

O'ZBEKISTON TERAPIYA AXBOROTNOMASI

Ilmiy-amaliy jurnal

2023. № 1

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК УЗБЕКИСТАНА

Научно-практический журнал

Редакционная коллегия:

Главный редактор А.Л. Аляви, академик АН РУз,
д.м.н., профессор
Зам. глав. редактора А.Х. Абдуллаев, д.м.н.
Зам. глав. редактора М.М. Каримов, д.м.н., профессор
М.Ю. Алиахунова, д.м.н., профессор
Б.А. Аляви, д.м.н., профессор
А.Г. Гадоев, д.м.н., профессор
Б.Т. Даминов, д.м.н., профессор
У.К. Каюмов, д.м.н., профессор
М.Ш. Каримов, д.м.н., профессор
У.К. Камилова, д.м.н., профессор
Р.Д. Курбанов, академик АН РУз,
д.м.н., профессор
И.Р. Мавлянов, д.м.н., профессор
Д.А. Рахимова, д.м.н.
Г.А. Садыкова, д.м.н., профессор
А.М. Убайдуллаев, академик АН РУз,
д.м.н., профессор
Ф.И. Хамробаева, д.м.н., профессор

Редакционный совет:

Арипов Б.С., к.м.н. (Ташкент)
Арутюнов Г.П. чл-корр. РАН, д.м.н.,
профессор (Москва)
Ахмедов Х.С., д.м.н., профессор (Ташкент)
Бабаев К.Т., д.м.н., профессор (Ташкент)
Губергриц Н.Б., д.м.н., профессор (Донецк)
Джумагулова А.С., д.м.н., профессор (Бишкек)
Закирходжаев Ш.Я., д.м.н., профессор (Ташкент)
Зияев Ю.Н., д.м.н., профессор (Ташкент)
Зуфаров М.М., д.м.н., профессор (Ташкент)
Искандарова С.Д. (Ташкент)
Ливерко И.В., д.м.н., профессор (Ташкент)
Мамасолиев Н.С., д.м.н., профессор (Андижан)
Мирахмедова Х.Т., д.м.н. (Ташкент)
Набиева Д.А., д.м.н. (Ташкент)
Рустамова М.Т., д.м.н., профессор (Ташкент)
Собирова Г.Н., д.м.н. (Ташкент)
Собиров М.А., д.м.н., профессор (Ташкент)
Ташкенбаева Э.Н., д.м.н., профессор
(Самарканд)
Тулабаева Г.М., д.м.н., профессор (Ташкент)
Фозилов А.В., д.м.н., профессор (Ташкент)
Хамраев А.А., д.м.н., профессор (Ташкент)
Хужамбердиев М.А., д.м.н., профессор (Андижан)
Шек А.Б., д.м.н., профессор (Ташкент)
Шодикулова Г.З., д.м.н., профессор
(Самарканд)

Журнал зарегистрирован в Узбекском агентстве по печати и информации. Рег. № 0572 от 28.12.2010 г.

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикуемых материалов.
Ответственность за содержание рекламы несут рекламодатели.

По вопросам публикации, подписки и размещения рекламы обращаться по адресу:
00084, Узбекистан, Ташкент, ул. Осиев 4. Научно-организационный отдел.
Тел.: (998–71) 234–30–77. Факс: (998–71) 235–30–63
E-mail: tervestuz@mail.ru
Сайт: terapevt.uz

Подписано в печать 00.04.2023. Формат 60×84¹/₈. Печать офсетная.
Усл. п.л. 31,0. Тираж 000. Заказ № 00.

