



TIBBIYOT TALABALARI ORASIDA KENG TARQALGAN KASALLIKLARNING OLDINI OLIHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Xakimova Xonbuvi Xakimovna¹, Zayniddinov Muhiddin²

¹ Sam MU jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash menejmenti kafedrası, katta o'qituvchisi ² Samarqand tibbiyot Universiteti

Farmasevtika fakulteti 4-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6570526>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 01-may 2022

Ma'qullandi: 10- may 2022

Chop etildi: 14- may 2022

KALIT SO'ZLAR

talabalar salomatligi, xavf omillari, kasallikning oldini olish.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada tibbiyot universiteti talabalarining o'qish paytida sog'lig'i holatidagi o'zgarishlarni o'z-o'zini baholash natijalari tavsiflanadi, kasallanishning asosiy sabablari tahlil qilinadi, kasalliklarning rivojlanishi uchun eng keng tarqalgan xavf omillari baholanadi, sog'liqni saqlash va sog'liqni saqlashni mustahkamlash bo'yicha chora-tadbirlar taklif etiladi.

Dolzarblik. Shifokorning kasbi katta jismoniy va ruhiy faoliyatni talab qiladi. Shifokorlar kasbiy kasalliklarning tarqalishi bo'yicha beshinchi o'rinda turadi. Shu munosabat bilan bo'lajak shifokorni tayyorlash nafaqat o'quvchilarning ma'lum darajadagi kasbiy mahoratga ega bo'lishini, balki ularning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash usullarini ongli va maqsadli egallashni ham talab qiladi. Mamlakatimizda oilalarning atigi 21,7 foizi jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadi, O'zbekistondagi yoshlarning atigi 30 % i salomatlikni saqlash uchun yetarli darajada jismoniy faollikka ega. Talaba yoshlar mamlakatimiz aholisining salmoqli qismini tashkil etadi, ularning salomatligi tug'ilish koeffitsienti va butun respublikaning kelajagini belgilaydi. Yomon odatlar, noto'g'ri ovqatlanish va past darajadagi jismoniy faollik, kompyuterda uzoq vaqt ishlash surunkali patologiyaning erta shakllanishiga va o'rta va keksa yoshdagi o'limning yuqori darajasiga olib keladi. Yoshlar salomatligini asrash va

mustahkamlash davlat ahamiyatiga molik vazifadir, chunki o'rtacha umr ko'rish davomiyligini 1 % ga oshirish mamlakat yalpi ichki mahsulotini 6 % ga oshirishga olib keladi. Tibbiyot talabalari o'rtasida o'z sog'lig'iga mas'uliyatli munosabatni shakllantirish ayniqsa muhimdir, chunki ular o'z kasblari tufayli atrof-muhit va butun jamiyatning ruhiy va jismoniy salomatligini shakllantirishga qaratiladi. Talabalar yoshi kattalarga qaraganda kamroq surunkali kasalliklarga chalingan bo'lsa-da, kelajakda ularning paydo bo'lishi uchun talabalik yillarida sharoitlar paydo bo'ladi. Katta intellektual yuklamalar (tibbiyot universitetlarida texnik universitetlarga qaraganda 2 baravar ko'p), odatiy turmush tarzidagi keskin o'zgarishlar, oiladan tashqari shaxslararo munosabatlarning shakllanishi, o'qish, yashash va ovqatlanishning yangi sharoitlariga moslashish zarurati imkon beradi. Talabalarni bir qator kasalliklar rivojlanishi uchun yuqori xavf guruhiga kiritish mumkin. Maqsad. Talabalarining



tibbiyot universitetida o'qish davridagi salomatlik holati dinamikasini, kasallanishning asosiy sabablarini, kasalliklarning rivojlanishining eng ko'p uchraydigan xavf omillarini baholash, ularning sog'lig'ini yaxshilash va kasalliklarning oldini olish chota-tadbirlarini taklif qilish.

