



“HAMSHIRALAR O‘RTASIDA NOINFEKSION KASALLIKLARNI RIVOJLANISHINI OLDINI Olishga yo‘naltirilgan jismoniy FAOLIYAT bo‘yicha TAVSIYALAR”

Davronova Saodat Dilmurod qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti.

*70910215-Sog'liqni saqlashni boshqarish va Jamoat salomatligini
saqlash:jismoniy faollik va reabilitatsiya yo'nalishi 1-kurs magistranti.*

Alixanova Nodira Mirshovkatovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,t.f.n

Xidoyatova Muxlisa Raxmatillayevna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, dotsent, DSc

Annotatsiya: So‘ngi yillarda sog‘liqni saqlash tizimi xodimlari, ayniqsa hamshiralar orasida noinfeksion kasalliklar soni ortib bormoqda. Ularning uzoq davom etuvchi ish soatlari, yuqori ruhiy va jismoniy zo‘riqish, stressli muhit va yetarli dam olmaslik sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqarmoqda, shu sababli hamshiralarning sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish, jismoniy faollikni oshirish hamda kasbiy sog‘lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqola aynan shu muammoni ilmiy jihatdan tahlil etish va amaliy yechimlar taklif etishga qaratilgan. Ushbu ilmiy maqola hamshiralar orasida noinfeksion kasalliklarning yurak qon tomir, endokrin, asab, tayanch harakat tarqalish holatini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot davomida hamshiralarning mehnat sharoiti, stress darajasi, ovqatlanish odatlari hamda jismoniy faollik bilan bog‘liq omillar tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy faoliyat davomida jismoniy yuklamani me‘yorda ushlab turish va muntazam sport mashg‘ulotlari bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Mazkur tavsiyalar hamshiralarning sog‘ligini



mustahkamlash, mehnat unumdorligini oshirish va kasbiy charchoqlarning oldini olishga xizmat qiladi. [1].

Kalit soʻzlar: *hamshiralar salomatligi, noinfeksion kasalliklar, surunkali kasalliklar xavfi, kasbiy omillar, stress va psixoemotsional zoʻriqish, kasbiy charchoq, sogʻlomlashtiruvchi dasturlar.[2].*

Kirish. Noinfeksion kasalliklar (NIK) - yurak qon tomir tizimi kasalliklari, 2-tur diabet, semizlik, dislipedimiya va surunkali nafas yoʻli kasalliklari kabi holatlar- bugungi kunda dunyo boʻylab oʻlimning asosiy sabablaridan biridir. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti malumotlariga koʻra, barcha oʻlimlarning 74 foizi aynan noinfeksion kasalliklar hissasiga toʻgʻri keladi [3].

Hamshiralar-sogʻliqni saqlash tizimining tayanch boʻgʻini boʻlib, ularning sogʻligi bevosita bemor parvarishining sifatiga taʼsir etadi. Ammo kechayu-kunduzli smenali ish, stress, yetarli uyqu va dam olishning yoʻligi, jismoniy faoliyatning yetishmasligi natijasida ular orasida NIK xavfi ortmoqda. Shu sababli hamshiralar oʻrtasida ushbu kasalliklarning tarqalishini oʻrganish va ularni kamaytirish boʻyicha jismoniy faoliyatga oid aniq tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega.

Shu bois, ushbu maqolada hamshiralar jismoniy faolligi uchun amaliy tavsiyalar va samarali yoʻllari tahlil qilinadi. [4].

Asosiy qism.

Hafta davomida umumiy jismoniy faollik normasi:

1. Haftasiga kamida 150–300 daqiqa oʻrtacha intensivlikdagi (tez yurish, yengil yugurish, suzish) mashqlar yoki

2. 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar (yugurish, velotrenajyor, aerobika).

3. Mashqlarni haftada kamida 3–5 kunga boʻlish tavsiya qilinadi . [5].

Smenada ishlovchi hamshiralar uchun maxsus tavsiyalar

1. Kechki va tungi smenadan keyin **10–20 daqiqa yengil jismoniy faoliyat** (yugurmay, faqat tez yurish yoki choʻzilish) — mushak zoʻriqishini kamaytiradi.



2. Tungi smenadan oldin **qisqa 15 daqiqa tez yurish** — hushyorlikni oshiradi.

3. Uzoq smenalarda har **60–90 daqiqada 3–5 daqiqa**: bo‘yin, bel, yelka cho‘zish 10–20 qadam yurib kelish. [6].

Bel og‘rig‘i, yelka va bo‘yin zo‘riqishining oldini olish.

