



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.

«Sogʻlom turmush tarzi» 2023 yil 17 fevral

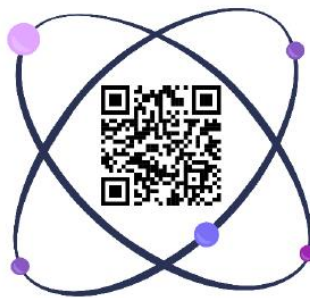


**O'ZBEKISTON
RESPUBLIKASI SOG'LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI**



**TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI**

**2023 yil 17 fevralda oʻtkazilgan
«SOGʻLOM TURMUSH TARZI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada
chop etilgan tezislar
TOʻPLAMI**



(Tezislarning originalligini tekshirish uchun QR kodni skaner qiling)

Toshkent – 2023

MUNDARIJA

I-BO'LIM. BOLALAR VA O'SMIRLAR JAMOASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TUTGAN O'RNI	5
Ashurboyev F.A., Salomova F.I., Xakimova D.S. Koronavirus pandemiyasi davrida o'smirlarning kunlik ratsional ovqatlanishining subyektiv tekshiruvi	5
Avezova G.S., Maxammatov A.E., Nurullayev B.T. Bolalar yoshlariga qarab salomatlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi	6
Avezova G.S., Umurzokova M.U. Talaba yoshlar va ularda sog'lom 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 o'tib tug'ilgan bolalar salomatlik holati	11
Sagdullayeva M.A. Muddatidan o'tib tug'ilgan bolalarning o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi xavf omillari	12
Turgunov S.T. Qoraqalpog'iston Respublikasi tumanlari misolida maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanayotgan 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalarning ko'krak qafasi tuzilishi ko'rsatkichlarini gigiyenik baholash	13
Xayitov J.B., Xaqqulov X., Ashurov J. Sport bilan shug'ullanuvchi bolalarda uchraydigan kasalliklarni o'rganish	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 киёсий 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., Тургунов С.Т. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг психоэмоционал ҳолати ва функционал ривожланиш даражасини гигиеник баҳолаш	24
Нуруллаев Ё.Э., Тургунов 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 коидаларининг тугган 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 – BO‘LIM. SOG‘LIQNI SAQLASHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI	38
Eshdavatov B.M. Bolalarda sog'lom va to'g'ri turmush tarzi	38
Fayziyeva M.F., Eshdavatov B.M., Mirsaidova X.M. Sog'lom turmush tarzi asoslari	39
Iskandarova G.T., Abdullaev M.A. Formation of a healthy lifestyle in persons with occupational allergy	40
Ma'rupova M.R. Ayollar gimnastikasi va sog'lom turmush tarzi	41
Ma'rupova M.R. Turmush tarzi va reproduktiv salomatlik	42
Otajonov I.O., O'rinov A.M. Jigar kasalliklari bo'lgan bemorlarning ijtimoiy-gigiyenik xavf omillarini tahlili	43
Yusupova O.B., Do'schanov B.A. Salomatlikni mustahkamlashda sog'lom 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., Турсунов К.Н. Факторы риска ожирения у детей, подростков и взрослых	48
Абдуллаева Д.Г., Камиллов 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.Т., 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 клинично-функциональные показатели и качество жизни больных ишемической болезнью сердца	58
Камилова А.Ш., Холмонов Д. Пропаганда здорового образа жизни при гельминтных заболеваниях у детей	60
Каримов Х.В., Ахадов А.О., Йўлдошев С.У., Карабаев З.А. Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчилари овқат раціонідагі озіка моддаларін тахліл қилиш	61
Мартыненко А.В., Ильницкий А.Н. Феномен кавказского долголетия: миф или реальность? на примере адыгов	62
Мирзаева Ф.Ф., Ҳамрақулова М.А., Кенжаев С.М. Нон пишириш корхоналаридаги ходимларнинг юрак-қон 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 раціонідагі озік-овқат махсулотларига 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. Парадонтоз касаллигини олдини олишда гигиеник таъсиялари	69
Шайхова Г.И. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик гарови	70
Шодиева М.С., Худойбергандов 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., Akhmedaliev 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 шаронтидаги овқатланиш рациондаги 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
Шерқўзиева 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., Sulstonov 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., Бакбергенов 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