Materiallar va tadqiqot usullari. Barcha fakul'tetlarning 1-6 kurs talabarlari uchun 1356 nafar talabarning tibbiy hujjatlari (talabarning ambulator kartochkalari, sog'lomlashtirish markazi shifokorining oxirgi 3 yildagi yillik hisobotlari) tahlili o'tkazildi; so'rov natijalari (biz tomonidan ishlab chiqilgan, 46 ta ochiq savolni o'z ichiga olgan anketadan foydalangan holda); 300 nafar talabaning o'z sog'lig'i holati dinamikasini va mashg'ulot paytida kasalliklarning xavf omillarini o'z-o'zini baholashi, o'z-o'zini tekshirish natijalari (dam olish paytida qon bosimi, bo'y, vazn). Tadqiqot natijalarini qayta ishlash va statistik tahlil qilish Excel 2010 dasturlari yordamida amalga oshirildi. O'rganish uchun korrelyatsion bog'liklik, Sperminning darajali tahlilidan foydalanilgan. Natijalar va muhokama. Tibbiyot universitetida o'qish vaqti o'sish davriga to'g'ri keladi yoshlar, jismoniy rivojlanish bilan mos kelishi kerak. Biroq, ularning o'z-o'zini baholash natijalariga ko'ra, o'rta maktabda o'qish muddati 6,9% ga, 50% ga oshdi o'zgarimadi, 23,1% ga esa hatto kamaydi. 6 yil davomida o'qish yuqori kurs talabarlari (5-6-kurs) sog'lig'ining yomonlashishini 42,2% ini tashkil etgan bulsa, faqatgina 6,9%da - yaxshilanish kuzatildi. Surunkali kasalliklar ayniqsa sezilarli darajada oshdi. Talabalar soni, o'tgan yil davomida surunkali kasalliklarning kuchayganini ko'rsatdi, o'qish davrining 6-yilda ikkinchisiga nisbatan 2 baravar ko'p bo'ldi

ya'ni: 34,6% va 17,5%. 1-kurs talabarlari kayfiyatlariga bog'liq ba'zi muammolarga duch kelishdi. Ularning 36,8 foizi yolg'izlik tuyg'usini boshdan kechirishini qayd etdi. Respondentlarning 34,4% bosh og'rig'i shikoyat etishdi. psixologik noqulaylik, stress holati - 26,1%, oshqozon og'rig'i - 22,6%, bel og'rig'i - 21,2%, uyqu buzilishi - 20,3%; qon bosimining oshishi - 15,5% ga, uning pasayishi - 9,3% talabada kuzatildi. Ko'tarilgan muammolarning aksariyati, moslashishda (adaptatsiya) gi funktsional buzilishlar, o'qish va yashash sharoitlariga qiyinchiliklar tufayli aynan birinchi kurs talabarlari orasida uchragan bulishi tabiiy. Bu taxmin profilaktik tekshiruvlar natijalariga ko'ra ham o'z isbotini topdi. Moslashuvning buzilishi bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishda kichik kurs talabarlarga ruhiy yordamni tashkillashtirish talab qilinadi. Sog'lom turmush tarzi tamoyillari haqidagi g'oyalarga qaramasdan tibbiyot talabarlari yaxshi shakllangan bo'lishi kerak, ular tez-tez ularning haqiqiy xatti-harakatlariga zid So'rovimiz natijalariga ko'ra, tibbiyot talabarlari 5-6 kurslar salbiy o'rtacha 4-5 omil mavjudligini ko'rsatadi sog'likka ta'sir qiladi. Etakchi o'rinlarni kattalar egallaydi vizual yuklar (planshetlar, kompyuterlar bilan uzluksiz ishlash, mobil telefonlar, televizor tomosha qilish) respondentlarning 68,6 foizida. Hammasi talabalar sezilarli vizual yukni qayd etadilar (o'rtacha - 9,85 soat kuniga): kompyuter, planshet, smartfonda ishlash tufayli (5,14 soat), televizor ko'rish (1,46 soat) va kitob o'qish (3,25 soat). Belgilangan yomonlashuv o'quv jarayonida ko'rish qizlarning 63,8% va o'g'il bolalarning 53,6%. Universitetda o'qish bilan bog'liq surunkali stressga va oiladan tashqarida yashash, katta neyro-



