



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ФЕРГАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической онлайн конференции

**«Гигиена окружающей среды и охрана здоровья населения,
имплантируемые биоматериалы, проблемы и их решения»**

29 марта 2022 года

Фергана - 2022

**KEKSA INSONLAR ORGANIZMIDA RUHIY VA FIZIOLOGIK
SILJISHLARNING KELIB CHIQISH SABABLARINI O'RGANIB TAHLIL
QILISH**

Abdukadirova L.K., Muxidinova Sh.B.

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Farg'ona jamoat salomatligi instituti

Sir emas, hozirgi kunda dunyodagi barcha mamlakatlar va davlatlar aholisining o'rtacha umr ko'rish muddati yildan-yilga oshib bormoqda; o'z-o'zidan ko'rinib turibdi-ki, bunday jarayon bir qator muammolarni yuzaga keltirib chiqaradi. Statistika ma'lumotlarining xabariga ko'ra 80% dan ortiq qariyalarning taqdiri hozirgi kunda jamiyat hayotidan tashqarida qolganligini ko'rsatadi, tabiiyki, bunday holat bu yoshi o'tgan insonlar organizmida ruhiy va fiziologik siljishlarning kelib chiqishiga asos bo'ladi.

Keksalik inson umrining sokin davridir. Chunki odam keksayganida katta hayotiy tajribaga, teran aqlga ega bo'ladi. Shunday paytda, ularning ko'magi va maslahatiga yoshlar ehtiyoj sezadilar. Agar yoshlarimiz mehnatsevar, halol, diyonatli, el uchun fidoyi bo'lib, tarbiya topishni istasalar, keksa avlod vakillarining hayotiy tajribalaridan foydalanishlari lozim.[1].

Inson hayotini mevali daraxtga qiyoslashadi. Keksalik esa, xuddi mevalari yetilgan mo'jizaviy boqqa o'xshaydi. Farzandlar uchun ota-onasining pand-nasihatlariga rioya etish farz hisoblanadi.

Ha, hayotning o'ziga xos achchiq va shirin tomonlari bor. Keksalar e'tiborga, mehr-muruvvat va shafqatga juda muhtoj bo'ladilar. Kishi yetmishga yetsa, yanada tabarruklashadi. Bunday insonlarga quloq tutmoq va pandu nasihatlarini olmoq lozim. Oilani oyoqqa turg'azgan, o'g'il-qizlarni o'stirib, yedirib-ichirgan, oila, farzandlar kamolini deb yelib yugurganlar ham shular.

Shu bilan birga, keksalikning muayyan mushkulotlari, murakkabliklari bor. Bemorlik, ko'z xiralashishi, oyoq-bel og'rishi, kuchdan qolish, avvalgi zavq-shavqlarning susayishi, qadamning mayda, yo'llar esa olis bo'lib qolishi... Hayotda, atrofimizda yaxshi kishilar borligidan, ular bilan yonma-yon yashayotganimizdan quvonishimiz kerak. Unutmaylik, imon-e'tiqodli qariyalar bo'lmagan joyda yaxshi tarbiyali yoshlar ham bo'lmaydi. [2].

Yoshi ulg'ayib borayotgan odam organizmida shaxsiy xususiyatlarning, noadekvat reaksiyalarning transformatsiyasi nomoyon bo'la boshlaydi; hayotga, ertangi kunga ishonchsizlik, o'z-o'zidan norozi bo'lish xissiyoti, kayfiyatning buzilishi, yakkalanib qolishdan qo'rqish xissiyoti, moddiy qiyinchiliklarga duch kelish qo'rquvi kabi holatlar yuzaga keladi. Yoshi o'tayotgan odamlarning ko'pchiligi pessimist bo'lib qoladi, hayotiy muvaffaqiyatlardan quvonish pasaya

boradi, tashqi dunyoga bo'lgan qiziqish kamayadi, o'z badani va organizmiga bo'lgan diqqat-e'tibori orta boradi. Yosh o'tgan sayin odamda ruhiy faollik pasaya boradi, hayotdan, kundalik turmush bezish, siqilish holatlarni ustunlikka erishadi, nevroz holatlari paydo bo'ladi va u uzoq muddat davom etishi mumkin. Juda ko'p yoshi o'tgan odamlarda psixopatologik sindromlar: asteno-vegetativ holat, alahsirash, xotiraning pasayishi, adashish holatlari, ruhiy holatning parchalanishi kuzatiladi.

