

**MAVZU: SMARTFON VA GADJETLARDAN UZOQ VAQT
FOYDALANISHNING ORGANIZMGA SALBIY TA'SIRI.
YURAK RITMINING O'ZGARISHI.**

Mirzayeva Shaxnoza Xamidjonovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti 2-son Ichki kasalliklar propedevtikasi kafedrasida assistenti.

Karimov Ma'rif Shakirovich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti 2-son Ichki kasalliklar propedevtikasi kafedrasida professor, m.φ.d. .

To'raxonova Muqaddas Omon qizi

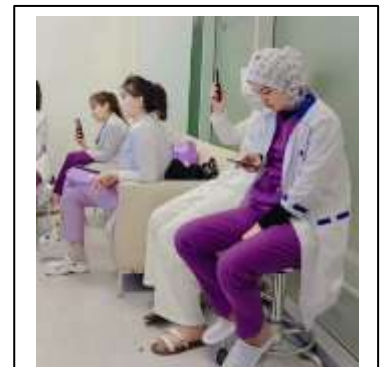
Toshkent davlat tibbiyot universiteti 2-son Davolash ishi fakulteti talabasi.

Резюме: Деформирующий остеоартроз (ДОА) является распространенным заболеванием в практике врачей разных специальностей. Ведущими международными организациями регулярно обновляются рекомендации по лечению пациентов с этим заболеванием. Позиции экспертов отличаются по отношению к различным вмешательствам. Дискутабельным является применение группы медленнодействующих симптоматических средств для лечения ДОА (Symptomatic Slow-Acting Drug in Osteoarthritis, SYSADOA), таких как глюкозамина сульфат и хондроитина сульфат (ХС). К сегодняшнему дню накоплены данные об эффективности и хорошей переносимости этих препаратов, что имеет большое значение при выраженной коморбидности пациентов с ДОА. Результаты многочисленных исследований, обзор которых представлен авторами, позволили предположить возможный механизм анальгетического и противовоспалительного действия ХС. В рекомендациях Европейского общества по клиническим и экономическим аспектам остеопороза, остеоартрита и заболеваний костно-мышечной системы (The European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases, ESCEO) в 2019 г. дана настоятельная рекомендация использовать высококачественный ХС для долгосрочной фоновой терапии.

Ключевые слова: остеоартрит, рекомендации, симптоматические препараты замедленного действия, хондроитина сульфат.

Smartfonlarning paydo bo'lishi butun dunyoni bo'ronga aylantirdi va smartfonlar deyarli hamma joyda, ayniqsa rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlarda keng tarqalgan. Bu muqarrar ravishda smartfonlarga qaramlik va haddan tashqari foydalanishga olib keldi. Smartfonlardan haddan tashqari foydalanish muammosi uyqu sifatining yomonlashishi kabi bir qator yomonlashtiruvchi ta'sirlar sifatida namoyon bo'ldi. Smartfonlardan foydalanish, ayniqsa yotish vaqti yaqinida, bevosita uyqu sifatining yomonlashishiga olib keladi.

Shu boisdan ham biz hozirgi kunda talabalar orasida so'rovnomada o'tkazdik. So'rovnomada 1-,2-,3-kurs tibbiyot talabalar o'rtasida o'tkazildi. Ularning smartfonlari yordamida kun mobaynida necha soat smartfonlaridan foydalanganlari va smartfon qancha vaqt aktiv holatda turganini ko'rib o'rgandik.



1-rasm

Kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki smartfonlar asosan tungi vaqtda aktiv holatda bo'lib tungi 22:00dan 03:00gacha bo'lgan vaqt oralig'ida talabalarni ijtimoiy tarmoqlardagi aktiv vaqtlarini ko'rsatmoqda. Bu holatdan ko'rishimiz mumkinki talabalarda uyqu tartibi buzilgan va bu bir qancha salbiy oqibatlarni olib kelishi mumkin.

Smartfon va gadjetlardan foydalanishning salbiy ta'siri:

- ko'rishning mumkin bo'lgan yomonlashishi, kompyuter ko'rish sindromining rivojlanishi;
- endokrin tizimida gormonal disbalansi;
- uyqu tartibini buzilishi;
- yurak ritmini buzilishi;
- yelka-tirsak sindromining potentsial rivojlanishi;
- qo'llardagi og'riq, ayniqsa ishlaydigan qo'l;
- bel og'rig'i;
- motor faolligining yo'qligi (gipokineziya);
- psixologik kasalliklar.

