

TIBBIYOT XODIMLARI O`RTASIDA NOINFEKSION KASALLIKLARNING TARQALISH TEZLIGI VA ULARNING OLDINI OLISH MASALALARI.

Muallif: **Davronova S.D**

Ilmiy rahbar: **Alixanova N.M**

Muassasa: Toshkent Tibbiyot Universiteti

Kirish: so`nggi yillarda noinfeksion kasalliklar (NIK) dunyo miqyosida kasallanish va o`lim ko`rsatkichlarining asosiy sabablaridan biriga aylanib bormoqda. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va arterial gipertoniya kabi kasalliklar nafaqat aholi orasida, balki yuqori kasbiy mas`uliyat va psixoemotsional zo`riqish sharoitida faoliyat yurituvchi tibbiyot xodimlari o`rtasida ham keng tarqalgan. Tibbiyot xodimlarining sog`ligi sog`liqni saqlash tizimi samaradorligining muhim omili hisoblanadi, shu bois guruhda NIKlarning tarqalish tezligini o`rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tibbiyot xodimlari yuqori mas`uliyat, stress, tungi navbatchilik, jismoniy va ruhiy zo`riqish, noto`g`ri ovqatlanish va harakatsiz turmush tarzi kabi omillar ta`sirida noinfeksion kasalliklarga moyil bo`lgan ijtimoiy guruh hisoblanadi. Ushbu tezisda tibbiyot xodimlari o`rtasida noinfeksion kasalliklarning tarqalish tezligi, asosiy xavf omillari hamda ularning oldini olish choralari tahlil qilinadi.

**Kalit so`zlar:** Tibbiyot xodimlari, noinfeksion kasalliklar, arterial gipertoniya, stress, emotsional kuyish (burnout), sog`lom turmush tarzi, profilaktika, kasbiy xavf omillari, ruhiy salomatlik.

Tadqiqot vazifalari: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi tibbiyot xodimlari o`rtasida noinfeksion kasalliklarning tarqalish tezligini aniqlash hamda ularning oldini olishga qaratilgan profilaktik choralarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- tibbiyot xodimlari orasida eng ko‘p uchraydigan noinfeksion kasalliklarni aniqlash;
- ushbu kasalliklarning rivojlanishiga ta’sir etuvchi xavf omillarini baholash;
- samarali profilaktika choralarini asoslab berish.

Tadqiqot materiallari va usullari: tadqiqotda kesimli (cross-sectional) epidemiologic yondashuv qo‘llanildi. Ma’lumotlar tibbiyot muassaslarida faoliyat yuritayotgan 25-60 yoshdagi xodimlar o‘rtasida o‘tkazilgan standartlashtirilgan so‘rovnoma, antropometrik ko‘rsatkichlar va tibbiy hujjatlarni tahlil qilish asosida yig‘ildi. Olingan natijalar statistic usullar yordamida qayta ishlanib, taqqoslama tahlil amalga oshirildi.

Noinfeksion kasalliklarning asosiy xavf omillari

Tibbiyot xodimlari orasida noinfeksion kasalliklarning rivojlanishiga olib keluvchi xavf omillarini bir necha guruhga ajratish mumkin. Birinchidan, kasbiy omillar – tungi navbatchilik, uzoq ish soatlari, yetarli dam olmaslik va doimiy ruhiy bosim. Ikkinchidan, hayot tarzi bilan bog‘liq omillar – kamharakatlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, chekish va ba’zi hollarda spirtli ichimliklarni iste’mol qilish.

Uchinchi muhim omil – profilaktik tibbiy ko‘riklarning yetarli darajada o‘tkazilmasligi. Ko‘pincha tibbiyot xodimlari o‘z sog‘lig‘iga e’tiborni kechiktirib, kasallik alomatlarini e’tiborsiz qoldiradi. Bu esa kasallikning erta bosqichda aniqlanmasligiga va asoratlardan himoyalashga olib keladi.

Tadqiqot natijalari: Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tibbiyot xodimlari orasida arterial gipertoniya, semizlik, qandli diabet, yurak ishemik kasalligi va ruhiy zo‘riqish bilan bog‘liq holatlar (depressiya, surunkali charchoq sindromi) keng tarqalgan. Ayniqsa, shifokorlar va o‘rta tibbiyot xodimlari orasida ish vaqti notekisligi va dam olish rejimining buzilishi bu kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lmoqda.

Arterial gipertoniya tibbiyot xodimlari orasida eng ko‘p uchraydigan noinfeksion kasalliklardan biri bo‘lib, u doimiy stress, uyqusizlik va jismoniy faollikning pastligi bilan chambarchas bog‘liq. Bundan tashqari, noto‘g‘ri ovqatlanish, tez tayyor bo‘ladigan ovqatlarga moyillik va ish jarayonida ovqatlanish rejimiga rioya qilmaslik metabolik sindrom va semizlikka olib kelmoqda.

Ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar ham alohida e‘tiborga loyiq. Tibbiyot xodimlari doimiy ravishda bemorlar hayoti uchun javobgarlikni his qilishi, og‘ir klinik holatlar va o‘lim bilan tez-tez to‘qnash kelishi natijasida emotsional kuyish (burnout) sindromiga duch kelmoqda. Bu holat o‘z navbatida yurak-qon tomir va endokrin kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

Oldini olish choralari va profilaktika

Tibbiyot xodimlari o‘rtasida noinfeksion kasalliklarning oldini olish kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Avvalo, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish muhim ahamiyatga ega. Mehnat va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish, jismoniy faollikni oshirish, muvozanatli ovqatlanish va yetarli uyqu noinfeksion kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Profilaktik tibbiy ko‘riklarni muntazam o‘tkazish, qon bosimi, qondagi glyukoza va xolesterin miqdorini nazorat qilish kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, psixologik yordam va stressni boshqarish dasturlarini joriy etish emotsional kuyish sindromining oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

Sog‘liqni saqlash muassasalarida xodimlar salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan maxsus dasturlar ishlab chiqilishi, sog‘lom ish muhiti yaratish, sport mashg‘ulotlari va sog‘lom ovqatlanish sharoitlarini tashkil etish tavsiya etiladi. Rahbar kadrlarning bu boradagi mas‘uliyati va e‘tibori ham muhim omillardan hisoblanadi.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, tibbiyot xodimlari o'rtasida noinfekcion kasalliklarning tarqalish tezligi yuqori bo'lib, bu holat kasbiy faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. NIK larning oldini olish maqsadida ish joyida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi dasturlarni joriy etish, stressni boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish, muntazam profilaktik tibbiy ko'riklarni tashkil etish hamda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). **Noinfekcion kasalliklar bo'yicha global hisobot.** – Jeneva, 2022.
2. World Health Organization. **Noncommunicable diseases: Key facts.** – WHO, 2023.
3. Karimov A.A., Ismoilov B.B. **Noinfekcion 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. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. **Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.** – Toshkent, 2021.