Albatta ko'rsatib o'tilgan belgilar hamma yoshi o'tgan odamlarda bo'lishi kuzatilavermaydi va hammada ham bir ko'rinishda nomoyon bo'lmaydi. Juda ko'p yoshi o'tayotgan kishilarda qarilik yoshi yaqinlashishi bilan ularda sahoatlik, aqli donolik, yoshlarga nisbatan g'amho'rlik, har bir vaziyatli masalaga ijobiy yondoshish, maslahatgo'ylik xususiyatlari yuzaga keladi. Ilmi va o'qimishli kishilarda regressiya darajasi sekin va ko'zga ko'rinmas darajada bo'lib, qoida bo'yicha bunday holat yuqori darajadagi o'qimishli kishilarda yorqinroq ko'rinishga ega. Xalqimizda shunday dono bir maqol bor: "Ilm bilan mashg'ul bo'lgan kishilarni qarilik chetlab o'tadi".

Qari yoshdagilar psixogigiyenasining asosida atrofda bo'layotgan jarayonlarga to'g'ri yondoshish xususiyati juda xosdir.

Laroshfukoning fikriga ko'ra qarishni ham bilish kerak va bu yo'nalishda har bir shifokorning vazifasi shundan iborat-ki, odamlarda fiziologik qarish va keksayishning fiziologik asoslarini odamlarga astalik bilan uqtirib, o'rgatib borish xisoblanadi. Odamlarni keksayishga o'rgatish quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

-keksayish - bu ob'yektiv jarayon, bu jarayonda atrof muhit omillariga bo'ladigan talablarni qisqartirish lozim, jumladan, o'z faoliyatini biroz bo'lsada qisqartirish, keksayishni kuch orqali sekinlashtirishga urinmaslik kerakligini har bir odam anglab yetishi lozim;

-keksaygan chog'da ham sog'lom va faol bo'lish uchun yuqori darajadagi intellekt, sport mashqlari bilan shug'ullanish yordam beradi;

-ruhiy kayfiyat, keksayish uchun ruhan tayyorlanish, bu jarayonni optimistik tarzda kutib olishga sharoit yaratadi;

-jamoat ishida faoliyat ko'rsatganlardagi keksayish jarayoni, yolg'iz yashaydiganlardagiga qaraganda kechroq ro'yobga chiqadi;

-har bir odam o'zini qarilikda belgilanadigan nafaqaga o'z vaqtida chiqishga tayyorlab borishi lozim;

-yangi qarilik turmush tarziga moslashish, ilgarigi kasbdoshlari bilan aloqalarni uzmaslik, moddiy ta'minlanganlikning ahamiyati juda kattadir.

Keksaygan va yoshi o'tgan shaxslarda kuzatiladigan belgilarga atrofda kuzatiladigan odamlar befarq bo'lishlari, qariyalarga nisbatan hurmat va ehtiromli bo'lish talab

etiladi. Aholi o'rtasida umumiy kasallanish, bolalikdan nogironlik, qari yoshdagi kishilar o'rtasida ba'zi kasalliklarni ortib borishining asosiy sabablaridan biri- har bir oilada sog'lom turmush tarzining to'g'ri targ'ib qilinmasligi, oila a'zolari, qolaversa keksa yoshdagi kishilarning ayrim xolatlarda tibbiy ongini yetarli saviyada emasligidir. Shunday ekan oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish, oila a'zolarining tibbiy ongini oshirish bugungi kunning dolzarb muammosi bo'libgina qolmay, balki davr talabi hamdir.

