

YURAK-QON TOMIR VA NAFAS OLISH A'ZOLARI KASALLIKLARINING TARQALISHINI O'RGANISH HAMDA JISMONIY FAOLIYAT BO'YICHA TAVSIYALAR ISHLAB CHIQISH

Muallif: Davronova S.D.

Ilmiy rahbar: Alixanova N.M.

Ilmiy maslaxatchi: M.R.Xidoyatova

Muassasa: Toshkent Tibbiyot Universiteti

Kirish

Bugungi kunda yurak-qon tomir va nafas olish a'zolari kasalliklari dunyo miqyosida eng dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, noinfeksion kasalliklar orasida aynan yurak-qon tomir kasalliklari o'lim va nogironlikning yetakchi sababi bo'lib qolmoqda. Nafas olish tizimi kasalliklari, xususan, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi va bronxial astma ham aholi salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Aholi o'rtasida kamharakat turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, stress, zararli odatlar (chekish, alkogol iste'moli), ekologik omillar va ishlab chiqarishdagi zararli sharoitlar ushbu kasalliklarning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois mazkur tezisda yurak-qon tomir va nafas olish a'zolari kasalliklarining tarqalishini o'rganish hamda jismoniy faollik asosida profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish masalalari yoritiladi.

Muammoning dolzarbligi

Yurak-qon tomir kasalliklari tarkibiga arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, insult va boshqa patologiyalar kiradi. Nafas olish tizimi kasalliklari esa bronxial astma, surunkali bronxit, pnevmoniya va surunkali obstruktiv o'pka kasalliklarini o'z ichiga oladi. Ushbu kasalliklar nafaqat o'lim ko'rsatkichlarini oshiradi, balki mehnatga layoqatning pasayishi va nogironlikka ham olib keladi.

Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, rivojlanayotgan davlatlarda, jumladan, O'zbekiston Respublikasida ham noinfeksion kasalliklar ulushi ortib bormoqda. Urbanizatsiya, texnologiyalashuv va jismoniy harakatsizlik bu jarayonni tezlashtirmoqda. Ayniqsa, ofis xodimlari, tibbiyot xodimlari va pedagoglar o'rtasida gipodinamiya keng tarqalgan.

Jismoniy faollikning yetarli emasligi arterial bosimning oshishi, ortiqcha vazn, dislipidemiya va nafas tizimi funksiyasining susayishiga olib keladi. Shu sababli kasalliklarning tarqalishini aniqlash, xavf omillarini baholash va samarali profilaktik choralarini ishlab chiqish dolzarb vazifadir.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari.

Tadqiqotning maqsadi – yurak-qon tomir va nafas olish a'zolari kasalliklarining tarqalish darajasini o'rganish hamda jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Aholi o'rtasida yurak-qon tomir va nafas olish kasalliklarining tarqalish ko'rsatkichlarini aniqlash.
2. Asosiy xavf omillarini (chekish, semizlik, kamharakatlik, stress) tahlil qilish.
3. Respondentlarning jismoniy faollik darajasini baholash.
4. Jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir va nafas tizimiga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash.
5. Profilaktik va rehabilitatsion tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari

Tadqiqot kuzatuv va tahliliy usullarda olib borildi. Respondentlar orasida so'rovnomma o'tkazildi, antropometrik o'lchovlar (bo'y, vazn, tana massasi indeksi), arterial bosim ko'rsatkichlari hamda nafas olish tezligi aniqlanib, tahlil qilindi.

Statistik tahlil usullari yordamida olingan natijalar qayta ishlanib, kasalliklar tarqalishining yosh, jins va kasbiy guruhlar bo'yicha farqlari o'rganildi. Shuningdek, jismoniy faollik darajasi (past, o'rta, yuqori) mezonlari asosida baholash amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tekshirilgan guruhda arterial gipertenziya va surunkali bronxit eng ko'p uchraydigan kasalliklar sirasiga kiradi. 40 yoshdan yuqori shaxslarda yurak-qon tomir kasalliklari ko'rsatkichi sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Kamharakat turmush tarziga ega bo'lgan respondentlarda tana massasi indeksining yuqoriligi va arterial bosimning me'yordan oshganligi kuzatildi. Chekuvchilar orasida nafas qisishi, tez charchash va yo'tal kabi belgilar ko'proq uchradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslarda yurak urish tezligi me'yorda, arterial bosim barqaror hamda nafas sig'imi yaxshiroq ekanligi aniqlandi. Bu esa jismoniy faollikning profilaktik ahamiyatini tasdiqlaydi.

Jismoniy faoliyat bo'yicha tavsiyalar

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kasalliklarining oldini olishda quyidagi tavsiyalar muhim ahamiyatga ega:

1. Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar (tez yurish, suzish, velosiped haydash).
2. Har kuni ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish.
3. Nafas mashqlari (diafragmal nafas olish, chuqur nafas olish texnikalari).

4. Ortiqcha vazni kamaytirish va sogʻlom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish.

5. Chekish va alkogol iste'molini cheklash.

6. Stressni boshqarish (meditatsiya, relaksatsiya mashqlari).

Jismoniy yuklama individual xususiyatlar, yosh va sogʻliq holatidan kelib chiqib belgilanadi. Rehabilitatsiya jarayonida yuklama bosqichma-bosqich oshirilishi lozim.

Xulosa

Yurak-qon tomir va nafas olish aʼzolari kasalliklari aholi salomatligiga jiddiy tahdid solayotgan global muammo hisoblanadi. Ularning tarqalishida kamharakat turmush tarzi va notoʻgʻri hayot odatlari asosiy xavf omillari sifatida namoyon boʻlmoqda.

Tadqiqot natijalari jismoniy faollikning kasalliklarning oldini olish va ularni nazorat qilishda muhim omil ekanligini koʻrsatdi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini faollashtiradi, nafas olish tizimi funksiyasini mustahkamlaydi hamda umumiy hayot sifatini oshiradi.

Shu bois sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, jismoniy faollikni ommalashtirish va aholining tibbiy madaniyatini oshirish orqali yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi kasalliklari tarqalishini kamaytirish mumkin.

Kalit soʻzlar: Yurak-qon tomir kasalliklari, nafas olish tizimi kasalliklari, noinfeksion kasalliklar, arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, surunkali obstruktiv oʻpka kasalligi, bronxial astma, jismoniy faollik, gipodinamiya, profilaktika, rehabilitatsiya, sogʻlom turmush tarzi, xavf omillari, epidemiologiya, salomatlikni mustahkamlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST). Noinfeksion kasalliklar boʻyicha global hisobot. – Jeneva, 2022.
2. World Health Organization. Noncommunicable diseases: Key facts. – WHO, 2023.
3. Karimov A.A., Ismoilov B.B. Noinfeksion kasalliklarning oldini olish asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
4. Abduraxmonov S., Xudoyberdiyev M. Tibbiyot xodimlari orasida stress va emotsional kuyish muammolari // Tibbiyot jurnali. – 2021. – №4. – B. 45–49.
5. European Society of Cardiology. Prevention of cardiovascular diseases in clinical practice. – ESC Guidelines, 2021.
6. Maslach C., Leiter M.P. Burnout in health professions: A social psychological analysis. – New York, 2019.
7. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha uslubiy tavsiyalar. – Toshkent, 2021.