

**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](mailto: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

organizm uchun foydali yog'larga qaraganda arzonroq va qator kimyoviy va fizik xususiyatlarga ega. Masalan, xona haroratida qattiq holatda saqlanib qoladi, shu sabab ularni turli xil qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlariga qo'shish qulay.

So'nggi yillarda turmush tarzi omillari, jumladan, parhez, tana vazni va jismoniy faollik ko'krak bezi saratoni xavfining yuqori bo'lishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan dalillar ortib bormoqda. Olib borilgan so'nggi ilmiy tadqiqotlardan olingan ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, qayta ishlanmagan don, sabzavot, meva, yong'oq va zaytun moyini ko'p iste'mol qilish, shuningdek, to'yingan yog'li kislotalar va qizil go'shtni o'rtacha yoki kam miqdorda iste'mol qilish bilan tavsiflangan sog'lom ovqatlanish ko'krak bezi saratoni tashxisidan keyin umumiy omon qolishni yaxshilashi mumkin.

**Tadqiqotning maqsadi.** Ko'krak bezi saratonining profilaktikasi va erta tashxislash, zamonaviy tibbiy xizmat ko'rsatish darajasini yangi bosqichga ko'tarish va sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash zamonaviy texnologiyalarni qo'llashni takomillashtirish va sog'lom ovqatlanish orqali aholi orasida kasallanish darajasini kamaytirish va uzoq-umr ko'rish darajasini oshirish.

**Materiallar va metodlar.** RIO va RIATM Farg'ona viloyat filialining 2017-2023 yillardagi ma'lumotlari bo'yicha Farg'ona viloyatida istiqomat qiluvchi ayollarning murojaatlari va kasallanishlarini hisobga olish materiallari olingan. Tadqiqot ishida ko'krak bezi saratoniga chalingan ayollarning ovqatlanish tartibi va sifati anketa-so'rovnoma o'tkazish yordamida o'rganildi.

Biz tomondan tasodifiy tanlab olish usuli yordamida ko'krak bezi saratoni bo'yicha murojaat qilgan ayollar orasida so'nggi yillardagi dinamikada ularning kasallanishi o'rganildi. Tadqiqotlar vaqtida 20-60 yosh va undan katta bo'lgan 70 nafar ayollar nazorat ostiga olingan.

Ko'krak bezi saratonining shakllanishida ba'zi bir ovqatlanish omillarining ahamiyati diqqatni tortadi. Muhim xavf omillari saralab olinayotganda, biz faqatgina nisbiy xavfning (NX) ortib ketgan kattaliklarini hisobga oldik.

**Natijalar.** Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, bemor ayollar ratsionida sut va sut mahsulotlari, sabzavot va mevalar iste'molining yetishmasligi, baliq mahsulotlari ayollarning kunlik ratsionida juda kam miqdordaligi aniqlandi.

**Xulosalar.** Ko'krak bezi kasalliklariga chalingan ayollarning ovqat ratsioni yog'lar va uglevodlar miqdori yuqoriligi bilan xarakterlanadi. Kimyoviy tarkibiga ko'ra muvozanatlashmagan o'simlik yog'lari, biriktiruvchi to'qimalar, bir qator vitaminlar (A, V va S) va mineral moddalar miqdori bo'yicha fiziologik ehtiyojni qondirmaydi. Tekshirish natijasida o'z vaqtida ovqatlanmaslik, sutkaning tungi vaqtlarida ovqatlanish, yuqori kaloriyalı oziq-ovqatlarni, transyog'larniko'p iste'mol qilish kabi ovqatlanish tartibi buzilishlari aniqlandi. Bu kamchiliklar ovqat ratsionini korrektsiya qilishni va biologik qiymati yuqori bo'lgan mahsulotlar bilan ratsionni boyitishni taqozo etadi.

