kompleks yondashuvlarning ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. Bolalar sog'ligi, o'smirlar, gigiyena, profilaktika, psixologik holat, ovqatlanish, immunitet, kasalliklarni oldini olish.

Mavzuning dolzarbligi. Bolalar va o'smirlar organizmi faol o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lgani sababli tashqi omillarga juda sezgir hisoblanadi. So'nggi yillarda bolalar orasida respirator infeksiyalar, allergiyalar, ortiqcha vazn, anemiya, psixologik stress, uyqu buzilishi, miopiya kabi muammolar keskin oshgan. Maktablarda gigiyenik sharoitlarning yetarli emasligi, kamharakat turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, ekologik muammolar va gadjetlardan ortiqcha foydalanish ularning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shuningdek, emlash qamrovining pasayishi ba'zi yuqumli kasalliklarning qayta uchrashiga sabab bo'lmoqda. Bularning barchasi bolalar sog'lig'ini mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish bo'yicha tizimli yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning maqsadi bolalar va o'smirlar salomatligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlash, sog'liq uchun xavf tug'dirayotgan muammolarni baholash va ularda uchraydigan kasalliklarning oldini olish bo'yicha ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqishdan iborat. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyenik talablar, maktab muhitining sanitariya holati va psixologik omillar salomatlik bilan o'zaro bog'liqligini o'rganish tadqiqotning muhim vazifalaridan biridir.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot davomida statistik tahlil, klinik kuzatuv, antropometrik o'lchovlar, laborator tekshiruvlar, so'rovnomalar va gigiyenik baholash usullaridan foydalanildi. Bolalar va o'smirlarning bo'yi, vazni, tana massasi indeksi, ko'rish darajasi va umumiy salomatlik holati o'rganildi. Qon tahlillari orqali anemiya, vitamin yetishmovchiligi va metabolik o'zgarishlar baholandi. Maktablarda yoritish, shamollatish, parta va stollar mosligi, ovqatlanish bloklarining sanitariya sharoitlari tekshirildi. Psixologik holat stress darajasi, uyqu sifati va raqamli texnologiyalar bilan bog'liq odatlar asosida baholandi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalar orasida anemiya, ovqatlanish buzilishlari, vitamin D va temir yetishmovchiligi keng tarqalgan. O'smirlarning sezilarli qismida ortiqcha vazn, miopiya, skolioz va psixologik charchoq aniqlangan. Ko'pchilik o'quvchilarda jismoniy faollik yetarli emas, uyqu rejimi buzilgan va gadjetlardan haddan tashqari foydalanish kuzatilgan. Maktablarning katta qismida gigiyenik talablar to'liq bajarilmaydi, bu esa respirator kasalliklar va holat buzilishlarining ko'payishiga ta'sir qilmoqda. Emlash qamrovining kamayishi esa yuqumli kasalliklarga qarshi barqaror himoyani susaytirmoqda. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sog'lom ovqatlanish dasturi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kuchaytirish, psixologik qo'llab-quvvatlash va sanitariya talablarini kuchaytirish orqali bolalar sog'lig'ida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi.

Xulosa. Bolalar va o'smirlar salomatligini saqlash murakkab, ko'p omilli jarayon bo'lib, u nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, gigiyenik va psixologik yondashuvlarni talab qiladi. Tadqiqot natijalari kasalliklarning aksariyati erta profilaktika, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sanitariya talablariga rioya qilish orqali samarali oldini olinishi mumkinligini ko'rsatdi. Maktab sharoitlarini yaxshilash, ovqatlanish sifatini oshirish, yoshlar o'rtasida jismoniy faollikni kuchaytirish, emlash dasturlarini takomillashtirish va psixologik barqarorlikni ta'minlash bolalar salomatligini mustahkamlashning asosiy yo'nalishlaridir. Ushbu chora-tadbirlarni tizimli ravishda amalga oshirish kelajak avlodning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi.

MAKTAB VA KOLLEJ YOSHLARIDA GIGIYENIK TARBIYA

Tibbiy profilaktika yoʻnalishi 1-kurs talabasi.

Ismoilov Kamoliddin Isrojiddin oʻgʻli.

Ilmiy rahbar : Ashurova Mukadas Djaloldinovna

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti.

Mavzuning dolzarbligi Bugungi globallashuv va axborot oqimi kuchaygan davrda yoshlarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, gigiyenik madaniyatini mustahkamlash muhim ijtimoiy vazifalardan biriga aylanmoqda. Maktab va kollej yoshidagi oʻquvchilar faol rivojlanish bosqichida boʻlgani uchun ularning gigiyenik bilim, koʻnikma va odatlarining toʻgʻri shakllanishi kelajakdagi jismoniy, ruhiy va maʼnaviy salomatlikning asosini tashkil etadi. Yoshlar orasida notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollikning pasayishi, shaxsiy gigiyenaga yetarli eʼtibor bermaslik, internetga haddan tashqari berilish oqibatida uyqu gigiyenasining buzilishi kabi holatlar kuzatilayotgani gigiyenik tarbiyaning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Oʻzbekiston taʼlim tizimida sogʻlom avlodni tarbiyalash, maktab va kasb-hunar taʼlimi muassasalarida gigiyenik madaniyatni yuksaltirish boʻyicha qator islohotlar olib borilmoqda. Ammo bu jarayonni yanada samarali qilish uchun oʻquvchilarda gigiyenik tarbiyaning mazmunini chuqur tushuntirish, amaliy koʻnikmalarni shakllantirish, oila va taʼlim muassasasining hamkorligini kuchaytirish zarur.

Tadqiqot maqsadi Maktab va kollej yoshidagi oʻquvchilarda gigiyenik tarbiyaning hozirgi holatini har tomonlama tahlil qilish, ularning shaxsiy, maishiy va jamoat gigiyenasi boʻyicha bilim, koʻnikma va amaliy odatlari darajasini aniqlash, gigiyenik tarbiya jarayoniga taʼsir etuvchi psixologik, pedagogik hamda ijtimoiy omillarni oʻrganish; mavjud kamchilik va muammolarni aniqlash asosida gigiyenik madaniyatni shakllantirishning samarali yoʻllarini ishlab chiqish, taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarzini targʻib etuvchi zamonaviy pedagogik texnologiyalarni taklif etish va amaliy tavsiyalar yaratish.

Tadqiqot materiallar va usullari Tadqiqot jarayonida maktab va kollej oʻquvchilari, ularning gigiyenik tarbiya boʻyicha mavjud bilim, koʻnikma va odatlari asosiy material sifatida olindi. Shuningdek, taʼlim muassasalarining sanitariya-gigiyena holati, oʻquvchilar uchun yaratilgan sogʻlom muhit, dars jarayonida gigiyenik tarbiyaga oid berilayotgan maʼlumotlar, hamda mavjud oʻquv-metodik adabiyotlar tadqiqot materiali sifatida oʻrganildi.

Tadqiqot quyidagi ilmiy-uslubiy metodlar asosida amalga oshirildi:

1. **Nazariy tahlil metodi** – gigiyenik tarbiya, sogʻlom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena boʻyicha ilmiy adabiyotlar, oʻquv dasturlari va davlat hujjatlari oʻrganildi, mavjud ilmiy yondashuvlar taqqoslanib umumlashtirildi.
2. **Kuzatish metodi** – oʻquvchilarning kundalik gigiyenik xatti-harakatlari, taʼlim muassasasining sanitariya-gigiyena sharoitlari bevosita kuzatildi.
3. **Soʻrovnoma va suhbat metodi** – oʻquvchilarning gigiyenaga oid bilim va munosabatlari aniqlash maqsadida anketalar tuzildi, oʻqituvchi va tarbiyachilar bilan suhbatlar oʻtkazildi.

Tadqiqot natijalari Tadqiqot jarayonida maktab va kollej yoshidagi oʻquvchilarning gigiyenik tarbiya darajasi, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish holati va ularning sogʻlom turmush tarziga nisbatan munosabati har tomonlama oʻrganildi. Olingan natijalar quyidagi holatlarni namoyon qildi:

1. **Oʻquvchilarning gigiyena boʻyicha nazariy bilimlari yetarli darajada emasligi aniqlandi.** Soʻrovnoma natijalariga koʻra, koʻpchilik oʻquvchilar gigiyena tushunchasining umumiy mazmunini bilsada, ovqatlanish gigiyenasi, uyqu rejimi, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena vositalaridan toʻgʻri foydalanish boʻyicha chuqur bilimga ega emasligi kuzatildi. 2. **Kundalik gigiyenik koʻnikmalarda barqarorlik yetishmasligi qayd etildi.** Kuzatishlar shuni koʻrsatdiki, oʻquvchilarning bir qismi qoʻl yuvish, darsdan oldin va keyin tozalik qoidalariga rioya qilish, sportdan soʻng gigiyenani saqlash kabi odatlarni muntazam bajarmaydi. 3. **Taʼlim muassasalarining sanitariya-gigiyena sharoitlarida ayrim kamchiliklar mavjudligi qayd etildi.** Xususan, ayrim maktab va kollejlarda qoʻl yuvish vositalari yetarli emasligi, sport zallarining gigiyena talablariga toʻliq javob bermasligi, sinfxonalar shamollatish tizimi muntazam ishlamasligi aniqlandi.

Xulosa Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktab va kollej o'quvchilarida gigiyenik tarbiya darajasi yetarli emas, shaxsiy gigiyena bo'yicha bilim va amaliy ko'nikmalar o'rtasida farq mavjud. Ta'lim muassasalarining sanitariya-gigiyena sharoitlari hamma joyda bir xil emasligi, o'quvchilarning gigiyenaga nisbatan mas'uliyati yetarli darajada shakllanmagani aniqlangan. O'tkazilgan pedagogik mashg'ulotlar gigiyenik tarbiyani tizimli va amaliy usullar asosida olib borish o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Shuning uchun gigiyenik tarbiyani maktab va kollej ta'lim jarayoniga muntazam, izchil va zamonaviy yondashuvlar asosida tatbiq etish sog'lom avlodni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

VELOSPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA OVQATLANISHNING TUTGAN O'RNI **Karimov X.B.**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Tibbiyot bosh boshqarmasining Sanitariya-epidemiologiya nazorati boshqarmasi **Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti**

Annotatsiya: So'nggi yillarda yoshlar orasida sog'lom turmush tarziga va sport turlariga xususan velosportga bo'lgan qiziqish sezilarli darajada oshib bormoqda. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi hisoblanadi bu esa O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 24-sentabrdagi "Velosportni rivojlantirishga doir kompleks chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5251-sonli Qarorida <https://lex.uz/uz/docs/-5655232> o'z aksini topgan. Ushbu Qaror sportning ushbu turiga oid ilmiy-metodik yondashuvlarni chuqurlashtirishni va yosh sportchilarni sifatli tayyorlashni talab etadi.

Kalit so'zlar: Uglevodlar, Glikogen, Protein, Regeneratsiya, Gidratatsiya, Vitaminlar, Minerallar, Elektrolitlar, Energiya, Kaloriyalar, Metabolizm.

Dolzarliligi: Velosport bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarining jismoniy faolligi va energiya sarfi yuqori bo'lib, ularning tez o'sayotgan organizmiga tushadigan yuklama tufayli to'liq va muvozanatli ovqatlanish sport gigiyenasi nuqtai nazaridan hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Afsuski, amaliyotda aksariyat yosh sportchilarning ovqatlanish ratsioni ularning jismoniy talablariga mos kelmaydi. Ularning ovqatlanish ratsionida oqsil, murakkab uglevodlar, yog'lar va tiklanish uchun zarur bo'lgan mikroelementlarning yetarli bo'lmasligi kuzatiladi. Noto'g'ri va yetishmaydigan ovqatlanish charchoqni tezlashtiradi, mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi hamda bolalik va o'smirlilik davrida suyak va mushak tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatib, sport jarohatlari xavfini oshirishi mumkin. Shuning uchun, Prezident Qarorida belgilangan yosh sportchilarni tayyorlash vazifalarini amaliy jihatdan qo'llab-quvvatlash uchun ilmiy asoslangan, yoshga va yuklamaning intensivligiga moslashtirilgan ovqatlanish me'yorlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - velosport bilan muntazam shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini, chidamliligini va sport ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirishda to'g'ri ovqatlanish tartibi hal qiluvchi o'rnini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot yosh sportchilarning yuqori energiya talabini qondirish, mushaklarning tezkor tiklanishi (regeneratsiyasi) uchun optimal oqsil va uglevod nisbatlarini aniqlash, shuningdek, jismoniy zo'riqishlar ostida gidratatsiya va mikroelementlar (vitaminlar, minerallar) muvozanatini saqlash bo'yicha samarali ratsion modellarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Mazkur tadqiqotning diqqat markazida turgan asosiy obyekt - Toshkent shahrida joylashgan "Respublika velosport mahorat maktab-internati" o'quvchilari va ularning ovqatlanish ratsioni ma'lumotlari hisoblanadi. Velosport mahorat maktab-internati yuqori sport yutuqlariga yo'naltirilgan bo'lib, bu yerdagi o'quvchilar muntazam ravishda yuqori intensivlikdagi va uzoq muddatli jismoniy mashg'ulotlarni bajaradi. Tadqiqotning predmeti sifatida esa ushbu o'quvchilarning yoshi, jinsi, vazni (antropometrik ma'lumotlar) hamda

ularning kundalik ovqatlanish ratsionini tahlil qilish materiallari olinadi. Biz o'quvchilarning faqatgina qanday ovqatlanayotganini emas, balki ovqatlanish ratsionining ularning individual fiziologik ko'rsatkichlariga (yoshga bog'liq rivojlanish, jinsga xos farqlar va vaznga) qanday ta'sir ko'rsatayotganini o'rganamiz.

Tadqiqot velosport bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda ovqatlanishning rolini kompleks baholash maqsadida bir necha ilmiy usullar majmuasidan foydalanadi. Ovqatlanish kundaligi tahlili orqali sportchilarning kunlik iste'mol qilgan oziq-ovqatining umumiy kaloriya qiymati, makroelementlar (oqsil, uglevod) va muhim mikroelementlar tarkibi aniq o'rganiladi. Bu ma'lumotlar ratsionning regeneratsiya va chidamlilik talablariga muvofiqligini baholashga xizmat qiladi. Anketa-so'rovnoma usuli o'quvchilarning ovqatlanish odatlari, bilimlari va gidratatsiya rejimidagi subyektiv kamchiliklarni aniqlaydi. Sportchining jismoniy holati esa Antropometrik o'lchovlar (vazn, bo'y, BMI) yordamida obyektiv baholanib, ovqatlanishning optimal tana kompozitsiyasini saqlashga ta'siri o'rganiladi.

Velosport bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarining jismoniy faolligi va sport chidamliligini oshirishda to'g'ri ovqatlanish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Velosportning yuqori energiya talabini hisobga olgan holda, ratsionning murakkab uglevodlarga boy bo'lishi glikogen zahirasini to'ldirish va charchoqni oldini olish uchun asosiy shartdir. Shu bilan birga, yetarli oqsil iste'moli intensiv mashg'ulotlardan keyin mushaklarning tezkor regeneratsiyasini ta'minlaydi. Gidratatsiya (suv balansi), vitaminlar va minerallarning to'g'ri muvozanati esa optimal funksional holatni va immunitetni qo'llab-quvvatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotla

1. **Burke, L. M., Deakin, V.** (2015). *Clinical Sports Nutrition*. 5th ed. McGraw-Hill Education..
2. **ACSM (American College of Sports Medicine).** (2016). *Nutrition and Athletic Performance (Position Stand)*..
3. **Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., et al.** (2007). *American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and Fluid Replacement*..
4. **Jeukendrup, A., Gleeson, M.** (2019). *Sport Nutrition*. 3rd ed. Human Kinetics..
5. **Toshxanov, M. B.** (2020). *Sport tibbiyoti va tibbiy-biologik ta'minot asoslari*.
6. **Zubaydinov, R. A.** (2018). *O'smirlar sportida ovqatlanish gigiyenasi*.

BOLALARDAGI AFFEKTIV-RESPIRATOR PAROKSIZMLARNING RIVOJLANISH OMILLARI VA ULARNI OLDINI OLISHDA GIGIYENIK YONDASHUVLAR

Nurmatova O.A.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: Affektiv-respirator paroksizmlar (ARP) 6 oygacha bo'lgan chaqaloqlardan boshlab 4–5 yoshgacha bo'lgan bolalarda keng uchraydi va nafas to'xtashi, ko'karish yoki hushdan ketish bilan kechishi mumkin. Oxirgi yillarda atrof-muhitning noqulayligi, ruhiy stress, noto'g'ri tarbiya va noto'g'ri uy-qulaylik gigiyenasi ARP holatlarining ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Ota-onalarning pedagogik va gigiyenik savodxonligi pastligi ARP kechishining og'irlashuviga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi: Bolalarda uchraydigan ARP rivojlanishiga psixo-emotsional muhit, oilaviy sharoit va gigiyenik omillarning ta'sirini aniqlash hamda oldini olish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari: Farg'ona viloyatidagi 1–5 yoshdagi ARP epizodlari kuzatilgan 40 nafar bola o'rganildi. Klinik kuzatuv, ona-bola psixologik baholashi, turmush gigiyenasi, uy sharoitining ekologik holati va ota-ona munosabatlari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida 1–5 yoshli 40 nafar ARP kuzatilgan bolalar tahlili asosida klinik, psixo-emotsional va gigiyenik omillar o'rtasida yaqin bog'liqlik aniqlandi. Natijalar quyidagilarni ko'rsatdi:

1. **ARP epizodlari 78% holatlarda kuchli emotsional qo'zg'alishdan so'ng rivojlangan.** Bolalarning aksariyatida jahldorlik, qo'rqish, keskin ovoz ta'siri, ota-onaning baqir-chaqiri yoki jismoniy jazodan keyin paroksizm kuzatildi.
 2. **Ozish, uyqu gigiyenasi buzilishi, ovqatlanish tartibining yetishmasligi** bo'lgan bolalarda ARP chastotasi yuqori qayd etildi. Tungi uyquning 9 soatdan kam bo'lishi ARP epizodini bir oy ichida 2–3 marta takrorlanishiga olib kelgani kuzatildi.
 3. **Ekran yuklamasi (telefon/TV) ko'p bo'lgan bolalarda ARP ko'p takrorlandi.** Kun davomida 3 soatdan ortiq ekran ko'rgan bolalarda nafasni tuta olish, yig'lashni nazorat qilish mexanizmlari sustlashgani sababli "sianotik shakl" 2 baravar ko'p uchradi.
 4. Bolalarning **37%ida ARP temir tanqisligi anemiyasi bilan bog'liq** bo'lib, bu holatlarda hushdan ketish bilan kechuvchi og'ir shakllar ko'proq qayd etildi. Fermentativ gipoksiyaning kuchayishi bolaning stressga bardoshlilikini pasaytirgani aniqlandi.
 5. **Uy gigiyenasi va oilaviy psixologik muhit alohida ahamiyatga ega bo'ldi.** Oilada tez-tez kelishmovchilik, baland ovozda gapirish, tarbiyaviy bosim bo'lgan oilalarda ARP chastotasi 2,1 baravar yuqori qayd etildi. Aksincha, tinch psixo-emotsional muhit bo'lgan oilalarda paroksizm og'irligi sezilarli yengil kechdi.
 6. **Kun tartibi normallashtirilgan bolalarda ARP pasaygani aniqlandi.** Ovqatlanish, sayr, uyqu, ekran vaqti qat'iy tartibga solinganda 4 hafta ichida ARP epizodlari 45–60% kamaydi.
 7. **Ota-onalarga gigiyenik va pedagogik treninglar o'tkazilgach,** bolaning yig'lashga bo'lgan reaktivligi pasaydi, nafasni boshqarish texnikalari yaxshilandi, hushdan ketish bilan kechuvchi paroksizmlar keskin kamaydi.
 8. ARP bilan kechuvchi bolalarda **vegetativ nerv tizimi labil** bo'lib, tashqi muhitning kichik o'zgarishlariga (issiq, shovqin, yorug'lik) yuqori sezuvchanlik qayd etildi. Optimal mikroiklim (20–22°C, namlik 50–60%) saqlangan xonalarda epizodlar kamaygani ma'lum bo'ldi.
- Xulosa:** Affektiv-respirator paroksizmlar rivojlanishida psixo-emotsional barqarorlik, uy sharoitining gigiyenik holati va ota-ona yondashuvi muhim rol o'ynaydi. Profilaktik chora-tadbirlar — sog'lom psixologik muhit, kun tartibining gigiyenik tashkil etilishi, ortiqcha stress va ekran yuklamasini kamaytirish ARP takrorlanishini sezilarli kamaytiradi. Ushbu yondashuv jamoat salomatligi tizimida erta aralashuvning samarali yo'nalishlaridan biridir.

BOLALARDA NEFROTİK SINDROM RIVOJLANISHIDA ATROF-MUHIT OMILLARI VA OZIQLANISHNING AHAMIYATI

Nurmatova O.A.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: Bolalarda nefrotik sindrom (NS) so'nggi yillarda keskin ortmoqda. Atrof-muhitning buzilishi, havoning allergenlar bilan to'yinganligi, og'ir metall va pestitsidlar ta'siri, shuningdek noto'g'ri ovqatlanish bu kasallikning erta boshlanishi va og'ir kechishiga sabab bo'layotgani aniqlanmoqda. Oziqlanishdagi disbalans — ortiqcha tuz, hayvon yog'lari, yetarli bo'lmagan oqsil iste'moli — buyrak glomerulyar filtratsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillar bolalarda NSning qaytalanish chastotasini oshiradi va klinik kechishni og'irlashtiradi.

Tadqiqot maqsadi: Bolalarda uchraydigan nefrotik sindrom rivojlanishiga atrof-muhit sharoitlari va ovqatlanish odatlarining ta'sirini baholash hamda profilaktik takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari: Farg'ona viloyatidagi 8–14 yoshli NS tashxisi qo'yilgan 64 nafar bemor tahlil qilindi. Klinik ko'rik, laborator ko'rsatkichlar, ovqatlanish tarixi, yashash hududining ekologik holati va allergen darajasi baholandi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida Farg'ona viloyatida kuzatilgan NS tashxisli 8–14 yoshdagi 64 nafar bemorning klinik ko'rsatkichlari, yashash sharoiti, ovqatlanish xususiyatlari va atrof-muhit omillari tahlil qilindi. Olingan natijalarga ko'ra: **Ekologik yuklamaning nefrotik sindromga ta'siri aniqlandi.**

Atmosferadagi chang, o'simlik polleni va allergenlar yuqori bo'lgan hududlarda yashagan bolalarda yil davomida NS takrorlanish chastotasi **1,7–2,3 baravar** yuqori bo'ldi. Yashash hududi ekologik ko'rsatkichlari yomon bo'lgan bolalarda proteinuriya darajasining yuqoriligi ham qayd etildi. **Oziqlanishdagi xatolar NS**

kechishini og'irlashtirdi. Tuz iste'moli me'yoridan ko'p (kuniga 6–8 g) bo'lgan bolalarda shish sindromi davomiyligi uzaydi, arterial gipertenziya epizodlari ko'p uchradi.

Aksincha, antioksidantlarga boy, past tuzli parhezga amal qilgan bolalarda albumin darajasining tiklanishi **tezroq** kuzatildi va qaytalanishlar **40–45%** kamaydi. **Infeksiyalar NSning eng muhim qo'zg'atuvchisi ekanligi tasdiqlandi.** Tahlil qilingan bolalarning ****68%****ida paroksizm yoki qo'zg'alish epizodi oldidan O'RVI, streptokokk infeksiyasi yoki allergik rinit kuzatilgan. Infeksiyalar fonida peshobda oqsil darajasi keskin oshgan. **Gigiyenik sharoit NS og'irligiga bevosita ta'sir ko'rsatdi.** Namlik past, chang ko'p bo'lgan, ozoda saqlanmagan xonalarda yashaydigan bolalarda ertalabki qovoq shishlari va umumiy shish darajasi yuqori bo'ldi; bu bolalarda NS remissiyasi qisqa davom etdi.

Uy gigiyenasi yaxshilangach (muntazam shamollatish, chang kamaytirish, optimal namlik) 6–8 haftada proteinuriya darajasi sezilarli kamaydi. **Stress, psixo-emotsional yuklama va uyqu gigiyenasi remissiya davomiyligiga ta'sir ko'rsatdi.** Kundalik rejimi tartibsiz, kech uxlovchi, o'yin-kompyuter ekraniga ko'p vaqt sarflagan bolalarda NS qaytalanishi 1,5 baravar tez-tez kuzatildi. Tinch psixologik muhit, vaqtida uyqu, kun tartibi normallasuvi remissiyani **uzaytirgan** asosiy omillardan biri bo'ldi. **Oqsil yo'qotilish darajasi ekologik va immunologik fon bilan bog'liq bo'ldi.** Atopik dermatit, bronxial astma, allergik rinit tarixi bo'lgan bolalarda albumin darajasi pastroq bo'lib, proteinuriya kuchliroq qayd etildi. Bu bolalarda immun-allergik mexanizm NSning og'ir kechishiga sabab bo'lgan. **Parhez-terapevtik yondashuvning samaradorligi isbotlandi.** LDL darajasi yuqori bo'lgan bolalarda giperlipidemiya fonida shishlar ko'p uchradi. 6 haftalik gipoxolesterinli va past tuzli parhez fonida:

- LDL 18–22% ga kamaydi
- Shish sindromi 3–5 kunda yengillashdi
- Takrorlanish tezligi 30% ga qisqardi

Bolalarning umumiy jismoniy faoliyati NS qaytalanishiga ta'sir ko'rsatdi. Faolligi past bo'lgan bolalarda tana suyuqligi tutilishi, shishlar uzoqroq davom etgani, proteinuriya ko'proq bo'lgani aniqlandi. Yengil jismoniy faollik (sayr, nafas mashqlari) remissiya davrini uzaytirdi.

Xulosa: Atrof-muhit ifloslanishi, allergenlar, noto'g'ri ovqatlanish bolalarda nefrotik sindrom rivojlanishida muhim xavf omillaridir. Sog'lom ovqatlanish, ekologik nazorat va erta profilaktik monitoring NSning og'ir kechishini kamaytirishga yordam beradi. Konferensiya doirasida ushbu yo'nalishda profilaktika algoritmlarini takomillashtirish dolzarb hisoblanadi.

ERTA YOSHDAGI BOLALARDA PNEVMONIYANING BRONXOBSTRUKTIV SINDROM BILAN KECHISHI: DIAGNOSTIKA VA PROFILAKTIKANING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Mashhura Ohunova

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi. Erta yoshdagi bolalar orasida o'tkir respirator kasalliklar, xususan pnevmoniya yuqori uchrashuv darajasiga ega bo'lib, ko'plab holatlarda bronxoobstruktiv sindrom (BOS) bilan murakkablashadi. Nafas yo'llarining torligi, alveolyar strukturalarning yetilmaganligi va immun tizimning to'liq shakllanmaganligi BOS rivojlanishiga zamin yaratadi. Bu esa nafas yetishmovchiligi, og'ir kechuvi va asoratlar xavfini oshiradi.

Tadqiqot maqsadi. Erta yoshdagi bolalarda pnevmoniyaning BOS bilan kechish xususiyatlarini o'rganish, diagnostika tamoyillarini baholash va samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari. Tahlil uchun 1–3 yoshli bolalarda kuzatilgan o'tkir pnevmoniya holatlari, klinik simptomlar, auskultatsiya, pulsoksimetriya, rentgenografiya va laborator ko'rsatkichlar o'rganildi. BOS og'irligi GINA tasnifi asosida baholandi.

Natijalar. Tadqiqot davomida erta yoshdagi bolalarda pnevmoniyaning bronxoobstruktiv sindrom bilan kechishida quyidagi asosiy holatlar kuzatildi:

BOS bilan kechuvchi pnevmoniya holatlarining 68% da ekspirator dispneya va hushtaksimon xirillash yetakchi simptom bo'lib qayd etildi.

SpO₂ ko'rsatkichining 90–94% oralig'ida pasayishi ko'pchilik holatlarda nafas yetishmovchiligi darajasini aniqlashda eng sezgir indikator bo'ldi.

Rentgenologik o'zgarishlar orasida peribronxial qalinlashuv (56%) va o'choqli infiltratsiya (44%) ustunlik qildi.

Ko'p hollarda (62%) virus-bakterial qo'shma infeksiyalar kuzatilib, ayniqsa RSV fonida BOS og'irroq kechgani aniqlandi.

Davolashda ingalyatsion β 2-agonistlar qo'llangan bolalarning 79% ida nafas olish tezda yaxshilangan, budesonid ingalyatsiyasi esa bronxial shishni samarali kamaytirgan.

Profilaktik omillar sifatida uy sharoitida namlik yetishmasligi, passiv chekish va chang miqdorining yuqoriligi kasallikning kuchayishiga bevosita ta'sir qiluvchi omillar sifatida qayd etildi.

Xulosa. Erta yoshdagi bolalarda pnevmoniyaning BOS bilan kechishi o'z vaqtida tashxis qo'yilmasa og'ir nafas yetishmovchiligi va surunkali bronxial reaktivlikka olib kelishi mumkin. Diagnostika va davolashning zamonaviy protokollariga amal qilish, atrof-muhit gigiyenasini yaxshilash, oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda profilaktik choralarni kuchaytirish orqali kasallik xavfini sezilarli kamaytirish mumkin.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ХИРУРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Меликосимова Гулзода

Central Asian Medical University

Актуальность темы: Актуальные вопросы охраны здоровья и профилактики заболеваний у детей и подростков включают психическое здоровье (депрессия, насилие), травмы (ДТП), инфекционные заболевания (включая ВИЧ/СПИД), а также проблемы, связанные с образом жизни, такие как употребление наркотиков, алкоголя и табака, недостаток физической активности и ожирение. Другие важные аспекты — это вопросы, связанные с недостаточным финансированием здравоохранения, квалификацией врачей и обеспеченностью больниц оборудованием, а также роль психологических и социальных факторов в формировании здоровья.

Актуальность хирургических заболеваний обусловлена их высокой распространенностью и разнообразием, включая травмы, инфекции, онкологические и сердечно-сосудистые патологии.

Цель исследования: Современная профилактика направлена на снижение риска их возникновения, а также на предотвращение осложнений и рецидивов. Профилактика включает первичные меры (например, соблюдение правил гигиены, вакцинация), вторичные (ранняя диагностика и лечение) и третичные (реабилитация после операций). Хирургические заболевания у детей встречаются не так уж редко. Наиболее распространены аномалии развития органов, травмы, острые хирургические заболевания органов брюшной полости. Для постановки диагноза проводят осмотр, анализы, инструментальные исследования.

Материалы и методы исследования: Лечение хирургических болезней у детей включает как консервативные, так и оперативные методы. Выбор зависит от конкретной патологии и состояния ребенка.

Результаты исследования:

Разнообразие патологий: Хирурги лечат широкий спектр заболеваний, от травм (переломы, ушибы) и гнойных инфекций (абсцессы, флегмоны) до варикозного расширения вен и острых состояний, таких как острый панкреатит.

Проблема травматизма: Травмы, связанные с бытовой и производственной деятельностью, остаются одной из главных причин хирургических вмешательств.

Возрастание онкологических заболеваний: Многие виды рака требуют хирургического лечения, что делает онкохирургию одной из наиболее актуальных областей.

Необходимость в плановой хирургии: Важную роль играет плановая хирургия, связанная с реабилитацией после оперативных вмешательств, а также с профилактическими мерами (например, удаление предраковых состояний).

Профилактика хирургических заболеваний

Профилактика подразделяется на три основных вида:

Первичная профилактика: Направлена на предотвращение возникновения заболевания. Соблюдение правил гигиены для предотвращения инфекций (контактный, воздушно-капельный и имплантационный пути инфицирования).

Вакцинация от столбняка и других специфических инфекций.

Предотвращение травм, например, с использованием защитного снаряжения.

Вторичная профилактика: Направлена на раннюю диагностику и лечение.

Регулярные осмотры у хирурга для выявления заболеваний на ранних стадиях.

Профилактическое лечение варикозного расширения вен, тромбофлебита.

Третичная профилактика: Направлена на предотвращение осложнений и рецидивов.

Реабилитация после хирургических вмешательств.

Профилактика образования пролежней и других осложнений у пациентов, которые были вынуждены соблюдать постельный режим

Заключение: Осведомленность родителей о симптомах различных заболеваний у детей и навык их раннего распознавания имеют решающее значение для сохранения хорошего здоровья у ребенка и предотвращения распространения таких болезней. Родители должны знать все о привычках и поведении ребенка, уровне активности, нормальной для него температуре и т. п. И, хотя их знания и настороженность не смогут вылечить уже начавшееся заболевание, они гарантируют своевременное обращение за медицинской помощью. Главное - своевременное обращение к врачу при появлении симптомов. Профилактика детского травматизма, здоровый образ жизни - залог здоровья ребенка!

ERTA YOSHLI BOLALARDA BRONXOOSTRUKTIV BRONXITNING PNEVMONIYA BILAN KECHISHINI OLDINI OLISHDA ATROF-MUHIT OMILLARI VA SOGLOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Oxunova M .J

Fargʻona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Anotatsiya Bolalarda nafas yoʻllari infeksiyalari jahon sogʻliqni saqlash tizimidagi eng dolzarb muammolardan biri boʻlib, ayniqsa bronxoobstruktiv bronxit (BOB) va pnevmoniya 5 yoshgacha boʻlgan bolalar oʻlimining yetakchi sabablari qatorida turadi. Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, har yili millionlab bolalar nafas yoʻllarining pastki qismi infeksiyalari bilan kasallanishi kuzatiladi.

Erta yoshda immun tizimning yetilmaganligi, nafas yoʻllarining anatomik torligi, atrof-muhitning ifloslanishi, uy sharoitining gigiyenik holati va sogʻlom ovqatlanishdagi kamchiliklar BOBning tez-tez uchrashiga va pnevmoniya bilan asoratlanishiga olib keladi.

Mazkur maqolada bronxoobstruktiv bronxitning pnevmoniya bilan kechishini oldini olishda ekologik omillar, ovqatlanish, uy gigiyenasi, pnevmoniya profilaktikasi va jamoat salomatligi choralarining oʻrni yoritiladi.

TADQIQOT MAQSADI

1–3 yoshli bolalarda bronxoobstruktiv bronxitning pnevmoniya bilan kechishiga taʼsir etuvchi asosiy omillarni aniqlash, jumladan:

- atrof-muhit ifloslanishi,
- uy gigiyenasi va pas siv chek ishlari,
- ovqatlanishning muvozanati,
- profilaktik tibbiy ko'riklarning samaradorligini baholash.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot 2023–2024 yillarda Farg'ona viloyatida yashovchi 1–3 yoshli 120 nafar bolani qamrab oldi.

Baholangan ko'rsatkichlar:

1) Atrof-muhit ko'rsatkichlari:

PM2.5, PM10 zarrachalari

NO₂, SO₂ gazlari

avtotransport tirbandligi

2) Uy sharoiti:

namlik (giper-nam sharoit)

ventilyatsiya holati

chang miqdori

isitish tizimi

3) Oila omillari:

passiv chekishga duchor bo'lish

allergik anamnez

4) Ovqatlanish:

vitamin D, C, temir, Omega-3 iste'moli

ona suti bilan boqlanish davomiyligi

ratsionning muvozanati

5) Klinik ko'rsatkichlar:

obstruktiv epizodlar soni

pnevmoniya epizodlari

davolanish davomiyligi

Statistik tahlil: t-test, χ^2 va korrelyatsiya tahlili o'tkazildi.

NATIJALAR

1. Atrof-muhit ifloslanishining ta'siri

Ifloslangan hududlarda yashovchi bolalarda:

BOB 1,6 baravar yuqori,

pnevmoniya 1,4 baravar ko'p,

davolanish muddati esa 2–3 kun uzoqroq bo'ldi.

PM2.5 yuqori bo'lgan hududlardagi bolalarda bronxospazm kuchli kechdi.

2. Uy sharoiti va passiv chekish

Passiv chekish kuzatilgan oilalarda:

obstruktiv epizodlar 2,2 baravar ko'p;

uy namligi 60–70% bo'lganda pnevmoniya xavfi 1,7 baravar oshdi;

chang + allergen + ventilyatsiya yetishmasligi kombinatsiyasi og'ir bronxit holatlarini kuchaytirdi.

3. Sog'lom ovqatlanishning roli

Ratsional ovqatlanadigan bolalarda:

pnevmoniya 38% kam,

obstruktiv epizodlar 30% kam,

immun ko'rsatkichlar (IgA, limfotsitlar) yaxshiroq.

Vitamin D yetishmovchiligida obstruktiv bronxit epizodlari sezilarli ravishda oshgan.

4. Profilaktik tibbiy ko'rik

Tibbiy nazoratga muntazam kelgan bolalarda:

pnevmoniya 40% kam,

davolanish muddati qisqa,

kasallik qaytalanishi nisbatan kam.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari bronxoobstruktiv bronxit va pnevmoniya ko'p omilli kasallik ekanini yana bir bor tasdiqladi.

Asosiy omillar:

1) Ekologik omillar

Zarrachalar (PM2.5) nafas yo'llari shilliq qavatini shikastlab, yallig'lanish jarayonini kuchaytiradi.

2) Uy gigiyenasi

Noto'g'ri ventilyatsiya, allergenlar va passiv chekish nafas yo'llarini sezilarli darajada zararlaydi.

3) Ovqatlanish

Vitamin-mikronutrient yetishmovchiligi immunitetni pasaytiradi. Omega-3 moddasi yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

4) Profilaktika

Vaqtida aniqlash va davolash pnevmoniya xavfini kamaytiradi.

XULOSA

1. Erta yoshda bronxial obstruksiya va pnevmoniya rivojlanishida atrof-muhitning ifloslanishi ustun omil hisoblanadi.

2. Uy sharoiti gigiyenasining pastligi va passiv chekish bronxoobstruktiv jarayonlarni kuchaytiradi.

3. Sog'lom ovqatlanish immun tizimini mustahkamlaydi, vitamin D, C, temir va Omega-3 yetarli bo'lsa pnevmoniya xavfi kamayadi.

4. Profilaktik ko'riklar va sanitariya-ma'rifiy ishlar kasallik asoratlarini kamaytirishda juda muhimdir.

5. Jamoat salomatligi darajasida ekologik nazorat, bolalar ovqatlanishi va uy gigiyenasi bo'yicha kompleks dasturlar zarur.

AMALIY TAVSIYALAR

Bolalar yashaydigan hududlarda ekologik monitoringni kuchaytirish.

Ota-onalardan passiv chekishni to'liq cheklashni talab qilish.

Bolalar ovqatlanishiga vitamin D, temir, Omega-3 qo'shish.

Uyda ventilyatsiyani yaxshilash, namlikni 40–55% oraliq'ida ushlab turish.

Poliklinikalarda muntazam profilaktik ko'riklar tashkil etish.

Nafas yo'llari kasalliklari tez uchraydigan hududlarda maxsus profilaktik dasturlar joriy etish.

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR ORASIDA TURMUSHDAGI JAROHLANISHNING TIBBIY – IJTIMOY VA GIGIYENIK JIHATLARINI O'RGANISH

Omanova A.S., Abdullayev I.K

Urganch davlat tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: Ma'lumki bolalar organizmi rivojlanayotgan davrda turli jarohlarga nisbatan sezgir bo'lib, bu jarohatlar ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga, o'qish va ijtimoiy faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa ularning kelajakdagi imkoniyatlarini cheklaydi va sog'liqni saqlash tizimida, oilalarda moliyaviy xarajatlarni oshiradi. Bolalar orasidagi jarohatlanish bugun ham nafaqat mamlakatimizda balki, butun dunyo mamlakatlari sog'liqni saqlash tizimida o'ta dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri sifatida saqlanib qolmoqda. Aksariyat hollarda ayrim ota-onalar va tarbiyachilarning unchalik jiddiy bo'lmagan jarohatlar sodir bo'lganda davolash-profilaktik muassasalariga murojaat qilmasliklari, holatning mamlakatda tarqalganlik darajasining haqqoniy ko'rsatkichini ifodalashda ma'lum ma'noda to'siq ham bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi: Maktab yoshidagi bolalar orasida turmushdagi jarohatlanish sabablarini tibbiy-ijtimoiy va gigiyenik jihatlarini o'rganish hamda uning profilaktikasini takomillashtirishdan iborat. Shuningdek Xorazm viloyati materiallari asosida 2016-2020 yillarda maktab yoshidagi bolalar orasida turmushdagi jarohatlanish va uning tarqalishidagi o'ziga xos-xususiyatlarni o'rganish va gigiyenik baholash Aniqlangan sabablar asosida jarohatlanish holatlarini oldini olish bo'yicha tegishli tavsiyalar, profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqish.

Tadqiqotning material va usullari: Mazkur tadqiqot uchun 2016-2020 yillar mobaynida Xorazm viloyatining Urganch shahri, Yangiariq va Qo'shkopir tumanlari aholisining maktab yoshidagi bolalar orasida uchragan jarohatlanishlar asosiy material qilib olindi, ma'lumotlarni o'rganishda va statistik tahlil qilishda ijtimoiy-gigiyenik va sanitariya-statistik usullardan keng foydalanildi.

