

**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI
«YOSH OLIMLAR TIBBIYOT JURNALI»**

**TASHKENT MEDICAL ACADEMY
«MEDICAL JOURNAL OF YOUNG SCIENTISTS»**

**ТАШКЕНТСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
«МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ»**

IXTISOSLASHUVI: «TIBBIYOT SOHASI»

ISSN: 2181-3485

Mazkur hujjat Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 15 sentabrdagi 728-son qarori bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali to'g'risidagi nizomga muvofiq shakllantirilgan elektron hujjatning nusxasi hisoblanadi.

№ 7 (09), 2023

«Yosh olimlar tibbiyot jurnali» jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2023 yil 5 maydagi 337/6-son karori bilan tibbiyot fanlari buyicha dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ruyxatiga kiritilgan.

Решением Президиума Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 5 мая 2023 г. № 337/6 «Медицинский журнал молодых ученых» внесен в перечень национальных научных изданий, рекомендованных для публикации основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам

Акилов Ф.А., Мухтаров Ш.Т., Шомаруфов А.Б., Аббосов Ш.А., Худайбердиев Х.Б., Касимов С.С., Абдукаримов О.О. / Возможности прогнозирования эффективности варикоцелэктомии при лечении мужского бесплодия.....	62
---	-----------

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (ГИГИЕНА, ЭПИДЕМИОЛОГИЯ, МИКРОБИОЛОГИЯ)

Ne'matova.N.O', Begimkulova S.A., Berdiqulova Sh.Q., Hikmatov R.K. / Respublikadagi turli xil ijtimoiy guruhlarda OIV infeksiyasi epidemiologik xususiyatlari	67
--	-----------

Ахмадалева Н.О., Саломова Ф.И. / Мероприятия по снижению постлучевых реакций у онкологических больных при лучевой терапии	71
--	-----------

Mirsagatova M.R., Sadullayeva X.A., Qobiljonova Sh.R. / Talabalar hayotida sog'lom ovqatlanishining o'mi	76
---	-----------

Саломова Ф.И., Ахмадалева Н.О., Шеркузиева Г.Ф., Садуллаева Х.А. / Мониторинг загрязнения атмосферного воздуха в Узбекистане	80
---	-----------

Рахимова Д.Ж., Шайхова Г.И. / Принципы организации питания обучающихся начальных классов в общеобразовательных организациях	86
--	-----------

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

Хамидова Ф.М. / Структурные изменения легких детей раннего возраста при III и IV степени бронхолегочной дисплазии	96
--	-----------

Хамидова Ф.М. / Морфофункциональная характеристика иммунно-эндокринных взаимоотношений легких плодов и новорожденных при I и II степени бронхолегочной дисплазии	104
---	------------

Азизова Д.М., Сабирова Р.А. / Влияние биомайса на активность фосфолипазы А2 в динамике развития экспериментального атеросклероза	111
---	------------

Исмоилов Ж.М. / Ўткир экспериментал пневмония ҳолатида куёнлар бронх деворидаги морфологик ва морфометрик ўзгаришлар хусусияти	120
---	------------

Сабирова Р.А., Турсунов Д.Х., Курбанов Л.Ж. / Влияние эрдистена на показатели липидного обмена при экспериментальном аллоксановом диабете	128
--	------------

Хасанова М.А., Нуров А.Р., Алимухамедов Д.Ш. / Суд тиббиёти амалиётида аффинли хроматография усули билан инсон сочини гуруҳий мансублигини аниқлаш	134
---	------------

Tursunova M.Kh., Tursunov D.Kh. / Determination of the level of cytokines in the blood when evaluation of the effectiveness of the new anticough drug "Bronchotus Forte"	138
---	------------

TALABALAR HAYOTIDA SOG'LOM OVQATLANISHINING O'RNI

Mirsagatova M.R., Sadullayeva X.A., Qobiljonova Sh.R.

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi. Toshkent, O'zbekiston

Аннотасија. *Salomatlik nafaqat har bir inson, balki butun jamiyat uchun bebaho boylikdir. Ayniqsa kelajak avlod davomchilari o'qivchi va talabalarning salomatligi, ularning kun tartibiga rioya etishlari, oqilona va sifatli ovqatlanishlari, zararli odatlarga berilmasliklari bilan belgilanadi. Talabalar doimo aqliy mehnat bilan shug'ullanganliklari uchun aynan shu oqilona va sifatli ovqatlanishga amal qilishlari lozim. Kuchli aqliy mehnat aqliy faoliyatdan kam energiya talab qilmaydi. O'qiyotgan yoshlarga to'rt marta ovqatlanish zarur: nonushta, tushlik oldi, tushlik va kechki ovqat. Ko'pincha, yoshlar 10 daqiqa ko'proq uxlashni afzal ko'rib, nonushta qilishni o'tkazib yuboradilar.*

Калит со'злар: *salomatlik, sog'lom turmush tarzi, talabalar ovqatlanishi, zararli odatlar.*

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мирсагатова М.Р., Садуллаева К.А., Кабилжонова Ш.Р.