КАРДИОЛОГИЯ

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АНТИАГРЕГАНТНОЙ ТЕРАПИИ У ПАЦИЕНТОВ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЮ СЕРДЦА ПОСЛЕ КОРОНАРНОГО СТЕНТИРОВАНИЯ С УЧЕТОМ ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНОВ <i>Аляви Б.А., Абдуллаев А.Х., Зуфаров М.М., Бабаджанов С.А., Узоков Ж.К., Курмаева Д.Н., Пулатов Н.Н.</i>	7
PSIXO-EMOTSIONAL HOLAT BILAN BOG'LIQ BO'LGAN YURAK ISHEMIK KASALLIGINI BEQARORLASHTIRISHDA ISHTIROK ETUVCHI YALLIG'LANISH SITOKINLARINING MOLEKULYAR-GENETIK MARKERLARINING O'RNI <i>Nasirova Z.A.</i>	12
ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ И МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ <i>Атаходжаева Г.А., Арипова Д.Ш., Турсунбаев А.К.</i>	17
ГИПЕРТОНИЯ КАСАЛЛИГИ БИЛАН ХАСТАЛАНГАН БЕМОЛЛАРИНИНГ ТЕМПЕРАМЕНТ ВА ШАХС ХАРАКТЕРОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ТЕКШИРИШ НАТИЖАЛАРИ <i>Мавлянов И.Р., Мавлянов С.И., Мавлянов З.И., Усмоналиева Н.Ш.</i>	22
ОСОБЕННОСТИ АНТИАГРЕГАНТНОЙ ТЕРАПИИ БОЛЬНЫХ ИБС ПОСЛЕ ИМПЛАНТАЦИИ DES СТЕНТОВ <i>Усмонов Д.А., Мухитдинова О.Ю., Юлдашева Ю.Х., Валиев А.А.</i>	33
СУРУНКАЛИ ЮРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ ЭРТА БОСҚИЧЛАРИДА КАРДИОРЕНАЛ СИНДРОМ <i>Турсунова Л.Д., Жаббаров О.О., Қодирова Ш.А., Ходжанова Ш.И., Жуманазаров С.Б., Надирова Ю.И.</i>	36
РОЛЬ ОПТИЧЕСКОЙ КОГЕРЕНТНОЙ ТОМОГРАФИИ И ФРАКЦИОННОГО РЕЗЕРВА КРОВОТОКА ПРИ ИНТЕРВЕНЦИОННЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВАХ НА КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЯХ <i>Зуфаров М.М., Анваров Ж.О., Махкамов Н.К., Им. В.М.</i>	41
ИЗУЧЕНИЕ КЛИНИКО-ЛАБОРАТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ КАРДИОВАСКУЛЯРНОГО РИСКА У РЕКОНВАЛЕСЦЕНТОВ COVID-19 <i>Камилова У.К., Закирова Г.А., Машарипова Д.Р., Тагаева Д.Р., Нурутдинов Н.А., Утемурадов Б.Б., Алиева М.Н.</i>	48

ПУЛЬМОНОЛОГИЯ

МИКРОФЛОРА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ВОСПАЛЕНИЯ РЕСПИРАТОРНОГО ТРАКТА У БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ С КОМОРБИДНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ <i>Аляви А.Л., Рахимова Д.А.</i>	54
РЕСПИРАТОРНЫЙ СТАТУС И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ В КОМОРБИДНОМ СОСТОЯНИИ <i>Аляви А.Л., Рахимова Д.А., Махкамова О.А.</i>	57

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ

YOG'LI GEPATOS BILAN KASALLANGAN HARBIY XIZMATCHILARDA FARMOKOLOGIK VA PARHEZ BILAN DAVOLASHNI BIRGA QO'LLASH <i>Karimov M.M., Ulmasova Sh.R., Sobirova G.N., Zufarov P.S.</i>	62
---	----

В ПОМОЩЬ ПРАКТИЧЕСКОМУ ВРАЧУ

COVID-19DAN KEYIN RIVOJLANGAN SON SUYAGI BOSHCHASI OSTEONEKROZINING ERTA BOSQICHLARINI DAVOLASHDA JISMONIY REABILITATSIYANING XUSUSIYATLARI <i>Usmanxodjayeva A.A., Adilov Sh.K., Bazarova S.A., Isomiddinov Z.J.</i>	145
ОСОБЕННОСТИ ТЕРАПИИ ИММУННОЙ ТРОМБОЦИТОПЕНИИ В УСЛОВИЯХ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19) <i>Акилов Х.А., Фозилов А.В., Иноятов Х.П., Абдурахманов О.М.</i>	148
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПАРАМЕТРЫ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛИЦ С АЛИМЕНТАРНЫМ ОЖИРЕНИЕМ И ВЫСОКИМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ РИСКОМ <i>Расулова З.Д., Шайхова У.Р., Умарова У.М.</i>	156
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ <i>Абдуллаев А.Х., Аляви Б.А., Алиахунова М.Ю.</i>	165
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПОСТКОВИДНОГО СИНДРОМА <i>Адамбаев З.И., Нуржонов А.Б., Ярашев Р.С.</i>	172