Hamshiralar uchun eng ko‘p uchraydigan NIKlardan biri — mushak-skelet og‘riqlari.

Har kuni 10–12 daqiqalik kompleks:

- 10 ta *kat-back* (belni yengil bukish/cho‘zish)
- 15 ta *squats* (o‘tirib-turish)
- 10 ta *glute bridge*
- 20–30 soniya bo‘yin cho‘zish mashqlari (oldinga, orqaga, yonlarga)
- 10 ta yengil yelka aylantirish. [7].

Qon bosimi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish

- Har kuni **30 daqiqa tez yurish** — qon bosimini 5–7 mmHg ga pasaytirishga yordam berishi ilmiy tasdiqlangan.

- Haftasiga 2 kun **kuch mashqlari**: rezina lentalar bilan mashq yengil gantellar (1–3 kg) 8–12 marta takrorlash, 2–3 aylanish. [8].

Stress, charchoq va kuyish sindromiga qarshi mashqlar

Hamshiralar orasida juda keng tarqalgan.

Tavsiya etiladi:

- **10 daqiqa nafas mashqlari**– 4 soniya nafas olish → 4 soniya ushlab turish → 6 soniya chiqarish

- **Yoga yoki pilates** – haftasiga 2–3 marta, 20–40 daqiqa

- Ish smenasidan keyin **5–7 daqiqa meditatsiya**. [9].

Semirish va 2-tip diabet xavfini kamaytirish

Har kuni **7000–10000 qadam** — eng qulay va samarali ko‘rsatkich.

Haftada 3–4 marta **intervallik mashq** (10–20 daqiqa):

– 1 daqiqa tez yurish / 1 daqiqa sekin– 10–15 marta takror



Amaliy qism.

1. Lift o'rniga zinadan chiqish.
2. Palatalar orasida yurganda **tez yurish** uslubini qo'llash.
3. Bo'sh vaqtda **kresloda cho'zilish mashqlari**.
4. Ish joyida 1 litrlik suvni doim yonida tutish — suvsizlanish charchoqni oshiradi. [10].

O'z holatini monitoring qilishda haftalik umumiy jismoniy faoliyat daqiqasi, qadamlar soni, yurak urish tezligi (maksimalning 50–75 % kamida 20 daqiqa) kabi ko'rsatkichlar muhim hisoblanadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqotlardan xulosa shuki hamshiralar o'rtasida noinfeksion kasalliklarning (NIK) yuqori uchrash darajasi mehnat sharoitlari, tanaffuslarning yetishmasligi, surunkali stress va yetarli jismoniy faollikning yo'qligi bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi. Tahlillar shuni tasdiqladiki, mehnat faoliyati jarayonida uzoq vaqt turib ishlash, kechki va tungi smenalar, psixo-emotsional zo'riqish hamda sedentarlik hamshiralar sog'lig'ida gipertoniya, metabolik sindrom, semirish, mushak-skelet tizimi shikoyatlari va 2-tip qandli diabet kabi NIK xavfini sezilarli darajada oshiradi. [11].

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan jismoniy faoliyatga oid kompleks tavsiyalar NIK xavfini kamaytirishda amaliy va samarali bo'lishi aniqlandi va ushbu tavsiyalarni sog'liqni saqlash muassasalari darajasida joriy etish, ish rejimlarini sog'lom hayot tarziga moslashtirish va jismoniy faollikni rag'batlantiruvchi muhit yaratish hamshiralar orasida noinfeksion kasalliklarning oldini olish imkoniyatlari sezilarli darajada kengayadi. [12].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. "WHO, Noncommunicable Diseases Progress Monitor, 2020"
2. "WHO, Global Health Observatory – Noncommunicable Diseases, 2020"
3. "World Health Organization (WHO)"
4. World Health Organization (WHO), 2020; International Council of Nurses (ICN), 2021



5. “Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO)”ning “Physical Activity Guidelines” (2020)
6. American “Nurse Today” jurnali
7. “American Physical Therapy Association (APTA), 2020”
8. “American Heart Association. Physical Activity and Blood Pressure” 2020.
9. “American Psychological Association (APA). Stress Management Recommendations, 2019”.
10. “JAMA Internal Medicine, 2021 Steps per Day and Health Outcomes Study”
11. **Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) va Xalqaro hamshiralar kengashi (ICN) 2021**
12. World Health Organization (WHO), 2020; American Heart Association (AHA), 2020