



DOI

10.66073/ReFocus-Conf/
0910111



QR-kod
maqolaning DOI
sahifasini
ochadi

SAHIFALAR

579–582

TIL

O'zbek

IQTIBOS UCHUN

Ermekbaeva Aqbal Urdabaevna,
Kazakbaeva Dilbarxan Shamshetdin
qizi. Talaba yoshlar salomatligini
saqlash: yurak-qon tomir kasalliklarini
erta aniqlash va profilaktikasi //
«O'zbekiston olimi ayollarining
mamlakat taraqqiyotiga qo'shayotgan
hissasi» mavzusidagi xalqaro ilmiy-
amaliy konferensiya materiallari
(Nukus, 2026-yil 9–10-oktyabr). –
Nukus, 2026. – B. 579–582. – DOI:
[https://doi.org/10.66073/ReFocus-
Conf/0910111](https://doi.org/10.66073/ReFocus-Conf/0910111)



«O'zbekiston olimi ayollarining
mamlakat taraqqiyotiga
qo'shayotgan hissasi»

XALQARO ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYA
NUKUS, 9–10-OKTYABR 2026

UDK: 616.1-053.6:614.2

TALABA YOSHLAR SALOMATLIGINI SAQLASH: YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINI ERTA ANIQLASH VA PROFILAKTIKASI

Ermekbaeva Aqbal Urdabaevna

Ilmiy yetakchi: DSc

Kazakbaeva Dilbarxan Shamshetdin qizi

Qoraqalpog'iston tibbiyot instituti, Terapiya kafedrasida magistranti

E-mail: dilbarxankazakbaeva@gmail.com

Annotatsiya: Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy xavf omillari ko'pincha yosh davridayoq shakllana boshlaydi. Arterial qon bosimining yuqoriligi, ortiqcha tana vazni, kamharakatlilik, tamaki mahsulotlaridan foydalanish va tuzga boy ovqatlanish keyingi hayot davrlarida yurak-qon tomir xavfining ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada talaba yoshlar salomatligi nuqtayi nazaridan yurak-qon tomir kasalliklarini erta aniqlash va profilaktika qilish masalalari tahlil qilindi. Tadqiqotda O'zbekistonda 2019-yilda o'tkazilgan WHO STEPS tadqiqotining rasmiy ma'lumotlari hamda yosh kattalardagi yurak-qon tomir xavf omillariga oid ilmiy adabiyotlardan foydalanildi. 18–29 yosh guruhida arterial qon bosimi, tana massasi indeksi, jismoniy faollik, tamaki va tuz iste'moli bilan bog'liq ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Natijalar yosh davridayoq yurak-qon tomir xavf omillarini aniqlash va ularni korreksiya qilishga yo'naltirilgan profilaktik yondashuvlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: talaba yoshlar, yurak-qon tomir kasalliklari, xavf omillari, arterial gipertenziya, tana massasi indeksi, jismoniy faollik, chekish, ovqatlanish, skrining, profilaktika.

Kirish

Yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishida arterial gipertenziya, ortiqcha vazn va semizlik, chekish, jismoniy faollikning yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish, glyukoza va lipid almashinuvi buzilishlari kabi omillar muhim o'rin tutadi. Ushbu omillarning bir qismi turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgani sababli ularni erta aniqlash va o'zgartirish yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasining muhim yo'nalishi hisoblanadi [5].

Talabalik davri sog'liq bilan bog'liq odatlar shakllanadigan muhim bosqichdir. O'qish bilan bog'liq uzoq vaqt o'tirish, jismoniy faollikning kamayishi, ovqatlanish tartibining buzilishi va tez tayyorlanadigan mahsulotlarga murojaat qilish ayrim talabalarda sog'lom turmush tarziga rioya qilishni qiyinlashtirishi mumkin. Shu sababli yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasini kasallik aniqlangandan keyin emas, balki xavf omillari shakllanayotgan davrdan boshlash muhim.

O'zbekistonda yuqumsiz kasalliklarning xavf omillarini baholash maqsadida WHO STEPwise yondashuvi asosida 2019-yilda milliy tadqiqot o'tkazilgan. Tadqiqot 18–69 yoshdagi aholini qamrab olgan bo'lib, unda xulq-atvor, antropometrik, fiziologik va

biokimyoviy ko'rsatkichlar o'rganilgan [1,2]. Ochiq ma'lumotlar bazasida 3795 nafar respondent bo'yicha 214 ta o'zgaruvchi mavjud [2].

Tadqiqotning maqsadi — mavjud statistik ma'lumotlar va ilmiy adabiyotlar asosida yoshlar uchun dolzarb yurak-qon tomir xavf omillarini tahlil qilish hamda ularni erta aniqlash va profilaktika qilish yo'llarini asoslash.

