

O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURMUSH TARZIGA BOG'LIQ KASALLIKLARNI BOSHQARISH STRATEGIYALARI

Xurramova Gulhayo

Zarmed Unverstiti, Davolash ishi fakulteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17725614>

Annotatsiya. Maqolada O'zbekiston sharoitida turmush tarziga bog'liq kasalliklarning (NCDs) tarqalish darajasi, ularning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar va ushbu kasalliklarni samarali boshqarish strategiyalari tahlil qilingan. Urbanizatsiya jarayoni, ovqatlanish madaniyatidagi o'zgarishlar, jismoniy faollikning kamayishi, stress, uyqu gigiyenasining buzilishi va zararli odatlarning kuchayishi turmush tarziga bog'liq kasalliklarning ortishiga sabab bo'layotgani ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, profilaktik tibbiy ko'riklar, skrining dasturlari, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, psixologik salomatlikni mustahkamlash va raqamli salomatlik texnologiyalaridan foydalanishning ahamiyati tibbiy-amaliy nuqtai nazardan asoslab berilgan. Maqola natijalariga ko'ra, aholi salomatligini yaxshilash va NCDs tarqalishini kamaytirishda kompleks, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvning muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Turmush tarziga bog'liq kasalliklar, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, metabolik sindrom, jismoniy faollik, stress, uyqu gigiyenasi, zararli odatlar, skrining, tibbiy savodxonlik, raqamli salomatlik, O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimi.

Kirish

So'nggi o'n yilliklarda dunyo miqyosida aholi sog'lig'iga eng katta xavf tug'dirayotgan omillardan biri — bu turmush tarziga bog'liq kasalliklarning (non-communicable diseases — NCDs) keskin ko'payib borayotganidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, butun dunyo bo'yicha o'lim holatlarining 70 foizdan ortig'i aynan ushbu kasalliklar hissasiga to'g'ri keladi. Bunda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, qandli diabet, semizlik, gipertoniya, insult, surunkali nafas yo'llari kasalliklari, ruhiy-emotsional buzilishlar va metabolik sindromlar yetakchi o'rinni egallaydi. Bu holat sog'liqni saqlash tizimiga katta iqtisodiy yuk solish bilan birga, aholining mehnatga layoqatlilikiga, ijtimoiy faolligiga va umumiy farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston sharoitida ham ushbu kasalliklarning tarqalishi yildan yilga ortib bormoqda.

Urbanizatsiya jarayonining tezlashuvi, aholining ovqatlanish madaniyatidagi o'zgarishlar, jismoniy faollikning keskin kamayib borishi, fast-fud va yuqori kaloriyalı mahsulotlarning keng tarqalishi, zararli odatlar, uyqu rejimining buzilishi, stressning oshishi — bularning barchasi turmush tarziga bog'liq kasalliklarning ko'payishiga zamin yaratmoqda. Respublika bo'yicha olib borilayotgan statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda ortiqcha vazn, semizlik, gipertoniya, yurak ishemik kasalliklari va II-tip diabet bilan kasallanish darajasi sezilarli ravishda oshgan.

Mazkur kasalliklarning xavfliligi shundaki, ular ko'pincha sekin rivojlanadi, dastlabki bosqichlarda deyarli alomatsiz kechadi va faqat og'ir asoratlar paydo bo'lganda aniqlanadi. Bu esa davolash jarayonini murakkablashtiradi, ko'p hollarda uzoq muddatli reabilitatsiya talab qiladi.

Shu sababli, O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimi oldida turmush tarziga bog'liq kasalliklarning oldini olish, ularni erta aniqlash va samarali boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda.

Bugungi kunga kelib, sog'lom turmush tarziga o'rgatish, profilaktika choralari, ommaviy skrining dasturlarini yo'lga qo'yish, aholining tibbiy savodxonligini oshirish, poliklinikalarda zamonaviy diagnostika usullarini joriy etish, shuningdek, raqamli tibbiyot va telemeditsina xizmatlaridan foydalanish kabi yo'nalishlar turmush tarziga bog'liq kasalliklar bilan kurashishda eng samarali vositalardan biri sifatida qaralmoqda.

