

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI**

**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI  
TERMIZ FILIALI**



**“TIBBIYOTDAGI ZAMONAVIY ILMIY  
TADQIQOTLAR: DOLZARB MUAMMOLAR,  
YUTUQLAR VA INNOVATSIYALAR”  
MAVZUSIDAGI XALQARO ILMIY-AMALIY  
KONFERENSIYA**

# **MATERIALLARI TO‘PLAMI**

**2022-yil 13-may**

**TERMIZ – 2022**

микроэлементами; регуляция массы тела (как в плане увеличения, так и снижения); поддержание оптимального режима гидратации и обмена основных минералов.

В питании спортсмена белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма, являясь источником непрерывного их обновления. Белки участвуют в обеспечении энергетического баланса организма, принимают участие в образовании ферментов и гормонов.

Жиры также являются важным компонентом спортивного питания и представляют собой источник энергии. Жиры входят в состав клеток и тканей организма, участвуют во многих жизненно важных функциях. С жирами мы получаем биологически ценные вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, некоторые жирорастворимые витамины, в частности А, Е, К.

Углеводы в питании - основной источник энергии. Обычно за счет их обеспечивается более половины калорийности суточного рациона

Витамины представляют собой биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Они регулируют множество физиологических процессов, включая метаболизм углеводов, белков, жиров, использование клетками кислорода, синтез гемоглобина и другие функции, тесным образом связанные с энергообменом и составляющие основу физической работоспособности.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность спортсменов, способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям, отчего могут рассматриваться как важное средство их профилактики.

Минеральные вещества необходимы человеку, так как принимают участие в построении клеток и тканей организма, деятельности ферментных систем. Выделяют две группы минеральных веществ: макроэлементы и микроэлементы. Суточная потребность организма человека в макроэлементах (натрии, кальции, фосфоре, магнии, калии, железе) измеряется миллиграммами и даже граммами.

Таким образом, рекомендуемое ВОЗ соотношение белков, жиров и углеводов в процентном отношении для спортсменов составляет: 17–20 % белков, 26–30 % жиров и 50–57 % углеводов. На протяжении дня спортсмены должны принимать пищу в четко установленное время, что улучшает аппетит, увеличивает секрецию пищеварительных желез, улучшает перевариваемость и усвояемость пищевых компонентов. Оптимальным распределением рациона по приемам пищи считается следующее: завтрак – 25–30 %, обед – 35–40 %, полдник – 10 %, ужин – 25–30 % суточной калорийности пищи. Спортсменам необходимо пить достаточное количество воды для восстановления водного баланса, спортсмену желательно выпивать 40–45 мл воды на 1 кг массы тела (Бушуева Э.В., Чалкина Я.С., Оценка влияния питания у лиц, занимающихся спортом, на функциональное состояние сердца, 2017).

В связи с этим актуальным является изучение фактического питания и оценка его соответствия энерготратам спортсменов.

**СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТЛАР БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОЛЛАРНИНГ  
ҲАҚИҚИЙ ОВҚАТЛАНИШИНИ БАҲОЛАШ  
Ш.Я. Зокирходжаев, Ф.И. Саломова, Н.Н. Жалолов  
Тошкент тиббиёт академияси, Ўзбекистон**

**Тадқиқот долзарблиги.** Сурункали жигар касалликлари кўп ҳолатларда ўткир вирусли гепатитлар (В, С, D), алкоголь, токсик омиллар, баъзи дори-дармонлар таъсирида ва бошқа ҳолларда юзага келади. Ҳозирги вақтда даволаш профилактика муассасаларида қўлланилаётган диетотерапия собиқ иттифоқ вақтидаги Певзнер пархез столлари асосида тузилган бўлиб, кўпинча маҳаллий озиқ-овқат маҳсулотлар

этиборга олинмайди. Эволюция жараёнида махаллий озиқ-овқат махсулотлари ва таомларга аҳолининг ҳазм тизими, модда алмашинуви, шунингдек озиқ моддаларни ўзлаштирилиш даражаси мосланган. Сурункали жигар касалликлари билан касалланган беморларнинг ҳаққоний овқатланишига баҳо бериш ва касаллик ривожланишидаги ахамияти замонавий тиббиётда долзарб муаммо бўлиб қолмоқда.

**Ишнинг мақсади** сурункали гепатит билан касалланган беморларнинг ҳаққоний овқатланишига гигиеник баҳо бериш.

**Материал ва усуллар.** Сурункали жигар касаллари билан касалланган беморларнинг ҳаққоний овқатланиши жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсия этган анкета сўровнома усулидан фойдаланилган ҳолда ўтказилди. Беморларнинг қувват сарфи хронометраж усулида аниқланди. Тошкент тиббиёт академияси I-клиникасида даволанган 19-67 ёш оралиғидаги 43 нафар сурункали жигар касалликлари мавжуд беморлар кузатув остида бўлишди (26 эркак ва 17 аёл). Ташхис беморлардан йиғилган анамнез, клиник белгилар, лаборатор ва ультратовуш текширувлари асосида қўйилди. Беморларнинг 93 фоизида сурункали гепатитнинг вирус этиологиялиги, 4,7 фоизида - ноаниқ этиологиялиги, 2,3 фоизида - токсик этиологиялиги аниқланди.

