



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



17 fevral 2023 yil,
Toshkent sh.



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



**TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI**

**2023 yil 17 fevralda o'tkazilgan
«SOG'LOM TURMUSH TARZI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada
chop etilgan tezislar
TO'PLAMI**



(Tezislarning originalligini tekshirish uchun QR kodni skaner qiling)

right and play sports. Only in this case, the doctor will be able to provide quality care without harming himself.

OCHIQ SUV HAVZALARI SUV NAMUNALARI TAHLILI

Sadullayeva X.A., Salomova F.I., Mirsagatova M.R., Sultonov E.Ya.

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent, O'zbekiston

Toshkent viloyatida ochiq suv manbalarida suvning sifatini o'rganish maqsadida hududda joylashgan ochiq suv havzalaridan namunalari olindi. Viloyat hududidan 43 ta ochiq suv havzalari oqib o'tadi. Toshkent viloyati hududida 43 ta 1- va 2- toifaga taalluqli bo'lgan suv havzalari oqib o'tadi. Ularga Sirdaryo, Angren, Chirchiq, Ugam, Chimyonsoy, Chotqol daryo va soylari 1-toifaga, Qorasuv, Zax, Kurqulduq, Salar, Parkent, Zarkent, Bo'kachi-tana kanallari 2-toifaga kiradi. Shu bilan birga ochiq suv havzalari qatorida Toshkent va Chorvoq suv omborlari ham mavjud.

Mazkur suv havzalaridan suv namunalari olinib, mikrobiologik va kimyoviy tahlildan o'tkazildi. Yillar dinamikasida suv namunalari tahlillari o'rganilganda quyidagilar aniqlandi: so'nggi 2019, 2020, 2021 yillarda jami mikrobiologik tahlil uchun 8384 ta namuna, kimyoviy tahlil uchun 2748 ta namuna olingan. 2019 yilda mikrobiologik tahlil uchun olingan 3028 ta suv namunasidan 63 tasi talabga javob bermagan, kimyoviy tahlil uchun olingan 1024 ta namunadan 93 tasi talabga javob bermagan. 2020 yilda mos ravishda 2491 ta namunadan 37 tasi, 781 ta namunadan 68 tasi talabga javob bermagan. 2021 yilda jami mikrobiologik tahlil uchun 2865 ta namuna olingan bo'lib shundan 59 tasi, kimyoviy tahlil uchun olingan 943 ta namunadan 97 tasi talabga javob bermagan.

Tadqiqot uchun viloyat hududida joylashgan Bekobod shahar hududida jami 5 ta suv havzalari ya'ni Sirdaryo daryosi, Farhod, Kirov, Xoz-yoz va Dalvarzin daryolari oqib o'tadi. Bularning 2ta si 1- oifaga mansub, 3 tasi 2- toifaga mansubdir. Sanitariya-epidemiologiya va jamoat salomatligi boshqarmasi kommunal gigiyena bo'limi hisobti ma'lumotlariga ko'ra shaharda suv havzalariga oqava suvlarini tashlaydigan ob'ektlar soni 1-toifaga taalluqli havzaga 2 ta, 2-toifaga taalluqli havzaga 3 tani tashkil etadi. Xo'jalik maishiy oqava suvlarini tashlaydiganlar har 1-toifali suv havzasiga 1 ta ob'ekt oqava tashlaydi, ishlab chiqarish oqava suvlarini tashlaydigan ob'ektlar soni esa 1- toifali havzaga 1 ta, 2- toifaga taalluqli havzaga 3 tani tashkil etadi. Mos ravishda talabga tozalanmagan, tozalik darajasi javob bermaydigan namunalari soni 1 va 3 tani tashkil etadi. Doimiy stvorlar soni esa 1-toifada 5 ta, 2- toifada esa 5 tani tashkil etadi. Mazkur suv havzalaridan mikrobiologik ko'rsatkichlarni aniqlash uchun olingan suv namunalari: 1-toifaga taalluqli bo'lgan havzadan 62 ta suv namunasi, 2- toifaga taalluqli havzadan 69 ta namuna olingan, talabga javob bermaydigan namunalari aniqlanmagan. Xuddi shu havzalardan sanitar-kimyoviy tekshirishlar uchun orlingan namunalari soni 1- toifali – 54 ta namuna, 2- toifali – 70 ta namuna olingan bo'lib, bunda 2-toifali suv havzasidan olingan namunalardan talabga javob bermaydigan namunalari soni 18 tani tashkil etgan.

Ochiq suv havzalarini ifloslantiruvchi manbalar 5 ta bo'lib, bularga Bekobod "Suvoqava", "Bekobodsemta'mir", "Bekobodsement", "Uzmetkombinat", "Bekobodyo'lsanoat" kiradi. Ochiq suv havzalariga oqava suv tashlaydigan korxonalariga 5 ta korxonadan Bekobod "Suvoqava", "Uzmetkombinat" korxonalari Sirdaryoga, "Bekobodsemta'mir", "Bekobodsement", "Bekobodyo'lsanoat" korxonalari Do'stlik kanaliga tashlaydilar.