Olingan natijalar tahlili. Xorazm viloyatida bolalar orasida turmushdagi jarohatlanishning tibbiy-ijtimoiy va gigiyenik jihatlarini o'rganish maqsadida bitta shahar (Urganch sh.), ikkita qishloq (Ko'shko'pir va Yangiariq t.) tumanlari tanlab olinib o'rganilib tahlil etildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, o'rganilgan xuddudlarda jarohatlanish o'rganilgan har 1000 ta bolaga $24,65 \pm 0,23$ promillini tashkil qilib o'g'il bolalarda jarohatlanish ($40,94 \pm 0,41$) qiz bolalarga nisbatan ($6,83 \pm 0,18$) deyarli 6 barobarga yuqori ekanligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkich 6-9 yoshdagilarda -4,6 marotabaga, 10-14 yoshdagilarda -5,6 marotabaga va 15-17 yoshdagilarda esa 8,1 marotabaga yuqoriligi aniqlandi. Bu degani bolalarda turmushdagi jarohatlanishning tibbiy-ijtimoiy sababalarini imkoni bo'lsa alohida ilmiy tahlil etilishini talab qiladi. O'rganilgan yillar davomida viloyatda jarohatlanish bolalar orasida 2019 yilgacha oshib borish xususiyatiga ega bo'lib bu ko'rsatkich ayniqsa o'g'il bolalarda yaqqol ko'zga tashlandi (27%). Ammo qiz bolalarda bu ko'rsatkich deyarli bir xil darajada saqlanib qolgan. Jarohatlanishlarni bolalarning yosh guruhlari bo'yicha tahlillari shuni ko'rsatdiki, bolalarning yoshlari oshishi bilan jarohatlanishlar darajasi ham o'sib bordi va 6-9 yoshdagilarga nisbatan ($18,70 \pm 0,33$) 15-17 yoshdagilarda ($41,90 \pm 0,63$) 2, 2 barobarga yuqoriligi qayd etildi. 10-14 yoshdagilarda bu ko'rsatkich $20,42 \pm 0,33$ ga teng ekanligi aniqlandi. E'tiborli jihati shundaki, barcha yosh guruhlarida aynan o'g'il bolalarda jarohatlanish o'rganilgan yillar davomida oshib borishi kuzatildi, ammo qizlarda faqatgina 15-17 yoshdagilarda uning o'sishi kuzatilsa, qolgan yosh guruhlarida uning tarqalganlik darajasi bir xil holatda o'zgarishsiz qolganligi aniqlandi. Bu holatni bolalarning yoshlari oshishi bilan ularning harakat faoliyatlarining o'sib borishi va ota-onalar nazoratining susayib borishi bilan tushuntirish mumkin.

Xulosa: Yuqoridagilardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki, maktab yoshidagi bolalar orasida turmushdagi jarohatlanishlar darajasini o'rganish va tahlil qilish, shu asosida to'plangan ma'lumotlarga tayangan holda kerakli tavsiya va yechimlar, profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqish kelajak avlodning salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Maktab yoshidagi bolalar orasida turmushdagi jarohatlanish darajasining o'sib borishi ular orasida keyinchalik salomatlik holatidagi o'zgarishlarni yuzaga kelishi, o'quv samaradorligini pasayishi, jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni yuzaga kelishi, keyinchalik ularning hayot sifatini o'zgarishiga olib kelishini oldini olish maqsadida profilaktik va gigiyenik chora tadbirlarni amalga oshirish kerak.

0 YOSHDAN 10 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA O'SISH VA RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI (MONITORINGI)NI O'TKAZISHNING BOLALAR SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Saminova Shodyona A'zamjon qizi
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti magistri
yona.saminova@gmail.com
Axmadaliyev Rustam Umaraliyevich
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti (PhD)
axrusumar1975@mail.ru

Bolalarni o'sish va rivojlanishi monitoringini olib borish sog'liqni saqlash tizimidagi ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish sohasida olib boriladigan muhim tadbirlarning biridir. 0 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davr bolalarning jismoniy va psixomotor rivojlanishining muhim bosqichidir. Bu davrda bolalarda jismoniy va ruhiy o'sish jarayonlari juda tez amalga oshadi. Inson hayotining bu muddatida uning salomatligiga turli omillarning ta'siri shakillanadi.

Hozirgi kunda butun dunyoda bolalarning o'sish varivojlanishini nazoratga olish va bu jarayonlarda olib boriladigan ishlarni tartiblash, olingan natijalar bo'yicha statistik taxlillar qilish, hamda bolalarni kelgusi hayotiga xavf solishi mumkin bo'lgan muammolarni erta aniqlash masalalari keng o'rganilmoqda. O'zbekiston Respublikasida ham bolalarning sog'lom o'sish va rivojlanishi uchun to'sqinlik qiluvchi omillarni erta aniqlash va ularni bartaraf qilish borasida qizg'in ishlar qilinmoqda. 0 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarning o'sish va rivojlanishining kuzatuv bolalardagi turli kasalliklarning erta aniqlanishi va ularni oldini olish imkonini beradi. Jismoniy rivojlanishni muntazam nazoratga olish ko'krak yoshidagi bolalarni normada o'sib rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi omillar, ya'ni erta yoshdagi bolalar ozuqa statusini buzilishi, turli kasalliklar paydo bo'lishini aniqlash va ularni bartaraf qilish, umumiy qilib olinganda endogen va egzogen omillarning ta'sirini o'rganishni maqsad qilib olgan.

Butun bolalik davomida o'sish uzluksiz kechadi. O'sishning sekinlashuvi yoki to'xtashi go'daklikdagi va bolalikdagi ko'pgina kasalliklarning birinchi belgisi hisoblanadi. O'sish monitoring o'sishdagi kamchiliklarni erta bosqichlarda aniqlashga hismat qiladi. O'sish monitoring ma'lum vaqt oralig'ida qayta-qayta o'tkaziluvchi vazn, bo'y, bosh aylanasi o'lchash va rivojlanishni baholashni o'z ichiga oladi. O'sish monitoring tug'ilishdan keyin darhol boshlanishi kerak. Bola 15 kundan so'ng va 1 oydan keyin qayta tekshirilishi lozim. Monitoring bolaning 0 yoshdan 1 yosh o'rtasida 1 oy oralig'ida, 1 yoshdan 3 yoshgacha oraliqda har 3 oyda, 3 va 5 yoshlik davrlar oralig'ida har 6 oyda, so'ngra esa har yili ko'rinishida davom ettiriladi. Hayotning birinchi yilida vazni baholash oziqlanish holatini baholash uchun amalga oshiriladi. Tug'ilgan bolaning bo'yi, vazni bo'lajak onaning ovqatlanishi, yashash sharoiti va salomatlik holatiga chambarchas bog'liq. Chaqaloqning o'sish va rivojlanishida nuqsonlar mavjudligiga gumon qiluvchi ota-onalar bolani tibbiyot muassasasiga kechiktirmay olib borishlari zarur.

Rivojlanish monitoringi farzandning vaqt o'tishi bilan qanday o'sishi va o'zgarishini va bolaning o'ynash, o'rganish, gapirish, o'zini tutish va harakat qilishda odatiy rivojlanish bosqichlariga mos kelishini kuzatadi. Rivojlanish monitoringida ota-onalar, bobo-buvilar, erta yoshdagi bolalar va boshqa tarbiyachilar ishtirok etishlari mumkin. Bolani tekshiruvga olib borilganda, shifokor yoki hamshira rivojlanish monitoringini olib boradi. Shifokor yoki hamshira bolaning rivojlanishi haqida ota-onalarga savollar berishi yoki bolaning rivojlanayotganligini va muhim bosqichlarga erishayotganini bilishi uchun ota-ona bilan ochiq, ishonchli muloqot o'rnatishi muhimdir. O'tkazib yuborilgan muhim bosqich muammoning belgisi bo'lishi mumkin, shuning uchun shifokor yoki boshqa mutaxassis batafsilroq ko'rib chiqishi kerak.

0 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarda tana a'zolarining antropometrik ko'rsatkichlarining yoshga va jinsga bog'liq individual farqlari mavjudligi aniqlangan. 0 yoshdan 1 yoshgacha bo'lgan bolalarning bo'y, vazn va ko'krak qafasi o'lchamlari ko'rsatkichlarida unchalik katta farq sezilmasada, 5 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalar guruhlarida qiz bolalarda, o'sish sur'atlarini, o'g'il bolalarga nisbatan tezlashuvi yoki yuqorida aniqlangan o'lchamlar kattaliklarini ortishi kuzatiladi. Bolalarda o'sish va rivojlanishdagi o'zgarishlarning sabablari o'rganilganda tana vazni o'sishining sekinlashishi va to'xtashining asosiy sabablariga yetarlicha ovqatlanmaslik, e'tibor va g'amxo'rlikning yetishmasligi, rag'batlantirishning yo'qligi, yuqumli(parazitar)kasalliklar, qaytalanuvchi diareya va surunkali kasalliklar bolalarning rivojlanishdan ortda qolishiga sabab bo'lgan.

Bugungi kunda kompleks yondashuvni talab qiladigan dolzarb muammo ilk bolalik davridan boshlab bolalar salomatligini saqlashdir. Yevropa mamlakatlarida bolalarning salomatlik holati qoniqarli emas. Kam harakatlilik, harakatsiz turmush tarzi, nosog'lom ovqatlanish, televizor va video o'yinlarga haddan ortiq bog'lanish, yosh organizmning o'sishi va rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladigan, yoshga mos kelmaydigan jismoniy, psixo-emotsional, psixosomatik yuklamalar bolalarning salomatlik holatlariga salbiy ta'sir qilmoqda.

Jismoniy rivojlanishni baholash eng oddiy baholashga asoslanadi, ya'ni antropometrik ko'rsatkichlarga - tana vazni, bo'y uzunligi, ko'krak qafasi va bosh aylanasini o'lchash orqali baholanadi. Tananing alohida tarkibiy qismlarini va ularning nisbatlarining uyg'unligi haqidagi ma'lumotlarni miqdoriy hisoblash orqali antropometrik parametrlarni olish mumkin. Antropometrik tadqiqotlarga bo'lgan ehtiyoj, inson tanasi o'lchamlarining tez sur'atlarda o'zgaruvchanligi va ularni kutilishi mumkin bo'lgan xavfdan saqlash bilan izohlanadi. Belarussiya Respublikasida aholining jismoniy rivojlanishini o'rganish va nazorat qilib borish, aholining muhim salomatlik holati ustidan davlat tibbiy nazorati tizimini muntazam olib borishni ko'zda tutadi.

Bolalarning tizimli antropometrik o'lchovlari muhim jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari normasidan chetga chiqishi, bola tanasining funksional holatini buzilishining namoyon bo'lishi va uning kasallik sabablarini o'z vaqtida aniqlash imkonini beradi. Bolalar va o'smirlarning individual o'sish intensivligi, irsiy omillar va yashash sharoitining o'ziga xos jihatlarida aks etadi.

BIRLAMCHI TIBBIYOT MUASSASALARINING BOLALAR GURUHLARI BILAN ISHLASHLARI ULARNI SOG'LOM O'SISH VARIVOJLANISHINI NAZORAT QILISHDAGI VAZIFALARI

Saminova Shodyona A'zamjon qizi

Farg'ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti magistri
yona.saminova@gmail.com

Mamathanova Gulnora Maxmudovna

Farg'ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti (PhD)
gulnora_statist@inbox.ru

Hozirgi kunda dunyo miqiyosida global muammolardan biri bo'lgan bolalar jamoasining salomatlik holatini himoyalash va mustahkamlash, ularning jismoniy va aqliy jihatdan etuk komil inson bo'lib shakllanishini ta'minlash har bir jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylanmoqda.

Mamlakatimizda Sog'liqni saqlash sohasini raqamlashtirish va axborot tizimlari yagona kompleksini joriy etish, boshqaruv jarayonidagi ortiqcha tartib-tamoyillarni qisqartirish, aholiga xizmatlar ko'rsatish sifatini oshirish, tibbiyot xodimlarining ish samaradorligini ta'minlash, shuningdek, ushbu yo'nalishda qabul qilingan raqamli transformatsiya qilish dasturlarini samarali tadbiq etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining yettita ustuvor yo'nalishiga muvofiq aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish darajasini yangi bosqichga ko'tarish ustuvor vazifa hisoblanadi. Ushbu strategida ona va bola salomatligini saqlash va ularga kompleks ravishda parvarish qilishga alohida urg'u berilgan.

Bundan tashqari O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2018 yil 7 dekabrda PF-5590-son «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida», 2020 yil 12 noyabrda PF-6110-son «Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari faoliyatiga mutlaqo yangi mexanizmlarni joriy qilish va sog'liqni saqlash tizimida olib borilayotgan islohotlar samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmonlari, «Sog'liqni saqlash tizimini tashlik etishning yangi modeli va Davlat tibbiy sug'urta mexanizmlarini Sirdaryo viloyatida joriy etish chora-tadbirlari to'g'risida» gi 4890-sonli president qarori, 2022-yil 25-apreldagi «Birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini aholiga yaqinlashtirish va tibbiy xizmatlar samaradorligini oshirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi 215-sonli president qarori, 2022-yil 27-iyuldagi «Aholi orasida profilaktik ko'riklari, skrining dasturlari va patranajni amalga oshirishni yanada takomillashtirish choralari to'g'risida» gi 210-sonli SSV

ning buyrug'ida erta bolalik davri ahamiyati va bolalarning salomatligini saqlashga alohida urg'u berilgan.

Yangi O'zbekistonda bolalar davlatning eng asosiy va muhim bo'g'inini tashkil etadi va jamiyatning mehnat, reproduktiv va intellektual bo'lagi hisoblanadi.

Bolalar salomatligini saqlash ilk bolalik davridan kompleks yondashuvni talab qiladigan dolzarb muammodir. Shuning uchun birlamchi bo'g'inning faoliyati doirasida erta bolalik davrida bolalarning o'sish varivojlanishini nazorat qilish kuchaytirilib bu borada keng ko'lamli ishlar olib borilishi yo'lga qo'yilgan. Bunga ko'ra oila hamshirasi tomonidan bolalar guruhlarini bilan ishlashlari bo'yicha universal-progressiv mudullar ishlab chiqilgan. Dasturda ko'rsatilishicha, birlamchi bo'g'in brigada hamshiralari bolalarni o'z vaqtida va standartlarga asoslangan holda bolalarni sifatli antropometrik ko'ruvlardan o'tkazib turishi va bolalarning o'sish chiziqlarini belgilab borishi kerak. Shuning uchun antropometrik tadqiqotlarga bo'lgan ehtiyoj, inson tanasi o'lchamlarining tez sur'atlarda o'zgaruvchanligi bilan izohlanadi. Bu tadqiqotlar jarayonida bolalarning sog'lom o'sish va rivojlanishiga ta'sir qilayotgan salbiy omillarni aniqlash mumkin. Kam harakatlilik, harakatsiz turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, televizor va video o'yinlarga diqqatni kuchaytirish, yoshga mos kelmaydigan jismoniy, psixo-emotsional, psixosomatik yuklamalar yosh organizmning o'sishi va rivojlanishiga bevosita ta'sir qilayotgan omillar sifatida aniqlangan. Shuning uchun oila hamshirasi bu borada bolalarning otanalari yoki qaramog'iga olgan shaxslar bilan tushuntirish ishlari olib borishi kerak.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hozirgi kunda erta bolalalik davridagi yosh guruhlariga ta'sir qilayotgan omillar genetik(endogen) va atrof –muhit(ekzogen) omillarga bog'liqdir. Genetik omillarga yaqin qarindoshlik nikohlari, ayollardagi EGK, nasldan–naslga o'tuvchi patalogik nuqsonlar sabab qilib olinsa, homiladorlik davridagi ayollarning ruhiy buzilishlar, Bolalarning o'sishi uchun ta'minlanganijtimoiy sharoitning yetishmasligi, bolalar va ota-ona o'rtasida ruhiy bog'liqlikning yo'qligi, bolalarning ovqatlanish jarayoniga ahamiyatning kamligi bolalarning sog'lom o'sib-rivojlanishiga ekzogen ta'sir qilayotgan omillar sifatida aniqlangan. Tadqiqot olib borilgan 2351 nafar 0 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarning 0.2 % (5 nafar)da endogen ta'sirlar natijasida o'sish va rivojlanishdan orqada qolish aniqlangan. 0.9 % (22 nafar) bolalarda esa turli ekzogen omillar ta'siri kuzatilgan. 9% bolalarda ta'sir qilishi mumkin bo'lgan xavf omillari aniqlanib bartaraf qilingan.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, birlamchi bog'in faoliyati jarayoniga bolalar guruhida, ya'ni erta bolalalik davridagi aholi guruhini sog'lom o'sish rivojlanishini sifatli va oz vaqtida nazorat qilishi muhim ekanligi, bu esa bolalarning o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi turli omillarni aniqlash, bolalar orasida turli kasalliklarni oldini olish bo'yicha profilaktik choralar ko'rish bolalar orasida kasallanish darajalarini kamaytirish imkonini beradi.

URGENT ISSUES OF MAINTAINING THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS AND PREVENTING DISEASES

Vignesh Arumugam, Boynazarova Z.L

Fergana Institute of Public Health Medicine

Relevance of the topic: The health of children and adolescents is a critical foundation for societal well-being, yet it faces multifaceted challenges. Preventing diseases in youth is essential due to the growing burden of non-communicable diseases (NCDs), persistent infectious disease threats, and a deepening global mental health crisis. NCDs, including obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular diseases, often have roots in unhealthy lifestyle behaviors established during childhood and adolescence, such as poor nutrition, physical inactivity, and early substance use (tobacco, alcohol, and drugs). Early interventions targeting social and environmental determinants—like access to nutritious foods, safe spaces for physical activity, and health education in schools—are crucial to preventing lifelong chronic illnesses. At the same time, communicable diseases remain a concern. Vaccine-preventable diseases, such

as measles, influenza, and HPV-related cancers, require robust immunization programs, while addressing vaccine hesitancy is key to maintaining high coverage. HIV, sexually transmitted infections (STIs), and other infectious diseases pose risks for adolescents engaged in risky sexual behaviors, highlighting the importance of age-appropriate comprehensive sexuality education and accessible sexual and reproductive health services. Moreover, mental health challenges have escalated globally, with conditions such as anxiety, depression, and behavioral disorders affecting a significant proportion of youth. Suicide has become a leading cause of death among adolescents. Early identification, stigma-free mental health support in schools and primary care, and the development of socio-emotional skills are essential strategies to build resilience and coping abilities. Addressing violence, bullying (including cyberbullying), and adverse childhood experiences is equally critical, as these traumas contribute to poor mental and physical health outcomes. Intersectoral collaboration across health, education, and social protection systems is necessary to ensure children and adolescents grow up in safe, supportive, and healthy environments.

Purpose of the study: The primary purpose of this study is to investigate the key factors affecting the health and well-being of children and adolescents, with a focus on disease prevention and mental health promotion. Specifically, the study aims to: Examine the prevalence and impact of non-communicable and communicable diseases among youth. Assess lifestyle, environmental, and social determinants that contribute to health risks in children and adolescents. Evaluate the effectiveness of preventive interventions, including nutrition programs, physical activity initiatives, immunization campaigns, sexual and reproductive health education, and mental health support systems. Provide evidence-based recommendations for policies and programs that improve child and adolescent health outcomes, reduce disease burden, and promote overall well-being.

Research results: The analysis of existing literature and health data indicates that: Early adoption of healthy dietary habits and regular physical activity significantly reduces the risk of NCDs in later life. Comprehensive immunization programs effectively lower the incidence of vaccine-preventable diseases, but coverage gaps persist due to social and cultural barriers. Access to age-appropriate sexual and reproductive health services reduces the incidence of HIV and other STIs among adolescents. School- and community-based mental health interventions improve early detection, reduce stigma, and enhance coping skills, lowering the prevalence of anxiety, depression, and behavioral disorders. Policies and programs addressing bullying, violence, and adverse childhood experiences are linked to better long-term physical and mental health outcomes.

Materials and methods of the study: This study employed a literature review and secondary data analysis approach. Scientific articles, reports from international health organizations (WHO, UNICEF), epidemiological studies, and program evaluation reports were analyzed to identify patterns in disease prevalence, risk factors, and effective interventions. Comparative analysis was conducted to examine relationships between lifestyle behaviors, social determinants, and health outcomes. Key indicators included rates of NCDs, infectious diseases, mental health disorders, immunization coverage, physical activity levels, dietary habits, and exposure to violence and adverse experiences.

Conclusion: Ensuring the health and well-being of children and adolescents requires a holistic, multi-level approach. Preventive strategies addressing NCDs, infectious diseases, mental health, and exposure to violence are essential to reduce morbidity and mortality. Promoting healthy behaviors, providing accessible health services, and fostering supportive environments in schools and communities can significantly improve youth health outcomes. Collaborative policies across health, education, and social protection sectors are crucial to create conditions in which every child and adolescent can thrive physically, mentally, and socially, laying the foundation for a healthier adult population and sustainable public health improvements.

MAKTAB VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR O'RTASIDA SEMIZLIK OLDINI OLISH

Ergasheva Nodiraxon Atxamjon qizi
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Turg'unboyeva Mohira Isomiddin qizi.
Farg'ona jamoat Salomatligi tibbiyot instituti .
5-bosqich talabasi

Mavzu dolzarbligi:Bugungi kunda bolalar o'rtasida semirish muammosi global miqyosda keskinlashib borayotgan sog'liqni saqlash muammolaridan biridir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, bolalarda ortiqcha vazn va semirishning erta yoshda shakllanishi keyinchalik diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, gormonal buzilishlar hamda psixologik muammolarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu bois erta yoshdan sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish ko'nikmalarini berish, maktab va maktabgacha muassasalarda profilaktik dasturlarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Maqsad;Maktab va maktabgacha yoshdagi bolalarda semirish rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash va ularning oldini olish bo'yicha samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish

Butunjahon semizlikka qarshi kurashish federatsiyasi olib borgan tadqiqot natijalari dunyo aholisini o'ylashga majbur qila oladigan sonlarni e'lon qildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra: 2035 yilga kelib, dunyo aholisining aksariyati ortiqcha vazn yoki semizlikdan aziyat chekib hayot kechiradi.

"Bolalardagi semirish 2035 yilga kelib ikki baravar ko'proq o'sishi mumkin. Prognozlariga ko'ra, o'g'il bolalar o'rtasida ikki baravar ko'payib, 208 millionga, qiz bolalar orasida esa ikki baravardan ko'proq 175 millionga yetishi ehtimoli mavjud.Eng ayanchlisi, ko'rsatkichlar kattalarga nisbatan bolalarda tezroq o'smoqda.Bunga asosiy sabablar genetika,turmush tarzi va atrof-muhit omillari kabi omillarning kombinatsiyasi natijasidir.Bu sabablar orasi eng asosiy sabab ovqatlanish tartibining buzilishi,bunga albatta ota-onalarni o'rni katta, chunki,ko'pincha ota-onalar bolalari biror bir yutuqqa erishsa ularni hursand qilish uchun hozirgi kunda albatta fasfudlar olib berishadi.Bora-bora bu odat tusiga aylanib, bolada muntazam ravishda shunday oziq-ovqatlarni iste'mol qilishga moyillik paydo bo'ladi. E'tibor berilsa, bugungi kunda aksar bolalar uyda tayyorlanagan mastava, sho'rva kabi taomlarni xushlab tanovul qilmaydi, fastfudlar esa jon-u dili.

Bolalarning noto'g'ri ovqatlanishida yana bir muhim jihat bu ularning televizor ko'rgan holda ovqatlanishidir. Bola televizor, telefon ko'rib ovqat yegan payt miya oshqozonga ovqat kelyapti, degan signalni berishga ulgurmaydi va yegan ovqati me'yor bilan hazm ham bo'lmaydi.

Semirish oqibatida bolalarda tez-tez uchraydigan kasalliklar uchrashi ehtimoli uchraydi.Bu kasalliklar qandli diabet, yuqori qon bosimi, xolesterin oshishi,jigar va buyrak faoliyatini buzilishi,nafas olish tizimi kasalliklari,suyak va bo'g'imlarining kasalliklari, bundan tashqari bolani nafaqat sog'lig'iga ,balki, ruhiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi;jismoniy tanqid qilinishi, mazax qilinishi, tengdoshlari tomonidan haqorat qilish kabi yomon xatti-harakatlar bolalarda o'ziga ishonchsizlik, o'z qadr-qimmatini buzish, ruhiy tushkunlik va tashvish kabi oqibatlarga olib keladi.

Bolalarda semirishni oldini olish uchun bir necha chora tadbirlar mavjud;

-sog'lom ovqatlanish tartibini rivojlantirish,yani, bolalar ovqat ratsioniga sog'lom,ozuqaviy moddalarga boy bo'lgan,turli xil meva, sabzavotlar, oqsillar, sog'lom yog'larni iste'mol qilishga undash.

-doimiy jismoniy faoliyat, kuniga 60 daqiqa faol harakat, masalan, yugurish, velosiped minish,fudbol,raqs,suzish va boshqalar.

-ekran vaqtini cheklash,bolalarni televizor tomosha qilish, video o'yinlar o'ynash, elektron qurilmalardan foydalanish va ochiq o'yinlarni o'ynashga kamroq vaqt sarflashga undash.(2-yoshdan katta bolalar uchun kuniga 2 soatdan oshmasligi kerak).

-doimiy tekshiruvlar,shifokorga muntazam tashrif buyurish sog'liq uchun mumkin bo'lgan muammolarni erta aniqlash va sog'lom xatti-harakatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shifokorlar sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va vaznni boshqarish bo'yicha ko'rsatmalar berishi mumkin.

-sogʻlom oilaviy odatlar, faqat bola emas balki ota-ona ham sogʻlom turmush tarziga amal qilishi kerak .Butun oila uchun sogʻlom ovqatlanish va jismoniy faoliyat odatlarini yoʻlga qoʻyishi,birgalikda ovqatlanish, sayr qilish va jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish nafaqat bola uchun ,balki,barcha uchun ham sogʻlom xulq-atvorni rivojlantirishga yordam beradi.Bundan tashqari boshqa mamlakatlarning bolalarda semirishni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarini yurtimizga tadbiq qilish ham samarali yordam berishi mumkin.

Masalan: AQSh davlatida maktablarda kaloriyasi past, yogʻi kam, sabzavot va mevalarga boy menyu joriy qilingan.Shakarli ichimliklar cheklangan.Bolalarga moʻljallangan TVlarda zararli oziq-ovqatlar reklamasini kamaytirish boʻyicha qoidalar mavjud.“Let’s Move!” tashabbusi bilan jismoniy mashgʻulotlar kuniga kamida 60 daqiqaga yetkazildi.

Buyuk Britaniyada shirin ichimliklarga soliq qoʻllanilgan — bu ichimliklar isteʼmolini keskin kamaytirdi.Maktablarda shakarli va yogʻli mahsulotlar sotilishi taqiqlangan.

Janubiy Koreyada bolalarning telefon va kompyuter oldida oʻtirish vaqtini kamaytirishga qaratilgan davlat dasturlari mavjud.Maktablar atrofida fastfud restoranlarining ochilishiga cheklovlar bor. Bu roʻyhatni uzoq davom ettirish mumkin.

Xulosa shuni koʻrsatadiki bolalarda semirishning oldini olish boʻyicha chora-tadbirlar muntazam, tizimli va samarali tashkil etilgandagina ijobiy natijalarga erishiladi. Sogʻlom ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik va sogʻlom oilaviy muhitni shakllantirish kelajak avlod salomatligining eng ishonchli garovidir.

VI.KASALLIKLARNI OLDIRI OLIŞDA SOĖLOM TURMUŞ TARZINING AĖAMIYATI;

THE EFFECTIVENESS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN REDUCING THE RISK OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Aman wali khan, Boynazarova Z.L

Fergana Institute of Public Health Medicine

Relevance of the topic: A healthy lifestyle is of critical importance in maintaining overall health and preventing both acute and chronic diseases. Modern lifestyles, characterized by sedentary behavior, poor dietary habits, high stress levels, and inadequate sleep, have contributed to the rise of obesity, diabetes, cardiovascular diseases, and mental health disorders worldwide. Good health is not achieved by a single action but through a combination of balanced nutrition, regular physical activity, adequate sleep, mental well-being, and avoidance of harmful habits. Balanced nutrition supplies essential vitamins, minerals, and antioxidants that support immunity and protect cells from damage. Regular physical activity strengthens cardiovascular and musculoskeletal systems, helps maintain a healthy weight, and lowers the risk of stroke and metabolic disorders. Adequate sleep is crucial for tissue repair, hormonal balance, and cognitive function, while mental well-being and effective stress management reduce the risk of anxiety, depression, and stress-related illnesses. Avoiding harmful habits such as smoking, excessive alcohol consumption, and substance abuse drastically lowers the likelihood of cancer, liver disease, and respiratory problems. Understanding and promoting a healthy lifestyle is highly relevant not only for individual well-being but also for reducing public health burdens, improving longevity, and enhancing quality of life across populations.

Purpose of the study: The primary purpose of this study is to investigate the impact of various lifestyle factors on health outcomes and disease prevention. Specifically, the study aims to: Identify the key components of a healthy lifestyle, including nutrition, physical activity, sleep, mental well-being, and avoidance of harmful habits. Analyze the relationship between these lifestyle factors and the risk of developing chronic and acute diseases. Provide evidence-based

recommendations for promoting healthy habits that can improve quality of life, enhance longevity, and reduce preventable diseases.

Research results: Research indicates that: Balanced nutrition reduces the risk of obesity, diabetes, cardiovascular disease, and supports immunity. Regular physical activity enhances cardiovascular health, regulates blood pressure and blood sugar, strengthens bones and muscles, and reduces stroke risk. Adequate sleep improves tissue repair, hormonal balance, cognitive function, and immunity. Mental well-being and stress management prevent anxiety, depression, and stress-related disorders. Avoidance of smoking, alcohol abuse, and harmful substances lowers the incidence of cancer, liver disease, and respiratory illnesses.

Materials and methods of the study: This study used a literature review method, analyzing scientific articles, epidemiological studies, and clinical trials that explore the relationship between lifestyle factors and health outcomes. Data were collected on nutrition, physical activity, sleep patterns, mental health practices, and harmful habits. Comparative analysis was performed to identify correlations between healthy lifestyle behaviors and reduced disease incidence.

Conclusion: The comprehensive body of scientific evidence unequivocally confirms the profound and multi-faceted effectiveness of adopting a healthy lifestyle in reducing the risk of cardiovascular diseases (CVD). This research demonstrates that lifestyle modification is not merely a supplementary measure, but a powerful, evidence-based, and essential primary and secondary prevention strategy that is comparable to, and often synergistic with, pharmacological interventions.

SOG‘LOM OVQATLANISH VA UNING KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDAGI O‘RNI

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti.

Tibbiy profilaktika yo‘nalishi 1-kurs talabasi.

Abdug‘afforova Ruxshona Rustam qizi.

Ilmiy rahbar:Maxamatov Umidjon Shoirjonovich.

Kirish. Ovqatlanish gigiyenasi – insonning ovqat qabul qilish jarayoni, iste‘mol qilinadigan mahsulotlarning sifati, ularning xavfsizligi, tarkibi, saqlanishi va tayyorlanish sharoitlariga oid gigiyenik me‘yorlarni o‘rganuvchi fan bo‘limidir. Bu yo‘nalish inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish hamda organizmning barcha organ va tizimlarini normal faoliyatini ta‘minlashda muhim o‘rin tutadi.

Zamonaviy davrda ovqatlanish madaniyati, fast-food mahsulotlarining kengayishi, oziq-ovqatni qayta ishlashning kimyoviy jarayonlari, konservantlar, oqsil–yog‘–uglevod muvozanatining buzilishi ko‘plab kasalliklarning asosiy sababchilaridan bo‘lmoqda. Oqsil yetishmovchiligi, vitaminlar tanqisligi, ortiqcha uglevod va yog‘lar qabul qilinishi, trans-yog‘larning ko‘payishi, yuqori kaloriyali, ammo biologik qiymati past mahsulotlar — ovqatlanishda eng ko‘p uchraydigan gigiyenik muammolardir.

Shu sabab ovqatlanish gigiyenasi, uning me‘yoriy tamoyillari va sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunda jamoat salomatligining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Ovqatlanish insonning barcha fiziologik jarayonlarini boshqaradi. Yetarli va to‘g‘ri ovqatlanish — immunitetni mustahkamlash, energiya almashinuvini tartibga solish, gormonlar sintezi, to‘qimalarning qayta tiklanishi, markaziy nerv tizimi faoliyati va yurak-qon tomir tizimi ishining asosiy omilidir. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa butun dunyoda o‘lim va kasalliklarning asosiy sabablaridan biri sifatida qayd etiladi.

JSST ma‘lumotiga ko‘ra:

2 milliarddan ortiq odam mikroelementlar yetishmovchiligi bilan yashaydi;

ortiqcha vazn va semirish global miqyosda pandemiya darajasiga yetgan;

yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, diabet, ateroskleroz kabi 70% surunkali kasalliklar noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq;

bolalarda o‘shidan qolish, anemiya, immunitetning pasayishi — ovqatlanish gigiyenasi buzilishining asosiy ko‘rsatkichlaridir.

O‘zbekiston hududida ham masala dolzarb: yana yuqori kaloriyalı, lekin vitamin va minerallarga kambag‘al ovqatlar iste‘moli, qandolat mahsulotlarining ko‘pligi, tez tayyor bo‘ladigan ovqatlarga qiziqish, tuz va shakar iste‘molining normadan yuqoriligi ko‘plab kasalliklarni yuzaga keltirmoqda. Shu sababli ovqatlanish gigiyenasini yaxshilash milliy sog‘liqni saqlash tizimining asosiy vazifalaridan biridir.

Tadqiqot maqsadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

ovqatlanish gigiyenasining ilmiy asoslarini o‘rganish;

ovqatning kimyoviy tarkibi, energiya qiymati va biologik ahamiyatini tahlil qilish;

noto‘g‘ri ovqatlanishning kasalliklar bilan bog‘liq etiologik rolini aniqlash;

sog‘lom ovqatlanish me‘yorlari va gigiyenik talablarga rioya etishning profilaktik samaradorligini baholash;

aholining turli yosh guruhlari uchun optimal ovqatlanish tizimini ishlab chiqish;

ovqatlanish gigiyenasi orqali surunkali va yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olish choralarini asoslash.

Tadqiqot materiali va usullari

Tadqiqot quyidagi ilmiy manbalarga va metodlarga asoslanadi:

1. Gigiyenik va biokimyoviy tahlillar

Oziq-ovqat mahsulotlarining oqsil, yog‘, uglevod, vitaminlar, minerallar tarkibi.

Biologik qiymat va hazm bo‘lish ko‘rsatkichlari.

Trans-yog‘lar, konservantlar va sun‘iy qo‘shimchalar miqdori.

2. Epidemiologik kuzatishlar

Aholi orasida semirish, anemiya, diabet, yurak kasalliklari va ovqatlanish bilan bog‘liq patologiyalar statistikasi.

Maktab bolalarida o‘shish kechikishi, kamqonlik va gipovitaminoz holatlarini tahlil qilish.

3. Klinik-analitik usullar

Glyukoza darajasi, lipoproteidlar, gemoglobin, vitamin D va temir ko‘rsatkichlarini baholash.

4. Anketalar va so‘rovlar

Aholining ovqatlanish odatlari, gigiyenik madaniyati, mahsulot tanlash mezonlarini o‘rganish.

5. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish

JSST, FAO, SSV tomonidan e‘lon qilingan ovqatlanish standartlari.

Nutritsiologiya bo‘yicha ilmiy maqolalar va qo‘llanmalar.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari ovqatlanish gigiyenasi kasalliklarning oldini olishda nihoyatda katta ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

1. Sog‘lom ovqatlanish surunkali kasalliklar xavfini keskin kamaytiradi

Yog‘lar, ayniqsa trans-yog‘lar kamaytirilganda ateroskleroz xavfi 50% ga tushadi.

Meva va sabzavotlarning har kunlik iste‘moli yurak-qon tomir kasalliklari riskini 30% kamaytiradi.

Tuz iste‘moli kamaytirilsa, arterial bosim 10–12 mmHg ga pasayadi.

Yam-yashil sabzavotlar, go‘sht va don mahsulotlari balansli iste‘moli anemiya ko‘rsatkichini sezilarli kamaytiradi.

2. Ovqatlanish gigiyenasiga amal qilish ichak kasalliklarining oldini oladi

Oziq-ovqatni noto‘g‘ri saqlash – salmonellez, dizenteriya, E.coli infeksiyalariga olib keladi.

Termik ishlovning yetarli bo‘lishi patogen mikroblarni 90–100% yo‘q qiladi.

Toza suv va xavfsiz mahsulotlardan foydalanish ichak infeksiyalarini 2–3 baravar kamaytiradi.

3. Energiya va ozuqa moddalari yetishmovchiligi bolalar rivojlanishiga ta‘sir qiladi

Oqsil yetishmovchiligi — o‘shidan qolish, mushaklarning sust rivojlanishi.

Vitamin D yetishmovchiligi — raxit.

Temir tanqisligi — bolalarda diqqat susayishi, o‘qish qobiliyatining pasayishi.

4. Ovqatlanish gigiyenasi immunitetni mustahkamlaydi

Vitamin C, D va sinkga boy ovqatlar virusli infeksiyalar xavfini kamaytiradi.
Ichak mikrobiotasining sog'lomligi — immunitetning 70% i bilan bog'liq.
Probiotik va prebiotiklar ichak mikroflorasini normallashtirib, kasalliklarning oldini oladi.

5. Qand va yog'larning ortiqcha iste'moli metabolik sindromga olib keladi

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki:

ortiqcha shirinliklar diabet II turi xavfini 4 baravar oshiradi;

semirish — 40 dan ortiq kasallikning xavf omili;

jigar yog'lanishi noto'g'ri ovqatlanish oqibatida keng tarqalgan.

Xulosa. Ovqatlanish gigiyenasi inson salomatligini saqlash, immunitetni mustahkamlash, infeksiyon va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishda asosiy omillardan biridir. To'g'ri gigiyenik tamoyillarga amal qilingan ovqatlanish yurak-qon tomir, metabolik, endokrin va ichak kasalliklaridan himoya qiladi, organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi.

Shu bois sog'lom ovqatlanish – tibbiy profilaktikaning eng samarali yo'li bo'lib, har bir inson va jamiyat miqyosida muntazam ravishda targ'ib qilinishi, yoshlar, bolalar, homilador ayollar va keksalar uchun alohida nazoratga olinishi zarur.

PROFILAKTIK TIBBIYOTNI SHAKLLANTIRISHDA SOG'LOM TURMUSH TARZI TARG'IBOTINING TUTGAN O'RNI

Abdullaev I.K.