Алимухамедов Д.Ш., Рустамов А.А., Кутлиев Ж.А., Хушвактов А.С. Полиэтилен кувурлар ишлаб чиқариш цехи иш жойлари хавосида газланганликни гигиеник баҳолаш	97
Атаниязова Р.А., Исакова Л.И., Бозаров Л.А. Оценка знаний и навыков по управлению твердыми бытовыми отходами в домохозяйствах	98
Искандарова Г.Т., Искандаров А.Б. Здоровый образ жизни и плавание	99
Карабаева Б.С. Состояние здоровья и физическое развития детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах Республики Узбекистан	100
Ли М.В. Развитие альфа-спектрометрических методов исследования окружающей среды в Узбекистане	101
Манасова И.С. Вредные факторы мукомольных промышленности в г.Бухара	102
Мирзакаримова М.А., Сагдуллаева Б.О. Сувнинг ифлосланишининг инсон организмга салбий таъсири	103
Ниязметов М.А., Султанов Б.Б., Куранбаев С.Б. Ичимлик суви таркибидаги каттикликни инсон саломатлигига таъсири	104
Садиков А.У., Хамракулова М.А., Убайдуллаева Н.Ф. Особенности нарушения функционального состояния органов пищеварения при остром отравлении децисом	105
Славинская Н.В. К вопросу рационализации режима труда и отдыха швей-мотористок ООО «Oqtera Akfa Servis»	107
Фатхуллаев Ш.Ш., Хамракулова М.А., Садиков А.У., Камалова М.А. Бош миянинг биокимёвий кўрсаткичларига тебранишнинг кўп маротабалик таъсир кўрсатиши	108
Шахмуров Н.А. Охрана здоровья населения и окружающей среды при применении нового гербицида Октава	109
Шеркўзнева Г.Ф. Сув ва саломатлик	110
Эрматов Н.Ж., Ахмедова С.Т. Жанубий чегара минтакаларда тупрокнинг тозалигини сақлашнинг гигиеник чора-тадбирлари	111
Эрматов Н.Ж., Мамаризаев Х.О. Ташки мухит омилларининг ахоли саломатлигига таъсирининг таҳлили	112
V-BOʻLIM. TURLI YUQUMLI VA SOMATIK KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA SOGʻLOM TURMUSH TARZINING TUTGAN OʻRNI	115
Abdullayeva Oʻ.Ya., Ganiyeva X.Sh. Maktabgacha yoshdagi bolalarning madaniy va gigiyenik koʻnikmalarini shakillantirish asoslari	115
Ahmadaliev N.O., Saidikarimova I.T., Makhkamova D.M. The ratio of students of universities to physical culture and sports	117

Ahmadaliyeva N.O., Po'latova N.O'., Sagdullayeva Y.A. Giyohvandlik va yoshlarni giyohvandlikka qarshi bilimlarini baholash	118
Akramova D.Z., Jalilov F.S. Achchiq shuvoq dorivor o'simligining inson salomatligidagi o'rni	119
Berdimurodov B.P., Sanoev Z.I., Turdiyev P.Q. Bodomchasimon bezlar yallig'lanishida antibiotik guruhlarining samaradorligini o'rganish	120
Dadayeva N.B., Aliyeva K.K. Tizimli qizil yugurik va gerpevirus infeksiyasi ta'siri	121
Do'stmuxamedova R.Z., Yakubov D.R. Prevention of umbilical and inguinal hernias	121
Folatova A.A., Nabieva D.A., Matchanov S.Q., Kuchakov D.U. Podagra kasalligi bilan davolanuvchi bemorlarni dinamikada kuzatish va baholash	122
G'aniyev A.G., Qo'ziyev D.V., Abdullayev D.B. Bronxial astma va bolalar hayot sifatining xususiyatlari	123
Kodirova M.M. Physical activity and stress management	124
Ma'rupova M.R. Ayollar gimnastikasi va sog'lom turmush tarsi	125
Ma'rupova M.R. Ayollar jinsiy a'zolari yallig'lanish kasalligi endometrit	126
Matyazova F.R., Niyozmetov M.A., Sultanov B.B. Xorazmda mammografiya skrining tekshiruvini baxolash	127
Muhammad Arsalan Ali Sajid. A study to show the relationship of metabolic syndrome and its associated disorders with psychological stress	128
Muxsinov M.M. The impact of music education on the cognitive system and intellect of teenagers	129
Nurimbetova D.S., Magzumova N.M. Qog'onoq parda yorilishi bilan kelgan homilador ayollar xorioamnionit uchrash darajasi	129
Qarshiyeva Sh.M., Muminova Z.A. Ayollarda metabolik sindromning uchrash ko'rsatkichlari	130
Rasulova N.F., Teshabaeyva X.B., Muxiddinova I.A. Prevention of postural disorders	131
Saidova F.I. Semirishning insulinrezistentlik shakllanishiga ta'siri	132
Tursunova Z.A., Aripjanova Sh.S., Zufarov P.S. Assesment of the effectiveness of sea bands in nausea and vomiting in pregnancy	133
Zubaydullaeva M.T., Khamidova D.B., Mazhidov Sh. Assessment of vascular age in patients with metabolic syndrome	134
Zufarov P.S., Aripjanova Sh.S., Tursunova Z.A. Assesment of the effectiveness of sea bands in morning sickness	135

