



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**

***“SUV VA INSON SALOMATLIGI”
talabalar ilmiy-amaliy anjumani***

***Научно-практическая конференция студентов
“ВОДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА”***



TOSHKENT – 2023

“Suv va inson salomatligi” talabalar ilmiy-amaliy anjumani

2023 yil 30 may kuni Toshkent shahrida bo‘lib o‘tgan “Suv va inson salomatligi” talabalar ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami

Tahrir hay’ati:

Shadmanov Alisher Kayumovich
Toshkent tibbiyot akademiyasi rektori

Azizova Feruza Lyutpillayevna
Ilmiy ishlar va innovatsiyalar
bo‘yicha prorektor

Iskandarova Guzal Tulkinovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini mudiri

Samigova Nargiz Raimovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini dotsenti

Tashpulatova Munisa Nigmanjanovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini assistenti

Moderatorlar:

Kurbanova Shaxnoza Irkinovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini dotsenti

Yusupxo‘jayeva Aziza Majidovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini katta o‘qituvchisi

Rashidov Valixon Akmaljonovich
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini assistenti

Xadjayeva Umida Abduxamid kizi
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini assistenti

*To‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni va sifati uchun
muallif(lar) javobgardir*



ability of natural ecosystems to function properly and is detrimental to plants, animals, soil, and air.

Common sources of pollution include naturally occurring toxic geologic agents such as heavy metals, agricultural and industrial chemicals, hydrocarbon fuels, mining wastes, nuclear waste, garbage, septic tank and landfill leakage, sewage, pharmaceutical drugs, and bacterial, parasitic, and viral pathogens.

Human contact with polluted water through drinking, skin contact or even consumption of food that is grown or prepared using polluted water poses a significant danger to health. Pollutants in water may directly cause diseases

Hazardous chemicals from farms, industries, and homes that pollute water sources can cause acute toxicity and immediate death, or chronic toxicity complicated by neurological problems and cancers.

Infectious pathogens contaminating water through sewage can lead to gastrointestinal diseases, which are a significant cause of morbidity and mortality worldwide.

Arsenic: As many as 140 million people worldwide are exposed to arsenic levels in drinking water that are higher than the World Health Organization's (WHO) provisional guideline of 10 µg/L. Most of this arsenic occurs naturally, but there is industrial and agricultural contamination. The International Agency for Research on Cancer has implicated arsenic as a cause of lung, bladder, skin, and kidney cancer. The National Institute of Environmental Health Sciences in the United States has linked arsenic exposure to chronic cough, diminished lung function, diabetes, developmental effects in children, decreased cognitive functioning, ischemic heart disease, and chronic renal disease.

In conclusion, Sanitary hygienic examinations are required to conduct mechanisms for the use of water structures. Before the development of diseases, all sanitary hygienic measures are required to conduct measures taken.

SUTKADA QANCHA SUV ICHISH LOZIM VA UY SHAROITIDA TIRIK SUV TAYYORLASH TARTIBI

**Berdiyeva X.X., TTA Gematologiya, transfuziologiya va laboratoriya ishi
kafedrasi assistenti**

Normada har bir kg tana vazningizga 25-30 ml suv ichish kerak. Bu tartib sogʻlom, yurak qon-tomirida, buyraklarida muammosi va qon bosimi yoʻqlar uchun. Agar yuqoridagi kabi muammolar boʻlsa 15-20 ml dan hisoblanadi. Masalan, 80 kg sogʻlom odam (80 kg x 30 ml) kunda 2-2,5 l suv ichishi kerak. Xuddi shu kg.dagi yuqoridagi kabi muammosi borlar 1-1,5 l ichsa yetadi. Suvni ortiqchasi tanada shish paydo qiladi, qon bosimini oshiradi, yurakka yuklama ortadi.

Qancha suv ichish kerak?

Har kuni oʻrtacha 2 litr suv organizmdan buyraklar, ichak, oʻpka va teri orqali tashqariga chiqariladi. Taxminan 0,5 litr suyuqlik nafas chiqarilishi natijasida yoʻqotiladi. Agar mana shu chiqarilayotgan suv oʻrni toʻldirilmasa, organizm

suvsizlanadi. Suvsizlanish belgilari: charchoq, bosh va mushaklardagi ogʻriqlar, ogʻiz va koʻz qurishi, issiq havoni koʻtara olmaslik, peshob rangining toʻq tus olishi. Semizlikni davolash bilan shugʻullanuvchi mutaxassislarining taʼkidlashicha, sogʻlom inson kuniga kamida 8-10 stakan suv ichishi kerak. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish yoki issiq haroratda bundanda koʻp suv ichish tavsiya etiladi. Ortiqcha vaznga ega inson esa har ortiqcha 10 kilogramm uchun qoʻshimcha 1 stakandan suv ichishi kerak boʻladi. Shuni yodda tutish lozimki, kuchli chanqoq organizmning suvsizlanishidan dalolat beradi, shuning uchun faqatgina chanqoqni his qilganda emas, muntazam ravishda suv ichish zarur.

Bolalar qancha suv ichishi kerak? Germaniyadagi Bolalar oziqlanishini oʻrganuvchi ilmiy-tadqiqot instituti izlanishlari natijasida maʼlum boʻlishicha, 1 yoshdan 4 yoshgacha boʻlgan bolalar kam suyuqlik ichishar ekan. Bola bu yoshda deyarli 1 litr suyuqlik ichishi kerak, bu taom bilan isteʼmol qilinadigan suyuqlikdan tashqari. Biroq bolalar bundan kam suv ichishar ekan. Bolalar ichishi uchun eng optimal suyuqlik - bu toza ichimlik suvi.