Urganch davlat tibbiyot instituti

Bugun aholi salomatligini saqlash, uni muxofaza qilish, kasalliklarning oldini olish, uni erta davrlarda aniqlash va zamon talabi darajasida samarali davolashda profilaktik tibbiyotning tutgan o'rni yuqori. Mavzuning dolzarbligi shundaki, mazkur yo'nalishda aholining tibbiy-gigiyenik bilimdonligini oshirish, ular orasida sog'lom hayot tarzi va uning ma'naviy asoslarini doimiy ravishda hammaga, hamma joyda va hamma vaqt tanafussiz targ'ibot qilish profilaktik tibbiyotning asosiy vazifalaridan biri sanaladi. Mamlakatimizda aholining o'z salomatligiga bo'lgan munosabatlarining o'ziga xos jihatlardan biri shuki, odamlar ko'p hollarda tibbiyot muassasalariga ma'lum bir kasallik bilan kasallangandan keyingina murojaat qiladilar, bu o'z navbatida aytish mumkinki, kech murojaat sanaladi. Bu kabi holatlarda aytish mumkinki, profilaktik tibbiyotning jamiyatda uning mavqei hali talab darajasida shakllanmaganligidan darak beradi. Mamlakatda muammoni ijobiy hal qilishning birdan-bir yo'li birinchidan targ'ibotlarni amalga oshirishda profilaktik tibbiyotga sun'iy intellekt dasturlarini va raqamlashtirishni jadal darajada kiritish, ikkinchidan birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatini yanada aholiga yaqinlashtirish va tibbiyot xodimlarining mahallalarga va uylargi kirib borib individual tarzda sog'lom turmush tarzi va uning ma'naviy asoslarini aholining, ayniqsa yoshlarning ongiga singdirish sanaladi. Bugun nomiga rejadagi ishlarni rasmiy ravishda bajarish maqsadida katta sondagi aholini bir joyga jamlab ma'ruza ko'rinishida amalga oshiriladigan targ'ibotlar eskirgan va samarasiz usul hisoblanadi. Bugun kasalliklarni davolash emas, ularning oldini olish tadbirlar oson va arzon kechishini butun aholi tushunib yetishi kerak. Ana shu tadbirlarning maqsad va mazmunini aholiga tushuntirish profilaktik tibbiyotning eng muhim va kundalik faoliyatning ajralmas bo'lagi bo'lishi kerak. Bugun tan olib aytish mumkinki, aksariyat rivojlangan mamlakatlar aholisi orasida profilaktik tibbiyotning tutgan o'rni, qolaversa, yozma manbalardan ma'lumotlarni o'qish yo'li bilan olish darajasi yuqori. Afsus bizda bu holat aholi orasida keyingi paytlarda ayniqsa yoshlar orasida yozma manbalarni o'qish orqali sog'lom turmush tarzining zarur elementlarini o'zlashtirish sustligicha qolmoqda. Buning asosiy sabablaridan biri shundaki, keyingi yillarda qo'l telefonlar orqali kerak-kerakmas ma'lumotlarni olishga bo'lgan qiziqishlarning kun sayin ortib borishi va odamlar kuniga hatto 5-6 soatlab eng zarur foydali ishlarga sarflashi mumkin bo'lgan vaqtlarini aynan telefon titkilashlar bilan o'tkazishmoqda. Qolaversa sog'lom turmush tarzini targ'ibotiga yo'naltirilgan adabiyotlarning ko'p nusxada chop etilishiga va birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatini ko'rsatuvchi

davolash profilaktik muassasalariga davlat hisobidan tarqatilmaligi, aholiga o'qib tanishish uchun ixcham, qulay va oson tushunib olinadigan modellashtirilgan devoriy gazetalarning, varaqalarning tarqatilmaligi, ommaviy axborot vositalarida ayniqsa televidenie kanallarida kasalliklarning oldini olishga emas, uni davolashga qaratilgan roliklarning kun sayin ko'payib borishlari bo'lmoqda. Aholi orasida tibbiy-gigienik savodxonlikni, sog'lom turmush tarzi va uning ma'naviy asoslarini shakllantirish -bu doimiy o'rgatish va o'rganish jarayoni sanaladi. Sog'lom hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan barcha turdagi tadbirlar bu biror bir hukumatning direktiv xujjatini bajarish uchungina amalga oshiriladigan mavsumiy bir martalik ish emasligini tibbiy xodimlar va butun jamiyat anglashi zarur. Uning shakllanish boshlang'ich o'chog'i oila. Birinchi navbatda oiladagi kattalar jamiyatda odamlarning hozirgi davrda yashashlari va barcha turdagi faoliyatlarni amalga oshirish uchun yaratilgan shart-sharoitlarni inobatga olgan holda sog'lom hayot tarzi elementlari, kundalik faoliyatlarini amalga oshirish mexanizmlari to'g'ri shakllangan bo'lishi kerak. Aks holda bolaning risoladagidek shakllanishiga tashqi boshqa omillar va faoliyat mexanizmlari ta'sir qila boshlaydi. Bolada tibbiy-gigienik madaniyatni shakllantirish bu ham bolaga beriladigan o'nlab tarbiyaning bir turi. Bola 2-3 yoshga kirishi bilan va keyingi maktabgacha muassasaga borishgacha bo'lgan yosh bosqichlarida uning yoshiga mos faoliyatlari bo'yicha gigienik ko'nikmalarni nafaqat o'rgatish, balki ana shu faoliyatning bola uchun nima uchun zarurligini, mazmunini, mohiyatini va kelgusida sog'lom bo'lishi, kasal bo'lmasligi uchun ahamiyatini uning ongiga doimiy ravishda, maxsus bolalar kitoblari, har xil vaziyatli va muammoli o'yinlar, multfilmlar, hayotiy tajribalar asosida ko'rgazmali tarzda singdirib borilsagina, keyingi ijtimoiy muhit maktabgacha ta'lim muassasalarida bola bilan mazkur yo'nalishda ishlash nisbatan oson kechadi. Oiladagi bu kabi tadbirlar bolada sog'lom turmush tarzining mustahkam shakllanishining poydevori sanaladi. Bolalarda sog'lom turmush tarzi elementlarining shakllanish manbasi bu tashkillashgan bolalar uchun bolalar bog'chasidir. Bu yerda bolalar 3-7 yoshlar oralig'ida, aynan ularda mustaqil o'ylash, fikrlash, tafakkur elementlari, muassasadagi tarbiyachilar va boshqa xodimlar, boshqa bolalarning bevosita tarbiyaviy ta'sirlarida tibbiy gigienik bilim, malaka va ko'nikmalar shakllanadi. Bu yerdagi sog'lom turmush tarzi elementlarining to'laqonli shakllanganligi va unga to'liq rioya qilinishiga juda ko'p narsa bog'liq bo'ladi. Negaki, bu maskan oila bilan maktab orasida bolalarda nafaqat umuminsoniy, balki tibbiy-gigienik dunyoqarashning to'laqonli shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Agar bu yoshda bolalarda sog'lom turmush tarzining zarur elementlarining to'g'ri shakllanishiga uyda ota-onalari va bolalar bog'chasida tarbiyachi va uning yordamchilari hamkorlikda ta'sir ko'rsatsalar va nazorat qilsalar, bolalarda keyingi ijtimoiy institut bo'lmish maktabda ular maxsus dastur asosida mazkur yo'nalishda bilim olishga, yetarli darajada malaka va ko'nikmalarni orttirishga har tomonlama tayyor bo'ladilar. Maktabga bolalar ma'lum darajada atrof-muhitni anglashi, inson organizmi uchun nima foyda nima zarar ekanligi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati, tozalik va ozodalik, har xil organizmga bo'ladigan ichki va tashqi salbiy omillar, ularning ta'sir mexanizmlari, zararli odatlar kabilar to'g'risida oz bo'lsa ham tushunchalarga ega bo'lib ma'lum darajada o'zlari uchun mustaqil qaror qabul qilish darajasi shakllangan holda boradilar. Ammo, bu degani hali bolada to'laqonli sog'lom turmush tarzi shakllandi degan gap emas va uning turg'un darajada shakllanishi maktabdagi muhitga, o'qituvchilarning o'zlarini aynan mazkur yo'nalishdagi tutishlariga, har bir fanni o'tish jarayonida uning elementlarini inson sog'lig'i bilan bog'lab o'tishlariga, maktabda birinchi sinfdan tortib to uni bitirgunga qadar har bir sinf yoshdagi bolalarga mo'ljallab ishlab chiqilgan salomatlik darslarining maxsus mutaxassislar tomonidan jiddiy fanlar qatorida to'laqonli o'tilishiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Maktablarda aniq fanlarni o'tish jarayonida va maxsus sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan fanlarning o'tishda birinchi galda bolalarga salomatlik va kasallik, kasallikning yuzaga kelish sabablari, kasallikni keltirib chiqaruvchi salbiy omillar, ularning organizmga ta'sir mexanizmlari, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar haqida

batafsil tushuntirishlar olib borilsagina kutilgan samaraga erishish mumkin. Keyinchalik bu jarayonlar oliy o'quv yurtlarida va mehnat jamoalarida tanafussiz davom ettiriladi va bu muhim tadbirlar tizimida profilaktik tibbiyotning asosini tashkil qiladi.

AHOLI SOG'LOMLIGINI TA'MINLASHDA GIGIYENIK MADANIYAT VA SOG'LOM TURMUSH TAMOYILLARI

Axunjonova Xakima Abdumannabovna

Central Asian Medical University

Kirish: Inson salomatligi – bu faqat kasallik yo'qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovonlik holatidir. Aholining sog'lig'ini mustahkamlash, uning turmush tarzini sog'lom asosda shakllantirish bugungi kunda davlat sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillarning 50–60 foizi turmush tarzi bilan bog'liq. Qolgan 20 foiz atrof-muhit holatiga, 15 foiz irsiy omillarga va 10 foiz tibbiy xizmat sifatiga to'g'ri keladi. Demak, sog'lom turmush tarzi va gigiyenik madaniyatni shakllantirish orqali kasalliklarning oldini olish mumkin.

Ayniqsa, so'nggi yillarda yurak-qon tomir, nafas, endokrin va onkologik kasalliklar sonining ortishi sog'lom turmush tamoyillariga amal qilmaslik, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, stress va zararli odatlar bilan chambarchas bog'liq ekani isbotlangan. Shu sababli gigiyenik madaniyatni rivojlantirish, aholining tibbiy-ma'rifiy savodxonligini oshirish va sog'lom hayot tarzini targ'ib etish sog'liqni saqlash tizimida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda.

Mavzuning dolzarbligi: Aholi salomatligini saqlashda gigiyenik madaniyat va sog'lom turmush tamoyillari o'zaro bog'liq, uzviy jarayon hisoblanadi. Gigiyenik madaniyat – bu insonning shaxsiy va ijtimoiy gigiyena qoidalariga rioya qilishi, o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan qarashi va gigiyenik bilimlarni kundalik hayotda qo'llay bilishidir.

O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimida aholining salomatligini mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar – “Sog'lom turmush tarzi yili”, “Harakatli hayot – sog'lom hayot” kabi dasturlar asosida amalga oshirilmoqda.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom turmush tarziga amal qilish orqali yurak-qon tomir kasalliklari 50 foizgacha, diabet 40 foizgacha, nafas tizimi kasalliklari esa 35 foizgacha kamayishi mumkin. Shuningdek, gigiyenik madaniyat darajasi yuqori bo'lgan jamiyatlarda bolalar o'rtasida yuqumli kasalliklar soni ikki baravar kam uchraydi.

Demak, bu mavzuning dolzarbligi – aholining sog'lom hayotga bo'lgan ongini shakllantirish, gigiyenik bilimlarni amaliyotda qo'llash, tibbiy-ma'rifiy madaniyatni oshirish orqali kasalliklarning oldini olish zaruriyatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot maqsadi: Aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyenik madaniyatning o'rni va ahamiyatini tahlil qilish, sog'lom turmush tamoyillarining aholi salomatligiga ta'sirini aniqlash hamda gigiyenik tarbiya orqali kasalliklarning oldini olish imkoniyatlarini ilmiy asoslashdir.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqotda gigiyena, profilaktik tibbiyot, epidemiologiya, ijtimoiy sog'liqni saqlash hamda JSST, UNICEF va O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligining 2014–2024 yillardagi statistik hisobotlari tahlil qilindi.

Ilmiy manbalarda keltirilgan ma'lumotlar asosida gigiyenik madaniyat darajasi bilan kasalliklar tarqalish chastotasi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlash uchun epidemiologik va statistik tahlil usullari qo'llanildi.

Tadqiqotda sotsiologik so'rov usuli ham ishlatildi: turli yoshdagi 500 nafar respondent orasida gigiyenik odatlar, jismoniy faollik, ovqatlanish madaniyati, zararli odatlarga munosabat hamda tibbiy ko'riklardan o'tish holati o'rganildi.

Natijalarni tahlil qilishda quyidagi metodlar qo'llanildi:

- Analitik tahlil (gigiyenik omillarni solishtirish);

- Epidemiologik kuzatuv (kasallik tarqalishi dinamikasi);
- Korrelatsion tahlil (gigiyenik madaniyat va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlik);
- Grafik va statistik usullar (foiz va nisbat ko'rsatkichlari).

Tadqiqot natijalari: O'tkazilgan tahlillar aholining gigiyenik madaniyat darajasi bilan sog'liq holati o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Gigiyenik bilimlari yuqori, sog'lom turmush tamoyillariga amal qiluvchi shaxslar orasida yurak-qon tomir kasalliklari 45 foiz, semizlik 37 foiz, diabet esa 33 foiz kam uchraydi.

Sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi insonlarda immun tizim faoliyati kuchli bo'lib, ularning organizmi infeksiyon kasalliklarga nisbatan bardoshlilik yuqori ekani aniqlandi.

Aholining 70 foizi sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillarini bilsa-da, ularning atigi 40 foizi amalda bu me'yorlarga rioya qilmoqda. Shuningdek, respondentlarning 35 foizi muntazam jismoniy mashq bilan shug'ullanmasligi, 28 foizida zararli odatlar (chekish, spirtli ichimlik iste'moli) mavjudligi aniqlangan.

Bu ko'rsatkichlar sog'lom turmush tamoyillarini kengroq targ'ib qilish zarurligini ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ham ko'rsatadiki, gigiyenik madaniyat darajasi yuqori bo'lgan oilalarda bolalar o'rtasida respirator infeksiyalar 2,5 baravar kam uchraydi. Shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, ichimlik suvining sifatiga e'tibor berish, toza havo va jismoniy harakatning yetarli darajada bo'lishi bolalar salomatligining barqaror omilidir.

Tibbiy statistika ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom turmush tamoyillariga amal qiluvchi aholining o'rtacha umr davomiyligi 7–10 yilga ko'proq. Mehnat unumdorligi 15–20 foizga yuqoriroq bo'ladi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish iqtisodiy samaradorlikni ham oshiradi, chunki surunkali kasalliklarga sarflanadigan tibbiy xarajatlar kamayadi.

Gigiyenik madaniyatning rivojlanishida ta'lim muassasalari, OAV, tibbiyot xodimlari va oila muhitining o'rni alohida. Ayniqsa, bolalar gigiyenasi bo'yicha erta tarbiya kasalliklarning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davrida shakllanadigan gigiyenik odatlar butun hayot davomida sog'lom turmush asosini tashkil etadi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, aholi sog'lomligini ta'minlashda gigiyenik madaniyat va sog'lom turmush tamoyillari eng muhim profilaktik omillardandir. Shaxsiy gigiyenaga rioya etish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlikni saqlash va profilaktik tibbiy ko'riklardan muntazam o'tish sog'lom hayotning poydevorini tashkil etadi.

Gigiyenik madaniyatni oshirish aholining tibbiy-ma'rifiy saviyasini yuksaltirish, sog'lom turmush dasturlarini keng joriy etish orqali amalga oshiriladi.

Sog'lom turmush tarziga amal qilish kasalliklar tarqalishini kamaytiradi, aholining mehnat qobiliyatini oshiradi, umr davomiyligini uzaytiradi va jamiyat farovonligini ta'minlaydi.

Shu sababli, sog'lom turmush va gigiyenik madaniyatni rivojlantirish har bir fuqaroning hayot falsafasiga aylanishi kerak. Bu esa O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimining strategik maqsadlaridan biri sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

JISMONIY FAOLLIK, TO'G'RI OVQATLANISH VA ZARARLI ODATLARDAN VOZ KECHISH — SOG'LOM HAYOTNING ASOSI.

*Axunjonova Xakima Abdumannabovna,
Vaqqosova Shoxsanam Giyosiddinovna
Central Asian Medical University*

Kirish: Inson salomatligi nafaqat tibbiy xizmat sifatiga, balki shaxsning o'z hayot tarziga, kundalik odatlariga va gigiyenik madaniyatiga ham bevosita bog'liqdir. Zamonaviy tibbiyot fanida "sog'lom turmush tarzi" tushunchasi organizmning fiziologik, ruhiy va ijtimoiy holatini muvozanatda ushlab turuvchi omillar majmuasi sifatida qaraladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 50–55 foizi turmush tarzi bilan, 20 foizi genetik omillar bilan, 20 foizi atrof-muhit sharoiti bilan, atigi 5 foizi esa tibbiy xizmat darajasi bilan

belgilanadi. Shunday ekan, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish sog'lom hayot tarzining asosiy tarkibiy qismlari bo'lib, ular kasalliklarning oldini olish, umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi: XXI asrda aholining jismoniy faolligi pasayib, noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlar — ayniqsa chekish, alkogol va fast-fud mahsulotlar iste'moli ko'paygani natijasida yurak-qon tomir, endokrin (xususan, qandli diabet), semirish va onkologik kasalliklar soni keskin oshgan. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, jismoniy faollik yetishmasligi dunyo aholisining 28 foizida kuzatiladi, bu esa har yili 3 milliondan ortiq erta o'lim holatlariga sabab bo'ladi. Shuningdek, JSST ma'lumotlariga ko'ra, noto'g'ri ovqatlanish yurak xastaligi, gipertoniya, insult, saraton va diabet kasalliklarining 60–70 foizida asosiy xavf omili hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, sog'lom turmush tamoyillariga amal qilish jamiyat sog'lig'ini mustahkamlashda eng samarali, iqtisodiy jihatdan tejamkor va ijtimoiy foydali yo'l sanaladi.

Tadqiqot maqsadi: Sog'lom turmush tarzining uch asosiy tarkibiy qismi: jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechishning inson sog'lig'iga ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini ochib berish hamda sog'lom hayotni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot material va usullari: Tadqiqot davomida JSST, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va Turon davlat tibbiyot universiteti gigiyena kafedrasida tomonidan chop etilgan ilmiy hisobotlar, statistik ma'lumotlar hamda ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Tahlil metodlari sifatida epidemiologik kuzatuv, statistik tahlil, sotsiologik so'rov va qiyosiy baholash usullari qo'llanildi.

Shuningdek, 18 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan 800 nafar shaxs o'rtasida sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq so'rovnoma o'tkazilib, jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish odatlari va zararli odatlarga munosabat o'rganildi. Olingan ma'lumotlar gigiyenik va ijtimoiy sog'lomlik ko'rsatkichlari bilan taqqoslandi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy faollikka ega shaxslarning yurak urish tezligi, qon bosimi, glyukoza va xolesterin darajasi me'yorida bo'ladi. Ularning ish qobiliyati yuqori, stressga chidamliligi kuchli, immun tizimi esa faolroqdir. Aksincha, jismoniy harakatsizlik yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, ortiqcha vazn va ruhiy tushkunlik xavfini oshiradi.

To'g'ri ovqatlanish esa organizmni zarur ozuqa moddalari bilan ta'minlab, metabolik jarayonlarni barqarorlashtiradi. Tahlillarga ko'ra, sabzavot va mevalarga boy, yog' va shakar miqdori past bo'lgan ratsion bilan oziqlanadigan insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 37 foizgacha kamayadi.

Zararli odatlar, xususan, chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish esa bu jarayonlarning teskari yo'nalishda kechishiga sabab bo'ladi. Chekish yurak xastaligi xavfini 2 baravar, o'pka saratoni xavfini esa 20 baravar oshiradi. Shu bois, zararli odatlardan voz kechish sog'lom hayotning ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanishni birlashtirgan shaxslar orasida surunkali kasalliklar 40 foizga kam, hayot davomiyligi esa o'rtacha 7–10 yilga uzun bo'ladi.

Xulosa: Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish inson salomatligini saqlashda uchta asosiy tayanch ustundir. Har kuni 30–60 daqiqa jismoniy mashq bajarish, me'yorida va muvozanatli ovqatlanish, chekish va alkogoldan voz kechish yurak-qon tomir, endokrin va onkologik kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat individual mas'uliyat emas, balki ijtimoiy zaruratdir. Ta'lim tizimida sog'lom turmush madaniyatini o'rgatish, ommaviy axborot vositalarida targ'ibotni kuchaytirish va sport infratuzilmasini rivojlantirish orqali aholining sog'lom hayotga bo'lgan motivatsiyasini oshirish mumkin.

Shunday qilib, sog'lom hayotning asosi — bu jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechishdir. Ushbu tamoyillarga amal qilish nafaqat kasalliklarning oldini oladi, balki

inson hayotining sifatini, mehnat unumdorligini va umuman olganda, jamiyat farovonligini oshiradi.

KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZUNING AHAMIYATI

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

K.S.Bahodirova

bahodirovakamola37@gmail.com

X.O.Xojimatov

Annotatsiya: Sog‘lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog‘lig‘ini saqlashga va yuqumli bo‘lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir. Sog‘lom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar ko‘pincha balog‘at yoshiga qadar saqlanib qoladi

Keywords: Sog‘lom turmush tarzi, aspektlar, xavf omillari, salomatlik, ekzogen, endogen, profilaktika.

Sog‘lom turmush tarzi – bu sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta‘minlashga, faol uzoq umr ko‘rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me‘yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya‘ni odamlarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.

Sog‘lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo‘riqish o‘rtasidagi mutanosiblik; jismoniy tarbiya va chiniqish;

muvozanatli ovqatlanish;

odamlar o‘rtasidagi uyg‘un munosabatlar;

to‘g‘ri jinsiy aloqa;

ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas‘uliyatli gigienik xatti -harakatlar;

yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog‘lom, ham sog‘lig‘ida ayrim nuqsonlari bo‘lganlarga jamiy yer yuzi aholisiga. Insonning o‘zi sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog‘lig‘ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o‘sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog‘lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi. Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va natijasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo‘lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog‘liq (masalan; ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig‘ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va boshqalar). Ma‘lumki, global zamonda yashayotgan har qaysi insonning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog‘liq. Hozirgi vaqtda sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, butun umr davom etishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarzi odatiy hol bo‘lib qolgan ko‘plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, me‘yoridan kam yoki ko‘p uyqu, spirtli ichimliklar) va aksincha, ularga o‘rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo‘riqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo‘lgan turmush tarzini ko‘zda tutadi. Sog‘lom turmush tarziga o‘tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo‘llab-quvvatlash, uning sog‘lig‘i, funksional ko‘rsatkichlaridagi ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatish uchun zarur maslahatlar berish o‘ta muhimdir.

Inson salomatligi ko‘p omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bog‘liq:

genetik omillar – 15-20%;

atrof-muhit holati – 20-25%;

tibbiy ta‘minot – 10-15%;

odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50-55%.

Xavf omillarining odamga ta'siri faqat individualdir va ma'lum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bog'liq.

Salomatlik – tuman boylik. Negaki, salomatlik – insoniyat hayotda uzoq umr ko'rishning asosiy omili hisoblanadi. Odatda insonlar o'z hayoti davomida salomatligini saqlash maqsadida sog'lom turmush tarziga amal qilgan holda yashamog'i kerak. Afsuski, so'nggi yillarda ko'plab yuqumli kasalliklar pandemiya darajasiga yetib, insoniyat sinovli kunlarni boshidan o'tkazmoqda. Turli ko'rinishdagi kasalliklarni oldini olish uchun inson organizmida immunitet tizimi baland bo'lishi talab etiladi. Organizmda immunitet tizimini ko'tarish uchun quyidagilarga amal qilish tavsiya etiladi:

Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab.

1. Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjmaniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hakazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kishi faoliyati o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozish ham ishga ham sog'likka foydali hisoblanadi.

2. To'g'ri ovqatlanish. Ovqatlanish rasioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiritish salmoqli o'zgarishlarga olib keladi. Ovqatlanish rasioning 40 foizini meva va sabzavotlar, klechatka tashkil etishi, 55 foizi go'sht va sut mahsulotlari hamda oqsil o'rni bosuvchi mahsulotlar, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni o'rta hisobda 2-2.5 litr atrofida suv ichish ham tanadagi keraksiz moddalar almashunivi mahsulotlarini olib chiqib ketadi va tanani tozalaydi. Tez tayyor bo'luvchi taomlar, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, yengil gazaklar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan mahsulotlardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar yarim soatdan keyin iste'mol qilinishi zarur. Qish mavsumida 19:00dan, yoz mavsumida 20:00 keyingi tamaddi faqatgina ziyon keltiradi. Mashoyiqlar aytishganidek "Ertalabki taom o'zingniki, tushlik do'stingniki, kechkisi esa dushmanning rizqi"

3. Zararli odatlar. Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlardan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l ochiladi. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq bizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

4. Kun tartibi. Kun tartibiga qat'iy rioya etish. Birinchi navbatda 7 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

5. Ijobiy kayfiyat. Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi — yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko'proq zavq olish, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmaslik, doimo olg'a intilish uchun kuch topa bilish, har bir qoqilish yangi marralar uchun yo'l ochib bera olishi kerak. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmang!

6. Toza havo. Yashash xonadonlarimiz va ish joylarimizni doimo shamollatib turish, har kuni bir qator nam tozalov o'tkazish, xushbo'y iforlardan foydalanish inson kayfiyatiga ko'tarinkilik beradi.. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilish ham shular jumlasidan.

7. Shaxsiy gigiyena. Har bir shaxs o'zining shaxsiy gigiyena qoidalarini bilish va ularga amal qilish hayotda yashshni yanada oson qiladi. Toza kiyimlar, ozoda qo'llar, ozoda muhit shular jumlasidan.

Sog'lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat

garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rgatadi. Yana bir gap! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot kechiramiz. Kasal bo'lib davolanishdan ko'ra uning oldini olish yaxshiroqdir.

TOZALIK - SOG'LIQ GAROVI Tozalik-ko'plab yuqumli kasalliklarning, jumladan, ichak kasalliklari, teri, ko'z, o'pka va qolaversa butun tana kasalliklarining oldini olishda juda muhimdir. Bunda ham shaxsiy gigiyena, ham umumiy gigiyena ahamiyatlidir.

Gigiyena (Tozalik) qoidalariga yaxshi rioya qilmaslik natijasida ko'plab yuqumli ichak kasalliklari bir kishidan boshqalarga tarqaladi. Mikroblar va qurtlar (yoki ularning tuxumlari) yuzlab kasallangan bemorlarning axlatlari orqali yuqadi. Ular kir barmoqlar, ifloslangan ovqat yoki suv orqali ham o'tadi. Axlatdan og'izga o'tish yo'li bilan tarqaladigan kasalliklar jumlasiga quyidagilar kiradi:

- Ich ketar va ich burug', ya'ni dizenteriya (amyobalar va bakteriyalar orqali kelib chiqadi)
- Ichak qurtlari yoki gijjalari (bir necha turi)
- Sariq kasalligi, terlama va vabo

Bu yuqumli kasalliklar (infeksiyalar) to'g'ridan-to'g'ri yuqishi mumkin.

Masalan: Qurti bor bola hojatga borgandan so'ng qo'lini yuvishni unutib, o'rtog'iga qand taklif qiladi. Uning barmoqlari yuzlab mayda qurt tuxumlari bilan to'lgan o'z axlati bilan ifloslangandir (qurt tuxumlari shunchalik maydaligidan ular ko'rinmaydi). Bu qurt tuxumlarining ba'zilari qandga ham o'tib qoladi va sog' bola ham o'sha qandni iste'mol qilganidan keyin u ham kasallanadi. Uning onasi bo'lsa „Shirinlik yeganing uchun og'riyapsan,, - deyishi mumkin, lekin gap bu undan emas. Infeksiyalarning ko'plab turlari xuddi qurt tuxumlariga o'xshab, bir kishidan ikkinchisiga hozirgi ko'rsatilgan yo'l bilan o'tadi. Agar bola qo'lini yuvganida kasallikning oldi olingan bo'lardi:

Yana bir misol biz anchayin ter to'kib musobaqaga tayyotgarlik ko'rdik, musobaqa bo'lib ham o'tdi, lekin biz ko'zlaganimizdek natijaga erisha olmadik. Oqibatda stressga berilyabmiz, yaxshi ovqatlanmayabmiz. Ayni damda ham fiziologik ham ruhiy sog'ligimizni qo'ldan boy beryabmiz. Fikrlarni ijobiy tomonga o'zgartirib ana o'sha muvaffaqiyatsizlikdan o'zimiz uchun yangi motivatsiya yaratishimiz kerak va muhimi o'z qo'limizda bo'lgan sog'ligimizni asrashimiz lozim.

Normal holatda inson sog'lom hisoblanadi. Unga endogen (stress, ruhiy tushkinlik, organlar fiziologik faoliyatining buzilishi) va ekzogen (yuqumli va somatik kasalliklar, atrof muhit omillari, inson omili va boshqalar) ta'siri natijasida sog'likda ma'lum bir o'zgarish yuzaga keladi. Vaqtida aniqlansa va profilaktik chora tadbirlar amalga oshirilsa inson hayoti yana ham uzoq davom etadi aks holda davolash choralari ham foyda bermasligi mumkin. Masalan kanserogen omillar ta'sirida yuzaga keladigan kasalliklar vaqtida aniqlanmaslik natijasida oxir-oqibat o'limga olib kelayabti. Biz uchun eng avzali sog'lom turmush tarziga amal qilish ekan. Biz baxtiyor oila, sevimli kasb va go'zal hayotni qo'lga kiritamiz.

Sog'lom bo'lib yurish yo'llari!

Jismoniy faollikni oshirish; ertalabki badantarbiya va kechki sayr.

Me'yorida va o'z vaqtida ovqatlanish

Tarkibida yog', shakar va tuz miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni cheklanish.

Kechki ovqatlanish va tungi faollikdan tiyilish.

Imkon qadar sportning biror turi bilan shug'ullanish.

Tamaki chekish va spirtli ichimliklar iste'mol qilishdan yiroq bo'lish!

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qiling!

Yetarli uyqu - kuniga 7-8.

Yilda ikki marotaba oilaviy shifokor ko'rigidan o'tish

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИНСУЛЬТОВ

Имомназарова Дилёра

Ферганский медицинский институт общественного здоровья

Актуальность: Инсульт на сегодняшний день остается одной из наиболее актуальных проблем современного здравоохранения, являясь ведущей причиной смертности и стойкой инвалидизации взрослого населения во всем мире. В основе патогенеза инсульта лежит острое нарушение мозгового кровообращения, которое может быть как ишемическим (инфаркт мозга), так и геморрагическим (кровоизлияние). В последние десятилетия накоплен значительный объем научных данных, свидетельствующих о том, что ключевую роль в предотвращении первичного и повторного инсульта играет не столько медикаментозная терапия, сколько модификация образа жизни. Данная работа посвящена комплексному анализу влияния принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) на снижение риска возникновения этого опасного состояния.

Цель: Оценить значение и определить ключевые компоненты здорового образа жизни в системе профилактики инсульта.

В исследовании применялись следующие методы:

- **Аналитический метод:** Систематизация и критический анализ научной литературы и данных доказательной медицины.
- **Сравнительный метод:** Сопоставление эффективности различных стратегий профилактики (например, диетотерапия по принципам DASH и средиземноморской диеты).
- **Статистический метод:** Обработка данных о вкладе отдельных факторов риска (например, расчет относительного риска при курении или ожирении).
- **Метод обобщения:** Формулировка выводов и практических рекомендаций на основе синтеза полученной информации.

Заключение: 1. Здоровый образ жизни является краеугольным камнем эффективной профилактики инсульта как в популяции в целом, так и у пациентов высокого риска.

2. Наибольший профилактический потенциал демонстрирует комплексный подход, включающий отказ от курения, нормализацию артериального давления, регулярную физическую активность и соблюдение принципов рационального питания.

3. Информирование населения о модифицируемых факторах риска и популяризация ЗОЖ должны стать приоритетными направлениями государственной политики в сфере здравоохранения.

4. Внедрение программ по коррекции образа жизни в систему первичного звена медицинской помощи и центры здоровья позволит существенно снизить заболеваемость, смертность и инвалидность от инсульта, что подтверждается успешным международным опытом.

KASALLIKLARNI OLDINI OLIHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING RO‘LI

Muydinova Yoqutxon G‘iyazidinovna Katta o‘qituvchi Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Abdullayeva Ravzaxon TPI yo‘nalishi 422-guruh 4-bosqich talabasi

Sog‘lom turmush tarzining ahamiyati aholining umumiy salomatligini mustahkamlashda eng muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. 2025-yil davomida turli yosh guruhlarida olib borilgan kuzatuvlar sog‘lom hayot odatlarining kundalik hayot sifatiga, ishchanlik darajasiga va kasalliklarning erta rivojlanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Kamharakatlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, kech uxlash va stress kabi omillar sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni kuchaytirayotganligi qayd etildi.

Olib borilgan kuzatuv ishlari doirasida 18–55 yosh oralig‘idagi 120 nafar fuqaro ishtirok etdi. Ularning jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish tartibi, uyqu sifati, ruhiy holati va salomatlikka oid asosiy ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. So‘rov natijalarida qatnashchilarning 40 foizi haftada bir marta ham muntazam jismoniy mashq qilmasligini bildirdi. Bu guruhda charchoq, bel og‘rishi, arterial

bosimning o'zgarishi va uyqu buzilishi kabi holatlar ko'proq uchragan. Vazn boshqaruvi bo'yicha olingan ma'lumotlarga ko'ra, ishtirokchilarning 30 foizidan ortig'ida ortiqcha vazn kuzatildi. Ovqatlanish tartibini tartibsiz olib boradiganlarda glyukoza darajasining o'zgarishi, tez-tez bosh og'rishi va umumiy holsizlik qayd etilgan. Kun davomida shirinliklar, yog'li ovqatlar va yarim tayyor mahsulotlarga ortiqcha murojaat qilganlarda metabolik ko'rsatkichlarning beqarorligi kuzatilgan.

Uyqu sifati ham umumiy salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatdi. So'rovdan o'tganlarning uchdan bir qismi kech uxlash yoki uyquning yetarli emasligini qayd etdi. Bu guruhda asabiylik, diqqatning pasayishi va tez charchash holatlari ko'proq kuzatildi. Aksincha, uyqu rejimiga rioya qilganlarda kayfiyat barqarorroq bo'lib, mashg'ulotlarda samaradorlik yuqori bo'lgan.

Jismoniy faolligi me'yoriy bo'lgan ishtirokchilarda sog'liq ko'rsatkichlari ancha yaxshiroq bo'lib, ular haftasiga kamida 2–3 marotaba 20–30 daqiqalik mashqlar bajarishi, piyoda yurishni odat qilishi yoki jismoniy ish bilan muntazam shug'ullanishi aniqlangan. Bu guruhda arterial bosim me'yoriy, tana massasi indeksi sog'lom diapazonda va yurak urish tezligi barqaror bo'lgan. Kuzatuvlar davomida sog'lom ovqatlanishga rioya qiluvchi ishtirokchilarda vazn boshqaruvi oson kechgan, immunitet ko'rsatkichlari yaxshi bo'lgan va ovqat hazm qilish bilan bog'liq shikoyatlar kam uchragan. Kundalik ratsionida sabzavot va mevalar, to'liq don mahsulotlari, yengil oqsillar va yetarli miqdorda suv iste'moli salomatlik uchun eng muhim omillardan biri sifatida qayd etildi.

Ruhiy salomatlikka bog'liq kuzatuvlarda muntazam stressga duch kelayotgan insonlarda uyqu sifati pastroq, kayfiyat beqaror va ishchanlik darajasi past bo'lgan. Eng yaxshi natijalar kun davomida qisqa tanaffuslar qilgan, vaqtini to'g'ri rejalashtirgan va psixologik gigiyenaga amal qilgan ishtirokchilarda qayd etildi.

Olingan natijalar sog'lom turmush tarziga amal qilish kasalliklarning oldini olishda asosiy omil ekanini ko'rsatadi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, sifatli uyqu, suv iste'moli, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish organizmning tabiiy himoya tizimini mustahkamlaydi.

Xulosa: Ushbu omillar organizmning kasalliklarga qarshi turish qobiliyatini oshirib, umr davomiyligini uzaytiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish murakkab jarayon emas. Kichik kundalik odatlarni o'zgartirishning o'zi ham salomatlikda sezilarli ijobiy natijalar beradi. Muntazam harakat qilish, uyquga vaqtida yotish, shirinliklarni cheklash, toza suv ichish, stressni kamaytirish va zararli odatlardan uzoq turish insonning umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Sog'lom yashash madaniyatini shakllantirish jamiyat salomatligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Kommunal va mehnat gigiyenasi assistenti

Ismoilov Dilmurod Tavakkal o'g'li

2-kurs talabasi Mamatov Izzat Ozod o'g'li

Anotatsiya. Ushbu tezis sog'lom turmush tarzining zamonaviy jamiyatda kasalliklarni oldini olishdagi o'rni va ahamiyatini ilmiy asosda yoritib beradi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish, sog'lom muhit yaratish va gigiyenik qoidalarga rioya qilishning umumiy sog'liqni mustahkamlashdagi roli tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish aholida surunkali kasalliklarning kamayishiga, umr davomiyligining oshishiga va hayot sifatining yaxshilanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. Sog'lom turmush tarzi, kasalliklarning oldini olish, jismoniy faollik, ovqatlanish gigiyenasi, psixologik salomatlik, profilaktika, surunkali kasalliklar.

Mavzuning dolzarbligi. So'nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, gipertoniya, o'pka kasalliklari, psixoemotsional buzilishlar va metabolik sindrom kabi kasalliklar tez-tez uchramoqda. Bu kasalliklarning asosiy qismi noto'g'ri turmush tarziga, ya'ni jismoniy faollikning yetishmasligi, yog' va shakar miqdori yuqori bo'lgan ovqatlanish, stress, uyqu rejimining buzilishi, chekish va spirtli ichimliklarga bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, kasalliklarning 60–70% i oldini olinishi mumkin bo'lgan hayot tarziga bog'liq omillardan kelib

chiqadi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish esa surunkali kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi, ish qobiliyatini oshiradi, immunitetni mustahkamlaydi va aholining umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Bugungi kunda global miqyosda semizlik epidemiyasi, metabolik buzilishlar va ruhiy zoʻriqishning kuchaygani ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi sogʻlom turmush tarzining kasalliklarni oldini olishdagi oʻrnini ilmiy asosda baholash, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik va zararli odatlardan voz kechishning organizm faoliyatiga taʼsirini aniqlash hamda profilaktika tizimini kuchaytirish boʻyicha takliflar ishlab chiqishdan iborat. Shu bilan birga, aholining turli yosh guruhlarida sogʻlom hayot qoidalariga amal qilish holatini baholash va sogʻliq uchun xavf tugʻdiruvchi omillarni aniqlash tadqiqotning muhim vazifalarini tashkil etadi.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot doirasida epidemiologik kuzatuvlar, statistik tahlillar, klinik maʼlumotlarni solishtirish, sogʻlom turmush tarziga oid soʻrovnomalar, antropometrik oʻlchovlar, laborator tekshiruvlar va psixologik baholash usullaridan foydalanildi. Jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish odatlari, tana massasi indeksi, arterial bosim, qon tarkibi, glyukoza va xolesterin darajalari tahlil qilindi. Soʻrovnomalar orqali aholining stress darajasi, uyqu sifati, zararli odatlarga moyilligi va kundalik hayot rejimi oʻrganildi. Olingan natijalar sogʻlom turmush tarziga amal qiladigan va qilmaydigan guruhlar oʻrtasida taqqoslandi.

Tadqiqot natijalari. Natijalar shuni koʻrsatdiki, sogʻlom turmush tarziga toʻliq amal qilgan shaxslar orasida yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet, gipertoniya kabi kasalliklar sezilarli ravishda kam uchraydi. Jismoniy faollik bilan muntazam shugʻullanganlarda arterial bosimning normallasishi, ruhiy barqarorlikning oshishi va uyqu sifatining yaxshilanishi qayd etildi. Vitaminlarga boy, muvozanatli ovqatlanish metabolizmni faollashtirib, immunitetni kuchaytirgani aniqlandi. Zararli odatlardan voz kechganlarda oʻpka faoliyati yaxshilangan, qonning kislorod bilan toʻyinganligi oshgan va yurak yuklamasi kamaygan. Stressni boshqarish boʻyicha chora-tadbirlar ruhiy barqarorlikni oshirib, surunkali kasalliklar xavfini kamaytirgani kuzatildi. Tadqiqot natijalari sogʻlom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olishi, balki mavjud kasalliklarning kechishini yengillashtirishi va umumiy salomatlikni mustahkamlashi mumkinligini koʻrsatdi.

Xulosa. Sogʻlom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishda eng samarali, arzon va xavfsiz vositalardan biridir. Muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish va gigiyenaga rioya qilish sogʻligʻini mustahkamlovchi asosiy omillardir. Tadqiqot shuni koʻrsatadiki, sogʻlom hayot qoidalarini erta yoshdan oʻrgatish, aholi orasida profilaktika ishlarini kuchaytirish, ommaviy sogʻlomlashtirish dasturlarini joriy etish surunkali kasalliklar darajasini sezilarli kamaytiradi. Har bir shaxsning oʻz sogʻligʻiga masʼuliyat bilan yondashishi jamiyatning umumiy salomatligini mustahkamlaydi va kelajak avlodning sogʻlom tarzda rivojlanishini taʼminlaydi.

SOGʻLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR

Kadirjanova Feruza Neʼmatjonovna

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot Instituti

Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasida assistenti

Mirzajonova Sanoatxon

Pediatriya fakulteti, Farmatsevtika yoʻnalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya Bugungi hayotimizda inson salomatligi va umr davomiyligini taminlashda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jamiyatning eng muhim ijtimoiy masalalaridan biridir. Sogʻlom turmush tarzi- bu inson jismoniy, ruhiy, maʼnaviy holatini saqlashga qaratilgan hayotiy faoliyatidir. Har bir fuqaroning oʻz sogʻligiga masʼuliyat bilan yondashishi nafaqat shaxsiy, balki jamiyat salomatligi uchun juda muhim omil sanaladi. Lekin bu jarayonda bir qator muammolar ham mavjud. Navbatta sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi asosiy muammolar keltirilgan boʻlib ularni tahlil etish dolzarb masala hisoblanadi.

Kirish Aholining sog‘lom turmush tarzi haqidagi yetarli darajada bilim va tushunchalarga ega emasliklari, mohiyatan to‘liq anglab yetolmasliklarini hissobga olgan holda odamlar orasida zararli odatlar xususan chekish, spirtli ichimliklar istemol qilish, jismoniy faollik yetishmasligi keng tarqalgan. Ko‘plab oilalarda “Sog‘lom turmush tarzi “ ni erta yoshdan shakllantirish an‘anasi yetarli darajada rivojlanmagan. Bularning natijasida oilalarda sog‘lom turmush madaniyatini o‘zida yetarli darajada shakllantiraolmagan ota-onalar farzandlariga bu borada ibrat bo‘la olmayapti. Shulardan kelib chiqib yoshlar orasida befarqlik, betartib va sust turmush tarzi kuchaymoqda. Hamda ba‘zi odamlarning xar hil eskicha qarashlari yoki beparvoliklari, sog‘lom odatlarni shakllantirishga juda katta to‘sqinlik qilmoqda.

Ijtimoiy-iqtisodiy muammolar Ko‘pchilikka ma‘lum sog‘lom hayot uchun zarur sharoit har doim ham yetarli bolavermaydi. Kam daromadli oilalarda sog‘lom ovqatlanish, o‘z vaqtida sport bilan tog‘ri shug‘ullanish imkoniyatlari cheklangan. Yangi va sifatli maxsulotlarning narxi baland, fast fut yoki shunga o‘xshash yarim tayyor taomlarniki esa arzonligi odamlar orasida noto‘ri ovqatlanishga sabab bo‘lmoqda. Hattoki ba‘zi hududlarda sport inshootlari va dam olish maskanlari yetishmasligi juda achinarlidir.

Ta‘lim sohasidagi targ‘ibot yetishmovchiligi Maktab va oliy ta‘lim tizimida taxsil olayotgan ko‘plab yoshlar sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha nazariy bilim bilan bir qatorda amaliy mashg‘ulotlar salomatlik uchun naqadar ahamiyatli ekanini bilishmaydi. Ommaviy axborot vositalari va internet tarmoqlarida bu mavzu bo‘yicha olib boriladigan ishlarning sustligi ko‘pincha yuzaki yoritilishi va chuqur targ‘ibot olib borilmasligini ham ko‘rish mumkin.

Zamonaviy texnologiyalar tasiri Axoli qatlamlari (yosh bolalar, yoshlar, katta yoshlilar) orasida aytarli ommaviy qaramlik (telefon umuman gadjetlarga) jismoniy faollikni kamaytiradi.

Ko‘p vaqtni ekran qarshisida o‘tkazish –ko‘z, asab, yurak qon tomirdagi turli kasalliklarini kelib chiqarishi mumkin.

Tibbiy xizmat va profilaktika muammolari Profilaktika tibbiy ko‘riklardan o‘tishni nazoratsiz qoldirish(diagnostika bo‘limi va statsionar bloklardagi uzundan uzoq navbatlar)

Sog‘lom turmush tarziga oid davlat dasturi va loyihalar barcha hududlarda bir xil darajada amalga oshirilmayotganligini ko‘rishimiz mumkin.

Ekologik muammolar Aholining yashash joyidagi atmosfera ifloslanishi, ichimlik suvi sifati, daraxt umuman o‘simliklar kamayishi shu bilan bir qatorda chiqindilar masalasi sog‘lom turmushni ta‘minlashga to‘sqinlik qiladi.

Xulosa Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda turli omillar –ma‘naviy ijtimoiy iqtisodiy texnologik va ekologik muammolar mavjud. Ushbu muammlarni bartaraf etish uchun:

- 1) ta‘lim muasasalarida sog‘lom turmush madaniyatini targ‘ib qilish,
- 2) jismoniy ta‘lim va sport infratuzulmasini rivojlantirish,
- 3) sog‘lom ovqatlanish va oziq ovqat maxsulotlarini aholiga arzonlashtirish,
- 4) yoshlarning bo‘sh vaqtlarini foydali sarflashlari uchun amaliy mashg‘ulotlarni (gadjetlardan holi tarzda) kasb-hunarga o‘gatish,
- 5) oilalarda sog‘lom hayot tarzini qadiryat sifatida singdirish zarur.