Materiallar va uslublar

Tadqiqotda ikkilamchi statistik ma'lumotlarni tahlil qilish va ilmiy adabiyotlarni qiyosiy o'rganish usullaridan foydalanildi. Asosiy statistik manba sifatida O'zbekistonda 2019-yilda o'tkazilgan WHO STEPS tadqiqotining rasmiy hisobotlari va ochiq ma'lumotlar bazasi olindi [1–3].

Yoshlar bilan bog'liq tahlilda WHO hisobotida alohida berilgan 18–29 yosh guruhi ko'rsatkichlaridan foydalanildi. Arterial qon bosimi, tana massasi indeksi, jismoniy faollik, tamaki iste'moli va tuz iste'moli bilan bog'liq ko'rsatkichlar asosiy tahlil mezonlari sifatida tanlandi.

Xalqaro ilmiy adabiyotlardan yosh kattalarda yurak-qon tomir xavf omillarini o'rgangan tizimli sharhlar va ilmiy maqolalar tanlab olindi. Tahlilda xavf omillari o'zgartiriladigan va o'zgartirib bo'lmaydigan omillarga ajratildi [5–7].

Natijalar

WHO STEPS-2019 ma'lumotlari yosh guruhida ham yurak-qon tomir xavf omillarining mavjudligini ko'rsatadi. 18–29 yosh guruhida sistolik arterial qon bosimining o'rtacha qiymati 117,8 mmHg, diastolik arterial qon bosimining o'rtacha qiymati 76,8 mmHg bo'lgan [1].

Sistolik arterial qon bosimi ≥ 140 mmHg yoki diastolik arterial qon bosimi ≥ 90 mmHg bo'lgan, biroq antigipertenziv dori qabul qilmayotgan 18–29 yoshdagi respondentlar ulushi 15,1% ni tashkil qilgan. Antigipertenziv davolash olayotgan shaxslar ham hisobga olinganda, ushbu guruhda arterial bosimi yuqori bo'lganlar ulushi 24,6% ni tashkil etgan. Erkaklarda bu ko'rsatkich 26,6%, ayollarda 22,3% bo'lgan [1].

Tana vazni bilan bog'liq ko'rsatkichlar ham e'tiborga loyiq. 18–29 yosh guruhida o'rtacha tana massasi indeksi $24,1 \text{ kg/m}^2$ ni tashkil qilgan. Respondentlarning 60,0% ida tana vazni me'yorida, 24,5% ida ortiqcha vazn va 9,6% ida semizlik aniqlangan [1]. Demak, yosh guruhining uchdan bir qismidan ko'prog'ida ortiqcha vazn yoki semizlik kuzatilgan.

Jismoniy faollik bo'yicha 18–29 yosh guruhining 30,4% ida umumiy jismoniy faollik darajasi past bo'lgan. Shu guruhning 64,1% i bo'sh vaqtida jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmagan [1]. Talabalik davrida o'qish va elektron qurilmalardan foydalanish bilan bog'liq uzoq vaqt o'tirish ushbu masalani yanada dolzarb qiladi.

Tamaki iste'moli bo'yicha 18–29 yoshdagi erkaklarning 8,9% i har kuni sigaret chekishini bildirgan. Tamaki iste'moli yurak-qon tomir kasalliklari uchun o'zgartirilishi mumkin bo'lgan xavf omili bo'lgani sababli, yoshlar orasida chekishning oldini olish va uni tashlash bo'yicha maslahat berish muhim [1].

Ovqatlanish bilan bog'liq ko'rsatkichlarda ham profilaktik jihatdan e'tibor talab qiladigan holatlar mavjud. 18–29 yoshdagi respondentlarning 34,0% i ovqatga tuz yoki sho'r sousni doimo yoki tez-tez qo'shishini bildirgan. Tuz miqdori yuqori

bo'lgan qayta ishlangan mahsulotlarni doimo yoki tez-tez iste'mol qiladiganlar ulushi 34,2% ni tashkil qilgan [1].

1-jadval. 18–29 yosh guruhida yurak-qon tomir xavf omillarining ayrim ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Natija
O'rtacha sistolik AB	117,8 mmHg
O'rtacha diastolik AB	76,8 mmHg
AB $\geq$ 140/90 mmHg yoki davolanish olayotganlar	24,6%
Ortiqcha vazn	24,5%
Semizlik	9,6%
Past umumiy jismoniy faollik	30,4%
Bo'sh vaqtda jismoniy faollik yo'qligi	64,1%
Tuz/sho'r sousni doimo yoki tez-tez qo'shish	34,0%
Tuz miqdori yuqori qayta ishlangan mahsulotlarni doimo yoki tez-tez iste'mol qilish	34,2%

Muhokama

Olingan natijalar yosh davridayoq yurak-qon tomir xavf omillarini aniqlash zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, 18–29 yosh guruhida arterial bosimi yuqori bo'lgan shaxslarning mavjudligi yurak-qon tomir profilaktikasini faqat katta yoshdagi aholiga qaratish yetarli emasligini ko'rsatadi.