**Tavsiyalar:**

- Ekologik toza oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish;
- Barcha oziq-ovqat mahsulotlarida sanoatda ishlab chiqarilgan transyog'lar umumiy yog' miqdorining 100 gr uchun 2 gr dan ko'p bo'lmagan majburiy umummilliy cheklovni joriy etish;
- Transyog'larning asosiy manbalaridan biri bo'lgan qisman gidrogenlangan moylar ishlab chiqarish yoki ularni har qanday oziq-ovqat mahsulotida ishlatishni majburiy umummilliy taqiqlashni joriy etish;
- Meva va sabzavotlar iste'molini oshirish;
- Krest gulli sabzavotlar: brokkoli, karam, toshkaram va gulkaramni kunlik ratsionga kiritish;
- Spirtli ichimliklar va qizil go'sht iste'molini qisqartirish, energetiklarni cheklash, qayta ishlangan go'sht mahsulotlaridan butunlay voz kechish;
- Ayollarga mobil ilovalar yordamida o'z sog'lig'i va ovqatlanishini nazorat qilishni o'rgatish, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha mobil ilovadan foydalanishni targ'ib qilish.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rakhmanovna, P. O. (2022). Nutrition and diet in breast cancer. Texas Journal of Medical Science, 7, 27-30.
2. Parpiyeva, O. (2023). “Ko’krak bezi saratoni bilan kasallangan ayollar ovqatlanishini korrektsiyalashni ilmiy asoslash” mavzusi bo’yicha adabiyotlar tahlili. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(12), 168-177.
3. Парпиева, О. Р. (2023). Кўкрак беzi саратони ҳақида тушунча. Finland International Scientific Journal of Education. Social Science & Humanities, 11(3), 446-454.
4. Normatova, S. A., & Parpiyeva, O. R. (2024). Assessment of the role of risk factors in the development of breast cancer. Theory and analytical aspects of recent research, 2(21), 74-78.

## ALLERGIK RINIT KASALLIGINI UCHRASHI VA UNGA EKOLOGIYANING TA’SIRI

*Ruzmatova H.K., Soliyeva G.A.*  
*hiloloyruzmatova@gmail.com, gulchehrasaliyeva@gmail.com*  
*Central Asian Medical University*

**Dolzarbli:** JSST mutaxassislarning fikriga ko’ra; allergik rinit aholining 10-20% ga ta’sir qiladi; epidemiologik tekshiruvlarda uning alomatlari yanada tez-tez aniqlanib boradi: Hozirgi kunda allergik kasalliklarning ko’payishi kuzatilmoqda; ular orasida allergik rinit ustunlik qilib kelmoqda. Dunyoning turli mintaqalarida o’tkazilgan bir qator epidemiologik tadqiqotlar natijalariga ko’ra, bolalar populyatsiyasida allergik rinitning tarqalishi 22% ga yetadi. Bunga ekologiyaning ta’siri muhurligi aniqlangan.

**Tadqiqot maqsadi:** turli yoshdagilar orasida nafas kasalliklari tarqalishi va ular orasida allergik rinit kasalligini uchrash 2010-2020 yillardagi dinamikasini Farg’ona shahar misolida o’rganib chiqish va uni profilaktika choralarini ko’rish.

Nafas a’zolari kasalliklari bir qancha bo’lib, uni uchrash chastotasi turli hil yoshda hamda yilning xar bir faslida kuzatilishi mumkin lekin yildan yilga bu ko’rsatkich bazi bir xududlarda keskin ko’payib bormoqda ayniqsa COVID 19 dan keyingi davrda nafas a’zolari kasalliklari keskin oshganini ko’rishimiz mumkin. Nafas a’zolari kasalliklarini oshish ko’rsatkichini ko’rib chiqish uchun Farg’ona shahar miqyosida o’rganilganida 2010-yil va 2020-yillar statistik ko’rsatkichlarni solishtirildi (1-Jadval).

### 1-Jadval.

#### Farg ‘ona shahrida nafas a’zolari kasalliklarini oshish ko’rsatkichlari

Kasalliklar	2010 yil	2020 yil
surunkali faringit	3534	2536
bodomsimon bez yallig’lanishi	3241	917
allergic rinit	555	150
Pnevmoniya	902	1434
Bronxit	2087	1280
Astma	793	554

Yuqoridagi ko’rsatkichlardan ko’rishimiz mumkinki 2010 yilga nisbatan 2020 yildagi nafas a’zolari kasalliklari nisbatan kamaygan. Lekin ko’rsatkichlarga qaraganda Farg’ona shahar axolisi orasida allergik rinit bilan kasallanish keskin kamaygan.

Dunyoning turli mamlakatlaridagi tibbiy statistika ma’lumotlariga ko’ra, so’nggi yillarda allergik kasalliklarning tarqalishi sezilarli darajada oshgan va hech bir mamlakatda ushbu patologiyaning o’sishining pasayishi yoki barqarorlashuvi kuzatilmagan. Hozirgi vaqtda bolalarda