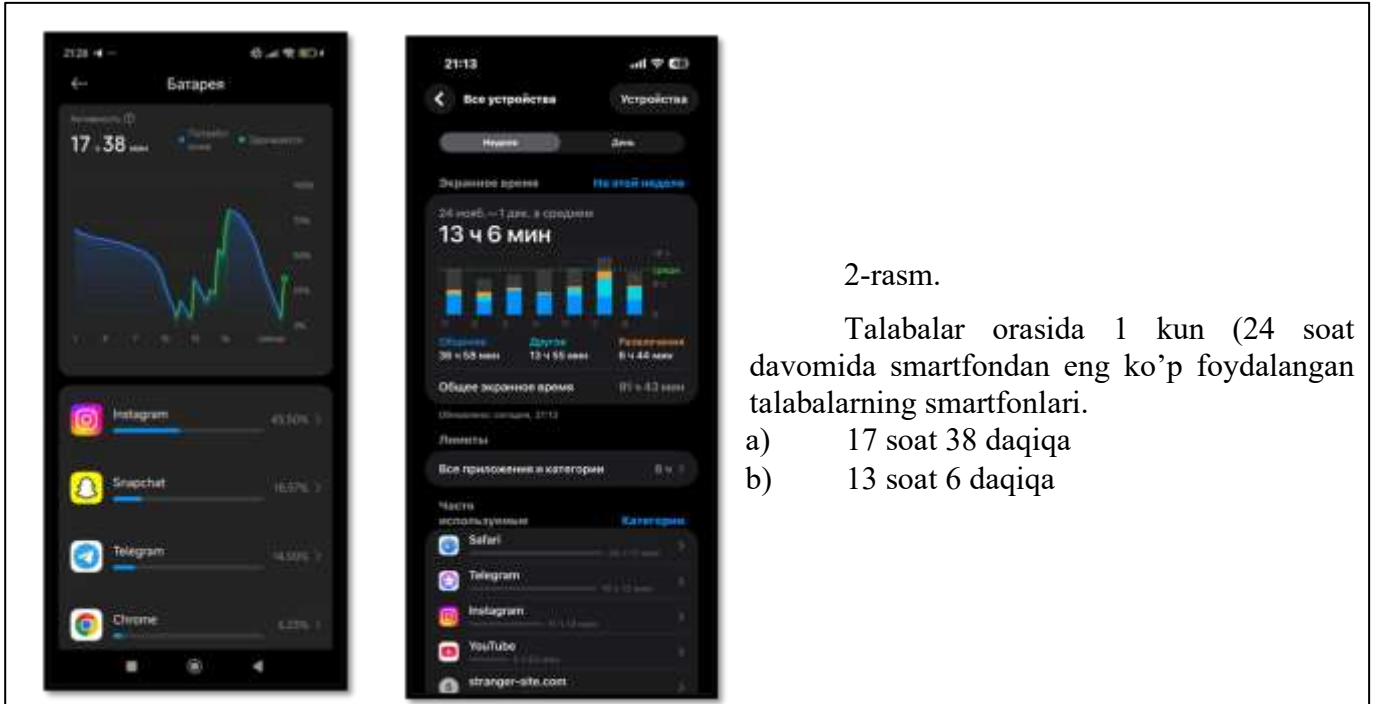
Daily Mail nashrining xabar berishicha, Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (AHA) tadqiqotchilari shunday xulosaga kelishgan. Ular kechasi sun'iy yorug'lik, jumladan, elektron qurilmalardan chiqadigan nurlanish, miyaning haddan tashqari faolligiga va qon tomirlarida yallig'lanish jarayonlariga olib kelishi haqida ogohlantirmoqdalar - bu yurak patologiyalarini rivojlanish xavfini oshiradigan omillar.

Tungi yorug'lik darajasi sun'iy yo'ldosh tasvirlari yordamida baholandi. 2018-yilga kelib, ushbu guruhning 17 foizida jiddiy yurak-qon tomir kasalliklari tashxisi qo'yilgan edi.

Tadqiqotchilar tungi yorug'lik ta'sirida bo'lish insonning tabiiy sirkadiyalik ritmlarini buzishini aniqladilar, bu esa butun tana uchun stressli hisoblanadi. Olimlarning fikriga ko'ra, ushbu omilga uzoq vaqt ta'sir qilish koronar yurak kasalligi, miokard infarkti va yurak yetishmovchiligi kabi holatlar xavfini oshiradi.

Shu bilan birga, tadqiqot mualliflari tadqiqotning kuzatuv xususiyatini ta'kidlaydilar. Bu shuni anglatadiki, ular tungi yorug'lik va yurak muammolari o'rtasida bog'liqlik topdilar, lekin bu to'g'ridan-to'g'ri sabab-oqibat bog'liqligi emas.

