



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



SOG'LOM TURMUSH TARZI

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN

HEALTHY LIFESTYLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



SOG'LOM TURMUSH TARZI

17 fevral 2023 yil,
Toshkent sh.

MUNDARIJA

I-BOʻLIM. BOLALAR VA OʻSMIRLAR JAMOASIDA SOGʻLOM TURMUSH TARZINING TUTGAN OʻRNI	5
Ashurbboyev F.A., Salomova F.I., Xakimova D.S. Koronavirus pandemiyasi davrida oʻsmirlarning kunlik ratsional ovqatlanishining subyektiv tekshiruvi	5
Avezova G.S., Maxammatov A.E., Nurullayev B.T. Bolalar yoshlariga qarab salomatlik koʻrsatkichlarining oʻzgarishi	6
Avezova G.S., Umurzokova M.U. Talaba yoshlar va ularda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish	7
Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O. Hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent	8
Bobomuratov T.A., Axmadaliyeva N.O., Imamova A.O. The role of micronutrients in children's nutrition preschool age	10
Sagdullayeva M.A. Muddatidan oʻtib tugʻilgan bolalar salomatlik holati	11
Sagdullayeva M.A. Muddatidan oʻtib tugʻilgan bolalarning oʻsish va rivojlanishiga taʼsir qiluvchi xavf omillari	12
Turgunov S.T. Qoraqalpogʻiston Respublikasi tumanlari misolida maktabgacha taʼlim muassasalarida tarbiyalanayotgan 3 yoshdan 6 yoshgacha boʻlgan bolalarning koʻkrak qafasi tuzilishi koʻrsatkichlarini gigiyenik baholash	13
Xayitov J.B., Haqqulov X., Ashurov J. Sport bilan shugʻullanuvchi bolalarda uchraydigan kasalliklarni oʻrganish	14
Атажанов Х.П., Оллаберганова Ш.М. Болаларни табиий ҳамда қўшимча овқатлантиришнинг ўзига хос аҳамияти	15
Атажанов Х.П., Оллаберганова Ш.М. Она сути билан овқатлантиришнинг гўдаклар саломатлигига таъсири	16
Атажанов Х.П., Якубов Д.М., Оллаберганова Ш.М. Эрта ёшдаги болаларда эшерихиоз инфекциясини овқатланиш турларига боғлаб клиник кечиш хусусиятларини ўрганиш	17
Атамуратова А.С. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчилари жисмоний тайёргарлик даражасининг гигиеник аҳамияти	18
Камилова А.Ш., Холмонов Д. Мактаб ёшидаги болалар орасида гижжа касалликлари профилактикасида соғлом турмуш тарзининг ўрни	19
Камилова Р.Т., Исакова Л.И., Тиллаева Ш.О., Тиллаева Ш.О., Турғунов С.Т. Характеристика физического развития дошкольников города и села Каракалпакстана	20

Камилова Р.Т., Исакова Л.И., Шоюсупова Х.Б. Гигиенические аспекты изучения заболеваемости детей в зависимости от санитарно-гигиенических условий в дошкольных образовательных организациях разного типа	21
Камилова Р.Т., Носирова А.Р. Овқатланишни ташкил этилишига боғлиқ ҳолда ўқувчиларнинг рухий-эмоционал ҳолатларини қиёсий баҳолаш	22
Кузнецова В.В. Гигиеническая оценка нутритивного статуса у детей дошкольного возраста с учетом факторов риска и разработка мобильного приложения	23
Махамматкулов Х.Э., Турғунов С.Т. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг психоэмоционал ҳолати ва функционал ривожланиш даражасини гигиеник баҳолаш	24
Нуруллаев Ё.Э., Турғунов С.Т. Мактаб ёшидаги болаларнинг нафас олиш тизимини гигиеник баҳолаш	25
Оманова А.С. Мактабларда спорт мусобақалари ва жисмоний тарбия дарсларида жароҳатланишининг олдини олишда соғлом турмуш тарзи қоидаларининг тутган ўрни	26
Равшанова М.З., Тошматова Г.А. Влияние питания на здоровье школьников обучающихся в городских и сельских условиях	27
Фаттахова Ф.А. Болалар кунлик овқатланишни гигиеник таҳлили	29
Фаттахова Ф.А. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар орасида кальций етишмовчилигини олдини олишга қартилган гигиеник тавсиялар	30
Хайдаров Ш.М. Мактабгача таълим ёшидаги тез-тез касалланувчи болаларнинг кунлик рациониди биологик фаол қўшимчаларга қўйилган гигиеник талаблар	31
Хайдаров Ш.М. Тез-тез касалланувчи болаларнинг овқатланишига қўйиладиган гигиеник талаблар	32
Шаниязов А.Ж. Оролбўйи минтақасида мактабгача тарбия ёшидаги болалар ривожланишни яхшилашга қартилган гигиеник тавсиялар	33
Шаниязов А.Ж., Эрматов Н.Ж. Солиева М.Н. Мактабгача таълим ташкилотларида болалар овқатланишни гигиеник таҳлили	34
Эрматов Н.Ж., Ишназаров Ш.П., Солиева М.Н. Мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болалар кунлик рациониди С витамин билан таъминланган ҳолатини гигиеник таҳлили	35
Эрматов Н.Ж., Шаниязов А.Ж., Солиева М.Н. Оролбўйи минтақасида мактабгача тарбия ёшидаги болалар кунлик рациониди витаминларни гигиеник таҳлили	36
Эрматов Н.Ж., Юсуфов Н.И. Мактаб синфхоналарининг ички муҳитини гигиеник таҳлили	37