Ortiqcha vazn va semizlikning yosh guruhida uchrashi ham muhim. Tana vaznini nazorat qilish, sog'lom ovqatlanish va muntazam jismoniy faollikni shakllantirish keyinchalik yuzaga kelishi mumkin bo'lgan yurak-qon tomir va metabolik xavflarni kamaytirishga qaratilgan asosiy profilaktik yo'nalishlardan hisoblanadi [5,6].

Jismoniy faollikning pastligi va bo'sh vaqtda faoliyatning yetarli emasligi talaba yoshlar uchun alohida ahamiyatga ega. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni nazariy ma'lumot berish bilan cheklamasdan, talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish bilan birga olib borish maqsadga muvofiq.

Profilaktik ko'riklarda arterial qon bosimi, tana massasi indeksi, bel aylanasi, chekish, jismoniy faollik va ovqatlanish odatlarini baholash oddiy va amaliy jihatdan qulay boshlang'ich skrining sifatida qo'llanishi mumkin. Xavf omillari aniqlangan talabalarda esa qo'shimcha laborator tekshiruvlar va individual tibbiy maslahatlar tavsiya etiladi.

Shu bilan birga, WHO STEPS ma'lumotlari umumiy aholi tadqiqotiga tegishli bo'lib, ularni bevosita "talabalar orasidagi ko'rsatkichlar" sifatida talqin qilish mumkin emas. Mazkur ma'lumotlar yoshlar salomatligidagi umumiy epidemiologik vaziyatni baholash va talaba yoshlar orasida kelgusida maxsus tadqiqotlar o'tkazish uchun asos sifatida qaraladi.

Xulosa va tavsiyalar

O'tkazilgan ikkilamchi statistik tahlil O'zbekistonda yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklari uchun ahamiyatli bo'lgan bir qator xavf omillari mavjudligini ko'rsatdi. 18–29 yosh guruhida arterial bosimi yuqori bo'lgan yoki antigipertenziv davolash olayotganlar ulushi 24,6%, ortiqcha vazn 24,5%, semizlik 9,6% ni tashkil

qilgan. Shu bilan birga, 30,4% da umumiy jismoniy faollik darajasi past, 64,1% da esa bo'sh vaqtda jismoniy faollik kuzatilmagan [1].

Ushbu natijalar talaba yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklarining birlamchi profilaktikasini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi. Profilaktik ishlarining asosiy yo'nalishlari sifatida arterial qon bosimini muntazam nazorat qilish, tana vaznini baholash, jismoniy faollikni oshirish, sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish va tamaki mahsulotlaridan foydalanishning oldini olishni belgilash mumkin.

Oliy ta'lim muassasalarida muntazam skrining, sog'lom turmush tarziga oid ma'rifiy tadbirlar va individual maslahatlarni birlashtirish yurak-qon tomir xavf omillarini erta aniqlash imkonini beradi. Kelgusida O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida aynan talabalar orasida yurak-qon tomir xavf omillarining tarqalishini maxsus tadqiqotlar asosida o'rganish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. STEPS: Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Узбекистан, 2019 г. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2022.
2. World Health Organization. Uzbekistan – STEPS 2019. Public-use dataset. WHO NCD Microdata Repository.
3. World Health Organization. STEPS: Prevalence of Risk Factors for Noncommunicable Diseases in the Republic of Uzbekistan, 2019. Web Annex 4. Data Book. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022.
4. World Health Organization. WHO STEPwise approach to surveillance (STEPS). Geneva: World Health Organization.
5. Stone N.J., Smith S.C. Jr., Orringer C.E. et al. Managing Atherosclerotic Cardiovascular Risk in Young Adults: JACC State-of-the-Art Review. Journal of the American College of Cardiology. 2022;79(8):819–836.
6. Opoku-Acheampong A.A., Rosenkranz R.R., Adhikari K. et al. Tools for Assessing Cardiovascular Disease Risk Factors in Underserved Young Adult Populations: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(24):13305.
7. Peters S.A.E., Mendis S., Squires G. et al. Prevention of cardiovascular disease in young adults: focus on gender differences. Atherosclerosis. 2023;384:117272.