РАЗНОЕ

СИСТЕМЫ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В МЕДИЦИНЕ <i>Аляви А.Л., Абдуллаев А.Х., Аляви Б.А., Узоков Ж.К., Муминов Ш.К., Исхаков Ш.А.</i>	176
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 <i>Собирова Г.Н., Манзитова В.Ф., Охунова М.Т., Мнажов К.К.</i>	183
КЛИНИЧЕСКИЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ АКРОМЕГАЛИИ <i>Холова Д.Ш., Сафарова Ш.М., Иссаева С.С., Мирсаидова У.А.</i>	186
ЎРТА ВА КЕКСА ЁШДАГИ АЁЛЛАРНИНГ САЛОМАТЛИК ҲОЛАТИ ВА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИК ДАРАЖАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ <i>Ахмедова Д.М., Усманходжаева А.А., Бийкузиева А.А.</i>	193
ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАПРАВЛЕННОЙ КОНТАКТНОЙ ДИАТЕРМИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ <i>Бийкузиева А.А., Ахмедова Д.Ш., Шарипов У.А.</i>	197
COVID-19 ДА ЭНДОТЕЛИЙ ДИСФУНКЦИЯСИ, РИВОЖЛАНИШ МЕХАНИЗМИ ВА ДАВОЛАШ ТАМОЙИЛЛАРИ <i>Аляви А.Л., Убайдуллаев Ш.А.</i>	200

ОБЗОРЫ

РОЛЬ ФАКТОРА РОСТА СОСУДИСТОГО ЭНДОТЕЛИЯ В НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ И ПАТОЛОГИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ <i>Тошев Б.Б., Аляви А.Л.</i>	205
КОРОНАВИРУС АССОЦИРИЛАНГАН НЕФРОПАТИЯ: КЛИНИК-ПАТОГЕНЕТИК ЖИҲАТЛАРИГА ЗАМОНАВИЙ ҚАРАШЛАР <i>Сабиров М.А., Ташпулатова М.Х., Мунавваров Б.А., Ахмадалиева Д.Т., Шадиева С.Ў.</i>	210
БУЙРАК ВА ЮРАК АТМОСФЕРА НИШОНИ ОСТИДА <i>Гадаев А.Г., Исломов И.И.</i>	215
СВЯЗЬ РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ <i>Насырова З.А.</i>	220

18. Kreze A., Kreze-Spirova E., Mikulecky M. Risk factors for glucose intolerance in active acromegaly. *Braz J Med Biol Res.* 2001. Vol. 34(11). P. 1429–1433.
19. Lavrentaki Aikaterini, Alessandro Paluzzi, John A.H. Wass, and Niki Karavitaki. Epidemiology of acromegaly: review of population studies // *Pituitary.* 2017. Vol. 20(1). P. 4–9.
20. Raappana A., Koivukangas J., Ebeling T., Pirilä T. Incidence of pituitary adenomas in Northern Finland in 1992–2007 // *J Clin Endocrinol Metab.* 2010, Vol. 95(9). P. 4268–4275.
21. Tjörnstrand A., Gunnarsson K., Evert M., Holmberg E., Ragnarsson O., Rosén T., Filipsson Nyström H. The incidence rate of pituitary adenomas in western Sweden for the period 2001–2011 // *Eur J Endocrinol.* – 2014. Vol. 171 (4). P. 519–526.
22. Zamira Y. Khalimova, Adliya O. Kholikova, Umida A. Mirsaidova, Dildora H. Abidova Prevalence of Acromegaly in the Republic of Uzbekistan *American Journal of Medicine and Medical Sciences* p-ISSN: 2165–901X e-ISSN: 2165–9036 2019. Vol. 9(8). P. 293–297.

УДК:616-092.11

ЎРТА ВА КЕКСА ЁШДАГИ АЁЛЛАРНИНГ САЛОМАТЛИК ҲОЛАТИ ВА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИК ДАРАЖАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

АХМЕДОВА Д.М., УСМАНХОДЖАЕВА А.А., БИЙКУЗИЕВА А.А.