Ташкентская Медицинская Академия. Ташкент, Узбекистан

Аннотация. *Здоровье является бесценным достоянием не только для каждого человека, но и для всего общества. Особенно здоровье приемников следующего поколения школьников и студентов, будет определять соблюдение ими режима дня, разумное и качественное питание, неподвластность вредным привычкам. Напряженная умственная работа требует не меньше калорий, чем умственная деятельность, поэтому приемы пищи не должны быть хаотичными. Молодым людям, которые учатся, нужно четыре приема пищи: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Чаще всего молодежь пропускает завтрак, предпочитая поспать на 10 минут дольше.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, питание студентов, вредные привычки.*

THE ROLE OF HEALTHY NUTRITION IN STUDENTS' LIFE

Mirsagatova M.R., Sadullayeva K.A., Kabiljonova Sh.R.

Tashkent Medical Academy. Tashkent, Uzbekistan

Annotation. *Health is an invaluable asset not only for each person, but for the whole society. Especially the health of the successors of the next generation of schoolchildren and students will determine their compliance with the daily routine, reasonable and high-quality nutrition, and resistance to bad habits. Intense mental work requires no less calories than mental activity, so meals should not be chaotic. Young people who are studying need four meals: breakfast, lunch, lunch and dinner. Most often, young people skip breakfast, preferring to sleep 10 minutes longer.*

Key words: *health, healthy lifestyle, student nutrition, bad habits.*

Dolzarliligi. Sog'lom turmush tarzi - sog'liqni saqlash va ijodiy uzoq umr ko'rishni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli ravishda shakllangan inson odatlari majmuidir. Bu mavzu doimo dolzarb bo'lib qoladi, chunki xalqimiz sog'lom turmush tarzini salomatlikni asosiy sharti ekanligini to'liq anglab yetmagan. Salomatlik nafaqat har bir inson, balki butun jamiyat uchun bebaho boylikdir. Yaqin va aziz insonlar bilan uchrashganda, ularga sihat-salomatlik tilaymiz, chunki bu to'liq va baxtli hayotning asosiy sharti va kafolati. Salomatlik bizning rejalarimizni amalga oshirishga, asosiy hayotiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga, qiyinchiliklarni engib o'tishga va kerak bo'lganda sezilarli ortiqcha yuklarga xalos bo'lishga yordam beradi [2,3]. Insonning o'zi tomonidan oqilona saqlangan va mustahkamlangan yaxshi sog'liq unga uzoq va faol hayotni ta'minlaydi.

Salomatlikni asrash uchun har bir shaxs sog'lom turmush tarzi (STT) elementlarini bilishi, unga amal qilishi kerak. Bular: oqilona ovqatlanish, oqilona kun tartibi, chiniqish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, mehnat va dam olishni to'g'ri tashkillashtirish, zararli odatlardan voz kechish, shahsiy gigiyena qoidalariga amal qilish. [1,7,17]. Bu qoidalarga har doim ham amal qilmaydigan aholi guruhi - bu oliy ta'lim muassasalari talabalaridir. Talabalar hayotiga oid adabiyot ma'lumotlarini tahlil qilish uning tartibsizligi va tartibsiz tashkil etilishidan dalolat beradi. Bu quyidagi muhim tarkibiy qismlarda aks ettirilgan: ovqatni o'z vaqtida iste'mol qilmaslik; muntazam ravishda uyqusizlik; toza havoga kam ta'sir qilish; jismoniy faollikning etarli emasligi; faol harakatlarni kamligi; uxlash uchun mo'ljallangan vaqtni mustaqil o'quv ishlarini bajarishga sarflash; chekish va boshqalar.

Ishning maqsadi. Biz Toshkent tibbiyot akademiyasi 2 va 3 kurs talabalar orasida anketani so'rovnomasini o'tkazish yo'li bilan talabalarimiz salomatligiga ta'sir etuvchi ba'zi bir omillarni o'rganib, tavsiyalar ishlab chiqishni maqsad qildik.

