

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА-МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ



ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ
ҲУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ КАДРЛАРНИ ҚАЙТА
ТАЁРЛАШ ВА УЛАРНИ МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШ ТАРМОҚ МАРКАЗИ



“ТИББИЙ ПРОФИЛАКТИКА”
ИШИ



ТОШКЕНТ 2021

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАХБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ - МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ ҲУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ КАДРЛАРНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТАРМОҚ
МАРКАЗИ**

“Тиббий профилактика иши” йўналиши

“АЛИМЕНТАР-БОҒЛИҚ КАСАЛЛИКЛАР ПРОФИЛАКТИКАСИ”

МОДУЛИ БЎЙИЧА

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й М А Ж М У А

Мазкур ўқув-услугий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 7 декабрдаги 648-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.

Тузувчилар: Тошкент тиббиёт академияси, Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси мудирини, т.ф.д., доцент Н.Ж.Эрматов

Такризчилар: Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкил этиш ва бошқариш кафедраси мудирини профессор, т.ф.д. Ш.Т.Искандарова
Тошкент тиббиёт академияси, Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси профессори т.ф.д. Г.И.Шайхова

Ўқув -услугий мажмуа Тошкент тиббиёт академияси Кенгашининг 2020 йил 25-декабрдаги -сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

Мундарижа

I ИШЧИ ДАСТУР	5
II МОДУЛНИ ҶЌИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.....	16
III НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР	27
IV АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ	43
V КЕЙСЛАР БАНКИ.....	79
VI ГЛОССАРИЙ.....	81
VII АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	87

I ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Дастур Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрда тасдиқланган “Таълим тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон, 2019 йил 27 августдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг узлуксиз малакасини ошириш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги ПФ-5789-сон, 2019 йил 8 октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5847-сонли Фармонлари ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 23 сентябрдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 797-сонли Қарорларида белгиланган устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, у олий таълим муассасалари педагог кадрларининг касб маҳорати ҳамда инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид илғор хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш, шунингдек амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни мақсад қилади.

Дастур доирасида берилаётган мавзулар таълим соҳаси бўйича педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш мазмуни, сифати ва уларнинг тайёргарлигига қўйиладиган умумий малака талаблари ва ўқув режалари асосида шакллантирилган бўлиб, унинг мазмуни кредит модуль тизими ва ўқув жараёнини ташкил этиш, илмий ва инновацион фаолиятни ривожлантириш, педагогнинг касбий профессионаллигини ошириш, таълим жараёнига рақамли технологияларни жорий этиш, махсус мақсадларга йўналтирилган инглиз тили, мутахассислик фанлар негизида илмий ва амалий тадқиқотлар, ўқув жараёнини ташкил этишнинг замонавий услублари бўйича сўнгги ютуқлар, педагогнинг креатив компетентлигини

ривожлантириш, таълим жараёнларини рақамли технологиялар асосида индивидуаллаштириш, масофавий таълим хизматларини ривожлантириш, вебинар, онлайн, «blended learning», «flipped classroom» технологияларини амалиётга кенг қўллаш бўйича тегишли билим, кўникма, малака ва компетенцияларни ривожлантиришга йўналтирилган.

Қайта тайёрлаш ва малака ошириш йўналишининг ўзига хос хусусиятлари ҳамда долзарб масалаларидан келиб чиққан ҳолда дастурда тингловчиларнинг мутахассислик фанлар доирасидаги билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларига қўйиладиган талаблар такомиллаштирилиши мумкин.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

Модулни ўқитишдан мақсад - Олий таълим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш курсининг **мақсади** педагог кадрларни инновацион ёндошувлар асосида ўқув-тарбиявий жараёнларни юксак илмий-методик даражада лойиҳалаштириш, соҳадаги илғор тажрибалар, замонавий билим ва малакаларни ўзлаштириш ва амалиётга жорий этишлари учун зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, шунингдек уларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришдан иборат.

Модулнинг асосий вазифалари:

- «Тиббий профилактика иши» йўналишида педагог кадрларнинг касбий билим, кўникма, малакаларини такомиллаштириш ва ривожлантириш;
- педагогларнинг ижодий-инновацион фаоллик даражасини ошириш;
- мутахассислик фанларини ўқитиш жараёнига замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва хорижий тилларни самарали татбиқ этилишини таъминлаш;
- мутахассислик фанлари соҳасидаги ўқитишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларини ўзлаштириш;

- «Тиббий профилактика иши» йўналишида қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнларини фан ва ишлаб чиқаришдаги инновациялар билан ўзаро интеграциясини таъминлаш.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Кредит модул тизими ва ўқув жараёнини ташкил этиш”, “Илмий ва инновацион фаолиятни ривожлантириш”, “Педагогнинг касбий профессионаллигини ошириш”, “Таълим жараёнига рақамли технологияларни жорий этиш”, “Махсус мақсадларга йўналтирилган инглиз тили” модуллари бўйича тингловчиларнинг билим, кўникма ва малакаларига қўйиладиган талаблар тегишли таълим соҳаси бўйича педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш мазмуни, сифати ва уларнинг тайёргарлиги ҳамда компетентлигига қўйиладиган умумий малака талаблари билан белгиланади.

Мутахассислик фанлари бўйича тингловчилар қуйидаги янги билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларга эга бўлишлари талаб этилади:

Тингловчи:

- касалликларнинг олдини олишнинг янгича замонавий моделларини;
- профилактик тиббиёт фанининг мақсади ва бугунги кундаги долзарб муаммоларини;
- Ўзбекистонда тиббий профилактика йўналишининг янги ислохатларини;
- қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамиятини;
- касалликларнинг бирламчи профилактикасининг истиқболларини;
- «Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида»ги қонун ҳужжатларини;
- касалликларнинг олдини олишнинг янгича замонавий моделларини;
- юқумли ва соматик касалликларнинг бирламчи ва иккиламчи профилактикасини амалга ошириш тартибини;

– аҳолининг турли қатламлари орасида профилактик чора-тадбирларни олиб бориш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш дастурларини *билиши* керак.

Тингловчи:

– профилактик тиббиёт йўналишида илмий-тадқиқот ишларини самарали ташкил этиш, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий этиш;

– алиментар-боғлиқ касалликлар профилактикасини амалга ошириш;

– тиббий профилактика иши йўналиши бўйича фанларини ўқитишда янги технологияларни амалиётда қўллаш;

– COVID-19 пандемиясининг эпидемиологик ҳолати ва уни олдини олиш чора-тадбирлари амалга ошириш;

– ошқозон-ичак тизими касалликларининг олдини олиш;

– касалликларнинг олдини олишда соғлом овқатланишни ташкил қилиш;

– тиббий профилактика иши йўналиши бўйича ўтказилган тадқиқотлар натижаларига ишлов бериш, уларни таҳлил қилиш ва ақс эттириш, хулосалар чиқариш, илмий мақолалар тайёрлаш, тавсияларини ишлаб чиқиш;

– тиббий профилактика иши йўналиши бўйича илғор тажрибалардан фойдаланиш;

– сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликлар ва уларнинг олдини олиш;

– аҳоли яшаш минтақаларида санитар гигиеник талабларни амалга ошириш *кўникмаларига* эга бўлиши лозим.

Тингловчи:

– турли бактериял ва вирус касалликларнинг олдини олиш;

– юқумли ва соматик касалликларни олдини олишга қаратилган чора-тадбирларни амалга ошириш;

– алиментар-боғлиқ касалликларни кўрсаткичларини аниқлаш;

– профилактик тиббиёт йўналишида илмий-тадқиқот ишларини самарали ташкил этиш, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий этиш, илмий

ишланмаларнинг иқтисодий самарасини ўрганиш;

– соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган ишларни амалга ошириш;

– тиббий ҳужжатларни юритиш;

– касалликларнинг бирламчи ва иккиламчи профилактикасига доир тадбирларни олиб бориш;

– касалхона ичи инфекцияларини олдини олиш *малакаларига* эга бўлиши лозим.

Тингловчи:

– профилактик тиббиёт фанининг долзарб муаммолари ҳал қилиш;

– профилактик тиббиёт фанининг илғор хорижий тажрибаларини амалиётда қўллаш;

– тиббий профилактика иши йўналиши бўйича янгиликларни ўқув жараёнига татбиқ этиш;

– тиббий профилактика иши йўналишидаги муаммоларни ечишда инновацион ёндошиш;

– тиббий профилактика иши йўналиши бўйича фанлар соҳасида касбий фаолият юритиш учун зарур бўлган билим, кўникма, малака ва шахсий сифатларга эга бўлиш;

– соматик касалликлар профилактикасида видео/аудио маърузаларни тайёрлаш;

– давлат органлари, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, жамоат бирлашмаларининг фуқароларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасидаги фаолиятини ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солиш *компетенцияларига* эга бўлиши лозим.

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Профилактик тиббий фанининг долзарб муаммолари” модули маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилсада, бунда вазиятли машқлар, слайдларни кўрсатиш, алоҳида педагогик вазиятларни шарҳлаш кабилардан фойдаланиш тавсия этилади.

Модулни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентация ва электрон-дидактик технологиялардан;

- ўтказиладиган амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс ва тест сўровлари, ақлий ҳужум, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усуллари қўллаш назарда тўтилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модулар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Профилактик тиббий фанининг долзарб муаммолари” модули мазмунан ўқув режадаги “Олий таълимнинг норматив-ҳуқуқий асослари”, “Илғор таълим технологиялари ва педагогик маҳорат”, “Таълим жараёнида ахборот- коммуникация технологияларини қўллаш” каби ўқув модуллари билан узвий боғлиқ бўлиб, педагогик фаолиятни самарали кечишини таъминлаш учун хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Тингловчилар модуль доирасида узатиладиган маълумотларни таълим-тарбия жараёнига тадбиқ этиб, мақбул қарор қабул қилишга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкламаси, соат					
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкламаси				
			жами	Жумладан			
				Назай	Амалий машғулот	Кўчма машғулот	
НАЗАРИЙ ҚИСМ (маърузалар)							
1	Аҳоли саломатлигини яхшилашга қаратилган тадбирларда профилактикасининг ўрни. Алементар боғлиқ касалликлар профилактикаси	2		2			
2	Алиментар боғлиқ касалликларнинг ривожланиш тарихи. Касалликларнинг олдини олишда соғлом овқатланиш ўрни. Цивилизация касалликлари профилактикаси	2		2			
3	Аҳоли орасида касалликларни сабабларини таҳлил қилиш, даволаш ва профилактик рационлар тузиш. Эндокрин касалликларда овқатланиш	2		2			
	Жами	6		6			
Кўчма машғулот							
1	Озиқ-овқат маҳсулотларини озуқавий қийматини баҳолаш	2				2	

2	Озиқ-овқат маҳсулотларини биологик қийматини баҳолаш	2				2	
	Жами	4				4	
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР							
1	Касалликларни олдини олиш ва даволашда профилактик овқатланишнинг аҳамиятини таҳлил қилиш. Адементар боғлиқ касалликларда овқатланиш тартибига баҳо бериш	4				4	
2	Цивилизация касалликларида овқатланишнинг аҳамияти	2				2	
3	Қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти. Эндокрин касалликларда овқатланиш тартибига баҳо бериш	2				2	
4	Соғлом овқатланишнинг юрак қон томир тизими касалликларни олдини олишдаги аҳамияти.	4				4	
	Жами:	12				12	

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Аҳоли саломатлигини яхшилашга қаратилган тадбирларда профилактикасининг ўрни. Алементар боғлиқ касалликлар профилактикаси.

Алиментар боғлиқ касалликларнинг ривожланиш тарихи. Касалликларнинг олдини олишда соғлом овқатланиш ўрни. Аҳоли орасида касалликларни сабабларини таҳлил қилиш, даволаш ва профилактик рационлар тузиш. Касалликларни олдини олиш ва даволашда профилактик овқатланишнинг аҳамиятини таҳлил қилиш. Алиментар-боғлиқ касалликларни кўрсаткичларини аниқлаш.

2-мавзу: Алиментар боғлиқ касалликларнинг ривожланиш тарихи. Касалликларнинг олдини олишда соғлом овқатланиш ўрни.

Цивилизация касалликлари профилактикаси.

Цивилизация касалликларининг ривожланиши. Цивилизация касалликларини этеологик омиллари. Нотўғри овқатланиш натижасида ривожланадиган цивилизация касалликлари. Цивилизация касалликларининг турлари. Цивилизация касалликларини олдини олишда овқатланишнинг аҳамияти.

3-мавзу: Аҳоли орасида касалликларни сабабларини таҳлил қилиш, даволаш ва профилактик рационлар тузиш. Эндокрин касалликларда овқатланиш.

Эндокрин касалликларини ривожланишида овқатланишнинг тутган аҳамияти. Овқатланиш билан боғлиқ эндокрин касалликлари. Эндокрин касалликларининг турлари. Қандли диабет ва эндемик бўқоқ касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти. Қандли диабет касаллигини олдини олишда овқатланишнинг аҳамияти. Қандли диабетнинг ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар. Тананинг ортиқча вазни ва семизликнинг профилактикаси ва овқатланиш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАЗМУНИ

1-амалий машғулот: Касалликларни олдини олиш ва даволашда профилактик овқатланишнинг аҳамиятини таҳлил қилиш. Алементар боғлиқ касалликларда овқатланиш тартибига баҳо бериш.

Касалликлар пайдо бўлишида овқатланишнинг ўрни. Алиментар-боғлиқ касалликлар. Овқат билан ўтувчи инфекцион агентлар ва паразитларга боғлиқ касалликлар. Овқатланиш бузилиши ва дисбаланс асоратлари. Нораціонал, мувозанатлашмаган овқатланиш. Алиментар-боғлиқ юқумсиз

касалликлар. Саратон касалликлари ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар.

2-амалий машғулот: Цивилизация касалликларида овқатланишнинг аҳамияти.

Цивилизация касалликлари. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган ишларни амалга ошириш босқичлари. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон «Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикасини, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига кўра аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний фаолликни ва аҳолининг тиббий маданиятини ошириш борасида кенг тармоқли чора-тадбирларнинг тутган ўрни.

3-амалий машғулот: Қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти. Эндокрин касалликларда овқатланиш тартибига баҳо бериш.

Қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти. Тананинг ортиқча вазни ва семизликнинг профилактикаси ва овқатланиш. Ортиқча тана вазни ва семизлик ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар.

4- амалий машғулот. Соғлом овқатланишнинг юрак қон томир тизими касалликларни олдини олишдаги аҳамияти.

Юрак-қон томирлари хасталиклари профилактикаси ва овқатланиш. Юрак-томир касалликлари ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар. Юрак қон-томир тизими касалликларида овқатланиш аҳамияти. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Соғлом овқатланишнинг юрак қон томир тизими касалликларни олдини олишдаги аҳамияти.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ:

Мазкур модулнинг назарий материални ўзлаштиришда қуйидаги:

→ *ўқув ишини ташкиллаштиришнинг интерфаол шакллари*дан: бинар-маъруза, савол-жавобли маъруза, суҳбат-маърузалар орқали ташкиллаштириш назарда тутилган.

→ *ўқув фаолиятини ташкил этиш шакллари сифатида қуйидагилардан фойдаланиш назарда тутилган:*

- маъруза машғулотларида оммавий, жуфтлик, индивидуал;
- амалий машғулотларда гуруҳли, жамоавий, жуфтлик, индивидуал.

Кўчма машғулот ТТА туман ДСЭНМ ўқув модули ҳамда ЎзР ССВ СГКК ИТИ лабораторияларида ўтказилади.

Кўчма машғулот мобайнида туман ДСЭНМ ўқув модули мисолида Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари структураси билан таништирилиб, Давлат санитария назоратини ўтказишнинг умумий принциплари билан таништирилади. Шунингдек ЎзР ССВ СГКК ИТИ лабораторияларида ўтказиладиган текширувларни тахлил қилинади.

II МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

Таълим технологияси аниқ педагогик ғоя асосида ишлаб чиқилиб, унинг негизини қуйидагилар ташкил этади: муаллифнинг аниқланган методологик, фалсафий йўналиши; педагогик, психологик ва ижтимоий фанлар ҳамда педагогик амалиёт-концептуал асослари.

Таълим тизими бошқа барча ҳорижий мамлакатлар сингари фалсафа, психология ва педагогикада инсонпарварлик йўналишидаги принциплар асосида тузилади. Педагогикада бу йўналишнинг асосий фарқ қиладиган жиҳати шундаки, бунда таълим олувчининг ўзлиги, унинг шахси, мустақил танқидий фикрлашини онгли ривожланишига аниқ йўналтирилган, уларнинг хусусият ва имкониятларини ҳисобга олган ҳар бир таълим олувчининг мустақил билиш фаолиятига эътиборида ҳисобланади.