**Натижалар ва уларнинг муҳокамаси:** Сурункали жигар касалликларидан азият чекаётган беморларнинг 7,0% - 5 махал, 23,2% - 4 махал, 55,8% - 3 махал ва 14% - 2 махал овқатланиши аниқланди. Озиқ-овқат махсулотларининг кунлик ўртача истеъмол миқдори: гўшт (мол, қўй, товуқ) – 97,5 гр ни; сут (сигир ва х.к.) – 151,4 мл ни; сут махсулотлари (кефир, сметана, йогурт) – 69,7 гр ни; нон ва нон махсулотлари – 326,6 гр ни; пахта ёки бошқа ўсимлик ёғи – 18,3 гр ни; хайвон ёғлари - 9,8 гр ни; шакар – 34,2 гр ни; балиқ ва денгиз махсулотлари – 17,5 гр ни; гуруч – 56,8 гр ни; дуккакли махсулотлар (ловия, нўхат, мош ва х.к.) – 10,6 гр ни; тухум - 0,75 та ни; картошка – 163,5гр ни; сабзавотлар (қовоқ, каром, сабзи ва х.к.) – 85,7 гр ни; хўл мевалар – 116,5 гр ни; уйда таёрланган мева шарбатлари – 75,7 мл ни ташкил этиши аниқланди. Беморларнинг 34,9% аччиқ махсулотлар (қалампир, саримсоқ ва х.к.) ни севиб истеъмол қилиши ва 16,3% спиртли ичимликларни истеъмол қилиши аниқланди.

**Хулоса:** Олинган натижалар сурункали жигар касалликларидан азият чекаётган беморларнинг ҳаққоний овқатланиши маълум даражада касаллик ривожланишига сабаб бўлиши мумкинлигини кўрсатади, чунки беморларнинг овқат рационини номуносиб бўлиб, оксил, витаминлар ва минерал моддалар тутувчи махсулотлар миқдорининг камлиги ва аччиқ махсулотларни кўпроқ истеъмол қилиниши аниқланди. Кузатилган беморлар овқат рационини соғлом овқатланиш тамойилларига риоя этмаслиги аниқланди.

## **БЕЛ-УМУРТҚА ДИСК ЧУРРАСИ КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ**

*А.У.Ибрагимов*

*Тошкент тиббиёт академияси Термиз филиали ассистенти*

Беморлар гуруҳидаги профилактик даволаниш мақсадида касалхонада даволанган 24 нафар респондентнинг 9 нафари бир йилда икки марта, қолган 15 нафари эса бир йилда бир марта даволанишини билдиришган. Назорат гуруҳидагиларнинг 7% профилактика мақсадида, 9% эса бошқа касалликлар сабабли касалхонага ётиб даволанишган.

Меҳнат, ижтимоий ва жисмоний томонлари билан бир қаторда аҳолининг тиббий фаоллиги ҳам саломатлик кўрсаткичларига таъсир қилади. Тиббий ёрдам сифатига тиббий ходимларнинг аҳолига бўлган муносабати ҳам таъсир кўрсатади.

Бизнинг ўрганишларимизда БУДЧ касаллигини баргараф қилиш мақсадида 9% респондентлар жарроҳлик амалиётини бошдан ўтказишган.

Аҳолининг белдаги оғриқлар сабабли тиббий ёрдамга мурожаат қилишини ўрганишимиз натижасида қуйидаги рақамларни олдик.

