

Muntazam ravishda to'liq klinik tekshiruvdan o'tish tavsiya etiladi: yoshi bilan gipertenziya, diabet, koronar arteriya kasalligi kabi kasalliklar xavfi sezilarli darajada oshadi. Ushbu va boshqa kasalliklarni erta bosqichda aniqlash muvaffaqiyatli terapiyaning asosidir.

Adabiyotlar:

1. Sadiqova D. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy printsiplari Qozon federal universiteti. 2023 y.
2. Ibragimova D. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Toshkent-2021 y.
3. Golikova T. Sog'liqni saqlash markazlari sog'lom turmush tarzi uchun infratuzilma bo'lib xizmat qiladi. M. 2019 y.

AHOLI ORASIDA YUQUMLI BO'LMAGAN KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING "AHOLINING SANITARIYA-EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIGI TO'G'RISIDAGI" QONUNING TARG'IB QILISH HAQIDAGI AYRIM FIKR-MULOHAZALAR

Naimova Zaynab
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Aholining sog'lom turmush tarzi madaniyatini yuksaltirish chora- tadbirlarini avvalo oiladan boshlash lozim. «Sog'lom turmush tarzi» O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risidagi" Qonuni, Inson huquqlari umumjahon Deklaratsiyasi, «Bola huquqlari to'g'risida»gi Konvensiya, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning nutq va ma'ruzalarida bayon qilingan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikrlar, O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni, Sharq hamda Evropa olimlari va mutafakkirlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlari mohiyatida o'z ifodasini topgan. "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risidagi" Qonunida ko'rsatilgan sog'lom turmush tarzi komponentlariga amal qilish yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklarni oldini olishda asosiy omillardandir, shuning uchun unga har qanday sharoitda unga amal qilish shart. Sog'lom turmush tarzi komponentlaridan biri ratsional - oqilona ovqatlanishdir. Ovqatlanish – ijtimoiy- iqtisodiy omil bo'lib, aholining tug'ilish va o'rtacha yashash davriga, sog'lomlik holatiga, jismoniy rivojlanishiga, ish qobiliyatiga, kasallanish va o'lim ko'rsatkichlariga ta'sir etadi. Ratsional ovqatlanish qoidalarinig buzilishi ateroskleroz, koronar yurak etishmovchiligi, gipertoniya, oshqozon - ichak kasalliklari, endokrin tizimi, o'sma kasalliklari kelib chiqishiga ta'sir etadi. Ratsional ovqatlanish organizmning kerakli miqdordagi ehtiyojini qondirishi bilan birga semirish, ateroskleroz, qandli diabet, oshqozon-ichak, yurak qon-tomir, endokrin, asab tizimi kasalliklari,hatto o'sma kasalliklari oldini oladi. Ovqatlanish insonning umr ko'rish, salomatlik holati alimantar omil-ovqatlanish bilan bog'liq bo'lib Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti "Sog'lom ovqat - yaxshi sog'liq" shiori ostida sayyoramizda ovqatlanish muammolarini hal qilish uchun ratsional ovqatlanishni targ'ib etish mavzusida seminarlar mashg'ulotlar tashkil etishadi. O'zbekistonda aholi orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida «To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi» umummilliy harakati yo'lga qo'yilgan. Bu haqda 2023 yilgi davlat dasturi loyihasida aytib o'tilgan.

Tadqiqot maqsadi. Sog'lom turmush tarzi komponentlari, ratsional-oqilona ovqatlanish qoidalari, asosiy ovqat moddalari-nutrientlarning gigienik normalari buzilganda yurak qon-tomir kasalliklari kelib chiqish holatlarini, zararli odatlar to'g'ri - oqilona ovqatlanish tamoyillariga rioya qilmaslik, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilish, ovqatlanish maromiga rioya qilmaslik va kechki uyqu oldidan ovqatlanish yurak qon tomir kasalliklarining kelib chiqishining asosiy sabablaridan biri ekanligini o'rganish.