Tekshirish materiallari va usullari. Ushbu so'rovnomada 54 ta o'g'il bolalar, 73 ta qiz bolalar jami 127 ta talaba ishtirok etdi. Shu-

lardan, 18-20 yoshdagilar -7 nafar, 21-22 yoshgacha bo'lganlari - 69 nafar, 23-25 yoshgacha bo'lganlari - 51 nafarni tashkil etdi. Tadqiqotni o'tkazishda so'rovnoma usulidan foydalanildi.

Natijalar O'tkazilgan so'rovnomalar natijasida quyidagilar aniqlandi: Talabalarimiz orasida to'g'ri ovqatlanishga rioya qilish xaqida so'ralganda, ularning deyarli 85-92%i tez tayyorlanuvchi ovqatlarni (fast food) gazlangan ichimliklar bilan istemol qilishi, kam energetik qiymatga ega bo'lgan mahsulotlarni istemol qilishlari, pala partish shoshilib ovqatlanishlari aniqlandi. Yana bu kamchiliklarga ruhiy-emotsional zo'riqishlar, stress xolatlar, moddiy yetishmovchiliklar, past darajada tibbiy tushuncha kabi nomuvofiq omillarni kiritish mumkin. Buni oqibatida esa ularda oshqozon ichak kasalliklari, MNS kasalliklari, immun tizimini susayishini, qon tizimi kasalliklari kelib chiqishi mumkin [1,8,13] Qolgan 8-15%i talabalar esa uy sharoitida yoki talabalar turar joylarida o'zlari tayyorlangan issiq ovqatlarni istemol qilishlari aniqlandi. Talabalardan kun tartibiga qanchalik e'tibor berishligini surishtirilganda, ulardan 67%i bunga umuman e'tibor bermasligi, 18%i biroz e'tiborligini, qolgan 15%i esa aniq javob berishga qiynalganligini aytishdi. Demak bundan ko'rinadiki, talabalarimizni deyarli ko'pchiligi sog'lom turmush tarzining elementlariga rioya qilishmaydi. Ketma-ket keladigan imtihon, sinovlar, asabiy zo'rikishga bu esa uyquni buzilishi, oqilona ovqatlanishni izdan chiqishi, kun tartibini buzilishiga sabab bo'ladi. Ma'lumki, jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanuvchilar sog'lom bo'lalilar, kam kasallanadilar. Talabalarimiz doimo aqliy mehnat bilan shug'ullanadilar. Shuning uchun ular doimo jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari, ochiq xavoda ko'p bo'lishlari kerak. Talabalardan shu savolga oid javoblar quyidagicha: ya'ni ularning 63%i jismoniy tarbiya va sport turlari bilan shug'ullanadi, qolgan 37%i esa kamdan kam yoki umuman shug'ullanmas ekan. Aqliy mehnat bilan birga jismoniy mehnat bilan ham shug'ullanadigan talabalarni qanchalik zararli odatlarga ruju qo'yanligini o'rganildi. Ilmiy adabiyotlardan ma'lumki, ishlaydigan talaba-

lar ishlamaydiganlarga qaraganda ko'proq ruhiy zo'riqishga uchraydilar. Shuning uchun ularni orasida zararli odatlarga ruju qo'yish ko'p uchraydi. Lekin talabalar orasida shu savolni ko'rib chiqilganda, buning aksi kuzatildi. YA'ni: faqat o'qiydigan, ishlamaydigan talabalar orasida chekish odati ishlaydiganlarga nisbatan ko'proq, ya'ni tegishli 64,4 va 35,6%. Buning sababi, ilk bor qiziqib chekish, har xil axborotlarning ta'siri, do'stlarning o'rni, zamondan orqada qolishidan, tengdoshlaridan ajralib qolishi va b.q. sabab bo'lgan. Talabalardan Siz quyidagi savollardan qay biriga ko'proq javob olishga harakat qilasiz deb so'ralganda, o'g'il bolalardan 40,3%i, qizlardan 36,7%i to'g'ri ovqatlanish haqida ma'lumotlar kerakligini aytishgan. Shuningdek, o'g'il bolalar 34,6 %i, qizlarda 13,3,%i chiniqish haqida, 25,1% i o'g'il bolalar oilaviy turmush munosabatlari haqida, 50,1% qizlar esa turmush sharoitlari va boshqa turli savollarga javob olishga harakat qilganlar. Bulardan tashqari biz ulardan o'z salomatligini yaxshilash uchun ma'lumotlar kerakmi deb so'ralganda, har ikki jins vakillarining 71,8%i "Ha", 20,2%i "Yo'q", 8,0%i esa "Bilmayman" degan javoblarni berdi. Demak, bundan ko'rinadiki, insoniyat o'z salomatligini asrab avaylashi – nafaqat o'zi, balki atrofdagilar xam ma'sul.