Sog‘lom turmush tarzi- bu nafaqat jismoniy sog‘lomlik , balki jamiyatning ma‘naviy yetukligi va kelajak avlodning farovon hayot garovidir. Bu sohada yoshlar bilan bir qatorda axolining boshqa qatlam vakillari bilan ham birdek samarali ishlar olib borish zarur. Shular bilan bir qatorda inson hayot faoliyatida ekologik muhitni yaxshilash muhim vazifalarimizdan biridir. Keltirilgan manbalardan kelib chiqib aytadigan bo‘lsak “Sog‘lom avlod jamiyat barqaror taraqqiyotining kafolatidir”.

AHLI SOG‘LIG‘INI MUSTAHKAMLASHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI AHAMIYATI

Maxmudova Xurmatoy Toshtemirovna
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Dolzarlighi Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi tushunchasi yashash sharoitimizni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan shartlardandir deb tushunamiz. Biz bilamizki naslimizning kelajagi – sog‘lom avlod uchun kurashar ekanmiz o‘z maqsadimizga erishish uchun millatni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz kerak bo‘ladi. Sog‘lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma‘naviy jihatdan ham boy va sog‘lom avlodni nazarda tutishimiz kerak. Zero, ma‘naviy sog‘lom bo‘lmasdan turib, jismonan sog‘lom bo‘lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisidan taqazo qiladi. Ham jismonan, ham ma‘naviy sog‘lom avlodga ega bo‘lgan xalqni esa sindirib bo‘lmaydi. Biz jismonan sog‘lom, yuksak ma‘naviyatli va yagona milliy g‘oya asosida jiplashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo‘yar ekanmiz uni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz lozim.

Tadqiqot maqsadi Sog‘lom turmush tarzi muammosi odamzod oldida turgan eng muhim muammo ya‘ni shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy va gigienik faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigienik jihatdan oqilona bo‘lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir. Inson turmush tarzi o‘z hayotida ro‘y beradigan aniq voqea-hodisa va turli o‘zgarishlar ta‘sirida shakllanadi.

Tadqiqot natijasi Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining o‘sishi, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o‘zaro muloqot va munosabatning birmuncha murakkab tus olayotganligi inson ruhiyatiga ta‘sir ko‘rsatmoqda. Oqibatda ularda o‘z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo‘lgan turmush tarziga ega bo‘lish, aqliy, hissiy va erkinlikka intilishga asoslangan hatti-harakatlar majmuini tanlashga nisbatan ma‘sulliklari ortib bormoqda. Bu xil turmush tarzi aksariyat hollarda insonlarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan turli xil asab kasalliklarining oldini olishni taqozo etadi. Mazkur maqsadga erishish avvalo shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog‘lom turmush tarzini tashkil etish hamda uning uzviyligi va uzluksizligiga erishishning muhim yo‘nalishlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Buning uchun esa ushbu muammo mohiyatini anglash va hal etishni bilish zarur. So‘nggi yillarda olib borilayotgan maxsus tadqiqotlar jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy - uslubiy asoslarini yaratish imkonini bermoqda. Shundan kelib chiqib sog‘lom turmush tarzini qo‘yadagi me‘zonlarim mavjud. Oila va salomatlik. Oilada sog‘lomturmush tarzini shakllantirish. Oilaviy munosabatlar. Farzand kurishga tayyorgarlik, xomiladorlik va bu davrning o‘ziga xos xususiyatlari. Chakalokni kutib olish va uning parvarishiga bulgan talablar. Kutilmagan homiladorlikni oldini olish usullari. Oilaviy kirdi-chikdilarni salomatlik nuqtai nazaridan hal qilish. Erkaklar va ayollarda uchrashi mumkin bo‘lgan ba‘zi bir tanosil kasalliklari va ularni oldini olish to‘g‘risida. Yosh utishi bilan bog‘liq bo‘lgan ba‘zi bir muammolar va ularning oldini olish. O‘zaro munosabatlar va salomatlik. O‘zaro munosabatlarning inson tiplari, ruhiy holatlari hamda tarbiya darajasiga bog‘liqligi. O‘zaro munosabatlarning kishilar ruhiyatiga va asablariga ta‘siri jihatidan ahamiyatga ega bo‘lgan omillar: urf-odatlar, marosimlar hamda ijtimoiy qonunlar, boshqaruv uslubi, iqtisodiy ta‘minlanganlik darajasi, o‘zaro muomala. Asablarni boshqarish usullari shu bilan birga noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar va muammolar. Hozirgi kundagi ovqatlanishdagi mavjud okimlar. Ovqatlarni tarkibiy mutanosibligini ta‘minlash. Energiya muvozanuatini ta‘minlash. Rejimli ovqatlanishni tashkil qilish. Ovqatlanshda fiziologik qonuniyatlarni hisobga olish. Ovqatlarni tayyorlashga bo‘lgan talablar. Ovqatlik mahsulotlarini tanlash va sifatini saqlashga bo‘lgan talablar hamda ovqat-hazm qilish a‘zolari tuzilish haqida bilim va tushunchalar. Ovqat hazm qilish tizimi holatini baholovchi asosiy ko‘rsatkichlar. Ovqat hazm qilish tizimi muammolarida tadbirlarni qo‘llash. Harakatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish (gipodinamiyani oldini olish). Harakatlarning salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi roli. Chiniqish, charchash va

toliqish. Harakat mashq turlari. Asosiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar. Qo'shimcha sog'lomlashtiruvchi tadbirlar. Kundalik turmushga harakat va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni kiritishning asosiy talablari. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishning asosiy talablari jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi oilada va kundalik turmushda namunali yashash uchun o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning quliga aylanib qolishdan va o'z umrini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tushib qolishdan asrashga intilib yashashi faqat uzoq yashayotgani uchungina emas, balki hayotda to'g'ri yashayotganidan ham qoniqishi hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga hamroh qilib olishi kabi qimmatli sifat va xususyatlarini kiritish mumkin.

Xulosa Sog'lom turmush tarzi qoidalari muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish. Haftada organizmga kamida 6 soat jismoniy yuklama berish me'yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish. Mehnat bilan dam olishni galmagal va mazmunli tashkil qilish ratsional va tarkib jihatdan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutilish, hayvon yog'lari, qand va shirinliklarni iste'mol qilishini chegaralash zararli odatlardan yuz o'girish organizmni chiniqtirish toza havoda har kuni kamida 2-3 soat bo'lish kun tartibiga qat'iy amal qilish, bir kecha-kunduzda kamida 8 soatdan kam bo'lmagan uyquni odat qilish, o'qish va ishdan qanoatlanib yashash. Organizmning zahiraviy imkoniyatlarini palapartish emas, batartib tashkil qilishga erishish lozim.

KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING O'RNI

Muydinova Yoqutxon G'iyazidinovna Katta o'qituvchi Farg'ona jamoat
salomatligi tibbiyot instituti

Abdullayeva Ravzaxon TPI yo'nalishi 422-guruh 4-bosqich talabasi

Sog'lom turmush tarzining ahamiyati aholining umumiy salomatligini mustahkamlashda eng muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. 2025-yil davomida turli yosh guruhlarida olib borilgan kuzatuvlar sog'lom hayot odatlarining kundalik hayot sifatiga, ishchanlik darajasiga va kasalliklarning erta rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Kamharakatlik, noto'g'ri ovqatlanish, kech uxlash va stress kabi omillar sog'liq bilan bog'liq muammolarni kuchaytirayotganligi qayd etildi.

Olib borilgan kuzatuv ishlari doirasida 18–55 yosh oralig'idagi 120 nafar fuqaro ishtirok etdi. Ularning jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish tartibi, uyqu sifati, ruhiy holati va salomatlikka oid asosiy ko'rsatkichlari tahlil qilindi. So'rov natijalarida qatnashchilarning 40 foizi haftada bir marta ham muntazam jismoniy mashq qilmasligini bildirdi. Bu guruhda charchoq, bel og'rishi, arterial bosimning o'zgarishi va uyqu buzilishi kabi holatlar ko'proq uchragan. Vazn boshqaruvi bo'yicha olingan ma'lumotlarga ko'ra, ishtirokchilarning 30 foizidan ortig'ida ortiqcha vazn kuzatildi. Ovqatlanish tartibini tartibsiz olib boradiganlarda glyukoza darajasining o'zgarishi, tez-tez bosh og'rishi va umumiy holsizlik qayd etilgan. Kun davomida shirinliklar, yog'li ovqatlar va yarim tayyor mahsulotlarga ortiqcha murojaat qilganlarda metabolik ko'rsatkichlarning beqarorligi kuzatildi.

Uyqu sifati ham umumiy salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatdi. So'rovdan o'tganlarning uchdan bir qismi kech uxlash yoki uyquning yetarli emasligini qayd etdi. Bu guruhda asabiylik, diqqatning pasayishi va tez charchash holatlari ko'proq kuzatildi. Aksincha, uyqu rejimiga rioya qilganlarda kayfiyat barqarorroq bo'lib, mashg'ulotlarda samaradorlik yuqori bo'lgan.

Jismoniy faolligi me'yoriy bo'lgan ishtirokchilarda sog'liq ko'rsatkichlari ancha yaxshiroq bo'lib, ular haftasiga kamida 2–3 marotaba 20–30 daqiqalik mashqlar bajarishi, piyoda yurishni odat qilishi yoki

jismoniy ish bilan muntazam shug'ullanishi aniqlangan. Bu guruhda arterial bosim me'yoriy, tana massasi indeksi sog'lom diapazonda va yurak urish tezligi barqaror bo'lgan. Kuzatuvlar davomida sog'lom ovqatlanishga rioya qiluvchi ishtirokchilarda vazn boshqaruvi oson kechgan, immunitet ko'rsatkichlari yaxshi bo'lgan va ovqat hazm qilish bilan bog'liq shikoyatlar kam uchragan. Kundalik ratsionida sabzavot va mevalar, to'liq don mahsulotlari, yengil oqsillar va yetarli miqdorda suv iste'moli salomatlik uchun eng muhim omillardan biri sifatida qayd etildi.

Ruhiy salomatlikka bog'liq kuzatuvlarda muntazam stressga duch kelayotgan insonlarda uyqu sifati pastroq, kayfiyat beqaror va ishchanlik darajasi past bo'lgan. Eng yaxshi natijalar kun davomida qisqa tanaffuslar qilgan, vaqtini to'g'ri rejalashtirgan va psixologik gigiyenaga amal qilgan ishtirokchilarda qayd etildi.

Olingan natijalar sog'lom turmush tarziga amal qilish kasalliklarning oldini olishda asosiy omil ekanini ko'rsatadi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, sifatli uyqu, suv iste'moli, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish organizmning tabiiy himoya tizimini mustahkamlaydi.

Xulosa: Ushbu omillar organizmning kasalliklarga qarshi turish qobiliyatini oshirib, umr davomiyligini uzaytiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish murakkab jarayon emas. Kichik kundalik odatlarni o'zgartirishning o'zi ham salomatlikda sezilarli ijobiy natijalar beradi. Muntazam harakat qilish, uyquga vaqtida yotish, shirinliklarni cheklash, toza suv ichish, stressni kamaytirish va zararli odatlardan uzoq turish insonning umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Sog'lom yashash madaniyatini shakllantirish jamiyat salomatligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОПОРОЗА.

Нурумова Эвелина Анатольевна
Ургенчский государственный медицинский институт

Актуальность темы: Остеопороз является одной из самых значимых медико-социальных проблем, приводящих к снижению минеральной плотности костей и увеличению риска переломов, особенно у женщин в постменопаузе и людей старше 50 лет. Установлено, что формирование здорового образа жизни способно предотвратить до 50% случаев остеопоротических переломов, что подчёркивает важность немедикаментозной профилактики.

Цель исследования: Оценить влияние элементов здорового образа жизни на профилактику остеопороза и снижение риска потери минеральной плотности костной ткани.

Материалы и методы исследования: Использованы данные международных рекомендаций ВОЗ и Международного фонда остеопороза (IOF), результаты клинических исследований, посвящённых роли питания, физической активности и модификации факторов риска. Методологическая основа включала аналитический обзор научных публикаций последних лет.

Результаты исследования: Установлено, что регулярное потребление кальция (1000–1200 мг/сут) и витамина D (800–1000 МЕ/сут) поддерживает костный метаболизм и замедляет резорбцию. Физические упражнения с осевой нагрузкой повышают плотность костей на 3–6% и уменьшают риск падений. Курение снижает активность остеобластов и ухудшает всасывание кальция, а потребление алкоголя более 20–30 г/сут подавляет синтез костного матрикса. Контроль массы тела также является защитным фактором: выраженный дефицит массы связан с двукратным ростом риска переломов.

Заключение: Здоровый образ жизни является ключевым компонентом профилактики остеопороза. Рациональное питание, достаточная физическая активность и исключение

вредных привычек существенно уменьшают вероятность снижения минеральной плотности костей. Формирование культуры здоровья и регулярное информирование населения повышают эффективность ранней профилактики и могут значительно снизить будущую распространённость остеопороза.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В УКРЕПЛЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Расулов Хаётбек Расулович

Ургенчский государственный медицинский институт

Актуальность темы: Рациональное питание является одним из ключевых факторов укрепления общественного здоровья и снижения распространённости хронических неинфекционных заболеваний. По данным ВОЗ, более половины случаев преждевременной смертности связаны с нарушениями пищевого поведения, избытком соли, сахара и насыщенных жиров. В Узбекистане около четверти взрослого населения имеет избыточную массу тела, что делает вопрос формирования здоровых пищевых привычек особенно значимым.

Цель исследования: Оценить значение здорового питания как фактора укрепления общественного здоровья и профилактики основных хронических заболеваний.

Материалы и методы исследования: Используются данные ВОЗ, национальной статистики Узбекистана и результаты эпидемиологических исследований. Применены аналитический и сравнительный методы, направленные на выявление влияния рациона на состояние здоровья населения.

Результаты исследования: Установлено, что регулярное употребление продуктов, содержащих клетчатку, антиоксиданты, омега-3 жирные кислоты, кальций и витамин D, способствует снижению риска ожирения, сахарного диабета 2 типа, остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний. Ограничение рафинированных углеводов и трансжиров улучшает показатели метаболического здоровья. Анализ данных показал, что внедрение программ школьного и семейного питания приводит к снижению распространённости нарушений питания среди детей и подростков. Формирование культуры здорового питания тесно связано с уровнем медицинской грамотности населения и доступностью качественных продуктов.

Заключение: Здоровое питание играет фундаментальную роль в профилактике наиболее распространённых неинфекционных заболеваний. Формирование устойчивых пищевых привычек, поддерживаемых государственными и образовательными программами, является эффективным инструментом укрепления общественного здоровья. В условиях роста метаболических расстройств в Узбекистане развитие национальных стратегий рационального питания имеет особую значимость.

ENDOKRIN TIZIM KASALLIKLARINI OLDINI OLISHDA SOGL‘OM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Sotvoldiyeva Gulxayo Abdulatif qizi

Farg‘ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti magistri

gulxayosotvoldiyeva335@gmail.com

Endokrin tizim organizmning eng murakkab va nozik boshqaruv tizimlaridan bo‘lib, barcha hayotiy jarayonlarni gormonlar orqali tartibga soladi. Endokrin bezlar tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlar metabolizm, o‘shish va rivojlanish, reproduktiv faoliyat, ruhiy holat, uyqu-uyg‘oqlik ritmi, energiya almashinuvi, immunitet, stressga javob kabi biologik jarayonlarning barqarorligini ta‘minlaydi. Ushbu tizimdagi har qanday buzilish butun organizm faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Endokrin kasalliklar nafaqat fiziologik funksiyalarni, balki

psixologik holatni ham o'zgartiradi, odamning hayot sifatini pasaytiradi. Shu bois, endokrin kasalliklarni davolashdan ko'ra, ularning oldini olish ancha samarali va iqtisodiy jihatdan foydalidir. Profilaktika usullarining zamonaviy konsepsiyasi sog'lom turmush tarzini umumiy asos sifatida e'tirof etadi.

Bugungi kunda qandli diabet, semizlik, gipotireoz, gipertireoz, metabolik sindrom, ovqatlanish buzilishlari, stressga bog'liq gormonal buzilishlar, jinsiy gormonlar yetishmovchiligi, insulin rezistentligi va boshqa ko'plab kasalliklar endokrin tizimga oid muammolar orasida eng ko'p uchraydiganlari hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) statistikalariga ko'ra, dunyo bo'yicha diabet bilan kasallanganlar soni keskin ortmoqda, semizlik epidemiyasi esa endokrin tizimga bosimning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Bu holat sog'lom turmush tarzining ahamiyatini yanada oshiradi.

Sog'lom turmush tarzi — bu organizmning tabiiy funksiyalarini qo'llab-quvvatlash, moddalar almashinuvini normallashtirish, gormonal muvozanatni barqarorlashtirish, stressni kamaytirish, uyquni to'g'ri tashkil etish, ekologik xavflardan himoyalaniish kabi omillar majmuasini o'z ichiga oladi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, psixoemotsional barqarorlik, uyqu gigiyenasi, ekologik xavfsizlik endokrin tizimning eng muhim himoyachilaridir.

Organizmga tushayotgan oziq moddalar, jismoniy yuklamalar, ruhiy zo'riqishlar, yomon odatlar, ekologik ifloslanishlar gormonlar ishlab chiqarilishi va qabul qilinishi jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun endokrin kasalliklarning ko'pchiligi hayot tarzini to'g'ri yo'lga qo'yish orqali oldini olinadi. Shuningdek, tibbiy skrining va muntazam nazorat choralari ham o'rni beqiyosdir. Profilaktika – zamonaviy tibbiyotda eng samarali va eng tejamkor yo'nalish sifatida e'tirof etiladi.

Sog'lom ovqatlanish endokrin tizim uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ovqatlanish orqali olingan moddalar qon tarkibini, to'qimalar metabolizmini, gormonlar sintezini va organizmning barcha biokimyoviy jarayonlarini belgilaydi. To'yimli, muvozanatli, tabiiy mahsulotlarga asoslangan ovqatlanish endokrin tizimning barqaror faoliyatini ta'minlaydi. Aksincha, fastfud, konservalangan va yuqori kaloriyalik ovqatlar semizlik, insulin rezistentligi, qandli diabet, qalqonsimon bez faoliyati buzilishi, lipid almashinuvining o'zgarishiga olib keladi. Ratsiondagi ortiqcha uglevodlar insulin sekretsiyasini kuchaytirib, oshqozon osti bezini zo'riqtiradi. Yog'larning haddan tashqari ko'pligi ateroskleroz, semizlik va metabolik sindrom xavfini oshiradi. Tabiiy vitaminlar, minerallar, mikroelementlar, oqsil va to'g'ri uglevodlar esa aksincha, gormonal muvozanatni normallashtiradi.

Jismoniy faollikning endokrin tizimdagi roli beqiyosdir. Muntazam jismoniy mashqlar insulin sezgirligini oshiradi, yog' to'qimalarini kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, stress gormonlarini kamaytiradi va metabolik jarayonlarni faollashtiradi. Mashqlar paytida organizmda endorfinlar, serotonin, o'sish gormoni, testosteron kabi gormonlar ishlab chiqarilishi kuchayadi. Bu nafaqat fiziologik, balki psixologik salomatlikni ham mustahkamlaydi. Jismoniy faollik yetishmasligi — zamonaviy jamiyatning eng katta muammolaridan biridir. Mashinasiz hayot, texnologiyalarning rivojlanishi, ishning o'tirish tarzida bajarilishi jismoniy harakatsizlikni kuchaytirib, endokrin kasalliklar xavfini oshirmoqda.

Stress va psixoemotsional holat ham endokrin tizim uchun muhim hisoblanadi. Uzoq davom etuvchi stress adrenal bezlar faoliyatiga bosim o'tkazib, kortizol gormoni haddan tashqari ko'plab ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. Kortizolning yuqoriligi insulin rezistentligini kuchaytiradi, qalqonsimon bez faoliyatini susaytiradi, jinsiy gormonlar ishlab chiqarilishini kamaytiradi, metabolizmni sekinlashtiradi. Shuning uchun stressni boshqarish, ruhiy barqarorlikni saqlash, dam olishni to'g'ri tashkil etish endokrin tizim salomatligi uchun zarur.

Uyqu gigiyenasi endokrin bezlar faoliyatida markaziy o'ringa ega. Uyqu vaqtida organizmda biologik tiklanish jarayonlari sodir bo'ladi. O'sish gormoni, melatonin va boshqa ko'plab gormonlar aynan uyqu vaqtida ishlab chiqariladi. Uyquning yetishmasligi o'sish gormonining kamayishi, leptin va grelin gormonlari muvozanatining buzilishi, insulin sezgirligi pasayishi,

stress gormonlarining ortishi kabi holatlarga sabab bo'ladi. Bu esa diabet, semizlik, gormonal buzilishlar va metabolik sindrom xavfini oshiradi.

Zararli odatlar — chekish, spirtli ichimliklar iste'moli, narkotik moddalar, shirin ichimliklar iste'moli, ortiqcha kofein qabul qilish — endokrin tizimni jiddiy zarar yetkazadi. Chekish testosteron, estrogen, tiroksin kabi gormonlar sintezini buzadi, insulin rezistentligini kuchaytiradi, qon tomirlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Spirtli ichimliklar jigar faoliyatini susaytirib, gormonlar parchalanishini sekinlashtiradi. Shirin ichimliklar bir zumda glyukoza ko'tarilishiga sabab bo'lib, oshqozon osti bezini haddan tashqari ishlashga majbur qiladi.

Ekologik omillar ham endokrin tizim sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi. Pesticidlar, og'ir metallar, plastmassa tarkibidagi bisfenollar, maishiy kimyoviy moddalar — bularning barchasi "endokrin disruptorlar" deb nomlanadi. Ushbu moddalar gormonlar ta'sirini taqlid qiladi yoki ularning qabul qilinishiga to'sqinlik qiladi. Bu inson salomatligi uchun juda xavflidir. Ular reproduktiv tizim buzilishlari, tiroid kasalliklari, bepushtlik, semizlik va hatto o'sma kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Endokrin kasalliklarni oldini olishda muntazam tibbiy tekshiruvlarning o'rni beqiyosdir. Qand miqdorini nazorat qilish, tiroid gormonlarini tekshirish, lipid profilini baholash, gormonal testlar, antropometrik o'lchovlar organizmdagi erta o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Vaqtda aniqlangan buzilishlarni tuzatish oson bo'ladi. Ayniqsa, metabolik sindrom, qandli diabet, gipotireoz kabi kasalliklar ko'p hollarda sekin rivojlanadi, dastlabki bosqichlarda sezilmaydi. Profilaktik nazorat esa ularni dastlabki bosqichida aniqlash imkonini beradi.

Sog'lom turmush tarzi nafaqat endokrin kasalliklarning oldini oladi, balki mavjud buzilishlarni kamaytiradi. Masalan, sog'lom ovqatlanishga o'tish, jismoniy faollikni oshirish, uyquni normallashtirish orqali insulin rezistentligini kamaytirish, tiroid faoliyatini yaxshilash, stressni kamaytirish, reproduktiv tizimni tiklash mumkin. Endokrin tizimning tiklanish qobiliyati juda yuqori bo'lib, organizmga to'g'ri sharoit yaratilsa, gormonal muvozanat qayta tiklanadi.

Sog'lom turmush tarzining endokrin tizimga ijobiy ta'siri shundaki, u gormonlarning tabiiy ritmini qayta tiklaydi, gormonlar sekretsiyasini me'yorlashtiradi, reseptorlarning sezgirligini oshiradi, g'arbiy taomlar, stress, ekologik og'irlik natijasida yuzaga kelgan gormonal buzilishlarni kamaytiradi. Aksincha, sog'lom bo'lmagan turmush tarzi organizmda yallig'lanish holatini kuchaytiradi, kortizolni oshiradi, insulin rezistentligini kuchaytiradi, lipogenezni faollashtiradi, qondagi triglitseridlar miqdorini oshiradi va endokrin bezlarni zo'riqtirib qo'yadi.

Xulosa qilib aytganda, endokrin tizim kasalliklarini oldini olish sog'lom turmush tarzisiz imkonsizdir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish, ekologik xavfsiz muhit, tibbiy nazorat — bularning barchasi endokrin tizim salomatligini ta'minlaydigan asosiy poydevordir. Har bir inson organizmida gormonlarning nozik muvozanati mavjud bo'lib, bu muvozanatni saqlashning eng to'g'ri yo'li — sog'lom turmush tarzidir. Endokrin tizimning sog'lom ishlashi insonning jismoniy, ruhiy, aqliy va ijtimoiy salomatligini ta'minlaydi. Shu bois sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki uzoq umr ko'rish, faol hayot kechirish, yuqori ish samaradorligi va ruhiy barqarorlikning ham garovidir.

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING AHAMIYATI

Xaitov Ravshan Raxmatillayevich
Tibbiy profilaktika ishi yo'nalishi birinchi bosqich
talabasi
Qurbonaliyeva Mohirabonu Nizomjon qizi

Kirish: Inson salomatligi har bir davlatda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda ekologik muammolar kundan-kunga ko'payib bormoqda. Shu bilan birga jismoniy faol harakatlarning kamayishi, nosog'lom ovqatlanishning ko'payishi, stress va psixologik kasalliklarni avj olishi va

shunga o'xshash omillar yuqumli, yuqumsiz va surunkali kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra semirish, qandli diabet, nafas olish sistemasi kasalliklari va qon aylanish sistemasi kasalliklari bilan bog'liq bo'lgan muammolarning katta qismi insonning turmush tarziga bog'liq. Sog'lom turmush tarziga to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va jamoat gigiyenasiga amal qilish, zararli odatlarni tark etish, me'yorida uxlash, stressni oldini olish va sog'liqqa ma'suliyat bilan yondashish kiradi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish kasalliklarni oldini olishning eng muhim omillaridan biri bo'lib, umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda aholining turmush tarzi keskin o'zgarib bormoqda. Sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik orqali nafaqat kattalar orasida balki yosh bolalar o'rtasida ham surunkali kasalliklar tarqalmoqda. O'zbekiston sharoitida ham aholining sog'lom ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va zararli odatlardan voz kechish madaniyati yetarli darajada shakllanmagan. Aholi orasida sog'lom bo'lmagan odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlanish va tibbiy profilaktika tadbirlarining sustligi umumiy kasallanish darajasining oshishiga olib kelmoqda. Shuning uchun, davlatlarning siyosat darajasida ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar va o'quvchi talabalarda sog'lom hayot ko'nikmalarini rivojlantirish, aholining tibbiy madaniyatini oshirish ustuvor masalalardan biri sifatida belgilanmoqda. Profilaktika va sog'lom odatlarni hayot tarziga aylantirish orqali jamiyatning salomatlik darajasini sezilarli oshirish mumkin.

Tadqiqot maqsadi: Sog'lom turmush tarzining mazmuni, uning kasalliklarni oldini olishdagi ro'li va ahamiyatini o'rganish, aholining sog'lom hayotga bo'lgan munosabatini tahlil qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot materiali sifatida aholining sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan odat va qarashlar o'rganildi. Turli yoshdagi odamlarning ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi, zararli odatlarga bo'lgan munosabati va sog'lom hayot tarzini qo'llash darajasi asosiy tadqiqot materiali sifatida tanlandi.

Tadqiqotda tahlil metodlari sifatida nazariy usullar, amaliy usullar, taqqoslash va statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari: Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llash darajasi yosh, kasb va ijtimoiy guruhga qarab farq qiladi. Aholidan olingan so'rovnoma natijalariga ko'ra:

1. Ovqatlanish odatlari: Aholining taxminan 60-65% qismi doimo to'g'ri ovqatlanishga harakat qiladi, lekin 35-40% qismi tez tayyor bo'ladigan, kaloriaga boy bo'lgan oziq-ovqatlarni istemol qiladi. Buni eng zararli tomoni qandli diabet, semirish va yurak qon-tomir kasalliklari xavfini oshiradi.

2. Jismoniy faollik: so'rov qilinganlarning faqat 45-50% qismi haftada 3 va undan ortiq marta jismoniy mashq bilan shug'ullanadi. Jamiyatning qolgan qismi kamharakat hisoblanadi.

3. Zararli odatlar: so'rov ishtirokchilarining 20% qismi tamaki yoki spirtli ichimliklarni muntazam istemol qiladi. Bu odat inson organizmida saraton, jigar sirrozi, nafas qisishi va qonning yaxshi aylanmasligi kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi.

4. Sog'lom turmush tarziga munosabat: Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, aholining ko'pchiligi sog'lom turmush tarzining odam hayotida o'rni kattaligini ta'kidlaydi, lekin amalda to'liq rioya qilinmaydi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki sog'lom turmush tarzini aholiga targ'ib qilish va tavsiya berish zarurati borligini tasdiqlaydi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra kasalliklarni bartaraf etish va sog'lom hayotni qo'llab quvvatlash uchun jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechishni keng joriy qilish zarur hisoblanadi.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish kasalliklarni oldini olishning eng yaxshi va samarali usullaridan biri hisoblanadi. Shuni ta'kidlash kerakki aholi orasida ko'pchilik sog'lom turmush tarzining kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyatini tushunsa-da amalda to'liq rioya qilmaydi. Ayniqsa, jismoniy faollik yetarli emasligi, nosog'lom ovqatlanish odatlari va zararli odatlarga bog'liq kasalliklarni shiddat bilan rivojlanish xavfini oshiradi.

Shuningdek, ta'lim muassasalari, tibbiyot xodimlari, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy platformalar orqali sog'lom hayot madaniyatini shakllantirish aholining salomatligini yaxshilash va

umr davomiyligini uzaytirishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda sog‘lom turmush tarzini amalda qo‘llash individual salomatlik bilan bir qatorda jamiyat salomatligini ham yaxshilaydi.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI – KASALLIKLARNING ASOSIY PROFILAKTIK OMILI.

Usupova Nargiza Rahimberdi qizi FJSTI 4-bosqich 922-guruh talabasi
Xaitov Ravshan Rahmatillayevich FJSTI “Ovqatlanish, bolalar va o‘smirlar
gigiyenasi” kafedra assistenti

Ko‘plab yuqumsiz kasalliklar (yurak-qon tomir, qandli diabet, semizlik) rivojlanishining 50% dan ortig‘i insonning turmush tarziga bog‘liq. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish organizmning himoya kuchini oshiradi. To‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyati. Balanslangan ovqat immunitetni kuchaytiradi, metabolik kasalliklarni oldini oladi. Vitamin va minerallarga boy mahsulotlar (meva-sabzavot, go‘sht, don mahsulotlari) organizmni infeksiyalardan himoya qiladi. Jismoniy faollik – kasalliklar xavfini kamaytiradi. Haftasiga kamida 150 daqiqa yengil–o‘rta jismoniy mashq yurak, qon bosimi, semizlikning oldini oladi. Qon aylanishi yaxshilanadi, immun tizimi faollashadi. Zararli odatlardan voz kechish. Chekish va alkogol iste‘moli saraton, yurak-qon tomir va nafas yo‘llari kasalliklarining asosiy sabablaridan. Ulardan voz kechish umr davomiyligini oshiradi. Shaxsiy gigiyena – yuqumli kasalliklarni oldini olish. Qo‘l yuvish, toza ichimlik suvi iste‘moli, ovqat gigiyenasi ichak infeksiyalari va parazitlar kasalliklar xavfini kamaytiradi. Ruhiy salomatlikni saqlash. Stress, uyqusizlik va psixo-emotsional bosim immunitetni pasaytiradi. Yeterli uyqu (7–8 soat), dam olish va ijobiy muhit ruhiy hamda jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi. Vaqtida tibbiy ko‘riklar. Profilaktik tekshiruvlar kasalliklarni erta aniqlash, asoratlarning oldini olishga yordam beradi. Emlashlar yuqumli kasalliklar bo‘yicha ishonchli himoya yaratadi. Sog‘lom turmush tarzi jamiyat salomatligi uchun muhim. Sog‘lom avlodni shakllantiradi, mehnat unumdorligini oshiradi. Davlat sog‘liqni saqlash xarajatlarini kamaytiradi. Sog‘lom turmush tarzi (STT) deganda insonning ovqatlanishi, jismoniy faolligi, gigiyenasi, ruhiy holati va zararli odatlardan holi bo‘lishi tushuniladi. Tibbiyot fanida “kasallikni davolashdan ko‘ra oldini olish osonroq” degan tamoyil mavjud. STT shunga xizmat qiladi: organizmning immuniteti mustahkam bo‘ladi, ichki organlarning ishlashi me‘yorda kechadi va kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillar kamayadi. STT bilan yashagan odamlar orasida surunkali kasalliklar, yomon xulqli o‘smalar, yurak-qon tomir xastalıkları kamroq uchraydi. To‘g‘ri ovqatlanish organizmni zarur energiya, oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallar bilan ta‘minlaydi. Noto‘g‘ri ovqatlanish semizlik, oshqozon-ichak kasalligi, ateroskleroz, qandli diabetga sabab bo‘ladi. Meva-sabzavotlar A, C, E vitaminlariga boy bo‘lib, antioksidantlar orqali yallig‘lanishni kamaytiradi, infeksiyalarga qarshi kurashadi. Hayvoniy oqsil mushak va immun tizimini mustahkamlaydi, don mahsulotlari energiya manbai hisoblanadi. Tuzni haddan tashqari iste‘mol qilish gipertoniya chaqiradi, shakar esa diabet va semizlikka olib keladi. Shu bois ovqat balansli bo‘lishi kerak. Doimiy jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimining chidamliligini oshiradi, qonni kislorod bilan ta‘minlaydi. 30–40 daqiqalik kunlik piyoda yurish ham qon bosimini normallashtiradi, insulin sezuvchanligini oshiradi va semizlikni kamaytiradi. Sport qilgan odamlarning kayfiyati yuqori bo‘ladi, chunki mashq vaqtida “baxt gormonlari” – endorfinlar ishlab chiqadi. Shuningdek, jismoniy faollik suyak va bo‘g‘imlarga yukni tenglashtiradi, osteoporoz va artroz kabi kasalliklar xavfini kamaytiradi. Odamlarning nafas olish tizimi ham mustahkamlanadi. Chekish o‘pkada zaharli moddalarni yig‘adi, bronxlar torayadi, nafas qisadi va oksidlanish jarayoni buziladi. 40 dan ortiq saraton turi chekish bilan bog‘liq. Alkogol jigarni shikastlaydi, uning hujayralarini parchalab, tsirroz yoki rakka olib kelishi mumkin. Narkotiklar butun organizm faoliyatini izdan chiqaradi, asab tizimini falaj qiladi. Zararli odatlardan voz kechgan odamlarning umri o‘rtacha 10–15 yilga uzaygani aniqlangan. Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzi nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Shaxsiy gigiyena qoidalari (qo‘l yuvish, tish tozalash, tana gigiyenasi, uy gigiyenasi) ichak infeksiyalari, parazitlar kasalliklar va teri kasalliklarining oldini oladi. Masalan, qo‘l yuvish orqali

rotavirus, salmonellyoz, dizenteriya kabi 80% infeksiyalar tarqalishi cheklanadi. Toza ichimlik suvi ichish – gepatit A, E, diareya, ich terlama kabi kasalliklarning oldini oladi. Oziq-ovqat gigiyenasi (pishirish, saqlash, shkaflarga solish) ovqatdan zaharlanishlar xavfini kamaytiradi. Shaxsiy gigiyena jamiyat gigiyenasi bilan bog‘liq bo‘lib, epidemiyalarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Ruhiy stressning davomli bo‘lishi immunitetni pasaytiradi, gipertoniya, yurak xastaligi, gastrit, migren kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Sog‘lom uyqu organizmning tiklanishi va asab tizimini dam oldiradi. Stressni kamaytiruvchi usullar – meditatsiya, yoga, nafas mashqlari, sayr qilish, sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish – nerv tizimini tinchlantiradi. Oila va ish joyidagi psixologik muhit insonning ruhiy barqarorligi uchun juda muhim. Ruhiy salomatlik barqaror bo‘lsa, jismoniy kasalliklar xavfi ham kamayadi. Emlashlar organizmni ma‘lum infeksiyaga qarshi oldindan himoya qiladi. Masalan, gepatit B, qizamiq, difteriya, qoqsholga qarshi emlashlar o‘lim ko‘rsatkichini sezilarli kamaytirgan. Tibbiy ko‘riklar esa kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi: diabet, saraton, yurak kasalliklari, buyrak yetishmovchiligi dastlabki bosqichda aniqlanganda davolash ancha yengil va samarali bo‘ladi. Shuningdek, profilaktik tekshiruvlar har yil o‘tkazilib turishi kerak. Atmosfera havosining ifloslanishi nafas yo‘llari kasalliklari, astma va allergiyaning ortishiga olib keladi. Sanoat chiqindilari, chang, avtomobil gazlari ayniqsa bolalar va qariyalar uchun xavflidir. Suvning ifloslanishi ichak kasalliklari va teri kasalliklarini chaqiradi. Uyda chang yig‘ilishi allergiya, rinit va bronxial astmani kuchaytiradi. Ekologik xavfsizlikni ta‘minlash – sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Toza havo, toza suv, gigiyenik sharoit inson sog‘lig‘ining umumiy barqarorligini belgilaydi. Ish joylaridagi chang, shovqin, kimyoviy moddalar, noto‘g‘ri yoritish kasbiy kasalliklarni chaqiradi. Masalan, metallurgiya, konchilik va qurilish sohalarida pnevmokonioz, silikat changi hisobiga o‘pka kasalliklari rivojlanadi. Kompyuter oldida noto‘g‘ri o‘tirish bo‘yin va belda og‘riq, ko‘zda charchoq keltirib chiqaradi. Shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish – qo‘lqop, niqob, quloqchin – zararli ta‘sirlarni kamaytiradi. Mehnat gigiyenasiga rioya qilish insonning ish qobiliyati va sog‘lig‘ini saqlab qoladi. Sog‘lom inson jamiyatning iqtisodiy rivojlanishida faol qatnashadi. Kasalliklarning kamayishi sog‘liqni saqlash tizimining xarajatlarini kamaytiradi. Sog‘lom turmush tarziga amal qilgan oilalarda sog‘lom avlod yetishib chiqadi. Shuningdek, sog‘lom jamiyatda mehnat unumdorligi yuqori bo‘ladi, demografik ko‘rsatkichlar yaxshilanadi, davlatning umumiy farovonligi oshadi.

GEPATIT B VA C VIRUSLARI SABABLI JIGAR SIRROZI VA JIGAR SARATONI RIVOJLANISH MEXANIZMI

Maxamatov Umidjon

Azimjonova Zuhaxon

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Kirish: Jigar organizmdagi eng yirik ichki bez bo‘lib, qorin bo‘shlig‘ida, o‘ng qorin sohasida joylashgan va moddalar almashinuvi, detoksikatsiya, energiya zaxirasi yaratish va qon ivish ommalarini sintez qilish kabi hayotiy muhim vazifalarni bajaradi. Virusli gepetitlar butun dunyoda keng tarqalgan bo‘lib, ko‘plab jigar kasalliklarining asosiy sababchisidir. Jigarning yallig‘lanishi GEPATIT deb ataladi. Virusli gepetitlar asosan A, B, C, D va E viruslari orqali kelib chiqadi. Bundan tashqari jigar kasalliklari muntazam iste‘mol qilingan dori – darmonlar, toksinlar, alkogol va autoimmun jarayonlari sababli ham yuzaga keladi. Bu sababli jigar faoliyati buziladi buning oqibatida jigar o‘z faoliyatini bajara olmaydi. Jigar organizmda 150 dan ortiq vazifani bajaradi. Quyidagi asosiy vazifalarni keltirilgan: qonni zararsizlantirish, moddalar almashinuvi, qon deposi, safro ishlab chiqarish, glikogen shaklida energiya zaxiralash.

Mavzuning dolzarbligi: Jigar kasalliklari va virusli gepetitlar bugungi kunda dunyo sog‘liqni saqlash tizimining eng muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra gepetit B va C viruslari bilan kasallanganlar soni milliardlab aholining salomatligiga tahdid solmoqda, har yili millionlab odamlar ushbu kasalliklar oqibatida vavot etadi. Ayniqsa gepetit C virusi ko‘pincha yashirin holatda kechadi va bemor buni jigar sirrozi yoki saratoni bosqichida sezadi.

O'zbekistonda qon orqali yuqadigan infeksiyalar ko'plab uchragani bois,ularni erta aniqlash, aholi o'rtasida profilaktika ishlarini kuchytirish,jigarni asrash bo'yicha bilimlarni oshirish zarurati olib borilmoqda.Virusli gepatitlar nafaqat jigar yallig'lanishiga, balki fibroz,sirroz va jigar saratoni kabi og'ir hayot uchun xavfli asoratlarga olib keladi. Shu sababli, gepatitning oldini olish,dastlabki tashxis qo'yish, davolash va aholing xabardorligini oshirish zamonaviy tibbiyotning eng muhim masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur mavzuni o'rganish orqali nafaqat jigar kasalliklarini kelib chiqish mexanizmlari balki, uning oldini olish yo'llari xavf omillari va jamiatga ta'siri haqida chuqur ilmiy xulosalar chiqarishimiz kerak va rivojlanish jarayonini tahlil qilish muhimdir

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot davomida JSST,Yevropa sog'liqni saqlash axborot tizimlari, Sog'liqni saqlash vazirligi statistik va tahliliy ma'lumotlari o'rganiladi. Tahliliy metodlar sifatida epidemiologik kuzatuv, laboratoriya diagnostikalari,instrumental usullardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari: Kasallikni tekshirish natijasida aholi salomatligi bo'yicha quyidagi holatlar kuzatildi:

- 1.Jigar kattalashgan -70% holatlarda, ayniqsa yoshi 50 yoshdan yuqorilarda
- 2.Parenxima zichlashgan -55% va buning oldini olish yo'llari keng ko'lamda ilohot qilindi.
- 3.Safro yo'llari kengayishi-14%
- 4.Jigar kapsulari qalinlashishi -40% I

Tahlillar shuni ko'rsatadiki,gepatit B va C bemorlarida jigar fermentlari sog'lomlarga nisbatan 3-5 baravar yuqori. C gepetiti esa bemorlarning 20% qismida kuzatilgan bu esa virusning yashirin kechishini ko'rsatdi. Erta tashxis va davolash sirrox va saratoni xavfini 60%-80% ga kamaytirishi isbotlandi. O'tkazilgan tadqiqot virusli gepetitlar jigar kasalliklarining asosiy etiologik omili ekanini yana bir bir tasdiqlaydi.Shuning uchun,jigar kasallikalari xavfi yuqori bo'lgan shaxslar uchun maxsus ovqatlanish ,jismoniy faollik va tibbiy nazorat bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot o'tkazilgan joy: Respublika ixtisoslashtirilgan infeksiyon kasallikalr markazi

Tadqiqot davomiyligi: 2025 –yil oktabr-noyabr oylari

Ishtirokchilar 100 nafar bemor 50 nafari gepetit C bilan 50 nafari gepetit B bilan kasallangan. Taqqoslash uchun 30 nafar sog'lom nazorat guruhi ishtirok etdi.