Suvning oʻrnini ichimliklar bilan toʻldirish mumkinmi? Suvga aralashtirilgan mevali va sabzavotli sharbatlar organizmning suyuqlikka boʻlgan talabini qondiradi, biroq ularda kaloriyalar mavjud. Sut va shakarli ichimliklarni oʻzlashtirish uchun esa organizmga oddiy suv kerak boʻladi. Choy, qahva va alkogol yengil peshob haydovchi taʼsirga ega, shuning uchun ulardan keyin suyuqlik oʻrnini toʻldirish uchun organizmga suv kerak boʻladi. Suvdek shifobaxsh suyuqlik oʻrnini hech nima bosa olmaydi!

Uy sharoitida tirik suv tayyorlash tartibi:

1 litrlik bankaga toza suv quyib, muzxonaga qoʻyiladi. Biroz turgandan soʻng, ustida yupqa muz qavatini xosil boʻladi, uni olib tashlab yana muzxonaga qoʻyiladi. 2/3 qismi muzlagandan soʻng qolgan 1/3 qismini toʻkib tashlanadi. Sizda muzlagan 2/3 qismi qoladi, bu oʻrtacha 650 ml. Mana shu qismini ilitilgan holda isteʼmol qilasiz. Agar yodingizdan koʻtarilib butunlay muzlab qolgan boʻlsa 1/3 qismini muzdan tushishini kutib, yaʼni birinchi muzdan tushgan qismini toʻkib tashlaysiz.

Foydalari:

1. Siydik-ayirish tizimi tuz kasalliklarini oldini oladi va davolaydi;
2. Oshqozon-hazm tizimi faoliyatini yaxshilaydi;
3. Aterosklerozda judayam foydali;
4. Organizmda ortiqcha tuzlar yigʻilishidan saqlaydi va boshqa koʻplab foydalari bor.

Bunday suvdan faqat 1 sutka (24 soat) davomida foydalanish mumkin va qaynatilgan suv boʻlmasligi kerak.

SUVNING FIZIOLOGIK VA GIGIYENIK AHAMIYATI

Dilmurodova O.B., TTA Tibbiy profilaktika va Jamoat salomatligi fakulteti 3-kurs talabasi

Xadjayeva U.A., TTA Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasi asissenti

<i>Юсупходжаева А.М., Суюндикова З.Б.</i>	47
ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УСЛОВИЙ ТРУДА ОПЕРАТОРОВ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ И ИНФОКОММУНИКАЦИЙ	
<i>Юлбарисова Ф.А., Хаджаева У.А.</i>	48
CHIQINDI SUVLAR TARKIBIDAGI PLASTIKNI QAYTA ISHLASHNING ZARARSIZ USULI	
<i>Abdullayeva M.B.</i>	49
VIRUSLI GEPATIT “A” TARQALISHDA SUVNI O‘RNI	
<i>Abrayev U.U.</i>	50
SUV TIRIKLIK MANBAI	
<i>Arabova F.</i>	51
MEASURES TO PREVENT WATER-BORN INFECTIOUS DISEASES	
<i>Berdikulova Sh.Q., Toirjonova U.Sh.</i>	52
HOW DOES WATER POLLUTION AFFECT HUMAN HEALTH?	
<i>Berdikulova Sh.Q., Kholmuminova U.M.</i>	53
SUTKADA QANCHA SUV ICHISH LOZIM VA UY SHAROITIDA TIRIK SUV TAYYORLASH TARTIBI	
<i>Berdiyeva X.X.</i>	54
SUVNING FIZIOLOGIK VA GIGIYENIK AHAMIYATI	
<i>Dilmurodova O.B. Xadjayeva U.A.</i>	55
SUV ORQALI TARQALUVCHI YUQUMLI KASALLIKLAR	
<i>Gulmurodova M.Sh., Ravshanova M.Z., Turobova Sh.Sh.</i>	57
SUVNI TOZALASHNING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI	
<i>Ibragimova D.M., Mirzabekova M.S.</i>	58
SUV – ASOSIY TABIIY OMIL	
<i>Kurbanova Sh.I., Baratova I.A.</i>	59
THE PROBLEM OF MARINE PLASTIC POLLUTION	
<i>Muminov A.O, Davronov KH.A.</i>	61
SAYYORAMIZDAGI SUVNI SAQLAB QOLISH UCHUN QANDAY HARAKATLAR QILISHIMIZ MUMKIN	
<i>Nosirxonov A.M., Bo‘sinboyeva B.A.</i>	62
SUVNI ZARARSIZLANTIRISHDA OZONNING AHAMIYATI	
<i>Nozimjonova M.N.</i>	63
WHAT ARE THE HARMFUL SOURCES AND CAUSES OF WATER POLLUTION?	
<i>Nuriddinova D.R., Toirjonova U.Sh.</i>	64
SUVNING G‘AYRIODDIY TABIATI	
<i>Ravshanova M.Z., Gulmurodova M.Sh., Turobova Sh.Sh.</i>	66
O‘ZBEKISTONDA SUV TANQISLIGI: EHTIMOLIY QURG‘OQCHILIK VA KUCHAYIB BORAYOTGAN EKOLOGIK MUAMMOLAR	
<i>Sotivoldiyeva S., Xadjayeva U.A.</i>	68