Абдуллаева У.Я., Ганиева Х.Ш. Этиология, патогенез, клиническая картина, диагностика и лечение стенокардии	136
Абдуманонов А.А. Оценки уровень здоровья население с использование автоматизированных систем измерение антропометрических данных человека	138
Даминова К.М., Искандарова Ш.Т. Использование технологий машинного обучения для профилактики риска материнских осложнений при беременности	140
Джалилова Г.А., Асадов Р.Х., Кравченко Л.Ш. Роль семейного врача в улучшении репродуктивного здоровья женщин	142
Джалилова Г.А., Расулова Н.Ф., Мухамедова Н.С. Борьба с ВИЧ-инфекцией в Узбекистане	144
Икромова Н.И. Семиришининг олдини олишга замонавий қарашлар	146
Икромова Н.И., Абдуллаева Д.Г. Метаболический синдром и формирование здорового образа жизни	146
Искандарова А.И. Полость рта как входные ворота при инфекции Covid-19	147
Кобилова Г.А. Аҳолини сифатли тиббий кўрикдан ўтказиш-аҳоли саломатлигини яхшилаш тадбиридир	148
Курбаниёзова Ю.А. Исследование влияние глицимеда, фитина и пирасетама на принудительное плавания мышей	149
Мирдадаев Ж.Ф. Болалар ва ўсмирларда учрайдиган кўкрак қафаси киррасимон деформациясини консерватив усулида даволаш натижалари	150
Мирдадаева Д.Д. Юрак қон томир касалликлари профилактикаси тиббий ижтимоий аҳамияти	151
Мирдадаева Д.Д., Одилова М.А., Саттарова З.Р. Эмпатия и синдром эмоционального выгорания у медицинских работников, работающих в реанимационном отделении	152
Расулов У.М. Ацетилтотоний статус: изучение иммуно-гемопоеза и пути их коорекции с очищенным комплексом детоксиомы	153
Расулов У.М., Расулов Ф.Х., Хамракулов Т.З. Влияние растительного препарата имбиря на первичный иммунный ответ с типом ацетилирования	154
Расулов Ф.Х., Тешабоев А.М., Хамракулов Т.З., Абдуллаев Ғ.А. Влияние растительных препаратов на конкуренцию антигенов в иммунном ответе	156
Султонов Р.К., Содикова З.Ш., Хожаназарова С.Ж. Бир ёшгача бўлган гўдақларда ўпка бронх дарахтининг морфометрия курсаткичларини баҳолаш	157
Тешабоев А.М., Расулов Ф.Х., Юлчиева С.Т., Борецкая А.С. Влияние растительных препаратов на кооперацию Т- и В – лимфоцитов	158

Тиллаева Ш.О. Гигиеническая оценка полового развития пловчих-спортсменок	159
Хайитов И.Б. Эхинококкоз печени и сопутствующая патология: проблемы	161
Хайитов И.Б. Эхинококкоз печени: тактико-технические особенности	162
Хасанова М.А., Холматова К.И. Использование фитагглютинационный метод в судебно-медицинской экспертизы спермы	163
Хатира Новруз гъзы Халафли. Эффективность санитарной агитации по усвояемости эпидемиологически значимых мер профилактики гельминтозов	164
Шукурджанова С.М., Нуритдинова Н.Б., Абдукадиров А.М. Улучшение приверженности к лечению у пациентов с ишемической болезнью сердца и артериальной гипертензией	166
Юлчиева С.Т., Расулов Ф.Х., Тешабоев А.М., Борецкая А.С. Влияние растительных препаратов на функциональную активность антигенспецифических цитотоксических Т-лимфоцитов	167
Яриев А.А. Влияние ассоциации полиморфизмов rs1799750 гена MMP1 и rs2276109 гена MMP-12 на развитие варикозной болезни нижних конечностей и ее тромботических осложнений	168
Яриев А.А. Связь полиморфизмов генов tgf- β 1 и mthfr с развитием варикозной болезни и её тромботических осложнений	169
Ярмухамедова Д.З., Нуритдинова Н.Б. Артериал гипертония ва семизлик билан оғриган беморларни номедикаментоз даволашининг самарадорлиги	170