Materiallar va tadqiqot usullari. Respublika ixtisoslashtirilgan kardiologiya ilmiy – amaliy tibbiyot markazida davolangan 135 ta bemorlarining kasallik tarixi va anketa savollari asosida bemorlarning sog'lomlik holati va ovqatlanish statusi o'rganildi. Bemorlarning haqiqiy vazni ertalab nonushtadan oldin tibbiy tarozi yordamida o'lchandi, ideal vazni Brok formulasi, Brok indeksleri, nomogramma yordamida hisoblandi. Biomass Kettle indeksi yordamida ovqatlanish statusi -holati o'rganildi.

Tadqiqot natijalari va mulohazalar. 135 ta bemordan 78ta ayol, 57ta erkak. Yosh guruhi bo'yicha 18-29 yosh- 2%, 30-39 yosh-8%, 40-59 yosh- 48%, 60 yoshdan yuqori 42 % tashkil etdi. Biomass Kettle indeksi yordamida ovqatlanish statusi -holati:18% bemorda gipotrofiya, shundan 9%-I darajali gipotrofiya, 6% - II darajali gipotrofiya, 3% - III darajali gipotrofiya. Adekvat ovqatlanish - 8%, 18% -oqilona ovqatlanish. Ortiqcha ovqatlanish natijasida semirish 56% bemorda, shundan: I darajali semirish- 16%, II darajali semirish - 29%, III darajali semirish-11%. Anketa savollariga javoblar o'rganib chiqilib, tahlil qilindi. Tekshirilgan bemorlar to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilmaganlarini, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilganliklarini bildirishdi. Bemorlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini, sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish haqida suhbatlar, ushuntirish ishlari olib borilgandan so'ng oxirgi 6 oy davomida oqilona ovqatlanishga rioya qilganliklarini bildirishdi va quyidagicha savolarga javob berishdi. Sog'lom ovqatlanish tarzi bo'yicha nimalarga amal qilayapsiz? - 37% - anchadan beri to'g'ri ovqatlanish tartibiga o'tganman. 28% - ko'proq meva, sabzavot eyman, 6% -shakar iste'mol qilishni to'xtatdim, 8% - pishiriq va qandolat mahsulotlaridan tiyildim, 6% - taomlar tuzi pastroq bo'lishiga harakat qilyapman, 11%- gazli ichimliklarni to'xtatdim, 18% - qovurilgan va yog'li taomlarni iste'mol qilishni kamaytirdim deb javob berishdi. Jismoniy faollikga qanday amal qilyapsiz? 38% - Ko'proq piyoda yurishga harakat qilyapman, 21% - jismoniy mashqlar bilan shug'ullanyapman, 24% - Jismoniy mehnatni ko'paytirdim, 11% - anchadan beri qiziqib yurgan narsamni o'rganishga kirishdim, 6% - ovqat eb, uxlayapman.

Xulosa. Tekshirish natijalaridan shunday xulosa qilindi: Sog'lom turmush tarzi komponentlariga, ratsional va oqilona ovqatlanishga amal qilmaslik, yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklar, jumladan yurak – qon tomir kasalliklarini keltirib chiqaruvchi asosiy omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

KO'KRAK BEZI SARATONINING RIVOJLANISHIDA OVQATLANISH OMILLARINING O'RNINI BAHOLASH

Parpiyeva Odinaxon Raxmanovna
o.r.parpiyeva@pf.fdu.uz
Central Asian Medical University

Mavzuning dolzarbligi. Atmosferadagi radiatsiya, oziq-ovqat mahsulotlarida kimyoviy qo'shimchalarning ko'pligi, nosog'lom ovqatlanish, gormonal buzilishlar, irsiy omillar, stresslar onkologik kasalliklarga sabab bo'lmoqda. Xususan, oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligini ta'minlashning samarali tizimi yaratilmagan deyishga asoslar yetarli.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, so'nggi yillarda transyog'lardan foydalanish sezilarli darajada oshgan. JSSTning yangi hisobotida aytilishicha, dunyo bo'ylab besh milliard odam transyog'larning zararli ta'siridan himoyalangan bo'lib, bu ko'plab xastaliklar, jumladan onkologik kasalliklar va o'lim xavfini oshiradi. Har yili sanoatda ishlab chiqarilgan transyog'lar dunyo bo'ylab 278 mingdan ortiq o'limga sabab bo'lmoqda. Chunki, ular odatda