Замонавий таълим технологиясининг асослари

Интерфаол таълим (Interactive) - суҳбатли. **Интерфаол** таълим бериш - суҳбатли таълим бериш, бунда таълим берувчи ва таълим олувчи, таълим воситаларининг ўзаро ҳаракати амалга оширилади.

Далилларга асосланган тиббиёт модулини ўқитишда қуйидаги интерфаол усуллардан фойдаланилади.

Муаммоли вазиятлар усули

Муаммоли вазиятлар усули – таълим берувчининг муаммоли вазиятларни яратишга ва таълим олувчиларнинг фаол билиш фаолиятларига асосланган. У аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва кейинги қарорни қабул қилишдан тузилган. Усулнинг етакчи вазифалари қуйидагилардан иборат:

- ✓ Ўргатувчи – билимларни фаоллаштиришга асосланган;
- ✓ Ривожлантирувчи – таҳлилий тафаккурни, алоҳида ҳодисаларнинг далиллари қонунийликни кўра билишини шакллантириш;
- ✓ Тарбияловчи – фикр алмашиниш кўникмаларни шакллантириш.

Муаммоли вазифалардан фойдаланиш усули бизга, назарияни амалиёт билан боғлаш, имконини беради, бу материални таълим олувчилар учун янада кўп долзарбли қиладди.

Ўқув муаммосининг муҳим белгилари қуйидагилардан иборат бўлади:

- ❖ номаълумнинг борлиги, уни топиш янги билимларни шаклланишига олиб келади;
- ❖ номаълумни топиш йўналишида қидирувни амалга ошириш учун таълим олувчиларда маълум даражада билим манбалари борлиги.

Муаммо 3 таркибий қисмдан ташкил топади:

- Маълум (ушбу берилган вазифадан).
- Номаълум (янги билимларни шаклланишига олиб келади).

- Номаълумни топиш йўналишида қидирувни амалга ошириш учун керак бўлган, аввалги билимлар (таълим олувчилар тажрибаси).

Шундай қилиб, ўқув муаммосини таълим олувчиларга олдиндан номаълум бўлган натижа ёки бажариш усули вазифаси сифатида аниқлаш мумкин. Лекин таълим олувчилар ушбу натижа қидирувини амалга ошириш ёки ҳал этиш йўли учун дастлабкига эгадирлар. Шундай қилиб, таълим олувчилар ҳал этиш йўлини билади, вазифаси ўқув муаммоси бўлмайди. Бошқа томондан, агарда таълим олувчилар у ёки бу вазифани ечиш йўлини билмай уни ечиш қидируви учун воситага эга бўлмасалар, унда у ҳам ўқув муаммоси бўлиши мумкин эмас.

Муаммоли вазифани мураккаблиги (вазият «ўқув» муаммо) бир қатор далиллар билан аниқланади, бу жумладан таълим олувчилар даражасига мос қилиши керак. Агарда таништирувчи материал жуда ҳам ҳажми катта ёки мураккаб бўлса, улар ҳамма ахборотни қабул қила олмайдилар, ечимини топишни билмайдилар ва ўқув фаолиятида бўлган ҳар қандай қизиқишлардан маҳрум бўладилар.

Муаммоли вазифани ишлаб чиқиш катта меҳнат ва педагогик маҳоратни талаб этади. Қоюдага биноан, вазифани бир неча маротаба тажрибадан ўтказгандан сўнг ўқув гуруҳида омадли вариантини тузишга эга бўлинади. Шунга қарамай, бундай вазифалар назарияни ҳақиқий вазият билан боғлаш имконини беради. Бу таълим олувчилар онгида ўқитишни фаоллаштиришга имкон беради, келажакдаги касбий фаолиятлари учун ўрганилаётган материалнинг амалий фойдасини англаб етишга ёрдам бўлади.

Муаммоли вазиятлар усули қўлланилган ўқув машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
Тайёргарлик	➤ Таълим берувчи мавзу, муаммоли (муаммо) вазиятни танлайди,
1 – босқич Муаммога Кириш	➤ Тингловчилар гуруҳларга бўлинадилар; муаммоли вазиятлар баён қилинган материаллар билан танишадилар
2 - босқич Муаммога кириш	➤ Ушбу муаммони ҳал этишнинг турли имкониятларини гуруҳларда муҳокама қиладилар, уларни таҳлил қиладилар, энг мақбуллари топадилар, ягона фикрни ифода қиладилар.

3 - босқич. Натижаларни тақдим этиш	➤ Натижаларни маълум қилади, бошқа гуруҳ вариантларини муҳокама қиладилар
4 - босқич Умумлаштириш, яқун ясаш	➤ Баҳосиз ва қисқа равишда муаммони ечишнинг асосий ва ҳал этиш йўлларини санаб ўтади. Муаммоли вазиятни ечиш жараёнида қилинган хулосаларга эътибор қаратади

Лойиҳалар усули

Лойиҳалар усули билим ва малакаларни амалий қўллаш, таҳлил ва баҳолашни назарда тутувчи мажмуали ўқитиш усулини амалга оширади. Таълим оловчилар юқори даражада, бошқа ўқитиш усулларидан фойдаланишга қараганда, режалаштиришда, ташкиллаштиришда, назоратда, таҳлил қилиш ва вазифани бажариш натижаларини баҳолашда иштирок этадилар. Лойиҳа фанлараро, бир фан ёки фан ташқарисида бўлиши мумкин.

Лойиҳа усулининг амалга ошириш босқичлари

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
Тайёргарлик	➤ Ўқитувчи лойиҳа мавзулари ва мақсадини аниқлайди. Таълим оловчиларни лойиҳалаш ёндашуви моҳияти билан таништиради. Бир қанча мавзулар таклиф этади, лойиҳа мазмуни тўғрисида маълумот беради, улар доирасини шакллантиради, иш турлари, уларнинг натижалари ва баҳолаш мезонларини санаб ўтади.
1 - босқич Режалаштириш	➤ Ўқитувчи ғояларни таклиф этади, таклифларни айтади. ➤ Ахборот манбаи ва унинг йиғиш усуллари ва таҳлилини тавсия этади. ➤ Иш тартиби ва оралиқ босқичларни баҳолаш мезонлари ва умуман жараёни белгилайди.
2 - босқич Тадқиқ қилиш	➤ Тингловчилар тадқиқотни бажарадилар. Ахборот тўплайдилар, оралиқ вазифаларни ечадилар.
3 - босқич Ахборот таҳлили. Хулосаларни шакллантириш.	➤ Тингловчилар олинган ахборотни таҳлил қиладилар, хулосаларни шакллантирадилар

4 - босқич Такдимот босқичи	➤ Тингловчилар олинган натижалар бўйича такдимотга тайёрланадилар. Иш натижаларини намоёиш тадилар.
5 - босқич Жараён ва натижаларни баҳолаш.	➤ Тингловчилар жамоавий муҳокама орқали иш натижалари ва унинг бориши, шу жумладан муаммони ечишнинг тўлиқлик даражаси ва ҳаракат стратегиясини ҳимоя қиладилар, ўқитувчи уларни баҳолайди

“Кейс-стади” усули

«Кейс-стади» - инглизча сўз бўлиб, («case» – аниқ вазият, ҳодиса, «stadu» – ўрганмоқ, таҳлил қилмоқ) аниқ вазиятларни ўрганиш, таҳлил қилиш асосида ўқитишни амалга оширишга қаратилган метод ҳисобланади. Мазкур метод дастлаб 1921 йил Гарвард университетида амалий вазиятлардан иқтисодий бошқарув фанларини ўрганишда фойдаланиш тартибида қўлланилган. Кейсда очик ахборотлардан ёки аниқ воқеа-ҳодисадан вазият сифатида таҳлил учун фойдаланиш мумкин. Кейс ҳаракатлари ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади: Ким (Who), Қачон (When), Қаерда (Where), Нима учун (Why), Қандай/ Қанақа (How), Нима-натижа (What).

“Кейс методи” ни амалга ошириш босқичлари

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
1-босқич: Кейс ва унинг ахборот таъминоти билан таништириш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ якка тартибдаги аудио-визуал иш; ✓ кейс билан танишиш(матнли, аудио ёки медиа шаклда); ✓ ахборотни умумлаштириш; ✓ ахборот таҳлили; ✓ муаммоларни аниқлаш
2-босқич: Кейсни аниқлаштириш ва ўқув топшириғни белгилаш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муаммоларни долзарблик иерархиясини аниқлаш; ✓ асосий муаммоли вазиятни белгилаш
3-босқич: Кейсдаги асосий муаммони таҳлил этиш орқали ўқув топшириғининг ечимини излаш, ҳал этиш йўллари ишлаб чиқиш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил ечим йўллари ишлаб чиқиш; ✓ ҳар бир ечимнинг имкониятлари ва тўсиқларни таҳлил қилиш; ✓ муқобил ечимларни танлаш
4-босқич: Кейс ечимини ечимини шакллантириш ва	<ul style="list-style-type: none"> ✓ якка ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил вариантларни амалда қўллаш

асослаш, тақдимот.	имкониятларини асослаш; ✓ ижодий-лойиха тақдимотини тайёрлаш; ✓ якуний хулоса ва вазият ечимининг амалий аспектларини ёритиш
--------------------	--

Шунингдек, модулни ўқитишда Конкурслар техникаларидан фойдаланамиз.

«Конкурслар» усули

Бу усуlining хусусияти шундан иборатки, "кичик гуруҳ" усулидан фарқли равишда ўқитувчи бутун гуруҳ билан иш олиб боради. Бу усул қандай бўлмасин тугалланган «модул» бўлимига доир машғулотларни умумлаштиришда ёки оралиқ назоратнинг босқичларидан бирини ўтказиш усули сифатида қўл келади.

Усул талабалар билимларини баҳолашда талабаларга балларни қўядиган бир эмас, балки бир нечта педагог (профессор, доцент, ассистентлар)нинг иштирок этишини кўзда тутаяди. «Конкурс» усули талаба нутқини ривожлантиради, чунки бу ҳолда у ўз фикрини ҳимоя қилишни, конкурс катнашчиларининг жавобларини таҳлил қилиб кўришни ўрганади.

«Конкурс» усулидан клиник кафедралардагина эмас, балки тиббий-профилактик, тиббий-биологик фанларни, ижтимоий-гуманитар фанларни ўрганишда ҳам кенг фойдаланиш мумкин.

Конкурсларнинг баъзи турларини келтириб ўтамиз, буларни ҳар қайси ўқитувчи шаклан ўзгартириб, ўз фанига мувофиқлаштириши, мослаб олиши мумкин.

"Биласизизми" конкурси



Мисол тариқасида эпидемиологиядан вариант келтирилади. Юқиш механизми бир хил, аммо эпидемияга қарши кўриладиган чора-тадбирлари ҳар хил бўлган инфекцияларда шу чора-тадбирларни амалга ошириш схемаси урта плакатда тасвирланади. Масалан, сальмонеллез, шигеллез ва қорин тифида. Талаба чора-тадбирлар рўйхатига қараб туриб, ҳар бир конкрет ҳолда қайси инфекция устида гап кетаётганини айтиши ва ўз жавобини асослаб бериши керак. Педагоглардан иборат «конкурс комиссияси» бу жавобларни баллар буйича баҳолайди.

«Аукцион» конкурси.



«Қора яшиқ» конкурси.



Кодоскоп орқали «суратлар», масалан: антропоноз ичак инфекцияларида ёки трансмиссив инфекцияларда эпидемиологик жараённинг авж олиб бориш схемалари ёки органлардаги морфологик ўзгаришларнинг фотосуратлари туширилади. Ҳар бир конкурс қатнашчиси конкурс комиссияси чиқарган яқунлар буйича у ёки бу баллни олади.

Консультант ичига талабаларга номаълум нарса солинган «қора яшиқ»ни олиб киради. Талабалар бу нарсанинг нималигини топишлари ва ўз жавобларини батафсил асослаб беришлари керак. Консультант қисқача изоҳларни талабалар диққатига ҳавола қилади. Масалан, шу буюм номаълум денгиз сайёҳи томонидан Оврупога келтирилган моддадан ясалган. Бу модда узок ўтмишда тропик ўсимликлардан олинар эди, 1932 йилдан бошлаб эса, уни сунъий йўл билан олишадиган бўлишди. Шу буюм бўлмаса, биронта ҳам хирург операция столига бормади (қора яшиқда резинка қўлқоп бор).

«Хуржунда нима бор» конкурси.

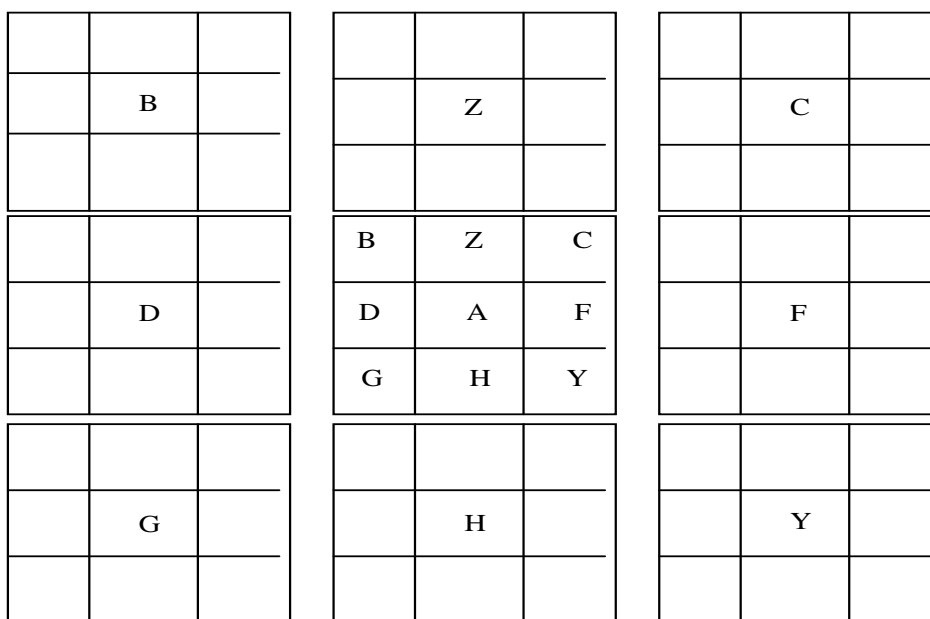


Ўқитувчи топшириқ вариантлари ёзиб қўйилган карточкаларни олдиндан тайёрлайди. Бу конкурс қатнашчилари таваккалига карточкалардан олади. Саволларга жавоблар ёзма шаклда берилади. Талабаларнинг ишларини консультантлар текшириб чиқишади.

Графикли органайзерлардан маълумотларни таркиблаштириш ва таркибий бўлиб чиқиш, ўрганилаётган тушунчалар (ходисалар, воқеалар, мавзулар ва шу кабилар) ўртасида алоқа ва алоқадорликни ўрнатишнинг йўли ва воситаларидан “Нилуфар гули” усули, “Блиц-ўйин” усулидан фойдаланилади.

“НИЛУФАР ГУЛИ” чизмаси – муаммони ечиш воситаси. Ўзида нилуфар гули кўринишини намоён қилади. Унинг асосини тўққизта катта тўрт бурчаклар ташкил этади. Тизимли фикрлаш, таҳлил қилиш кўникмаларини шакллантиради.

«Нилуфар» гули чизмасини тузиш қоидалари: 9 та катакли 9 та тўртбурчаклар чизиб, ўртасидаги тўрт бурчакнинг ўртасига асосий муаммони ёзадилар, атрофига муаммога олиб келувчи сабабларни кўрсатадилар. Ҳар бир сабабни марказий тўртбурчак атрофидаги 8 та тўртбурчакнинг ўртасига ёзиб, унинг атрофига сабаларнинг ечимини ёзиб чиқадиладар, шундай қилиб, муаммонинг илдиз сабабига етадилар.



Талабалар чизмани тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гуруҳларда чизма тузадилар: тўрт бурчак марказида аввал асосий муаммони (ғоя, вазифа) ёзадилар. Унинг ечиш ғояларини эса марказий тўрт бурчакнинг атрофида жойлашган саккизта тўрт бурчакларга ёзадилар. Марказий тўрт бурчакнинг атрофида жойлашган саккизта тўрт бурчакларга ёзилган ғояларни атрофда жойлашган саккизта тўрт бурчакларнинг марказига ёзадилар, яъни гулнинг баргларига олиб чиқадиладар. Кичик гуруҳлар муаммонинг ечими бўйича тақдимот ўтказадилар.

Маълумотларни таркиблаштириш ва таркибий бўлиб чиқиш, ўрганилаётган тушунчалар ўртасида алоқа ва алоқадорликни ўрнатишнинг йўли ва воситалари: **Б\БХ\Б жадвали жадвалидан фойдаланамиз**

Б\БХ\Б жадвали

Биламан\Билишни хоҳлайман\Билиб олдим жадвали

Мавзу, матн, бўлим бўйича изланувчанликни олиб бориш имконини беради.Тизимли фикрлаш, тузилмага келтириш. Таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради. Талабаларга ўқув машғулоти бошладан олдин жадвал тарқатилади. Мавзу бўйича нималарни бласиз ва нимани билишни хоҳлайсиз деган саволларга жавоб берадилар. Жадвалнинг 1 ва 2 бўлимларини тўлдирадилар. Маъруза ёки амалий машғулотдан сўнг, мустақил ўқийдилар Мустақил кичик гуруҳларда жадвалнинг 3 бўлимини тўлдирадилар.