emotsional stressni ko'rsatdi Respondentlarning 53,3 foizi. Yuqori surunkali kuchlanish va reaksiyalar stressli vaziyatlar yuqori kasallanish bilan bog'liq avtonom nerv tizimining somatoform disfunktsiyasi va umumiy 5 yillik o'qish davomida paydo bo'lgan kasalliklar soni ($r=+0,34$). 5-kurs talabalarining 49,5 foizi uyqusizlikni, 21,4 foizi buzilishlarni qayd etdi. har xil zo'ravonlikdagi uyqu. Talabalarning katta qismi ovqatlanish sifati haqida o'ylamaydi, ularning ovqat va ichimliklar tarkibi: ular tez-tez ovqatlanishadi (respondentlarning 48,6%), shakarli gazlangan ichimliklar, chipslar (46,5%), yirik tuz miqdori (23,8%) sabzavotlarning etarli emasligini ko'rsatadi va ratsiondagi mevalar (31,4%). Qandli ichimliklarni tez-tez iste'mol qilish talabalar tomonidan ichimliklar qon bosimi ortishi epizodlari bilan bog'liq bosim va ortiqcha vazn ($r=+0,39$). Yoshlar salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi ovqatlanishning buzilishi: soat 11 ga qadar nonushta etishmasligi, "buzilgan" ovqatlanish tartibi. Ratsionga rioya qilmaslik va ularning yo'qligi mahsulot tanlashda cheklovlar ko'proq yosh erkaklarda (71,4%), Ularning 21,4 foizi nonushta qilmaydi Ko'rsatilgandek, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qiladigan talabalar ko'proq vaqt sarflaydi kompyuterda (haftasiga 3 soat) va televizorda, 2 barobar ko'proq vaqt sarflang chekish, yomonroq ovqatlanish, kamroq sabzavot va mevalarni iste'mol qilish ($r +0,4$). O'z-o'zini baholash natijalariga ko'ra bakalavrlarning 38,1 foizi o'z baholarini bergan Jismoniy faollik juda past, talabalarning 27% kuniga 5 soatdan ko'proq o'tirishadi, 30 daqiqadan kam yurish. Qizlar etarli emasligini ko'rsatdilar jismoniy faollik o'g'il bolalarga qaraganda 2

marta tez-tez - 74% hollarda. Talabalar soni nisbatan kam bo'lishiga qaramay hujjatlashtirilgan skolioz (8,3%), talabalarning 20% dan ortig'i mavjud tez-tez bel og'rig'i shikoyatlari, diqqatga sazovordir tez-tez yo'qligi yassi oyoqlar mavjudligida durus nazorati va noto'g'ri poyabzal tanlash. Bu haqda bel og'rig'idan aziyat chekayotgan talabalarga ko'proq ma'lumot berish kerak posture korrektorlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi, jismoniy mashqlarni bajarish orqa mushaklarini kuchaytirish uchun komplekslar. So'rovda qatnashgan yigitlarning 18,1 foizi ortiqcha vaznga ega. Pastki talabalarning jismoniy faolligi - tana massasi indeksi qanchalik yuqori ($r=-0,35$). Qorin bo'shlig'idagi semirish belgilari tekshirilgan epizodlarning 9,5 foizida topilgan o'sish - 13,3% ga. Bir qator talabalar noqulay vaziyatga ega xavf omillarining kombinatsiyasi: chekish, jismoniy harakatsizlik bilan birgalikda, faktlar giperglikemiya va qon bosimi ortishi ($r=+0,54$) aniqlanishi. Belgilari bor metabolik sindromning shakllanishi, bu shubhasiz ta'sir qiladi salomatlik, hayot sifati va kelajakda uning davomiyligi. Qizlarning 25,7 foizida teskari muammo - etishmovchilik bor edi reproduktiv sohaning patologiyasi xavfini oshiradigan tana vazni, shuningdek kelajakda kestirib, sinish. Talabalar orasida sog'liq muammolarining eng keng tarqalgan sababi, kabi so'rov ma'lumotlari, shuningdek hujjatlarni tahlil qilish natijalari sog'liqni saqlash markazi - o'tkir respiratorli infeksiyalar bilan kasallanish, profilaktika chora-tadbirlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Eng samarali o'ziga xos bo'lmagan chora-tadbirlar qattiqlashuv va o'z ichiga oladi qisman bo'lishi mumkin bo'lgan jismoniy