II – BOʻLIM. SOGʻLIQNI SAQLASHDA SOGʻLOM TURMUSH TARZI	38
Eshdavlatov B.M. Bolalarda sogʻlom va toʻgʻri turmush tarzi	38
Fayziyeva M.F., Eshdavlatov B.M., Mirsaidova X.M. Sogʻlom turmush tarzi asoslari	39
Iskandarova G.T., Abdullaev M.A. Formation of a healthy lifestyle in persons with occupational allergy	40
Maʼrupova M.R. Ayollar gimnastikasi va sogʻlom turmush tarzi	41
Maʼrupova M.R. Turmush tarzi va reproduktiv salomatlik	42
Otajonov I.O., Oʻrinov A.M. Jigar kasalliklari boʻlgan bemorlarning ijtimoiy-gigiyenik xavf omillarini tahlili	43
Yusupova O.B., Doʻshanov B.A. Salomatlikni mustahkamlashda sogʻlom turmush tarzining ahamiyati	44
Абдуллаев Р.Б., Якубова А.Б. Женщины курящие табак «нас» и язва желудка	45
Абдуллаева Д.Г. Здоровый образ жизни и профилактика пищевой аллергии	46
Абдуллаева Д.Г., Йулдошев А., Ибодуллаев С., Носиров Ж. Факторы риска ожирения у детей, подростков и взрослых	47
Абдуллаева Д.Г., Ишназаров Ш.П., Фаттахова Ф.А., Туреунов К.Н. Факторы риска ожирения у детей, подростков и взрослых	48
Абдуллаева Д.Г., Камилов Ж.Д. Современный взгляд на здоровый образ жизни	49
Абдуллаева Д.Г., Хакбердиев Х.Р., Рахимова Д.И., Норкулов С.Ж., Цой В.А. Роль здорового образа жизни при профилактике аллергических заболеваний	50
Абдуллаева Д.Г., Абдуллаева Д.Г., Сайфиддин Қ., Рахмиддинова Д. Семизлик ва метаболик касалликлар профилактикаси	51
Азимова М.К., Азимов А.М., Меликузиев А.А., Мирзакаримова С.Р., Сохибова Г.Ю. Абу Али Ибн Сино соғлом турмуш тарзи тўғрисида	52
Арипова В.Б. Основные формы национального здорового образа жизни	53
Атаниязова Р.А., Исакова Л.И., Усманова М.И. Санитарно-гигиенические условия для гигиены тела как основа здорового образа жизни	55
Атоева М.А., Хакимов Т.Б. Абу Али Ибн Сина – о здоровом образе жизни	56
Ахмедова Д.М., Тохтамуратова З.Ш. Результаты опроса приверженности к здоровому образу жизни женщин среднего и пожилого возраста	57
Джуманазарова А.Ж. Профилактика метаболического синдрома у детей и подростков	57