Bu tadqiqotlarga tayangan holda tunning asosiy qismini uyqu vaqtida emas smartfon va gadjetlarda vaqt o'tkazish gormonal disbalans, va uning natijasida stress gormoni ya'ni kortizol gormonini ko'p ajralib chiqishi hisobiga yurak ritmiga ta'sir etadi.

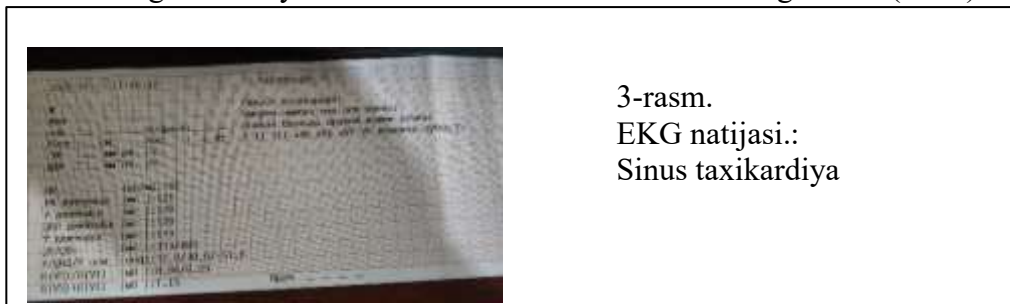


2-rasm.

Talabalar orasida 1 kun (24 soat davomida smartfondan eng ko'p foydalangan talabalarning smartfonlari.

- 17 soat 38 daqiqa
- 13 soat 6 daqiqa

Aynan kun davomida smartfondan ko'p foydalangan talabalardan so'rab surishtirish o'tkazilgandan keyin bu talabalar o'rtasida elektrokardiogramma (EKG) o'tkazildi.

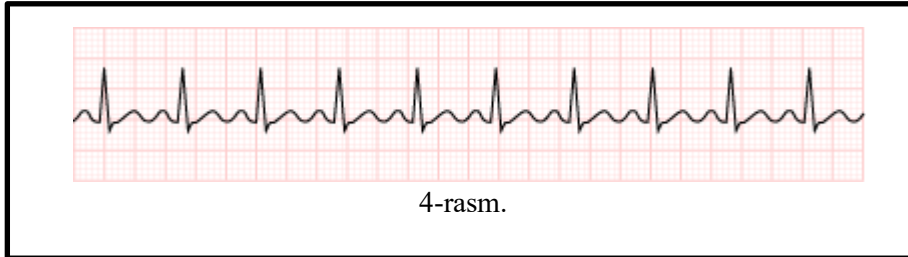


3-rasm.

EKG natijasi.:
Sinus taxikardiya

Sinusli taxikardiya – sinus ritm saqlangan holda, yurak qisqarishlar sonini bir daqiqada (astasekin) 90tadan 150-180gacha ko'payishidir. U simpatik tonusni oshishi, adashgan nerv faoliyatining pasayishi hamda to'g'ridan to'g'ri ST hujayralarga ta'sir natijasida birinchi tartibdagi ritm boshqaruvchisining avtomatizmi oshishi bilan bog'liq. Sinusli taxikardiya sog'lom odamlarda ham kuzatilib, jismoniy va emotsional zo'riqishda paydo bo'ladi. Yurak zararlanishi bilan kechadigan aksariyat kasalliklar sinusli taxikardiya yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

EKG-belgilar: ritm sinusli, yurak urish soni bir daqiqada 90-160 (180-200)ta. R-R oralig'I bir xil va qisqargan, ST segmentining boshlang'ch qismi o'rta chiziqdan pastga qiyshiq siljigan. Barcha tarmoqlarda P tishcha va uni QRS kompleksi bilan bog'liqligi hamda ketma-ketligi saqlangan. P-Q (R) interval va QRS kompleksi bilan davomiyligi biroz qisqarganligi hamda II, III, a VF tarmoqlarda P tishcha amplitudasi oshganligi, RS-T oraliqni qiyshiq ko'tariluvchi (orta chiziqdan pastga 1.0 mm dan ko'p bo'lmagan) depressiyasi aniqlanadi.



Shu bilan birga yurak ritmi buzilishi oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar:

- Ekstrasistoliya
- Atrial fibrillyatsiya (bo'lmacha fibrillyatsiyasi)
- Atrial flutter
- QT intervalining uzayishi
- Ventrikulyar aritmiyalar
- Bradikardiya va ritm pauzalari

Smartfonlardan foydalanish uyqu, o'ziga ishonch, munosabatlar, xotira, diqqatni jamlash vaqti va qaror qabul qilishga ta'sir qilishi haqida tobora ko'proq dalillar paydo bo'la boshladi. Bundan tashqari, asosiy stress gormoni bo'lgan kortizol darajasini doimiy ravishda oshirish orqali smartfonlar sog'liqqa tahdid solishi va foydalanuvchilarning umrini qisqartirishi mumkin.

