

allergik kasalliklar ko'paymoqda, ular orasida allergik rinit ustunlik qiladi. Rossiyaning turli mintaqalarida o'tkazilgan bir qator epidemiologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, bolalar populyatsiyasida allergik rinitning tarqalishi 22% ga yetadi. Ushbu kasallik bolalarning hayotiy faoliyatini cheklaydi, ularning ijtimoiy va jismoniy faolligini, shuningdek hayot sifatini va umumiy farovonligini pasaytiradi. Burun nafasini uzoq vaqt davomida buzilishi, birinchi navbatda miyaga gipoksiyaga olib keladi, bu esa kognitiv funktsiyalarni sezilarli darajada kamaytiradi va maktab o'quvchilarining o'qish, o'rganish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Allergik rinit surunkalik takrorlanishi nihoyat bronxial astmaga aylanib, ba'zida nogironlikka olib kelishi mumkin.

Yuqoridagi natijada xam biz allergik rinit natijasida astma kasalligi xam 2010 yillarda Farg'ona shahar misolida ko'rganimizda ko'payganligini asoslashimiz mumkin. Xuddi shu ko'rsatkichni 2020 yilda ko'radigan bo'lsak allergik rinit kamaygani kabi astma xam kamayishi yaqqol ko'zga tashlanadi.

Allergik rinit nazal mukozaning allergik yallig'lanishiga sabab bo'lgan alergen ta'siridan kelib chiqadi. Afsuski, bugungi kungacha aholi orasida allergik rinitning tarqalishini aniqlash bo'yicha yagona yondashuvlar mavjud emas. Uning tarqalishi ko'pincha tibbiy muassasalarga tashriflar sonini tahlil qilish orqali baholanadi. Dunyo miqyosidagi tasnifga ko'ra, allergik rinitni burun shilliq qavatining kasalligi deb tushunish kerak, bu burun bo'shlig'i shilliq qavatining IgE vositachiligida yallig'lanishi va har kuni bir soat yoki undan ko'proq vaqt davomida paydo bo'ladigan quyidagi simptomlardan kamida ikkitasining mavjudligi bilan tavsiflanadi.

Allergik kasalliklar tarqalishi ayniqsa allergik rinitning tarqalishida ekologik xolat kata ahamiyat kasb etadi. O'tgan yillardagi Farg'ona shaharning tuzilish loyixasida shahar ichida zavodlar, xar hil tashlandiq zonalar ko'p bo'lgan. Shu 10 yil ichida Farg'ona shahar loyixasida ekologiyani yaxshilovchi bog'lar saylgoxlar barpo etildi. Farg'ona shahar ekologik xolatini yaxshilashga ko'kalamzorlashtirishga katta etibor qaratildi, yangi daraxtlar o'tkazildi. Daraxtlarning tashqi muxitga chang ajratuvchi turlari tozalovchi turlariga almashtirildi natijada Farg'ona shahar aholisi nafas kasalliklari 2010 yildagiga nisbatan keskin kamaydi.

Xulosa: Nafas a'zolari kasalliklarini kamaytirish uchun ularni keltirib chiqarayotgan omillarni bartaraf etish zarur. Ayniqsa bu omillarga ekologik omil sabab bo'layotgan bo'lsa uni oldini olish uchun xamma birdek xarakat qilish zarur. Biz birgina Farg'ona shahar ekologik xolati 10 yil davomida o'zgarishi nafas kasalliklariga ta'sirini ko'rib chiqdik. Shahardagi ekologik zonalarining ko'payishi nafas kasalliklarini kamayishiga katta ta'sir qilgan. Xar bir inson o'zi yashab turgan xududni ekologik xolatiga foydali o'simlik va daraxtlar o'tkazishi o'sha yerdagi insonlar hayot faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va yosh avlodlarning nogironligini oldini olgan bo'lamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ilina N.I., Polner S.A. Yil davomida allergik rinit II Consilium medicum. 2001. T. 3. № 8. S. 384-393.8. Irsaliev F. X., II 14.00.36 - Allergologiya va immunologiya (tibbiyot fanlari). Toshkent, 2016, p. 77.
2. Lixanov AV II Klinik va epidemiologik monitoring allergik kasalliklarga chalingan bolalarga tibbiy yordamni takomillashtirish asoslari sifatida II doktorlik dissertatsiyasi 14.00.09 - Pediatriya II Novosibirsk, 2006. p. 318.
3. Ревякина В.А. Современный взгляд на проблему аллергических ринитов у детей. / В.А. Ревякина // Лечащий врач. -2001. -№3. -С. 22-27.