Ибрагимова Д.Ю., Ибрагимов М.Н., Халилов А.М., Болтабоев А.М. Влияние физических тренировок в домашних условиях на клиничко-функциональные показатели и качество жизни больных ишемической болезнью сердца	58
Камилова А.Ш., Холмонов Д. Пропаганда здорового образа жизни при гельминтных заболеваний у детей	60
Каримов Х.В., Ахадов А.О., Йўлдошев С.У., Карабаев З.А. Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчилари овқат рационидаги озиқа моддаларин таҳлил қилиш	61
Мартыненко А.В., Ильницкий А.Н. Феномен кавказского долголетия: миф или реальность? на примере адыгов	62
Мирзаева Ф.Ф., Ҳамракулова М.А., Кенжаев С.М. Нон пишириш корхоналаридаги ходимларнинг юрак-кон томир тизими касалликларига чалиниш хавфини камайтириш	63
Отажонов И.О., Йўлдошев С.У., Каримов Х.В., Ахадов А.О., Файзибоев С.С. Сурункали буйрак касаллиги бўлган беморларда касалликнинг хавф омиллари	64
Отажонов И.О., Карабаев З.А., Каримов Х.В., Ахадов А.О., Файзибоев С.С. Сурункали буйрак касаллиги бўлган беморларнинг ҳаёт сифати кўрсаткичлари	65
Отажонов И.О., Каримов Х.В., Йўлдошев С.У., Карабаев З.А. Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчилари овқат рационидаги озиқ-овқат маҳсулотларига баҳо бериш	66
Хасанова М.И., Расулова Н.Ф., Аминова А.А. Основные принципы формирования здорового образа жизни	67
Холбеков Б.Б., Эрматов Н.Ж. Пародонтоз касаллигини олдини олишда гигиеник таъсиялари	69
Шайхова Г.И. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик гарови	70
Шодиева М.С., Худойберганов М.Р. Социально – гигиенические факторы риска развития хеликобактер ассоциированной гастродуоденальной патологии у детей	72
III–BOʻLIM. SOGʻLOM TURMUSH TARZIDA SOGʻLOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI	73
Abdilxayeva Z.A., Sabirov M.A., Ermatov N.J. Surunkali buyrak kasalliklarida davolovchi parhez ovqatlanishning ahamiyati	73
Abdilxayeva Z.A. Funktsional ovqatlanishning surunkali buyrak kasalliklarida tutgan oʻrni	74
Niyazova O.A., Akhmadaliev N.O., Khairullaeva L.G. Study and hygienic assessment of nutrition of students of higher educational institutions (Uzbekistan, Germany)	75

Rasulova N.F., Mirdadaeva D.D., Odilova M.A. Healthy nutrition for health	76
Rasulova N.F., Otashekhov Z.I., Sattarova Z.R. Healthy nutrition and factors affecting its formation	78
Toʻrayev B.Sh., Ochilova G.Sh. Toʻyib ovqatlanmaslik, fertillik va oʻrtacha umr	80
Кутлиев Ж., Хушвактов А., Рустамов А., Олтиев А. Ҳарбий спортчиларнинг уй шароитидаги овқатланиш рационидаги ёғларнинг истеъмолини гигиеник таҳлил қилиш	81
Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларнинг овқатланиши тартибини гигиеник таҳлили	82
Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларда хасталикни олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар	83
Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларни даволаш самарадорлигини ошириш йўллари	84
Шамуратова Н.Ш., Дусчанов Б.А., Рузметова Д.А. Қандли диабетда парҳез овқатланишнинг самарадорлиги	85
Шерқўзиёва Г.Ф., Эгамбердиева З.З. Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги сув ва унинг аҳамияти	86
Эрматов Н.Ж., Мамасадиков Н.Ш. Жигарнинг турли этиологик захарланишларини олдини олишда функционал овқатланишни гигиеник баҳолаш	87
Якубова А.Б. Здоровое питание при хроническом гепатите проживающих в южном Приаралье	88
IV–BOʻLIM. ATROF MUHIT GIGIENASI VA SOGʻLOM TURMUSH TARZI	90
Ibragimova L.M., Valiulin R.I., Saidalikhoyayeva S.Z. The impact of lack of sleep on the professional activities of future doctors	90
Sadullayeva X.A., Salomova F.I., Mirsagatova M.R., Sultonov E.Ya. Ochiq suv havzalari suv namunalari tahlili	91
Абдукадирова Л.К., Иброхимова Д.И., Ғуломова Ш.Д. Ёшларнинг психоэмоционал ҳолатига уйқусизликнинг таъсири	92
Авезов М.И., Бакберганов П.М., Икромов И.М. Замонавий электротехника воситаларини эшитиш ва кўриш фаолиятига таъсири	93
Азизова Ф.Л., Абдувалиева Ф.Т. Фарғона вилояти сув таъминотининг ўзига хослиги	94
Азизова Ф.Л., Эрматов Н.Ж., Бурибоев Э.М. Тамаки саноатининг меҳнат давридаги салбий омилларининг ишчилар саломатлигига таъсири	95
Азизова Ф. Л., Адилова З. У. Болалар саломатлигига таъсир этувчи ижтимоий-гигиеник омиллар	96

right and play sports. Only in this case, the doctor will be able to provide quality care without harming himself.

OCHIQ SUV HAVZALARI SUV NAMUNALARI TAHLILI

Sadullayeva X.A., Salomova F.I., Mirsagatova M.R., Sultonov E.Ya.