Биламан	Билишни хоҳлайман	Билиб олдим

PRES ёки ФСМУ усули

Усулнинг мақсади: Мазкур усул иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза машғулотларида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзуни сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулот натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

Технологияни амалга ошириш тартиби:

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;
- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:

-

Ф	<ul style="list-style-type: none"> • фикрингизни баён этинг
С	<ul style="list-style-type: none"> • фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
М	<ul style="list-style-type: none"> • кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
У	<ul style="list-style-type: none"> • фикрингизни умумлаштиринг

“SWOT ТАҲЛИЛИ” УСУЛИ

“SWOT таҳлил” усули биринчи бўлиб Гарвардда бўлиб ўтган илмий анжуманда бизнес-сиёсатшунос профессор Кеннет Эндрюс (инглизча *Kenneth Andrews*) томонидан киритилган бўлиб, асосан иқтисодиёт соҳасида компаниялар ва бизнес лойиҳаларни стратегик режалаш ва баҳолаш учун қўлланилган. Кейинчалик бу усул бошқа соҳаларда ҳам қўлланила бошланди. Тиббиётда эса “SWOT таҳлили” ташхисот ва даволаш усуллари, профилактик чора тadbирлар таҳлилида қулай усул ҳисобланади.

Методнинг мақсади: мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўллари топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

“SWOT” қисқартмаси қуйидаги инглизча сўзларнинг бош харфидан олинган:

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• хавф ва тўсиқлар

Бундай таҳлил орқали тингловчилар бирор бир усулнинг кучли томонлари билан бирга унинг заиф томонларини ҳам ўрганадилар, бу усул имкониятлари билан унга нисбатан тўсиқлар ва хавфларни таҳлил қиладилар.

Тепадаги иккита катакда таҳлил этилаётган усулнинг ёки объектнинг кучли ва кучсиз томонлари ифодаланади ва улар ички омиллар ҳисобланади. Пастдаги иккита катакда таҳлил этилаётган объектнинг имкониятлари ва унга нисбатан мумкин бўлган тўсиқ ва хавфлар ифодаланади ва улар ташқи омиллар ҳисобланади.

“Инсерт” усули

Методни амалга ошириш тартиби:

- ўқитувчи машғулотга қадар мавзунинг асосий тушунчалари мазмуни ёритилган инпут-матнни тарқатма ёки тақдимот кўринишида тайёрлайди;
- янги мавзу моҳиятини ёритувчи матн таълим олувчиларга тарқатилади ёки тақдимот кўринишида намойиш этилади;
- таълим олувчилар индивидуал тарзда матн билан танишиб чиқиб, ўз шахсий қарашларини махсус белгилар орқали ифодалядилар. Матн билан ишлашда талабалар ёки қатнашчиларга қуйидаги махсус белгилардан фойдаланиш тавсия этилади:

Белгилар	1-матн	2-матн	3-матн
“V” – таниш маълумот.			
“?” – мазкур маълумотни тушунмадим, изоҳ керак.			
“+” бу маълумот мен учун янгилик.			
“– ” бу фикр ёки мазкур маълумотга қаршиман			

Белгиланган вақт яқунлангач, таълим олувчилар учун нотаниш ва тушунарсиз бўлган маълумотлар ўқитувчи томонидан таҳлил қилиниб, изоҳланади, уларнинг моҳияти тўлиқ ёритилади. Саволларга жавоб берилади ва машғулот яқунланади.

Ш. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу: Аҳоли саломатлигини яхшилашга қаратилган тадбирларда профилактикасининг ўрни. Аліментар боғлиқ касалликлар профилактикаси.

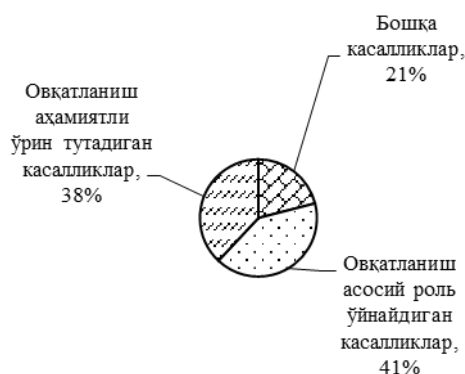
Режа:

1. Аліментар касалликлар профилактикаси.
2. Аліментар касалликларда овқатланиш.
3. Аліментар касалликларни олдини олиш чора тадбирлари.

Аліментар боғлиқ касалликларнинг ривожланиш тарихи.

Касалликларнинг олдини олишда соғлом овқатланиш ўрни. Аҳоли орасида касалликларни сабабларини таҳлил қилиш, даволаш ва профилактик рационлар тузиш. Касалликларни олдини олиш ва даволашда профилактик овқатланишнинг аҳамиятини таҳлил қилиш. Аліментар-боғлиқ касалликларни кўрсаткичларини аниқлаш.

Инсоннинг соғлиғи қисман овқатланишнинг ўзи ва унинг алоҳида таркибий қисмлари (маҳсулотлар ва таомлар)нинг сифатига бевосита боғлиқ бўлади. Овқатланиш профилактикада ҳам, шунингдек, турли синфларга оид кўпдан-кўп касалликларнинг пайдо бўлишида ҳам катта роль ўйнайди. Овқатланиш барча маълум бўлган касаллик ҳолатларининг 80 % га яқинининг пайдо бўлиши, ривожланиши ва кечишида салмоқли аҳамият касб этади (4.1-расм).



Аҳоли касалланишининг тузилмаси.

Этиопатогенезида овқатланиш омили асосий роль ўйнайдиган касалликлар орасида 61 % ни – юрак-қон томирлари бузилишлари, 32 % ни – ўсма касалликлари, 5 % ни – II турдаги (инсулинга боғлиқ бўлмаган) қандли диабет, 2% ни – алиментар танқисликлар (йод танқислиги, темир танқислиги ва ҳоказолар) ташкил этади. Ошқозон-ичак йўллари ва гепатобилиар тизим касалликлари, эндокрин касалликлари, юқумли ва паразитар касалликлар, таянч-ҳаракат аппарати касалликлари, кариес пайдо бўлиши ва ривожланишида овқатланиш салмоқли аҳамият касб этади.

Овқатланиш билан боғлиқ микробли ва микробсиз табиатга эга бўлган касалликлар *алиментар-боғлиқ касалликлар* деб аталади. Уларни микробиологик ёки биологик объект иштироки аниқланган юқумли ёки овқатланишдаги мувозанат бузилганлиги (дисбаланс) оқибатида ривожланувчи юқумсиз турларга бўлинади (4.2-расм), рақамли белгилар КХС-10 (Касалликларни халқаро синфлаштиришнинг 10-чи қайта кўрилиши)га мувофиқ келтирилган. Юқумли касалликлар ўз навбатида ўта хавfli касалликлар, ўткир ичак инфекциялари (зооноз ва антропонозлар) ва микробли этиологияга эга бўлган овқат заҳарланишлари сифатида намоён

бўлади. Бошқа гуруҳга бевосита овқат дисбаланси билан боғлиқ бўлган ва “цивилизация касаллиги” деб ҳам аталувчи оммавий ноинфекцион касалликлар киритилади.

Алиментар-боғлиқ юқумсиз касалликлар

Сўнгги йилларда ривожланган мамлакатлар аҳолисида сурункали юқумсиз касалликларнинг катта гуруҳи пайдо бўлиши ва профилактика учун овқатланишнинг роли кўп тарафлама нисбатан аниқроқ айтиб берилди. Хусусан, тананинг ошиқча вазни ва семизлик, атеросклероз, гипертония касаллиги, глюкозага нисбатан толерантликнинг пасайиши, алмашув жараёнларинг бузилиши, иккиламчи иммун танқислиги билан боғлиқ касалликларнинг сони ошиши бир неча ташқи омиллар билан боғлиқ бўлиб, улар орасида овқатланиш (нутриентларнинг асосий гуруҳи нисбати) ва ҳаёт тарзи (жисмоний фаолликнинг пасайиши ва стресснинг кучайиши)нинг тез ноэволюцион ўзгариши етакчи ўрин тутди. Бундай ўзгаришнинг асосий сабабчилари овқатланиш бозорини ва нафақат озиқ-овқат саноатини, балки овқат танлаш стереотипини ҳам ўзгартирган хизматларни индустриаллаштириш, табақалаштириш ва глобаллаштиришдир.

Бунда ривожланаётган мамлакатлар аҳолиси орасида ҳам уларнинг овқатланиши ўзгарганида сурункали юқумсиз касалликларнинг тарқалиши мунтазам ўсиб боришга мойиллиги кузатилади. Овқат танқислигидан тезгина ортиқча ўртаевропача (ўртаамерикача) рационга ўтиш билан боғлиқ бўлган бу ҳолат маълум дисбаланслар билан ажралиб турадиган “овқат ўтиши”дир. Шу сабабали ҳам мавжуд фаразларга кўра, 2025 йилларга келиб, қандли диабет билан оғриганлар сони ривожланаётган мамлакатларда 2,56 мартага ошиб, умумий сони 228 миллион нафарга етади. XXI аср бошларидаёқ фақатгина Ҳиндистон ва Хитойнинг ўзидаги юрак-қон томирлар хасталиклари билан оғриганлар сони ривожланган давлатларнинг барини жамлагандан кўпроқ эканлиги қайд этилганди. Шу тариқа, яқин истиқболда алиментар-боғлиқ юқумсиз касалликлар бутун инсониятнинг умумий глобал муаммосига айланади.

Овқатланиш сифати ва касалланишлар орасидаги боғлиқликни ўрганиш фани *“овқатланиш эпидемиологияси”* дейилади. Овқатланиш гигиенасининг ушбу бобида нафақат ҳақиқий аҳволни аниқлабгина қолмай, балки энг муҳимини – алиментар-боғлиқ хасталикларни профилактика қилишнинг ҳақиқий йўллари ишлаб чиқаришга имкон берадиган тадқиқотлар амалга оширилади.

Алиментар-боғлиқ хасталикларнинг кўпчилиги бошқариладиган хасталикларга киради. Уларнинг пайдо бўлиши аниқ сабаблар билан белгиланган бўлиб, уларни профилактика қилишнинг стратегияси амалий ифодага эгадир. Бироқ парҳез овқатланишининг асосий қоидаларини кенг тадбиқ этишнинг мавжуд қийинчиликлари ушбу муаммони тез ва самарали ҳал этишга имкон бермайди. Бунинг учун нафақат умумдавлат кўмаги ва ёндошуви, балки ҳар бир инсон соғлом овқатланиш ва ҳаёт тарзи ҳақидаги билим ва кўникмаларга эга бўлиши талаб этилади. Ушбу билимларнинг тарқатилиши ва қўллаб-қувватланишида шифокор алоҳида роль ўйнайди.

Инсон кўп минг йиллик эволюцияси давомида рацион таркибидаги муайян озуқа тушишига мослашган. Рационнинг кимёвий таркиби ва ундаги асосий нутриентлар гуруҳининг нисбати замонавий инсоннинг метаболик қиёфасини белгилаб берган. Ўсимлик маҳсулотларига асосланувчи, ёғ ва қанд миқдори паст бўладиган анъанавий ўртаевропача рацион сўнгги 50 ... 100 йиллар ичида қарийб оний тезликда (эволюция ўлчамларига кўра) тубдан ўзгарди. Унинг таркибидаги ёғ икки баробар (асосан ҳайвон маҳсулотлари ҳисобига), крахмалли ва нокрахмал полисахаридлар, кальций, кўпгина витаминлар 2 ... 3 марта пасайгани ҳолда моно- ва дисахаридлар 10 ... 20 баробар ошди. Замонавий рацион таркибида кўпроқ ҳайвон маҳсулотидан таркиб топган юқори калорияга эга ёғли, ширин ва тузланган маҳсулотлар устунлик қилади. Айни бир пайтда ривожланган мамлакатлар аҳолисининг овқатланишида ўсимлик озуқаси манбалари улуши салмоқли даражада камайди. Юзага келган вазиятда калориялиликнинг ошиши ривожланиши, шунингдек, озиқ-овқатда ўсимлик манбалари улуши пасайишига мойиллик барқарор бўлади.

Ривожланган малакатларда рационнинг умумий қувватида бошоқли маҳсулотлар улуши 34 % даражасида бўлиб, сўнгги 40 йил мобайнида қарийб ўзгаргани йўқ. 2030 йилга бориб, ушбу рақам 2 ... 3 % га пасаяди. Сабзаёт ва меваларни истеъмол қилиш ҳам 1970 йилдан бери қарийб ўзгармаяпти. Бунда истеъмол қилинувчи ҳайвон маҳсулотлари, хусусан, сут ва гўштнинг умумий миқдори 1964 йилдан то ҳозирги даврга қадар мос равишда 14 ва 43 % га ошди, 2030 йилга бориб эса яна 4 ва 13 % га ошади. Истеъмол қилинувчи балиқ ва денгиз маҳсулотлари миқдори қарийб ошгани йўқ ва ҳатто камайишга мойиллик кузатилмоқда.

Европа ва Шимолий Америкадаги ривожланган давлатлар аҳолиси овқатланишидаги умумий ёғ миқдори 1967-1999 йиллар ичида мос равишда суткасига ҳар бир одамга 31 грамм (117 дан 148 г. гача) ва ҳар бир одамга суткасига 26 грамм (117 дан 143 г. гача)дан ошиб, рацион калориялилигининг ўртача 40 % ини ташкил этишгача етган. Ривожланган мамлакатлар аҳолисининг ҳақиқий овқатланишидаги овқат статусини белгиловчи бошқа ўзгаришларга қуйидагилар киради: рационда овқат толалари, ПТЁК, кальций, витамин-антиоксидантлар миқдори камайиши ва моно- ҳамда дисахаридлар ва ош тузининг ошиши.

Назорат саволлари:

1. Алиментар касалликлар нима?
2. Алиментар касалликлар таснифи.
3. Алиментар касалликларда овқатланишга қўйиладиган гигиеник талаблар.
4. Алиментар боғлиқ юқумсиз касалликлар таснифи.
5. Алиментар касалликларни олдини олиш учун қандай чора тадбирлар ишлаб чиқиш керак.

**2-мавзу: Алиментар боғлиқ касалликларнинг ривожланиш тарихи.
Касалликларнинг олдини олишда соғлом овқатланиш ўрни. Цивилизация
касалликлари профилактикаси.**

Режа:

- 1. Цивилизация касалликларининг ривожланиши.**
- 2. Цивилизация касалликларини этиологик омиллари.**
- 3. Нотўғри овқатланиш натижасида ривожланадиган цивилизация касалликлари.**
- 4. Цивилизация касалликларининг турлари.**
- 5. Цивилизация касалликларини олдини олишда овқатланишнинг аҳамияти.**

Остеопорознинг профилактикаси ва овқатланиш

Остеопороз ривожланган мамлакатларда кенг тарқалган хасталиклар сирасига киради ва суяк тўқималари массаси йўқотилиши ва микроархитектоникаси ёмонлашиб, унинг зичлиги пасайишига олиб келиши билан ифодаланади. Бунда суяк синишлари хавфи салмоқли даражада ошади. Ҳозирги пайтда ҳар йили 12,5 миллиондан ошиқ бўкса бўйинчаси синишлари қайд этилади ва бу рақам бизнинг асримиз ўрталарига бориб қари одамлар сони кўпайиши ҳисобига тўрт баробаргача ошиши мумкин. Ушбу касалга чалинганлар ичида 75 % ни постменопауза давридаги аёллар ташкил этадики, бу ҳолат ушбу хасталик ривожланишида гормонал омиллар етакчи роль ўйнашидан дарак беради.

Остеопороз ривожланишида алиментар омиллар ҳал қилувчи бўлмаса-да, аммо муҳим роль ўйнайди (4.5-жадвал).

Касалликнинг кечиши кальций алмашинуви бузилиши ва унинг витаминлар-гормонлар регуляциясидаги самарадорлиги пасайиши билан бевосита боғлиқдир. Остеопороз пайдо бўлиши хавфи узоқ давом этувчи алиментар кальций танқислигида ва D витамини етишмаслигида айниқса ошади. Остеопороз патогенезида, шунингдек, суяклар тўқимасининг алмашинув жараёнларида бевосита иштирок этувчи нутриентлар: рух, мис, марганец, кремний, А, С, К витаминлари, калий ва натрий ҳам

катта роль ўйнайди.

