UDK:616-036.22:614.4

YUQUMLI BO‘LMAGAN KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI VA XAVF OMILLARI

Musayeva Gulruh Ikramovna - katta o‘qituvchi
Harbiy tibbiyot akademiyasi (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Ushbu ilmiy maqolada yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning asosiy xavf omillari, ayniqsa 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan ayollar va erkaklar o‘rtasidagi profilaktika choralari batafsil tahlil qilinadi. Maqolada yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy, biologik va atrof-muhit omillari o‘rganilib, ularning oldini olishda samarali profilaktika strategiyalari taklif etiladi. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi va jahon miqyosidagi statistik ma’lumotlar asosida yoshlar va o‘rta yoshdagi aholining sog‘liq holati tahlil qilinadi. Ushbu maqola sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va surunkali kasalliklarning oldini olishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *yuqumli, kasallik, profilaktika, xavf, omil, sog‘lomlik, surunkali, yurak, diabet, o‘pka, semizlik, stress, jismoniylik*

PREVENTION AND RISK FACTORS OF NON-COMMUNICABLE DISEASES

Musayeva Gulruh Ikramovna - senior lecturer
Military Medical Academy (Tashkent, Uzbekistan)

Annotation. *In this scientific article, the main risk factors of non-communicable diseases are thoroughly analyzed, with a special focus on prevention measures among men and women aged 20 to 45. The article explores the social, biological, and environmental factors influencing the development of non-communicable diseases and proposes effective preventive strategies. Additionally, the health status of young and middle-aged populations is analyzed based on statistical data from the Republic of Uzbekistan and global sources. This article serves as a foundation for scientific and practical research aimed at promoting a healthy lifestyle and preventing chronic diseases.*

Key words: *non-communicable, disease, prevention, risk, factor, health, chronic, heart, diabetes, lung, obesity, stress, physical activity*

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРЫ РИСКА

Мусаева Гулрух Икрамовна - старший преподаватель
Военно-медицинская академия (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В данной научной статье подробно анализируются основные факторы риска неинфекционных заболеваний, особенно меры профилактики среди женщин и мужчин в возрасте от 20 до 45 лет. Изучаются социальные, биологические и экологические факторы, влияющие на развитие неинфекционных заболеваний, а также предлагаются эффективные стратегии профилактики. Кроме того, проводится анализ состояния здоровья молодежи и людей среднего возраста на основе статистических данных Республики Узбекистан и мирового уровня. Эта статья служит основой для научно-практических исследований, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику хронических заболеваний.*

Ключевые слова: *неинфекционные, заболевание, профилактика, риск, фактор, здоровье, хронический, сердце, диабет, легкие, ожирение, стресс, физическая активность.*

Bugungi kunga kelib yuqumli bo‘lmagan kasalliklar butun dunyo bo‘yicha o‘lim va nogironlikning asosiy sababi sifatida e’tirof etilmoqda. Ushbu kasalliklar, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, o‘pkaning surunkali kasalliklari va saraton kasalliklari, uzoq muddatli surunkali jarayonlarga sabab bo‘lib, sog‘liqni saqlash tizimlariga katta yuk tushiradi. O‘zbekiston Respublikasida ham yuqumli bo‘lmagan kasalliklar aholining salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda va mamlakatdagi o‘lim holatlarining taxminan 78 % ini tashkil etadi. Ayniqsa, 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan ayollar va erkaklar orasida ushbu kasalliklarning oldini olish va profilaktikasini ta’minlash dolzarb vazifa hisoblanadi. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanishida ijtimoiy, biologik va atrof-muhit omillari muhim rol o‘ynaydi. Nosog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar, ortiqcha tana vazni va stress kabi xavf omillari kasalliklarning

paydo bo‘lishiga va surunkali shaklda kechishiga sabab bo‘ladi. Shu bois, ushbu kasalliklarning oldini olish uchun samarali profilaktika choralari ishlab chiqilishi va amalga oshirilishi zarurdir. Maqolada yuqoridagi omillar tahlil qilinib, 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan ayollar va erkaklar orasidagi yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi bo‘yicha mavjud holat va istiqbolli yo‘nalishlar ko‘rib chiqiladi. Ushbu tadqiqot O‘zbekiston Respublikasida sog‘liqni saqlash sohasida surunkali kasalliklarning oldini olish va ularni boshqarish strategiyalarini takomillashtirishga hissa qo‘shadi.