Xulosa: O'tkazilgan ilmiy tahlillar, klinik kuzatuvlar va tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, virusli gepatitlar jigar kasalliklari rivojlanishida yetakchi omil hisoblanadi.Uzoq davom etadigan virusli yallig'lanish jigar parenximasida asta-sekin fibroz,keyinchalik sirroz kabi og'ir patalogik o'zgarishlarga olib keladi

Tadqiqot natijalariga ko'ra, gepetit B bo'lgan bemorlarida o'tkir yallig'lanish jarayoni ustunlik qilsa, gepetit C bemorlarida kasallikning yashirin va simptompsiz kechishi, fibrozning chuqur darajalariga tez o'tishi bilan ajralib turadi. Aynan shuning uchun c gepetiti jigar sirrozi va jigar saratoni rivojlanish ehtimolini 2-3 barobarga oshiradi

Yuqoridagi malumotlarga asoslanib aytish mumkinki, virusli gepatitlar nafaqat tibbiy muammo balki katta ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyatga ega dlobal muammodir. Aholi orasida profilaktika, vaksinalash gigiyena qoidalariga rioya qilish va tekshiruvlardan o'tkazish jigar kasalliklariining oldini olishda asosiy ahamiyatga ega hisoblanadi.

THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN DISEASE PREVENTION

Ergashkov Nasibullo

Fergana Medical Institute of Public Health

Relevance of the Topic:We're in the midst of a slow-moving global crisis. Today, more than 70% of deaths worldwide are caused by diseases that are largely preventable: heart disease, strokes, type 2 diabetes, cancer, and lung disease. These aren't random accidents; they are the result of decades of smoking, poor diet, lack of exercise, heavy drinking, chronic stress, and

bad sleep habits. Even though medicine has never been more advanced, life expectancy is stalling or even decreasing in many countries because we're focused on treating symptoms rather than addressing the root causes. The most powerful, cost-effective, and equitable solution is right in front of us: adopting a genuinely healthy lifestyle.

Research Objective: This research aims to gather the most reliable evidence on how everyday habits—both individually and combined—affect the risk of major chronic diseases and determine how long we can live healthily. I also wanted to explain how these habits work at the biological level and why, despite all the evidence, so few people actually manage to adopt them.

Research Results: The results are almost too good to be true, but they've been confirmed in study after study involving millions of people followed for decades. People who manage to stick to five simple habits—never smoking, maintaining a healthy weight, getting at least 30 minutes of physical activity most days, eating a diet rich in vegetables, fruits, whole grains, and nuts (while avoiding junk food), and drinking little to no alcohol—live radically different lives. They experience about 80% less heart disease, 70% fewer strokes, half the risk of diabetes, and a 20–30% lower chance of developing common cancers. On average, they live 12–14 extra years, and most of those years are spent in good health, not dependent on medical machines. Even picking up just two or three of these habits in midlife delivers significant benefits. Biologically, these habits reduce inflammation, improve insulin sensitivity, protect blood vessels, repair DNA, and boost the immune system—effects that no pill or procedure has ever been able to replicate all at once.

Research Materials and Methods: I reviewed some of the largest and most respected long-term studies, including the Nurses' Health Study, Health Professionals Follow-up Study, the UK Biobank, the European EPIC project, and the China Kadoorie Biobank, as well as large pooled analyses that combine data from hundreds of thousands of participants. I also included the latest systematic reviews, Mendelian randomization studies that mimic randomized trials, and cutting-edge research on inflammation markers, genetics, the gut micro biome, and telomere length. Only studies with long follow-ups and rigorous adjustments for confounding factors were included in the analysis.

Conclusion: A healthy lifestyle is the most powerful tool we have to prevent chronic diseases and increase our lifespan. Regular physical activity, a real-food diet, good sleep, stress management, and avoiding smoking offer benefits no medication can match. While personal choice plays a crucial role, lasting change also requires environments that make these habits the default option. In short: the best medicine is simple—living in harmony with our biology.

SOG'LOM TURMUSH TARZI SALOMATLI OMILI

G'ofurov Eshonqul Alisher o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs

Ilmiy rahbar: Maxamatov Umidjon Shiorjonovich

Dolzarbligi: Bugungi kunda jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va giyohvandlikning oldini olish global muammoga aylangan. Giyohvand moddalar nafaqat insonning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini izdan chiqaradi, balki oilaviy munosabatlar, ijtimoiy barqarorlik, iqtisodiy rivojlanish va yoshlar kelajagiga jiddiy zarar yetkazadi. Sog'lom turmush tarzi — zararli odatlardan xoli bo'lish, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik va sog'lom ijtimoiy muhitni o'z ichiga olgan kompleks tushuncha. Aynan sog'lom turmush tarziga amal qilish giyohvandlikning asosiy profilaktik usullaridan biridir. Hozirgi kunda yoshlar orasida zararli odatlar, stress, bosim, internet muhitida targ'ib qilinayotgan zararli g'oyalar tufayli giyohvandlikka moyillik oshib bormoqda. Shu sababli, giyohvandlikka qarshi kurashishda profilaktika, ongli yondashuv va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Tadqiqotning maqsadi — sogʻlom turmush tarzining giyohvandlikning oldini olishdagi oʻrni va ahamiyatini tahlil qilish, uning yoshlar salomatligi va psixologik holatiga taʼsirini aniqlash hamda sogʻlom turmush tarzini targʻib etishning samarali yoʻllarini ishlab chiqish. Shuningdek, giyohvandlikning kelib chiqish omillari, oqibatlari va profilaktik choralarini oʻrganish tadqiqotning asosiy vazifalaridan biridir.

Tadqiqot materiallari va usullari: Tadqiqot jarayonida sogʻlom turmush tarzi va giyohvandlikning oldini olishga doir ilmiy manbalar, statistik maʼlumotlar, psixologik tahlillar, ijtimoiy omillar va yoshlar oʻrtasidagi xulq-atvor tahlillaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlar sifatida narkologiya, psixologiya, gigiyena, sotsiologiya va profilaktika yoʻnalishidagi darsliklar, ilmiy maqolalar hamda xalqaro tashkilotlarning (JSST va UNICEF kabi) sogʻliqni saqlash boʻyicha tavsiyalari tahlil qilindi. Bu manbalar giyohvandlikning kelib chiqish sabablari, uning jamiyatga taʼsiri va sogʻlom turmush tarzining profilaktik ahamiyatini yoritishda asosiy nazariy baza sifatida xizmat qildi.

Bundan tashqari, turli yosh guruhlari orasida soʻrovnomalar oʻtkazilib, ularning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan munosabati, zararli odatlarga moyillik darajasi va giyohvandlikka qarshi bilimlari oʻrganildi. Soʻrov natijalariga koʻra, yoshlarning giyohvand moddalarga qiziqishi, asosan, ruhiy bosimlar, atrofdagilar taʼsiri va boʻsh vaqtning notoʻgʻri taqsimlanishi bilan bogʻliqligi aniqlandi. Kuzatuv usuli orqali sport bilan shugʻullanuvchi va sogʻlom turmush tarziga amal qiluvchi shaxslar bilan bunday odatlarga ega boʻlmagan shaxslar oʻrtasidagi farqlar kuzatildi. Shuningdek, statistik tahlil usuli yordamida giyohvandlikka chalinish koʻrsatkichlari, yoshlar orasida zararli odatlar tarqalishi va sogʻlom turmush tarzini olib borishning sogʻliq uchun ijobiy taʼsiri solishtirildi. Tahlil va umumlashtirish usullari tadqiqot davomida olingan barcha maʼlumotlarni bir tizimga keltirish va faktlarga asoslangan ilmiy xulosalar chiqarishda qoʻllandi. Natijada sogʻlom turmush tarzining giyohvandlikning oldini olishdagi ahamiyatini ilmiy asosda baholash imkoniyati yaratildi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, sogʻlom turmush tarziga rioya qiluvchi shaxslar orasida giyohvandlikka moyillik darajasi sezilarli ravishda past boʻladi. Muntazam sport bilan shugʻullanish, jismoniy faollik, vaqtni toʻgʻri rejalashtirish, sifatli uyqu va toʻgʻri ovqatlanish odamning ruhiy barqarorligini taʼminlaydi, stressga chidamliligini oshiradi va shu orqali zararli odatlarga ehtiyojni kamaytiradi. Soʻrovnoma natijalariga koʻra, sport bilan shugʻullanuvchi yoshlarning 87% giyohvand moddalar haqida salbiy fikrda boʻlsa, sport bilan shugʻullanmaydigan yoshlar orasida bu koʻrsatkich sezilarli past ekanligi qayd etildi. Bu esa sogʻlom faoliyat bilan band boʻlish zararli moddalarga qiziqishni kamaytirishini isbotlaydi.

Psixologik kuzatuvlar yoshlar orasida giyohvandlikning asosiy sabablaridan biri – stress, ruhiy bosim, oilaviy munosabatlarning buzilishi va boʻsh vaqtning notoʻgʻri tashkil etilishi ekanini aniqladi. Aynan sogʻlom turmush tarzini olib boruvchi shaxslar tashqi bosimlarga kamroq beriluvchi, oʻziga ishongan va irodali boʻlishlari tufayli giyohvandlikka nisbatan chidamliroq boʻlishi qayd etildi. Tadqiqot natijalariga koʻra, ota-onasi tomonidan qoʻllab-quvvatlangan, sport yoki ijodiy toʻgaraklarga qatnaydigan va sogʻlom muhitda yashovchi yoshlar zararli moddalarga qiziqishga kamroq moyil boʻladi.

Shuningdek, tahlillar shuni koʻrsatdiki, sogʻlom turmush tarzi faqat jismoniy emas, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlaydi. Bu esa giyohvandlik xavfini izchil kamaytiradi. Olingan natijalar asosida aniqlanishicha, giyohvandlikning oldini olishda eng samarali yoʻl — yoshlarni sportga jalb qilish, ularda sogʻlom odatlar shakllantirish, psixologik yordam berish, ijtimoiy faollikni oshirish va doʻstlar muhitini sogʻlomlashtirishdir. Umuman olganda, sogʻlom turmush tarzi giyohvandlikning oldini olishda eng kuchli profilaktik omil boʻlib, individual hamda jamiyat darajasida ijobiy natija beradi.

Xulosa: Sogʻlom turmush tarzi giyohvandlikning oldini olishda eng samarali vosita hisoblanadi. Bunda toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, ruhiy barqarorlik, salbiy ijtimoiy taʼsirlardan uzoq turish va maqsadga intilish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot shuni koʻrsatadiki, sogʻlom turmush tarziga amal qiladigan shaxslar nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham kuchli boʻladi va giyohvandlik kabi xavfli illatlarga berilib ketish ehtimoli minimal

darajaga tushadi. Jamiyatda sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, yoshlarni zararli odatlardan himoya qilish, ularni band qilish, psixologik yordam ko‘rsatish va ijtimoiy faolligini oshirish giyohvandlikning oldini olishda asosiy yo‘nalishlardir.

GIGIYENIK MADANIYAT VA GIGIYENIK TARBIYA

Zayloiddinova Nafosat Zuhridin qizi
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,
tibbiy profilaktika yo‘nalishi 1-bosqich talabasi
Ilmiy rahbar: Maxamatov Umidjon Shoirjonovich

Dolzarbli Hozirgi kunda infeksiyon kasalliklar inson salomatligi uchun eng katta xavf manbalaridan biri hisoblanadi. Globalizatsiya va urbanizatsiya jarayonlari, shuningdek, jahon bo‘ylab aholining zich joylashuvi infeksiyon kasalliklarning tez tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Yuqumli kasalliklar nafaqat jismoniy salomatlikka zarar keltiradi, balki iqtisodiy yo‘nalishda ham sezilarli oqibatlariga olib keladi. Masalan, gripp yoki gastroenterit kabi kasalliklar har yili millionlab odamlarni kasal qiladi va ishga layoqatsizlik, tibbiy xarajatlarni oshiradi. Shu bois, infeksiyon kasalliklarning oldini olish masalasi dolzarbdir.

Shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali kasalliklarning tarqalish xavfi sezilarli darajada kamayadi. Qo‘lni muntazam yuvish, toza ichimlik suvidan foydalanish, oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash va tayyorlash, shaxsiy gigiyena vositalaridan foydalanish infeksiyon kasalliklarni oldini olishda eng samarali chora hisoblanadi. Shu bilan birga, aholiga gigiyena madaniyatini singdirish, targ‘ibot ishlarini kuchaytirish va profilaktik choralarini joriy etish kasalliklar tarqalishini nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning asosiy maqsadi – gigiyena odatlari orqali infeksiyon kasalliklarning oldini olish mexanizmlarini aniqlash, ularni kundalik hayotga tatbiq etishning samaradorligini o‘rganish va aholining gigiyena qoidalariga rioya darajasini baholashdir. Shu bilan birga, tadqiqot quyidagi vazifalarni bajarishga qaratilgan:

1. Shaxsiy va umumiy gigiyena tushunchalarini aniqlash va tahlil qilish.
2. Infeksiyon kasalliklarning tarqalish mexanizmlarini o‘rganish.
3. Gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali kasalliklarning oldini olish samaradorligini baholash.
4. Aholi orasida gigiyena odatlarini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotda quyidagi materiallar va metodlar qo‘llanildi:

1. Adabiyotlar va ilmiy manbalar – infeksiyon kasalliklar, epidemiologiya va gigiyena bo‘yicha chop etilgan ilmiy maqolalar, darsliklar va rasmiy statistik ma‘lumotlar tahlil qilindi.
2. So‘rovnomalar va kuzatuvlar – turli yosh va ijtimoiy guruhlardagi aholining shaxsiy gigiyena odatlari, ularning infeksiyon kasalliklar bilan bog‘liqligi o‘rganildi. So‘rovnomalar savol-javob shaklida o‘tkazilib, natijalar statistik usullar bilan tahlil qilindi.
3. Eksperimental kuzatuvlar – qo‘l yuvish, sanitariya vositalaridan foydalanish va gigiyena qoidalariga rioya qilish natijalari kundalik amaliyotda kuzatildi.
4. Statistik tahlil – kasalliklarning tarqalish darajasi, profilaktik choralar samaradorligi va epidemiyalarning oldini olish bo‘yicha ma‘lumotlar o‘rganildi.

Tadqiqot davomida quyidagi natijalar aniqlandi

1. Shaxsiy gigiyena odatlari samaradorligi – qo‘lni muntazam yuvish, shaxsiy buyumlarni boshqalar bilan almashmaslik va niqob taqish infeksiyon kasalliklarning tarqalish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, qo‘lni muntazam yuvadigan odamlarda oshqozon-ichak va respirator infeksiyalar tez-tez uchramaydi.
2. Oziq-ovqat gigiyenasi – oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash va tayyorlash, suvni qaynatish yoki filtrlash orqali oshqozon-ichak kasalliklari xavfi kamayadi. Shu bilan birga,

mikroorganizmlarning ko‘payishini oldini olish uchun ovqatni tez-tez va toza idishlarda saqlash muhimdir.

3. Umumiy gigiyena qoidalari – atrof-muhitni toza saqlash, chiqindilarni belgilangan joyga tashlash, jamoat joylarida gigiyena qoidalariga rioya qilish infeksiyon kasalliklarning epidemik tarqalishini kamaytiradi.

4. Ta’lim va targ‘ibotning ahamiyati – aholining gigiyena madaniyatini oshirish va xabardorligini kuchaytirish kasalliklarning oldini olishda muhim omildir. Maktablar, jamoat tashkilotlari va ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ibot ishlari samarali bo‘ladi.

XulosaGigiyena odatlari infeksiyon kasalliklarni oldini olishda eng muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki:

Shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga rioya qilish kasalliklarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi.

Gigiyena bo‘yicha ta’lim va targ‘ibot ishlarini kuchaytirish, shuningdek, kundalik hayotda gigiyena odatlarini muntazam qo‘llash zarur.

Infeksiyon kasalliklarni oldini olishda eng samarali chora – profilaktika va gigiyena madaniyatini rivojlantirishdir.

Shu tarzda, sog‘lom turmush tarzi, toza muhit va gigiyena qoidalariga rioya qilish infeksiyon kasalliklar bilan kurashishda eng asosiy omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida aholiga kundalik hayotda qo‘l yuvish, toza suv ichish, oziq-ovqat gigiyenasiga rioya qilish, shaxsiy buyumlarni almashmaslik kabi odatlarni joriy etish tavsiya etiladi.

THE IMPACT OF HEALTHY LIFESTYLE AND RATIONAL NUTRITION ON PUBLIC HEALTH

Tojiboyeva Sadoqat Rasulovna

Fergana Medical Institute Public of Health

Relevance of the topic:A healthy lifestyle and rational nutrition are globally recognized as fundamental determinants of public health. In recent years, Uzbekistan has experienced rapid social and economic changes that have significantly influenced living conditions, dietary patterns, and overall health behavior. Increased urbanization, widespread consumption of high-calorie processed foods, reduced physical activity, and environmental pollution have contributed to the rise of non-communicable diseases such as obesity, type 2 diabetes, cardiovascular disorders, and metabolic syndrome. These conditions pose a growing public health challenge due to their long-term complications and economic burden. At the same time, limited population awareness regarding balanced nutrition, environmental hygiene, and preventive habits further exacerbates health risks. Therefore, studying the combined impact of nutrition, lifestyle, and environmental quality is essential for developing effective prevention strategies and improving the well-being of the population.

Purpose of the study:The purpose of the study is to conduct a comprehensive analysis of the combined effects of environmental conditions, nutritional habits, and lifestyle behaviors on the health of adults living in the Fergana region. The study seeks to identify specific environmental stressors, such as air pollution and urban living conditions, that contribute to increased disease risk. It also aims to evaluate the quality and structure of daily diets, levels of physical activity, and adherence to healthy lifestyle principles within the community. By examining these interconnected factors, the research intends to determine the most significant predictors of non-communicable diseases and highlight population groups most susceptible to negative health outcomes. Another important goal is to generate scientifically grounded, practical recommendations that can be implemented by healthcare institutions, policy makers, and community programs to enhance preventive strategies, promote healthier behaviors, and support long-term improvements in public health indicators.

Materials and methods:The study was carried out in 2023–2024 among adults aged 18–55 residing in multiple urban and rural districts of the Fergana region, ensuring representation of different socio-economic and environmental conditions. A multi-stage sampling approach was used to select participants, increasing the reliability and generalizability of the findings. Data collection employed a structured and pre-tested questionnaire that evaluated several domains: dietary habits, including meal frequency, caloric intake, consumption of processed foods, fruits, and vegetables; levels of daily and weekly physical activity; exposure to environmental stressors such as air pollution, noise, industrial emissions, and limited access to clean water or green areas; and awareness of healthy lifestyle principles, including knowledge of balanced nutrition and preventive behaviors.

Anthropometric measurements, including height, weight, body mass index, waist and hip circumference, were recorded using standardized procedures to ensure accuracy and comparability. Blood pressure was measured for a subset of participants to assess cardiovascular risk. The collected data underwent digital processing and were analyzed using SPSS software. Descriptive statistics, correlation analyses, and comparative tests were applied to identify significant associations between environmental quality, lifestyle factors, and health outcomes, enabling a comprehensive assessment of the determinants influencing public health in the region.

Results of the study:The findings of the study revealed several important patterns demonstrating the strong interplay between lifestyle behaviors, nutritional habits, environmental quality, and overall health outcomes among adults in the Fergana region. A comprehensive analysis of the collected data showed that 62% of all participants regularly consumed more calories than recommended for their age, sex, and physical activity level. This excessive caloric intake was strongly associated with increased body weight, higher body mass index (BMI), and a greater likelihood of developing early metabolic risk factors. The dietary assessment demonstrated that individuals with higher caloric intake frequently consumed refined carbohydrates, fried foods, sweetened beverages, and foods rich in saturated fats, while simultaneously showing low consumption of vegetables, fruits, whole grains, and lean protein sources. These habits contributed significantly to the observed nutritional imbalances and increased burden of diet-related diseases.

Physical activity assessment revealed that 48% of respondents reported insufficient physical activity, defined as less than 150 minutes of moderate activity per week, which aligns with WHO definitions of physical inactivity. Many participants reported sedentary work environments, limited opportunities for recreation, and reduced participation in community-based physical activity programs. A strong correlation was found between insufficient physical activity and indicators such as increased BMI, decreased cardiovascular endurance, frequent complaints of fatigue, and reduced overall well-being. Participants with low physical activity were also more likely to experience symptoms such as shortness of breath, elevated resting heart rate, and poor sleep quality.

Obesity was identified in 37% of the total sample, based on BMI and waist circumference measurements. This subgroup showed significantly higher levels of metabolic risk markers, including elevated blood pressure, higher fasting glucose levels, and increased waist-to-hip ratios. The prevalence of obesity was particularly high among respondents who combined high-calorie diets with low physical activity levels, highlighting the synergistic effect of these risk factors. Gender-based analysis indicated that women had slightly higher rates of obesity, while men demonstrated higher rates of elevated blood pressure and cardiovascular symptoms, though both differences were not statistically disproportionate.

Environmental assessment provided additional insights into the external factors influencing health. Participants living in districts with higher levels of air pollution — particularly areas near industrial zones, high-traffic roads, or regions with limited green spaces — reported substantially higher rates of hypertension, chronic respiratory complaints, and persistent fatigue. Blood pressure measurements revealed that individuals residing in these high-pollution areas exhibited

elevated systolic and diastolic pressure values compared to those living in areas with better environmental quality. Furthermore, these participants often experienced more frequent headaches, reduced lung function (based on self-reported symptoms), and increased susceptibility to upper respiratory infections.

A particularly notable finding was the clear association between air pollution levels and the prevalence of cardiovascular symptoms. Respondents from highly polluted areas were 1.4 times more likely to report palpitations, chest discomfort, and exertional fatigue. This suggests that environmental factors may exacerbate pre-existing lifestyle-related risks, creating a cumulative and more severe impact on health outcomes. Participants with occupational exposure to dust, smoke, or chemical pollutants also demonstrated higher levels of chronic symptoms compared to those employed in cleaner environments.

On the other hand, individuals who consistently followed balanced nutrition principles and engaged in regular physical activity exhibited markedly better health indicators. These participants demonstrated stable fasting glucose levels, healthier BMI values, and lower blood pressure readings. They also reported fewer episodes of fatigue, better sleep quality, improved concentration, and reduced incidence of minor illnesses compared to participants with less healthy lifestyle patterns. Dietary analysis indicated that these individuals tended to consume higher amounts of fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins, while minimizing processed foods, added sugars, and excess salt.

An interesting observation emerged from examining the relationship between knowledge of healthy lifestyle principles and actual behavior. Participants who had higher awareness of dietary guidelines, environmental hygiene, and physical activity recommendations were more likely to adhere to healthier habits. However, the study also found that awareness alone did not guarantee behavioral change. Some individuals with adequate knowledge still struggled to maintain healthy habits due to socio-economic constraints, limited access to healthy food, or lack of supportive environments for physical activity.

Statistical analysis using SPSS demonstrated strong, statistically significant correlations between lifestyle factors and metabolic health indicators. For example, excessive caloric intake and low physical activity showed a strong positive correlation with BMI ($p < 0.01$), while balanced nutrition and regular exercise correlated positively with stable glucose levels ($p < 0.05$). Environmental stressors, especially long-term exposure to poor air quality, showed significant correlation with elevated blood pressure ($p < 0.01$) and increased self-reported cardiovascular symptoms ($p < 0.05$). These findings highlight that health outcomes in the region are influenced not by a single factor but by a combination of dietary patterns, physical activity, environmental exposure, and overall lifestyle behavior.

In summary, the results clearly demonstrate that poor nutritional practices, insufficient physical activity, and exposure to environmental pollutants are key contributors to the prevalence of obesity, hypertension, chronic fatigue, and early cardiovascular risks among adults in the Fergana region. Conversely, individuals who adopt healthier habits — including balanced diets, regular physical activity, and efforts to reduce environmental exposure — experience significantly better physical and metabolic health outcomes. These findings underscore the need for integrated public health interventions that address both behavioral and environmental determinants of health, highlighting the importance of preventive measures, health education programs, and improved community infrastructure to support healthier lifestyle choices.

Conclusion:

The results of this study clearly demonstrate the significant impact that lifestyle behaviors, nutritional habits, and environmental conditions have on the health of adults in the Fergana region. Excessive caloric intake, insufficient physical activity, and exposure to environmental pollutants such as air pollution were consistently associated with higher rates of obesity, elevated blood pressure, chronic fatigue, and early indicators of cardiovascular and metabolic diseases. These findings are consistent with global and regional research, confirming that the interplay

between behavioral and environmental risk factors is a major determinant of public health outcomes. The study highlights that non-communicable diseases are largely preventable, yet they remain highly prevalent due to persistent unhealthy habits and environmental challenges.

A key conclusion is the necessity of adopting a multifaceted approach to improve public health. Addressing only one component—such as promoting physical activity or improving dietary quality—without considering environmental factors or broader social determinants is unlikely to yield substantial long-term results. The study emphasizes that interventions must simultaneously target nutrition, physical activity, environmental safety, and health education. For example, promoting balanced nutrition without improving access to fresh and affordable food options may have limited effectiveness, while encouraging exercise in areas with poor air quality may inadvertently expose individuals to additional health risks. Therefore, public health strategies should integrate behavioral, environmental, and structural solutions to achieve optimal outcomes. The study also highlights the importance of health literacy and public awareness. Individuals who demonstrated knowledge of healthy dietary patterns, exercise recommendations, and preventive measures were more likely to adopt healthier lifestyles, though socioeconomic and environmental constraints sometimes limited the implementation of this knowledge. This finding underscores the need for comprehensive health education programs that go beyond simple awareness campaigns. Educational initiatives should be culturally sensitive, accessible, and tailored to local communities, emphasizing the practical application of healthy behaviors in daily life. Schools, workplaces, and community centers can play an essential role in delivering these programs, fostering a culture of health that supports sustainable behavior change.

Environmental quality emerged as another critical factor influencing public health. The study revealed a clear association between air pollution and increased prevalence of hypertension, cardiovascular symptoms, and fatigue. This finding confirms that public health strategies cannot focus solely on individual behaviors; they must also address structural environmental risks. Policies aimed at reducing industrial emissions, promoting green urban spaces, improving transportation infrastructure, and monitoring air and water quality are essential components of an effective preventive strategy. By integrating environmental management with lifestyle interventions, health authorities can achieve synergistic benefits, reducing the overall burden of disease.

Furthermore, the study demonstrates that adopting a balanced diet and maintaining regular physical activity confer tangible protective effects. Participants who adhered to these behaviors showed healthier BMI values, stable glucose levels, lower blood pressure, and fewer reports of fatigue or cardiovascular complaints. These results support the growing body of evidence that lifestyle modification is one of the most effective, low-cost strategies for preventing non-communicable diseases and promoting long-term health. Encouraging these behaviors at both the individual and population levels should therefore remain a top priority for public health authorities.

In conclusion, the health of the adult population in the Fergana region is influenced by a complex interaction of dietary habits, physical activity, environmental exposures, and health literacy. Effective interventions must address each of these factors simultaneously, combining behavioral change strategies with environmental management and public education. Preventive healthcare policies should prioritize the promotion of balanced nutrition, regular exercise, and awareness of environmental hazards, while ensuring equitable access to healthy food, safe recreational spaces, and healthcare resources. By adopting an integrated, evidence-based approach, public health authorities can significantly reduce the prevalence of obesity, cardiovascular diseases, and other lifestyle-related conditions, ultimately improving quality of life and promoting long-term well-being across the population.

This study provides a strong foundation for the development of targeted, evidence-based interventions and underscores the urgent need for continued research and investment in preventive public health measures. Future studies should focus on longitudinal monitoring,

evaluation of intervention effectiveness, and deeper exploration of the socio-environmental determinants of health to support sustainable improvements in community health outcomes.

SALOMATLIKNI SAQLSHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Xusanov Azizbek Raximberdi o‘g‘li
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasasi assistenti
250398azizbek@gmail.com 90 200-79-39
Akramjonova Maftuna Qobiljon qizi
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,
Pediatriya fakulteti, Farmatsiya yo‘nalishi
1-bosqich talabasi.

Kirish Sog‘lom turmush tarzi – bu odamning kundalik hayotidagi faoliyati, odatlari va xulq-atvorining sog‘liqni saqlashga va mustahkamlashga yo‘naltirilgan majmui hisoblanadi. Bugungi kunda dunyo bo‘ylab surunkali va profilaktik kasalliklar soni ortib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, onkologik kasalliklar va surunkali respirator kasalliklar har yili millionlab odamlar orasida erta o‘limga sabab bo‘lmoqda.

SHT kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi, immun tizimini mustahkamlaydi, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni yaxshilaydi hamda inson hayot sifatini oshiradi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va uning komponentlarini kundalik hayotga integratsiya qilish profilaktik tibbiyotning asosiy vazifalaridan biridir.

1. Sog‘lom turmush tarzining asosiy komponentlari.

1.1. To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish To‘g‘ri ovqatlanish SHTning eng muhim elementidir. U inson organizmiga kerakli miqdorda energiya, oqsil, yog‘ va uglevodlarni yetkazib beradi, shuningdek vitaminlar, minerallar va antioksidantlar bilan ta‘minlaydi. Ratsiondagi sabzavot va mevalarning yetarli miqdori immun tizimini mustahkamlash, jigar va buyrak faoliyatini tartibga solish, saraton va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Tuz, shakar, trans-yog‘ va doimiy yuqori kaloriya iste‘moli ortiqcha vazn, ortiqcha yog‘ to‘planishi, yurak-xavf, qandli diabet va gipertoniya rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Shu sababli ratsionda me‘yoriy va muvozanatli ovqatlanish profilaktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

1.2. Muntazam jismoniy faollik Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, mushak-skelet tizimi va metabolizm faoliyatini yaxshilaydi. Haftasiga 150 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyat tavsiya etiladi. Faol hayot tarzi ortiqcha vazn va semizlikni kamaytiradi, surunkali kasalliklar, jumladan qandli diabet va gipertenziya xavfini sezilarli kamaytiradi.

Jismoniy faoliyatning turli shakllari — yurish, yugurish, suzish, velosiped, fitness — nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va kayfiyatni ko‘taradi.

1.3. Uyqu va dam olish Yetarli uyqu (7–9 soat) va sifatli dam olish organizmning tiklanishi, immun tizimi, metabolizm va ruhiy salomatlik uchun zarurdir. Uyquning yetishmasligi gipertoniya, semizlik, diabet va ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Shu bilan birga, dam olish va stressni boshqarish texnikalari ruhiy barqarorlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

1.4. Stressni boshqarish Stressning surunkali holati immun tizimini zaiflashtiradi, qon bosimini oshiradi, yurak faoliyatini buzadi va ruhiy salomatlikni yomonlashtiradi. Stressni boshqarish texnikalari, jumladan meditatsiya, yoga, nafas mashqlari va dam olish mashqlari, ruhiy barqarorlikni saqlash, depressiya va asabiy kasalliklar xavfini kamaytirishda samarali vositadir.

1.5. Zararli odatlardan voz kechish Chekish va spirtli ichimliklar saraton, yurak-qon tomir kasalliklari, surunkali ichki organ kasalliklari va asabiy kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Shuningdek, chekish va alkogol insonning hayot davomiyligini qisqartiradi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi — zararli odatlardan voz kechishdir.

2. Kasalliklarni oldini olishdagi sog‘lom turmush tarzining o‘rni.

2.1. Yurak-qon tomir kasalliklari Yurak-qon tomir kasalliklari (infarkt, gipertenziya, insult) dunyoda erta o‘limning eng ko‘p uchraydigan sabablari hisoblanadi. SHT qon bosimini tartibga

soladi, xolesterin darajasini kamaytiradi va ateroskleroz rivojlanish xavfini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar va muvozanatli ovqatlanish yurak salomatligini saqlashda eng samarali vositalardir.

2.2. Qandli diabet 2-toifa qandli diabetning asosiy sabablari ortiqcha vazn, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik yetishmasligidir. SHT qondagi glyukoza darajasini nazorat qiladi, insulin sezgirligini oshiradi va diabet rivojlanish xavfini kamaytiradi.

2.3. Onkologik kasalliklar Onkologik kasalliklar, jumladan o'pka, oshqozon, qizilo'ngach va ko'krak saratoni, chekish, alkogol, noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlik bilan bog'liq. SHT orqali ushbu xavfli odatlardan voz kechish va ratsionni sog'lomlashtirish saraton kasalliklari xavfini kamaytiradi.

2.4. Ruhiy salomatlik SHT ruhiy salomatlikni mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollik, dam olish va stressni boshqarish ruhiy barqarorlikni oshiradi, depressiya va bezovtalik xavfini kamaytiradi.

2.5. Immunitetni mustahkamlash SHT immun tizimini qo'llab-quvvatlaydi, infeksiyalarga qarshi kurashni kuchaytiradi va organizmni yuqumli kasalliklardan himoya qiladi. Ratsiondagi vitaminlar va minerallar, yetarli uyqu va jismoniy faollik immunitetni mustahkamlaydi.

3. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va shakllantirish.

3.1. Ta'lim va targ'ibot - Maktab va oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini o'rgatish dasturlari joriy etilishi kerak. - OAV va internet orqali SHT bo'yicha ma'lumotlarni keng targ'ib qilish.

3.2. Ish joylari va jamiyat - Ish joylarida sog'lom ovqat kafelari va sport maydonchalari tashkil etish. - Jamiyatda sport marafonlari, sog'lom ovqat mahsulotlarini targ'ib qilish va profilaktik kampaniyalar tashkil etish.

3.3. Oilaviy ta'lim - Oilada to'g'ri ovqatlanish va sport odatlarini shakllantirish. - Bolalarni faol dam olishga va sog'lom odatlarni rivojlantirishga rag'batlantirish. - Ruhiy barqarorlikni saqlash uchun oilaviy muhitni sog'lom qilish.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzi kasalliklarni oldini olishning eng samarali vositasidir. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ta'minlaydi. SHT orqali yurak-qon tomir, qandli diabet, onkologik va ruhiy kasalliklarning rivojlanish xavfi sezilarli darajada kamayadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish — bu shaxsiy mas'uliyat, oilaviy tarbiya, jamiyat va davlat siyosati masalasi. Kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirish uchun SHTni keng targ'ib qilish va hayotning barcha sohalariga integratsiya qilish muhim ahamiyatga ega.

SOG`LOM TURMUSH TARZINING FARMASEVTIKA TIZIMIDAGI ROLI VA PROFILAKTIKA SAMARODORLIGI

Erimmatova D.X

Urganch davlat tibbiyot instituti 3-kurs talabasi

Raxmatullayeva I.A

Urganch davlat tibbiyot instituti Tibbiy biologiya va farmatsiya kafedrasida assistenti

Mavzuning dolzarbligi:Sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning eng muhim omillaridan biridir. Aholi orasida surunkali kasalliklarning ortishi, noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlilik dori vositalariga bo'lgan ehtiyojni ko'paytirmoqda. Sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish farmatsevtik yuklamaning kamayishiga, dori-darmonlarni oqilona qo'llashga va salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bois mavzu tibbiyot va farmatsevtika uchun nihoyatda dolzarbdir.

Tadqiqot maqsadi:Sog'lom turmush tarzining kasalliklarni oldini olishdagi o'rnini aniqlash, uning dori iste'moli, farmatsevtik xavfsizlik va farmakoterapiya samaradorligiga ta'sirini baholash.

Tadqiqot natijalari: O'tkazilgan tadqiqot davomida aholining sog'lig'ini mustahkamlash va kasalliklarning erta oldini olishga qaratilgan profilaktik yondashuvlarning amaliy samaradorligi chuqur tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, aholining sog'lom turmush tarziga amal qilishi, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya etishi hamda zaruriy diagnostik tekshiruvlardan muntazam o'tishi kasalliklar rivojlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytirishi aniqlandi. Shuningdek, o'rganilgan ma'lumotlar aholining tibbiy madaniyati hamon yetarli darajada shakllanmaganligini ko'rsatdi. Bu esa profilaktik tadbirlarning samaradorligini pasaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, targ'ibot ishlari, farmatsevtik xodimlarning tushuntirishlari va nafaqat davolash, balki oldini olishga qaratilgan yondashuvni kuchaytirish orqali sog'liq ko'rsatkichlarini yaxshilash mumkinligi aniqlandi. Tahlil jarayonida farmatsevtik xizmat sifati ham aholi salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi qayd etildi. Xususan, dorilar haqida aniq, sodda va ishonchli ma'lumot berilganida bemorlarning dori qabul qilish madaniyati oshib, noto'g'ri qo'llash ehtimoli kamayadi. Bu esa nafaqat individual sog'liq uchun, balki umumiy epidemiologik holat barqarorligi uchun ham muhimdir. Olingan natijalar surunkali kasalliklarning erta aniqlanishi, dori vositalarining xavfsiz qo'llanilishi va profilaktik yondashuvning kengaytirilishi aholi salomatligini yaxshilashning eng muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot yakunlari amaliyotda qo'llansa, tibbiy xizmat sifati oshishi, kasalliklarni nazorat qilish darajasi yaxshilanishi va umumiy salomatlik ko'rsatkichlari sezilarli ko'tarilishi kutiladi.

Tadqiqot materiallari va usullari: Adabiyotlar tahlili, statistik ma'lumotlarni solishtirish, sog'lom turmush tarzi va dori iste'moli o'rtasidagi bog'liqlikni baholash, klinik kuzatuvlar hamda farmatsevtik ma'lumotlar tahlili usullaridan foydalanildi.

Xulosa: Tadqiqot jarayonida aholining sog'lig'ini saqlashda profilaktik yondashuvning muhimligi yana bir bor tasdiqlandi. Olingan natijalar sog'lom turmush tarzi, muntazam diagnostika va dori vositalaridan to'g'ri foydalanish kasalliklarning erta oldini olishda asosiy omil ekanini ko'rsatdi. Farmatsevtik xizmat sifati va aholiga beriladigan aniq maslahatlar sog'liq madaniyatini oshirishi, dorilarning noto'g'ri qo'llanishini kamaytirishi, surunkali kasalliklar rivojlanishining oldini olishi mumkinligi aniqlandi. Shuningdek, tibbiy savodxonlikni oshirish va profilaktik choralarni kuchaytirish sog'liqni saqlash tizimi samaradorligini yanada yaxshilashga xizmat qiladi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari profilaktik ishlarni rivojlantirish, farmatsevtik xizmatni sifatli tashkil etish va aholining tibbiy ongini oshirish orqali aholining hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanishi mumkinligini ko'rsatadi.

VII. ПРОФИЛАКТИК ТИББИЁТНИНГ ТИББИЙ ПЕДАГОГИКАДАГИ ТАЛҚИНИ;

МЕХНАТ ГИГИЕНАСИ ФАНИНИНГ ТИББИЙ ПЕДАГОГИКАДАГИ О'РНИ

Axmadjonova Shahlo Valijon qizi
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy ishlab chiqarish jarayonlarida texnologik rivojlanish bilan bir qatorda yangi xavf omillari ham paydo bo'lmoqda. Zararli ishlab chiqarish omillarining (shovqin, vibratsiya, chang, kimyoviy modda ta'siri, mikroiklim o'zgarishlari) ko'payishi ishchi-xodimlar salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mehnat gigiyenasi fanini tibbiy pedagogika yo'nalishida o'rgatish, talabalarda xavfsiz mehnat madaniyatini shakllantirish, kasb kasalliklarining oldini olish bo'yicha kompetensiyalarni rivojlantirish nihoyatda dolzarbdir. Tibbiy pedagogikaning asosiy vazifasi — sog'lom xulq-atvorni tarbiyalash, gigiyenik bilimlarni amaliyotga joriy qilish bo'lib, mehnat gigiyenasi bu jarayonning ajralmas qismi sifatida katta pedagogik va profilaktik ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi: Mehnat gigiyenasi fanining tibbiy pedagogikadagi o‘rnini aniqlash, uning ta’limiy, tarbiyaviy va amaliy jihatlarini ilmiy asosda tahlil qilish hamda talabalarda mehnat salomatligi va xavfsiz mehnat madaniyatini shakllantirishdagi ahamiyatini o‘rganish.

Tadqiqot materiali: Tadqiqotda mehnat gigiyenasi bo‘yicha amaldagi o‘quv dasturlari va modullardan, tibbiy pedagogika faniga oid ilmiy adabiyotlardan, shuningdek sog‘lom mehnat sharoitlarini ta’minlashga doir sanitariya me’yorlari va metodik ko‘rsatmalardan foydalanildi. Qo‘shimcha ravishda talabalar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari hamda kuzatuv jarayonida olingan ma’lumotlar tadqiqot materiali sifatida jalb etildi.

