



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



SOG'LOM TURMUSH TARZI

XALQARO ILMIIY-AMALIY ANJUMAN

HEALTHY LIFESTYLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



17 fevral 2023 yil,
Toshkent sh.

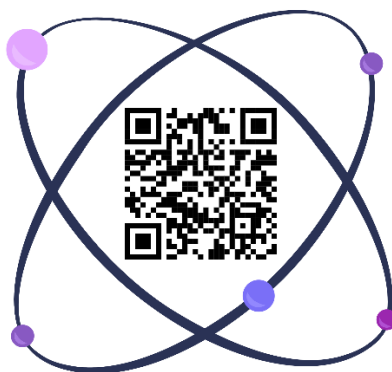


**O'ZBEKISTON
RESPUBLIKASI SOG'LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI**



**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)

Дорогие друзья! Приветствуем вас международной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни». Сегодня Ташкентская медицинская академия проводит данную историческую международную конференцию, которая дает возможность участникам показать свои знания и практические навыки по разным направлениям медицины, а именно, по гигиене, нутрициологии, терапии, репродуктивному здоровью и педиатрии. Мы рады приветствовать преподавателей и студентов из России, Казахстана, Азербайджана, Республики Узбекистан.

Всемирная организация здравоохранения указывает, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья, важной частью которого является здоровый образ жизни, является важным делом, и ВОЗ считает развертывание ориентированных на нужды людей служб первичной медико-санитарной помощи, которые, в дополнение к оказанию медицинской помощи, в первую очередь направлены на формирование здорового образа жизни и профилактику неинфекционных заболеваний.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни. За последние десятилетия в Республике Узбекистан была проделана огромная по своим масштабам работа по реформированию всей системы медицинского образования. При этом чрезвычайно важная роль в улучшении качества медицинской помощи и становлении высококвалифицированного специалиста отводится вопросам повышения квалификации врачей, внедрению новых педагогических технологий и инноваций, современным техническим средствам обучения с использованием информационных технологий.

Участие в конференциях — не только большая честь, но и большая ответственность для каждого из вас, представляющих свою школу, свой регион. Нас очень радует то, что среди участников конференции присутствуют студенты, магистры, докторанты. Уверена, что стремление реализовать себя в той или иной области интеллектуальной и творческой деятельности, позволит вам быть востребованным специалистом общества, а ваш успех будет способствовать повышению конкурентоспособности медицинского образования. Для развития творческого, научного и профессионального потенциала подрастающего поколения правительством осуществляется всесторонняя поддержка способной и талантливой молодёжи.

Позвольте выразить слова благодарности наставникам и участникам за самоотверженный труд, веру в своих воспитанников и поддержку в становлении будущего профессионала. От всей души желаю каждому участнику конференции здоровья, пусть вам сопутствуют успех и удача. Больших вам побед!

С уважением ректор Ташкентской медицинской академии А.К.Шадманов

Tahrir hay'ati:

Rais:

Toshkent tibbiyot akademiyasi rektori, professor A.K. Shadmanov

A'zolar:

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasini mudiri,
professor N.J. Ermatov

Toshkent tibbiyot akademiyasi Ilmiy ishlar va innovatsiyalar prorektor, tibbiyot fanlari doktori,
dotsent F.L. Azizova

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasini professori,
tibbiyot fanlari doktori G.I. Shayxova

Aim: prevention of re-hernia in patients with umbilical and inguinal hernias and who underwent hernioectomy; confirm the link between lifestyle and surgical diseases of patients; create a series of preventive measures aimed at preventing diseases.

Materials and methods: In 50 patients with umbilical (32 of patients) and inguinal hernias (18 of patients) who underwent hernioectomy, hernia recurrence was observed for 2 months during the year 2022 in the base of surgical department of the 2nd general surgery department of the Tashkent Medical Academy - Yakkasaroy district medical association. 32 of the patients are men and 18 are women, aged 21-62. Preventive measures to prevent umbilical and inguinal hernias were considered. The basis of hernia prevention is the exclusion or reduction of the influence of factors that increase intra-abdominal pressure. The patients were asked what happened before the hernia occurred to cause it.