Тошкент тиббиёт академия, Тошкент, Ўзбекистон

РЕЗЮМЕ

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Ахмедова Д.М., Усманходжаева А.А., Бийкузиева А.А.,

Ташкентская медицинская академия, г. Ташкент, Узбекистан

В статье приведены результаты анкетирования (опросник EQ-5D™), проведенного среди женщин среднего и пожилого возраста с целью оценки уровня приверженности их здоровому образу жизни и выявления наиболее распространенных заболеваний и проблем со здоровьем. Было выяснено, что наиболее распространенными заболеваниями среди женщин являются гипертоническая болезнь, ожирение, анемия, а также ряд гинекологических заболеваний, в развитии которых важную роль играют недостаточная физическая активность, неправильное питание, низкая медицинская культура, несоблюдение личной и общей гигиены, вредные привычки.

Ключевые слова: женщины, питание, личная и общественная гигиена, вредные привычки, гиподинамия.

SUMMARY

ANALYSIS OF HEALTH STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF MIDDLE AND ELDERLY WOMEN

Akhmedova D. M., Usmankhodjaeva A. A., Biykuzieva A.A.

Tashkent medical academy, Tashkent, Uzbekistan

The article presents the results of a questionnaire (EQ-5D questionnaire) conducted among middle-aged and elderly women in order to assess the level of adherence to their healthy lifestyle and identify the most common diseases and health problems. It was found out that the most common diseases among women are hypertension, obesity, anemia, as well as a number of gynecological diseases, in the development of which an important role is played by insufficient physical activity, poor nutrition, low medical culture, non-compliance with personal and general hygiene, bad habits.

Keywords: women, nutrition, personal and public hygiene, bad habits, physical inactivity.

ХУЛОСА

ЎРТА ВА КЕКСА ЁШДАГИ АЁЛЛАРНИНГ САЛОМАТЛИК ҲОЛАТИ ВА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИК ДАРАЖАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Ахмедова Д.М., Усманходжаева А.А., Бийкузиева А.А.

Тошкент тиббиёт академия, Тошкент ш., Ўзбекистон

Ушбу мақолада мамлакатимизнинг айрим вилоятларидаги ўрта ва кекса ёшдаги аёллар орасида махсус сўровнома (EQ-5D™) ўтказилганлиги, Сўровнома ёрдамида Ўзбекистон, айниқса Тошкент шаҳри

ва туманларидаги аёлларнинг саломатлик даражалари ва унинг бузилишларига сабаб бўлувчи омиллар ўрганилди. Сўронома натижалари ўрганиб таҳлил қилинганда, аёллар орасида кенг тарқалган касалликлар гипертония, семизлик, камқонлик, гинекологик касалликларнинг кўп учраши ва унга олиб келувчи омиллар кам ҳаракатлилик, нотўғри овқатланиш, тиббий маданиятнинг пастлиги, шахсий ва умумий гигиена, зарарли одатлар сабаб бўлиши мумкинлиги ўрганиб чиқилди.

Калит сўзлар: аёллар, тўғри овқатланиш, шахсий ва умумий гигиена, зарарли одатлар, кам ҳаракатлик.

Долзарблиги. «Саломатлик» тушунчаси «турмуш тарзи» тушунчаси билан ўзаро боғлиқ бўлиб, маълум бир ривожланган жамият вакилларининг барқарор ҳаёт тарзи сифатида муайян ижтимоий-иқтисодий шароитлар йиғиндисидан ташкил топган [1, 2]. Соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисмларидан бири шахснинг ахлоқий қадриятларидир. Унинг таркибий қисмларига кундалик меҳнат, дам олиш, уйку, тўғри овқатланиш, ёмон одатлардан қутулиш ва чиниқиш киради [2, 3, 4].

Ҳар бир инсон ҳаётида белгиланган ҳаёт ритми бўлади. Унда ишга, дам олишга, овқатланишга, уйкуга маълум миқдорда вақт ажратилган. Кун тартибининг рационал бўлиши, соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми ҳисобланади. Бунда қатъий қоидалар мавжуд эмас, аммо кунни тўғри ташкил қилиш, организмнинг рационал ишлашига ёрдам беради.

Тўғри ташкил этилган ва амал қилинган кун тартиби организмнинг фойдали иш коэффициентини оширади, дам олиш ва меҳнат фаолияти учун оптимал шароит яратади, касалликлар олдини олади, меҳнат салоҳиятини оширади [4].