Кекса инсонларда остеопороз ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар

Хавфни камайтирувчи	Хавфни оширувчи
<i>Исботланган</i>	
Мунтазам жисмоний фаоллик	Гормонал дисфункция
Кальций	Алкоголни суистеъмол қилиш
D витамини	Тана вазни пастлиги
Оптимал инсоляция	
<i>Юқори эҳтимолли</i>	
Мева ва сабзавотлар	Ош тузини ошиқча истеъмол қилиш
Соя маҳсулотлари	Оқсилни ошиқча истеъмол қилиш

Остеопороз мажмуавий профилактикасининг алиментар таркиб этувчиси талаб қилинувчи миқдордаги кальций ва D витамини (мос равишда камида 800 ... 1000 мг ва 5 ... 10 мкг)ни сут ва сут маҳсулотлари ҳисобидан таъминлашдир. Турли сабабларга кўра уларни истеъмол қилиш имкони бўлмаганда, рационга бошқа кальций манбаларини, бойитилган маҳсулотлар ва қўшимчаларни киритиш зарур.

Кариеснинг профилактикаси ва овқатланиш

Кариес – энг кенг тарқалган стоматологик касалликлардан бири бўлиб, ривожланган мамлакатлар учун хосдир. У хаёт учун хавф солмайди, аммо яшаш сифатини салмоқли даражада пасайтиради. Полиэтиологик хасталиклар сирасига кирувчи кариес бир қатор алиментар омилларга боғлиқ бўлиб, уларни умумий ва маҳаллийга ажратиши мумкин. *Умумий омилларга* тиш тўқимасидаги нормал метаболизмни таъминловчи рациондаги фтор, D, A ва C витаминлари, кальций, оксиллар киради. *Маҳаллий омилларга* оғиз бўшлиғидаги рН ва микрофлорани моно- ва дисахаридлар ва органик кислоталар билан бошқариш киради. Овқат билан тушувчи ёки оғиз бўшлиғидаги бактериялар углеводларни ферментациялаши

натижасида пайдо бўлувчи кислоталар таъсирида тиш эмалининг деминералланиши оқибатида кариес ривожланади. Энг кўп ацидоген потенциал – сахароза да, глюкозада ва фруктозада, энг кам эса – лактозада аниқланган. Кариесни энг кўпроқ пайдо қилувчи бактерияларга *Streptococcus mutans* киради.

Кариеснинг энг паст даражаси шакар истеъмоли 1 одам учун йилига 20 килограммдан ошмайдиган популяцияларда учрайди, бу эса рацион умумий калориялигининг 6 ... 10 % ига тенгдир. Шакар истеъмолини назорат қилишда рационда салқин ичимликлар ва ширин шарбатлар бўлишига алоҳида эътибор қаратиш лозим, илло улар оғиз бўшлиғининг физикавий-кимёвий хусусиятларига энг кўп ифодаланувчи салбий таъсир кўрсатади.

Кариес профилактикасида фтор катта роль ўйнайди, унинг сувни, тузни ёки сутни бойитиш (фторлаш) ҳисобига оптимал тушиши эса кариес частотасини сезиларли пасайтиради.



Мавжуд маълумотларга кўра, фторланган туздан фойдаланиш кариес юз беришини 50 % га пасайтиради. Чой

таркибидаги фторидлар ҳам ижобий роль бажаради: кун давомида ичиладиган чой ҳам кариес билан касалланишни камайтиради.

Овқат аллергияси ва овқатни кўтаролмасликнинг бошқача намоён бўлишлари

Овқатни кўтара олмасликнинг намоён бўлишлари кенг тарқалган ва етарли даражада индивидуал ўзига хосликка эгадир: ҳар бир одамда умри давомида истеъмол қилинаётган овқатга нисбатан реакцияларининг шахсий йўналиши шаклланади.

Овқатни кўтара олмасликнинг намоён бўлишлари

Кўтара олмас-лик тури	Сабаби	Эҳтимолий озуқа омили
Овқат аллергияси	Истеъмол этилувчи озиқ-овқат маҳсулотларига жавобан гиперсезувчанлик (иммун жавоби ривожланиши билан бирга) пайдо бўлиши	Тухум, сут, ун, балиқ, моллюскалар, ёнғоқ, ерёнғоқ, соя, гуруч, шоколад
Фармакологик реакциялар	Биоген аминларнинг уларга кўп миқдорда эга бўлган маҳсулотлардан организмга тушиши Фармакологик фаолликка эга бўлган бошқа моддаларнинг организмга тушиши	Ферментланган маҳсулотлар (пишлоқ, қизил мусаллас, тузланган карам, сельд, гўштли дудламалар) Кофеин
Ферментопатия	Сўрилгандан кейинги нормал ферментланишнинг бузилиши Ингичка ичакдаги ҳазмланишнинг бузилиши ва ферментланмаган маҳсулотнинг йўғон ичакка тушиши	Алкоголь, фруктоза, аминлар Лактоза, ёғ
Яллиғлантирувчи таъсир	Ошқозон ичидаги кислотали муҳит билан ўзаро таъсирга кириш, келгуси рефлюкс ва оғрик синдроми билан Таъсирчан одамларда астигматик таркибий қисм ривожланиши	Ўткир зираворлар Сульфитлар (шу жумладан, овқат қўшимчалари)

Эмоционал кўтара олмаслик	Ўз танловига тўсқинлик қилувчи маҳсулотга нисбатан салбий субъектив муносабат	таркибида) Исталган озиқ-овқат маҳсулотлари (қатъий индивидуал равишда)
---------------------------	---	--

Овқат аллергияси. Овқат аллергияси озиқ-овқат маҳсулотларини кўтара олмасликнинг нисбатан кўпроқ учрайдиган турига киради, У маҳсулот таркибида организм иммун жавобининг турли клиник манзаралари пайдо бўлишини чақирадиган протеин ёки гликопротеиннинг мавжудлиги билан боғлиқдир. Овқат аллергиясининг касаллик белгилари ошқозон-ичак бузилишлари (кўнгил айниши, қайт қилиш, диарея, оғриқлар, санчиқлар), нафас олиш тизими томонидан кўринишлар (ринит, астма, ларингоспазм) ва тери қатлами (эритема, эшакеми, экзема), анафилактик шок бўлиши мумкин.

Овқат аллергиясининг асосий ташҳисий аҳамиятга эга бўлган антитаначаларига IgE киради. Тезлашган турдаги гиперсезувчанлик механизми ривожланишида интерлейкин 4, простагландин D₂ ва лейкотриен C₄ иштирок этади. Овқат оқсилга нисбатан аллергик реакцияларнинг пайдо бўлиши ва ишлашида иммун тизимининг барча бўлимининг хужайравий таркибий қисмлари, шу қаторда ичакларнинг лимфоид тўқималари (Пейер тугунлари) ва ичаклар томонидан кўзғотилувчи микробиоценоз иштирок этади. Таъсирчан одамларда аллергия жараёни антигенларнинг унча кўп бўлмаган сони ичаклар деворига кирганида ҳосил бўлади, бу ердаги махсус Пейер тугунлари (М-хужайралар)да лимфоцитлар антитаначаларни бирламчи яратадилар, улар эса ҳудудий лимфа тугунлари ва қонга ўтади. Антитаначалар айланиб юрганида ичакларнинг турли ҳудудларига, шунингдек, бошқа тўқималарга, шу жумладан, бронхлар ва ўпкаларга ҳам тарқалади. Шу тариқа, ичаклар иммун тўсиғининг маълум бир жойда чегараланган жавоби бутун танага муштарак бўлади. Секинлашган турдаги гиперсезувчанлик тури бўйича юзага келувчи овқат аллергияси макрофаглар ва Т-хужайралар ҳисобига ишлайди. Бундай реакцияга чақалоқларнинг сигир сутига

нисбатан аллергияси мисол бўлиши мумкин.

Овқатни кўтара олмасликнинг турлича кўринишлари. Кўпинча овқатни кўтара олмаслик овқат аллергиясига ўхшаш касаллик белгиларига эга бўлади. Маҳсулотда тўпланиб қолиб, ичаклар микрофлораси томонидан синтезланадиган ёки овқат қўзғотувчилари (алкоголь, зираворлар) таъсири остида ичакларнинг шиллик қаватидан ажралиб чиқадиган биоген аминлар (гистамин, тирамин ва бошқалар)га нисбатан реакциялар бундай кўтара олмасликка мисол бўлади. Озиқ-овқатлар биоген аминлари сирасига путресцин ва кадаверин (вино), спермидин (чўчка гўшти ва бошоқлилар), триптамин (помидорлар), 5-гидрокситриптамин (банан, авокадо) ҳам киради.

Қаҳва ва чойни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш специфик симптомлар мажмуаси: ошқозон-ичак бузилишлари, тремор, юз гиперемияси, юрак уриши, кофеин таъсири билан боғлиқ уйқу бузилишлари ривожланишига олиб келади. Озиқ-овқатларнинг фармакологик фаол таркибий қисмларига колбаса ишлаб чиқариш саноатида қўлланиладиган нитритлар ҳам киради. Уларнинг ўта кўп тушишида эшакеми, санчиқли симптоматика, юз гиперемияси пайдо бўлади.

Нисбатан кўпроқ маълум бўлган ва тез-тез учраб турувчи ферментопатияларга алактазия ва альдегиддегидрогеназа (ферментловчи алкоголь)нинг танқислиги киради. Алактазия йўғон ичакдаги ферментланмаган лактозадан карбонат ангидрид гази, сут ва пропион кислоталари ҳосил бўлиши билан боғлиқ диспептик бузилишлар тарзида намоён бўлади.

Овқатни кўтара олмаслик симптомларининг ривожланишига, шунингдек, у ёки бу маҳсулотга нисбатан салбий субъектив муносабат ҳам сабабчи бўлиши мумкин. Бу ҳолатда овқат аллергияси ривожланишининг механизми овқат таркибий қисмларининг бевосита таъсири билан боғлиқ эмас, балки рухий-эмоционал асосга эга бўлади. Салбий кўринишлар пайдо бўлишининг олдини олиш учун субъектив нуқтаи назарга кўра ёқимсиз бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари рационга киритилмайди.

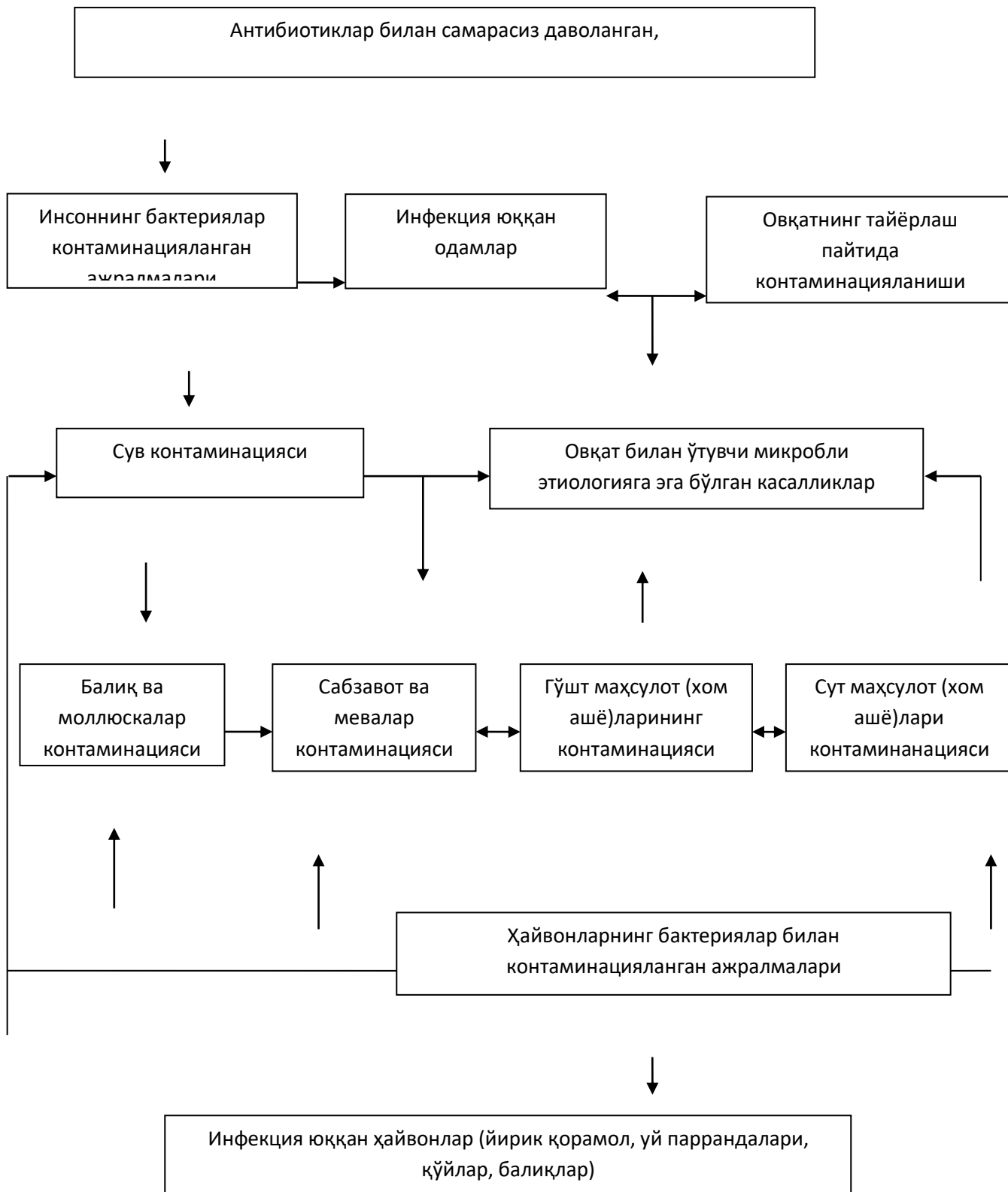
Овқат билан ўтувчи инфекцион агентлар ва паразитлар билан боғлиқ касалликлар

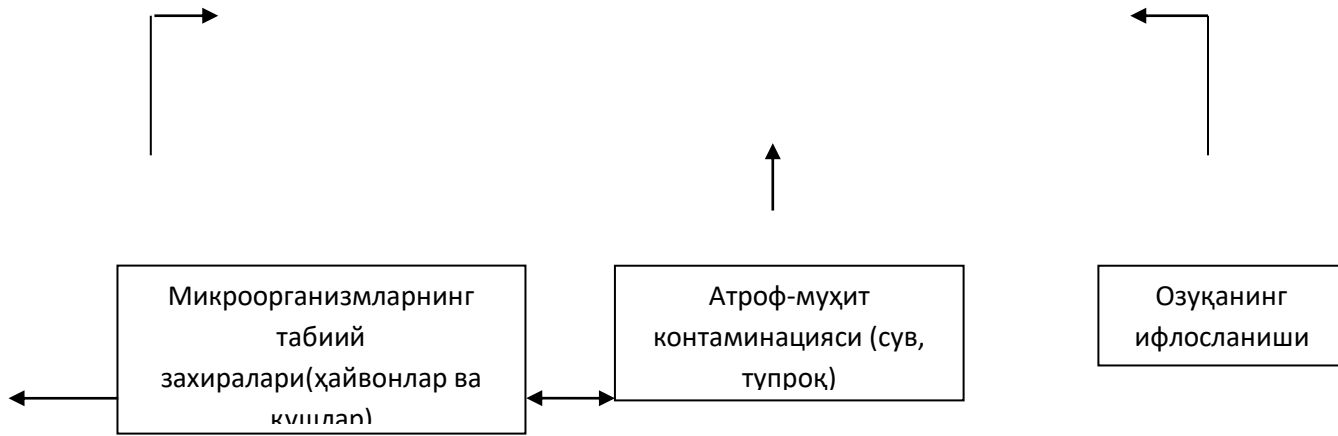
Алиментар ўтиш йўлига эга бўлган инфекцион ва паразитар касалликларга, биринчи навбатда, ҳаммага маълум бўлган вабо, ичтерлама ва паратиф, бактериал дизентерия (шигеллэз), амёбали дизентерия (амёбиаз) ва бошқа протозой ичак касалликлари, гепатит А ва бошқа вирусли ичак касалликлари киради. Уларнинг ажратиб турадиган қирраси инфекцион агентининг юқори вирулентлиги, юқиш йўлининг турли-туман (озиқ-овқатлар билан, сув орқали, маиший-хўжалик алоқаларидан) эканлигидир. Бунда озиқ-овқатлар инфекция тўпланиши ва тарқалишининг асосий шарти эмас, фақатгина вирусларнинг, бактериялар ёки содда организмларнинг сақланиши (кўпайиши) учун ижобий муҳит сифатида хизмат қилиб, уларнинг организмга киришини таъминлайди. Бунда касалликнинг клиник манзараси пайдо бўлиши учун зарур бўлган патоген микроорганизмларнинг сони одатда унчалик кўп бўлмайди ва 1 г (1 мл) маҳсулотда бир нечта бирликдан то бир неча юзтагача (камдан-кам ҳолатларда минглаб) етади.