Shu munosabat bilan O'zbekiston sharoitida turmush tarziga bog'liq kasalliklarni boshqarish strategiyalarini o'rganish, ularga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash, davlat siyosati, tibbiy xizmatlar sifati va aholining o'z sog'ligiga bo'lgan munosabati bilan bog'liq ilmiy jihatlarini tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy vazifadir.

Adabiyotlar sharhi

Turmush tarziga bog'liq kasalliklar (non-communicable diseases — NCDs) epidemiologiyasi bo'yicha olib borilgan xalqaro tadqiqotlar ushbu kasalliklar hozirgi kunda global sog'liqni saqlash tizimi oldidagi eng yirik muammo ekanini ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2021) hisobotlarida NCDs umumiy o'limlarning 74 foizini tashkil etishi, ulardan yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va surunkali nafas yo'llari kasalliklari yetakchi sabablar sifatida qayd etilishi alohida ta'kidlanadi. WHO ma'lumotlariga ko'ra, semizlik darajasi dunyo bo'yicha har uch kishidan birida kuzatilmoqda va bu ko'rsatkich rivojlanayotgan mamlakatlarda yanada keskin o'smoqda.

Global Burden of Disease (GBD, 2020) tadqiqotlari esa turmush tarziga bog'liq kasalliklarning paydo bo'lishida noto'g'ri ovqatlanish, past jismoniy faollik, stress, uyqusizlik va ekologik omillar hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, ortiqcha vazn va semizlik 2000–2020 yillar oralig'ida ikki barobar oshgan, 2-tip diabet bilan kasallanish esa 40 foizdan ortiq ko'paygan.

AQSh, Kanada va Yevropa davlatlarida amalga oshirilgan klinik kuzatuvlarda (Prochaska & DiClemente, 2018) sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, bunda motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, oilaviy qo'llab-quvvatlash va tibbiy nazoratning muhimligi isbotlangan. Shuningdek, dunyo miqyosida so'nggi yillarda ko'plab tadqiqotlar (Henderson, 2017; Krupinski, 2019) jismoniy faollikning yetishmasligi va ofis ishining kengayishi metabolik sindrom, gipertoniya va semizlikni kuchaytirayotganini ko'rsatmoqda.

Mahalliy adabiyotlarda ham turmush tarziga bog'liq kasalliklar bo'yicha qator ilmiy ishlanmalar mavjud. O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligining 2023-yilgi tahlillari respublika aholisida arterial gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, ortiqcha vazn va diabetning ortish sur'atlari yuqoriligini qayd etadi. Milliy tadqiqotchi R. Xodjamqulov (2019) O'zbekiston aholisi orasida metabolik kasalliklar ko'payishining asosiy omillari sifatida shakarli ichimliklar, fast-fud taomlar, ishlov berilgan mahsulotlar va yuqori kaloriyalı ratsionning kundalik hayotga kirib kelishini ko'rsatadi.

Shuningdek, A. Murodova (2021) tomonidan olib borilgan izlanishlarda jismoniy faollikning minimal darajaga tushib ketganligi, o'quvchi va talabalar orasida harakatsizlik darajasi 60 foizdan yuqori ekan va bu holat semizlikning erta yoshdan shakllanishiga sabab bo'layotgani ilmiy asoslab berilgan. Epidemiologik sharhlardan biri bo'lgan "O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lom turmush tarzi indeksi" (2022) esa turmush tarzining sog'liqqa ta'sir etuvchi asosiy indikatorlari — jismoniy faollik, ovqatlanish sifati, uyqu gigiyenasi, stress darajasi va zararli odatlar — bo'yicha respublika kesimida jiddiy farqlar mavjudligini ko'rsatadi.