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent, Oʻzbekiston

Toshkent viloyatida ochiq suv manbalarida suvning sifatini oʻrganish maqsadida hududda joylashgan ochiq suv havzalaridan namunalar olindi. Viloyat hududidan 43 ta ochiq suv havzalari oqib oʻtadi. Toshkent viloyati hududida 43 ta 1- va 2- toifaga taalluqli boʻlgan suv havzalari oqib oʻtadi. Ularga Sirdaryo, Angren, Chirchiq, Ugam, Chimyonsoy, Chotqol daryo va soylari 1-toifaga, Qorasuv, Zax, Kurqulduq, Salar, Parkent, Zarkent, Boʻkachi-tana kanallari 2-toifaga kiradi. Shu bilan birga ochiq suv havzalari qatorida Toshkent va Chorvoq suv omborlari ham mavjud.

Mazkur suv havzalaridan suv namunalari olinib, mikrobiologik va kimyoviy tahlildan oʻtkazildi. Yillar dinamikasida suv namunalari tahlillari oʻrganilganda quyidagilar aniqlandi: soʻnggi 2019, 2020, 2021 yillarda jami mikrobiologik tahlil uchun 8384 ta namuna, kimyoviy tahlil uchun 2748 ta namuna olingan. 2019 yilda mikrobiologik tahlil uchun olingan 3028 ta suv namunasidan 63 tasi talabga javob bermagan, kimyoviy tahlil uchun olingan 1024 ta namunadan 93 tasi talabga javob bermagan. 2020 yilda mos ravishda 2491 ta namunadan 37 tasi, 781 ta namunadan 68 tasi talabga javob bermagan. 2021 yilda jami mikrobiologik tahlil uchun 2865 ta namuna olingan boʻlib shundan 59 tasi, kimyoviy tahlil uchun olingan 943 ta namunadan 97 tasi talabga javob bermagan.

Tadqiqot uchun viloyat hududida joylashgan Bekobod shahar hududida jami 5 ta suv havzalari yaʼni Sirdaryo daryosi, Farhod, Kirov, Xoz-yoz va Dalvarzin daryolari oqib oʻtadi. Bularning 2ta si 1- oifaga mansub, 3 tasi 2- toifaga mansubdir. Sanitariya-epidemiologiya va jamoat salomatligi boshqarmasi kommunal gigiyena boʻlimi hisobti maʼlumotlariga koʻra shaharda suv havzalariga oqava suvlarini tashlaydigan obʼektlar soni 1-toifaga taalluqli havzaga 2 ta, 2-toifaga taalluqli havzaga 3 tani tashkil etadi. Xoʻjalik maishiy oqava suvlarini tashlaydiganlar har 1-toifali suv havzasiga 1 ta obʼekt oqava tashlaydi, ishlab chiqarish oqava suvlarini tashlaydigan obʼektlar soni esa 1- toifali havzaga 1 ta, 2- toifaga taalluqli havzaga 3 tani tashkil etadi. Mos ravishda talabga tozalanmagan, tozalik darajasi javob bermaydigan namunalar soni 1 va 3 tani tashkil etadi. Doimiy stvorlar soni esa 1-toifada 5 ta, 2- toifada esa 5 tani tashkil etadi. Mazkur suv havzalaridan mikrobiologik koʻrsatkichlarni aniqlash uchun olingan suv namunalari: 1-toifaga taalluqli boʻlgan havzadan 62 ta suv namunasi, 2- toifaga taalluqli havzadan 69 ta namuna olingan, talabga javob bermaydigan namunalar aniqlanmagan. Xuddi shu havzalardan sanitar-kimyoviy tekshirishlar uchun orlingan namunalar soni 1- toifali – 54 ta namuna, 2- toifali – 70 ta namuna olingan boʻlib, bunda 2-toifali suv havzasidan olingan namunalardan talabga javob bermaydigan namunalar soni 18 tani tashkil etgan.

Ochiq suv havzalarini ifloslantiruvchi manbalar 5 ta boʻlib, bularga Bekobod “Suvoqava”, “Bekobodsemtaʼmir”, “Bekobodsement”, “Uzmetkombinat”, “BekobodyoʻIsanoat” kiradi. Ochiq suv havzalariga oqava suv tashlaydigan korxonalariga 5 ta korxonadan Bekobod “Suvoqava”, “Uzmetkombinat” korxonalari Sirdaryoga, “Bekobodsemtaʼmir”, “Bekobodsement”, “BekobodyoʻIsanoat” korxonalari Doʻstlik kanaliga tashlaydilar.