Considering that one of the reasons for the increase in the number of patients with hernias is the rapid increase in the number of operations performed on the abdominal organs, it is useful to follow these tips. Persons who have undergone abdominal surgery on the abdominal organs should observe the following recommendations: Wear an elastic bandage for 2 months after the intervention; Do not lift weights more than 8-10 kilograms, do not overexert; Do not "pump" the abdominal muscles during this period; Avoid sharp bends or turns of the torso to the side; Prevention of prolonged constipation, control the amount of liquid consumed; Healthy diet, consumption of fiber-rich products; Performing gentle physical exercises for tightening of the abdominal wall; Control body weight, prevent obesity, control the amount of cholesterol and fatty acids in the blood.

Results: As a result of failure to prevent hernia recurrence in hernioectomy patients, 6 out of 50 patients had a recurrence: 5 of them had an umbilical hernia and 1 had an inguinal hernia. But, in order to prevent recurrence of hernias, as a result of carrying out preventive measures and explaining and monitoring patients' adherence to a healthy lifestyle, recurrence of hernias was completely prevented.

Conclusions: As a result of the research, the following factors that lead to hernia and ways to eliminate them were determined: severe physical activity associated with tension in the muscles of the anterior abdominal wall, excessive exercise should be avoided, in the first place - weight lifting; prolonged constipation, it is important to normalize the stool; in case of violations in the work of the intestines, a diet rich in vegetable fiber will help; chronic lung diseases accompanied by coughing, smoking; physical training. A loose, stretched abdominal wall is one of the main causes of the formation of umbilical and inguinal hernias. It is necessary to strengthen the muscles of the press; it is very important to combine physical activity and rest rationally; it is necessary to monitor body weight, avoiding obesity or rapid weight loss.

PODAGRA KASALLIGI BILAN DAVOLANUVCHI BEMORLARNI DINAMIKADA KUZATISH VA BAHOLASH

Folatova A.A., Nabieva D.A., Matchanov S.Q., Kuchakov D.U.

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent, O'zbekiston

Dolzarbli: Hozir paytda ma'lumki, podagraning klinik belgilari tayanch-harakat tizimi va buyraklarning zararlanishi bilan chegaralanib qolmagan bochqa azolarga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Turli mualliflarning fikricha, podagra tananing turli a'zolari va to'qimalarida doimiy ravishda mikrotofuslarning shakllanishi va to'planishi bilan davom etadigan jiddiy birlamchi surunkali tizimli patologiya sifatida ko'rib chiqiladi. Podagraning o'ziga xos xususiyati yurak-qon

tomir asoratlari xavfi yuqori bo'lgan arterial gipertenziya, metabolik sindrom, II turdagi qandli diabet kabi kasalliklar bilan tez-tez kombinatsiyasidir.

Tadqiqot maqsadi: Podagra bilan og'riqan bemorlarning davolash samaradorligini baholash.

Tadqiqot materiali va usullari. 1-son ichki kasalliklar kasb kasalliklari bolimida 1-sentyabrdan 1-yanvarga qadar 60ta bemorda tekshiruv olib borildi. Bemorlarda klinik-laborator tekshiruvlardan: Umumiy qon tahlili. umumiy siydik tahlili, qon bioximik analizi va bochqa tekshiruvlar o'tqazildi. Instrumental tekshiruvlardan ultratovuch tekshiruvi, EKG, MRT tekshiruvlari o'tkazildi.