Tahlillar ochiq suv havzalari doimiy ravishda ifloslanib turganini, bunda ifloslanishlar tabiatini tahlil qilish va tekshirish uchun namunalari sonini ko'paytirishni zarurligini ko'rsatadi.

Suv ta'minotining ochiq va yer osti manbalarini muhofaza qilish ochiq suv havzalari suvining sifatini nazorat qilishni kuchaytirishni va ifloslanishlarni oldini olishni nazarda tutadi.

ЁШЛАРНИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИГА УЙҚУСИЗЛИКНИНГ ТАЪСИРИ

Абдукадирова Л.К., Иброхимова Д.И., Гуломова Ш.Д.

Тошкент тиббиёт академияси

Уйқунинг, кўпинча, кузатиладиган бузилишларига уйқучанлик (гиперсомния) ва уйқусизлик киради. Ҳар қандай уйқусизлик руҳий зўриқишларга, кундузи уйқу босиши, саломатлик ёмонлашувига олиб келиши мумкин. Уйқусизликнинг келиб чиқишига ижтимоий тармоқлар — интернет билан кўп ўралашиб қолаётганимиз ҳам сабаб эмасми? Буни исботловчи глобал тадқиқотлар йўқ. Фақат бир нарса исботланган: айпедларнинг нури, агар одам тўшақда ётган ҳолда уни кўраётган бўлса, мелатонин ишлаб чиқилишига салбий таъсир кўрсатади.

Тадқиқотнинг мақсади. Тошкент тиббиёт академиясида таҳсил олаётган талаба ёшларнинг психоэмоционал ҳолатига уйқусизликнинг таъсирини ўрганиш бўлди. Тадқиқот ўтказиш давомида биз томондан тузилган 20 дан ортиқ саволни ўз ичига олган сўровномадан фойдаланилди.

Олинган натижалар. Сўровномада Тошкент тиббиёт академиясида таҳсил олаётган 370 та талаба иштирок этди. Улар ёш жихатдан 16 ёшдан 25 ёшгача бўлиб, шулардан 66 фоизи кизлар ва 34 фоизи ўғил болалардир. Ўтказилган сўровномадан шу нарса аён бўлдики, 25% талаба ўринга ётгандан сўнг уйқуга кетишига қийналар эканлар.

“Сиз кун давомида тетиклашиш учун мизғиб оласизми” деган саволга 65 фоиз талаба “вақтимга қараб” деб жавоб берган, доимо мизғиб олишга вақт топувчидар 6 фоизни, “йўқ мен кун давомида ухламайман” деб жавоб берганлар эса 29 фоизни ташкил этди. “Сиз вақтида будильниксиз уйғона оласизми” деган саволга, “уйғонишга қийналаман”-дея жавоб берган ёшлар 40 фоизни, “баъзан” деб 44 фоиз талаба ва будильниксиз ўз вақтида уйғонишини 16 фоиз талаба маълум қилган.

Талаба ёшларга “кам уйқу ва уйқусизлик хотирангизга таъсир қилган деб ўйлайсизми” деб сўраганимизда “ҳа таъсир қилган” дея 64%, “йўқ таъсир қилмаган” деган жавобни 20%, “бу ҳақида ўйлаб кўрмаганман” дея 16% ёшлар жавоб берган.

Талабаларда ўтказган сўровномамизда уйқусизлик кайфиятларига қай даражада таъсир этишини 10 баллик шкалада баҳолашларини сўраддик. Олинган натижалар эса қуйидагича бўлди: 3 фоиз ёшларда уйқусизликда ҳам кайфиятлари юқори бўлишини билдирганлар, бунинг сабаби нима деб сўраганимизда улар ўзларидаги бу ҳолатни шундай изоҳлашди кайфиятим яхши бўлаверади, бироқ, маълумотларни қабул қилишга қийналаман ва диққатларини бир жойга жамлай олмасликларини маълум қилганлар.

Нормал ухлайдиган одамларда эса тиникиб ухлаганларидан сўнг кайфияларининг юқори бўлиши диққатни жамлаш ва хотиралари яхши эканлигини айтганлар.

Етти соат ухлаш шартми? Талабалар ўртасида ўтказилган сўровномадан шу нарса аён бўлдики, 59 фоиз ёшлар одатда уйқуга 23:00 -0:00 оралиғида ётишар экан, 35% талаба эса тунги соат 00:00 дан кейин, 22:00 дан олдин ухлайдиган талабалар эса 3 фоизни ни ташкил этар экан 22:00 ва 23:00 оралиғида ухлайдиганлар 6 фоизни ташкил этар экан.

| | |
|---|----|
| 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 |
| To'rayev B.Sh., Ochilova G.Sh. To'yib ovqatlanmaslik, fertillik va o'rtacha umr | 80 |
| Кутлиев Ж., Хушвактов А., Рустамов А., Олтиев А. Ҳарбий спортчиларнинг уй шароитидаги овқатланиш рақонидаги 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–BO‘LIM. ATROF MUHIT GIGIENASI VA SOG‘LOM 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 |
| Абдукадилова Л.К., Иброхимова Д.И., Фуломова Ш.Д. Ёшларнинг психоэмоционал ҳолатига уйқусизликнинг таъсири | 92 |
| Авезов М.И., Бакберганов 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 |