Ичак инфекциялари касалликнинг ўта тез кўпайиб кетиб, чекланган ҳудудда оммавий касалланишлар бошланиши (камдан-кам ҳолларда эса якка ҳолда)дек хусусиятга эга бўлиб, озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва айлантиришда санитария-эпидемиология меъёрлари ва қоидаларининг кўпол равишда бузилишлари, сифати бузилган сув ишлатилиши (шу жумладан, озиқ-овқат саноатида ҳам) ва аҳолининг санитария ҳақидаги билимлари ва кўникмалари пастлиги билан боғлиқ бўлади.

Сўнгги вақтларда ривожланган мамлакатларда вабо, ичтерлама, паратиф, дизентерия (ичбуруғ) каби ўткир ичак касалликларининг юз бериши ҳолатлари кўп эмас. Айти пайтда нгисбатан камроқ вирулент бўлган патоген микроорганизмлар – овқат зоонозларининг кўзғотувчилари: сальмонеллалар, листериялар,

кампилобактериялар, иерсиниялар, шунингдек, ичак таёқчасининг баъзи серотиплари билан боғлиқ хасталиклар тез-тез қайд этиб турилади. Кўрсатилган касалликлар, микробли этиологияга эга бўлган овқат заҳарланишлари сингари, инфекция юқтирувчи агент тарқалишининг умумий манзарасига эга бўлади (4.3-расм).





Инфекция юктирувчи агентнинг тарқалиш механизми

Патоген, шартли-патоген ва сапрофит микроорганизмлар ўзининг табиий (абиоген, зооноз ва антропоген) ҳавзасига эга бўлади. Инфекция юктирувчи микроорганизмлар турли йўллار билан озиқ-овқат ишлаб чиқариш ва айлантиришнинг турли босқичларида озуқа хом-ашёсига ёки тайёр овқатга тушадилар. Узатиш йўллари кўпчилиги санитария-эпидемиология меъёрлари ва қоидаларининг бузилиши билан боғлиқдир. Озиқ-овқат маҳсулотларига технологик ишлов бериш, сақлаш ва тарқатишда бактериал агентнинг сақланиши ва тўпланиши, шунингдек, унинг энтеротоксик хусусиятлари ўзгариши (масалан, токсинлар ҳосил бўлишига имкон яратилиши ҳисобига) юз бериши мумкин. Микробли этиологияга эга касалликлар профилактикасининг асосий шarti – озиқ-овқат ишлаб чиқариш объектларида санитария тартибига риоя қилишдир.

Назорат саволлари:

1. *Цивилизация касалликларининг ривожланиши.*
2. *Цивилизация касалликларини этиологик омиллари нима.*
3. *Нотўғри овқатланиш натижасида ривожланадиган цивилизация касалликлари таснифи.*
4. *Цивилизация касалликларининг турлари.*
5. *Цивилизация касалликларини олдини олишда овқатланишнинг аҳамияти қандай.*

3-мавзу: Аҳоли орасида касалликларни сабабларини таҳлил қилиш, даволаш ва профилактик рационлар тузиш. Эндокрин касалликларда овқатланиш.

Режа:

1. Эндокрин касалликларини ривожланишида овқатланишнинг тутган аҳамияти.
2. Овқатланиш билан боғлиқ эндокрин касалликлари. Эндокрин касалликларининг турлари.
3. Қандли диабет ва эндемик бўқоқ касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти.
4. Қандли диабет касаллигини олдини олишда овқатланишнинг аҳамияти.
5. Қандли диабетнинг ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар.
6. Тананинг ортиқча вазни ва семизликнинг профилактикаси ва овқатланиш.

Инсулинга боғлиқ бўлмаган қандли диабет ривожланган, шунингдек, ривожланаётган мамлакатлар аҳолиси орасидаги ўта кенг тарқалган ва сони ўсиб бораётган касалликлар сирасига киради. Диабет фонида ретинопатия, нефрит, микроциркуляциянинг бузилиши, атеросклероз ва юрак-қон томирлари хасталиклари ривожланиши мумкин.

Қандли диабет ривожланиши хавфи омилларига қуйидагилар киради: ёғни, хусусан, ТЁК ва ёғ кислоталари *транс*-изомерларини ортиқча истеъмол қилиш.

Қандли диабетнинг ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар (ЖССТ, 2003)

Хавфни камайтирувчи	Хавфни оширувчи
<i>Исботланган</i>	
Мунтазам жисмоний фаоллик	Кам ҳаракатли ҳаёт тарзи
Тана вазни ортиқча бўлганларда унинг камайиши	Ортиқча тана вазни ва семизлик Абдоминал ҳудудларда ёғ тўпланиши
<i>Юқори эҳтимолли</i>	
Рационда овқат толалари миқдори юқори бўлиши	ТЁК

Туғилгандаги гипотрофия	
<i>Эҳтимолий</i>	
Рационда ω -3 ПТЁК етарли миқдорда бўлиши	Рациондаги умумий ёғнинг юқори миқдори
Овқатдаги ГИ пастлиги	Ёғ кислоталарининг <i>транс-</i> изомерлари
Кўкрак сути билан боқиш	
<i>Тахминий</i>	
Е витамини	Алкоголни суистеъмол қилиш
Хром	
Магний	

Қандли диабет ривожланишининг алиментар профилактикаси болаликдан бошлаб тана вазни ва ёғлар истеъмолини назорат қилиш, шунингдек, рационнинг микронутриентлар бўйича мувозанатлашганлигини таъминлашга асослангандир.

Назорат саволлари:

1. Эндокрин касалликларини ривожланишида овқатланишнинг тутган аҳамияти нима.
2. Овқатланиш билан боғлиқ эндокрин касалликлари. Эндокрин касалликларининг таснифи.
3. Қандли диабет ва эндемик бўқоқ касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти нима.
4. Қандли диабет касаллигини олдини олишда овқатланишнинг аҳамияти қандай.
5. Қандли диабетнинг ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар.
6. Тананинг ортиқча вазни ва семизликнинг профилактикаси ва овқатланишнинг аҳамияти.

IV АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

1-амалий машғулот: Касалликларни олдини олиш ва даволашда профилактик овқатланишнинг аҳамиятини таҳлил қилиш. Аліментар боғлиқ касалликларда овқатланиш тартибига баҳо бериш.

Режа:

1. Касалликлар пайдо бўлишида овқатланишнинг ўрни.
2. Алиментар-боғлиқ касалликлар.
3. Овқат билан ўтувчи инфекцион агентлар ва паразитларга боғлиқ касалликлар.
4. Овқатланиш бузилиши ва дисбаланс асоратлари. Нораціонал, мувозанатлашмаган овқатланиш.
5. Алиментар-боғлиқ юқумсиз касалликлар.
6. Саратон касалликлари ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар.

Саратон хасталикларининг профилактикаси ва овқатланиш

Ҳозирги пайтда дунёдаги ўлишлар бўйича иккинчи ўринни саратон хасталиклари эгаллайди. 2000 йили 10 миллион янги саратон ҳодисалари ва 6 миллион онкологик хасталиклар туфайли ўлимлар қайд этилган. Мавжуд тахминларга кўра, 2000 йилдан то 2020 йилгача саратон билан касалланишлар сони ривожланаётган мамлакатларда 73 % га, ривожланган мамлакатларда – 29 % га ошадики, бу асосан нуроний ёшдаги одамлар сони кўпайиши ҳисобига юз беради.

Саратон пайдо бўлишига имкон яратувчи маълум омиллар сирасига тамаки чекиш, алкоголизм, инфекциялар, радиация ва ортиқча тана вазни ва семизликни келтириб чиқарувчи овқатланиш дисбаланслари киради.

Ривожланган мамлакатларда онкологик хасталанишлар ҳодисасининг ўртача 30 % ини алиментар омил белгилайди, бунда у фақат тамаки чекишдангина ортда қолади, саратоннинг баъзи бир турларида эса овқатланишнинг ҳиссаси янада каттароқдир (4.4-жадвал). Ривожланаётган мамлакатларда канцероген омил сифатида афлатоксинлар ҳам алоҳида ўрин эгаллайди.

Саратон касалликлари ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар (ЖССТ, 2003)

Хавфни камайтирувчи	Хавфни оширувчи
<i>Исботланган</i>	

<p>Мунтазам жисмоний фаоллик (йўғон ичак)</p>	<p>Ортиқча тана вазни ва семизлик (қизилўнғач, йўғон ичак, сут беги менопаузада, эндометрий, буйраклар, простата).</p> <p>Алкоголни суистеъмол қилиш (оғиз бўшлиғи, томоқ, ҳалқум, кекирдак, жигар, сут беги).</p> <p>Афлатоксин (жигар)</p>
<p><i>Юқори эҳтимолли</i></p>	
<p>Мунтазам жисмоний фаоллик (сут беги)</p> <p>Сабзавот ва мевалар (оғиз бўшлиғи, қизилўнғач, ошқозон, йўғон ичак)</p>	<p>Узоқ сақланадиган гўшт маҳсулотлари (йўғон ичак)</p> <p>Тузланган маҳсулотлар (ошқозон)</p> <p>Жуда қайноқ ичимлик ва маҳсулотлар (оғиз бўшлиғи, ҳалқум, қизилўнғач)</p>
<p><i>Эҳтимолий (саратоннинг турли кўринишлари учун)</i></p>	
<p>Овқат толалари</p> <p>Соя маҳсулотлари</p> <p>Балиқ</p> <p>В₁, В₆, фолат, В₁₂, С, D, Е витаминлари</p> <p>Кальций, рух, селен</p> <p>Биофлавоноидлар, изофлавонолар, лигнанлар, индоллар, каротиноидлар</p>	<p>Ҳайвон ёғлари</p> <p>Нитрозаминлар</p> <p>Полициклик ароматик углеводород-лар</p> <p>Полихлорланган бифениллар</p>

Ривожланган мамлакатларда *оғиз бўшлиғи, ҳалқум ва қизилўнғач саратони* ривожланишида тамаки ва алкоголь, шунингдек, оғиз бўшлиғи ва тишларни яхши парвариш қилмаслик етакчи роль ўйнайди. Ортиқча тана вазни фақат қизилўнғач аденокарциномасининг ривожланишини юзага келтиради. Ривожланаётган мамлакатларда ушбу кўринишдаги саратон оқсил етишмаслиги фондаги чуқур микронутриентлар танқислигининг оқибати бўлади. Бир қатор ҳолатларда жуда

қайноқ ичимлик ва овқат истеъмол қилиш одати ўзига ҳос роль ўйнайди. Жанубий-Шарқий Осиёда *назофарингеаль рак* ҳодисалари учраши ёшлиқда ўзига ҳос усулда (хитойча услубда) тузланган балиқни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш билан боғлиқ бўлади.

Рационда тузланган-дудланган гўшт маҳсулотларининг улуши кўп ва сабзавот ҳамда меваларни истеъмол қилиш кам бўлганда *ошқозон саратони* ривожланиши хавфи ошади. Ошқозон саратони ва шиллиқ қаватларда *Helicobacter pylori* нинг кўпайиши орасидаги боғлиқлик алоҳида ўрганилади.

Ривожланган мамлакатларда *йўғон ичак саратони* ривожланаётган мамлакатлардагига нисбатан 10 марта кўпроқ учрайди ва бу ҳолат замонавий ўртаевропача рационнинг ўзига хосликлари билан боғлиқлиги кўриниб туради. Саратоннинг ушбу тури ривожланиши хавфи омиллари тана вазнининг ошиқлиги, овқатланишда ёғли ва юқори оқсилли маҳсулотлар ошиқчалиги ва ўсимлик озиқ-овқатларининг, айниқса, сабзавотлар, мевалар ва йирик тортилган бошоқли донлар маҳсулотларининг етишмаслиги ҳисобланади. Узок сақланадиган (шу жумладан, дудланган, тузланган) қизил гўшт ва унинг асосида тайёрланган гўштли маҳсулотлар ўзига ҳос салбий роль ўйнайди. Парранда гўшти ва балиқни истеъмол қилиш бунақанги ҳолатларни юзага келтирмайди. Йўғон ичак саратони ривожланиши механизмида ўт кислоталари завол топиши (деградация), канцерогенлар ва токсинларнинг инактивацияси ва ичаклар эпителийсининг функцияси учун зарур бўлган нормал метаболитлар ишлаб чиқарилишини белгиловчи микрофлоранинг ҳолатига муҳим жой ажратилади. Йўғон ичакнинг пастки бўлимлари, шу жумладан, тўғри ичак саратонининг профилактикаси рацион ҳисобига адекват моторика таъминланиши ва ич қотишига қўйилмаслиги билан боғлиқлиги шубҳасиздир.

Жигар саратони, аксинча, ривожланган мамлакатлардан кўра Африка ва Жанубий-Шарқий Осиёдаги ривожланаётган мамлакатларда 20 баробар кўпроқ учрайди. Гепатоцеллюляр карцинома ривожланишининг асосий сабаби гепатит (В ва С) вируслари ва микотоксинларнинг аралаш таъсиридир. Ривожланган мамлакатларда жигар саратони ривожланиши сабаблари рўйхатидаги биринчи ўринда алкоголь туради. Жигарда ўсмалар ривожланиши механизми сурункали фаол гепатит, цирроз ва канцерогенезнинг аста-секин ривожланиб, зўрайиши билан боғлиқдир.

Тана вазнининг ошиқчалиги ва семизлик *ошқозон ости беши саратони* ривожланишининг етакчи сабаблари сифатида тан олинади.

Ўпкалар саратони ҳамон дунёдаги зарарли ўсмаларнинг энг кенг тарқалган тури бўлиб келмоқда. Унинг профилактикаси учун асос чекишни ташлашдир. Озуқа омилларидан ҳар куни мевалар, тар мевалар ва сабзавотларни истеъмол

қилишга катта ўрин ажратилади. Бунда кашандаларнинг ўпка саратонидан вафот этишларининг профилактикаси сифатида қўшимча витаминлар, хусусан, β-каротинни қўшимча равишда қабул қилиш самара бермади. Умуман олганда, саратон борасидаги витаминлар, айниқса, антиоксидантлар гуруҳининг профилактикавий роли шубҳа уйғотмайди. Аммо узок йиллардан бери чекадиган кашандаларда (аллақачон ўтиб кетган канцерогенез инициацияси фонида) таркибига витаминлар ҳам кирадиган биологик фаол бирикмаларни қўшимча қабул қилиш тескари (ўсмани ўстириб юборадиган) самара бериши мумкин. Бу маълумотлар кашандаларнинг рационига узок муддат давомида 25 мг/сут миқдорида β-каротин киритилганда тасдиқланди: 10-15 йил давомида ўпкалар саратонидан ўлиш ҳодисаси 10 % га ўсди. Шу сабабли ҳам профилактик (саратонга қарши) овқатланишни ташкил этиш бўйича тавсиялар ҳимояловчи микронутриентларга эга бўлган анъанавий маҳсулотларнинг оптимал миқдорини қамраб олиши ва қўшимча витамин-минерал қўшимчалари эҳтиёткорлик билан тайинланиши зарур.

Кўкрак беzi саратони ва эндометрий саратони ривожланиши хавфи бир қатор алиментар-боғлиқ омиллар, биринчи навбатда, ошиқча тана вазни ва семизлик билан боғлиқдир. Семизлик, айниқса, ушбу турдаги саратонларнинг постменопауза даврида юз бериши хавфини оширади. Ўсманинг ривожланиш патогенезида, афтидан, қон зардобидидаги эркин эстрадиоланинг концентрацияси ошиши асосий роль ўйнаса керак. Шунингдек, кўкрак беzi саратонининг ривожланишида алкогольнинг ҳам салбий роль ўйнаши исботланган: ҳар куни жуда бўлмаганда бир порция спиртли ичимлик ичиб турилса, ўсма пайдо бўлиши хавфи 10 % га ошади.

Простата беzi саратони ривожланган мамлакатларда рационнинг умумий дисбаланслари, айниқса, рационда ҳайвон ёғларининг ўта кўп бўлиши билан боғлиқдир. Е витамини, селен ва каротиноидлар каби нутриентлар простатанинг зарарли ўсмалари ривожланишига қарши профилактикавий таъсирга эгалиги ҳақида алоҳида маълумотлар мавжуд.

Тана вазни ошиқчаллиги ва семизлик эркакларда ҳам, аёлларда ҳам бир хил даражада *буйраклар саратони* пайдо бўлишининг 30 % ҳолатларини белгилайди.

Турли кўринишдаги саратонларнинг пайдо бўлишида алиментар дисбаланслардан ташқари, овқатнинг канцерогенлик хусусиятларига эга бўлган микробиологик ва кимёвий контаминантлари, озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқариш технологик жараёнининг ўзига хосликлари ва бошқа шу каби омиллар ҳам муайян, баъзан эса аҳамиятли роль ўйнайди. Бундан ташқари, овқатнинг алоҳида таркибий қисмлари канцерогенез омиллари таъсирини қайта ўзгартириши мумкин. Биосферада айланиб юрадиган ва озиқ-овқат занжири

бўйлаб тўпланувчи канцерогенлар табиий ва антропоген келиб чиқишга эга бўлиши мумкин.