# MUNDARIJA

## ~ СОДЕРЖАНИЕ ~ CONTENT ~

<b>ЎТМОИЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАР</b>	
<b>~ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ ~ SOCIAL AND HUMAN SCIENCES ~</b>	
<b>QADRIYATLAR TIZIMI, ASKILOGIK ONG VA VOQELIKKA AKSILOGIK MUNOSABATGA DOIR KONTSEPTSIYALAR</b> <i>Azimov U.A.</i>	2
<b>LEXICOLOGY IS A BRANCH OF GENERAL LINGUISTICS.</b> <i>Allanazarova S.T.</i>	6
<b>THE STRUCTURAL PROPERTIES OF THE LEXICAL FIELD OF THE WORDS</b> <i>Atamuratova M.M</i>	7
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ</b> <i>Абдукахарова Г.А.</i>	8
<b>ДАРСЛАРДА САВОЛ-ЖАВОБЛАР УСУЛИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ</b> <i>Бакиева Х., Абдусаматов Қ.</i>	12
<b>SHE'RIY MATNDA SINEKDOXANING O'RNI VA VAZIFALARI</b> <i>Z.U.Berdiyeva</i>	13
<b>ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ НА ОСНОВЕ ТЕКСТА</b> <i>М.Д. Варамян, Р.Р. Камолова</i>	16
<b>АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА БИЛИНГВАЛЬНОЙ СРЕДЫ И МЕТОДОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ КАК НЕРОДНОМУ</b> <i>О.А. Лысых</i>	17
<b>EALTHY LIFESTYLE</b> <i>Murtazayeva X. N., Khojanov S.S.</i>	18
<b>METHODS TO IMPROVE ENGLISH IN MEDICAL ACADEMY</b> <i>Murtazayeva X.N., Khudoykulov O.K.</i>	19
<b>THE ROLE OF INTERACTIVE, ACTION GAMES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES</b> <i>Murtazayeva X.N.</i>	20
<b>NEUROLOGICAL DISEASES</b> <i>Murtazayeva X.N., Khudoykulov O.K.</i>	20
<b>THE ANATOMY AND PHYSIOLOGY OF THE LUNGS</b> <i>Murtazayeva X.N., Yuldoshev A.B.</i>	21
<b>ОБУЧЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛЕКСИКЕ НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОГО ЯЗЫКА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ РАБОТ</b> <i>М.Р. Назарова, М.А. Холматова</i>	23
<b>СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТИДА ЭКОТЕХНОЛОГИЯЛАР РИВОЖЛАНИШИНИ ЎРГАНИШ</b> <i>Отамуродова Д.А.</i>	23

<b>ИЧИМЛИК СУВИ ТАРКИБИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА ГИГИЕНИК БАХОЛАШ</b> <i>Абдукадирова Л.К., Комолова Ю. У.</i>	149
<b>РАДИАЦИОН ОБЪЕКТЛАРНИ ЖОЙЛАШТИРИШ ВА ҲУДУДЛАРНИ ЗОНАЛАШТИРИШ ҚОИДАЛАРИ.</b> <i>Абдукадирова Л.К., Абдуазимова С.Д.</i>	150
<b>ШИФОКОР РАДИОЛОГЛАРНИНГ САЛОМАТЛИК ХОЛАТИНИ ТИББИЙ КЎРИК НАТИЖАЛАРИ АСОСИДА БАХОЛАШ</b> <i>Абдукадирова Л.К., Насимов С.И.</i>	153
<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ</b> <i>Алиева П.Р.</i>	154
<b>QORAQALPOG' ISTON RESPUBLIKASI HONILADOR AYOLLARNI RATSIONAL OVQATLANISHNI SANITAR GIGIYENIK VAHOLASH.</b> <i>(Nukus shahri misolida)</i> <i>Atamuratova.T.T, Toshmatova.G.A.</i>	155
<b>ГИГИНЕЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДОМА РЕБЕНКА</b> <i>Ахмадалиева Н.О., Имамова А.О., Махкамова Д.М.</i>	156
<b>TALABALARDA EKOLOGIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI</b> <i>Baratov B.R., Abdug'aniyev H.H.</i>	157
<b>SURXONDARYO VILOYATI AHOLISI O'RTASIDA ERTA TURMUSH QURISHNING SABABLARI VA SALBIY OQIBATLARI</b> <i>Bekmirzayev E.R.</i>	158
<b>СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКОЙ ИНВАЛИДНОСТИ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩЕГО ПАРАМЕТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ</b> <i>Бердиев А.Х., Жалилов Ж.Ж.</i>	159
<b>ВПЕРВЫЕ ПРИЗНАННЫХ ИНВАЛИДОВ С ДЕТСТВА В ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ</b> <i>Бердиева З.А., Набиева Х.Ж., Орифжонова М.А.</i>	160
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНУТРИБОЛЬНИЧНОЙ ИНФЕКЦИИ</b> <i>Болтабоев У.А., Маърупов Х.А.</i>	161
<b>KATTALARDA BRONXIAL ASTMA KASALLIGINING KELIB CHIQISH SABABLARI, KLINIKASI VA PROFILAKTIKASI</b> <i>Djuraeva M.E., Islamova D.T.</i>	162
<b>HISOR TOG'I CHUCHUK SUV QORINOYOQLI MOLLYUSKALARINING TUR TARKIBI VA EKOLOGIK XUSUSIYATLARI</b> <i>Jalilov J.J.</i>	163
<b>ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ</b> <i>Жалолов Н.Н., Махкамова Д.Б., Олимова Э.А., Болтаев М.М.</i>	164
<b>СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТЛАР БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ ҲАҚИҚИЙ ОВҚАТЛАНИШИНИ БАҲОЛАШ</b> <i>Ш.Я. Зокирходжаев, Ф.И. Саломова, Н.Н. Жалолов</i>	165
<b>БЕЛ-УМУРТҚА ДИСК ЧУРРАСИ КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ</b> <i>А.У.Ибрагимов</i>	166