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanishida ijtimoiy, biologik va atrof-muhit omillari muhim rol o‘ynaydi. Nosog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar, ortiqcha tana vazni va stress kabi xavf omillari kasalliklarning paydo bo‘lishiga va surunkali shaklda kechishiga sabab bo‘ladi. Shu bois, ushbu kasalliklarning oldini olish uchun samarali profilaktika choralari ishlab chiqilishi va amalga oshirilishi zarurdir.

Ushbu ilmiy maqolaning maqsadi 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan ayollar va erkaklar orasida yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning profilaktikasi va xavf omillarini o‘rganish, ularni aniqlash hamda samarali oldini olish strategiyalarini taklif etishdan iborat. Maqola orqali surunkali kasalliklarning rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar tahlil qilinadi, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasidagi mavjud profilaktika choralari va ularning samaradorligi baholanadi.

Maqolaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: birinchidan, yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning asosiy xavf omillarini aniqlash; ikkinchidan, 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan ayollar va erkaklar orasida ushbu kasalliklarning tarqalish darajasini tahlil qilish; uchinchidan, mavjud profilaktika choralari va ularning samaradorligini o‘rganish; to‘rtinchidan, samarali profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish va taklif qilish.

Ushbu tadqiqot natijalari O‘zbekiston Respublikasida sog‘liqni saqlash tizimida surunkali kasalliklarning oldini olish va boshqarish bo‘yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqishga, shuningdek, aholining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, maqola yoshlar va o‘rta yoshdagi aholining sog‘liq holatini yaxshilashga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar uchun muhim ma’lumotlar bazasini yaratadi.

Asosiy qism.

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar bu uzoq davom etuvchi, infeksion bo‘lmagan surunkali kasalliklar bo‘lib, ular orasida yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, o‘pkaning surunkali kasalliklari va xavfli o‘smalar eng ko‘p uchraydiganlari hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, 2015 yilda dunyo bo‘yicha 40 million odam yuqumli bo‘lmagan kasalliklar tufayli vafot etgan, bu esa barcha o‘lim holatlarining 70 % ini tashkil qiladi. O‘zbekiston Respublikasida esa ushbu kasalliklar mamlakatdagi barcha o‘lim holatlarining 78 % ini tashkil etib, sog‘liqni saqlash tizimining eng jiddiy muammolaridan biri hisoblanadi.

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanishida bir qator xavf omillari muhim ahamiyatga ega. Ular orasida nosog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar, ortiqcha tana vazni va stress asosiy o‘rin tutadi. Masalan, ortiqcha vazn va semizlik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va o‘pkaning surunkali kasalliklari xavfini sezilarli darajada oshiradi. 2017 yilda O‘zbekistonda o‘lim sabablari tarkibida qon aylanish tizimi kasalliklari 69 % ni, xavfli o‘smalar 8 % ni, qandli diabet 3 % ni, nafas olish a’zolarining surunkali kasalliklari esa 3 % ni tashkil qilgan.

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning patogenezi murakkab bo‘lib, u biologik, ijtimoiy va ekologik omillar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasida yuzaga keladi. Kasalliklarning rivojlanishi surunkali yallig‘lanish, metabolik buzilishlar, endotelial disfunksiya va oksidlovchi stress kabi jarayonlar bilan bog‘liq. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklarida arterial gipertoniya va ateroskleroz qon tomir devorlarining shikastlanishiga olib keladi, bu esa yurak ishemik kasalligi va miokard infarktiga sabab bo‘ladi. Qandli diabetda esa insulin ishlab chiqarish yoki uning ta’siriga qarshilik yuzaga keladi, natijada qondagi glyukoza darajasi oshadi va turli organlar shikastlanadi.