Табиий канцерогенлар тирик организмларнинг метаболитлари (биоген) ёки абиоген (вулкон отилмалари, фотохимёвий ёки радиоактив жараёнлар, ультрабинафша нурлар таъсири) кўринишида бўлади. Биоген канцерогенлар – бу микроорганизмлар, қуйи ёки юқори ўсимликларнинг метаболитларидир. Айтайлик, моғор замбуруғларининг кўпгина турлари канцероген микотоксинларни, полиароматик углеводородларни пайдо қилиши мумкин. Баъзи бир юқори ўсимликларда (муракбагуллилар оиласи) онкоген таъсир қилувчи пирролизидинли алкалоидлар, циказин, сафрол, нитрозаминлар синтезланади. Сут эмизувчилар организмида канцероген фаолликка эга бўлган стероид гормонлари, нитрозбирикмалар тўпланиши мумкин. Бироқ инсон организми эволюция жараёнида маълум даражада бунақанги онкоген юклагага мослашгандир.

Озиқ-овқат маҳсулотларининг *антропоген келиб чиқишга* эга бўлган кимёвий канцероген моддалар (ККМ) билан ифлосланишида инсонга тушадиган онкоген юклага табиий фондагига нисбатан кўп марталаб ошиб кетиши мумкин. ККМ манбаларига энг аввало саноат корхоналари, иссиқлик электростанциялари, иситиш тизимлари ва транспорт чиқиндилари киради. Озиқ-овқат ва озуқа ўсимликлари ККМ билан ифлосланишининг муҳим манбаи пестицидлар ва, айниқса, уларнинг биосферадаги трансформацияланган маҳсулотларидир. Озиқ-овқат маҳсулотлари учун потенциал канцероген кўшилмалар, шунингдек, ўсиш стимуляторлари сифатида (ёки ветеринария амалиётида) қўлланиладиган гормонли ва бошқа дорилардир.

Гўшти ва балиқли маҳсулотларга дудловчи тутун билан ишлов беришда; ўсимлик маҳсулотларини ёкилаётган ёнилғи маҳсулотлари мавжуд бўлган қайноқ ҳаво билан қуритишда; қовуриш пайтида ёғни қиздирганда полиароматик углеводородлар, акриламид ва нитрозбирикмаларнинг ҳосил бўлиши эҳтимоли исботланди. Канцероген моддалар озиқ-овқат маҳсулотларини тайёрлаш, сақлаш ва ташиш пайтида жиҳозлар, идишлар ва қадоқлаш материалларидан ўтиб қолиши мумкин.

Ҳозирги вақтда озиқ-овқат маҳсулотларида потенциал канцероген фаолликка эга бўлган бир қатор ксенобиотиклар пестицидлар, гормонли дорилар, афлатоксинлар, N-нитрозаминлар, мишьяк, кадмий, полихлорланган бифенилларнинг қолдиқ миқдорлари расман меъёрланади.

Онкологик касалликлар ривожланишининг алиментар профилактикаси бир тарафдан тана вазнини назорат қилиш, ёғлар, алкоголь, тузланган ва дудланган маҳсулотлар истеъмолини пасайтириш ва овқат толалари, антиоксидант-витаминлар, кальций, рух, селеннинг етарлича тушишини таъминлаш, бошқа

тарafdан, овқатнинг кимёвий ва микробиологик хавфсизлигини назорат қилишга асослангандир.

Назорат саволлари:

1. Касалликлар пайдо бўлишида овқатланишнинг аҳамияти.
2. Алиментар-боғлиқ касалликлар таснифи.
3. Овқат билан ўтувчи инфекцион агентлар ва паразитларга боғлиқ касалликлар турлари.
4. Овқатланиш бузилиши ва дисбаланс асоратлари қандай.
5. Нораціонал, мувозанатлашмаган овқатланишнинг оқибатлари.
6. Алиментар-боғлиқ юқумсиз касалликлар турлари.
7. Саратон касалликлари ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омилларни сананг.

2-амалий машғулот: Цивилизация касалликларида овқатланишнинг аҳамияти.

Режа:

1. Цивилизация касалликлари.
2. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган ишларни амалга ошириш босқичлари.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон «Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикасини, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига кўра аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний фаолликни ва аҳолининг тиббий маданиятини ошириш борасида кенг тармоқли чора-тадбирларнинг тутган ўрни.

Мамлакатимизда юқумли бўлмаган касалликлар ҳамда уларнинг хавф омилларининг олдини олиш, даволаш ва назорат қилиш, аҳолининг барвақт ўлим ҳамда касалланишини камайтириш бўйича изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш борасида профилактика чора-тадбирларини самарали мувофиқлаштириш тизими мавжуд эмаслиги фуқароларнинг жисмоний фаоллиги даражасини қўллаб-қувватлаш ва соғлом турмуш тарзини юритишда келишилган чоралар кўриш имконини бермаяпти.

Аҳолининг тиббий ва санитар-гигиеник маданияти даражасининг пастлигича қолаётганлиги натижасида асосий эътибор профилактикага эмас, касалликлар билан курашишга қаратилмоқда.

Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жисмоний фаоллигини оширишни ташкил қилиш ва бошқариш механизмларини такомиллаштириш мақсадида ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 7 декабрдаги «Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича комплекс чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПФ-5590-сон **Фармонига** мувофиқ:

1. Қуйидагилар:

2019 — 2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш Концепцияси (кейинги ўринларда — Концепция) **1-иловага** мувофиқ;

2019 — 2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари Дастури (кейинги ўринларда — чора-тадбирлар Дастури) **2-иловага** мувофиқ тасдиқлансин.

2. Қуйидагилар давлат органлари ва ташкилотлари раҳбарларининг фаолияти самарадорлигини баҳолашнинг асосий мезонларидан бири этиб белгилансин — ходимлар жамоасининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш, уларнинг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш мақсадида барча зарур шароитларни яратиш, ушбу вазифаларга эришишга қаратилган чора-тадбирларни мунтазам равишда ташкил қилиб бориш.

3. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Инновацион ривожланиш вазирлиги ва Инновацион соғлиқни сақлаш миллий палатасининг:

Тошкент тиббиёт академияси хузуридаги Республика диетология ўқув-илмий маркази негизида давлат муассасаси шаклида Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш марказини (кейинги ўринларда — Марказ);

Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, вилоятлар соғлиқни сақлаш бошқармалари ва Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бош бошқармаси хузурида юридик шахсни ташкил этмаган ҳолда Марказнинг ҳудудий бўлимларини;

туман (шаҳар) тиббиёт бирлашмалари хузуридаги «Саломатлик» марказлари негизида юридик шахсни ташкил этмаган ҳолда Марказнинг туман ва шаҳар бўлинмаларини ташкил этиш тўғрисидаги таклифи қабул қилинсин.

4. Қуйидагилар Марказ фаолиятининг асосий йўналишлари этиб белгилансин:

соғлом турмуш тарзини шакллантириш, юқумли бўлмаган касалликлар ва уларнинг хавф омилларига қарши курашиш ҳамда олдини олиш бўйича мақсадли дастурларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш;

соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, зарарли одатларга қарши курашиш, аҳолининг тиббий маданиятини ривожлантириш, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт ҳаракатини тиббиёт профилактикаси билан интеграциялаштириш бўйича оммавий тадбирларни ўтказиш;

соғлом турмуш тарзини шакллантириш, юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш ва уларга қарши курашиш масалалари бўйича халқаро ташкилотлар билан ҳамкорлик қилиш;

аҳоли саломатлиги ҳолатини мониторинг қилишнинг ягона тизимини яратиш, замонавий ахборот ва инновацион технологияларини жорий этиш билан бирга умрни узайтириш ва саломатликни мустаҳкамлашга оид аниқ чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ва тавсияларни татбиқ этишда кўмаклашиш;

умумэътироф этилган халқаро услублар асосида доимий популяция текширувлари ва юқумли бўлмаган касалликларнинг хавф омиллари бўйича сўровлар ўтказиш;

ноўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш ва тарқалиши даражасини камайтириш, кенг кўламда тушунтириш ишларини ташкил қилиш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзи гарови сифатида тўғри овқатланиш тарғиботини кучайтириш;

сифатнинг замонавий халқаро стандартларига мувофиқ озиқ-овқат маҳсулотларининг асосий турларини мамлакатимизда ишлаб чиқаришни кенгайтиришга қаратилган илмий-амалий тадқиқотлар ўтказиш;

таълим муассасалари билан биргаликда юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари юзасидан кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малакасини ошириш ва узлуксиз касбий ривожланиши бўйича тадбирларни ташкил қилиш ва уларда иштирок этиш.

5. Белгилансинки:

Марказ Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг ташкилий тузилмасига киради ва унга ҳисобот беради;

Марказ, унинг ҳудудий бўлимлари ва туман (шаҳар) бўлимлари (кейинги ўринларда — ҳудудий бўлимлар) Тошкент тиббиёт академияси ҳузуридаги Республика диетология ўқув-илмий маркази ва туман (шаҳар) тиббиёт бирлашмалари ҳузуридаги «Саломатлик» марказларининг умумий штат birlikлари ва иш ҳақи фонди доирасида ташкил этилади;

Марказ ва унинг ҳудудий бўлимлари Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджети маблағлари, халқаро молия ташкилотлари ва институтларининг грантлари ва кредитлари, юридик ва жисмоний шахсларнинг ҳомийлик маблағлари, шунингдек, қонун ҳужжатларида тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан молиялаштирилади;

туман (шаҳар) тиббиёт бирлашмалари ҳузуридаги «Саломатлик» марказлари штат birlikларини мақбуллаштириш ҳисобидан бўшаган маблағлар Марказ ва унинг ҳудудий бўлимларининг ходимларини моддий рағбатлантиришга йўналтирилади ҳамда ҳар йили Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджетини шакллантиришда ушбу мақсадлар назарда тутилади;

Марказ аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш соҳасида Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Инновацион ривожланиш вазирлиги, Инновацион соғлиқни сақлаш миллий палатаси, бошқа давлат бошқаруви органлари, жамоат ва бошқа ташкилотлар билан ҳамкорлик қилади;

Марказ унга юклатилган вазифалар доирасида вазирликлар, идоралар ва бошқа давлат ташкилотларидан зарур статистик ва таҳлилий маълумотларни сўраш ва бепул олиш ҳуқуқига эга;

Марказни Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси билан келишилган ҳолда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири томонидан лавозимга тайинладиган ва лавозимдан озод этиладиган директор бошқаради;

Марказ директори меҳнатга ҳақ тўлаш шароитлари бўйича Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг бош бошқарма бошлиғига тенглаштирилади.

6. Марказ ва унинг ҳудудий бўлимлари ходимларининг чекланган умумий сони 838 нафар этиб белгилансин.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги бир ой муддатда Марказ ва унинг ҳудудий бўлинмалари низомлари ва тузилмаларини тасдиқласин, бунда Марказ директорига, зарур бўлганда, тасдиқланган тузилмаларга ходимларнинг чекланган умумий сони ва иш ҳақи фонди доирасида ўзгартиришлар киритиш ҳуқуқи берилсин.

7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси 2019 йилнинг 1 декабрига қадар кенг доирада ўтказиладиган жамоатчилик муҳокамалари натижасида алкоголь ва тамаки маҳсулотлар истеъмолини чеклаш бўйича, шунингдек, қуйидагиларни ўз ичига олувчи қўшимча чора-тадбирларни қабул қилсин:

Алкоголь маҳсулоти идишининг ёрлиғида ҳамда тамаки маҳсулотининг қутисида (ўровида) тиббий огоҳлантиришларни жойлаштириш учун асосий майдон ўлчамини кенгайтириш;

тамаки маҳсулоти қутисида (ўровида) матнли ёзув ва расм тарзидаги тиббий огоҳлантиришларни жойлаштириш;

алкоголь ва тамаки маҳсулотлари савдоси қоидаларига риоя этилиши устидан назорат олиб боровчи органларни ҳамда шундай назоратни олиб боришнинг механизмларини аниқлаштириш;

жамоат жойлари ва транспортнинг белгиланмаган жойларида алкоголь ва тамаки маҳсулотлар истеъмоли учун жавобгарликни кучайтириш;

жамоат жойларда ва транспортнинг белгиланмаган жойларида алкоголь ва тамаки маҳсулотлари истеъмолини чеклаш мақсадида ваколатли шахслар томонидан (корхона, ташкилот, муассасаларнинг маъмуриятлари, шу жумладан жамоат жойларида жойлашган иншоот, бино (иморат), бошқа объектлар ҳамда транспорт воситаларининг эгалари) чоралар кўрилмагани учун жавобгарликни белгилаш.

8. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда:

а) республиканинг барча бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари амалиётига:

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг артериал гипертония, қандли диабет, бронхиал астма ва ўпканинг сурункали обструктив касаллиги ва бошқа юқумли

бўлмаган касалликлар бўйича клиник протоколлар, стандартлар ҳамда тавсиялар талабларини;

қўллаб-қувватловчи кураторлик тизими орқали тиббий хизматларнинг узлуксиз баҳолаш ва сифатини ошириш механизмларини;

ҳар бир бемор учун юқумли бўлмаган касалликлар ва хавф омиллари бўйича саломатлик профилларини яратишни назарда тутган дастурий таъминотини татбиқ этсин;

б) озиқ-овқат маҳсулотларни таркибида ёғлар, туз ва қанд миқдори юқори бўлган маҳсулотлар тоифасига киритиш мезонлари ва тартибини ишлаб чиқсин ва тасдиқласин;

в) таркибида ёғлар, туз ва қанд миқдори юқори бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини олиб кириш, ишлаб чиқариш (тайёрлаш), сотиш ва истеъмолини чеклаш бўйича таклифлар киритсин.

9. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Иқтисодиёт вазирлиги, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019/2020 ўқув йилидан бошлаб, Тошкент тиббиёт академияси магистратурасининг янги «Нутрициология» йўналишини очиш тўғрисидаги таклифи маъқуллансин.

10. Шундай тартиб ўрнатилсинки, унга мувофиқ давлат органлари ва ташкилотларида:

иш куни давомида ишлаб чиқариш гимнастикаси машқлари;

ҳафтасига камида бир маротаба ходимларнинг жисмоний тарбия-оммавий тадбирларда (югуриш, сузиш, футбол, волейбол, баскетбол, теннис ва бошқаларда) иштирок этишини назарда тутадиган «Саломатлик куни»;

мунтазам равишда ходимлар орасида оммавийлашган спорт турлари бўйича спорт мусобақалари ва бошқа жисмоний тарбия-оммавий тадбирлар ўтказиб борилиши амалиётга жорий этилсин.

11. Давлат органлари ва ташкилотлари технология, ишлаб чиқариш ва иш шaroитларидан келиб чиқиб, ходимларига ишлаб чиқариш гимнастикаси машқларини бажариши учун иш вақтига киритиладиган махсус танаффусларни белгиласин.

12. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги:

а) манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда икки ой муддатда: ишлаб чиқариш гимнастикасининг намунавий машқлар комплексини; транспортда қатнаш жиҳатидан қулайлиги ва масофани инобатга олган ҳолда корхоналар, ташкилотлар ва муассасалар ходимларига шуғулланиш учун тавсия этиладиган спорт иншоотлари рўйхатини ишлаб чиқсин ва тасдиқласин;

б) Ўзбекистон Республикаси Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги билан биргаликда 2019 йил 1 апрелга қадар туман (шаҳарлар) бўйича зоналарга бўлиб ҳамда иш фаолиятининг тавсифлари, машғулотларнинг нархи, иш вақти ва бошқа маълумотларни келтириб ўтган ҳолда, спорт иншоотларининг ягона базасини яратсин ҳамда Интернет тармоғига жойлаштирилишини таъминласин.

13. Белгилансинки, давлат органлари ва ташкилотлари ходимлари жамоасига соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш учун барча зарур шароитлар яратиш, шу жумладан спорт объектларига шуғулланиш (қуриш, жиҳозлаш) бўйича тадбирларни молиялаштириш тегишли давлат органлари ва ташкилотларнинг бюджетдан ташқари маблағлари ва қонун ҳужжатларида тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан амалга оширилади.

14. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳамда Бандлик ва меҳнат муносабатлари вазирлигининг аҳолининг кенг қатламлари орасида қуйидагиларни ўз ичига олган «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини ўтказиш тўғрисидаги таклифи маъқулансин.

аҳолининг умумий жисмоний тайёргарлиги даражасига спорт нормативларини ва давлат талабларини белгилаш;

аҳолининг турли ёшдаги гуруҳлари ўртасида спорт мусобақаларини ўтказиш;

юқори кўрсаткичларга эришган фуқароларни «Алпомиш» ва «Барчиной» I, II ва III даражали кўкрак нишонлари билан тақдирлашни жорий этиш.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси бир ой муддатда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларни ўтказишни ташкил қилиш тўғрисида ҳукумат қарорини қабул қилсин.