Quartz sog'lig'ingizga minimal zarar yetkazadigan smartfonlardan qanday foydalanish bo'yicha 7 ta maslahatni taqdim etadi.

1. Smartfoningizdan qanchalik tez-tez foydalanayotganingizni va qaysi ilovalar ko'p vaqtingizni egallab olayotganini kuzatish uchun Apple Screen Time, Android ActionDash yoki Moment ilovasidan foydalaning.

2. Eng muhimlaridan tashqari barcha ilova bildirishnomalarini o'chirib qo'ying. Agar bildirishnomalarni butunlay o'chirib qo'yishning iloji bo'lmasa, kun davomida ular sizni bezovta qilmaydigan ma'lum bir vaqtni ajratish tavsiya etiladi.

3. Elektron pochtagizda "Yangi elektron pochta xabarlarini olish" opsiyasini o'chirib qo'ying. Bu sizga elektron pochta xabarlarini faqat ilovani ochganingizda ko'rish imkonini beradi.

4. Keraksiz foydalanuvchilar va ijtimoiy tarmoq sahifalaridan, shuningdek, sizga stress keltiradigan yoki hech qanday foyda keltirmaydigan axborot byulletenlaridan obunani bekor qilish imkonini beruvchi maxsus ilovadan foydalaning.

5. Uyingizda oshxona stoli yoki yotoqxonada kabi qurilmalardan xoli joylarni belgilang. "Ko'zdan uzoqda, xayoldan uzoqda" yondashuvi sizga smartfoningizni doimiy ravishda tekshirishning yomon odatidan xalos bo'lishga yordam beradi, bu esa stressni kamaytiradi.

6. Yotishdan oldin raqamli komendantlik soatini o'rnatib va smartfoningizni yotoqdan uzoqroq tuting. Ertalab xabarlarini tekshirish o'rniga, kuningizni qisqa meditatsiya, jismoniy mashqlar yoki ongli nonushta bilan boshlang.

7. Zerikishdan smartfoningizdan qanchalik tez-tez foydalanishingizni kuzatib boring. Tasmani

beparvolik bilan varaqlash o'rniga, bu vaqtni nafas olish mashqlari bilan o'tkazing.

Xulosa.

Uzoq vaqt smartfon va boshqa gadjetlardan foydalanish yurak ritmi va umumiy sog'liq uchun jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ekran qarshisida doimiy o'tirish va uzluksiz ma'lumot oqimi stress gormonlari – kortizol va adrenalin darajasini oshiradi, bu esa yurak urishining notekisligi, tezlashishi yoki ba'zan sekinlashishiga olib keladi. Natijada, aritmiya xavfi ortadi, qon bosimi o'zgaradi va yurak-qon tomir tizimi ortiqcha yuk ostida qoladi. Shu bilan birga, nerv tizimi faolligi oshishi va uyqu sifatining yomonlashishi ham yurak ritmiga bevosita ta'sir qiladi, chunki uyqu yurak faoliyatini barqarorlashtiruvchi muhim omildir.

Shuning uchun, yurak ritmini himoya qilish va sog'lom hayot tarzini saqlash maqsadida gadjetlardan foydalanishni ongli ravishda cheklash, muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, yetarli va sifatli dam olishni ta'minlash juda muhimdir. Bu nafaqat yurak ritmini barqaror saqlashga yordam beradi, balki organizmning umumiy salomatligini mustahkamlash, stress darajasini kamaytirish va uzoq muddatli sog'lom hayotga erishish imkonini beradi.

Список литературы

1. “Ichki kasalliklar propedeutikasi”, A.G.Gadayev, M.SH.Karimov, X.S.Axmedov. “Muharrir nashiryoti” 2018-yil.
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8776263/>
3. <https://medvestnik.ru/content/cards/Vliyanie-smartfonov-na-zdorove-detei-i-podrostkov.html>
4. <https://zdrav.expert/index.php>
5. https://www.nottingham.ac.uk/nursing/practice/resources/cardiology/function/sinus_tachycardia.php
6. American Academy of Sleep Medicine. Sleep and Technology Position Statement. Journal of Clinical Sleep Medicine, 2019.
7. Centers for Disease Control and Prevention. Sleep and Heart Health. 2021.
8. https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/313319/20250205-183211-28aa48.pdf?utm_source