Biz ko'p takrorlaydigan sog'lom turmush tarzi deganda nima tushunamiz, inson sog'ligi nimalarga bog'liq, sog'lom turmush tarziga amal qilish uchun inson qanday bo'lmog'i lozim, sog'lom turmush tarzi afzalliklari nimada. Ayni yuqorida qo'yilgan savollarga quyidagicha javob berish mumkin. Sog'lom turmush tarzi bu inson hayot tarzi bo'lib, bunda kishi o'zining va atrofdagilarning sog'ligini saqlash, mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish bilan bog'liq tadbirlar majmuasi tushuniladi.

Sog'lom turmush tarziga amal qilish uchun inson -yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, qat'iyatli, irodali bo'lmog'i lozim. Sog'lom turmush tarzi afzalliklari – bu birinchi navbatda inson sog'lig'ini mustahkamlanishi, mehnat qobiliyatining yaxshilanishi, umr ko'rishining uzayishi bilan ta'riflanadi. Sog'lom turmush tarzi asosini quyidagilar tashkil qiladi:

- kun tartibiga amal qilish;
- ertalabki badantarbiyani imkoniyatga qarab 7-10 daqiqa davomida bajarish, toza havoda sayr qilish;
- shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga amal qilish: ertalab, badantarbiyadan keyin yuvinish, nonushtadan so'ng va kechki uyqu oldidan tishlarni tozalash, ovqatlanish oldidan qo'lni sovunlab yuvish;
- harakatlanish faolligiga amal qilish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish;
- sog'lik uchun zararli odatlarga barham berish: chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish kabilardan voz kechish.
- fe'l-atvorda mavjud bo'lgan nuqsonlarni bartaraf etish, ya'ni emotsional holatni jilovlay olish arzimagan sabablar bilan kayfiyatning buzilishi va atrofidagilar kayfiyatini buzishdan saqlanish;
- ratsional va tartib jihatdan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutulish.

Agar biz ratsional yoki oqilona ovqatlanishni sog'lom turmush tarzining asosiy ko'rsatkichlaridan biri deb aytsak, keling shu haqda bir oz to'xtalib o'tsak.

Sifatli ovqatlanish aholining salomatlik holatini belgilab beruvchi muhim omil bo'lib xizmat qiladi va muhim ijtimoiy omil sifatida butun dunyo aholisiga taalluqlidir. Butun dunyo SST berayotgan ma'lumotlarga qaraganda ovqatlanishdagi kamchilik va nuqsonlar tufayli yer yuzidagi 500 mln dan ortiq

aholi jabr ko‘radi. Bu holat ko‘proq darjada kam rivojlangan va rivojlanayotgan davlatlar aholisiga to‘g‘ri keladi. Hozirgi kunda ovqatlanishning sifati bilan salomatlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik bor ekanligi isbotlangan, chunonchi: tug‘ilish va umr ko‘rish muddati; aholining kasallanish soni; bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va h.z. Aytish joizki, bu ko‘rsatkichlarning eng muvofiq ko‘rinishlari “qanchalik ko‘p ovqat iste‘mol qilinsa shuncha yaxshi” degan printsipl bo‘yicha emas, balki ovqatlanishning sifat va miqoriy ko‘rsatkichlari fiziologik ovqatlanish me‘yorlariga muvofiq tashkil etilganda yaxshi deb baholanadi.

Bizning Respublikamizda ko‘p holatlarda to‘g‘ri ovqatlanmaslik natijasida ovqat maxsulotlari bilan organizmga tushishi lozim bo‘lgan ba‘zi makro va mikro elementlarning kamayib ketishi ham turli kasalliklarni kelib chiqishiga sababchi bo‘ladi, masalan alimentar anemiya, endemik bo‘qoq va boshqalar. Masalan alimentar anemiya – O‘zR dagi o‘tkir muammolardan biri hisoblanadi. G‘arbiy Yevropa davlatlari va yuqori taraqqiy etgan davlatlarda TTK (temir tanqisligi kamqonligi) kasalligi 18-20% dan oshmagan holda, Afrika davlatlarida TTK belgilari aholining 75-80% aniqlanadi. Keltirilgan ma‘lumotlarni hisobga olsak, O‘zR dagi vaziyat bundan yaxshi ko‘rinishga ega emasligining guvohi bo‘lamiz. O‘tgan asrning 90–chi yillarida o‘tkazilgan tadqiqotlarning yakuniga ko‘ra TTKning respublikadagi ayrim regionlar bo‘yicha tarqalganligi (QQR, Xorazm vil) 80% dan ortadi, umuman O‘zR bo‘yicha o‘rtacha esa: ayollarda – 60%, bolalarda – 61% ni tashkil etadi.