15. Қуйидагилар:

Марказнинг давлат органлари ва ташкилотлари билан самарали ҳамкорлигини таъминлаш, шу жумладан юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш бўйича сифатли чора-тадбирларни амалга ошириш юзасидан таъсирчан назорат ўрнатиш — Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари А.А. Абдуҳакимов;

Марказ ва унинг ҳудудий бўлинмалари фаолиятини талаб даражасида ташкил этиш, жамият соғлиғини сақлашни таъминлаш, аҳолини соғлом турмуш тарзига даъват қилиш бўйича чоралар кўриш, фуқароларда ўзининг ва атрофдагиларнинг саломатлиги учун масъуллик ҳиссини шакллантириш — Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири А.К. Шадманов;

аҳоли, айниқса ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни оммалаштириш бўйича тадбирларни ташкиллаштириш ҳамда аҳолининг кенг қатламлари учун спорт иншоотлари ва инвентаридан фойдаланиш имкониятини таъминлаш — Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазири Д.Х. Набиев;

таълим муассасалари ўқув дастурларига ўқувчиларни соғлом турмуш тарзини олиб бориш ва жисмоний фаоллиги даражасини оширишни таъминлаш тадбирларини киритиш, таълим муассасалари ҳудудида ўқувчиларнинг саломатлигига зиён етказадиган озиқ-овқат маҳсулотлари сотилишига йўл қўймаслик — Ўзбекистон Республикасининг мактабгача таълим вазири А.В. Шин, халқ таълими вазири Ш.Х. Шерматов, олий ва ўрта махсус таълим вазири И.У. Мажидов;

Концепция ва чора-тадбирлар Дастурида белгиланган тадбирларни сифатли, ўз вақтида ва тўлиқ бажариш бўйича шахсий жавобгарлик — давлат органлари ва ташкилотларнинг раҳбарлари зиммасига юклансин.

16.Марказ Тошкент шаҳри, Олмазор тумани, Фаробий кўчаси, 2-уй манзили бўйича жойлаштирилсин.

17.Соғлиқни сақлаш вазирлиги манфаатдор вазирлик ва идоралар билан биргаликда икки ой муддатда қонун ҳужжатларига ушбу қарордан келиб

чиқадиган ўзгартириш ва қўшимчалар тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасига таклифлар киритсин.

18.Мазкур қарорнинг ижросини назорат қилиш Ўзбекистон Республикасининг Бош вазири А.Н. Арипов, Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси раҳбари З.Ш. Низомиддинов, Ўзбекистон Республикаси Президенти маслаҳатчиси А.А. Абдувахитов ва Ўзбекистон Республикаси Президенти маслаҳатчисининг биринчи ўринбосари Б.М. Мавлонов зиммасига юклансин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. МИРЗИЁЕВ

Тошкент ш.,

2018 йил 18 декабрь,

ПҚ-4063-сон

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон қарорига

1-ИЛОВА

2019 — 2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш

КОНЦЕПЦИЯСИ

1-боб. Носоғлом турмуш тарзи ва етарлича бўлмаган жисмоний фаоллик натижасида юзага келган аҳоли саломатлигининг бугунги ҳолати

Юрак қон-томир касалликлари, инсулт, хавфли ўсмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари ва қандли диабет каби юқумли бўлмаган касалликлар бутун дунёда ногиронлик ва ўлимларнинг асосий сабабларидир. Улар асосан юқори қон босими, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, қондаги холестериннинг юқори даражаси, ортиқча тана вазни, мева ва сабзавотларни етарлича истеъмол қилмаслик ва суст жисмоний фаоллик каби хавфли омиллар туфайли юзага келади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, кейинги бир неча ўн йил ичида ортиқча тана вазни ва семизлик муаммоси бутун дунёда кучайиб бормоқда. 2015 йилнинг ўзида юқумли бўлмаган касалликлар 40 миллион

одамнинг умрига завоЛ бўлди, бу эса дунё бўйича барча ўлим ҳолатларининг 70 фоизини ташкиЛ қилади.

Ўзбекистонда ҳар йили барча ўлим ҳолатларининг 78 фоизи юқумли бўлмаган касалликлар туфайли юз бермоқда. 2017 йилда жинси ва ёши бўйича стандартлаштирилган ўлим сабаблари умумий тузилмасида биринчи ўринни қон айланиш тизими касалликлари (69 фоиз), шу жумладан юрак ишемик касаллиги, артериал гипертония ва унинг асоратлари (миокард инфаркти, бош миёга қон қуйилиши) эгаллади. Улардан кейин хавфли ўсмалар (8 фоиз), қандли диабет (3 фоиз) ва нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари (3 фоиз) жой олди.

2014-2015 йилларда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти билан биргаликда республиканинг 18 — 64 ёшдаги аҳолиси орасида ўтказган тадқиқот натижалари қуйидагиларни кўрсатди:

ҳар куни аҳолининг учдан икки қисми (67 фоиз) сабзаёт ва меваларни етарли миқдорда истеъмол қилмайди (400 граммдан кам);

аҳолининг ярми ортиқча вазнга эга (тана вазни индекси $\geq 25 \text{ kg/m}^2$);

катта ёшдаги аҳолининг ҳар бешинчисида семизлик аниқланган (тана вазни индекси $\geq 30 \text{ kg/m}^2$);

аҳолининг 46 фоизида қондаги холестерин даражаси ортганлиги қайд қилинган;

эркакларнинг 42 фоизи ва аёлларнинг 1,5 фоизи тамаки чекади;

аҳолининг деярли учдан бир қисмида юқори артериал босим ($\geq 140/90 \text{ mm Hg}$) қайд қилинмоқда;

аҳолининг 9 фоизи оч қоринга қондаги глюкозанинг ортган даражасига эга ($\geq 6,1 \text{ mol/l}$);

40 — 64 ёшдаги аҳолининг бешдан бир қисми ўн йил ичида юрак қон-томир касалликлари ривожланиши хавфига эга;

аҳоли орасида бир кунда истеъмол қилинаётган туз миқдори ўртача 14,9 граммни ташкиЛ қилади, бу эса Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсия этган кўрсаткичдан (кунига кўпи билан 5 грамм) 3 баравар ортиқ.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг баҳолашига кўра, 2016 йилда юқумли бўлмаган касалликлар етказган иқтисодий зарар тахминан 9,3 триллион сўмни ташкиЛ қилди, бу эса мамлакат ялпи ички маҳсулотининг 4,7 фоизига тенг.

Мутахассислар хавфли омиллар профилактикаси ва юқумли бўлмаган касалликларга чалинган беморларга тиббий ёрдамни ташкил қилиш ва кўрсатиш тизимини яхшилаш орқали Ўзбекистонда юқумли бўлмаган касалликлар сабабли барвақт ўлим топиш ҳолатлари 31 фоизининг олдини олиш ёки кечиктириш мумкинлигини таъкидламоқда.

2-боб. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш тизимини ташкил қилишдаги муаммолар ва камчиликлар

Ҳозирги пайтда республика аҳолисини соғлом овқатланиш билан таъминлаш соҳасида қуйидаги камчиликлар мавжуд:

қанд-шакар ўрнини босувчи табиий маҳсулотлар етарли ҳажмда ишлаб чиқарилмаслиги;

таълим муассасаларида истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги фойдали моддаларнинг сифат ва мутаносиблик талабларига мос келмаслиги;

озиқ-овқат маҳсулотларида зарур витаминлар ва минераллар даражасининг пастлиги;

айниқса, кечки пайтларда ҳаддан ташқари овқатланишнинг ўсиши.

Буғдой унини микронутриентлар билан бойитиш даражаси ишлаб чиқарилаётган ва импорт қилинаётган барча навдаги уннинг 30 фоизини ташкил қилмоқда. Микронутриентлар билан бойитилган буғдой унини аҳолининг тахминан 56 фоизи истеъмол қилади. Темир етишмаслиги анемиясининг профилактикасини таъминлаш учун аҳолининг 90 фоизини қамраб олиш лозим.

Маҳаллий озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби бўйича маълумотлар мавжуд эмас, бу эса аҳоли учун соғлом овқатланиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқишни қийинлаштиради. Табиий ва иқтисодий шароитлар, миллий анъаналар, демографик ва бошқа хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда касб ва жинс-ёш гуруҳлари бўйича дифференциялаштирилган овқатланиш меъёрлари ишлаб чиқилмаган.

Ўзбекистон Республикасининг «Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида»ги **Қонуни** ва

тамаки маҳсулотларининг тарқатилиши ва истеъмол қилинишини чеклаш бўйича бошқа қонун ҳужжатлари қоидаларига риоя қилиш паст даражада қолмоқда. 2017 йилда Қашқадарё вилоятида ўтказилган жамоатчилик мониторинги натижалари қуйидагиларни кўрсатди:

74 фоиз ташкилотлар, муассасалар, корхоналарнинг ҳудуди ва биноларида тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш учун махсус ажратилган жойлар ва (ёки) хоналар ташкил қилинмаган;

тамаки маҳсулотларини сотувчи савдо объектлари ва умумий овқатланиш корхоналарида қонунчиликни бузиш ҳолатлари (йигирма ёшга етмаган шахсларга сигарета сотиш ёки сигареталарни доналаб сотиш, йигирма ёшга етмаган шахсларга сигарета сотишга йўл қўйилмаслиги ҳамда сигареталарнинг инсон саломатлигига салбий таъсири ҳақида огоҳлантирувчи ёзувларнинг йўқлиги) аниқланган.

Бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларида юқумли бўлмаган касалликларнинг хавфли омилларига эга беморларни барвақт аниқлаш тизими етарлича ривожланмаган, беморларга соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилишдан воз кечиш масалалари бўйича маслаҳатлар бериш лозим даражада ўтказилмайди.

2015 — 2017 йилларда Қашқадарё ва Фарғона вилоятларидаги 8 та оилавий поликлиника ва қишлоқ врачлик пунктларида Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг артериал гипертония ва қандли диабет бўйича клиник протоколи синовдан ўтказилди.

Бунинг натижасида артериал гипертония ва қандли диабет иккинчи турини бирламчи аниқлаш деярли икки бараварга ортди, юрак қон-томир касалликлари хавфи 30 фоиздан юқори бўлган беморлар ҳамда юқумли бўлмаган касалликлар хавфли омилларига эга соғлом беморлар аниқланди, улар учун беморга ёрдам кўрсатиш шахсий режалари тузилди.

Қўлга киритилган ижобий натижаларни ҳисобга олган ҳолда, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг экспертлари томонидан мазкур тажриба натижаларини бирламчи тиббий-санитария ёрдамининг барча муассасалари амалиётига жорий қилиш мақсадга мувофиқлиги асослаб берилди.

Юқумли бўлмаган касалликларнинг мавжуд мониторинг тизими ижтимоий ҳимояланмаган аҳоли гуруҳларининг ижтимоий-иқтисодий жиҳатларини (этник келиб чиқиши, маълумоти, даромадлар даражаси ва бошқаларни) ўрганиш имконини бермайди. Юқумли бўлмаган касалликлар хавфли омилларининг тарқалганлигини ўрганиш бўйича ижтимоий тадқиқотлар ўтказиш учун зарур молиявий ресурслар ажратилмаяпти.

Барча даражаларда тиббий маълумотларни йиғиш ва қайд қилишнинг ягона электрон тизими жорий қилинмаган, бу эса мониторингни амалга ошириш жараёнини анча қийинлаштиради ва унинг сифатини пасайтиради. Бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларида тиббий ҳужжатлардаги ёзувлар унификациялаштирилмаган ва ихтиёрий шаклда ёзилади, беморларнинг саломатлик кўрсаткичлари турли тиббий ҳужжатларда такрорланади, маълумотларни статистик қайта ишлаш ва таҳлил қилиш қоғозда амалга оширилади.

Натижада, юқумли бўлмаган касалликларнинг мавжуд мониторинг тизими самарали бошқарув қарорлари қабул қилинишини таъминламайди.

Фуқароларни соғлом турмуш тарзини олиб боришга жалб қилиш бўйича тарғибот ишлари етарли даражада амалга оширилмаяпти. Мазкур йўналишда амалга оширилаётган чора-тадбирлар фақат миқдорий ва статистик аҳамиятга эга (2017 йилда 200 мингдан ортиқ тадбирлар ўтказилди, лекин улар самарали ва таъсирчан натижаларни бермаяпти).

Ахборот-маърифий кампаниялар қисқа давом этади ва мунтазам равишда ўтказилмайди. Халқаро тажриба бундай чора-тадбирлар соғлом муҳитни барпо этиш бўйича қонунчилик базасини такомиллаштириш, соғлом озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва сотишни рағбатлантириш, аҳолини ўз феъл-атворини ўзгартиришга ёки иш берувчиларни ташкилот ходимлари орасида соғлом муҳитни яратишга ундовчи иқтисодий ва маъмурий механизмларни қўллаш каби бошқа чора-тадбирлар билан биргаликда амалга оширилганида самарали бўлишини кўрсатади.

Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллигини кучайтириш соҳасидаги

мутахассисларни тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича фаолият йўлга қўйилмаган.

Тошкент тиббиёт академиясининг Жамият саломатлигини сақлаш мактаби ўқув дастурининг мазмуни кўп жиҳатдан соғлиқни сақлаш соҳасини бошқариш бўйича мутахассисларни тайёрлашга қаратилган. Тошкент тиббиёт академияси «Болалар ва ўсмирлар гигиенаси ва овқатланиш гигиенаси» кафедрасининг ўқув дастури санитария-эпидемиология назорати хизматида ишлайдиган овқатланиш гигиенаси бўйича санитар врачларни тайёрлашга мўлжалланган. Натижада, соғлом ва парҳез овқатланиш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасида замонавий билимлар, кўникмалар ва маҳоратга эга бўлган мутахассисларнинг жиддий етишмаслиги кузатилмоқда.

Тиббий олий таълим муассасаларининг кўпчилик ўқитувчилари етарлича амалий иш тажрибасига эга эмас. Таҳлиллар шу кўрсатадики, айти пайтда, хорижда ўқитувчилар ўқитиш жараёнини кўпинча давлат ва хусусий ташкилотларда мутахассис ва эксперт сифатида ишлаш билан биргаликда олиб борадилар.

Мамлакатда юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун республика даражасида ҳам, ҳудудий даражада ҳам масъул муассасалар мавжуд эмас.

3-боб. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш мақсадлари, устувор йўналишлари ва вазифалари

2019 — 2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш концепцияси (кейинги ўринларда — Концепция) Ўзбекистон Республикасининг қонун ҳужжатлари ҳамда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 2013 — 2020 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва уларга қарши курашиш бўйича глобал ҳаракатлар режаси, 2015 — 2020 йилларда озиқ-овқат маҳсулотлари ва овқатланиш соҳасида ҳаракатлар режаси, 2016 — 2025 йилларда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг Европа минтақаси учун жисмоний фаоллик соҳасидаги стратегияси, Тамакига қарши курашиш бўйича ҳадли конвенция, 2012 — 2020

йилларда Европада алкогольни зарарли истеъмол қилишни камайтириш бўйича ҳаракатлар режаси каби ҳужжатларига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Концепция Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг тавсиялари асосида юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш бўйича замонавий ёндашувларни ўз ичига олган.

Концепциянинг мақсади юқумли бўлмаган касалликлар ва уларнинг хавфли омилларининг олдини олиш, даволаш ҳамда назорат қилиш, барвақт ўлим ҳолатлари ва жамият учун касалликлар юқини камайтириш бўйича комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш йўли билан мамлакат аҳолиси орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан иборат.

Концепциянинг стратегик устувор йўналишлари:

а) юқумли бўлмаган касалликларнинг қуйидаги хавфли омилларига қарши курашиш:

носоғлом овқатланиш;

етарли бўлмаган жисмоний фаоллик;

ортиқча тана вазни;

тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, шу жумладан чилим ва электрон сигареталарни чекиш;

артериал босимнинг юқорилиги, қондаги глюкоза ва холестериннинг юқори даражаси;

б) касалликларнинг қуйидаги гуруҳларига қарши курашиш:

юрак-томир касалликлари (артериал гипертония, миокард инфаркти, инсульт);

қандли диабет;

нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари (ўпка сурункали обструктив касалликлари, бронхиал астма);

хавфли ўсмалар (сут беши раки, бачадон бўйни раки, ўпка раки).

Концепциянинг асосий вазифалари:

1. Соғлом муҳитни яратиш ва соғлом турмуш тарзи фойдасига тўғри танлов бўйича ташаббусларни шакллантириш ва омма орасида кенг ёйиш.

2. Таълим, тиббиёт, спорт муассасалари, корхоналар, ташкилотлар ва жамоат жойларида соғлом муҳитни шакллантириш бўйича нодавлат сектор ролини кучайтириш.

