



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.

«Sog‘lom turmush tarzi» 2023 yil 17 fevral

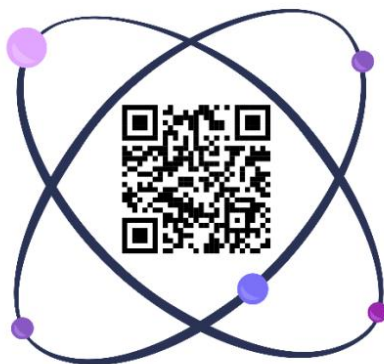


**O‘ZBEKISTON
RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI**



**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)

Toshkent – 2023

MUNDARIJA

I-BOʻLIM. BOLALAR VA OʻSMIRLAR JAMOASIDA SOGʻLOM TURMUSH TARZINING TUTGAN OʻRNI	5
Ashurbayev F.A., Salomova F.I., Xakimova D.S. Koronavirus pandemiyasi davrida oʻsmirlarning kunlik ratsional ovqatlanishining subyektiv tekshiruvini	5
Avezova G.S., Maxammatov A.E., Nurullayev B.T. Bolalar yoshlariga qarab salomatlik koʻrsatkichlarining oʻzgarishi	6
Avezova G.S., Umurzokova M.U. Talaba yoshlar va ularda sogʻlom 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 oʻtib tugʻilgan bolalar salomatlik holati	11
Sagdullayeva M.A. Muddatidan oʻtib tugʻilgan bolalarning oʻsish va rivojlanishiga taʼsir qiluvchi xavf omillari	12
Turgunov S.T. Qoraqalpogʻiston Respublikasi tumanlari misolida maktabgacha taʼlim muassasalarida tarbiyalanayotgan 3 yoshdan 6 yoshgacha boʻlgan bolalarning koʻkrak qafasi tuzilishi koʻrsatkichlarini gigiyenik baholash	13
Xayitov J.B., Xaqqulov X., Ashurov J. Sport bilan shugʻullanuvchi bolalarda uchraydigan kasalliklarni oʻrganish	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 қиёсий баҳолаш	22
Кузнецова В.В. Гигиеническая оценка нутритивного статуса у детей дошкольного возраста с учетом факторов риска и разработка мобильного приложения	23
Махамматқулов Х.Э., Турғунов С.Т. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг психозэмоционал ҳолати ва функционал ривожланиш даражасини гигиеник баҳолаш	24
Нуруллаев Ё.Э., Турғунов 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 қоидаларининг тутган 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 рационда 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 рационда С витамин билан таъминланган ҳолатини гигиеник таҳлили	35
Эрматов Н.Ж., Шаниязов А.Ж., Солиева М.Н. Оролбўйи минтақасида мактабгача тарбия ёшидаги болалар кунлик рационда 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
Eshdavlatov B.M. Bolalarda sog'lom va to'g'ri turmush tarzi	38
Fayziyeva M.F., Eshdavlatov 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., Камилов 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 клинико-функциональные показатели и качество жизни больных ишемической болезнью сердца	58
Камилова А.Ш., Холмонов Д. Пропаганда здорового образа жизни при гельминтных заболеваний у детей	60
Каримов Х.В., Ахадов А.О., Йўлдошев С.У., Карабаев З.А. Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчилари овқат рационадаги озика моддаларин таҳлил қилиш	61
Мартыненко А.В., Ильницкий А.Н. Феномен кавказского долголетия: миф или реальность? на примере адыгов	62
Мирзаева Ф.Ф., Ҳамракулова 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 рационадаги озиқ-овқат маҳсулотларига 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. Пародонтоз касаллигини олдини олишда гигиеник тавсиялари	69
Шайхова Г.И. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик гарови	70
Шодиева М.С., Худойберганов 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., Akhmadaliev 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 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–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., Sultonov 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., 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

Алимухамедов Д.Ш., Рустамов А.А., Қутлиев Ж.А., Хушвақтов А.С. Полиэтилен қувурлар ишлаб чиқариш цехи иш жойлари ҳавосида 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 промышленность в г.Бухара	102
Мирзакаримова М.А., Сағдуллаева Б.О. Сувнинг ифлосланишининг инсон организмга салбий таъсири	103
Ниязметов М.А., Султанов Б.Б., Қуранбаев С.Б. Ичимлик суви таркибидаги қаттиқликни инсон саломатлигига таъсири	104
Садиков А.У., Ҳамракулова 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., Ҳамракулова М.А., Садиков А.У., Камалова М.А. Бош миянинг биокимёвий кўрсаткичларига тебранишининг кўп маротабалик таъсир кўрсатиши	108
Шахмуров Н.А. Охрана здоровья населения и окружающей среды при применении нового гербицида Октава	109
Шерқўзиева Г.Ф. Сув ва саломатлик	110
Эрматов Н.Ж., Ахмедова С.Т. Жанубий чегара минтақаларда тупроқнинг тозалигини сақлашнинг гигиеник чора-тадбирлари	111
Эрматов Н.Ж., Мамаризаев Х.О. Ташқи муҳит омилларининг аҳоли 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 shakllantirish 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. Семиришнинг 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 кўриқдан ўтказиш-аҳоли саломатлигини яхшилаш тадбиридир	148
Курбанниёзова 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. Ацетилятоный статус: изучение иммуно-гемопозза 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 Ф.А. Влияние растительных препаратов на конкуренцию антигенов в иммунном ответе	156
Султонов Р.К., Содиқова 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 гызы 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 $tgf-\beta 1$ 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 даволашнинг самарадорлиги	170

Suv taʼminotining 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., Ғуломова 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? Бунинг 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 жihatдан 16 ёшдан 25 ёшгача бўлиб, шулардан 66 фоизи қизлар 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 сўровномада уйқусизлик кайфиятларига қай даражада таъсир этишини 10 баллик шкалада баҳолашларини сўрадик. 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.