Tadqiqot usullari: Tadqiqotda adabiyotlarni tahlil qilish, me’yoriy hujjatlarni solishtirish, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma o‘tkazish va olingan natijalarni miqdoriy-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanildi. Bu yondashuv mehnat gigiyenasiga oid bilimlarning o‘zlashtirish darajasini aniqlash hamda o‘quv jarayonidagi mavjud muammolarni baholash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida olingan ilmiy ma’lumotlarning tizimli tahlili mehnat gigiyenasi fani tibbiy pedagogikaning tarkibiy qismi sifatida profilaktik yo‘nalishlarni shakllantirishda alohida ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi. Mehnat gigiyenasining talabalarga o‘rgatilishi nafaqat nazariy bilimlarni mustahkamlaydi, balki ularda ishlab chiqarish muhitining gigiyenik ko‘rsatkichlarini ilmiy asosda baholash, kasb kasalliklari xavfini erta aniqlash va xavf omillarini boshqarish kompetensiyalarini shakllantiradi. Tadqiqotda qo‘llangan interaktiv pedagogik yondashuvlar — rol o‘yinlari, keys-stadi texnologiyasi, amaliy mashg‘ulotlar va muammoli vaziyatlar asosida tahlil qilish metodlari — talabalarining kasbiy faolligini oshirishi, bilimlarni amaliy jarayonga tatbiq etish qobiliyatini kuchaytirishi aniqlangan. Ayniqsa keys-stadi texnologiyasi zararli omillar (fizik, kimyoviy, biologik, psixofiziologik) ta’sirini baholashda mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish jarayonini faollashtirgan. Mehnat sharoitining gigiyenik baholash metodikalarini o‘rganish jarayonida talabalar tomonidan “ISH sharoitlarini kompleks baholash”, “Zararli omillar intensivligi va ekspozitsiya davomiyligi”, “Kasbiy xavf darajasi” kabi mezonlarni qo‘llash ko‘nikmasining shakllangani kuzatildi. Bu esa ularda kasb kasalliklarining etiologik omillari va ularning oldini olish mexanizmlariga nisbatan ilmiy yondashuvni kuchaytirgan. O‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari talabalar orasida mehnat gigiyenasi bo‘yicha o‘zlashtirish darajasi sezilarli oshganini ko‘rsatdi. Talabalarining 72–85 foizi xavf omillarini aniqlash, ularning ta’sir mexanizmini baholash, sanitariya me’yorlari bilan taqqoslash va profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lgani aniqlandi. Kuzatuv ma’lumotlari esa o‘quv jarayonida interaktiv metodlar qo‘llangan guruhlarda talabalar faolligining 1,4–1,7 baravar oshganini, ularning mavzuga nisbatan motivatsiyasi va mustaqil fikrlash qobiliyati kuchayganini ko‘rsatmoqda (shartli statistik asosda). Umuman olganda, tadqiqot natijalari mehnat gigiyenasini tibbiy pedagogik jarayonga chuqur integratsiya qilish talabalarda sog‘lom mehnat madaniyatini shakllantirish, ishlab chiqarish xavflarini boshqarish, kasb kasalliklari profilaktikasiga ilmiy asosda yondashish kompetensiyalarini sezilarli darajada rivojlantirishini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

O‘QITUVCHINING KASBIY SHAKLLANISHI JARAYONIDA INNOVATSION FAOLIYATI

G.Q.Muxammadova Kommunal va mehnat gigiyena kafedrasida assistenti

Boltaboyeva Ra’no TPI. 4 kurs talabasi

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Zamonaviy ta’lim iqtisodiyot va jamiyatning yangi yo‘nalishini shakllantirishning asosiy omili sifatida ko‘rib chiqiladi, ta’lim mazmunini o‘zgartirish muammolari tahlil qilinadi, ta’lim jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish va o‘qituvchining innovatsion faoliyatini o‘rganish uning kasbiy ijodining namoyon bo‘lishi sifatida dolzarbdir. Ta’kidlanishicha, o‘qituvchining kasbiy shakllanishi insonning cheksiz rivojlanishi imkoniyatini belgilaydigan hayot davomida uzluksiz jarayondir. Tanlangan ta’lim yo‘nalishiga qarab, kasbiy rivojlanish jarayoni, ayniqsa, ta’lim subyektlarining turli xil birgalikdagi faoliyati va aloqalarida sodir bo‘ladigan o‘ziga xos xususiyatlarga ega ekanligi ko‘rsatilgan. O‘qituvchining innovatsion faoliyati sohasidagi nazariy, eksperimental va amalda yo‘naltirilgan tadqiqotlarni tahlil qilish, o‘quv jarayonining innovatsion rivojlanishi ko‘rib

chiqiladi. Bugungi kunda kasbiy pedagogik jamoatchilik asosan kasbiy shakllanishi jamiyatning sanoat rivojlanishi davrida boshlangan o'qituvchilardan, shuningdek yaqinda kasbiy tayyorgarlik bosqichidan o'tgan stajyor o'qituvchilardan iborat. Shu sababli, professor-o'qituvchilarning innovatsion faoliyatga tayyorligini ta'minlash imkoniyatlari kasbiy rivojlanishning turli bosqichlarida amalga oshiriladi. Ko'rinib turibdiki, birinchi navbatda nazariy bilimlarni tushunish va o'zlashtirish, so'ngra subyekt tomonidan shaxsan amalga oshirilgan amaliy tajribani olish kasbiy va pedagogik fikrlash uslubini rivojlantirishga, o'qituvchining kasbiy faoliyatini innovatsion yangilashni ta'minlashga imkon beradi. Hozirgi vaqtda V. A. Slastenin, L. S. Podmova, K.Y.Vazina, Y.B. Drobotenko, M.V.Lagunova, E. E.Voropaeva va boshqalar zamonaviy o'qituvchining innovatsion faoliyati muammosi tobora dolzarb bo'lib borayotganini ta'kidlamoqda. Mamlakatdagi tub ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar davlat va jamiyat ta'lim tizimida islohotlarga olib keldi. Bugungi kunda ta'lim iqtisodiyot va jamiyatning yangi sifatini shakllantirishning asosiy omili, madaniy sayohat, farovonlik va yangi turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi milliy xavfsizlikning muhim sharti sifatida qaralmoqda. Binobarin, ta'lim kontekstidagi o'zgarishlar – ta'lim muassasalarida innovatsion texnologiyalarni joriy etish dolzarb muammolardir. Ta'lim tizimida strategik va taktik maqsadlarga erishish uchun yechim tanlash sifati asosan kasbiy kompetensiyaga-o'qituvchining yangiliklariga bog'liq. Shuning uchun o'qituvchining kasbiy shakllanishi, uning doimiy o'zini takomillashtirish jarayonida ishtirok etishi bugungi kunda muhim muammo hisoblanadi. O'qituvchining kasbiy rivojlanish jarayoni zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish talablariga faqat ta'lim mazmuni, uni tashkil etish shakllari va usullari, mutlaqo yangi texnologiyalar bilan javob berishi mumkin. O'qituvchining shakllanishi shaxsiy va ishbilarmonlik fazilatlarini, shuningdek kasbiy vakolatlarga egalikni o'z ichiga oladi.

TIBBIY TA'LIM TALABALARINI O'QITISHDA KASBIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI.

Muxammadova Gulbaxor Qobiljon qizi

Risqulova Begoyim Mahadali qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti.

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimi har tomonlama takomillashib bormoqda va hozirgi zamon talablari asosida unga tashkil etilishi va yuqori samara berishi kabi masalalarni qo'ymoqda. Oliy o'quv yurtlarida olib borilayotgan o'quv jarayonining ta'lim sifati va samaraligi ushbu oliy ta'lim muassasasida tayyorlangan bo'lajak mutaxassislariga ko'ra belgilanadi va shu asosda mutaxassislarni tayyorlashga zamonaviy talablar asosida yondashish maqsadga muvofiqdir.

Kompetensiya - bu hozirgi kundagi zamonaviy adabiyotlarda keng qo'llaniladigan termin bo'lib, ta'lim, xodimlarni tanlash, mehnat natijasini baholash, ta'limning muvaffaqiyatligi, talabalarning kasbga yo'naltirilganligi va shu kabi dolzarb masalalarni qamrab oladi.

«Kompetentlik» termini esa ta'lim faqatgina yakka, texnik yoki tajribaviy bilim va qobiliyatlarni egallash masalalari bilan bog'liq bo'libgina qolmay, balki individ shaxsni keyinchalik rivojlantirishga baza bo'lib, xizmat qila oladigan qobiliyat va ko'nikmalar majmuasini ifoda etadi. Shu bilan birga ushbu g'oyaning talqini Yevropa davlatlarining deyarli barchasida turlicha o'z talqin qilingan. Masol uchun qaraydigan bo'lsak, 80-yillardan boshlab Germaniyada, «kasbiy faoliyatda kompetentlik» iborasi kasbiy tayyorgarlikning boshlang'ich darajasi mobaynida talabalarning erishishlari shart bo'lgan maqsadlar ifodalangan. Ushbu o'qitish kursi o'zaro bog'liqlik, texnik kompleks va umumiy bilimlardan iborat bo'lib, bu oliy ta'lim bitiruvchining kelajakdagi ish joylarida ishni davom ettirish imkonini berar edi. Bu umumiy malaka o'zgarishsiz qolishi mumkin emas, u rivojlanib borishi kerak, chunki individ va jamiyat manfaatlaridan kelib chiqqan holda mehnat bozorining talablari va sharoitlari ham o'zgarib turadi.

Oliy ta'limning holati, mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligining mazmuni va tuzilishi asosan jamiyatning iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy ehtiyojlari bilan belgilanadi.

Mamlakatimiz ta'limini modernizatsiya qilish dasturini va "ta'lim" milliy loyihasini amalga oshirish oliy ta'lim natijalarini baholashni bilim, ko'nikma va malakalar soniga qarab kelajakdagi mutaxassisning kasbiy kompetensiyasi darajasini baholashga yo'naltirishga olib keladi.

Shifokorning kasbiy kompetentsiyasi deganda bilim, kasbiy va hayotiy tajriba, qadriyatlar va moyilliklardan foydalangan holda kasbiy pedagogik faoliyatning real vaziyatlarida yuzaga keladigan kasbiy muammolarni va odatdagi kasbiy muammolarni hal qilish qobiliyatini belgilaydigan integral tavsif tushuniladi.

TIBBIY TA'LIM TALABALARINI DIFFERENSIAL YONDOSHUV ASOSIDA O'QITISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Kodirova Muxabbat Matkarim qizi

Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasida. Assistenti

Farg'ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti. O'zbekiston

Ta'limni insonparvarlashtirish davrida differensial yondashuv muammosining ijtimoiy ahamiyati ortadi. Differensiya (fransuzcha: differentiation, lotin tilidan. differentia-farq) butunning bo'linishi, tabaqalanishi turli qismlar, shakllar va bosqichlar ma'nosiga egadir. Ta'lim, tarbiya va rivojlanish jarayoni faoliyatga asoslangan yondashuv pozitsiyasiga asoslanadi, uning natijasi differensial yondashuvdir. Buning sababi shundaki, differensial yondashuv o'quv jarayonining vazifalarini amalga oshirishga, xususan, o'quvchilar shaxsini rivojlantirish uchun sharoit yaratishga, yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga moslashishni ta'minlashga imkon beradi, chunki u shaxsiy xususiyatlarni to'liqroq hisobga olishni, ta'lim jarayonining o'zgaruvchan tashkil etilishini o'z ichiga oladi

Ta'lim va tarbiyada differensial yondashuv-bu tinglovchilar jamoasida uning tarkibiy yoki norasmiy birlashmalari sifatida mavjud bo'lgan yoki o'qituvchi tomonidan tinglovchilarning o'xshash xususiy, shaxsiy fazilatlarini asosida ajralib turadigan talabalar guruhlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda pedagogik muammolarni hal qilish usullaridan biridir.

Differensial yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarda suggestiv qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha modellashtirishni barcha bosqichlarda qo'llash hamda pedagogik faoliyatda o'zgarishlar dinamikasi uning uzluksiz kasbiy rivojlanishining barcha bosqichlarida aks ettiriladi. Har bir bosqichda pedagogik faoliyatning tarkibiy qismlari aniqlanadi (strategik maqsadlar va motivlar asosida boshqariladigan aniq faoliyat turlari, taktik maqsadlarga yo'naltirilgan kasbiy harakatlar, harakatlarni aniq sharoitlarda bajarish hamda ularning samaradorligini baholash yo'llari va boshqalar), pedagogning professional funksiyalarini aniqlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi (motivasiya, maqsadli va tezkor) va rivojlantirishga olib keladi. Oliy ta'limda pedagogik faoliyatga tayyorgarlikning tashkiliy va asosli modeli yagona sikl (tashqi va ichki) bo'lib, alohida modullardan iborat: mutaxassislarini tayyorlashda manfaatdor tomonlarning ehtiyojlari, ta'lim dasturining asosiy maqsadlarini shakllantirish, ta'lim maqsadlariga erishish uchun ta'limning integratsiyasi va differentsiatsiyasi), natijalarni aniqlash, ta'lim natijalarini baholash, ta'lim dasturlari rivojlanganlik darajasini aniqlash, ta'lim jarayonini tashkil etish, ko'p funksiyali ta'lim makonini qurish, ta'lim sifatini baholash (ichki va tashqi), ta'lim natijalari va keyingi kasbiy tayyorgarlik istiqbollari.

DIFFERENSIAL YONDOSHUV TIBBIY TA'LIM TALABALARINI EKOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Kodirova Muxabbat Matkarim qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti.

Mavzuning dolzarbligi: Oliy o'quv yurtlari o'quv jarayonini tashkil etishning asosiy uslubiy va didaktik tamoyillari ishlarda o'z aksini topgan. Ishlarda talabalarning ekologik kompetensiyasini shakllantirish bo'yicha ishlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, talabalarning ekologik kompetensiyasini shakllantirish oliy ta'limning strategik maqsadlaridan biridir

Talabalarning ekologik kompetensiyasini shakllantirish barqaror rivojlanish ta'limining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning o'n yilligi BMT tomonidan 2005-2014 yillarda e'lon qilingan. Ekologik kompetensiya kelajakdagi mutaxassisga hayotiy va ish sharoitlarini barqaror rivojlanish tamoyillariga bo'ysundirib hal qilishga imkon beradi. Jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishi va

atrof-muhitni muhofaza qilishni muvofiqlashtirish ekologik ta'limga alohida e'tibor berishni talab qiladi.

Tadqiqot maqsadi: Ekologik kompetensiyani rivojlantirish texnologiyasida beshta asosiy komponentni ajratish mumkin: maqsadli, asosli, protsessual, tashkiliy, diagnostika.

Ekologik kompetensiyani rivojlantirishning umumiy maqsadi ekologik shaxsni shakllantirish uchun pedagogik shart - sharoitlarni yaratish - ekotsentrik tipdagi ekologik ongning tashuvchisi, ekologik faoliyatning ekologik qadriyatlari va ma'nolari, ekologik fikrlash, ekologik madaniyat, aks holda-qobiliyatli va qobiliyatli shaxsni shakllantirish uchun. "Inson – tabiat" tizimining o'z - o'zini rivojlantirishning ajralmas, qo'shma sub'ekti sifatida harakat qilishga tayyor bo'lib, uning shakllanishida rivojlanishning umumiy tabiiy tamoyillarini ham, inson mavjudligining tabiatini ham angelaydi.

Tadqiqot natijalari: Aqliy hujum deyarli barcha mashg'ulotlarda qo'llaniladi – iloji boricha ko'proq yechimlarni ifoda etishga taklif qilingan o'quvchilarning faolligini rag'batlantirishga asoslangan berilgan muammoni hal qilish usuli. Masalan, shamol guliga qarab, ifloslanish manbasiga nisbatan xonadagi yotoqlarning to'g'ri joylashishini aniqlash uchun aniq vaziyatlar taklif etiladi.

Interfaol ta'lim guruhning o'zaro ta'sir usulini o'z ichiga oladi. Loyiha ekspertizasi va sanitariya qonunchiligidan mustaqil foydalanish jarayonida talabalarining birgalikdagi faoliyati har kimga o'z shaxsiy hissasini qo'shishga imkon beradi. Bilim almashinuvi mavjud, ammo o'qituvchining faoliyati talabalar faoliyatiga yo'l ochishi kerak.

Xulosa: Talabalarining ekologik kompetensiyasi shaxsning murakkab xususiyati sifatida kasbiy bilim, ko'nikma va amaliy yo'nalishning funksional fazilatlarini o'z ichiga oladi; "tabiat – inson – jamiyat" megatizimiga jalb qilish darajasi, shuningdek, ekologik izchil faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, kognitiv birlikda tizimli ravishda kontent-axborot, refleksiv faoliyat va motivatsion-qiymat komponentlari ifodalangan shaxsiyat fazilatlarini bilan tavsiflanadi.

Modelni amalga oshirish samaradorligiga to'rtta pedagogik shartlarning kombinatsiyasi mavjud bo'lganda erishiladi: innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida talabalar uchun dasturiy ta'minotga asoslangan ekologik ta'limni ishlab chiqish; ta'lim va ekologik vazifalar tizimidan foydalanish; turli ekologik va iqtisodiy tizimlarni modellashtirish asosida ishbilarmonlik o'yinlaridan foydalanish; mutaxassislik fanlarini o'zlashtirish jarayonida talabalarining refleksiv faoliyatini tashkil etish va pedagogik aks ettirishdan mutaxassislarning kasbiy mahorati va ekologik kompetensiyasini shakllantirish omili sifatida foydalanish

TIBBIY TA'LIM TIZIMI TALABALARINING AXLOQIY RIVOJLANISHIDA EKOLOGIK KOMPETENSIYANING ROLI.

Kodirova Muxabbat Matkarim qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti.

Pedagogikada ekologik kompetensiya tushunchasi yangi ta'lim standartlarining joriy etilishi munosabati bilan muhim ahamiyat kasb etmoqda va talabalar va talabalar bilimlarining muhim ko'rsatkichi sifatida qaralmoqda. Zamonaviy nashrlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, ekologik jihat asosiy vazifalar, shuningdek, "hayotiy kompetensiya" tushunchasi tarkibida yetarli darajada ifodalangan, Va ekologik kompetensiya ekologik ta'lim sifatining ko'rsatkichi sifatida yaqinda kuchayib bormoqda.

Ekologik kompetensiyaning asosi, uni ajralmas sifat sifatida shakllantirishning asosi tegishli bilim va ko'nikmalardir. Ekologik kompetensiya olingan bilimlarni, amaliy faoliyatni va xatti-harakatlarni ulardan foydalanishda qo'llash qobiliyatini o'z ichiga oladi va "shaxsning ekologik madaniyati" bilan deyarli bir xil. Talabalarining ekologik kompetensiyasini muvaffaqiyatli shakllantirishning sharti pedagogik ta'sir shakllari va usullaridan foydalanish, shu jumladan eksperiment va ilmiy tadqiqotlar, intellektual ko'nikmalarni rivojlantirish (tahlil, sintez, xulosalar va

boshqalar).), hodisalarni, ma'lumot va tajribani tanqidiy tushunish, ekologik muammolarga yechim topish va asoslash qobiliyati

Bo'lajak shifokorlarning ekologik kompetensiyasi motivatsion, kognitiv, faollik va reflektiv komponentlardan iborat bo'lib, ushbu komponentlarning mezonlari va ko'rsatkichlarini yanada ishlab chiqishni talab qiladi. Kasbiy faoliyatni amalga oshirishga tayyor bo'lgan shifokorlarni tayyorlash, albatta, uning ekologik kompetensiyasini rivojlantirish bilan bog'liq. Ikkinchisi mutaxassisning ekologik inqirozni bartaraf etishda faol ishtirok etish qobiliyatini nazarda tutadi, Ekologik inqiroz, o'z navbatida, "tabiat - inson - jamiyat" uchrashidagi munosabatlarni qayta ko'rib chiqishga va ularni uyg'unlashtirish yo'llarini izlashga undaydi

Shaxsga yo'naltirilgan sub'ekt-sub'ekt pedagogik paradigmasida ushbu umumiy maqsad o'quv jarayoni sub'ektlarining o'zaro bog'liq, muvofiqlashtirilgan maqsadlarida konkretlashtiriladi, ularni quyidagicha aniqlash mumkin:

- mahalliy hamjamiyat va umuman jamiyat uchun-hayot sifatini yaxshilash, atrof-muhit holatini yaxshilash; ekologik savodli, bilimli va malakali fuqarolarni tayyorlash;

- o'qituvchi uchun-bilim, ko'nikma va malakalarni egallash uchun sharoit yaratish, qobiliyatlarni rivojlantirish, motivatsiya, munosabatlar, ekologik muammolarni amaliy yechimini ilgari surish va atrof-muhit holatini yaxshilash uchun zarur bo'lgan ekologik faoliyat tajribasi;

- talaba uchun-ekologik faoliyatning qobiliyatlari, tayyorligi va tajribasini rivojlantirish, ekologik muammolarni aniqlash va hal qilishda ongsiz qobiliyasizlik darajasidan ongli vakolat darajasiga qadar o'z vakolatlarini oshirish

Ekologik muammolarni hal qilishni o'rganish jarayonida talabalarning ekologik kompetensiyasini rivojlantirishning tarkibiy qismida ikkita asosiy yo'nalishni ajratish mumkin.

EKOLOGIK TA'LIM TARBIYA BERISHNING AHAMIYATI

Maxmudova Xurmatoy Toshtemirovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Dolzarlighi Bugungi kunimizda ta'lim tizimida ekologik ta'limni rivojlantirishning asosiy tamoyillarini belgilash, ularni izchillik bilan bosqichma-bosqich ta'lim-tarbiya jarayoniga tatbiq qilish va shu asosida ekologik ta'limning samaradorligini yangi bosqichlarga olib chiqishda bir qancha muammolar ko'zga tashlanmoqda. Ekologik ta'lim-tarbiya berishni, ekologik bilimlarni targ'ib qilishni, ko'rik-tanlovlar o'tkazishni, ijtimoiy reklama va shu kabilarni tashkil etish zarurdir. Ta'lim dasturlarini mavjud ekologik muammolarni bartaraf etish va zamon talablaridan kelib chiqqan holda takomillashtirish, ta'lim oluvchilarning e'tiborini umumbashariy ekologik muammolarga qaratish orqali ularning ona tabiatning qayta tiklanmas manbalarini saqlab qolish va ulardan oqilona foydalanish bo'yicha mas'uliyatli bo'lishga o'rgatishdir.

Tadqiqot maqsadi Ekologik ta'limning samarali shakllari va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish uchun ekologik ta'limning sifatini, kadrlar tayyorlash tizimi samaradorligini, barqaror rivojlanishi kafolatlarini va ustuvorligini ta'minlovchi moddiy-texnika va axborot bazasini yaratish va ekologiya hamda atrof muhitni muhofaza qilish bo'yicha davlat organlari ta'lim sohasining o'zaro manfaatli hamkorligini rivojlantirish kabi ishlar o'ta muhim hisoblanadi.

Tadqiqot natijasi Ekologik ta'lim dasturlari o'rta, katta va maktabgacha tayyorlov guruhleri uchun jonsiz tabiat ya'ni o'simliklar dunyosi, jonli tabiat ya'ni hayvonot dunyosi tushunchalarini uyg'otishga yo'naltiriladi. Bunda, mavzularni qayta belgilashda yer yuzida, shu jumladan, yurtimizda yo'qolib borayotgan va kamyob turdagi o'simlik va hayvonot dunyosi hamda ularni asrab-avaylash masalasiga alohida urg'u beriladi. Maktabgacha ta'lim tizimida tarbiyalanuvchilarning ekologik ongi ularning ko'ziga yaqqol tashlanadigan atrof tabiiy muhit bilan «Ona tabiat» mavzusida ochiq havoda tanishtiruv soatlari o'tkazish, rasmlar chizdirish, atrof olam haqidagi she'rlarni yod oldirish, mashqlarni bajartirish va turli mavzudagi o'yinlarni tashkil etish orqali shakllantiriladi. O'rta maktablarda o'quv fanlari doirasidagi ekologik bilimlarni berish va amaliyotga joriy etish, ularni amaliyotda qo'llay olish imkonini beruvchi amaliy topshiriqlar bilan boyitish ya'ni nazariya

muhokamadan amaliyotga o'tish. O'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarida umumekologik ta'lim talablari bilan bir qatorda atrof muhitni muhofaza qilishning kundalik qoidalari va mahalliy miqyosda barqaror rivojlanishning ekologik xususiyatlari ochib beriladi. Bu borada muayyan umumkasbiy va maxsus fanlar tarkibiga «Asosiy ekologik omillar va ekologik tizimlar to'g'risida tushuncha», «Tabiatni muhofaza qilish, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish», «Ekologiya sohasida innovatsion g'oyalar va texnologiyalardan foydalanish» kabi mavzular kiritiladi. Ekologik ta'limni rivojlantirishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan keng foydalaniladi. «Ekologiya va atrof muhit muhofazasi» bakalavriat ta'lim yo'nalishi o'quv rejasi va fan dasturlariga kiritiladi.

Xulosa Ekologiya sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan kelib chiqib takomillashtiriladi. Vazirliklar va idoralarning talab va takliflari, kadrlarga bo'lgan ehtiyoj va tahlillar asosida ekologik vaziyatning mavjud holatidan kelib chiqib oliy ta'lim tizimida «Oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari»ga yangi yo'nalishlar va mutaxassisliklarni kiritish bo'yicha takliflar ishlab chiqiladi. Oliy ta'lim tizimining bakalavriat va magistratura bosqichlari ekologik yo'nalishlarida ekologiya va atrof muhit muhofazasi bo'yicha tegishli o'quv fanlari mazmuni kuchaytirilib qo'shimcha mavzular bilan boyitiladi. Talabalarga fan dasturlarida belgilangan hajmda tegishli bilimlar beriladi hamda ularda zarur malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi.

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЧНЫХ И ДИСТАНЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В «ШКОЛЕ ДИАБЕТА» У ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА

Маҳмудов Улуғбек Илхомжонович
Каримова Мукима Мухаммадсодиқовна
Ферганский медицинский институт общественного здоровья

Актуальность. Сахарный диабет (СД) представляет собой группу хронических метаболических заболеваний, основным признаком которых является устойчивая гипергликемия, развивающаяся в результате недостаточной секреции инсулина, нарушенного действия инсулина на ткани организма или сочетания этих факторов [1].

В последние десятилетия распространенность диабета стремительно возрастает, ставя многие страны перед реальной угрозой глобальной эпидемии, охватывающей различные регионы и возрастные группы населения по всему миру [2].

Особое место среди форм диабета занимает сахарный диабет 1 типа (СД1), который требует от пациента постоянного и активного участия в контроле заболевания. Управление СД1 включает регулярный самоконтроль уровня глюкозы крови, своевременную коррекцию доз вводимого инсулина, строгое соблюдение рациональной диеты, а также мероприятия, направленные на профилактику возможных осложнений. Важную роль в повышении приверженности пациентов к лечению играют образовательные программы. Актуальным остается изучение эффективности традиционных и дистанционных подходов к обучению пациентов, особенно в условиях широкого распространения цифровых технологий.

Цель: Оценить эффективность традиционного и дистанционного обучения в «Школе диабета» у пациентов с СД1, сравнив их влияние на гликемический контроль, частоту гипогликемий, самоконтроль и качество жизни.

Материалы и методы: В исследовании участвовали 100 пациентов с СД1, разделённых на две группы. Первая группа (N = 66) проходила очное обучение (лекции, консультации с врачами). Вторая группа (N = 34) обучалась дистанционно (онлайн-курсы, видеолекции, телемедицина). Оценивались HbA1c, частота гипогликемий, самоконтроль и качество

жизни.

Результаты: Анализ эффективности различных методов обучения в «Школе диабета» выявил статистически значимые различия в динамике показателей между группами пациентов. После прохождения обучения уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) снизился в обеих группах, однако дистанционное обучение показало более выраженный эффект. В традиционной группе снижение составило **0,7%** ($p = 0.032$), тогда как в дистанционной группе – **1,2%** ($p = 0.008$). Внутригрупповой анализ показал, что в подгруппе 2А (до обучения) средний HbA1c составлял **8,6%**, а в подгруппе 2В (после обучения) – **7,2%**, что соответствует снижению на **1,4%** ($p = 0.005$).

Частота эпизодов гипогликемии также снизилась, но более выраженные изменения наблюдались среди пациентов, прошедших дистанционное обучение. В традиционной группе частота гипогликемий уменьшилась на **18%** ($p = 0.041$), тогда как в дистанционной группе снижение составило **32%** ($p = 0.009$). Внутригрупповой анализ показал, что в подгруппе 2А частота гипогликемий снизилась на **15%**, а в подгруппе 2В – на **40%** ($p = 0.003$), что подтверждает эффективность дистанционного обучения в улучшении навыков самоконтроля.

Приверженность к самоконтролю (измерение уровня глюкозы ≥ 4 раз в день) увеличилась на **28%** в традиционной группе ($p = 0.027$) и на **45%** в дистанционной ($p = 0.006$). Внутригрупповой анализ продемонстрировал, что в подгруппе 2А рост составил **25%**, а в подгруппе 2В – **55%** ($p = 0.002$), что указывает на лучшую адаптацию пациентов к самостоятельному управлению заболеванием после дистанционного обучения.

Оценка качества жизни, основанная на данных анкетирования, улучшилась на **18%** в традиционной группе ($p = 0.039$) и на **30%** в дистанционной ($p = 0.011$). Пациенты, прошедшие дистанционное обучение, отмечали меньший уровень тревожности, лучшее понимание методов самоконтроля и большую уверенность в управлении своим состоянием.

Выводы: Дистанционные методы обучения в «Школе диабета» обеспечивают более значительное улучшение гликемического контроля, снижение частоты гипогликемий и повышение приверженности к терапии по сравнению с традиционными методами. Участники, завершившие полный курс дистанционного обучения, показали наилучшие результаты, что подтверждает необходимость широкого внедрения цифровых образовательных платформ для пациентов с СД1.

Литература:

1. Algorithms of Specialized Medical Care for Patients with Diabetes Mellitus. Dedov II, Shestakova MV, Maioriv AYu, eds. Moscow, 2023. Russian.
2. Selvin E, Juraschek SP. Diabetes epidemiology in the COVID-19 pandemic. Diabetes Care. 2020;43(8):1690-1694. doi: 10.2337/dc20-1295

ELEKTRON SOG‘LIQNI SAQLASHDA SUN‘IY INTELLEKT

Mirzakirova Zeboxon Farxodovna

Abdullayeva Sa‘dixon Umarovna

Otajonova Mubinaxon Azizjon qizi

Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo‘qon jamoat salomatligi texnikumi

info@qjst.uz

Dolzarbliqi. So‘nggi yillarda sog‘liqni saqlash tizimini raqamlashtirish jarayoni global miqyosda yangi bosqichga ko‘tarilmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 2024-yilgi hisobotiga ko‘ra, dunyo mamlakatlarining 78 foizida elektron sog‘liqni saqlash hujjatlari (Electronic Health Records – EHR) tizimi to‘liq yoki qisman joriy etilgan. Bu tizimlar tibbiyot muassasalari o‘rtasida ma‘lumot almashuvini

yengillashtirish, bemorlarning sogʻliq holatini doimiy kuzatib borish va sogʻliqni saqlash xizmatlari sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaldagi tizimlarda bemor maʼlumotlarini qayd etish, yangilash va tahlil qilish koʻp hollarda inson omiliga bogʻliq boʻlib qolmoqda. Bu esa tibbiy maʼlumotlarning toʻliqligi va aniqligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Tahlillarga koʻra, tibbiy hujjatlarni qoʻlda kiritish natijasida yuzaga keladigan xatoliklar umumiy maʼlumotlar bazasining 12–15 foizini tashkil etadi. Shu sababli, elektron sogʻliqni saqlash hujjatlari tizimini sunʼiy intellekt (SI) texnologiyalari yordamida takomillashtirish zarurati kundan kunga ortib bormoqda.

Sunʼiy intellekt sogʻliqni saqlash sohasida diagnostika, davolash, profilaktika va boshqaruv jarayonlarini avtomatlashtirishda keng imkoniyatlar yaratmoqda. Xususan, SI asosidagi algoritmlar katta hajmdagi tibbiy maʼlumotlarni tahlil qilish, kasallik xavfini erta bosqichda aniqlash, bemorning klinik tarixiga mos davolash takliflarini shakllantirishda yuqori aniqlik beradi. Masalan, AQShda 2024-yil holatiga koʻra, SI yordamida yurak-qon tomir kasalliklari xavfini aniqlash algoritmlarining aniqlik darajasi 89 foizni tashkil etgan, bu esa anʼanaviy usullarga nisbatan 1,8 barobar yuqori natijadir.

Material va usullar. Tadqiqotda 15 ta tibbiyot muassasasida elektron hujjat aylanishi, bemorlar maʼlumotlar bazasi va avtomatlashtirilgan diagnostika tizimlari tahlil qilindi. Shuningdek, Rossiya Federatsiyasi, Janubiy Koreya va Germaniya tajribalari oʻrganildi. Maʼlumotlar statistik tahlili “SPSS Statistics 26.0” dasturi yordamida amalga oshirildi. Tadqiqotda sogʻliqni saqlash xodimlarining 320 nafari (shundan 180 nafari shifokor, 140 nafari hamshira) oʻrtasida soʻrovnoma oʻtkazildi.

Tadqiqot natijalari. Koʻpchilik tibbiyot muassasalarida elektron tibbiy hujjatlar joriy etilgan boʻlsa-da, ularning 62 foizida maʼlumotlar integratsiyasi va avtomatik tahlil imkoniyatlari cheklangan. Soʻrovnoma natijalariga koʻra, shifokorlarning 71,8 foizi SI asosidagi tizimlar klinik qaror qabul qilish jarayonida yordam berishini qayd etgan. Sunʼiy intellektni joriy etish natijasida hujjatlarni toʻldirishga ketadigan vaqt oʻrtacha 35 foizga qisqardi, xatoliklar soni 22 foizdan 8 foizgacha kamaydi, bemor maʼlumotlarini tahlil qilish tezligi 2,5 barobar oshdi.

Chet el tajribalariga asoslanib, Janubiy Koreyada “AI-Medical Cloud” tizimi joriy etilgandan soʻng, bemorlarning qayta murojaat qilish holatlari 15 foizga kamaygan, Rossiyada esa elektron hujjatlar asosida kasallik xavfini prognoz qilish aniqligi 87 foizni tashkil etgan. Oʻzbekiston sharoitida SI modellarini (masalan, GPT-tibbiy modellar yoki DeepHealth tizimlari) elektron sogʻliqni saqlash hujjatlariga integratsiya qilish orqali kasalliklar tarqalishini oldindan bashorat qilish, dori vositalarini toʻgʻri tanlash va resurslardan samarali foydalanish imkoniyati paydo boʻladi. Shu bilan birga, maʼlumotlar xavfsizligi, etik masalalar va shaxsiy maʼlumotlarni himoya qilish boʻyicha huquqiy asoslarni mustahkamlash zarurligi aniqlangan.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, sunʼiy intellekt texnologiyalarini elektron sogʻliqni saqlash hujjatlari tizimiga joriy etish nafaqat tibbiy maʼlumotlarni boshqarish sifatini, balki butun sogʻliqni saqlash tizimining samaradorligini oshiradi. SI yordamida avtomatik tahlil, kasallikni erta aniqlash va individual davolash dasturlarini yaratish imkoniyati yuzaga keladi. Shu bilan birga, tibbiyot xodimlarini raqamli kompetensiyalarini oshirish, SI asosida ishlovchi milliy platformani yaratish va huquqiy meʼyorlarni takomillashtirish ustuvor vazifalar qatoriga kiradi.

GIGIYENA FANLARINI OʻQITISHDA RAQAMLI TAʼLIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING KASALLIKLAR PROFILAKTİKASIDAGI OʻRNI

Osbayov Muhammadjon Imaraliyevich

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Dolzarbli: Bugungi kunda jadal rivojlanayotgan raqamli transformatsiya jarayonlari barcha sohalarda, jumladan tibbiyot taʼlimida ham tub oʻzgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Aholi salomatligini muhofaza qilish va kasalliklarni erta oldini olishda gigiyena fanining oʻrni beqiyos boʻlib, raqamli taʼlim texnologiyalari uning mazmuni va oʻqitish sifatini yangi bosqichga koʻtarmoqda. Raqamli platformalar, simulyatsion treninglar, multimedia darsliklar, virtual laboratoriyalar, mobil ilovalar va

masofaviy ta'lim vositalari orqali talabalarning mustaqil o'rganish, tahlil qilish, gigiyenik normativlarni amaliyotga tadbiiq etish ko'nikmalari yanada rivojlanmoqda.

Sog'liqni saqlash tizimida yillik kasallanish statistikasi, epidemiologik kuzatuvlar, sanitariya-gigiyena monitoringi ko'rsatkichlari to'g'ri talqin etilishi, xavf omillarini baholash hamda profilaktik choralarni rejalashtirishda raqamli savodxonlik muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun gigiyena fanlarini raqamli texnologiyalar asosida o'qitish bo'lajak shifokorlarning tahliliy fikrlashi, epidemiologik vaziyatlarni prognoz qilish, sanitariya normalarini amaliy qo'llash, xavf-xatarlarni erta aniqlash va tezkor profilaktik choralari ko'rish kompetensiyasini shakllantirishning muhim omilidir. Raqamli ta'lim vositalari yordamida: kasalliklar etiologiyasi va tarqalish mexanizmlari vizual va interaktiv shaklda o'rganiladi; suv, havo, oziq-ovqat gigiyenasi bo'yicha real vaqt monitoringi namunalarida mashg'ulotlar o'tkaziladi; sanitariya qoidalari, epidemiologik xavf baholash bo'yicha virtual trenajyorlar qo'llanadi; tibbiy ekologiya va gigiyenaga oid ma'lumotlar katta ma'lumotlar (big data) asosida tahlil qilinadi; profilaktika tadbirlarini rejalashtirishda simulyatsion modellar qo'llanadi. COVID-19 pandemiyasi jarayonida masofaviy ta'lim, onlayn laboratoriyalar va raqamli klinik holatlar bilan ishlashning ahamiyati yanada namoyon bo'ldi. Bunday texnologiyalar orqali gigiyenik xatarlarni baholash va profilaktika bo'yicha to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmasi mustahkamlanadi. Shu bois, gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan samarali foydalanish — talabalarda profilaktik fikrlashni shakllantirish, kasalliklarning oldini olish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni o'zlashtirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish kompetensiyalarini kuchaytiruvchi dolzarb pedagogik vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: "Gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanishning kasalliklar profilaktikasidagi o'rni" mavzusi bo'yicha tadqiqotning asosiy maqsadi — gigiyena fanini o'qitish jarayoniga raqamli ta'lim texnologiyalarini joriy etish orqali talabalarda profilaktik fikrlash, sanitariya-gigiyenik ko'nikmalar, epidemiologik tahlil qilish va kasalliklar oldini olish bo'yicha amaliy kompetensiyalarni shakllantirish samaradorligini ilmiy asosda baholashdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagilar ko'zda tutiladi: gigiyena fanlarida qo'llanilayotgan zamonaviy raqamli texnologiyalar (virtual laboratoriyalar, simulyatsiya, multimedia kontent, mobil ilovalar, masofaviy ta'lim platformalari)ning o'quv jarayoniga ta'sirini aniqlash; talabalarning gigiyenik bilim, ko'nikma va kasalliklar profilaktikasiga oid kompetensiyalarini raqamli texnologiyalar orqali rivojlantirish imkoniyatlarini baholash; raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish asosida gigiyenik xatarlarni aniqlash, sanitariya normalarini qo'llash va profilaktik choralarni rejalashtirish samaradorligini eksperimental o'rganish; gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli yondashuvlarni takomillashtirish bo'yicha amaliy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari: "Gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanishning kasalliklar profilaktikasidagi o'rni" mavzusida olib borilgan tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

Raqamli ta'lim texnologiyalarining samaradorligi: Talabalar virtual laboratoriyalar, simulyatsiya va interaktiv mashg'ulotlar orqali gigiyenik jarayonlarni amaliyotga yaqin muhitda o'rganish imkoniyatiga ega bo'lishdi. Multimedia va vizual kontent yordamida kasalliklarning etiologiyasi, tarqalish mexanizmlari va profilaktik choralari bo'yicha bilimlarni 25–30% ga oshirish kuzatildi.

Raqamli platformalarda amalga oshirilgan masofaviy va interaktiv mashg'ulotlar natijasida talabalarning sanitariya-gigiyenik normalarni amalda qo'llash, xavf-xatarlarni baholash va profilaktik

choralarni rejalashtirish ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlandi. Eksperimental guruhda profilaktik yondashuvlarni tanlash va tavsiyalar berish qobiliyati nazorat guruhiga nisbatan 20–25% yuqoriligi aniqlangan. Raqamli texnologiyalar yordamida epidemiologik ma'lumotlarni tahlil qilish va qaror qabul qilish ko'nikmalari mustahkamlandi. Talabalar sog'liqni saqlash monitoringi va sanitariya-gigiyena nazoratini raqamli vositalar orqali samarali o'rganish imkoniyatiga ega bo'ldi. Raqamli ta'lim vositalari mashg'ulotlarni qiziqarli va interaktiv qiladi, auditoriya faoliyatini oshiradi va talabalarning mustaqil o'rganish motivatsiyasini kuchaytiradi. Talabalar orasida darsga tayyorgarlik va bilimlarni amaliyotga tadbiq etish faolligi ortdi. Tadqiqot natijalari asosida gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli texnologiyalarni tizimli joriy etish orqali kasalliklar profilaktikasi bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkinligi aniqlandi.

Tadqiqot materiali va usullari:

Tadqiqotda quyidagi materiallar va manbalar asos sifatida ishlatildi:

Talabalar guruhi: gigiyena va tibbiy ekologiya fanlarini o'rganayotgan 2-kurs talabari. Tadqiqotda eksperimental guruh va nazorat guruhi shakllantirildi.

O'quv resurslari: Gigiyena faniga oid darsliklar, qo'llanmalar, sanitariya-gigiyena normativlari, epidemiologik monitoring bo'yicha ma'lumotlar.

Raqamli ta'lim vositalari: virtual laboratoriyalar va simulyatsion mashg'ulotlar; interaktiv multimedia kontent va video materiallar; mobil ilovalar va masofaviy ta'lim platformalari (Zoom, Moodle, Microsoft Teams).