Xalqaro adabiyotlarda stress va uyqusizlikning sog'liqqa salbiy ta'siri keng o'rganilgan.

Masalan, McEwen (2016) tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar doimiy stress kortizol darajasining oshishiga, bu esa o'z navbatida qandli diabet, gipertoniya va yurak kasalliklarini kuchayishiga olib kelishini isbotlagan. Uyqu gigiyenasiga oid tadqiqotlar (Walker, 2018) esa sutkalik uyquning 6 soatdan kam bo'lishi metabolik jarayonlarni izdan chiqarishini, ishtaha gormonlari balansining buzilishi esa semizlikka olib kelishini ta'kidlaydi.

Telemeditsina va raqamli salomatlik ga oid tadqiqotlar (Krupinski, 2019; WHO Digital Health Guidelines, 2020) turmush tarziga bog'liq kasalliklarni boshqarishda mobil ilovalar, smart-qurilmalar va masofaviy monitoring imkoniyatlari bemorlar salomatligini yaxshilashda katta samaraga ega ekanini ko'rsatadi.

Adabiyotlarning umumiy tahlili shuni ko'rsatadiki, turmush tarziga bog'liq kasalliklarga qarshi kurashda:

- sog'lom ovqatlanish,
- jismoniy faollikni oshirish,
- ruhiy salomatlikni mustahkamlash,
- zararli odatlardan voz kechish,
- skrining va profilaktika ishlarini kengaytirish,
- raqamli tibbiy xizmatlardan foydalanish eng samarali strategiyalar sifatida tan olinadi.

Asosiy qism

O'zbekiston sharoitida turmush tarziga bog'liq kasalliklarning ko'payish sabablari ko'p omilli bo'lib, ular ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish, urbanizatsiya, demografik o'zgarishlar, aholining hayot sifati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati bilan bevosita bog'liqdir.

Bu kasalliklarni samarali boshqarish esa tibbiy ko'riklar, profilaktika tadbirlari, aholining sog'lom ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollik darajasi, psixologik sog'liq holati va zararli odatlarning kamaytirilishini bir butun yondashuvda olib borishni talab qiladi.

Avvalo, aholining ovqatlanish madaniyatida oxirgi o'n yilliklarda sezilarli o'zgarish kuzatilmoqda. An'anaviy, nisbatan sog'lom bo'lgan uy taomlari o'rnini ko'p hollarda yuqori kaloriyalı, yog'i ko'p, qayta ishlangan mahsulotlar egallayotgani kuzatiladi. Non, shakar, yog', fast-fud taomlarining ma'lum darajada arzonligi va keng tarqalganligi ularning kundalik ratsionga kirib kelishiga imkon yaratmoqda. Meva-sabzavot, oqsilga boy mahsulotlar iste'moli esa yetarli darajada emas.

Shu sababli, aholining metabolik ko'rsatkichlarida salbiy tendensiyalar — tana massasi indeksining oshishi, yog' to'planishi, insulin qarshiligining kuchayishi, qandli diabetga moyillikning ortishi kuzatilmoqda.

Ikkinchi muhim masala — bu jismoniy faollikning yetishmasligi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi, kompyuter oldida uzoq ishlash, o'tirib turadigan turmush tarzi, yengil transport vositalarining ommalashuvi, bolalarda esa internet va o'yinlarga qiziqishning ortishi jismoniy harakatning keskin kamayishiga olib kelmoqda. Jismoniy faollikning minimal bo'lishi yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omili sifatida namoyon bo'ladi. O'zbekistonda o'tkazilgan bir qator tibbiy kuzatuvlarda jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan aholining ulushi 55–60 foizdan yuqori ekani aniqlangan. Bu esa arteriyal gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, insult va boshqa og'ir asoratlarning paydo bo'lishiga zamin yaratadi.