Tahlillar ochiq suv havzalari doimiy ravishda ifloslanib turganini, bunda ifloslanishlar tabiatini tahlil qilish va tekshirish uchun namunalar sonini koʻpaytirishni zarurligini koʻrsatadi.

Suv ta'minotining ochiq va yer osti manbalarini muhofaza qilish ochiq suv havzalari suvining sifatini nazorat qilishni kuchaytirishni va ifloslanishlarni oldini olishni nazarda tutadi.

ЁШЛАРНИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИГА УЙҚУСИЗЛИКНИНГ ТАЪСИРИ

Абдукадирова Л.К., Иброҳимова Д.И., Ғуломова Ш.Д.

Тошкент тиббиёт академияси

Уйқунинг, кўпинча, кузатиладиган бузилишларига уйқучанлик (гиперсомния) ва уйқусизлик киради. Ҳар қандай уйқусизлик руҳий зўриқишларга, кундузи уйқу босиши, саломатлик ёмонлашувига олиб келиши мумкин. Уйқусизликнинг келиб чиқишига ижтимоий тармоқлар — интернет билан кўп ўраллашиб қолаётганимиз ҳам сабаб эмасми? Буни исботловчи глобал тадқиқотлар йўқ. Фақат бир нарса исботланган: айпедларнинг нури, агар одам тўшақда ётган ҳолда уни кўраётган бўлса, мелатонин ишлаб чиқилишига салбий таъсир кўрсатади.

Тадқиқотнинг максади. Тошкент тиббиёт академиясида таҳсил олаётган талаба ёшларнинг психоэмоционал ҳолатига уйқусизликнинг таъсирини ўрганиш бўлди. Тадқиқот ўтказиш давомида биз томондан тузилган 20 дан ортиқ саволни ўз ичига олган сўровномадан фойдаланилди.

Олинган натижалар. Сўровномада Тошкент тиббиёт академиясида таҳсил олаётган 370 та талаба иштирок этди. Улар ёш жihatдан 16 ёшдан 25 ёшгача бўлиб, шулардан 66 фоизи кизлар ва 34 фоизи ўғил болалардир. Ўтказилган сўровномадан шу нарса аён бўлдики, 25% талаба ўринга ётгандан сўнг уйқуга кетишига қийналар эканлар.

“Сиз кун давомида тетиклашиш учун мизғиб оласизми” деган саволга 65 фоиз талаба “вақтимга қараб” деб жавоб берган, доимо мизғиб олишга вақт топувчидар 6 фоизни, “йўқ мен кун давомида ухламайман” деб жавоб берганлар эса 29 фоизни ташкил этди. “Сиз вақтида будильниксиз уйғона оласизми” деган саволга, “уйғонишга қийналаман”-дея жавоб берган ёшлар 40 фоизни, “баъзан” деб 44 фоиз талаба ва будильниксиз ўз вақтида уйғонишини 16 фоиз талаба маълум қилган.

Талаба ёшларга “кам уйқу ва уйқусизлик хотирангизга таъсир қилган деб ўйлайсизми” деб сўраганимизда “ҳа таъсир қилган” дея 64%, “йўқ таъсир қилмаган” деган жавобни 20%, “бу ҳақида ўйлаб кўрмаганман” дея 16% ёшлар жавоб берган.

Талабаларда ўтказган сўровномамизда уйқусизлик кайфиятларига қай даражада таъсир этишини 10 баллик шкалада баҳолашларини сўрадик. Олинган натижалар эса қуйидагича бўлди: 3 фоиз ёшларда уйқусизликда ҳам кайфиятлари юқори бўлишини билдирганлар, бунинг сабаби нима деб сўраганимизда улар ўзларидаги бу ҳолатни шундай изоҳлашди кайфиятим яхши бўлаверади, бироқ, маълумотларни қабул қилишга қийналаман ва диққатларини бир жойга жамлай олмасликларини маълум қилганлар.

Нормал ухлайдиган одамларда эса тиникиб ухлаганларидан сўнг кайфияларининг юқори бўлиши диққатни жамлаш ва хотиралари яхши эканлигини айтганлар.

Етти соат ухлаш шартми? Талабалар ўртасида ўтказилган сўровномадан шу нарса аён бўлдики, 59 фоиз ёшлар одатда уйқуга 23:00 -0:00 оралиғида ётишар экан, 35% талаба эса тунги соат 00:00 дан кейин, 22:00 дан олдин ухлайдиган талабалар эса 3 фоизни ни ташкил этар экан 22:00 ва 23:00 оралиғида ухлайдиганлар 6 фоизни ташкил этар экан.