



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.

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., Иброҳимова Д.И., Ғуломова Ш.Д.

Тошкент тиббиёт академияси

Уйқунинг, кўпинча, кузатиладиган бузилишларига уйқучанлик (гиперсомния) ва уйқусизлик киради. Ҳар қандай уйқусизлик рухий 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 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 “ха 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 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.

**Хулоса.** Шундай килиб, ёшлар ўртасида ўтказилган тадқиқот ишларидан кўриниб турибдики, улар уйку тартибига риоя қилмайдилар. Бу эса уларнинг саломтлигига салбий таъсир кўрсатиши илмий адабиётлардан маълумдир.

## **ЗАМОНАВИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИКА ВОСИТАЛАРИНИ ЭШИТИШ ВА КЎРИШ ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИРИ**

**Авезов М.И., Бакбергенов П.М., Икромов И.М.**

**Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиали, Урганч, Ўзбекистон  
Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон**

[avezovmi@mail.ru](mailto:avezovmi@mail.ru)

**Муаммонинг долзарблиги.** Жаҳон Соғлиқни Саклаш маълумотларига кўра 2030 йилга бориб эшитиш пастлиги ва у билан боғлиқ касалликлар ҳозирги кунга қараганда 30% ошиши кутилмоқда. Шунингдек ҳар туғилган 1000 чақалоқдан ўнтасида эшитиш фаолиятида муаммо бўлса, охириги 5 йилда бу кўрсаткич янада ошиб бормоқда [2].

Биламизки, кўз инсоннинг энг муҳим ва керакли аъзоларидан бир ҳисобланади. Кўзлар орқали бу ёруғ оламни кўрамыз, асосий маълумотларни оламиз. Лекин афсуски кўз касалликлари ичида шундай касаллик борки агар вақтида аниқланиб даволанмаса, инсоннинг кўзи ожиз бўлиб қолиши мумкин.

**Ишнинг мақсади:** Талабалар ўртасида эшитиш ва кўриш фаолиятига таъсир қилувчи воситаларни аҳамиятини сўровнома асосида ўрганиш

**Текшириш материаллари ва усуллари:** Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиалида кичик курсларда таҳсил олаётган 200 нафар талабадан сўровнома ўтказилди ва олинган натижаларга статистик ишлов берилди. Сўровнома аноним шаклда ва ихтиёрий тарзда ўтказилди ҳамда ҳар бир сўровнома 30 та саволдан иборат бўлди.

**Олинган натижалар:** Сўровнома ўтказилган умумий талабаларнинг 63% қишлоқ, 37% шаҳар аҳолиси бўлиб, 23 нафари турмуш кўрганини билдиришган. Талабаларнинг оилавий ҳолати ўрганилганда 38 % зиёлий, 55% ишчи-хизматчи ва қолганларининг ота-онаси ишсиз ёки нафақадалигини айтишган. Талабалардан қариндошларида эшитиш муаммоси борлигини 36 нафари ва кўриш аъзоларидаги муаммони 48 нафари айтишган бўлса, ўзларининг 7 нафарида эшитиш билан боғлиқ муаммони, 19 нафари кўриш билан боғлиқ муаммо борлигини билдиришган. Шунингдек, замонавий электротехника воситалардан мобил алоқа воситаларидан 99,5%, ноутбуклардан 23%, қулоқчинлардан 18%, планшетлардан 8%, талабалар доимий тарзда кенг фойдаланишади.

Замонавий электротехника воситалардан транспорт воситаларида 45%, соат тунги 00.00 дан 6.00 гача 32% доимий тарзда фойдаланишини айтишади.

Энг қизиқарлиси сўровномада қатнашганларнинг 28% мобил алоқа воситаларисиз ҳаётини тасаввур қила олмаслигини таъкидлашади.

Шунингдек, кейинги вақтларда ўзларининг тенгқурлари орасида кўшимча воситаларнинг кенг қўлланиши ҳисобига ҳам эшитиш ва кўриш фаолияти бузилиши муаммолари бўлаётганини билдиришган.

**Хулоса:** Замонавий электротехника воситалардан мобил алоқа воситалари, ноутбуклар, қулоқчинлар, планшетлар кўз ва қулоқ каби ҳаётини муҳим бўлган аъзоларнинг меъридан ортиқ ишлашига ва уларга тушадиган юкларнинг меърдан ошишига олиб келмоқда.

## MUNDARIJA

<b>I-BOʻLIM. BOLALAR VA OʻSMIRLAR JAMOASIDA SOGʻLOM TURMUSH TARZINING TUTGAN OʻRNI</b>	<b>5</b>
Ashurboyev F.A., Salomova F.I., Xakimova D.S. Koronavirus pandemiyasi davrida oʻsmirlarning kunlik ratsional ovqatlanishining subyektiv tekshiruvi .....	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
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 қоидаларининг 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

<b>II – BOʻLIM. SOGʻLIQNI SAQLASHDA SOGʻLOM TURMUSH TARZI</b>	38
Eshdavatov B.M. Bolalarda sogʻlom va toʻgʻri turmush tarzi .....	38
Fayziyeva M.F., Eshdavatov B.M., Mirsaidova X.M. Sogʻlom turmush tarzi asoslari .....	39
Iskandarova G.T., Abdullaev M.A. Formation of a healthy lifestyle in persons with occupational allergy .....	40
Maʼrupova M.R. Ayollar gimnastikasi va sogʻlom turmush tarzi .....	41
Maʼrupova M.R. Turmush tarzi va reproduktiv salomatlik .....	42
Otajanov I.O., Oʻrinov A.M. Jigar kasalliklari boʻlgan bemorlarning ijtimoiy-gigiyenik xavf omillarini tahlili .....	43
Yusupova O.B., Doʻshanov B.A. Salomatlikni mustahkamlashda sogʻlom 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 К., 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 рационидаги озиқа моддаларин таҳлил 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 рационидаги 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. Парадонтоз касаллигини олдини олишда гигиеник тавсиялари .....	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
<b>III-BOʻLIM. SOGʻLOM TURMUSH TARZIDA SOGʻLOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI</b> .....	<b>73</b>
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., Akhmedalieva 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
Қутлиев Ж., Хушвақтов А., Рустамов А., Олтиев А. Ҳарбий спортчиларнинг уй шароитидаги овқатланиш рационидagi ёғларнинг истеъмолини гигиеник таҳлил қилиш .....	81
Ҳажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларнинг овқатланиши тартибини гигиеник таҳлили .....	82
Ҳажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларда хасталикни олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар .....	83
Ҳажиев 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 таркибидagi 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
<b>IV–BOʻLIM. ATROF MUHIT GIGIENASI VA SOGʻLOM TURMUSH TARZI</b>	<b>90</b>
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
Абдукадилова Л.К., Иброхимова Д.И., Гуломова Ш.Д. Ёшларнинг психоэмоционал ҳолатига уйқусизликнинг таъсири .....	92
Авезов М.И., Бакберганов П.М., Иқромов 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