O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

SOG'LOM TURMUSH TARZI

XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN

HEALTHY LIFESTYLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

SOG'LOM TURMUSH TARZI

17 fevral 2023 yil,
Toshkent sh.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

2023 yil 17 fevralda o'tkazilgan «SOG'LOM TURMUSH TARZI» mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada chop etilgan tezislar

TO'PLAMI

(Tezislarning originalligini tekshirish uchun QR kodni skaner qiling)

Toshkent – 2023

Дорогие друзья! Приветствуем вас международной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни». Сегодня Ташкентская медицинская академия проводит данную историческую международную конференцию, которая дает возможность участникам показать свои знания и практические навыки по разным направлениям медицины, а именно, по гигиене, нутрициологии, терапии, репродуктивному здоровью и педиатрии. Мы рады приветствовать преподавателей и студентов из России, Казахстана, Азербайджана, Республики Узбекистан.

Всемирная организация здравоохранения указывает, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья, важной частью которого является здоровый образ жизни, является важным делом, и ВОЗ считает развертывание ориентированных на нужды людей служб первичной медико-санитарной помощи, которые, в дополнение к оказанию медицинской помощи, в первую очередь направлены на формирование здорового образа жизни и профилактику неинфекционных заболеваний.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни. За последние десятилетия в Республике Узбекистан была проделана огромная по своим масштабам работа по реформированию всей системы медицинского образования. При этом чрезвычайно важная роль в улучшении качества медицинской помощи и становлении высококвалифицированного специалиста отводится вопросам повышения квалификации врачей, внедрению новых педагогических технологий и инноваций, современных технических средства обучения с использованием информационных технологий.

Участие в конференциях — не только большая честь, но и большая ответственность для каждого из вас, представляющих свою школу, свой регион. Нас очень радует то, что среди участников конференции присутствуют студенты, магистры, докторанты. Уверена, что стремление реализовать себя в той или иной области интеллектуальной и творческой деятельности, позволит вам быть востребованным специалистом общества, а ваш успех будет способствовать повышению конкурентоспособности медицинского образования. Для развития творческого, научного и профессионального потенциала подрастающего поколения правительством осуществляется всесторонняя поддержка способной и талантливой молодёжи.

Позвольте выразить слова благодарности наставникам и участникам за самоотверженный труд, веру в своих воспитанников и поддержку в становлении будущего профессионала. От всей души желаю каждому участнику конференции здоровья, пусть вам сопутствуют успех и удача. Больших вам побед!

С уважением ректор Ташкентской медицинской академии А.К.Шадманов

Tahrir hay'ati:

Rais:

Toshkent tibbiyot akademiyasi rektori, professor A.K. Shadmanov

A'zolar:

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasi mudiri, professor N.J. Ermatov

Toshkent tibbiyot akademiyasi Ilmiy ishlar va innovatsoyalar prorektor, tibbiyot fanlari doktori, dotsent F.L. Azizova

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasi professori, tibbiyot fanlari doktori G.I. Shayxova

сульфатларга водопровод сувидан 640 та намуналар олинган бўлиб,улардан 86таси, 86 таси (13,4%), 2018 йилда эса водопровод сувидан 709 та намуналар олинган бўлиб,улардан 63таси (8,8%) гигиеник талабларга жавоб бермаган.Олинган натижалардан шуни хулоса қилиш мумкин аҳоли ўртасида сув омилига боғлиқ касалликларнинг олдини олишда ичимлик сувининг сифати муҳим аҳамиятга эга.

ЖИГАРНИНГ ТУРЛИ ЭТИОЛОГИК ЗАХАРЛАНИШЛАРИНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА ФУНКЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

[1]Эрматов Н.Ж., [2]Мамасадиков Н.Ш.

[1]Тошкент тиббиёт академияси
[2]"Central Asian Medical University" тиббиёт университети

Мавзунинг долзарблиги: Бугунги кунда жигар касалликлари аҳоли ногиронлигининг асосий сабабчиларидан бири бўлиб келмоқда. Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг янги маълумотларига кўра, дунёда тахминан 400 миллион киши гепатит В вируси ёки гепатит С вируси сабаб бўлган сурункали инфекция билан яшамоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: Жигарнинг турли этиологияли заҳарланишларини даволаш ва олдини олишда пребиотик ва пробиотиклар билан бойитилган функционал овқат маҳсулотларини қўллаш самарадорлигини гигиеник баҳолашдан иборат.

Тадқиқот материаллари ва усуллари: Тадқиқот объекти сифатида Фарғона ввилоятидаги даволаш-профилактика муассасалари олинди.