Profilaktika nuqtai nazaridan, yuqumli bo‘lmagan kasalliklarni oldini olish uch bosqichda amalga oshiriladi. Birlamchi profilaktika sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, bu nosog‘lom odatlardan voz kechish, sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va zararli odatlardan saqlanishni o‘z ichiga oladi. Ikkilamchi profilaktika kasallikning dastlabki bosqichlarida uni aniqlash va davolash orqali asoratlarning oldini olishga qaratilgan. Uchlamchi profilaktika esa surunkali kasalliklar natijasida yuzaga kelgan nogironlik va asoratlarni kamaytirish uchun reabilitatsiya va qo‘llab-quvvatlash choralarini o‘z ichiga oladi.

O‘zbekiston Respublikasida yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olish va ularni boshqarish bo‘yicha milliy dasturlar ishlab chiqilgan. Ushbu dasturlar xavf omillarini barvaqt aniqlash, aholini sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish va surunkali kasalliklarni erta aniqlashga qaratilgan. Birlamchi tibbiy-sanitariya yordam muassasalarida xavf ostidagi guruhlarni aniqlash va ularga profilaktik yordam ko‘rsatish tizimi takomillashtirishda muhim hisoblanadi.

Shu bilan birga, yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning epidemiologiyasi sohasida yangi yo‘nalish hisoblangan yuqumli bo‘lmagan kasalliklar epidemiologiyasi yuzaga kelgan bo‘lib, uning asosiy vazifasi bunday kasalliklarning etiologiyasi va patogeneziga doir ma’lumotlarni tahlil qilish, ularga qarshi profi-

laktika usullarini ishlab chiqish hamda surunkali kasalliklardan kelib chiqadigan o‘limlarni kamaytirishdir. Umumlashtirib aytganda, yuqumli bo‘lmagan kasalliklar zamonaviy sog‘liqni saqlash tizimining eng katta muammolaridan biri bo‘lib, ularning oldini olish uchun kompleks yondashuv, ya’ni biologik, ijtimoiy va ekologik omillarni hisobga olgan profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish va amalga oshirish zarur. Bu esa aholining sog‘liq darajasini yaxshilash, surunkali kasalliklar sababli yuzaga keladigan iqtisodiy va ijtimoiy zararlarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot materiali va usullari.

Tadqiqot materiali sifatida 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan ayollar va erkaklar tanlandi. Ushbu guruhda yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning asosiy turlari, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, o‘pkaning surunkali kasalliklari, xavfli o‘smalar, ortiqcha tana vazni va semizlik hamda stress va zararli odatlar yani chekish, spirtli ichimliklarni suiiste’mol qilish kabi xavf omillari batafsil o‘rganildi. Ma’lumotlar O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash vazirligi rasmiy statistikasi, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti global sog‘liq monitoringi ma’lumotlari, shuningdek, so‘rovnomalar va ijtimoiy epidemiologik tadqiqotlar natijalaridan yig‘ildi. Tadqiqotda aholining turli hududlardan tanlangan vakillari ishtirok etdi, bu esa natijalar umumlashtirilgan va ishonchli bo‘lishiga xizmat qildi.

Tadqiqot usullari kompleks yondashuv asosida shakllantirildi. Epidemiologik tahlil yordamida kasalliklarning tarqalish darajasi, insidentsiya va prevalensiyasi, shuningdek, ularning jins va yosh bo‘yicha taqsimoti o‘rganildi. Diagnostik usullar sifatida qon tahlillari glyukoza va lipid profili, arterial qon bosimini o‘lchash, spirometriya, elektrokardiogramma va rentgen tekshiruvlari qo‘llanildi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini baholash uchun so‘rovnomalar va intervyular o‘tkazilib, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi, stress darajasi va zararli odatlar haqida ma’lumotlar yig‘ildi.