Natijalar: Bemorlar podagraning boshlanishi yoshiga qarab ikki guruhga bo'lingan: boshlanish yoshi 59 yoshgacha (I guruh, 32 kishi) va 60 yoshdan keyingi. yoshni hisobga olgan holda (II guruh, 28 kishi). I guruhdagi erkaklar va ayollar nisbati (24 erkak (75%) va ayol 8ta (25%)) va II guruhdagi erkak 20 ta (71,4%) va 8ta ayol (28,5%) sezilarli farqlarga ega emas edi. Bemorlarning o'rtacha yoshi I guruhda 46-68 yosh, II guruhda – 65-77 yoshni tashkil etadi. Semizlik 30ta bemorda, ulardan 11tasi I darajali semizlik, II darajali semizlik 7 ta bemorda, III darajali semizlik 12ta bemorda kuzatildi. Podagra kasalligining jinsga nisbati erkaklar 44 ta va ayollar 16tani tashkil etdi. Tadqiqot vaqtida 36 bemor (60%) allopurinolni qabul qilgan. Preparatning sutkalik dozasi 50 dan 600 mg gacha, o'rtacha 150 mg ni tashkil etdi. Shuningdek, diuretik dorilarni 20 nafar (33,3%) bemor qabul qilgan shulardan: genli qovuzlog'iga ta'sir qiluvchi diuretiklar - 2 (10%) va tiazid va tiazidga o'xshash diuretiklarni 5 nafar (25%) bemor tomonidan qabul qilingan. Bir vaqtning o'zida tiazid va genli qovuzlog'iga ta'sir qiluvchi diuretiklar 1 (6%) bemor tomonidan qabul qilingan. Kasallikning davomiyligi 11 yilni tashkil qildi. Artritning surunkali kechishi 23 ta bemorda, qaytalanuvchi kechishi 37ta bemorda kuzatildi. Bog'imlar kasalligi 10ta bemorni tashkil etdi. Podagraning yallig'lanish belgilari 3ta bemorda kuzatildi. Artrit xurujlari qaytalanuvchi podagrada yiliga 3 marta kuzatilgan. Kasallikning 12% i tizza bog'imi yallig'lanishi bilan, 7,5% hollarda tpiq suyagi yallig'lanishi bilan kuzatildi. Kamdan kam hollarda kasallik qol bog'imi bormoq bog'imlarida 3ta (8,3%) bilak bog'imlari yallig'lanishi 2 (3,3%) ta bemorda kuzatildi. Tadqiqot tekshiruvida SYI 32 ta (53,3%) bemorda, YIK 20 ta bemorda (33,3%), Qandli diabet 2 tip 21 ta (35%) bemorda, SYE 40 ta (66,6%) bemorda aniqlandi.

Xulosa: Shunday qilib, buyrak funksiyasining susayishiga orta darajasi ko'p hollarda klinik belgilsiz kechadi va uzoq yillar davomida rivojlanishi mumkin. Tadqiqot natijasi shuni korsatdiki podagral kasalligini erta rivojlanish boshqishida davolash bemorlarda surunkalibuyrak yetishmovshiligining oldini olishda ijobiy natija korsatadi.

BRONXIAL ASTMA VA BOLALAR HAYOT SIFATINING XUSUSIYATLARI

G'aniyev A.G., Qo'ziyev D.V., Abdullayev D.B.

Andijon davlat tibbiyot instituti, Andijon, O'zbekiston

ganiev1957@mail.ru

Kirish. Har qanday bemorda surunkali bronxopulmoner patologiya mavjud bo'lsa, o'ziga xos simptomlar, funksional va laboratoriya ko'rsatkichlarining o'zgarishi bilan bir qatorda, vaziyatning yomonlashuvi, mehnat qobiliyati, farovonligi, ya'ni JSST ta'rifiga ko'ra buni hayot sifatini (XS) buzilishlari deyiladi, ammo, bolalar ishtirokidagi klinik tadqiqotlar asosan klinik ko'rinishni baholashga va organlar tizimlarning funksional holatini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot maqsadi. Bronxial astma (BA) va o'tkir obstruktiv bronxit (O'AB) bilan og'riqan bolalarning hayot sifatini va uning individual ko'rsatkichlarini baholash.

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 effectivness 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