Shuningdek, zamonaviy hayot ritmi keng psixologik bosim va ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarmoqda. Ish joyida yuklamaning oshishi, iqtisodiy, ijtimoiy va kichik oilaviy stressorlar, uyqu gigiyenasining buzilishi va ortiqcha emotsional zo'riqish neyroendokrin tizimda o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Stress gormonlari (ayniqsa kortizol)ning ko'payishi organizmda metabolik muvozanatning buzilishiga, qondagi qand darajasining ko'tarilishiga, arterial bosimning oshishiga, yog' to'planishiga va qator psixosomatik kasalliklarning shakllanishiga olib keladi.

Uyquning yetarli emasligi esa gormonlar balansini izdan chiqarib, ishtahaning ortishiga, immun tizimning pasayishiga va umumiy hayot sifatining yomonlashishiga sabab bo'ladi.

Turmush tarziga bog'liq kasalliklar orasida zararli odatlar — ayniqsa, tamaki chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ham muhim o'rin tutadi. Tamaki chekish O'zbekistonda o'pka kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari, miokard infarkti va nafas yetishmovchiligining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Spirtli ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish esa jigar sirrozi, yurak ritm buzilishlari, o'pka va oshqozon-ichak yo'llari kasalliklarini kuchaytiradi.

Yoshlar orasida energiya ichimliklari va endi keng tarqalayotgan elektron sigaretalarning iste'moli ham organizmga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Turmush tarziga bog'liq kasalliklarning o'z vaqtida aniqlanmasligi yoki kech tashxis qo'yilishi muammoni yanada chuqurlashtiradi. Profilaktik ko'rikning yetarli darajada yo'lga qo'yilmagani sababli ko'plab kasalliklar og'ir bosqichda aniqlanadi. Bu esa bemorning hayot sifatini keskin pasaytiradi, davolash xarajatlarini oshiradi va sog'liqni saqlash tizimiga qo'shimcha yuk yaratadi. Masalan, gipertoniya kasalligi dastlabki bosqichda oddiy hayot tarzini o'zgartirish orqali nazorat qilinishi mumkin bo'lsa-da, ko'plab holatlarda u rivojlanib borib, yurak yetishmovchiligi yoki insultga olib keladi.

Turmush tarziga bog'liq kasalliklarni boshqarishda zamonaviy raqamli texnologiyalarning roli ortib bormoqda. Smart qurilmalar yordamida yurak urishi, qadamlar soni, uyqu sifati, qand darajasi yoki arterial bosimni kunlik monitoring qilish imkoniyati bemor holatini nazorat qilishda katta ahamiyat kasb etadi. Telemeditsina esa tibbiy maslahatlarga qulaylik yaratadi, shifokor-bemor muloqotini tezlashtiradi va ayniqsa, uzoq hududlarda yashovchi aholiga samarali xizmat ko'rsatishni ta'minlaydi.

Shu bilan birga, turmush tarziga bog'liq kasalliklarni boshqarishning muhim tarkibiy qismi – bu aholining tibbiy savodxonligini oshirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etishdir.

Tibbiy ma'rifatga ega aholining sog'lom odatlarga amal qilishi, o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qilishi, zararli odatlardan voz kechishi va muntazam skrininglardan o'tishi kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardandir.

Yuqoridagi tahlil shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston sharoitida turmush tarziga bog'liq kasalliklarni boshqarish kompleks, ko'p bosqichli va tizimli yondashuvni talab etadi. Bu jarayon sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish, jismoniy faollikni oshirish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash, skrining tekshiruvlarini kengaytirish, zararli odatlarni kamaytirish, shuningdek, raqamli tibbiy xizmatlarni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq.

Xulosa

O'zbekiston sharoitida turmush tarziga bog'liq kasalliklarning ortib borishi sog'liqni saqlash tizimi, jamiyat salomatligi va iqtisodiy barqarorlik uchun jiddiy xavf tug'dirmoqda.

