



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.

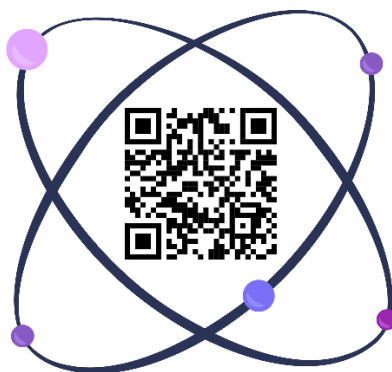


**O'ZBEKISTON
RESPUBLIKASI SOG'LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI**



**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)

строго аллергенспецифические IgE-антитела в таких низких концентрациях, которые лежат за порогом обнаружения их биологическими методами *in vivo*; позволяет выявить специфические причинно-значимые пищевые аллергены широкого спектра у беременных, детей раннего возраста, у больных при наличии тяжелых кожных аллергических процессов (атопического дерматита, крапивницы), в период обострения бронхиальной астмы, аллергического ринита или поллиноза, при невозможности отмены антигистаминных препаратов, после перенесенного в прошлом анафилактического шока, а также если клинические методы оказались мало информативны. Метод стабилен, стандартизован, обладает высокой специфичностью и чувствительностью.

Заключение. Таким образом, для своевременной диагностики аллергических заболеваний и успешной реабилитации больного требуются тщательно собранный анамнез, комплексное обследование с привлечением современных методов *in vitro* с учетом возраста, индивидуального спектра сенсибилизации пациента, особенностей клиники болезни.

СЕМИЗЛИК ВА МЕТАБОЛИК КАСАЛЛИКЛАР ПРОФИЛАКТИКАСИ

Абдуллаева Д.Т., Абдуллаева Д.Г., Сайфиддин Қ., Рахмиддинова Д.

Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон

Нашр қилинган тадқиқотлар, шунингдек, семизлик вирусни йўқ қилишдан олдин узоқроқ вақт давомида хавф омили эканлигини ва шунинг учун бошқаларни юктириш хавфини тасдиқлайди. Семириб кетиш гиповентиляция пневмония, ўпка гипертензияси ва юрак стресси хавфини оширади, бу эса оғир COVID -19 хавфини белгилайди.

Болалик ва балоғат ёшидаги семизлик фонида гемодинамик бузилишлар билан бирга артериал гипертензия ривожланади. Тўқималарга қон таъминоти улардаги метаболизмга сезиларли таъсир қилади. Болаларда семиришнинг этиологик омиллари сабабларидан бири бу - жисмоний фаолиятнинг етарли даражада эмаслигидир. Семириб кетган болаларнинг жисмоний фаоллигини нормаллаштириш мураккаб муаммо бўлиб, бола танасининг функционал хусусиятларини ҳар томонлама ўрганишни ва жисмоний терапия усуллари ишлаб чиқишни ва беморларни уларни бажаришга ундашни талаб қилади.

Маълумки, менопаузанинг бошланиши билан юзага келадиган ва қорин бўшлиғидаги семириш, инсулин резистентлиги ва дислипидемия, шунингдек артериал гипертензия туфайли тез вазн ортиши билан тавсифланган менопаузадаги семириш деган атама мавжуд. Менопаузанинг ривожланиш механизмида эстрадиол концентрациясининг пасайиши кузатилади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, эстрогенлар юрак-қон томир тизимида таъсир қилади, бу эса ўз навбатида юрак уриш тезлигининг пасайишига, қон томирларининг кенгайишига, плазма ренин ва ангиотензин II фаоллигининг пасайишига, инсулин концентрациясининг ҳамда адреналин ажралишининг камайишига таъсир қилади.

Кўпгина беморларда гипоэстрогенизм туфайли аёлларнинг тахминан 35-49% менопаузадаги метаболик синдромни ривожлантиради. Бундай ҳолда, қисқа вақт ичида, тахминан 6-8 ой ичида, менопаузадан кейин қорин бўшлиғида семириш ривожланиши билан тана вазнининг тез ўсиши кузатилади. Вазни юқори аёлларда поликистоз тухумдон синдроми мавжуд бўлиб, у препубертал ва пубертал даврда шаклланади. Гормонал фон эркаларда ҳам танадаги ёғнинг ортиқча тўпланиши билан характерланади. Тестостерон даражасининг пасайиши жинсий гормонлар алмашинувидаги ўзгаришларга олиб келадиган иккиламчи жараёндир.