Epidemiologik va statistika ma'lumotlari: mahalliy va milliy sog'liqni saqlash statistikasi, kasalliklarning tarqalish va profilaktik choralari bo'yicha hisobotlar.

Tadqiqot usullari:

Pedagogik eksperiment: talabalar eksperimental va nazorat guruhlariga bo'lingan holda raqamli ta'lim vositalari yordamida mashg'ulotlar o'tkazildi; Eksperiment davomida talabalar bilimlari, ko'nikmalari va profilaktik kompetensiyalari baholandi.

Kuzatish va intervyu: talabalarning dars jarayonidagi faoliyati, raqamli vositalardan foydalanish samaradorligi va bilimlarni amaliyotga tadbiq etish ko'nikmalari kuzatildi va so'rovlar orqali tahlil qilindi.

Test va diagnostik metodlar: gigiyena bo'yicha nazariy bilimlarni aniqlash uchun testlar; Kasalliklarni profilaktika qilish bo'yicha vaziyatli masalalar (case-study) va interaktiv testlar.

Statistik tahlil: eksperimental natijalar Excel dasturlari yordamida tahlil qilindi, eksperimental va nazorat guruhlarini o'rtasidagi farqlar statistik jihatdan baholandi.

Kuzatuvli metodlar: talabalarning raqamli vositalardan foydalanish jarayonida amaliy mashg'ulotlarda faoliyatini baholash va samaradorlikni o'rganish.

Adabiyotlar tahlili: milliy va xorijiy adabiyotlar, ilmiy maqolalar va pedagogik tadqiqotlar tahlil qilindi.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish talabalarda kasalliklar profilaktikasi bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy kompetensiyalarni sezilarli darajada rivojlantirishga imkon beradi. Virtual laboratoriyalar, simulyatsion mashg'ulotlar, interaktiv multimedia kontent va masofaviy ta'lim platformalari yordamida talabalarning sanitariya-gigiyenik ko'nikmalari, epidemiologik vaziyatlarni tahlil qilish va xavf-xatarlarni baholash qobiliyatlari oshdi. Eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari solishtirilganda, raqamli texnologiyalardan foydalanish talabalarning profilaktik yondashuvlarni

tanlash va amaliy tavsiyalar berish ko'nikmalarini yaxshilashda aniq afzalliklar berishini ko'rsatdi. Shu bilan birga, raqamli ta'lim vositalari pedagogik jarayonning interaktivligini oshiradi, talabalarining mustaqil o'rganish faoliyatini rag'batlantiradi va gigiyenik bilimlarni chuqur o'zlashtirishga xizmat qiladi. Shu bois, gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalarini tizimli joriy etish kasalliklarni oldini olish bo'yicha zamonaviy, ilmiy asoslangan yondashuvlarni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu esa kelajakdagi tibbiyot xodimlarining profilaktik fikrlashini, amaliy ko'nikmalarini va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kompetensiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi.

TIBBIY TA'LIM TALABALARINI AMALIY MASHG'ULOT DARSLARINI TASHKIL QILISHDA PEDAGOGIK YONDASHUV

Kodirova Muxabbat Matkarim qizi

Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasasi.

Abdupattoyeva Gulnoza

Tibbiy profilaktika ishi 4 kurs talabasi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti. O'zbekiston

Tibbiy ta'lim jarayonida tibbiy ta'limdagi pedagogikaning maqsadini belgilanganligi, tibbiyot yo'nalishi talabalarida yuksak insoniy fazilatlarini shakllantirish, odob-ahloq, tarbiya, hayotiy va kasbiy faoliyatlari uchun strategiyalarni rivojlantirish, iqtisodiyotning globallasuvi va yanada mobillashuvi, kommunikatsiyalarning tez rivojlanishi jarayonida tolerantlik xususiyatlarini shakllantirish, mustaqil fikrlaydigan hamda shaxsiy xatti-harakatlari oqibatlarini oldindan seza oladigan, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholaydigan, to'g'ri maqsad qo'ya oladigan hamda unga erishish bo'yicha pedagogik va psixologik bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, tibbiyot ta'limda o'quv - tarbiya jarayonini tashkil etishning asosiy elementi sanaladi.

Tibbiy ta'lim jarayonida pedagogikaning shakllanishi va rivojlanishi uning tarixiy hamda pedagogik izlanishlarini tashkil qilishda: mavjud xodisalarning shakllantirish konsepsiyasini amalga oshirish; fan va amaliyot g'oyalarining mavjudligi; pedagogika va tibbiyot o'rtasidagi bog'liqlik va ularni tarixiy hamda pedagogik jarayonda amalga oshirish g'oyalarining mavjudligi bilan ahamiyatli.

Kasbiy madaniyatning o'ziga xos xususiyatlari: uning mutaxassislik xususiyatiga ega ekanligida va kasbiy faoliyatning mazmuni bilan o'z egallagan sohasiga kirib olishida. Bundan tashqari, deyarli bo'lajak shifokor hech bir ijtimoiy faoliyati uning ta'siridan tashqarida bo'lmaydi. O'zi yolg'iz qolganda ham, inson o'zining kasbiy madaniyati ta'sirida o'ylashi va harakat qilishida; bo'lajak shifokorning kasbiy madaniyati uning ongi, hissi, irodasida ham namoyon bo'lib, shaxsning o'zi tanlagan sohasiga doir qarorlar qabul qilishiga ta'sir ko'rsatishida; kasbiy madaniyati shaxsning dunyoqarash dapajasiga, shaxsiy javobgarlik hissigacha bevosita bog'liqligida, kasbiy madaniyati shaxsning dunyoqarash dapajasiga, shaxsiy javobgarlik hissigacha bevosita bog'liqligida namoyon bo'ladi.

Tibbiy ta'limning umumiy tendensiyalarini rivojlantirish hamda pedagogik izlanishlar jarayonida ijobiy natijalarni takrorlash quyidagi qonuniyatlar bilan belgilandi: tibbiy ta'limda o'quv jarayonini maqsadli tashkil etish, o'quv jarayonining umumiy strategiyasini tashkil qilishda o'qituvchi va talabalarining ishtirokini bosqichma – bosqich amalga oshirish; tibbiyot oliy o'quv yurti talabalarining nazariy va amaliy tayyopgarligi hamda kasbiy faoliyatni amalga oshirishdagi mas'uliyati hamda ta'lim natijalarini xisobga olgan holda tibbiyotda talabalarni tayyorlashning amaliy yo'nalishini aniqlash; tibbiy ta'lim talabalarini kasbiy tafakkurini klinikadan klinik bosqichgacha hamda mustaqil faoliyatini tizimli rivojlantirish uchun tayyorlashning integratsion tamoyillarini rivojlantirish

PROFILAKTIK TIBBIYOTNING TIBBIY PEDAGOGIKADAGI TALQINI

Eergasheva N.

Farg'ona Jamoat Salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi: Profilaktik tibbiyot zamonaviy salomatlik siyosatida ustuvor yo'nalishlardan bo'lib, aholining umumiy salomatligini mustahkamlash, kasalliklar yukini kamaytirish va hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda jadal urbanizatsiya, ekologik omillar, xronik stress, jismoniy faollikning kamayishi, zararli odatlar va noto'g'ri ovqatlanish kabi holatlar milliy va global darajada sog'liqni saqlash tizimi oldiga yangi chaqiriqlarni qo'yimoqda. Bu omillar yurak-qon tomir, endokrin, nafas olish organlari kasalliklari, semirish, metabolik sindrom va ruhiy-emotsional buzilishlarning o'sishiga sabab bo'lmoqda. Bunday sharoitda tibbiy pedagogikaning ahamiyati yanada oshib bormoqda. Tibbiy pedagogika faqat nazariy bilim berish bilan cheklanib qolmay, balki shaxsda salomatlik madaniyatini, ehtiyotkorlik va mas'uliyatni shakllantirish, salomatlik uchun xavf omillarini anglash va ularni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Profilaktik yondashuvga asoslangan ta'lim talabalar, yoshlar va kelgusi tibbiyot mutaxassislari orasida sog'lom xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, profilaktika fanini o'quv dasturlariga tizimli ravishda integratsiya qilish axborot oqimi (infodemiya) sharoitida ishonchli tibbiy ma'lumotlardan foydalanish qobiliyatini oshirad [i], salomatlik bo'yicha noto'g'ri ishonchlarni kamaytiradi. Profilaktikaga yo'naltirilgan pedagogik modellar o'quvchilarning hayot tarzi bilan bog'liq qarorlarini ongli ravishda qabul qilishini rag'batlantiradi.

Shu jihatdan profilaktik tibbiyotning tibbiy pedagogikadagi talqini zamonaviy ta'lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo'lib, jamiyat salomatligini yaxshilashda muhim ilmiy-amaliy asosga ega hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Tibbiy pedagogikada profilaktik tibbiyotning o'rnini va uning talabalar salomatligiga ta'sirini o'rganish, samarali profilaktik o'quv usullarini aniqlash.

Tadqiqot materiali va usullari: Tadqiqot Farg'ona mintaqasida tibbiy yo'nalishda ta'lim olayotgan 120 nafar talabalar ishtirokida o'tkazildi. Shulardan 68 nafari (56,7%) qizlar, 52 nafari (43,3%) o'g'il bolalar edi. Talabalar yoshi 18–23 yosh oralig'ida bo'lib, barchasi sog'lom turmush tarzi va profilaktik tibbiyotga oid bilim darajasi bo'yicha dastlabki baholashdan o'tkazildi. Tadqiqotda so'rovnoma usuli, nazorat–eksperiment modeli, infodemiya va xavf omillarini baholashga qaratilgan testlardan foydalanildi. So'rovnomada 25 ta savol bo'lib, ular talabalarning profilaktikaga oid xabardorlik darajasini aniqlashga qaratilgan. Dastlabki bosqichda talabalarning 42,5% profilaktik tibbiyotning asosiy tushunchalarini to'liq bilgani, 57,5% esa yetarli bilimga ega emasligi aniqlandi. Eksperiment qismida interaktiv pedagogik texnologiyalar — “keyc-study”, muammoli vaziyat tahlili, amaliy treninglar, guruhviy loyiha ishlanmalari va salomatlik xulq-atvorini modellashtirish usullari qo'llanildi. Jarayon davomida ishtirokchilarga sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va xavf omillarini baholash bo'yicha amaliy ko'nikmalar berildi. Olingan ma'lumotlar Microsoft Excel va SPSS dasturlarida qayta ishlanib, deskriptiv statistika, taqqoslama tahlil va korrelyatsiya usullari orqali baholandi. Ta'lim jarayonidan so'ng talabalarning profilaktik bilim darajasi 42,5% dan 81,3% gacha oshdi, xavf omillarini to'g'ri baholash ko'rsatkichi esa 49,2% dan 78,0% gacha yaxshilandi.

Tadqiqot natijalari: Natijalarga ko'ra, profilaktik yo'naltirilgan o'quv mashg'ulotlari talabalarning salomatlik to'g'risidagi bilim va ko'nikmalarini oshirdi, xavf omillarini anglash darajasini kuchaytirdi. Amaliy treninglar, muammoli vaziyatlar tahlili va sog'lom turmush tarzi bo'yicha loyihalar talabalar motivatsiyasi va ishtirok faolligini sezilarli darajada yaxshiladi. Profilaktik bilimlarni fanlararo integratsiya qilish o'quv jarayoni samaradorligini oshirdi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari profilaktik tibbiyotni tibbiy pedagogikaga izchil integratsiya qilish talabalarning salomatlik madaniyatini shakllantirishda muhim omil ekanini ko'rsatdi. Profilaktikaga yo'naltirilgan ta'lim kelgusi mutaxassislarda kasalliklarning oldini olishga oid ongli munosabatni kuchaytiradi va jamoat salomatligida yuqori samara berishi mumkin.

GIGIYENA FANINI O'QITISH JARAYONIDA TALABALARNING ILMIY-TADQIQOT KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH (KOMMUNAL GIGIYENA MISOLIDA)

Soliyev Baxtiyor, Zokirov Raximjon
Farg'ona Jamoat Salomatligi tibbiyot instituti

Mavzuning dolzarbligi Gigiyena fanini o'qitish jarayonida talabalarning ilmiy-tadqiqot kompetentligini shakllantirish zamonaviy tibbiy ta'limning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Kommunal gigiyena bo'limining o'ziga xos xususiyati tashqi muhitning fizik, kimyoviy va biologik omillarini ilmiy mezonlar asosida baholashni talab etadi. Urbanizatsiya sur'atining ortishi, ekologik yuklamaning kuchayishi, ichimlik suvi sifatidagi o'zgarishlar va atmosfera havosi ifloslanishi kabi omillar gigiyena ta'limiga ilmiy yondashuvni yanada chuqurroq tatbiq etishni zarur qiladi. Shuning uchun talabalarda amaliy kuzatuv, laborator tahlil, statistik qayta ishlash va gigiyenik xulosa chiqarish ko'nikmalarini shakllantirish ushbu fan dolzarbligining asosiy tarkibiy qismiga aylanadi.

Tadqiqot maqsadi Tadqiqotning asosiy maqsadi kommunal gigiyena fanini o'qitish jarayoniga ilmiy-tadqiqot elementlarini tizimli integratsiya qilish orqali talabalarda ilmiy fikrlash, analitik tahlil, mustaqil kuzatuv va gigiyenik baholash kompetentligining shakllanish mexanizmini aniqlash va uning o'quv samaradorligiga ta'sirini baholashdan iboratdir.

Tadqiqot materiali va usullari Tadqiqot materiali sifatida Fergana Institute of Public Health Medicine talabalari uchun o'tiladigan kommunal gigiyena mashg'ulotlari, ichimlik suvi va atmosfera havosi sifatiga oid o'lchov protokollari, mikroiklim parametrlarining gigiyenik bahosi, sanitariya-me'yoriy hujjatlar hamda talabalarning tahliliy yozma ishlari olindi. Tadqiqot davomida pedagogik eksperiment, diagnostik kuzatuv, gigiyenik monitoring, laborator o'lchovlar, statistik tahlil, muammoli vaziyatlar asosida o'qitish, ekspert baholash va reflektiv tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari Tadqiqot natijalari kommunal gigiyena fanida ilmiy-tadqiqotga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llash talabalarning analitik fikrlash faoliyatini sezilarli ravishda rivojlantirishini ko'rsatdi. Talabalar ichimlik suvi sifatining gigiyenik mezonlarga muvofiqligini baholash, atmosfera havosidagi zararli moddalar konsentratsiyasini aniqlash, mikroiklim ko'rsatkichlarini sanitariya talablariga nisbatan tahlil qilish kabi amaliy vazifalarni mustaqil bajarish qobiliyatini orttirdilar. Ular olingan natijalarni statistik qayta ishlash, gigiyenik tahlil qilish va ilmiy asoslangan xulosa chiqarish jarayonida ancha yuqori kompetentlik ko'rsatdilar. Muammoli holatlar asosida ishlash, sanitar-gigiyenik vaziyatlarni modellashtirish va tadqiqot natijalarini asoslab berish talabalarning ilmiy motivatsiyasini ancha kuchaytirdi.

Xulosa Tadqiqotdan olingan natijalar kommunal gigiyena fanini o'qitishda ilmiy-tadqiqot komponentlarini tizimli joriy etish talabalarning kasbiy yetukligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanini tasdiqladi. Bu yondashuv talabalarda gigiyenik baholash mezonlarini chuqur anglash, mustaqil ilmiy fikrlash, dalillarga asoslangan qaror qabul qilish va sanitariya-epidemiologik muammolarga ilmiy nuqtayi nazardan yondashish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu sababli gigiyena fanining barcha yo'nalishlarida tadqiqot faoliyatini kengaytirish tibbiy ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida baholanadi.

VIII. JAMOAT SALOMATLIGI VA SOG‘LIQNI SAQLASHNI BOSHQARISHNING EKOLOGIK VA GIGIENIK MUAMMOLARI

AHOLINI SOG‘LIG‘INI MUSTAHKAMLASHDA SOG‘LIKNI SAQLASH TIZIMINING BUGUNGI KUNDAGI FAOLIYATI

Maxmudova Xurmatoy Toshtemirovna

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Dolzarblig Sog‘lom bo‘lish hayotning eng muhim tarkibiy qismidir. Shuning uchun bugungi kunimizda vatanimizda xalqimizning sog‘lig‘ini mustahkamlash borasida yurtboshimiz tomonidan chiqarilayotgan qarorlar hamda uning ijrosini ta‘minlash uchun olib borilayotgan birlamchi tizimdagi tibbiyo yordamining faoliyati samaradorligi.

Tadqiqot maqsadi Yurtboshimizning aholi sog‘lig‘ini yanada yaxshilash borasida qarorlariga asosan vatanimizda birlamchi tibbiy sanitariya yordami muassasalaridan uzoq masofada joylashgan mahallalarda o‘tgan yillar davomida mahalla tibbiyot punktlarini tashkil etilishi va u yerda ko‘rsatib o‘tilgan kasalliklarni erta aniqlash, diagnoz qo‘yish va o‘z vaqtida davolash ishlarini amalga oshirish uchun belgilab berilgan vazifalarni bajarilishi ko‘rsatib o‘tilgan. Buning uchun yil davomida mahallalarda tibbiyot punktini tashkil etilishi ya‘ni maxsus konteynerlarni o‘rnatish, infratuzilma yaratish (elektr, suv, oqava suv tizimi, atrofni obodonlashtirish va boshqalar), zarur jihozlar bilan ta‘minlash orqali ularning faoliyatini yo‘lga qo‘yish uchun 276 ta yangi oilaviy shifokor punktlari va oilaviy poliklinikalar faoliyatini yo‘lga qo‘yilishi uchun tegishli binolarni ajratish, ta‘mirlash ishlarini o‘tkazilishi, tibbiy asbob-uskunalar bilan ta‘minlanishi. Olis va chekka hududlardagi davolash-profilaktika muassasalarida shifokorlarga bo‘lgan ehtiyojni mahallalar kesimida aniqlanishi, bo‘sh shifokor ish o‘rinlari ro‘yxatini shakllantirilishi va muntazam yangilab borilishi nazarda tutilgan.

Tadqiqot natijasi Qishloq vrachlik punktidagi vrachlar vazifalariga qo‘yadigan belgilandi ya‘ni 146 turdagi kasalliklarga diagnoz qo‘yib davolash ishlarini olib borilishi, hamda 213 turdagi kasalliklarga diagnoz qo‘yib o‘zidan yuqori davolash profilaktika muassasalariga yo‘llanma berilishi. Reabilizatsiya, dispanserizatsiya va profilaktika tadbirlarini o‘tkazilishi. O‘ziga briktilgan manzillarda ish olib borish uchun tibbiy xaritalarni shakllantirishi, aholini salomatligini baholovchi elektron bazani yaratilishi belgilangan. Belgilab berilgan kundan boshlab olis chekka hududlarda oilaviy shifokor punktlari va oilaviy poliklinika shifokorlari uchun “Qishloq shifokori dasturi” takomillashtirildi. Bunda olis hududda ishlaydigan shifokorlar uchun oylik ish haqqiga qo‘shimcha ustama ish haqqi belgilandi. Aholining profilaktik tibbiy ko‘riklari, skrining dasturlari va patronaj xizmatini o‘tkazishning yangilangan tartibi belgilandi. Bunda esa 18 yoshdan 40 yoshgacha bo‘lgan shaxslarning profilaktik ko‘riklari, xavf guruhiga mansub aholining skrining ko‘riklari, alohida e‘tiborga molik aholi kontingentlarining uyda ko‘riklari va patronaji tartibi o‘tkazildi. Zamonaviy talab va innovatsion yondashuvlarni inobatga olgan holda, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari binolarini qurish, kommunikatsiyalar bilan ta‘minlash, xonalarning joylashuvi, jihozlanishi bo‘yicha maxsus talablar va namunaviy loyihalar ishlab chiqilishi rejalashtirildi. Keyinchalik tibbiyot muassasalari uchun binolar qurish, rekonstruksiya qilish va foydalanishga topshirishda mazkur talablarga rioya qilinishi ta‘minlanadi. 10 million nafar xavf guruhiga mansub aholini yuqumli bo‘lmagan kasalliklar xavf omillarini aniqlash bo‘yicha skrining dasturlari bilan qamrab olinishi ishlari amalga oshirildi. Barcha tuman (shahar) ko‘p tarmoqli markaziy poliklinikalarida «To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi» xonalarning jihozlanishi jadvalini va tibbiy xodimlar vazifalarini belgilanishi, ushbu xonalarda ommaviy targ‘ibot va skrining tadbirlarini o‘tkazish bilan birgalikda sog‘lom turmush tarzi asoslari bo‘yicha individual maslahat berish tizimini joriy etilishi «Tibbiyot brigadasi» tomonidan xonadonlarda salomatlik holatini o‘rganish va kasalliklarning xavf omillaridan kelib chiqib, tegishli maslahat, yordam va tavsiyalar berilishi yo‘lga qo‘yilganligi, brigadalarni targ‘ibot materiallari bilan ta‘minlanishi barcha tuman (shahar) tibbiyot birlashmalari rahbarlari, bir qancha ambulator-poliklinika muassasalari mudirlari, 17 mingdan ziyod

tibbiyot brigadalari a'zolari uchun sog'lom turmush tarzi asoslari va yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi bo'yicha maxsus seminarlar tashkil etilishi va o'tkazilishi belgilandi.

Xulosa Sog'liqni saqlash tizimi rahbar xodimlari uchun menejment, tibbiy xizmatlar sifatini oshirish, muassasalar faoliyatini tashkillashtirish va tahlil etish yuzasidan amaliy ko'nikmalarni hosil qilish masalalari bo'yicha maxsus kurslarni tashkil etildi. Amalga oshirilgan ishlardan aholining xabardorligini oshirish va ommaviy axborot vositalarida yoritib borilishi, tibbiyot tizimi rahbarlarining xalq deputatlari mahalliy kengashlari yig'inlarida hisobot berish tartibini ishlab chiqildi. Joylarda fuqarolar va tibbiyot xodimlaridan murojaatlarni qabul qilish markazlari tashkil etilib, shikoyatlar, murojaatlar, ularni hal etish bilan birgalikda, tizimli takliflardan sog'liqni saqlash tizimidagi islohotlarni amalga oshirishda foydalanish yo'lga qo'yildi.

JAMOAT SALOMATLIGI VA SOG'LIQNI SAQLASHNI BOSHQARISHNING EKOLOGIK VA GIGIYENIK MUAMMOLARI

Kommunal va mehnat kafedrası assistenti

Axmatjonova Shahlo Valijon qizi

TPI yo'nalishi 922-guruh 4-bosqich talabasi

Usupov Nargiza Raximberdi qizi

Jamoat salomatligi aholining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ijtimoiy-tibbiy chora-tadbirlar majmuasidir. Zamonaviy sharoitda ekologik muammolar va gigienik talablarning buzilishi sog'liq ko'rsatkichlarining yomonlashuviga olib kelmoqda. Shu sababli sog'liqni saqlash tizimini boshqarishda ekologik va gigienik omillarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Ekologik muhit inson salomatligining asosiy determinantlaridan biridir. Quyidagi omillar jamoat salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Atmosfera havosining ifloslanishi (sanoat chiqindilari, avtomobil gazlari) – yurak-qon tomir va nafas yo'llari kasalliklarini ko'paytiradi. Ichimlik suvi sifati pastligi – ichak infeksiyalari, gepatit A, parazitlar kasalliklar xavfini oshiradi. Tuproq va oziq-ovqat mahsulotlarining ifloslanishi – og'ir metallar va pestitsidlar orqali surunkali zaharlanishga olib keladi. Iqlim o'zgarishi – issiq to'lqinlari, suv tanqisligi va yangi infeksiyon kasalliklar tarqalishiga sabab bo'ladi. Gigiena qoidalariga rioya qilinmasligi jamoat salomatligi uchun muhim xavf omilidir. Aholi yashash joylarida sanitariya holatining qoniqarsizligi. Ish joylarida mehnat gigiyenasi talablarining buzilishi. Ta'lim va tibbiyot muassasalarida dezinfeksiya va profilaktika choralarining yetarli emasligi. Bu holatlar yuqumli kasalliklar tarqalishi, surunkali kasb kasalliklari va umumiy kasallanish darajasining oshishiga olib keladi. Sog'liqni saqlash tizimini boshqarishda quyidagi muammolar uchraydi. Profilaktik tibbiyot va sanitariya nazoratining yetarli darajada rivojlanmaganligi. Ekologik monitoring va tibbiy statistika o'rtasida integratsiyaning sustligi. Aholining sanitariya-gigienik madaniyatining pastligi. Hududlar kesimida sog'liqni saqlash resurslarining notekis taqsimlanishi. Jamoat salomatligini yaxshilash uchun quyidagi choralar muhim. Ekologik va sanitariya nazoratini kuchaytirish. Ichimlik suvi va oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash. Profilaktik tibbiyot va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish. Sog'liqni saqlashni boshqarishda zamonaviy monitoring va raqamli tizimlarni joriy etish. Aholi o'rtasida gigienik bilim va ko'nikmalarni oshirish. Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni samarali boshqarish ekologik va gigienik muammolarni chuqur tahlil qilishni talab etadi. Atrof-muhitni muhofaza qilish, sanitariya-gigiyena talablariga qat'iy rioya etish va profilaktik yondashuvni kuchaytirish orqali aholining sog'lig'ini saqlash va umr davomiyligini oshirish mumkin.

ISSIQLIK ELEKTR MARKAZLARINING EKOLOGIYAGA VA AHOLI SALOMATLIGIGA TA' SIRI

Qadirjanova Feruzaxon Ne'matjonovna
FJSTI "Kommunal va mehnat gigiyensi"
kafedra assistenti, doktorant

F33245237@gmail.com

Kirish

Ushbu ilmiy maqola issiqlik elektr markazlarining (IEM) atmosferaga chiqarayotgan zararli moddalari, ularning atrof-muhit sifati hamda aholi salomatligiga ko'rsatadigan ta'sirini kompleks baholaydi. Aholi orasida respirator, yurak-qon tomir kasalliklarining o'sish dinamikasi, shuningdek, IEMning ekologik xavfsizligini oshirish bo'yicha zamonaviy texnologiyalar samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqot natijalari issiqlik elektr markazlari joylashgan hududlarda ekologik monitoringni kuchaytirish, filtrlash texnologiyalarini modernizatsiya qilish va sanitariya-himoya zonalarini optimallashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Mavzuning dolzabligi

Issiqlik elektr markazlari (IEM) sanoat, transport, turar-joy va boshqa iqtisodiy sohalarni elektr va issiqlik energiyasi bilan ta'minlovchi asosiy manba hisoblanadi. Shunga qaramay, ular atmosferaga chiqaradigan zararli chiqindilar, issiqxona gazlari, chang, shovqin va issiqlik emissiyasi sababli ekologik muhit va aholi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda ta'kidlangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, havoning ifloslanishi bilan bog'liq kasalliklar dunyoda o'limning yetakchi omillaridan biridir. O'zbekiston hududidagi yirik IEMlar — Toshkent IEM, Sirdaryo IEM, Talimarjon IEM — aholisi zich bo'lgan hududlarda joylashgani sababli ekologik xavf yanada yuqori hisoblanadi.

Ushbu tadqiqot issiqlik elektr markazlarining ekologik va sanitariya-gigiyenik holatga ta'sirini har tomonlama o'rganishga qaratilgan.

Materiallar va uslublar:

Tadqiqotda kompleks gigiyenik, ekologik va statistik metodlar qo'llanildi:

1. Atmosfera havosini monitoring qilish

Yaqin hududlarda SO₂, NO_x, CO, PM₁₀ va PM_{2.5} darajalari o'lchandi.

O'lchovlar stansiyadan 0,5 km, 1 km va 3 km masofalarda olib borildi.

QS-17 va Testo 350 gaz analizatorlaridan foydalanildi.

2. Tibbiy-statistik ma'lumotlarni tahlil qilish

Hududiy poliklinikalardan 5 yil (2021–2024) davomida qayd etilgan:

bronxit, astma, yurak-qon tomir kasalliklari, allergik reaksiyalar statistikasi o'rganildi. Kasallanish ko'rsatkichlari IEM bo'lmagan hududlar bilan taqqoslandi. Chang zarralari tarkibi (og'ir metallar — Pb, Cd, Hg) spektrometriya orqali o'rganildi.

Natija va muhokamalar:

IEMlar tomonidan yoqilg'i — ko'mir, gaz, mazut — yoqilishi natijasida atmosferaga katta miqdorda zararli moddalar chiqariladi. Bular SO₂, NO_x, CO, kul-zarralari (PM₁₀, PM_{2.5}),

uglerod oksidi va issiqxona gazlari (CO₂) kabi komponentlardir. Ushbu moddalar ekologik tizimlarga zarar yetkazishi, suv va tuproqning kimyoviy tarkibini o'zgartirishi, iqlim o'zgarishiga sabab bo'lishi hamda aholi salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi haqida butun dunyo olimlari tomonidan keng ko'lamda tadqiqotlar olib borilmoqda. JSST ma'lumotlariga ko'ra, havoning ifloslanishi bilan bog'liq kasalliklar har yili 7 milliondan ortiq erta o'limga olib keladi. Ko'mirda ishlaydigan IEMlar PM2.5 zarrachalarining eng yirik manbalaridan biridir (WHO, 2021). O'zbekiston sharoitida ham IEMlar ko'p sonli aholi punktlari yaqinida joylashganligi sababli ekologik xavf yanada ahamiyatlidir.

Issiqlik elektr markazlarining ekologiyaga ta'sirini ko'rib chiqadigan bo'lsak atmosfera ifloslanishi, suv va tuproq sifatiga ta'sir ko'rsatishi asosiy o'rinlardan birida turadi. Atmosfera ifloslanishi: Ko'mir, mazut yoki gazda ishlaydigan IEMlar atmosferaga quyidagi moddalarni chiqarishi bilan ta'riflanadi.

1. SO₂ (oltingugurt dioksidi) — kislota yog'inlari, o'pka kasalliklari, o'simliklarga zarar etkazadi.
2. NO_x (azot oksidlari) — smog hosil bo'lishi, bronxit va astma rivojini tezlashtiradi.
3. CO (uglerod oksidi) — kislorod almashinuvining buzilishiga sabab bo'ladi.
4. PM₁₀ va PM_{2.5} mayda chang zarralari — nafas yo'llariga chuqur kirib boradi va zararlaydi.
5. CO₂ — global isishning asosiy omili sifatida asosiy rol o'ynaydi. Ko'mir bilan ishlaydigan IEMlarda ko'mir kulining suv va tuproqqa tushishi natijasida aholi salomatligiga etarlicha salbiy ta'sir ko'rsatadi.

IEM kul chiqindilari tarkibida og'ir metallar (Pb, Cd, Hg) bo'lishi mumkin, ular tuproqqa singib, agrar mahsulotlar sifatini kamaytiradi. Kul omborlaridan sizib chiqish yer osti suvlari sifatini yomonlashtiradi.

Ko'mirda ishlaydigan IEMlar global CO₂ emissiyasining 40% dan ortig'ini tashkil etishi ilmiy manbalarda qayd etilgan (IEA, 2022). Bu esa iqlim o'zgarishi, qurg'oqchilik, ekstremal ob-havo hodisalariga olib kelishi mumkin. IEMlarning asosiy ekologik zarar manbalari — atmosferaga chiqayotgan emissiyalar va kul chiqindilaridir. Ko'mirda ishlaydigan IEMlar mazut yoki gazga nisbatan ko'proq zararli moddalar chiqaradi. Zamonaviy filtrlash texnologiyalari bilan jihozlanmagan korxonalar atrof-muhit uchun eng katta xavf tug'diradi. IEMlarning aholi salomatligiga eng kuchli ta'siri nafas olish tizimi kasalliklari orqali namoyon bo'ladi. Bu holat ayniqsa bolalar va yoshi ulug' aholi qatlamida ko'proq qayd etilgan. Shovqin, issiqlik va mikroiqlimning o'zgarishi ham umumiy salomatlikka sezilarli zarar yetkazadi. O'zbekiston sharoitida IEMlar ko'p hollarda aholi yashash punktlariga yaqin joylashgan bo'lib, bu gigiyenik xavfni oshiradi. Ekologik monitoring tizimlarining yetarlicha samarali ishlamasligi ham kasalliklar tarqalishiga ta'sir qiluvchi omil sifatida qaralishi mumkin.

Xulosalar

IEMlarda zamonaviy filtrlash va chang ushlab texnologiyalarini joriy etish kerak. Yoqilg'i sifatini oshirish, ko'mir ulushini kamaytirib, gaz va qayta tiklanuvchi energiyaga o'tish bu samarali natija ko'rsatadi va aholi salomatligiga va ekologiyaga xavfli ta'siri kamayadi. Ekologik monitoringni avtomatlashtirilgan tizimlar orqali kuchaytirish va IEM atroflarida yashil hududlar daraxtzorlar barpo etishni yo'lga qo'yish ham kerakli chora tadbirlardan biridir va qo'shimcha tarzda shuni aytish joizki aholini muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazish, profilaktika choralarini kuchaytirish lozim.

1.	Муаллифнинг фамилияси, исми, отасининг исми (тўлик)	Қадиржанова Феруза Неъматжоновна
2.	Илмий даражаси ва унвони	
3.	Иш жойи ва лавозими	ФЖ СТИ Коммунал ва меҳнат гигиенаси кафедраси ассистенти, таянч докторант
4.	Конференция йўналиши	<ul style="list-style-type: none"> • Замонавий жамиятда ҳудудларни эколого гигиеник ҳолати долзарб муаммо сифатида;
5.	Маъруза мавзуси	қлик электр марказларининг экологияга ва аҳоли саломатлигига таъсири
6.	Телефон рақами, e-mail	90 301 55 37 f33245237@gmail.com
7.	Яшаш манзили:	Ўзбекистон, Республикаси, Фарғона вилояти Фарғона шаҳри ,Темурийлар кучаси 75

AMALIY VA IJTIMOY EKOLOGIYA. INSON EKOLOGIYASI. ZAMONAVIY EKOLOGIK MUAMMOLAR

Kadirjanova Feruza Ne'matjonovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot Instituti
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasida assistenti

Xojiev Muhammadyusuf Ma'rufjon o'g'li

Pediatriya fakulteti, Farmatsevtika yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya

Quyidagi maqolada amaliy va ijtimoiy ekologiya fanining mohiyati, inson faoliyatining atrof-muhitga ta'siri hamda zamonaviy ekologik muammolar ko'rib chiqiladi. Inson ekologiyasi ekologik xavfsizlik, sog'lom turmush tarzi, sog'lom hayot, demografik omillar va ijtimoiy barqarorlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu yo'nalishning asosiy vazifasi inson va tabiat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni saqlab turishdan iborat. Maqolada ekologik jarayonlarning global va mahalliy miqyosdagi o'zaro bog'liqligi, aholining ekologik madaniyatini oshirishning ahamiyati, shuningdek, urbanizatsiya (shahar ekologiyasi), sanoat korxonolari chiqindilari, transportdan chiqayotgan turli xil gazlar, iqlim o'zgarishi, suv va havo ifloslanishi kabi zamonaviy ekologik muammolar keng o'rinda yoritilgan.

Rivojlanayotgan davlatlarda ekologik siyosatni rivojlantirish, “yashil makon texnologiyalar”ni yaratish, qayta tiklanuvchi energiya manbalaridan foydalanish va aholi o‘rtasida ekologik tafakkurni shakllantirish masalalariga alohida ta’kidlab o‘tilgan. Shuningdek, inson ekologiyasining tibbiy, psixologik va ijtimoiy jihatlari ko‘rib chiqilib, ekologik muammolarning inson salomatligiga ta’siri ilmiy tahlil qilinadi. Maqola yakunida barqaror rivojlanish konsepsiyasi, ekologik innovatsiyalar va ekologik xavfsizlikni ta’minlashning dolzarb yo‘nalishlari tahlil qilinadi.

Kalit sozlar: Demografik omillar, urbanizatsiya, “Yashil makon texnologiyalari”, amaliy ekologiya, ijtimoiy ekologiya, inson ekologiyasi, transport emissiyasi.

Kirish

XXI asr insoniyat tarixida ya’ni, inson paydo bo‘lishida ekologik muammolar eng global muammolaridan biriga aylandi. Texnika va texnologiya rivoji, sanoatlashtirish, urbanizatsiya jarayonlari (shahar ekologiyasi), qishloq xo‘jaligida kimyoviy vositalardan keng foydalanish, shuning bilan birga, tabiiy resurslardan haddan tashqari ortiqcha foydalanish natijasida atrof-muhitga katta zarar yetkizmoqda. Bugungi kunda ekologik xavfsizlik masalasi nafaqat ayrim davlatlar, balki butun insoniyat uchun global ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli ekologiya fani nafaqat nazariy yo‘nalishda, balki amaliy, ijtimoiy va inson omiliga bog‘liq holatlar bilan ham faol ravishda rivojlanib kelmoqda.

Ekologiya deb, bu tirik organizmlar va ularning yashash muhiti o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni o‘rganadigan fan bo‘lib, u zamonaviy sharoitda kengayib, inson faoliyatining barcha sohalariga kirib kelmoqda. Ayniqsa, amaliy ekologiya, ijtimoiy ekologiya va inson ekologiyasi yo‘nalishlari inson va tabiat o‘rtasidagi muvozanatni saqlash, ekologik madaniyatni rivojlantirish, sog‘lom hayot tarzini ta’minlashda muhim hisoblanadi.

Amaliy ekologiya deb, ekologik bilimlarni inson hayotida, ishlab chiqarishda, qishloq xo‘jaligida, shaharsozlikda va turli texnologik jarayonlarda qo‘llashni o‘rganadigan ekologiyaning bir bo‘limi. Uning asosiy maqsadi — tabiat resurslaridan oqilona foydalanish, ekologik barqarorlikni ta’minlash va atrof-muhitni muhofaza qilishga qaratilgan amaliy chora-tadbirlar ishlab chiqarishdir.

Amaliy ekologiya bo‘limi quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

- sanoat korxonalarida chiqindilarni kamaytirish va ularni qayta ishlash texnologiyalarini ishlab chiqish;
- atmosfera, suv va tuproq ifloslanishini oldini olish va kamaytirish;
- energetika tizimlarida ekologik toza manbalardan foydalanish (quyosh, shamol, biogaz);
- ekologik barqarorlikni tahlil qilish va monitoring tizimlarini ishlab chiqish;
- ekologik monitoring va standartlashtirish tizimlarini yaratish.

Masalan, O‘zbekistonda “Yashil energiya” dasturi loyihasida quyosh va shamol elektr stansiyalarini barpo etish, chiqindi poligonlarini qayta ishlash, suv resurslarini tejoychi texnologiyalarni joriy etish amaliy ekologiyaning yuksak maqsadi bo‘lib xizmat qilib kelmoqda hozirgi kunda.

Amaliy Ekologiyaning Asosiy Mohiyati va Maqsadi

- Maqsadi: Ekotizimlar barqarorligini ta'minlash, insoniyat va tabiatning uzoq muddatli birga yashashini (barqaror rivojlanish) ta'minlash uchun amaliy chora-tadbirlar, yangi usullar va texnologiyalarni yaratishdan iborat.
- Predmeti: Antropogen ta'sirni, inson faoliyat natijasida yuzaga kelgan ekologik muammolar (ifloslanish, resurs tanqisligi, bioxilmaxillikning izdan chiqishi) va ularga yechim topish yo'llari ishlab chiqarilmoqda.

IJTIMOIIY EKOLOGIYA MOHIYATI VA AHAMIYATI

Ijtimoiy ekologiy deb, inson, jamiyat va tabiat o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni o'rganadigan ekologiyaning bo'limi bo'lib, u ekologik muammolarning ijtimoiy ildizlarini va ularni bartaraf etish yo'llarini tahlil qiladi. Ushbu soha ekologiya, sotsiologiya, falsafa, iqtisodiyot va demografiya fanlarining tutash nuqtasida shakllanib, inson faoliyatining tabiatga ko'rsatadigan ta'siri hamda tabiat muvozanatini saqlash masalalarini taxlil qiladi va o'rganadi.

Ijtimoiy ekologiyaning asosiy maqsadi — inson va atrof-muhit o'rtasida barqaror, uyg'un munosabatni ta'minlash, ekologik madaniyatni shakllantirish va aholining ekologik ongini rivojlantirishdan iboratdir.

Ijtimoiy ekologiyaning ahamiyati haqida qisqacha malumot:

Ekologik muvozanatni saqlash — ijtimoiy ekologiya tabiat resurslaridan oqilona foydalanish va muhofaza qilish orqali inson hayoti uchun optimal bo'lgan ekologik sharoit yaratib beradi.

Ekologik ongni rivojlantirish — insonlarda tabiatga nisbatan mas'uliyat hissini, ekologik madaniyatni tarbiyalab beradi.

Sanoat va texnologik faoliyatni nazorat qilish — ishlab chiqarish jarayonlarining ekologik xavfsizligini ta'minlash, chiqindilarni kamaytirish yangi yo'llarini ko'rsatib beradi.

Aholi salomatligini muhofaza qilish — toza havo, suv, oziq-ovqat kiyim –kechak orqali ekologik xavflarni kamaytirib, inson salomatligini saqlashda xizmat qiladi.

Barqaror rivojlanishga hissa qo'shadi — iqtisodiy taraqqiyot va ekologik xavfsizlik o'rtasida barqarorlikni taminlaydi ta'minlaydi.

Ijtimoiy ekologiyaning asosiy vazifalari:

- aholining ekologik ongini rivojlantirish;
- ekologik ta'lim va tarbiyani shakllantirish;
- ekologik xavfsizlik bo'yicha jamoatchilik nazoratini yanada oshirish;
- davlat va fuqarolik jamiyati institutlari o'rtasida ekologik hamkorlikni yo'lga qo'yish;
- ekologik qonunlar va me'yoriy hujjatlar ijrosini ta'minlash.

Bugungi kunda ijtimoiy ekologiya muammolari O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ishlab chiqilgan "Yashil makon", "Toza havo", "Suv – hayot manbai" kabi dasturlarda o'z ifodasini topmoqda. Bu tashabbuslar nafaqat ekologik muhitni yaxshilash, balki fuqarolarda ekologik mas'uliyatni oshirishga yordam beradi.