макроэлементларга бой бўлган маҳсулотлардан тузилиши лозим. Айниқса витамин А етишмаслиги беморларда тери ва шиллик қаватларининг қуришига ва организмнинг инфекцияга қарши чидамлилигининг пасайишига олиб келади. Шунинг учун беморлар рационда витамин А миқдори 4 мг дан ортиқ бўлиши керак. Таомномада витамин А ва каротин кўп бўлган маҳсулотлардан – жигар, қизил сабзи ва петрушкадан кўпроқ фойдаланиш зарур. Қандли диабетга чалинган беморлар таомномасини тузишда озиқ-овқат маҳсулотларининг гликемик индекси ҳам муҳим амалий аҳамиятга эга. Юқори гликемик индексга эга озиқ-овқатлар қонда қанд миқдорини жуда тез кўтарилишига олиб келади, кичик индексли озиқ-овқатлар қонда қанд миқдорини секин оширади. Бунга сабаб улар таркибидаги углеводларни аста-секинлик билан сўрилиши ҳисобланади.

Қандли диабет касаллигида мунтазам сабзавотларни истеъмол қилиш фойдали ҳисобланади. Қандли диабет касаллигида энг фойдали сабзавотлардан бири топинамбур ҳисобланади. Унинг таркибида асосан инсулин моддаси бўлиб, у қондаги қанд миқдорини меъёрлаштиради ва холестерин миқдорини ҳам камайтириб, юрак-қон томир тизими, ошқозон –ичак тизими касалликларини ва семизликни олдини олишда муҳим аҳамиятга эга.

Қандли диабетда топинамбурнинг туғунақларини қайнатилган, димланган ҳолда истеъмол қилиш билан бирағалиқда кунлик рациони коррекциялаш, қанд миқдорини камайтириш, тез хазм бўладиган нон маҳсулотларини камайтириш орқали тизимли профилактикани амалга ошириш зарур.

ОЗИҚ - ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИ ТАРКИБИДАГИ СУВ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ

Шерқўзиева Г.Ф., Эгамбердиева З.З.

Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон

Инсон узок вақт сувсиз яшай олмайди, чунки сув инсон организмнинг барча ҳаётий фаолиятига қиради: у барча орган ва тўқималарнинг таркибига қиради, суюқ муҳитда инсон ва ҳайвонларни яшашини таъминловчи асосий жараёнлар кетади. Сувсиз инсон организмда бирота ҳам биокимёвий, физиологик ва физик-кимёвий жараён амалга ошмайди. Овқат хазм қилиш, нафас олиш, анаболизм, катаболизм, оксиллар, ёғлар, карбонсувларнинг синтези амалга ошмайди. Сувнинг бундай аҳамияти унинг идеал эритувчи эканлиги билан бевосита боғлиқдир. Айнан шунинг учун сув сўрилиш, ташиниш, парчалаш, оксидлаш, гидролиз, синтез, осмос, диффузия, резорбция, фильтрация, айририш каби ҳаётий муҳим жараёнларнинг барчасида бевосита ва билвосита иштирок этади. Сув ёрдамида инсон организмга пластик моддалар, биологик фаол бирикмалар келиб тушади, мода алмашинуви натижасида ҳосил бўлган моддалар эса ажралиб чиқарилади. Сув муҳитида ишқорийлик, кислоталилик, гидроксиллик ва водород ионларининг зарурий хусусиятлари сақлаб турилади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг экспертлари дунёдаги барча касалликларнинг 80 фоизи ифлосланган сув орқали юқишини аниқладилар, дунё аҳолисидаг учрайдиган касалликларининг 2 минг дан ортиқ тури айнан сифатсиз сув истеъмоли билан боғлиқ. Агар организмдаги сув миқдори етарли бўлмаса, у ҳолда буйрақлар ўз вазифасини нормал бажара олмайди. бунинг натижасида жигар уларнинг вазифасини ўз зиммасига олади, унинг ёғ алмашинувида иштирок этиш хусусияти эса камаяди. Натижада ёғ организмда тўплана бошлаб, инсоннинг семиришга олиб келади. Ортиқча вазнга эга инсон эса ҳар ортиқча 10 килограмм учун қўшимча 1 стакандан сув