faollik darajasini oshirdi jismoniy tarbiyani malakali tashkil etish bilan amalga oshiriladi. Maxsus profilaktika qarshi emlashni o'z ichiga oladi grippni talabalarga tez tarqalishi uchun xavf guruhi sifatida. 9% dan kam Respondentlar har yili grippga qarshi emlanganliklarini ta'kidladilar kasallikning oldini olish uchun etarli emas jamoa. Garchi zamonaviy bilan emlash inaktivatsiyalangan vaktsinalar og'ir va rivojlanishidan qochadi kasallikning murakkab shakllari, salbiy emlashga munosabat. O'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishni rag'batlantirish tibbiyot talabalari uchun bizning yillik o'z-o'zini baholashimiz sog'ligingiz holati. Uning asosiy komponentlari: revizyon o'zgartirilishi mumkin bo'lgan xavf omillari, ularni bartaraf etish dasturini tuzish; rejaga muvofiq muntazam ravishda o'z-o'zini tekshirish va o'tkazish yillik rehabilitatsiya, salomatlikni saqlash tadbirlari. Bularning hammasi ma'lumotlar "sog'liqni saqlash pasporti" shaklida taqdim etiladi. Kompilyatsiya qilishda ekspertiza va rehabilitatsiya dasturi talabasi, maslahatchi sifatida klinik kafedra o'qituvchisi. Jiddiylik uchun motivatsiya talabalarning taklif etilayotgan dasturga munosabati, "pasport salomatlik" g'oyasi bilan qamrab olinishi kerak: "boshqalarga qanday munosabatda bo'lishni o'rganish, o'zingdan boshlash kerak", degan arab maqolidagidek: "Doktor davo o'zim".

Xulosa: 1. Katta intellektual yuklar, yangiga moslashish zarurati o'qish, turar joy va ovqatlanish sharoitlari talabalarni tasniflash imkonini beradi bir qator kasalliklar uchun yuqori xavf guruhi.

2. Talabalar tomonidan o'quv jarayonida sog'liqni saqlash holatining o'zgarishini o'z-o'zini baholash

3. Tibbiyot universitetining 5-6 kurslari etarli darajada mavjudligini ko'rsatdi jiddiy muammolar: respondentlarning 23,1% darajasi pasayganligini ko'rsatdi jismoniy rivojlanish, 42,2% ularning yomonlashuvini qayd etdi salomatlik. Katta psixo-emotsional va tarbiyaviy yuklar tufayli, kerak talabalarga psixologik yordamni tashkil etishga e'tibor berish; psixosomatik kasalliklarni o'z vaqtida tashxislash va davolash. Talabalarning kasallanishiga eng katta hissa o'tkir tomonidan qo'shilganligi sababli respiratorli infeksiyalar, kichik kurslarda o'qitish kerak talabalarga shaxsiy profilaktika choralari haqida ma'lumot berish va ularga ma'lumot berish yillik grippga qarshi emlashning maqsadga muvofiqligi.

6. Kasallanish tarkibida kasalliklarning ustunligi tufayli oshqozon-ichak trakti, talabalarning og'riqlar haqida tez-tez shikoyat qilishlari epigastral mintaqada, ko'proq kirishni ta'minlash kerak

Helicobacter pylori, infeksiyasi tashxisi bilan FGDS, ichki organlarning ultratovush tekshiruvi

organlar, gastroenterolog maslahatlari.

Adabiyot.

1. Jarko, V.I. Tibbiy yordam sifatini boshqarish /

V.I. Jarko // "Tibbiyot xabarnomasi" gazetasi: No 31 (1178). - 2014 yil 31 iyul

2. Alekseenko, S.N. Talabalarning qiymat-motivatsion ustuvorliklari

sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq tibbiyot maktabi / S.N. Alekseenko

va boshqalar. // Fundamental tadqiqotlar. - 2013. - 2-son (1-qism) - 16-bet-

o'n to'qqiz.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kushmatova D. E., Khakimova H. K. CURRENT PERSPECTIVES ON THE SUBJECT OF PUBLIC HEALTH AND HEALTH CARE //World Bulletin of Public Health. – 2022. – T. 6. – C. 51-53.
2. Xakimovna X. X. et al. PUBLIC HEALTH REFORMS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – T. 8. – №. 2. – C. 820-827.