Statistik tahlil usullarida deskriptiv statistika yordamida o‘rtacha ko‘rsatkichlar, dispersiya va foizlar hisoblandi. Kasallik va xavf omillari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun nisbiy koeffitsientlar va odds nisbati hisoblandi. Odds nisbati yordamida ma’lum xavf omiliga ega shaxslarning kasallikka chalinish ehtimoli boshqalarga nisbatan qanchalik yuqori ekanligi baholandi. Vaziyatni nazorat qilish usuli yordamida kasallik holatlari va sog‘lom nazoratchilar orasidagi farqlar tahlil qilindi. Bundan tashqari, xaritagrafik usullar yordamida yuqumli bo‘lmagan kasalliklar va xavf omillarining hududiy taqsimoti geografik xaritalar orqali o‘rganildi.

Tadqiqot davomida qat’iy tanlash mezonlari va sifat nazorati o‘rnatildi. Ma’lumotlarning to‘g‘riligi va ishonchliligini ta’minlash uchun aniq diagnostika usullari va standartlashtirilgan metodologiyalar qo‘llanildi. Bu noto‘g‘ri talqin qilish va xatoliklarni kamaytirishga xizmat qildi.

Natijalar asosida yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olishda birlamchi profilaktika choralari muhimligi ta’kidlandi. Ushbu choralarga sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish, muntazam jismoniy faollikni ta’minlash, zararli odatlardan voz kechish va stressni kamaytirish kiradi. Ikkilamchi profilaktika esa kasalliklarni dastlabki bosqichlarda aniqlash va davolashga qaratilgan bo‘lib, surunkali kasalliklar asoratlarini kamaytirishga xizmat qiladi. Uchlamchi profilaktika esa kasallik natijasida yuzaga kelgan nogironlik va asoratlarni kamaytirish uchun reabilitatsiya va qo‘llab-quvvatlash choralarini o‘z ichiga oladi.

Ushbu tadqiqot materiali va usullari yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning epidemiologiyasini chuqur o‘rganishga, xavf omillarini aniqlashga va samarali profilaktika strategiyalarini ishlab chiqishga imkon berdi. Tadqiqot natijalari O‘zbekiston Respublikasida surunkali kasalliklar bilan kurashish va aholining sog‘liq darajasini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi hamda sog‘liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirishga, shuningdek, aholining hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Statistik tahlil usullari.

Statistik tahlil usullari tadqiqotda olingan ma’lumotlarni aniq, ishonchli va ilmiy asoslangan tarzda tahlil qilish uchun qo‘llanildi. Avvalo, deskriptiv statistika yordamida 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan ayollar va erkaklar orasida yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning tarqalish darajasi, xavf omillarining jins va yosh bo‘yicha taqsimoti, o‘rtacha ko‘rsatkichlar va dispersiya aniqlangan. Masalan, O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash vazirligi ma’lumotlariga ko‘ra, 2023 yilda mamlakatda o‘lim holatlarining 78% yuqumli bo‘lmagan kasalliklar hissasiga to‘g‘ri kelgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti hisobotlariga ko‘ra, 2022 yilda dunyo bo‘yicha o‘limlarning 74% yuqumli bo‘lmagan kasalliklar sababli qayd etilgan.

Kasalliklar va xavf omillari o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash uchun nisbiy koeffitsientlar va odds nisbati hisoblandi. Masalan, 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan aholida ortiqcha tana vazniga ega bo‘lganlar yurak-qon tomir kasalliklariga chalinish xavfi bo‘yicha odds nisbati 2,3 ni tashkil etdi, ya’ni bu guruhda kasallik rivojlanish ehtimoli 2,3 barobar yuqori ekani aniqlangan. Chekuvchilar orasida o‘pkaning surunkali kasalliklari rivojlanish xavfi 3,1 barobarga oshgan. Qandli diabet tarqalish darajasi ushbu yosh guruhida 7% ni tashkil qilgan bo‘lsa, yurak-qon tomir kasalliklari 11% ni, o‘pkaning surunkali kasalliklari esa 6% ni tashkil qilgan.