истемол килса, ҳеч қандай дори дармонсиз ортикча вазндан холис бўлади. Сув инсон организмнинг барча ҳужайралари учун озуқа ҳисобланади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб биз аҳоли истемол қилаётган сувнинг сифатини кимёвий таркиби буйича 2017-2018 йиллар давомида ретроспектив таҳлил қилдик ва қуйидаги натижаларни олдик: 2017 йилда коммунал хўжалик водопроводлардан олинган 162 та намунадан 51 таси гигиеник талабларга жавоб бермаган. 2018 йилда коммунал хўжалик водопроводлардан олинган 157 та намунадан 32 таси(20,3%), гигиеник талабларга жавоб бермаган. Истемол қилинаётган ичимлик суви нафақат кимёвий таркиби буйича зарарсиз балким органолептик хусусиятлари билан ҳам инсон организмга хушбуй ва ёқимли бўлиши керак. Шу сабабли биз ичимлик суви таркибидаги сульфатлар миқдорини текширдик, чунки сульфатлар сувнинг органолептик хусусиятларига салбий таъсир кўрсатади. Улар ичимлик сувига аччиқ мазза беради. Агарда сув таркибида сульфатлар миқдори 500мг/л дан ошиб кетса истемолчилар аччиқ маззани сезадилар ва бу ичимлик сувини истемол қилишни бир оз чегаралаб қўйяди, шу сабабли биз сув таркибидаги сульфатлар миқдорини аниқладик ва қуйидаги натижалар олинди: 2017 йили сульфатларга водопровод сувидан 640 та намуналар олинган бўлиб, улардан 86 таси, 86 таси (13,4%), 2018 йилда эса водопровод сувидан 709 та намуналар олинган бўлиб, улардан 63 таси (8,8%) гигиеник талабларга жавоб бермаган. Олинган натижалардан шунини хулоса қилиш мумкин аҳоли ўртасида сув омилга боғлиқ касалликларнинг олдини олишда ичимлик сувининг сифати муҳим аҳамиятга эга.

ЖИГАРНИНГ ТУРЛИ ЭТИОЛОГИК ЗАҲАРЛАНИШЛАРИНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА ФУНКЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

¹Эрматов Н.Ж., ²Мамасадиков Н.Ш.

¹Тошкент тиббиёт академияси

²“Central Asian Medical University” тиббиёт университети

Мавзунинг долзарблиги: Бугунги кунда жигар касалликлари аҳоли ногиронлигининг асосий сабабчиларидан бири бўлиб келмоқда. Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг янги маълумотларига кўра, дунёда тахминан 400 миллион киши гепатит В вируси ёки гепатит С вируси сабаб бўлган сурункали инфекция билан яшамоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: Жигарнинг турли этиологияли заҳарланишларини даволаш ва олдини олишда пребиотик ва пробиотиклар билан бойитилган функционал овқат маҳсулотларини қўллаш самарадорлигини гигиеник баҳолашдан иборат.

Тадқиқот материаллари ва усуллари: Тадқиқот объекти сифатида Фарғона вилоятидаги даволаш-профилактика муассасалари олинди.

Олинган натижалар. Токсик гепатитлар 1-28% ҳолларда олиб борилаётган фармакотерапияни мураккаблаштиради ҳамда 12-25% ҳолларда жигар циррози ва жигар етишмовчилигининг ривожланишига олиб келади. Энг кенг тарқалган гепатотоксик препаратларга парацетамол (терапевтик дозаларда дори хавфсиз, кунлик миқдори 4 г дан ошса, фулминант жигар етишмовчилиги ривожланиш эҳтимоллиги ошади), ностероид яллиғланишга қарши препаратлар, эстрогенлар, анаболик стероидлар, антибиотиклар, силга қарши препаратлар, ўсмага қарши препаратлар, цитостатиклар, фитопрепаратлар кирди. АҚШнинг расмий статистикасига кўра, парацетамол 50% ҳолатда фулминант жигар етишмовчилиги ривожланишига сабаб бўлади. Беморларда трофологик етишмовчилик кузатилиши ёки тўйиб овқатланмаслик организм эҳтиёжлари ва овқатланиш