Тўғри ташкил қилинган меҳнат фаолияти соғлом турмуш тарзининг ҳам бир бўғинидир. Жисмоний ва ақлий меҳнат фаолиятининг тизимли, меъёрий ташкил этилгани асаб, юрак-қон томир, мушак, суяк тизимига ижобий таъсир қилиши исботланган [5, 9, 10].

Остеартрит ривожланишида этипатогенетик омил сифатида инсон кам ҳаракатлик билан биргаликда, овқатланиш таркибида микроэлементларнинг етарли бўлмаслиги сабаб бўлиши мумкин.

Соғлом турмуш тарзининг асосий компонентларидан яна бири, бу тўғри овқатланишдир. Қабул қилинган овқат билан сарф этилган энергия доим балансда бўлгани, кундалик овқат таркибида оқсил, углевод, ёғ миқдори етарли бўлишини таъминлаш маъқулдир [5, 6, 7].

Асаб тизимининг тўлақонли ишлаши учун яхши уйку керак. Организм ўзини тиклаши, органларнинг яхши ишлаши учун уйқунинг сифатли ва давомли бўлишини таъминлаш керак [8].

Яна бир муҳим компонент бу нафас олишни тўғри ташкил қилишдир, турли нафас машқларини тўғри бажариш, организмни кислородга тўйинтириш бу ҳам асосий мезондир.

Соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун ёмон одатлардан воз кечиш керак. Чекиш, ичиш бу соғлиқнинг энг биринчи кушандаларидир.

Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини олиб боришга қаратилган бир нечта фармонлар, қарорлар ишлаб чиқилди ва татбиқ қилинди. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг 2020 йил 30 октябрда «Соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва оммавий спортни ривожлантириш тўғрисида» 6110-сонли Фармонлари асосида ишлар олиб борилмоқда [1].

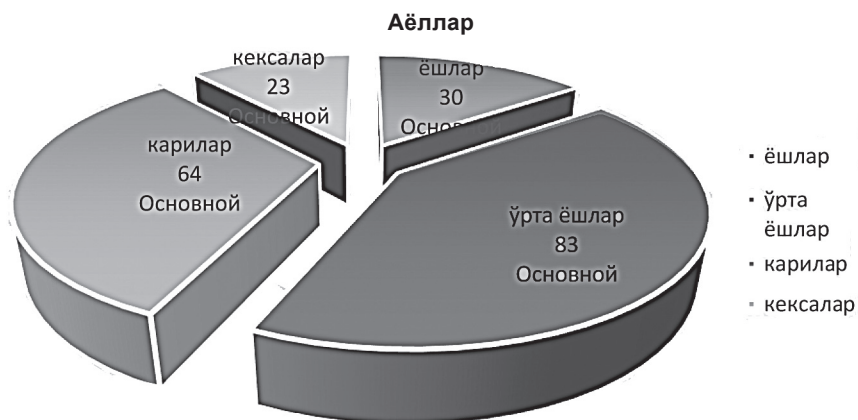
Соғлом болаларни дунёга келтириш учун, энг аввало ота-она ва албатта оила соғлом бўлиши керак. Оила Саломатлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда, аммо шунга қарамай аёллар орасида сурункали касалликлар учрашига гувоҳ бўлаяпмиз.

Аёллар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш асосида менталитетимизда аёлнинг оилада фарзанд тарбиясида тарғибот ишларида ҳам ўрни беқиёсслигини инобатга олишимиз мақсадга мувофиқ [6,7,8].

Тадқиқот мақсади: Ўзбекистон аёллари ўртасида соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантириш, унинг компонентларини тарғиб қилиш, унга салбий таъсир қилувчи омилларни аниқлаб, аҳолига етказиш, соғлом турмуш тарзига риоя қилмаганлик натижасида келиб чиққан муаммоларни аниқлаш, унга ечим топиш, касалликларни ўрганиш ва таҳлил қилиш. Ўлим сабабларини аниқлаш, соғлом турмуш тарзига риоя қилинмаганлик билан боғлиқ жиҳатларни топиб, уларни бартараф этишга ёрдам бериш.

Тадқиқот усуллари ва материаллар. Биз Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятларида 200 нафар аёлларни проспектив усулда ўтказдик. Аёллар ўртасида антропометрия, махсус сўронома (EQ-5D™) ва бир қатор олинган маълумотлар сараланди, баҳоланди ва таҳлил қилинди.