KORONAVIRUS KARANTINI DAVRIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI KENG TADBIQ ETISH CHORA-TADBIRLARI VA UNGA AMAL QILISH HAQIDA

*Naimova Zaynab, Sattorqulova Madina
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti*

Maqsad: Inson uchun xavfli bo'lgan yuqumli kasalliklar, jumladan koronavirus paydo bo'lishi va tarqalishi sharoitida tibbiy yo'sindagi majburlor chorasini qo'llash qoidalari kiritildi.

Har bir shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-hodisa, va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanmoqda. O'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani insonlar ruhiyatiga ta'siretmokda. Natijada ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid hatti-harakatlar tanlash mas'uliyatini oshirmoqda. Ular natijasida yuzaga keladigan yuqumli kasalliklar, asab kasalliklarining oldini olishda sog'lom turmush tarzi komponentlariga amal qilish asosiy profilaktik omillardandir.

Tekshirish usullari va materiallar. Aholining sanitariya epidemiologik osoyishtaligini ta'minlashda cheklovchi tadbirlar – karantin davrida aholining sog'lom turmush tarziga amal qilishidagi ayrim fikr mulohazalari bilish uchun aholi orasida on-layn usulida ijtimoiy so'rovnoma olib borildi. So'rovnomada qatnashganlar: 6% - Erkak (15-17 yosh), 3% - Ayol (15-17 yosh), 18% - Erkak (18-24 yosh), 10% - Ayol (18-24 yosh), 24% - Erkak (25-34 yosh), 13% Ayol (25-34 yosh), 11% - Erkak (35-44 yosh), 7% - Ayol (35-44 yosh), 4% - Erkak (45-64 yosh), 4% Ayol (45-64 yosh).

Natijalar va muhokama. Anketa savolariga javoblar o'rganib chiqilib, tahlil qilindi. Sog'lom ovqatlanish tarzi bo'yicha nimalarga amal qilayapsiz? 18% - qovurilgan va yog'li taomlarni kam eyapman, 18% - ko'proq sabzavot eyapman, 6% - shakar iste'mol qilishni to'xtatdim, 4% - pishiriq va qandolat mahsulotlaridan tiyildim, 6% - taomlar tuzi pastroq bo'lishiga harakat qilyapman, 11% - gazli 55 ichimliklarni to'xtatdim, 37% - anchadan beri to'g'ri ovqatlanish tartibiga o'tganman. Karantin davrida ro'zg'or uchun zarur bo'lgan birlamchi mahsulotlarni xarid qilishda turmush tarzingiz o'zgardimi? 15% - ko'chaga kamroq chiqish uchun bir oyga etadigan oziq-ovqat mahsulotlari sotib olyapman; 42% - ko'chaga kamroq chiqish uchun bir haftaga etadigan oziq-ovqat mahsulotlari sotib olyapman; 17% - ko'chaga kamroq chiqish uchun uch kunga etadigan oziq-ovqat mahsulotlari sotib olyapman; 7-8% karantinga qaramasdan, har kuni oziq-ovqat mahsulotlari sotib olyapman; 18% - ko'chaga kamroq chiqish maqsadida ko'plab odatiy oziq-ovqat mahsulotlaridan voz kechdim. Ruhiy holatingizni qanday baholaysiz? 50% - har doimgidek, 30% - bir oztashvishli, 7% - kuchli tashvishdaman, 4% - deyarli vahimadaman, 9% - bilmayman. Agar karantinni oila davrasida o'tkazayotgan bo'lsangiz, munosabatlarda nimalar o'zgardi? 16% - bir-birimizni yaxshiroq tushuna boshladik, 29% - oilamizni ko'proq qadrlay boshladik, 13% - janjal ko'paydi, 3% - ajrashish va boshqa hech qachon ko'rishmaslik istagi paydo bo'ldi, 39% - hech narsa o'zgarmadi. Nafas a'zolarini himoya qiluvchi qanday vositalardan foydalanyapsiz? 34% - dokali niqob (ko'p marta ishlatishga mo'ljallangan), 27% - matoli niqob (ko'p marta ishlatishga mo'ljallangan), 18% - uch qatlamli tibbiyot niqobi (bir martalik), 11% - jarrohlik niqobi (bir martalik), 4% - respirator, 6% - hech narsadan foydalanmayapman. Epidemiya davrida o'zingizni qaysi odamlar toifasiga mansub deb hisoblaysiz? 26% - boshqalarga ko'proq yordam berishga harakat qilayapman, 11% - yangi biznes yoki biznes-loyiha ustida isholib borayapman, 6% - boshqalardan yordam kutayapman, 57% - hayot tarzini avval qanday bo'lsa, hozir ham shunday. Karantin davrida uyda nima bilan mashg'ul bo'lyapsiz? 48% - ko'p vaqtimni oilam bilan birga o'tkazyapman, 13% - anchadan beri qiziqib yurgan narsamni o'rganishga kirishdim, 11% - ovqat eb, uxlayapman, 5% - jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayapman, 14% - hech narsa, chunki vaqt yo'q, ish ham ko'paydi, 9% - hech narsa, chunki hech narsaga ishtioy yo'q.

