



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.

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., Камиллов 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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Ахмедова Д.М., Тохтамуратова З.Ш.

Ташкентская медицинская академия

Цель исследования: Снижать рисков развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (инсульты, инфаркты), сахарного диабета; улучшить качество жизни за счет здорового образа жизни. Укреплять иммунитет, благодаря чему женщина меньше болеет сезонными болезнями, больше уделяя времени себе и своим близким.

Методы и материалы: Опрос прошли 100 женщин среднего и пожилого возраста. Мы разделили их по возрастным группам соответственно с классификацией Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): 18 - 44 лет - молодой возраст, 45 - 59 лет - средний возраст, 60 - 74 лет - пожилой возраст и 75 - 90 лет - старческий возраст. Опросник прошёл по указателям ИПАК и ОДА-23+, чтобы оценить качество жизни.

Результат: Мы разделяем и вычисляем по возрасту ВОЗ, то есть 18 - 44 молодого возраста, 45 – 59 среднего возраста, 60 - 74 пожилого возраста, 75-90 старческого возраста. У нас эти показатели распределяются в следующем образом. Например: “*Вы чувствуете себя абсолютно здоровым?*” на этот вопрос мы получили следующие результаты: 22% да, 32% нет, 4% не знаю, 42% частично. “*Как регулярно вы кушаете?*”: 3-4 раза в день, завтрак; обед; ужин-31%, завтрак и ужин-49%, смотря как-20%. “*Сколько дней в неделю вы выполняете упражнения, которые повышают вашу физическую активность?*”, результаты по этому вопросу таковы: никогда-48%, 1-2 дня-20%, каждый день-20%, не знаю-12%. “*В каком виде вы хотели бы получать медицинские информации?*”, в виде лекции-60%, в виде игры-30%, мне трудно отвечать-10%, женщины так подмечивали на наши вопросы.

Вывод:

1. Высокий уровень этих показателей может быть вызван нездоровым образом жизни, гиподинамией, нерациональным питанием.
2. Причиной также может быть низкая медицинская культура среди женщин и безразличие к собственному здоровью.
3. Медленная двигательная активность (низкая физическая активность) приводит к увеличению массы тела, повышению уровня холестерина в крови и в последствии к развитию неинфекционных заболеваний.
4. Среди женщин наблюдается рост сердечно-сосудистых, эндокринных и опухолевых заболеваний. Очевидно, что здоровый образ жизни важен для предотвращения этих заболеваний и предотвращения дальнейших осложнений при выздоровлении пациентов с этими заболеваниями.

ПРОФИЛАКТИКА МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Джуманазарова А.Ж.

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан

Распространенность метаболического синдрома среди детей и подростков хорошо не изучена. Однако, по данным российской и зарубежной литературы, встречаемость