Олинган натижалар: 200 нафар ўрта ва кекса ёшдаги аёллар орасида сўронома ўтказилди. Улар ёши бўйича гуруҳларга ажратиб чиқилди. ЖССТни ёш бўйича тақсимлаганда 25–44 ёшлар 30 нафар (15%), 45–60 ёш, ўрта ёшлилар 83 нафар (42,5%), 61–75 ёш, қарилар 64 нафар (32%), 76–90 ёш орасидагилар, кексалар 23 нафарни (11,5%) ташкил қилди (1-расм).

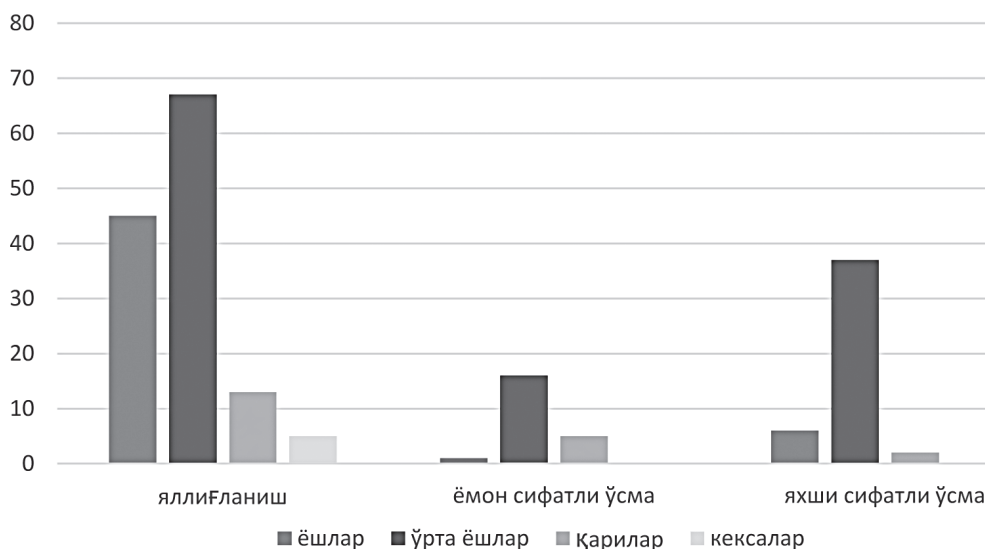


1-расм. Текширилувчи аёлларнинг ёш бўйича тақсимланиши (%)

Диаграмманидан шу кўриниб турибдики, ўрганилаётган аёлларнинг кўп қисмини ўрта ва қари ёшдагилар ташкил этмоқда. Бу ёш айнан меҳнат ёшдагилардир. Бу контингент орасида соғлом турмуш тарзини тадбиқ этиш, келажакда келиб чиқиши мумкин бўлган муаммоларни бартараф этиши мумкин.

Гипертония, семизлик, анемия, юрак ишемик касалликлари, холецистит, қандли диабет бу кам ҳаракат, нотўғри овқатланиш, витаминларга бой овқат истеъмол қилмагани, уйқунинг нораціонал бўлиши ушбу касалликларнинг кўп учраганига сабаб бўлиши мумкин.

Аёлларни уларда учрайдиган касалликлар бўйича ўрганиб чиқдик (2-расм).



2-расм. Текширилувчиларда аниқланган касалликлар, %

Ушбу диаграмманидан кўриниб турибдики, Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятлари аёллари орасида аёлларга хос бўлган яллиғланиш кўп учраган, бу ўз вақтида тиббий кўриклардан ўтилмагани ёки тиббий маданият яхши тартибга қўйилмаганидан бўлиши мумкин.

Биз текширув пайтида EQ-5D™ сўровномасини аёлларга тарқатиб бердик, у орқали ҳаёт сифатини баҳолашни мақсад қилиб қўйдик.