Механизмда андрогенларни (тестостерон ва андростенедион) эстрогенларга (мострадиол ва эстрон) айлантиришда иштирок этадиган ароматаза фермент миқдори ортиб боради, бу эса гипофиз беги томонидан лютеинловчи гормон ишлаб чиқаришни камайтиради ва тестостерон ишлаб чиқаришга таъсир қилади. Семириб кетган беморларда вазн йўқотиш билан тестостерон даражасининг нормаллашишини кузатиш мумкин.

Хулоса ўрнида таъкидлашимиз жоизки, болалик давридан бошлаб турли хилдаги сурункали хасталикларни, жумладан эндокрин касалликларни ўз вақтида даволаш, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, уй, хона ва иш кабинетини доимо тоза тутиш, табиат кўйида сайр қилиш, ойналарни маълум муддат очиб кўйиш, томорқа ёки очик ҳавода жисмоний меҳнат қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш билан соғлом ва бахтли ҳаёт кечириш мумкин.

АБУ АЛИ ИБН СИНО СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТЎҒРИСИДА

Азимова М.К., Азимов А.М., Меликузиев А.А., Мирзакаримова С.Р., Сохибова Г.Ю.

**Фарғона жамоат саломатлиги тиббиёт институти,
Фарғона давлат университети**

mayram.azimova@mail.ru

Инсонларнинг ҳаёт тарзи, уларнинг гигиенага доир билимдонлиги, бу билимларни кундалик турмушда қўллаш олишлари ва унга қатъиян риоя қилишлари, ўз организмлари ва баданларига бўлган онгли муносабатлари, ўз саломатликларига бўлган муносабатлари соғлиқни сақлашдаги энг муҳим шароитлар ҳисобланади. Вазирлар Маҳкамаси томонидан ишлаб чиқилган ва Олий Мажлис томонидан тасдиқланган “Ўзбекистон Республикасида истиқомат қилувчи барча фуқороларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш ҳақида”ги қонуннинг 2 бандида айтилган “фуқороларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш”.

Буюк аллома Ибн Синонинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги ғояларида жисмоний тарбия ва баданни чиниқтириш масалалари ғоят муҳим ўрин тутди. Унинг фикрича, ҳар бир одам ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан кучли, етук бўлиши лозим.

Ибн Сино “Тиб қонунлари” асарида жисмоний машғулоти инсоннинг ёшига, соғлигига қараб, турлича шакл ва усулларда ўтказиш кераклигини таъкидлайди. Айниқса, болалик, ўсмирлик, йигитлик ва қарилик ғояларида инсон жисмоний машғулотга турлича муносабатда бўлиши кераклиги масаласини кўтариб чиқиши алломанинг одам анатомияси ва физиологияси мукамал бўлганлигидан, инсон организмнинг доимо тараққий этиб боришини илмий асосида тушунганлигидан далолат беради.

Буюк аллома инсон организмни чиниқтириш ва ривожлантиришдан табиат кучларидан: қуёш, ҳаво, сувдан фойдаланишнинг катта аҳамиятга эга эканлигини, жисмоний машқнинг кишидаги сезги органларини тараққий этириш учун ҳам роль ўйнашини исбот қилиб берганлигини алоҳида қайд этиш лозим.

Олимнинг фикрича, инсон организмни чиниқтиришнинг бирдан-бир омили соф ҳавода сайр қилиш, сайрни ҳар хил ҳаракатлар, жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилиши керак.

Ибн Сино инсон организмни чиниқтиришда сувдан ва қуёш нуридан фойдаланиш тўғрисидаги фикрлари “Тиб қонунлари” китобининг бир неча бўлимларида такрорланади. Хусусан “Ҳаммомда чўмилиш” ва “Совуқ сувда чўмилиш” бўлимларида ўсмирлар ва

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