Mehnatga qobiliyatli erkaklar uchun ovqatlanishning kunlik energetik qiymati 2100 kkal-dan (1guruh: 40-59 yoshlilar) 4200 kkal gacha bo‘lishi nazarda tutiladi. Ayollar uchun esa 1800 kkalgacha deb qabul qilingan.

Keksalar uchun agar ularning yoshi 60-75 atrofida bo‘lsa kunlik ovqat ratsionining energetik qiymatini 5% ga kamaytirish, 75 yoshdan o‘tganlar uchun 10-15% ga pasaytirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. L.K.Abdukadirova. Qariyalar salomatligini mustahkamlashda sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyati /“Yosh avlodni milliy qadriyatlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish, keksa avlodni hurmat qilish va e‘zozlash ruhida tarbiyalashda ta‘lim tizimining o‘rni” Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari-T., 2015 153-155 b.
2. L.K.Abdukadirova. Keksalik-kasallik emas /“Yosh avlodni milliy qadriyatlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish, keksa avlodni hurmat qilish va e‘zozlash ruhida tarbiyalashda ta‘lim tizimining o‘rni” Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari-T.,2015. 151-153 b

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название научной статьи, ФИО авторов	Страница
1	KEKSA INSONLAR ORGANIZMIDA RUHIY VA FIZIOLOGIK SILJISHLARNING KELIB CHIQISH SABABLARINI O'RGANIB TAHLIL QILISH Abdukadirova L.K., Muxidinova Sh.B.	3
2	“COVID-19” KASALLIGIGA TASHXIS QO'YISHDA KOMP'YUTER TOMOGRAFIYA USULI QO'LLANISHI VA GIGIENIK BAXOLASH Abdukadirova L.K., Xalmuratov B.Z., Tursymbaev A.A.	7
3	ANALYSIS OF THE ALCOHOL DRINKING BEHAVIOR AND INFLUENCING FACTORS AMONG ADULTS (MEN) Avezova G.S.	7
4	SALOMATLIK UCHUN SUVNING AHAMIYATI Atadjanova D.Sh., Soliyev B.	12
5	VITAMINLARNING SALOMATLIK UCHUN AHAMIYATI Atadjanova D.Sh., Soliyeva D.B.	13
6	JAMOA SALOMATLIGI SAQLASHDA ISHLAB CHIQARISH SANITARIYASI AHAMIYATI Axmadaliyev R.U., Umaraliyev Sh.R.	14
7	YURAK QON – TOMIR PROTEZLARI TURLARI VA ISHLAB CHIQARILADIGAN MATERIALLARGA QO'YILADIGAN TALABLAR Axmadaliyeva G., Qosimova G.	15
8	OSHQOZON-ICHAK TIZIMI KASALLIKLARI, TABIIY DAVOLASH USULLARI VA UNING PROFILAKTIKASI Axunjonova H.A., Valiyev A.L., Turg'unboyev F.A.	17
9	DISEASE WITH POSTCOVID GASTRODUODENITIS AND THE ROLE OF DIET IN TREATMENT Akhundjonova Kh.A., Kholboboeva Sh.A.	19
10	OQAVA SUVLARNI TOZALASHDA ILG'OR BIOTEXNOLOGIK USULLARNI QO'LLASH ¹ Ashurova M.D, ² Saydullayeva K.M., ³ Mamatova M.A.	22
11	FUQAROLARNING SOG'LIG'INI SAQLASH MASALALARI DAVLAT SIYOSATINING USTUVOR VAZIFALARIDAN BIRI SIFATIDA Ashurova M., Atadjanova D., Yoqubova M.	24