



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIBLIGI

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SANITARIYA-EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIK VA
JAMOAT SALOMATLIGI XIZMATI**

SANITARIYA, GIGIYENA VA KASB KASALLIKLARI ILMIIY-TADQIQOT INSTITUTI

**SANITARIYA-EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIKNI
TA'MINLASH VA AHOLI SALOMATLIGINI MUHOFAZA
QILISHNING DOLZARB MUAMMOLARI**

RESPUBLIKA ILMIIY-AMALIY ANJUMANNING

TEZISLAR TO'PLAMI

**Tibbiyot fanlari doktori, professor
R.T. KAMILOVA ning
umumiy tahririyati ostida**

Toshkent - 2022

<i>Тургунов С.Т., Нуруллаев Ё.Э.</i>	
Қорақалпоғистон мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ва биологик ривожланишидаги бузилишларни эрта аниқлаш	95
<i>Туркманбоева А.Т., Файзибоев С.С.</i>	
Рахитдан кейинги асоратлар мавжуд бўлган болалар овқат рационидаги микронутриентлар таҳлили	96
<i>Хамракулова М.А., Фатхуллаев Ш.Ш., Мирджураев Э.М., Джураева Х.М.</i>	
Состояние периферического кровообращения при вибрационной болезни	97
<i>Фатхуллаев Ш.Ш.</i>	
Реоэнцефалографические исследования вибрационной болезни	99
<i>Худайберганова А.А., Утебаев Б.А.</i>	
COVID-19 дан кейинги даврда мактаб ўқувчиларида гигиеник кўникмаларни шакллантиришнинг тиббий-психологик жиҳатлари	101
<i>Shayxova G.I., Abdullaeva D.</i>	
The problem of nutrition in food allergy	103
<i>Shayxova M.I., Ganiyeva D.K.</i>	
Erta yoshda ovqatlantirish turiga ko'ra bolalarning kasallanishini o'rganish	104
<i>Шайхова Г.И., Саидова Г.Т.</i>	
Климакс даврдаги аёллар овқатланишининг асосий қоидалари	105
<i>Шерқўзиева Г.Ф., Аллаярова Г.А., Оразбаева Ш.Е.</i>	
Шаҳар атмосфера ҳавосини автотранспорт чиқиндиларидан муҳофазалаш ...	106
<i>Шукуров А.Н.</i>	
Укрепление национального потенциала для устойчивой деятельности Кодекс Алиментариус в Узбекистане	107
<i>Элинская О.Л.</i>	
Оценка острой токсичности сусального пищевого золота и сусального пищевого серебра	108

patologik kechishi (48,3%), surunkali infeksiya o'choqlarining (38,5%) mavjudligi, atopik dermatit (34,7%), erta sun'iy ovqatlantirishga (22,1%) o'tkazish yetakchi o'rinni egallagan.

Xulosalar: Shunday qilib, hayotining birinchi yilida sun'iy ovqatlantirishda bo'lgan bolalar katta bo'lganida nafas a'zolari va ovqat hazm qilishning surunkali patologiyalariga ega bo'lishi ehtimoli ko'proq. Surunkali jarayonlarni shakllantiruvchi omil sifatida erta sun'iy ovqatlantirish bo'yicha olingan ma'lumotlarni mahalliy shifokorlar hisobga olishlari lozim.

КЛИМАКС ДАВРДАГИ АЁЛЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ

Шайхова Г.И., Саидова Г.Т.

Тошкент тиббиёт академияси

Гиппократ замонларидан бери ҳар қандай ихтисосликдаги амалиётчи шифокорнинг билим хазинасида овқатланиш асосий ўринлардан бирини эгаллаб келган. Соғлом, оқилона овқатланиш айна пайтда умрни узайтирувчи ҳамда кўпгина касалликларнинг олдини олишдаги асосий омиллардан биридир. Яқин-яқинларгача очик гапирилмаган климакс ўтган асрнинг 1990-йилларида аёллар саломатлигига даҳлдор энг долзарб масалалардан бири бўлган. Климактерик даврда аёлнинг соғлиғи кўп жиҳатдан унинг қандай овқатланишига боғлиқдир. Климактерик даврдаги аёллар рационидида оқсил етарли миқдорда бўлмоғи лозим.