Xulosa:

1) aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

2) sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

3) maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

4) aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda

xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirishning asosiy omillari ekaligini targ'ib etishni taqozo qiladi.

NEVROZ VA UNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Zakirova Muxabbat Sabirovna
muxabbatxonzakirova68@gmail.com
Farg'ona davlat universiteti

Insonning salomatligiga aloqador hayot faoliyati o'ziga xos jonli tizim bo'lib, u umri mobaynida turli o'zaro bog'liq davrlarni va bosqichlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida biologik, psixologik, ijtimoiy bosqich va omillar tizimi alohida o'rin tutadi. Salomatlikning psixologik omillari haqida gap ketganda, eng avvalo, uning inson shaxsi va yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi.

Salomatlik - bu inson tani-vujudi va ruhiyatidagi shunday holatki, u hozir, ayni paytda betob emas va shuning uchun u turmushdagi, hayotdagi ko'plab burchlari, vazifalarini bajarish imkoniyatiga ega va ayni holat yaxshi xayrli ishlarni amalga oshirish uchun real imkoniyatdir. Odamning yoshlikdan ortiq darajada hissiyotli qilib tarbiyalanishi va ziddiyatli murakkab vaziyatlarda bir qarorga kelishi zarur bo'lib turgan sharoitlarda o'z xarakterlarini bo'g'ib qo'yishga moyil bo'lishi nevrozning kelib chiqishiga yo'l ochadi. Sog'lom turmush tarzi madaniyati, avvalo, shaxsning fikrlash tarzidan kelib chiqadi, ya'ni tafakkurga bog'liq. Inson salomatligiga aloqador psixik jarayonlar to'g'risida gap ketganda, odatda quyidagilar ehtirol etiladi:

- ko'rgan-kechirgan subyektiv obrazlarning obyektiv olamning ko'rinishlariga mos kelishi (psixik aks ettirishning to'g'ri, adekvat ekanligi);
- o'z-o'zini adekvat idrok etishi;
- predmetlarga diqqatning aniq yo'nalganligi;
- axborotlarning xotirada yaxshi saqlanishi;
- ma'lumotlarni mantiqan qayta ishlash qobiliyati;
- kreativlik (ijodkorlik, tafakkurning tanqidiyligi, intellektdan unumli, oqilona foydalana olish);
- o'zligini anglash; aqlning tartibligi (fikrlarni boshqarish qobiliyati).

Nevrozlar psixogen kasalliklardan hisoblanib, kuchi va o'tkirligi kam bo'lgan ruhiy jarohatlovchi vaziyatning uzoq vaqt ta'siri natijasida rivojlanadi. Bu holatlarda odatda, oilaviy-maishiy, ishlab chiqarish va mehnat jamoasidagi kelishmovchiliklar haqida gap ketib, ular hatto har doim ham bemor tomonidan ruhiy jarohatlovchi omil sifatida qabul qilinmaydi. Nevrozlar ko'pincha mojaroli vaziyat orqali somatik kasalliklar, qattiq toliqish, boshqa qo'shimcha zararli omillar bilan birga yuzaga kelib, ular xastalikning bevosita sababchisi bo'lmasada, katta patogenetik ahamiyatga ega. Nevrozlar klinikasida asosan vegetativ, somatik va effektiv buzilishlar namoyon bo'lib, ular yaqqol xulq-atvor buzilishlarini keltirib chiqarmaydi va davolash nisbatan oson kechadi. Ba'zi holatlarda, ruhiy jarohatlovchi vaziyat yillab davom etganda, nevroz shaxsning nevrotik rivojlanishiga o'tishi mumkin. Psixogeniya omillari ta'siri ostida somatik sohada quyidagi buzilishlar sodir bo'lishi mumkin.

Me'da ichak trakti tomonidan-ko'ngil aynish, qusish, ichburug', qabziyat, anoreksiya (ishtahaning yo'qolishi); nafas olish a'zolari tomonidan-nafas siqilishi, nafas bo'g'ilishi, yo'tal: yurak-tomir sistemasida-arteriya bosimining psixogen ko'tarilishi, taxikardiya, bradikardiya, yurakda og'riq his qilish, yurak faoliyati maromining buzilishi.

Nevrozning doimiy belgilaridan biri bolada uyquning buzilishidir. Bunda bola qiyinchilik bilan uxlaydi, uzoq vaqt u yoqdan bu yoqqa ag'darilib bezovta bo'ladi, injqlik qildi, uxlab qolgandan keyin tinch uxlaydi, lekin tez-tez uyg'onib ketadi.