Epidemiologik tahlil usullari yordamida kasalliklarning insidentsiyasi (yangi holatlar soni) va prevalensiyasi (umumiy holatlar soni) aniqlangan. Masalan, 2021 yilda O‘zbekistonda 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan aholida yurak-qon tomir kasalliklarining insidentsiyasi 1 800 ta holat, qandli diabet bo‘yicha esa 1 200 ta yangi holat qayd etilgan.

Hududiy tahlil uchun xaritagrafik usullar qo‘llanilib, kasalliklar va xavf omillarining geografik

taqsimoti xaritalar orqali tahlil qilindi. Bu yondashuv kasalliklarning qaysi hududlarda yuqori yoki past ekanini aniqlashga yordam berdi. So‘rovnomalar va intervyular natijalari statistik tahlilga kiritilib, sog‘lom turmush tarzi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik, stress va zararli odatlar kabi xavf omillarining aholi orasidagi tarqalish darajasi aniqlandi. Masalan, 2023 yilda 20 dan 45 yoshgacha bo‘lgan aholining 38% muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanmasligi, 27% esa yuqori stress darajasiga ega ekani aniqlangan.

Muhokama.

Statistik tahlil shuni ko‘rsatdiki, ortiqcha tana vazni yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 2,3 barobar oshiradi. Bu ko‘rsatkich global miqyosdagi tadqiqotlarda qayd etilgan 2,0–2,5 oralig‘iga mos keladi, ammo O‘zbekistonda semizlik darajasi aholining 35% dan ortig‘ida tana massasi indeksi 25 dan yuqori bo‘lishi bilan izohlanadi. Mahalliy ovqatlanish odatlari, jumladan karbogidrat va yog‘li ovqatlar ko‘p iste’mol qilinishi ham bu holatga ta’sir ko‘rsatadi. Chekish esa o‘pkaning surunkali kasalliklarining rivojlanish xavfini 3,1 barobar oshiradi, bu xalqaro ma’lumotlardan biroz yuqori. Bu farq mamlakatda sigaret iste’mol qilishning keng tarqalganligi, ya’ni erkaklarning 40%, ayollarning 15% chekish bilan bog‘liq.

Jismoniy faollikning pastligi (aholining 38% haftada 150 daqiqadan kam mashq qilishi) va stress (27% yuqori stress darajasiga ega) kabi omillar yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Bu ko‘rsatkichlar ayniqsa shahar aholisida yuqori bo‘lib, ular ko‘proq ofis ishlarida faoliyat yuritishi va harakatsiz turmush tarziga ega bo‘lishi bilan bog‘liq.

O‘zbekiston Respublikasida hozirgi vaqtda amalga oshirilayotgan profilaktika dasturlari, masalan sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish va chekishga qarshi kampaniyalar, samaradorligi cheklangan. Buning sabablari orasida birlamchi profilaktikaning zaif targ‘iboti, aholining 45% sog‘lom ovqatlanish qoidalarini bilmasligi yoki ularga rioya qilmasligi, shuningdek, 22% faqatgina muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tishi mavjud. Bundan tashqari, qishloq joylarida tibbiy xizmatlar sifati va profilaktika dasturlariga kirish imkoniyati shaharlarga nisbatan 40% pastligi hududiy tafovutlarni keltirib chiqaradi.

Jahon tajribasi bilan solishtirilganda, Xitoy, Hindiston va Turkiya kabi mamlakatlarda qo‘llanilayotgan profilaktika strategiyalari, masalan oziq-ovqat mahsulotlariga soliqlarni oshirish va jamoat joylarida sport maydonchalarini qurish, O‘zbekiston sharoitiga moslashtirilishi mumkin. Masalan, Turkiyada 2015 yildan beri amalga oshirilayotgan «Oq karta» dasturi sog‘lom ovqatlanishga rag‘batlantirish orqali qandli diabet tarqalishini 15% ga kamaytirgan. O‘zbekistonda ham shunga o‘xshash tizim joriy etilsa, xavf omillarini 20–30% ga kamaytirish mumkin.