Аёллар рационидида кальций ва фосфор манбалари, энг аввало, сут ва сут маҳсулотлари албатта иштирок этиши лозим. Бунда шуни ҳам эътиборда тутиш керакки, сутнинг ёғлилиги қанчалик паст бўлса, унда кальций шунчалик кўп бўлади. Ёғни ҳаддан ташқари ортиқ истеъмол қилиш семизликка, атеросклерозга, моддалар алмашинуви ва юрак-томирлар тизими функцияси бузилишига олиб келиши мумкин. 50 ёшдан ошган аёллар овқатланишида ёғнинг физиологик меъёри – 65-70 граммдир. Бундан ташқари, тайёр гўштли маҳсулотлар гўзал жинс вакилларининг дастурхонида тансиқ таом сифатида, яъни жуда оз миқдорда бўлиши лозим. Аёллар овқатланиши тўлақонли бўлиши ва барча озуқа моддалари – оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддаларни етарли миқдорда қамраб олиши зарур. Озуқа моддалари мувозанатлаштирилган нисбатда бўлиши керак, аммо рационнинг қувватий қийматини биров пасайтириш, овқатланишда углеводлар ва ёғларни камайтириш, ҳайвон ёғлари ва бошқа холестерин манбалари истеъмолини камайтиришни талаб қилувчи алмашинув жараёнлари ўзгаришларини ҳисобга олиш зарур. Аёлларнинг овқат рационидида сут ва сут маҳсулотлари, турли балиқ ва денгиз маҳсулотлари, гўшт, тухум, турли ёрмалар, овқатни хуштаъм қилувчи турли зираворлар, нон (йирик тортилган ундан бўлгани маъқул) албатта бўлиши керак.

Мева ва сабзавотлар, айниқса, организмни витаминлар ва минерал моддалар мажмуаси билан таъминлашга имкон яратувчи барг шаклидаги сабзавотлар овқатланишнинг мажбурий ва кенг тақдим этилувчи таркибий қисми бўлиши керак. Климакс даврида аёллар кундалик овқатланишида қуйидагиларга риоя қилишлари лозим: овқат олдидан ярим стакан сув ёки ширин бўлмаган шарбат ичиш тавсия қилинади; овқатланиш турли-туман бўлиши лозим; овқат етарли хажмда бўлиши лозим; оз-оздан, аммо тез-тез (ҳар 2,5-3 соатда), бир танавулда ейладиган овқат хажмини назорат қилган ҳолда овқатланиш лозим; осон хазм бўлувчи углеводлар (шакар, сутли шоколад, мураббо) истеъмолини камайтириш лозим; жуда аччиқ чой ёки қаҳва ичмаслик керак, бироқ суюқликлар истеъмолида ўзини чекламаслик ҳам зарур; энг яхши вариант – кунига 1,5 л қайнатиб совутилган сув ёки суюқ кўк чой ичган маъқул; овқатни жуда тез емай, яхшилаб чайнаш керак, бу эса унинг хазмланишини яхшилабгина қолмай, яна тезда тўйиш ҳиссини ҳам ҳосил қилади; уйқуга 3 соатдан кам вақт қолганда овқатланиш (айниқса, тўйиб ейиш) дан сақланиш лозим.

Шундай қилиб, климактерик даврдаги аёллар овқатланиши – қандайдир ўзига хос парҳез эмас, балки бу – рационни организмнинг ёш ва гормонал қайта қурилиш билан боғлиқ эҳтиёжларига қараб аста-секин ўзгартирилишига асосланган рационал овқатланишдир.

ШАҲАР АТМОСФЕРА ҲАВОСИНИ АВТОТРАНСПОРТ ЧИҚИНДИЛАРИДАН МУҲОФАЗАЛАШ

Шерқўзиева Г.Ф., Аллаярова Г.А., Оразбаева Ш.Е.

Тошкент тиббиёт академияси

Автомобил воситалари сонининг ўсиб бориши шаҳар атроф муҳитига ҳамда аҳоли саломатлигига кўплаб ноқулайликларни ва салбий оқибатларни олиб келмоқда. Шаҳарда атмосфера ҳавосининг ифлослантирувчи омиллардан бири бу автотранспорт воситаси ҳисобланади. Инсон саломатлиги учун энг хавфли манбалардан яна бири автотранспорт воситаларидан чиқадиган заҳарли газлар ҳамда шовқин бўлиб қолмоқда. Хозирда йирик шаҳарлар экологиясида юзага келган вазият ёмонлашиб, айниқса автотранспорт воситаларининг атмосфера ҳавосини ифлослаши, инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омил бўлиб келмоқда. Маълумотларга кўра охириги 10 йилда республикамизда автомобиллар сони қарийб 3 миллионга етган. 2021 йилнинг 1 январь ҳолатига республикамизда жисмоний шахсларга тегишли жами енгил автомобиллар сони 2 767 126 тани ташкил этиб, ҳар 1000 нафар аҳолига ўртача 80 та енгил автомобиль тўғри келмоқда.