Inson ekologiyasi — sog'lom turmush garovi

Inson ekologiyasi deb, inson organizmi va tashqi muhit o'rtasidagi ekologik munosabatlarni o'rganadigan ekologiyaning bir bo'limi bo'lib, uning maqsadi inson salomatligini saqlash, yashash sharoitlarini ekologik tomondan yaxshilashdir.

Inson ekologiyasi quyidagi uch yo'nalishni o'z ichiga oladi:

1. Gigiyenik yo'nalish – atmosfera, suv, oziq-ovqat va turar joylarning ekologik jihatdan tozaligini o'rganadigan fan.
2. Ijtimoiy yo'nalish – aholining yashash muhiti, mehnat sharoiti va ijtimoiy ekologik omillarni tahlil qiladigan fandır.
3. Psixologik yo'nalish – ekologik stress, shovqin, elektromagnit nurlanish, radiatsiya nurlari, shahar shovqinlari kabi omillarning inson ruhiyatiga ta'sirini o'rganadigan fan.

Masalan, yirik shaharlar aholisida ko'p hollarda ekologik stress, havoning ifloslanishi natijasida yurak-qon tomir, nafas olish sistemasi kasalliklari, allergik holatlar juda ko'p uchramoqda. Shu bois inson ekologiyasi fani bu muammolarga tibbiy, ijtimoiy va ekologik yechimlar ishlab chiqadi.

Zamonaviy ekologik muammolar

Bugungi kunda insoniyat tarixi oldida turgan global ekologik muammolar quyidagilardan iborat:

1. Iqlim o'zgarishi – atmosferaga issiqxona gazlarining ortiqcha chiqishi natijasida global isish kuchaymoqda. Buning natijasida qurg'oqchilik, suv tanqisligi, tabiiy ofatlar sonining ortishiga sabab bo'lmoqda.
2. Biologik xilma-xillikning kamayishi – inson faoliyati natijasida o'simlik va hayvonot dunyosi turlari yo'qolib kelmoqda.
3. Suv resurslarining tanqisligi – suvning bir tekis taqsimlanmasligi, ifloslanishi va samarasiz ishlatilishi global muammoga aylanmoqda.
4. Atmosfera ifloslanishi – sanoat chiqindilari ya'ni, turli xil gazlar transport vositalaridan chiqayotgan gazlar va changlar inson hayotiga katta zarar yetkazib kelmoqda.
5. Chiqindilar muammosi – qattiq va maishiy chiqindilarni to'g'ri qayta ishlash tizimi yo'qligi ko'plab davlatlarda ekologik iqtisodiy inqirozga sabab bo'lmoqda.
6. O'rmonlarning kamayishi – o'rmonlarni kesilishi, yong'inlar, qishloq xo'jaligi maydonlarini kengaytirish natijasida kislorod manbai keskin kamayib bormoqda.

O'zbekiston sharoitida ham Amudaryo va Sirdaryo havzalarining qurg'oqchilik natijasida qurishi, Orol dengizining yo'qolishi, havoni ifloslanishi va tuproqni erroziyaga uchrashi, cho'llanish jarayonlari eng muhim global ekologik muammolardan biri hisoblanadi.

Ekologik barqarorlikni ta'minlash yo'llari

Ekologik muammolarga qarshi kurashishda quyidagi yo'nalishlarda amaliy choralar ko'rish kerak:

- Qonunchilikni takomillashtirish — “Atrof-muhitni muhofaza qilish to'g'risida”gi qonun, “Ekologik nazorat to'g'risida”gi qonun va boshqa normativ hujjatlarni samarali ijro etish;

- Ekologik ta'lim va madaniyat — maktab, kollej va oliy ta'lim muassasalarida ekologik fanlarni ixtisoslashtirish, yoshlar ongida ekologik mas'uliyatni rivojlantirish;
- Raqamli texnologiyalarni joriy etish — ekologik monitoring tizimlarida sun'iy intellekt, dron va sensor texnologiyalaridan foydalanishni joriy qilish;
- Ekologik turizm — tabiatni asrab-avaylab, barqaror turizm turlarini shakllantirish orqali aholining ekologik ongini rivojlantirish;
- Qayta tiklanadigan energiya manbalari — quyosh, shamol va biogaz energiyasidan keng foydalanish.

Inson va tabiat uyg'unligi — ekologik kelajak garovi

Insoniyatning kelajagi tabiat bilan uyg'unlikda yashashiga bog'liq. “Tabiat – bu bizning uyimiz” degan tamoyil asosida har bir inson ekologik madaniyatni o'z hayot tarziga aylantirishi zarur. Zero, har bir daraxt ekish, suvni tejash, chiqindilarni ajratish va tozalikka rioya qilish kabi oddiy amallar katta ekologik natijalar beradi.

XULOSA

Amaliy va ijtimoiy ekologiya, shuningdek, inson ekologiyasi hozirgi paytda insoniyat hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Bu yo'nalishlar tabiat bilan inson o'rtasidagi barqarorlikni saqlash, ekologik xavfsizlikni ta'minlash va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda keng o'rinli muhim ahamiyatga ega.

Amaliy ekologiya inson faoliyatining barcha yo'nalishlarida — ishlab chiqarish, energetika, transport va qishloq xo'jaligida ekologik tozalikka erishish, chiqindilarni kamaytirish va resurslardan oqilona foydalanish va muhofaza qilish vazifalarini bajaradi. Ijtimoiy ekologiya esa jamiyatning ekologik ongini shakllantirish, ekologik madaniyatni rivojlantirish va fuqarolarning tabiat oldidagi mas'uliyatini shakllantirishga urg'u berilgan. Inson ekologiyasi esa inson salomatligi, hayot sifati va ekologik muhit o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlab beradigan ekologiyaning bir bo'limidir.

Zamonaviy ekologik muammolar — mintaqaviy iqlim o'zgarishi, havo va suvning ifloslanishi, chiqindilar muammosi, o'rmonlarning kesilishi va biologik xilma-xillikning kundan kunga kamayishi — bugungi kunning global muammolaridan biriga aylangan. Ularni xalq etish uchun ekologik ta'limni yanada kuchaytirish, “yashil texnologiyalar”ni yaratish, qayta tiklanadigan energiya manbalaridan foydalanish va xalqaro ekologik hamkorlikni mustahkamlash zarur.

Shunday qilib, barqaror rivojlanishning asosida — insonning tabiat bilan uyg'unlikda yashashini ta'minlash, ekologik mas'uliyatni har bir sohada amaliyotga tatbiq etish g'oyalari yotadi. Faqat shundagina toza atrof-muhit, toza havo va farovon kelajakni ta'minlash imkoni beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. — Toshkent, 2023.
2. “Atrof-muhitni muhofaza qilish to'g'risida”gi Qonun, 2019-yil 20-dekabr.
3. Karimov I.A. “O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari”. — Toshkent: O'zbekiston, 1997.

4. To‘xtaxo‘jayev B. “Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi asoslari”. — Toshkent: Fan, 2021.
5. UNESCO Report on Environmental Sustainability, 2022.
6. G‘ulomov B., Saidov Sh. “Inson ekologiyasi va ijtimoiy ekologiya”. — Toshkent, 2020.
7. “Gigiyena. Tibbiy ekologiya”

F.I.Salomova, Sh.T.Iskandarovna, M.I.Xasanova, L.K.Abdukadirova, X.A.Sadullayeva, N.O.Axmadaliyeva, S.A. Sharipova

8.	Муаллифнинг фамилияси, исми, отасининг исми (тўлик)	Қадиржанова Феруза Неъматжоновна Хожиев Муҳаммадюсуф Маъруфжон ўғли
9.	Илмий даражаси ва унвони	
10.	Иш жойи ва лавозими	ФЖ СТИ Коммунал ва меҳнат гигиенаси кафедраси ассистенти ФЖСТИ фарматсия йўналиши 1босқич талабаси
11.	Конференция йўналиши	<ul style="list-style-type: none"> • Замонавий жамиятда ҳудудларни эколого гигиеник ҳолати долзарб муаммо сифатида;
12.	Маъруза мавзуси	Амалий ва ижтимоий экология. Инсон экологияси. Замонавий экологик муаммолар
13.	Телефон рақами, e-mail	90 301 55 37 f33245237@gmail.com 505032007 @Хоҗиёев856
14.	Яшаш манзили:	Ўзбекистон, Фарғона

OG'IZ BO'SHLIG'I KASALLIKLARINI OLDINI OLISHNING GIGIYENIK ASOSLARI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Osbayov Muhammadjon Imaraliyevich,
Alijonov Samandar Valijon o'g'li

Mavzuning dolzarbligi: Og'iz bo'shlig'i kasalliklari bugungi kunda nafaqat stomatologiya, balki umumiy jamoat salomatligi uchun ham eng muhim tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisi orasida tish kariesi uchrash chastotasi 90–100 foizgacha yetadi, periodontal kasalliklar esa kattalarning yarmidan ko'pida aniqlanadi. Og'iz bo'shlig'i kasalliklari o'z vaqtida bartaraf etilmasa, og'riq, yallig'lanish, chaynash funksiyasining buzilishi, nutq va psixoemotsional holatning yomonlashuviga, shuningdek, ovqat hazm qilish va yurak-qon tomir tizimlari faoliyati bilan bog'liq ikkilamchi patologiyalarga olib kelishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan sog'liqni saqlash tizimidagi islohotlarda aholida tibbiy madaniyatni oshirish, profilaktik stomatologiyani kuchaytirish va erta tashxislash yo'nalishlariga alohida e'tibor qaratilgan. Aholining keng qatlamlari, xususan, yoshlar va talabalarda og'iz bo'shlig'i gigiyenasi ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmagani, shakarli mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish, tishlarni noto'g'ri tozalash texnikasi va stomatologga vaqtida murojaat qilmaslik karies va parodont kasalliklarining asosiy omillari sifatida ko'rilmoqda. O'zbekiston olimlari A.Axmedov, M.Mamatqulov, S.Ergasheva, U.Rasulovlarning ilmiy ishlari og'iz bo'shlig'i kasalliklari tarqalishi yuqori ekanini, profilaktik tadbirlarning ta'sirchan mexanizmlarini ishlab chiqish va joriy etish zaruratini ko'rsatadi.

Talabalar aholining ijtimoiy faol, intellektual va iqtisodiy salohiyatga ega qatlamini tashkil etadi. Ularning sog'lig'i, jumladan stomatologik salomatligi, kelgusida mamlakat mehnat bozoridagi faol ishtirokining muhim sharti hisoblanadi. Ammo tibbiyot OTMLarida tahsil olayotgan yoshlarning o'zida ham stomatologik gigiyena madaniyati yetarli darajada shakllanmagani to'g'risida ilmiy kuzatuvlar mavjud. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, tish va milk kasalliklari nafaqat tish funksional holatini yomonlashtiradi, balki oliy ta'lim muassasalarida o'qish samaradorligi, diqqat, stressga chidamlilik va psixologik barqarorlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olishning ilmiy asoslangan gigiyenik mexanizmlarini ishlab chiqish, aholining stomatologik madaniyatini oshirish, ayniqsa, talabalarda zamonaviy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

Ushbu mavzuning dolzarbligini belgilovchi asosiy omillar quyidagilardan iborat: OBK tarqalishining yuqoriligi va ularning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati; profilaktika choralari davolashga qaraganda samaraliroq va arzonroq ekanligi; talabalar orasida stomatologik gigiyena madaniyatini mustahkamlash zarurati; zamonaviy gigiyena vositalaridan to'g'ri foydalanish bo'yicha ilmiy asoslangan metodikalar yetishmasligi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati yuqori bo'lib, og'iz bo'shlig'i kasalliklarini kamaytirish, sifatli hayot kechirish ko'rsatkichlarini yaxshilash hamda sog'lom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi — aholining turli yosh guruhlarida uchraydigan og'iz bo'shlig'i kasalliklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi gigiyenik omillarni ilmiy asosda o'rganish, profilaktika choralarining samaradorligini baholash hamda stomatologik kasalliklarning oldini olishga qaratilgan gigiyenik tavsiyalar tizimini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot natijalari: O'tkazilgan so'rovnomalar, klinik ko'rik va gigiyenik indekslar tahlili shuni ko'rsatdiki, tekshiruvdan o'tgan respondentlarning 62,4 % da og'iz gigiyenasining qoniqarli emasligi, 48,7 % da esa gingivit va kariyesning dastlabki klinik belgilari aniqlangan.

Bu ko'rsatkichlar stomatologik profilaktika bo'yicha yetarli bilim va ko'nikmalar shakllanmaganligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot ishtirokchilarining ovqatlanish ratsioni tahliliga ko'ra, kunlik shirin mahsulotlarni iste'mol qilish chastotasi yuqori bo'lgan guruhlarda kariyes uchrash darajasi 1,4 baravar ko'p ekanligi statistika jihatdan tasdiqlangan ($p < 0,05$). Kalsiy va fosfor yetishmovchiligi kuzatilgan respondentlarda tish to'qimalari rezistentligi pastligi qayd etilgan. Ftor yetarli bo'lmagan ($\leq 0,5$ mg/l) hududlarda yashovchi aholida kariyes tarqalish ko'rsatkichi 18–35 yosh orasida 72,8 % ni tashkil etadi, bu esa ftor profilaktikasini kuchaytirish zaruratini ko'rsatadi. 2 haftalik og'iz bo'shlig'i gigiyenasini o'qitish va targ'ibot dasturi qo'llanilgan eksperimental guruhda: gigiyenik indeks 1,7 martaga yaxshilangan; tish toshlari shakllanishi 39,5 % ga kamaygan; tish yuvish muntazamligi 52 % dan 81 % ga oshgan. Tadqiqot asosida og'iz bo'shlig'i kasalliklari profilaktikasining quyidagi murakkab yondashuv tizimi taklif etilgan: muntazam gigiyenik parvarish (tish yuvish, ipdan foydalanish, antiseptik chayishlar); individual ovqatlanish tavsiyalari (qand miqdorini cheklash, kalsiy va D vitamini manbalarini oshirish); ftor-profilaktika (ftorlangan tuz yoki suv, stomatologik gel va laklar); profilaktik stomatologik ko'riklar tizimi (yiliga kamida 2 marta).

Tadqiqot materiallari va usullari: Tadqiqot 2024–2025 yillar davomida O'zbekistonning uchta hududida (Toshkent shahri, Namangan viloyati, Buxoro viloyati) joylashgan umumiy o'rta ta'lim muassasalari va tibbiyot kollejarida olib borilgan. Tadqiqot jarayonida jami **684 nafar** ishtirokchi tahlil qilingan. Ular quyidagi guruhlariga taqsimlandi: 12–14 yosh 242 ta, 15–17 yosh 218 ta, 18–25 yosh 224 ta.

Tadqiqot epidemiologik, analitik va eksperimental yondashuvlar asosida o'tkazilgan hamda uch bosqichni o'z ichiga olgan: **diagnostik bosqich** – og'iz bo'shlig'i gigiyenasi holatini dastlabki baholash; **intervensiya bosqichi** – gigiyenik bilim va ko'nikmalarni yaxshilashga qaratilgan o'quv-profilaktik dastur joriy etish (12 hafta davomida); **natijalarni taqqoslash bosqichi** – eksperimental va nazorat guruhlari ko'rsatkichlarini statistik tahlil qilish.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy-uslubiy metodlar qo'llanilgan: **skring so'rovnomasi va klinik ko'rik**; o'quvchilar va talabalar orasida stomatologik gigiyena bo'yicha 27 banddan iborat standart anketa; shifokor-stomatologlar tomonidan klinik ko'rik. **Laborator-fiziologik usullar:** og'iz suyuqligining pH ko'rsatkichi; mineralizatsiya darajasi va kalsiy konsentratsiyasi (kolorimetrik usul). **Ichimlik suvining kimyoviy tarkibini tahlil qilish:** Ftor miqdori (mg/l) – ion selektiv elektrod usuli orqali; umumiy qattqlik, kalsiy va magniy miqdori – titrimetrik usulda. **Intervension gigiyenik o'quv dasturi** (12 hafta): stomatologik gigiyena bo'yicha interaktiv seminarlar; tish tozalash texnikasini o'rgatish; videodarslar, gigiyenik targ'ibot materiallari; ftorli tish pastalaridan foydalanishni joriy etish. Eksperimental guruh ($n=342$) o'quv dasturida, nazorat guruhi ($n=342$) esa an'anaviy sharoitda kuzatilgan.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, og'iz bo'shlig'i kasalliklari (kariyes, gingivit, parodontit) yoshlar va talabalarda yuqori uchrash chastotasiga ega. Shuningdek, OBK nafaqat tish va milk holatini, balki umumiy sog'liq, psixoemotsional barqarorlik va o'quv samaradorligini ham salbiy ta'sir qiladi. Shirin mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish, tish tozalash texnikasiga rioya qilmaslik va ftor yetishmovchiligi OBK rivojlanishining asosiy omillari ekanligi tasdiqlandi. 12 haftalik gigiyenik trening dasturi talabalarda tish tozalash muntazamligini 52% dan 81% ga oshirgan. Tadqiqot asosida og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olish uchun kompleks yondashuv tavsiya etildi: muntazam tish tozalash va tish ipidan foydalanish; ftorli tish pastasi va antiseptik chayish vositalari qo'llash; shakar miqdorini cheklash va ratsionni optimallashtirish; yillik stomatologik ko'rikni joriy etish. Tadqiqot natijalari O'zbekiston ta'lim muassasalarida stomatologik gigiyena bo'yicha ta'lim va profilaktik dasturlarni takomillashtirish, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jamoatchilik salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. World Health Organization. Global Oral Health Status Report. Geneva, 2022.

2. Axmedov A., Mamatqulov M. Stomatologik profilaktika asoslari. – Toshkent: TTA nashriyoti, 2022.
3. Ergasheva S., Rasulov U. Bolalarda og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklarini oldini olishning gigiyenik asoslari. – “Pedodontiya” ilmiy to‘plami, 2021.
4. Bozorov U., Yo‘ldosheva N. Og‘iz gigiyenasi va karies epidemiologiyasi. – Samarqand tibbiyot jurnali, 2023.

MUNDARIJA

I. ATROF MUXITNI AHOLI SALOMATLIGIGA TA’SIRI

Abdullayeva R.A., Abduvaliyeva F.T. / Tashqi muhit omillariga suv omili ta’siri	4
Алиева М., Абдусаломов А./ Профилактика зубных заболеваний, возникающих под воздействием факторов окружающей среды.....	5
Axmadaliyev R.U., Umaraliyev SH.R/ Jamoat salomatligini muxofaza qilishda atrof-muhitning ahamiyati	7
Axmadjonova Sh.V., Ashuraliyev F.A./ Iqlim o‘zgarishi inson salomatligiga ta’siri.....	9
Axunjonova X.A., Mamadaliyeva V.G‘./ aholi turar joylaridagi sanitariya infratuzilmasi yetishmovchiligi va jamoat salomatligiga ta’siri.....	10
Boqijonova X.N., Kenjayeva X, N.Malikov / Tibbiy ekologiya va atrof muhitning inson sog‘lig‘iga ta’siri.....	11
Iskandarova G.T., Ubbiniyazova A.M./ Hygienic assessment of external and internal factors influencing the microenvironment of hairdressing salons.....	13
Kanalova M./ Shahar atmosferasi havosiga antropogen omillarning tasiri.....	14
Olimov O.Sh. Maxamatov U.Sh./ Ichimlik suvi – sog‘liqning asosiy kafolati.....	15

Maxamatov U. Sh., Mahammadjonova R/Ichimlik suvi va uning inson salomatligi uchun ahamiyati.....	17
Muydinova Y.G‘., Shaxobova M.Z/Yashil hudud kamayishi va insonning ruhiy salomatligidagi o‘zgarishlar.....	19
Usupova N.R., Maxamatov U.Sh., Yakubov Sarvar, Ergash Malikov / Atrof muhit nomuvofiq omillarining inson salomatligiga ta’siri.....	20
Usupova N.R., Ashurova M.D./ Antropogen omillarining inson salomatlik holatiga ta’siri.....	21
Maxamatov U.Sh., Davlatova M.J., Ashuraliyev. X. G‘, Maxammatjonov.S.S, / Inson omilining axoli salomatligiga ta’siri.....	23
Muydinova Y. G‘./Profilaktik ta’lim va ishlab chiqarish jarayonida sog‘lom mehnat muhitini yaratish.....	24
Рахимова Х. С./Экологические и санитарно-гигиенические факторы, влияющие на общественное здоровье и систему здравоохранения.....	25
Snega R., Boynazarova Z.L/ The role of a healthy lifestyle in disease prevention.....	26
Po‘latov S.B., Kenjayeva X.Sh., Turg‘unov A.A./Atrof muhitning nojo‘ya ta’sirlarini aholi salomatligiga ta’siri.....	27
Rahimjanova D.R., Maxamatov U.Sh. / Atmosfera havosining ifloslanishi va uning sog‘liqqa ta’siri.....	28
Rashidov V., Orifjonova S.X./ Shovqinning organizmga salbiy tasiri.....	30
To‘lqinov I./ aholi yashash joyining ekologik sharoiti va yurak-qon tomir kasalliklari o‘rtasidagi bog‘liqlik.....	33
Qoryog‘diyev Z.Sh./ Infektsiyalarning havo-tomchi va chang orqali uzatilishi.....	34
Qo‘chqarov D/ Inson omili ta’sirida iqlim barqarorligini buzilishi va yuzaga keluvchi kasalliklar.....	35
Ro‘ziyeva G.A./ Atrof-muhitning aholi nafas olish a’zolariga ta’siri.....	36
Hasanjonova F.Sh., Ashurova M.D./ Radiatsiya manbalari va uning odam organizimigata’siri.....	39
G‘aniyeva D.D., Maxamatov U.Sh./ Havosining ifloslanishi va uning inson salomatligiga ta’siri.....	40
Xojimatov X.O., Ikromova Z. H./ Havoning ifloslanishini aholi salomatligiga ta'siri.....	42

II. ZAMONAVIY JAMIYATDA HUDUDLARNI EKOLOGO GIGIENIK HOLATI DOLZARB MUAMMO SIFATIDA;

Axmadjonova Sh.V., Turg'unboyev F.A./ Og'ir metallarning inson organizmiga ta'siri natijasida kelib chiqadigan kasalliklarning profilaktikasi.....	43
Akhmadaliyev R.U., Boynazarova Z.L/ Hygienic risk factors in public health management under climate change.....	44
М.Д.Ашурова, А.А.Олимов, М.Б.Олимова/ Особенности организации труда врача-стоматолога.....	44
Ашурова М.Д., Олимова М.Ё., Олимов А.А./Оценка условий труда и риска нарушений здоровья медицинских работников стоматологического профиля.....	46
Ashurova M.D., Ahmadjonoa A.M./ Farg'ona viloyat aholisi kasallik darajasining yoshga xos xususiyatlari.....	47
Axmadaliyev R.U./ Shisha ishlab chiqarishda kelib chiqadigan kasalliklarni oldini olish chora-tadbirlari.....	48
<i>Бадалова Д.М./ Надувные купола для снижения загрязнения воздуха и шума на строительных площадках: опыт Китая и перспективы внедрения в Узбекистане.....</i>	<i>50</i>
Boqijonov F.A., Axmadaliyeva N.O./ Farg'ona vodiysi temir yo'l transporti ishchilarining mehnat sharoiti va sog'lig'ini gigiyenik baholashni takomillashtirish.....	50
Boynazarova Z.L., Mamatvaliyev M.M/ O'zbekistonda iqlim o'zgarishida jamoat salomatligini boshqarishdagi gigienik xavf.....	52
Dadabayeva P.U./ Study and assessment of the impact of hygienic and medico-social factors on the prevalence of thermal burns among preschool children.....	53
Mamatxanova G. Odilov J./ Sut va doimiy tishlardagi turli xildagi kasalliklar oldini olish.....	55
Muydinova Y. G'., Abdumannonov S.A./ Zamonaviy jamiyatda hududlarning ekologo-gigiyenik holati va ularning dolzarb muammolari.....	56
Maxamatov U., Rahimjonov A./ Aholi orasida profilaktik ko'riklarning ahamiyati.....	57
Muhabbatova S.M./ Bolalarda allergik kasalliklar, nafas yo'llari kasalliklari va ekologik omillarning ro'li.....	59
Iskandarov A.B., Rashidov V.A./ Toshkent shahar shifoxonalari chiqindilarini zararsizlantirish usullarini gigiyenik baholash.....	62
Олимов А.А., Олимова М.Б./ Анализ осведомленности населения по вопросам профилактики стоматологических заболеваний.....	63
Salimova M.J., Abdulxakimov A.R., Ahmadiyeva G./The role of artificial intelligence	

in the morphology, clinical features, and prognosis prediction of hemorrhoids.....	64
Xaitov R., Yusupov M.,Nomonov J./Sanitariya normalari va qoidalarining kundalik hayotdagi o‘rni.....	67
Qurbonboyev S.B., Yusupova S.Q./ Odam imunitet tanqisligi virusi bilan kurash. Qo‘rquvdan haqiqat sari.....	69
Qurbonboyev S.B., Ismoilova A./OIV/OITSning global sog‘liqni saqlashdagi ta’siri va innovatsion davolash yondashuvlari: O‘zbekiston misolida tahlil.....	71
Rahmatshoeyev M.N./ Farg‘ona shahrida qariyalar orasida arterial gipertenziya tarqalishi va uy sharoitidagi gigiyenik omillarning ta’siri.....	74
III. ПРОФИЛАКТИК ТИББИЁТДАГИ ГИГИЕНИК ТАДҚИҚОТЛАР, РАҚАМЛИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА КАСАЛЛИКЛАРНИ ПРОГНОЗЛАШ;	
Ашурова М.Д., Олимова М.Б., Олимов А.А./ Значение контроля факторов риска для профилактики хронических неинфекционных заболеваний.....	76
Ahmadaliyeva G.U., Abdulxakimov A.R./Morphology of endometrial polyps and prediction of disease progression using digital technologies.....	77
Ahmadaliyeva X.U./Bachadon miomalari morfologiyasi va davolash usullari va kasallikni prognozlashda raqamli texnologiyalar o‘rni.....	83
Ahmadxo‘jaeva Z.F., Po‘latov S./ Profilaktika va reabilitatsiya o‘rtasidagi farq va bog‘liqlik.....	88
Axunjonova X.A., Radjabova O.O./ Ekologik xavf zonalarida yashovchi aholining sog‘lig‘ini raqamli tahlil asosida baholash.....	89
Axunjonova X.A., Musayeva I.S./ Tibbiy ma’lumotlarni raqamlashtirish orqali Aholining salomatlik profilini shakllantirish.....	90
Абдулхакимов А.Р., Хомидчонова Ш.Х., Абдуллаева Г.Б./Организационно-модифицированные меры профилактики гнойных процессов в детской хирургии.....	92
Абдулхакимов А.Р., Хомидчонова Ш.Х., Абдуллаева Г.Б./ Этапный подход в профилактике и лечении гнойных процессов в детской хирургии.....	92
Axmatov F.A./Visseral leishmanioz: etiologiyasi, klinikasi va profilaktikasi.....	93
Boqijonova N.F./ Surunkali yurak ishemik kasalligining profilaktikasida reabilitatsiya qilish tizimining ahamiyati.....	95
Dadabayeva P., Jalolidinov M.G‘./Qorin bo‘shlig‘i organlari kasalliklari va ularning profilaktikasi.....	96
Ismoilov D.T., Mamatov I.O/ Profilaktik tibbiyotdagi gigiyenik tadqiqotlar, raqamli texnologiyalar va kasalliklarni prognozlash.....	98

Ibragimova D.O., Mamatxanova G.M./Qishloq aholisiga ko'rsatiladigan patronaj hamshiralik xizmati istiqbollari.....	99
Mamathanova G.M./ Sog'liqni saqlashning turli bo'g'inlarida tibbiy hisob hujjatlari va ularni takomillashtirishga zamonaviy yondashuv.....	100
Murodiljonov I.I., Shayxova G.I./Jismoniy faollikning kasalliklar profilaktikasidagi roli.....	102
Mirzakirova Z.F., Abdullayeva S.U., Otajonova M.A./ Elektron sog'liqni saqlashda sun'iy intellekt.....	103
Muydinova Y., G'., To'ychiyev M./ Zamonaviy elektromagnit maydonlar va texnologik rivojlanishning yashirin xatari.....	104
Tolqinov I./ Vegetarizm va organizmning immun holati o'rtasidagi bog'liqlik.....	105
Qodirjonov Sh.M., Boqijonova N.F./ The impact of hypodynamia on the development of metabolic syndrome.....	107
Рахмонова Ф., М., Хомидчонова Ш.Х./ Влияние стрессовых факторов на память и когнитивные способности.....	108
Xusanov Sh.U., Rahmanova J.A./ Immunizatsiyadan keyin paydo bo'ladigan nojo'ya ta'sirlarning epidemiologik nazorati bo'yicha chora-tadbirlar tizimini ilmiy asoslash.....	109
Jabborova M., Ahmadaliyeva G./ Morphology and etiology of symphysis, clinical features, and the role of computer technologies in disease prognosis.....	110
Хомидчонова Ш.Х., Рахмонова Ф.М./ Морфофункциональные изменения прямой кишки при холодном стрессе.....	114
Yusupova G.K./ Jarrohlik amaliyotidan keyingi tromboembolik asoratlar patofiziologik mexanizmlari va ularni profilaktikasi.....	115
Tillavoldiyeva Sh.T., Xaitov R.R./ Infekcion kasalliklarning oldini olishda profilaktik choralarning samaradorligi.....	116
Хусанов А.Р./ Гигиенические исследования, цифровые технологии и прогнозирование заболеваний в профилактической медицине.....	118
Эрматова Г.А./ Профилактика метаболического синдрома среди молодёжи.....	119
IV. AXOLI SALOMATLIGI VA RATSIONAL OVQATLANISHNI TAMOYILLARI	
Ashurova Sh.M., Djo'raboyeva F.A./ Neonatal infeksiyalar profilaktikasida ona suti afzalliklari.....	121
Ashurova M.J., Jonibekov B.B./ Infekcion kasalliklarni oldini olishda profilaktika choralarini samaradorligi.....	122

Axmadaliyev R.U., Umaraliyev SH.R./ Jamoat salomatligini muhofaza qilishda atrof-muhit va sog‘lom ovqatlanishning ahamiyati.....	124
Abselyamov D.R./ Turli kasalliklarni davolashda parxez ovqatlardan foydalanish.....	124
Abselyamov D.R./ Parxez ovqatlanishning zamonaviy tibbiyotdagi roli va samaradorligi.....	126
Babakulova Sh.Kh., Khusanov Sh.U./ Hygienic justification for the implementation of the haccp system in the production and distribution of food for airline passengers.....	129
Бабакулова Ш.Х., Хусанов Ш.У./ Питание на борту самолета: современные тенденции и перспективы развития.....	130
Mamajonova X.R., Madaliyeva N.V./ Bolalarda semirishning oldini olish – metabolik sindromni rivojlanishidan himoya qilish omili.....	131
Meliqo‘ziyeva O.O., Yusupov M./ Ovqatlanish gigiyenasi va uning kasalliklarning oldini olishdagi o‘rni.....	132
Ortikov B.B./ Hygienic analysis of the dietary habits of potassium plant workers.....	134
Ortikov B.B./ Hygienic analysis of the consumption of main food products in the daily diet of potassium plant workers.....	135
Usupova N.R., Maxamatov U.Sh./ Aholi salomatligi va ratsional ovqatlanish tamoyillari.....	135
Ermatov N.J., Shayxova G.I./ Yurak qon tomir kasalliklarida ovqatlanishning ahamiyati.....	133
Sulaymonova D.B./ Umumiy kamqonlikda aholi salomatligi va ratsional ovqatlanish tamoyillari.....	138
Sobirjonov B.B., Saydullayeva K.M./ Oziqlanishni kasalliklar oldini olishdagi ahamiyati.....	140
Tolipova M./ Ratsional ovqatlanish va zamonaviy profilaktik tibbiyotning salomatligidagi o‘rni.....	141
Usmonaliyeva X.A., Saydullayeva K.M./Oziq-ovqat xavfsizligi va sanitariya nazoratining dolzarbligi.....	142
Улухужаева Н.Н./ Нутрициологические аспекты оптимизации питания детей младшего школьного возраста: научные подходы и профилактическое значение.....	144
Fayzullaeva Z.R./ Ovqat mahsulotlari xavfsizligi: mikrobiologik yondashuv.....	146
Rahmonova Sh.B., Xojimatov X.O./ Aholi salomatligi va ratsional ovqatlanish tamoyillari....	147
Jaloliddinov Sh.I., Iskandarova N.U./ Ratsional ovqatlanish va uning profilaktikadagi ahamiyati.....	148
Xaitov R.R., To‘lanboyeva N.Z./ Aholi salomatligi va ratsional ovqatlanishni tamoyillari	151

G'aniyeva N.A, Tuxtamatov R.X./ ionlashtiruvchi nur manbalari bilan ishlovchi shifokorlarni profilaktika qilishda gigiyenaning roli.....152

V.БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР САЛОМАТЛИГИНИ САҚЛАШ ВА КАСАЛЛИКЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ;

Adilova L.E., Toshpo'latova O'.Y./ Turli gadjetlarning bolalar ko'rish analizatori funksional holatiga ta'siri.....154

Abdullaeva A.R., Quranboyev S.B./ Uyqu gigiyenasining kasalliklar profilaktikasidagi Ahamiyati.....155

Aminjonov B.M., Matxoshimov N.S./ Bolalarda burun shilliq qavatining yoshga doir morfofunktsional o'zgarishlari.....156

Abdukadirova L.K., Naurizbayeva D.K./ Boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatlik xolatiga ijtimoiy-gigienik omillarning ta'siri.....157

Abdukadirova L.K., Seytimbetova R.A./ Talaba yoshlar salomatligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy gigienik omillar ta'siri o'rganishlar taxlili.....158

Astanakulov D.Y., Rafikova G.X./ Bolalar orasida birlamchi kasallanishning dinamik Taxlili.....159

Astanakulov D.Y., Rafikova G.X./ Bolalar va o'smirlar kasalliklarini statistik o'rganishning nazariy jihatlari.....160

Astanakulov D.Y./ Marg'ilon shahridagi bolalar va o'smirlar kasallanishining asosiy xususiyatlari.....161

Ismoilov D.T., Mamatov I.O./ Bolalar va o'smirlar salomatligini saqlash va kasalliklarni oldini olishning dolzarb muammolari.....162

Ismoilov K.I., Ashurova M.J./ Maktab va kollej yoshlarida gigiyenik tarbiya.....163

Karimov X.B./ Velosport bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda ovqatlanishning tutgan o'rni.....164

Nurmatova O.A./ Bolalardagi affektiv-respirator paroksizmlarning rivojlanish omillari va ularni oldini olishda gigiyenik yondashuvlar.....165

Nurmatova O.A./ Bolalarda nefrotik sindrom rivojlanishida atrof-muhit omillari va oziqlanishning ahamiyati.....166

Oxunova M.J./ Erta yoshdagi bolalarda pnevmoniyaning bronxobstruktiv sindrom bilan kechishi: diagnostika va profilaktikaning zamonaviy yondashuvlari.....167

Меликосимова Г./Актуальность профилактики хирургических заболеваний у детей и подростков.....168

Oxunova M.J./ Erta yoshli bolalarda bronxoobstruktiv bronxitning pnevmoniya bilan

kechishini oldini olishda atrof-muhit omillari va sog'lom ovqatlanishning ahamiyati.....	169
Omanova A.S., Abdullayev I.K./ Maktab yoshidagi bolalar orasida turmushdagi jarohatlanishning tibbiy – ijtimoiy va gigiyenik jihatlarini o'rganish.....	171
Saminova Sh.A., Axmadaliyev R.U./ 0 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarda o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari (monitoringi)ni o'tkazishning bolalar salomatligidagi ahamiyati....	172
Saminova Sh.A., Mamathanova G.M./ Birlamchi tibbiyot muassasalarining bolalar guruhlari bilan ishlashlari ularni sog'lom o'sish varivojlanishini nazorat qilishdagi vazifalari.....	174
Vignesh Arumugam., Boynazarova Z.L./ Urgent issues of maintaining the health of children and adolescents and preventing diseases.....	175
Ergasheva N.A., Turg'unboyeva M.I./ Maktab va maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtasida semizlik oldini olish.....	177
VI.KASALLIKLARNI OLDINI OLIŞDA SOĖLLOM TURMUŞ TARZINIŒ AĖAMIYATI;	
Aman wali khan., Boynazarova Z.L./ The effectiveness of a healthy lifestyle in reducing the risk of cardiovascular diseases.....	178
Abdug'afforova R.R., Maxamatov U.Sh./ Sog'lom ovqatlanish va uning kasalliklarning oldini olishdagi o'rni.....	179
Abdullaev I.K./ Profilaktik tibbiyotni shakllantirishda sog'lom turmush tarzi targ'ibotining tutgan o'rni.....	181
Axunjonova X.A./ Aholi sog'lomligini ta'minlashda gigiyenik madaniyat va sog'lom turmush tamoyillari.....	183
Axunjonova X.A., Vaqqosova Sh.G./ Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish — sog'lom hayotning asosi.....	184
Bahodirova K.S., Xojimatov X.O./ Kasalliklarni oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati.....	186
Имомназарова Д./ Значение здорового образа жизни в профилактике инсультов.....	189
Muydinova Y.G., Abdullayeva R./ Kasalliklarni oldini olishda sog'lom turmush tarzining ro'li.....	189
Ismoilov D.T., Mamatov I.O./ Kasalliklarning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati.....	190
Kadirjanova F.N., Mirzajonova S./ Sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi muammolar.....	191

Maxmudova X.T./ Aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashda sog‘lom turmush tarzini ahamiyati...193	193
Muydinova Y.G‘., Abdullayeva R./ Kasalliklar profilaktikasida sog‘lom turmush tarzining o‘rni.....194	194
Нурумова Э.А./ Значение здорового образа жизни в профилактике остеопороза.....195	195
Расулов X.X./ Здоровое питание и его роль в укреплении общественного здоровья.....196	196
Sotvoldiyeva G.A./ Endokrin tizim kasalliklarini oldini olishda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati.....196	196
Xaitov R.R., Qurbonaliyeva M.N./ Sog‘lom turmush tarzi va uning ahamiyati.....198	198
Usupova N.R., Xaitov R.R./ Sog‘lom turmush tarzi – kasalliklarning asosiy profilaktik omili.....200	200
Maxamatov U., Azimjonova Z./ Gepatit b va c viruslari sababli jigar sirrozi va jigar saratoni rivojlanish mexanizmi.....201	201
Ergashov N./ The role of a healthy lifestyle in disease prevention.....202	202
G‘ofurov E.A., Maxamatov U.Sh./ Sog‘lom turmush tarzi salomatli omili.....203	203
Zayloiddinova N.Z., Maxamatov U.Sh./ Gigiyenik madaniyat va gigiyenik tarbiya.....205	205
Tojiboyeva S.R./ The impact of healthy lifestyle and rational nutrition on public health.....206	206
Xusanov A.R., Akramjonova M.Q./ Salomatlikni saqlashda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati.....210	210
Erimmatova D.X., Raxmatullayeva I.A./ Sog‘lom turmush tarzining farmasevtika tizimidagi roli va profilaktika samaradorligi.....211	211

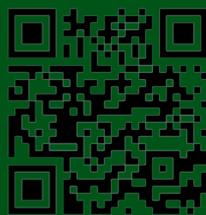
VII. ПРОФИЛАКТИК ТИББИЁТНИНГ ТИББИЙ ПЕДАГОГИКАДАГИ ТАЛҚИНИ;

Axmadjonova Sh.V./ Mehnat gigiyenasi fanining tibbiy pedagogikadagi o‘rni.....212	212
Muxammadova G.Q., Boltaboyeva R./ O‘qituvchining kasbiy shakllanishi jarayonida innovatsion faoliyati.....213	213
Muxammadova G.Q., Risqulova B.M./ Tibbiy ta’lim talabalarini o‘qitishda kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishning nazariy asoslari.....214	214
Kodirova M.M./ Tibbiy ta’lim talabalarini differensial yondoshuv asosida o‘qitishning psixologik-pedagogik asoslari.....215	215
Kodirova M.M./ Differensial yondoshuv tibbiy ta’lim talabalarini ekologik kompetentligini rivojlantirish metodikasi.....215	215

Kodirova M.M./ Tibbiy ta'lim tizimi talabalarining axloqiy rivojlanishida ekologik kompetensiyaning roli.....	216
Maxmudova X.T./ Ekologik ta'lim tarbiya berishning ahamiyati.....	217
Маҳмудов У.И., Каримова М.М./ Сравнение эффективности очных и дистанционных методов обучения в «школе диабета» у пациентов с сахарным диабетом 1 типа.....	218
Mirzakirova Z.F., Abdullayeva S.U., Otajonova M.A./ Elektron sog'liqni saqlashda sun'iy intellekt.....	219
Osbayov M.I./ Gigiyena fanlarini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanishning kasalliklar profilaktikasidagi o'rni.....	220
Kodirova M.M., Abdupattoyeva G./ Tibbiy ta'lim talabalarini amaliy mashg'ulot darslarini tashkil qilishda pedagogik yondashuv.....	223
Ergasheva N.A./ Profilaktik tibbiyotning tibbiy pedagogikadagi talqini.....	223
Soliyev B., Zokirov R./ Gigiyena fanini o'qitish jarayonida talabalarning ilmiy-tadqiqot kompetentligini shakllantirish (kommunal gigiyena misolida).....	224

VIII. JAMOAT SALOMATLIGI VA SOG'LIQNI SAQLASHNI BOSHQARISHNING EKOLOGIK VA GIGIENIK MUAMMOLARI

Maxmudova X.T./ aholini sog'lig'ini mustahkamlashda sog'likni saqlash tizimining bugungi kundagi faoliyati.....	225
Axmadjonova Sh, Usupova N/ Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni boshqarishning ekologik va gigiyenik muammolari.....	226
Issiqlik elektr markazlarining ekologiyaga va aholi salomatligiga ta' siri.....	228
Amaliy va ijtimoiy ekologiya.inson ekologiyasi zamonaviy ekologik muammolar.....	230
Og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olishning gigiyenik asoslari.....	236



FJSTI.UZ