Ushbu kasalliklarning ko'payishiga olib kelayotgan omillar – noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, stress va uyqusizlik, zararli odatlar, ekologik sharoitning yomonlashuvi va aholining tibbiy savodxonligi pastligi – bir-biri bilan uzviy bog'langan murakkab tizimni tashkil etadi. Shuning uchun ham muammoni bartaraf etish alohida yo'nalishlar bo'yicha emas, balki kompleks, tizimli, davlat siyosati bilan uyg'unlashgan holda amalga oshirilishi lozim. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, aholi orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, meva-sabzavotlar iste'molini ko'paytirish, shakar va

yogʻga boy mahsulotlarni cheklash, fast-fud mahsulotlari isteʼmolini kamaytirish metabolik koʻrsatkichlarni yaxshilashda muhim oʻrin tutadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi bilan bogʻliq xavflarni kamaytirishda esa mahallalarda sport maydonchalari tashkil etish, maktablarda jismoniy tarbiya mashgʻulotlari sifatini oshirish, yoshlarda harakatli turmush tarzini targʻib etish zarur.

Stressni boshqarish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash, uyqu gigiyenasiga amal qilish va psixologik madaniyatni rivojlantirish ham turmush tarziga bogʻliq kasalliklarning oldini olishda beqiyos ahamiyatga ega. Tamaki va alkogol isteʼmolini kamaytirish boʻyicha davlat siyosati, maʼrifiy ishlar, yoshlar bilan profilaktik mashgʻulotlar organizmning uzoq muddatli salomatligini taʼminlashda ijobiy natija beradi.

Profilaktik koʻriklar va skrining dasturlarini kengaytirish esa kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va oʻz vaqtida nazorat qilish imkonini beradi. Ayniqsa, arterial gipertoniya, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va oʻpka kasalliklarida erta tashxislash davolash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Raqamli salomatlik, telemeditsina va smart monitoring texnologiyalarining keng tatbiqi esa bemor va shifokor oʻrtasidagi masofani qisqartiradi, davolash jarayonini aniq va operativ boshqarishga imkon yaratadi.

Umuman olganda, Oʻzbekiston sharoitida turmush tarziga bogʻliq kasalliklarni samarali boshqarish uchun sogʻlom turmush tarzini targʻib etishga qaratilgan davlat dasturlari, tibbiy-profilaktik xizmat sifati, aholining sogʻlom hayot madaniyati va raqamli salomatlik imkoniyatlarini uygʻunlashtirgan holda kompleks strategiyalarni amalga oshirish zarur.

Aholining tibbiy savodxonligini oshirish, sogʻliq uchun shaxsiy masʼuliyatni kuchaytirish va turmush tarzini oʻzgartirishga motivatsiya berish ushbu kasalliklarning kamayishiga olib keladi. Natijada, jamiyat salomatligi yaxshilanadi, sogʻliqni saqlash tizimidagi yuk kamayadi va mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish koʻrsatkichlari yanada mustahkamlanadi.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. World Health Organization. *Noncommunicable Diseases: Key Facts*. Geneva: WHO, 2021.
2. Global Burden of Disease Collaborative Network. *Global Burden of Disease Study 2020 (GBD 2020) Results*. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation, 2020.
3. Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. *Transtheoretical Model of Health Behavior Change*. New York: Oxford University Press, 2018.
4. Henderson, G. *Physical Activity and Chronic Diseases: Preventive Strategies*. London: Routledge, 2017.
5. Krupinski, E. *Telemedicine and Digital Health Solutions*. New York: Springer, 2019.
6. McEwen, B.S. *Stress and Allostatic Load: Implications for Health*. Annual Review of Medicine, 2016, pp. 431–448.
7. Walker, M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2018.
8. Xodjamqulov, R. *Oʻzbekiston aholisi orasida metabolik kasalliklar epidemiologiyasi*. Toshkent: OʻzMU nashriyoti, 2019.
9. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. *Aholi salomatligi boʻyicha yillik tahliliy hisobot*. Toshkent, 2023.
10. Murodova, A. *Jismoniy faollikning sogʻliq uchun ahamiyati: amaliy tadqiqotlar*. Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.