



BUYRAK KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA AHOLI SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISHDAGI AHAMIYATI

Usmonova Davlatxon Sotvoldiyevna

Fargʻona shahar Abu Ali Ibn Sino

nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

“Terapevtik fanlar” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya

Buyrak kasalliklari dunyo miqyosida keng tarqalgan surunkali patologiyalar qatoriga kirib, inson salomatligi va hayot sifatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Ushbu maqolada buyrak kasalliklarining rivojlanishiga olib keluvchi asosiy xavf omillari, profilaktik choralar, erta diagnostikaning ahamiyati hamda sogʻlom turmush tarzining buyraklar faoliyatini saqlashdagi oʻrni yoritilgan. Shuningdek, tibbiyot xodimlari va aholi oʻrtasida profilaktik bilimlarni keng targʻib etishning dolzarbligi tahlil qilingan.

Kalit soʻzlar: buyrak kasalliklari, profilaktika, nefrologiya, surunkali buyrak kasalligi, arterial gipertenziya, qandli diabet, sogʻlom turmush tarzi.

PREVENTION OF KIDNEY DISEASES: MODERN APPROACHES AND THEIR IMPORTANCE IN PROTECTING POPULATION HEALTH

Annotation

Kidney diseases are among the most common chronic pathologies worldwide, significantly affecting human health and quality of life. This article discusses the main risk factors leading to the development of kidney diseases, preventive



measures, the importance of early diagnosis, and the role of a healthy lifestyle in maintaining kidney function. The relevance of widespread dissemination of preventive knowledge among medical professionals and the population is also analyzed.

Keywords: kidney diseases, prevention, nephrology, chronic kidney disease, arterial hypertension, diabetes mellitus, healthy lifestyle.

Kirish

Buyraklar organizmning ichki muhit barqarorligini saqlovchi muhim a'zolardan biri hisoblanadi. Ular moddalar almashinuvi natijasida hosil bo'ladigan zararli mahsulotlarni chiqarib tashlaydi, suv-tuz muvozanatini boshqaradi va qon bosimini me'yorlashtirishda ishtirok etadi. Buyrak faoliyatining buzilishi organizmning barcha tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda surunkali buyrak kasalliklari bilan kasallanish ko'rsatkichlarining ortib borishi profilaktika masalalarining dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Buyrak kasalliklari haqida umumiy tushuncha

Buyrak kasalliklari buyraklarning tuzilishi va funksiyasida yuzaga keladigan patologik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Eng ko'p uchraydigan kasalliklarga quyidagilar kiradi:

- Pielonefrit;
- Glomerulonefrit;
- Siydik-tosh kasalligi;
- Surunkali buyrak yetishmovchiligi;
- Diabetik nefropatiya;
- Gipertonik nefropatiya.

Ushbu kasalliklar o'z vaqtida aniqlanmasa, og'ir asoratlarga va buyrak



yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Buyrak kasalliklarining xavf omillari

Buyrak patologiyalarining rivojlanishida quyidagi omillar muhim o‘rin tutadi:

Noto‘g‘ri ovqatlanish

Tuzli, yog‘li va yuqori kaloriyalı mahsulotlarni ortiqcha iste‘mol qilish buyraklarga qo‘shimcha yuklama beradi.

Qandli diabet

Qonda glyukoza miqdorining uzoq muddat yuqori bo‘lishi buyrak tomirlariga zarar yetkazadi va diabetik nefropatiyaga sabab bo‘ladi.

Arterial gipertenziya

Yuqori qon bosimi buyrak kapillyarlarining shikastlanishiga olib keladi.

Infeksiyalar

Siydik chiqarish yo‘llari infeksiyalari buyrak to‘qimasining yallig‘lanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Zararli odatlar

Chekish va alkogol iste‘moli buyraklarda qon aylanishini yomonlashtiradi.



Dori vositalarini nazoratsiz qabul qilish

Ayrim og‘riq qoldiruvchi va yallig‘lanishga qarshi preparatlarni uzoq muddat qabul qilish nefrotoksik ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Buyrak kasalliklari profilaktikasining asosiy yo‘nalishlari

Sog‘lom ovqatlanish

Buyrak salomatligini saqlash uchun:

- Tuz iste‘molini cheklash;
- Yetarli miqdorda meva va sabzavotlar iste‘mol qilish;
- Hayvon yog‘larini me‘yorlashtirish;
- Sifatli oqsil manbalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Yetarli suyuqlik iste‘moli

Kun davomida organizm ehtiyojiga mos miqdorda suv ichish siydik yo‘llarini tozalashga va tosh hosil bo‘lishining oldini olishga yordam beradi.

Infeksiyalarni o‘z vaqtida davolash

Siydik chiqarish tizimi infeksiyalarini erta aniqlash va davolash buyraklarning zararlanish xavfini kamaytiradi.

Qon bosimi va qand miqdorini nazorat qilish

Arterial gipertenziya va qandli diabet bilan og‘rigan bemorlarda muntazam nazorat buyrak kasalliklari rivojlanishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy faollik



Muntazam jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi va metabolik kasalliklar rivojlanishi xavfini kamaytiradi.

Tibbiyot xodimlarining profilaktikadagi roli

amshiralar va shifokorlar aholi orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, xavf guruhidagi shaxslarni aniqlash hamda profilaktik koʻriklarni tashkil etishda muhim oʻrin tutadi. Aholining tibbiy savodxonligini oshirish buyrak kasalliklarining kamayishiga xizmat qiladi.

Erta diagnostikaning ahamiyati

Buyrak kasalliklarining dastlabki bosqichlari koʻpincha simptomsiz kechadi. Shu sababli quyidagi tekshiruvlarni muntazam oʻtkazish tavsiya etiladi:

- Umumiy siydik tahlili;
- Qonning biokimyoviy tekshiruvi;
- Buyraklarning ultratovush tekshiruvi;
- Arterial qon bosimini nazorat qilish.

Erta tashxis qoʻyilishi davolash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa

Buyrak kasalliklari inson salomatligiga jiddiy xavf tugʻdiruvchi patologiyalar qatoriga kiradi. Ularning oldini olishda sogʻlom turmush tarziga amal qilish, infeksiyon kasalliklarni oʻz vaqtida davolash, qon bosimi va qand miqdorini nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Profilaktik tadbirlarni keng joriy etish hamda aholi oʻrtasida tibbiy madaniyatni oshirish orqali buyrak kasalliklarining tarqalishini kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Brenner and Rector's The Kidney. Elsevier, 2024.
2. Johnson R.J., Feehally J. Comprehensive Clinical Nephrology. 2023.



3. Kumar V., Abbas A.K., Aster J.C. Robbins Basic Pathology. 2023.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi nefrologiya bo‘yicha klinik tavsiyalari.
5. Ahmedov A.A. Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent, 2023.