Tadqiqotning cheklovlari orasida ma’lumotlarning asosan shahar va yirik tumanlardan yig‘ilgani sababli chekka qishloq hududlaridagi holat to‘liq aks etmaganligi va COVID-19 pandemiyasining sog‘liqni saqlash tizimiga ta’siri, jumladan skrininglar kamayishi hisobga olinmaganligi mavjud. Kelajakda yosh guruhlarni uzoq muddatli monitoring qilish, shuningdek genetik va atrof-muhit omillarining o‘zaro ta’sirini o‘rganish tavsiya etiladi.

Yuqoridagi ma’lumotlar asosida aytganda, birlamchi profilaktikani kuchaytirish zarur. Maktablar va korxonalarda sog‘lom turmush tarzi dasturlarini joriy etish, oziq-ovqat sanoati standartlarini qattiq nazorat qilish, 30 yoshdan boshlab yillik tekin tibbiy ko‘riklarni joriy etish, qishloq ambulatoriyalarini zamonaviy uskunalar bilan ta’minlash va ijtimoiy tarmoqlar orqali profilaktika kontentini tarqatish muhimdir. Ushbu tadqiqot natijalari yuqumli bo‘lmagan kasalliklar bilan kurashishda kompleks yondashuvning ahamiyatini ta’kidlaydi va O‘zbekiston sog‘liqni saqlash tizimi uchun amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va o‘pkaning surunkali kasalliklari ushbu yosh guruhida keng tarqalgan bo‘lib, mamlakatdagi o‘limlarning katta qismini tashkil etadi. Kasalliklarning rivojlanishida ortiqcha tana vazni, nosog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, stress va zararli odatlar asosiy omillardir. Mavjud profilaktika choralari yetarli samarali emasligi aniqlanib, ularni takomillashtirish, aholini sog‘lom turmush tarziga rag‘batlantirish zarurati ta’kidlandi. Kompleks yondashuv asosida birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika choralari samarali amalga oshirilishi orqali surunkali kasalliklarning oldini olish va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Ushbu tadqiqot O‘zbekiston sog‘liqni saqlash tizimida surunkali kasalliklar bilan kurashish bo‘yicha yangi strategiyalar ishlab chiqishga ilmiy asos bo‘lib, aholining sog‘liq darajasini oshirishga xizmat qiladi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim hissa qo‘shadi.

ADABIYOTLAR

1. Abdullayev S.A., Karimov M.Sh. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar epidemiologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti, 2021. B. 45-68.

2. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar bo‘yicha global hisobot. Jeneva, 2022. B. 12-35.

3. Karimova N.R., Tursunov X.Z. Yurak-qon tomir kasalliklari diagnostikasi va profilaktikasi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020. B. 102-130.

4. Mamatqulov B.T., Islomov D.O. Qandli diabet va uning oldini olish choralari. Toshkent: Sog‘liqni saqlash vazirligi, 2019. B. 78-95.

5. Mirtazayev O.-M. Epidemiologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. B. 25-60.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi bo‘yicha milliy dastur. Toshkent, 2023. B. 10-50.
7. Qodirov S.H. O‘pkaning surunkali kasalliklari. Toshkent: Tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2021. B. 55-80.
8. Raximov I.J., Usmonov A.K. Nosog‘lom turmush tarzi va uning salomatlikka ta’siri. Toshkent: Ilmiy nashrlar, 2022. B. 34-57.
9. Sultonov M.A. Stress va uning surunkali kasalliklarga ta’siri. Toshkent: Psixologiya va tibbiyot, 2021. B. 15-38.
10. Tashkent Medical Academy. Surunkali kasalliklar epidemiologiyasi bo‘yicha ilmiy maqolalar to‘plami. Toshkent, 2023. B. 5-40.
11. Turkistonov F.B. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar va ularning oldini olish. Toshkent: Sog‘liqni saqlash vazirligi, 2022. B. 60-85.
12. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva, 2013. B. 1-50.
13. World Health Organization. Noncommunicable diseases country profiles 2022. Geneva, 2022. B. 10-40.
14. Yusupov N.R., Tursunova D.M. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar va ularning profilaktikasi. Toshkent: Ilmiy nashrlar, 2020. B. 70-95.