Ушбу сўровномадаги саволлар соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, зарарли одатлар, жисмоний фаолликка бўлган муносабати, соғлом овқатланиш ҳақидаги тушунча, тиббий маданиятнинг оддий аҳоли орасидаги тушунчаси қамраб

олади. Мисол учун «Овқатланишингизга эътиборли бўлиб, парҳез қилдингизми?» деган саволга қуйидаги натижа олдик 72% беморлар амал қилишга ҳаракат қилдим деб, 38% беморлар «ишим юзасидан амал қилишга имконим бўлмади» деб жавоб беришган. Инсон саломатлиги кўпроқ: ирсиятга – 12%, шифокорларга – 8%, атроф-муҳитга – 10%, инсоннинг ўзи ва турмуш тарзига – 70% боғлиқ, Сиз ўзингизни мутлоқ соғлом одам каби ҳис қиляпсизми?, деган саволга, ҳа – 75%, йўқ – 18%, жавоб беришга қийналасиз – 7%, Сизда ҳар куни жисмоний фаоллик (эрталабки бадантарбия, спорт билан шуғулланасизми), ҳа, 65%, йўқ, 30%, жавоб беришга қийналаман – 5%

аёллар белгилашган. Сизнингча, соғлиқ ва уни қандай сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақида етарли маълумотга эгамисиз? дейилганда аёлларнинг 70% ҳа дейишса, йўқ деб – 25%, 5% аёллар жавоб беришга қийналаман деб айтишган. Соғлиқни сақлаш тўғрисида қайси шаклда маълумот олишни хоҳлайсиз? деб сўралганда, маъруза шаклида – 60%, ўйин шаклида – 30%, тадбирлар шаклида (экскурсиялар, фестиваллар ва бошқалар) – 10%ни келтириб чиқарган. Сизнингча, энг яхши овқатланиш диетаси: таниқли одамлар томонидан эълон қилинган – 10% дейишган, интернетдаги яхши веб-сайтта сўровнома олган ҳолда 25%, дўстларингизга ёрдам берган, 35%, шифокор томонидан тайинланган – 30%, Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётини кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни

яратиш мақсадида бир қанча чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Муҳокама. Чет эл маълумотлари ўрганиб чиқилганда аёллар орасида касалланиш ва ўлим кўрсаткичларнинг энг юқори кўрсаткичлари 65 ёшдан катта аёлларга тўғри келади.

Бизда Ўзбекистонда эса олинган маълумотларга ва диаграммага асосланиб шуни айтишимиз мумкинки, Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида барча 200 нафар аёллар текширилганда касалланиш, яъни семизлик, камқонлик, юрак ишемик касалликлари, шу ўринда ўлим кўрсаткичи айнан ўрта ва қари ёшдагиларга тўғри келар экан. Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётини кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида бир қанча чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармон ва Қарорлари, Вазирлар Маҳкамасининг Қарорлари.
2. Степанова О.Н. Технология оздоровительной тренировки женщин 35–45 лет. // Вестник спортивной науки. 2017. №4. С. 43–47.
3. Tikhonova N. Arterial hypertension as factor in the choice of conflict 2.resolution strategies by the older persons / N. Tikhonova, N. Demina, L. Klimatchkaia, et al. // Family Medicine & Primary Care Review. 2018. №20(4). P. 368–372. DOI:10,5114/fmpcr.2018.79349
4. Акопян Е.С., Чшмаритян М.В. Адаптационные возможности женщин зрелого и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7, №2. С. 106–113.
5. Минеральные вещества: Суточная потребность и роль в организме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://farmaspravka.com/mineralnye-veshhestva-sutochnaya-potrebnost-i-rol-v-organizme.html> (дата обращения 27.01.2021).
6. Mineral'nye veshchestva. Sutochnaya potrebnost' i rol' v organizme [ineral substances: Daily need and role in the body]. Available at: <https://farmaspravka.com/mineralnye-veshhestva-sutochnaya-potrebnost-i-rol-v-organizme.html> (accessed 27.01.2021).
7. Суточная потребность в витаминах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pumpmuscles.ru/tablicy-dlja-fitnesa-i-bodibildinga/tablica-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html> (дата обращения 27.01.2021).
8. Bhupathiraju S.N., Grodstein F., Rosner B.A., et al. Hormone therapy use and risk of chronic disease in the Nurses'Health Study: a comparative analysis with the Women's Health Initiative. Am J Epid. 2017.
9. Visogortseva O.N., Sobirova G.N. Physical activity of the elderly as the most important factor of active longevity. Art of Medicine International Medical Scientific Journal. 2022. Volume-2 Issue-1. 211–219.
10. Высогорцева О.Н., Собирова Г.Н., Усманходжаева А.А. Дифференцированный подход к составлению программы физической активности для женщин пожилого возраста. Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения. – Материалы конференции – Н. Новгород: Нижегородский университет. 2022. С. 660–668.