Олинган натижалар. Токсик гепатитлар 1-28% ҳолларда олиб борилаётган фармакотерапияни мураккаблаштиради ҳамда 12-25% ҳолларда жигар циррози ва жигар етишмовчилигининг ривожланишига олиб келади. Энг кенг тарқалган гепатотоксик препаратларга парацетамол (терапевтик дозаларда дори хавфсиз, кунлик миқдори 4 г дан ошса, фулминант жигар етишмовчилиги ривожланиш эҳтимоллиги ошади), ностероид яллиғланишга қарши препаратлар, эстрогенлар, анаболик стероидлар, антибиотиклар, силга қарши препаратлар, ўсмага қарши препаратлар, цитостатиклар, фитопрепаратлар киради. АҚШнинг расмий статистикасига кўра, парацетамол 50% ҳолатда фулминант жигар етишмовчилиги ривожланишига сабаб бўлади. Беморларда трофологик етишмовчилик кузатилиши ёки тўйиб овқатланмаслик организм эхтиёжлари ва овқатланиш кўрсаткичлари ўртасида номутаносиблик ривожланишига сабаб бўлади. Нотўғри овқатланиш секин-аста тўқималарда озуқа заҳираларининг камайишига олиб келади, биокимёвий ва функционал ўзгаришлар юзага келади, тана вазнини 40-50% ини йўқотиш эса ҳалокатли ҳисобланади. XX асрнинг охирги ютуқларидан бири "пробиотиклар ва функционал овқатланиш" концепциясини ишлаб чиқилганлигидир, бу эса кўп жиҳатдан оқилона овқатланиш тузилмасига замонавий талабларни киритишни тақозо этади.

Турли мамлакатлар олимларининг фундаментал ва амалий тадқиқотлари натижалари шуни кўрсатадики, ижобий технологик хусусиятларга эга бўлган микроорганизмлардан фойдаланиш билан бирга, инсон организми соғлом биоценози учун зарур бўлган ошқозон-ичак трактидаги ферментация жараёнларини, озуқа моддаларининг ҳазм бўлиш даражасини кучайтирадиган бактериялар штаммларини киритиш имкониятини ўрганиш айниқса муҳимдир. Шу ўринда функционал овқатланиш маҳсулотларини яратиш учун асос бўлган инсон нормал ичак микрофлора вакиллари ҳисобланган бифидобактериялар ва сут кислотали бактериялар алоҳида аҳамият касб этади.

Rasulova N.F., Otashekhov Z.I., Sattarova Z.R. Healthy nutrition and factors affecting its formation 81

To'rayev B.Sh., Ochilova G.Sh. To'yib ovqatlanmaslik, fertillik va o'rtacha umr 83

Қутлиев Ж., Хушвактов А., Рустамов А., Олтиев А. Ҳарбий спортчиларнинг уй шароитидаги овқатланиш рационидаги ёғларнинг истеъмолини гигиеник таҳлил қилиш 84

Матякубов Ж.Р., Хасанов Ш.М., Қадирберганов Х.Б., Абдуллаев И.К. Болаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланишида оилавий тарбиянинг турган ўрни ……. 85

Нуралиева Н.Б. Юрак қон томир касалликларини олдини олишда тўғри овқатланишнинг аҳамияти ………………………………………………… 86

Нуралиева Н.Б., Хасанов Ш.М., Абдуллаев И.К. Ёшлар орасида атроф-муҳитга ижобий муносабатни мустаҳкамлаш - соғлом турмуш тарзи шаклланишининг асоси сифатида ………………………………………………………………... 87

Оманова А.С. Болаларда учрайдиган турмушдаги жароҳатланишнинг олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти 88

Саломова Ҳ.Ж. Ноэпидемик касалликларни келиб чиқишини олдини олишда соғлом турмуш тарзини аҳамияти 89

Хаитов М.А. Ички ишларда фаолият юритувчи ходимларнинг саломатлигини таъминлашда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти 91

Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларнинг овқатланиши тартибини гигиеник таҳлили 92

Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларда хасталикни олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар 93

Хажиев Д.Б. Псориаз билан хасталанган пациентларни даволаш самарадорлигини ошириш йўллари 94

Хасанов Ш.М., Қадирберганов Х.Б. Болалар орасида соғлом турмуш тарзининг шаклланишида ижтимоий институтларнинг турган ўрни ………………………… 95

Хасанов Ш.М., Оманова А.С., Абдуллаев И.К. Соғлом турмуш тарзи ва унинг жамият билан табиат уйғунлигини таъминлашдаги тутган ўрни ………………… 96

Шамуратова Н.Ш., Дусчанов Б.А., Рузметова Д.А. Қандли диабетда парҳез овқатланишнинг самарадорлиги 98

Шерқўзиева Г.Ф., Эгамбердиева З.З. Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги сув ва унинг аҳамияти 99

Эрматов Н.Ж., Мамасадиков Н.Ш. Жигарнинг турли этиологик захарланишларини олдини олишда функционал овқатланишни гигиеник баҳолаш 100

Якубова А.Б. Здоровое питание при хроническом гепатите проживающих в южном Приаралье 101