Xulosalar. Talaba ham sog'lom turmush tarzini to'g'ri olib bormasligi, gipodinamiya, yetarli ovqatlanmaslik yoki aksincha, zararli odatlarini bo'lishi, uni hayotini halokatli holatga keltirib qo'yishi va shundan keyin talaba tibbiy yordamga murojaat qilishi va sog'ligi haqida qayg'urishi mumkin. Nafaqat talaba yoshlar, balki barcha insonlar doimo STT ga e'tibor berishi, to'g'ri ovqatlanishi, chiniqishi, ya'ni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi, faol hayot tarzini olib borishi, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishi shart. Chunki, faol uzoq umr – inson uchun muhimdir.

Adabiyotlar.

1. Шайхова Г.И. (тахрири остида) Овқатланиш гигиенаси //Дарслик. “Янги аср авлоди”. -Т.:2011

2. Шайхова Г.И.-Саломатлик сирлари.-Тошкент: - “Янги аср авлоди”, 2021-224бет

3. Imamova, A. O., G. O. Toshmatova, and R. Khobiljonova Sh. "Protecting works and hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent." (2023).

4. Jalolov, N. N., and A. O. Imamova. "The role of nutrition in the management of chronic hepatitis." *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies* 3.02 (2023): 28-34.

5. Kobiljonova, S. R., & Jalolov, N. N. (2023). Reproductive and perinatal outcomes born by caesarean section.

6. Kobiljonova, S. R., & Jalolov, N. N. (2023). Reproductive and perinatal outcomes born by caesarean section.

7. Абдукадирова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ изучения состояния организации здорового и доброкачественного питания в детских дошкольных учреждениях. *Амалий ва тиббиёт фанлари илмий журнали.* -179-183 бет

8. Mirsagatova, M. R., & Sulonov, E. E. (2023). Features of the Microflora of the Gastrointestinal Tract in Chronic Inflammatory Diseases of the Upper Digestive Organs in Children. *World of Science: Journal on Modern Research Methodologies*, 2(2), 93-98.

9. Salomova, F. I., Sadullaeva, H. A., Abdullaeva, D. G., & Kobilzhonova Sh, R. (2022). Prevalence and risk factors of allergic diseases in children in hot climatic conditions.

10. Salomova, F., Sadullayeva, H., Sherkuzieva, G., & Yarmuhamedova, N. F. (2020). State of atmospheric air in the republic of Uzbekistan. *Central Asian Journal of Medicine*, 2020(1), 131-147.

11. Ибодуллаевна С.Ф., Рустамовна К.С., Гайратовна А.Д., Абдурахмоновна С.Х. (2022). Распространенность и факторы риска аллергических заболеваний у детей в жарких климатических условиях. *Искусство медицины. Международный медицинский научный журнал*2 (3).

12. Кобилжонова, Ш. Р., Миррахимова, М. Х., & Садуллаева, Х. А. (2022).

Распространенность и факторы риска бронхиальной астмы у детей.

13. Кобилжонова, Ш. Р., Миррахимова, М. Х., Садуллаева Х. А. (2022). Значение экологических факторов при бронхиальной астме у детей.

14. Миррахимова, М. Х., Нишонбоева, Н. Ю., & Кобилжонова, Ш. Р. (2022). Атопик дерматит билан касалланган болаларда панкреатик етишмовчиликни коррекциялаш.

15. Садуллаева, Х. А. (2022). Diseases of modern cities and population.

16. Саломова Ф.И., Миррахимова М.К., Кобылжонова С.Р. (2022, апрель). Влияние факторов внешней среды на разви-

тие атопического дерматита у детей. Серия конференций Европейского журнала научных архивов.

17. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Миррахимова, М. Х., Кобилжонова, Ш. Р., & Абатова, Н. П. (2023). Загрязнение окружающей среды и состояние здоровья населения.

18. Саломова, Ф., Садуллаева, Х., & Кобилжонова, Ш. (2022). Гигиеническая оценка риска развития аллергических заболеваний кожи у детского населения. Актуальные вопросы профилактики стоматологических заболеваний и детской стоматологии, 1(01), 88-91.