3. Аҳоли ўртасида юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасида давлат-хусусий шериклиги механизмларини жорий қилиш ва унинг имкониятларини кенгайтириш.

4. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва уларни назорат қилиш бўйича чора-тадбирларни Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджети, халқаро молиявий институтлар ва ташкилотлар маблағлари, тижорат банкларининг имтиёзли кредитлари, грантлар ҳамда қонун билан тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан барқарор молиялаштириш.

5. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича ахборот-маърифий фаолиятни такомиллаштириш;

6. Юқумли бўлмаган касалликларнинг миллий интеграциялашган эпидемиологик назорати ахборот тизимини, шу жумладан хавфли омиллар ва асосий юқумли бўлмаган касалликлар бўйича мақсадли кўрсаткичларга эришишни баҳолаш ва мониторинг қилиш тизимини яратиш.

7. Хавф гуруҳига кирувчи ва юқумли бўлмаган касалликларга чалинган беморларга хавфли омилларни барвақт аниқлаш ва назорат қилишга алоҳида эътибор қаратган ҳолда профилактика, даволаш ва консултатив ёрдам тизимини такомиллаштириш.

8. Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасига жалб этилган барча секторларнинг кадрлар ва илмий-тадқиқот салоҳиятини ривожлантириш.

4-боб. 2019 — 2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳоли жисмоний фаоллик даражасини ошириш бўйича фаолиятнинг асосий йўналишлари

1. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш соҳасидаги қонунчиликни такомиллаштириш

1. Таркибида ёғлар, туз ва қанд миқдори юқори бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш тарғиботи ва рекламасини чеклаш соҳасидаги қонунчиликни янада такомиллаштириш.
2. Алкоголь ва тамаки маҳсулотларини тарқатиш ва истеъмол қилишни чеклаш юзасидан қўшимча чора-тадбирларни ўрнатишга қаратилган ҳуқуқий механизмларни такомиллаштириш.
3. Республикага микронутриентлар билан бойитилмаган биринчи нав буғдой унини олиб киришни (импорт қилишни) чеклаш бўйича таклифлар ишлаб чиқиш.
4. Оммавий истеъмол қилинадиган маҳсулотлардаги калория даражасини камайтириш ва улар таркибидаги ёғлар, туз ва қанд миқдорининг мақсадли даражаларини ўрнатиш ҳамда порцияларининг тавсия қилинувчи миқдорларини аниқлаш мақсадида уларнинг стандартлари ва рецептураларини қайта кўриб чиқиш.
5. Зарарли меҳнат шароитларига эга саноат корхоналари учун профилактик овқатланиш стандартларини қайта кўриб чиқиш.
6. Тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқаришда улар таъмининг жозибадорлигини орттирувчи ингредиентлардан (хушбўй хид берувчи моддалар) фойдаланиш тартибини ўрнатиш.

2. Аҳолининг соғлом овқатланишини таъминлаш бўйича чора-тадбирларни амалга ошириш

1. Соғлом озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва сотишни рағбатлантириш ва таркибида ёғлар, туз, қанд миқдори юқори бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини олиб кириш, ишлаб чиқариш (тайёрлаш) ва сотишни чеклаш бўйича бозор механизмларини жорий қилиш.
2. Турли деҳқончилик шароитларида етиштирилган қишлоқ хўжалиги озиқ-овқат маҳсулотларининг таркиби ва сифатини, шунингдек, миллий таомларнинг фармакодинамик хусусиятларини ўрганиш бўйича илмий-амалий тадқиқотларни олиб бориш.

3. Нутрициология соҳасидаги замонавий ютуқлар асосида аҳолининг ёши, жинси ва касби бўйича турли гуруҳлари учун овқатланишнинг мақбул меъёрларини қайта кўриб чиқиш.

4. Овқатга қўшиладиган қўшимчаларни (ранг, хушбўй хид берувчи моддалар, консервантлар ва бошқалар) қўллаш устидан назоратни кучайтириш.

5. Умумий овқатланиш корхоналарининг таомномаларига сабзавотлар, мевалар ва бошқа фойдали озиқ-овқат маҳсулотларининг киритилишини рағбатлантириш.

3. Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш бўйича чора-тадбирларни қабул қилиш

1. Таълим муассасаларининг ўқув дастурларига соғлом турмуш тарзини олиб бориш ҳамда ўқувчиларнинг (талабаларнинг) соғлом овқатланиши ва жисмоний фаоллигини таъминлаш бўйича чора-тадбирларни жорий қилиш.

2. Аҳоли хавфсиз ва фаол ҳаракатланиши учун шарт-шароитларни (пиёдалар ва велосипед ҳайдовчилари учун йўлкалар) яратиш.

3. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун ҳудудлар ва спорт иншоотларини, шу жумладан давлат-хусусий шериклиги асосида қуриш ва реконструкция қилиш, турли ёш гуруҳлари фойдаланиши мумкин бўлган спорт секцияларининг қамрови ва турларини кенгайтириш.

4. Иш берувчилар томонидан ходимларнинг иш вақти давомида ишлаб чиқариш гимнастикаси комплексларини бажаришлари учун махсус танаффуслар белгилаш.

5. Иш берувчилар томонидан ходимларнинг ишлаб чиқариш гимнастикаси комплексларини бажаришлари учун тегишли спорт инвентарлари билан жиҳозланган хоналарни ажратиш.

6. Касаба уюшмаларининг ходимлар бўш вақтларини ташкил қилишдаги ролини ошириш орқали корпоратив спортни ривожлантиришни рағбатлантириш.

7. Жамоат объектларидан (мактаб, тиббиёт, спорт ва кўнгилочар муассасалар, турар жойлар ва кўп квартиралли уйлар) фойдаланаётган шахсларнинг жисмоний фаоллигини мажбурий қўллаб-қувватлаш механизмларини жорий қилиш.

8. Спорт объектларининг туманлар (шаҳарлар) бўйича зоналарга бўлиб ҳамда иш фаолиятининг тавсифлари, машғулотлар нархи, иш вақти ва бошқа

маълумотларни келтириб ўтган ҳолда ягона маълумотлар базасини яратиш ва Интернет тармоғига жойлаштириш.

9. Аҳолининг кенг қатламлари орасида «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини ўтказишни ташкил қилиш.

4. Соғлиқни сақлаш муассасалари томонидан юқумли бўлмаган асосий касалликлар бўйича кўрсатилаётган хизматлар сифатини яхшилаш

1. Республика бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари амалиётига Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг артериал гипертония, қандли диабет, бронхиал астма ва ўпка сурункали обструктив касалликлари ва бошқа юқумли бўлмаган касалликлар бўйича клиник протоколлари, стандартлари ва тавсияларини жорий қилиш.

2. Тиббиётнинг ўрта бўғини ходимлари томонидан аҳолини врачдан олдин кўриқдан ўтказиш пунктларини ташкил қилиш.

3. Юқумли бўлмаган касалликларга чалинган беморларни ўзларини парваришлаш ва саломатлик ҳолатини назорат қилишга ўргатиш.

4. Қўллаб-қувватловчи кураторлик тизими орқали бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларида узлуксиз баҳолаш ва хизматлар сифатини ошириш механизмларини жорий қилиш.

5. Ҳар бир бемор учун хавфли омиллар ва юқумли бўлмаган касалликлар бўйича саломатлик профилини (овқатланиш характери, тамакига қарамликнинг мавжудлиги, тана вазни индекси, артериал босим, қондаги қанд ва холестерин даражаси ва бошқалар) яратишни назарда тутувчи дастурий таъминотни ишлаб чиқиш ва уни бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари амалиётига жорий қилиш.

5. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллик даражасини ошириш бўйича чора-тадбирларни мониторинг қилиш ва баҳолаш тизимини такомиллаштириш

1. Аҳоли томонидан озиқ-овқат маҳсулотларининг истеъмол қилиниши ҳамда истеъмолчиларнинг ушбу овқат маҳсулотларга муносабатини баҳолашни ўз ичига олган кенг қўламли мониторингни амалга ошириш.

2. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг тавсиялари асосида юқумли бўлмаган касалликларнинг эпидемиологик мониторингини амалга ошириш протоколини ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий қилиш.

3. Тиббиёт муассасаларининг ҳисобга олиш ва ҳисобот ҳужжатларига юқумли бўлмаган касалликларнинг хавфли омиллари бўйича кўрсаткичларни киритиш орқали ушбу касалликлар бўйича тиббий-статистика ҳисоби ва ҳисоботи тизимини такомиллаштириш.

4. Асосий касалликлар бўйича касалликларнинг тобора авж олишини, асоратларнинг ривожланишини кузатиб бориш имкониятини берувчи регистрларни жорий қилиш.

5. Аҳоли орасида халқаро қабул қилинган стандарт методология (HBSC, STEPS ва бошқалар) асосида кенг қўламли тадқиқотлар ўтказиш.

6. Соғлом атроф-муҳитни яратиш бўйича жамоатчилик мониторинги тизимини жорий қилиш.

6.Кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини такомиллаштириш

1. Етакчи хорижий жамият соғлиқни сақлаш муассасалари билан ҳамкорликда олий тиббий таълим муассасалари тиббиёт-профилактика йўналишидаги кафедралари ўқитувчиларининг жамият саломатлиги ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлом овқатланиш, диетология масалалари бўйича малакасини ошириш.

2. Олий тиббий таълим муассасаларининг тиббиёт-профилактика йўналишига ихтисослашган кафедралари, шунингдек, Тошкент тиббиёт академиясининг Жамият соғлиғини сақлаш мактаби ҳамда тиббиёт ходимлари малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш тизимининг ўқув дастурларини қайта кўриб чиқиш ва уларни халқаро талабларга мослаштириш.

3. Тиббиёт институтларининг тиббий-профилактика йўналишидаги соҳа кафедралари ҳамда Тошкент тиббиёт академияси Жамият соғлиғини сақлаш мактабининг ўқув дастурларини Европа минтақасининг жамият соғлиғини сақлаш мактаблари ассоциацияси (ASPHER — The Association of Schools of Public Health in the European Region) томонидан аккредитация қилинишини таъминлаш.

4. Ўрта тиббий ходимларни «Диабетик оёқ юзи бўйича тиббий ҳамшира — подиатр», «Соғлом овқатланиш бўйича маслаҳатчи», «Тамакидан воз кечиш бўйича маслаҳатчи», «Бронхиал астма бўйича маслаҳатчи» ҳамда бошқа йўналишларда ихтисослаштириш ва сертификатлаш дастурларини ишлаб чиқиш.

5-боб. Концепцияни амалга оширишдан кутилаётган натижалар

Концепцияни амалга ошириш натижасида қуйидагилар:

аҳоли томонидан сабзаёт ва мевалар истеъмол қилинишини 15 фоизга ошириш;
ош тузи истеъмол қилинишини 15 фоизга қисқартириш;
витаминлар ва зарур минераллар билан бойитилган маҳсулотларни ишлаб чиқариш улушини ошириш;
аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини 10 фоизга ошириш;
алкоголь ва тамаки маҳсулотлари истеъмолини 10 фоизга қисқартириш;
юқори артериал босимга эга беморлар сонининг ўсишини тўхтатиб туриш;
семириш ва қандли диабет касаллигига чалинган беморлар сонининг ўсишини тўхтатиб туриш;
тиббий муассасаларни юқумли бўлмаган асосий касалликларни даволаш учун зарур бўлган базавий диагностик тестлар, жиҳозлар ва асосий дори воситалари билан таъминланганлиги даражасини 50 фоизга етказиш;
инфаркт ва инсультнинг олдини олиш учун юқори хавф даражасига эга ва юқумли бўлмаган касалликларга чалинган беморларнинг камида 50 фоизини зарур дори-дармон терапияси ҳамда маслаҳатлар билан таъминлаш;
аҳоли орасида юрак қон-томир касалликлари, хавфли ўсмалар, қандли диабет ва ўпка сурункали обструктив касалликларидан барвақт ўлим ҳолатлари даражасини 10 фоизга қисқартириш кутилмоқда.

Назорат саволлари:

1. Цивилизация касалликларида овқатланишнинг аҳамияти.
2. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган ишларни амалга ошириш босқичлари.
3. Аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш усуллари.
4. Цивилизация касалликлари профилактикаси.

3-амалий машғулот: Қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти. Эндокрин касалликларда овқатланиш тартибига баҳо бериш.

Режа:

1. Қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти.
2. Тананинг ортиқча вазни ва семизликнинг профилактикаси ва овқатланиш.
3. Ортиқча тана вазни ва семизлик ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар.

Тананинг ортиқча вазни ва семизликнинг профилактикаси ва овқатланиш

Овқатланиш $BMI = 18,5 \dots 25$ га мос келувчи тана вазнини сақлаб туришни таъминлайдиган белгиловчи омилдир. Қувват ортиқча истеъмол қилинганида катта ёшдаги одамда ортиқча ёғ захираси тўпланиб бораверади, бунда қувват тушишининг мунтазам ошиши қувват сарфланишига нисбатан 15 ... 20 % га ошиши тана вазнининг 2 ... 3 кг/йил нисбатида ошишига олиб келиши ҳақида маълумотлар бор. Ривожланган давлатлардаги ортиқча тана вазни частотаси популяциянинг умумий сонига нисбатан 50 % ва ундан ҳам кўпроқ бўлади.

Шу билан бирга ортиқча тана вазни ва семизлик, атеросклероз, II турдаги қандли диабет, гипертония ва ўт-тош касаллиги, саратон хасталикларининг ривожланиши ва оғир кечиши мойиллик уйғотувчи омил сифатида хизмат қилади.

Тана вазни ошиши ва семизликнинг у ёки бу тарзда ривожланишига таъсир қилувчи барча озиқ-овқат омилларини шартли равишда тўрт гуруҳга бўлиш мумкин: исботланган, юқори эҳтимолдаги, эҳтимолий ва тахминий (4.1-жадвал).

Ортиқча тана вазни ва семизлик ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар (ЖССТ, 2003)

Хавфни камайтирувчи	Хавфни оширувчи
---------------------	-----------------

<i>Исботланган</i>	
Мунтазам жисмоний фаоллик	Кам ҳаракатли ҳаёт тарзи
Рациондаги овқат толаларининг юқори миқдори	Мунтазам равишда юқори калорияли овқатлар (шу жумладан, тезкор овқатланиш маҳсулотлари)ни истеъмол қилиш
<i>Юқори эҳтимолли</i>	
Болалиқдан овқат ҳатти-ҳаракатини оптимал шакллантириш	Ширин салқин ичимликлар ва шарбатларни мунтазам ичиш
Кўкрак сути билан овқатлантириш	
<i>Эҳтимоллий</i>	
Овқатдаги ГИ паст бўлиши	Катта порция истеъмол қилиш одати
	Жамоат овқатланиши тизимида мунтазам овқатланиш
<i>Тахминий</i>	
Овқат майдалигини ошириш	Алкоголни суистеъмол қилиш

Ҳайвон ёғлари ҳисобига, шу билан бир қаторда ундан-да кам бўлмаган даражада моно- ва дисахаридлар ҳисобига юқори қувватий қийматга эга бўлган юқори калорияли озиқ-овқатлар ва таомларнинг ортиқча тушиши алиментар семизлик ривожланиши механизмида энг кўп салбий ўрин тутади. Ортиқча тушадиган қанд моддаси, ўз табиати ва гликемик самарасига боғлиқ бўлмаган ҳолда нисбатан тезгина липонеогенезга қўшилиб, триглицеридларнинг синтезланиши ва захирада тўпланишини кўпайтиради.

Ортиқча тана вазни ва семизлик профилактикасининг умумий стратегиясини болалик ёшидан бошлаш, яъни иложи борича узокроқ кўкрак сути билан боқиш, қўшимча



бериладиган маҳсулотлар ва овқатларга қўшиладиган шакарни иложи борица камайтириш, жисмоний фаолликни сақлаб туриш (ҳар куни камида 30 дақиқа – юқори жисмоний фаоллик), пассив кундузги дам олиш (телевизор кўриш) вақтини чеклаш, мевалар, сабзавотлар ва гликемик индекси паст бўлган бошқа маҳсулотлар истеъмолини кўпайтириш, қандолатчилик маҳсулотлари, конфетлар, қовурилган картошка – чипслар, салқин ичимликлар ва юқори калорияли бошқа маҳсулотлар танаввулини қисқартириш зарур.

Тана вазнини катта ёшдаги умри давомида 5 килограммдан ошадиган тебранишлари бўлмаган оптимал ораликда сақлаб туриш тана вазнини назорат қилишда оптимал натижа ҳисобланади. Бунда эркаклар бел айланаси 102 см. дан, аёлларда эса 88 см.дан ошмаслиги лозим.

Назорат саволлари:

1. Қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамияти қандай.
2. Тананинг ортиқча вазни ва семизликнинг профилактикаси нималардан иборат.
3. Ортиқча тана вазни ва семизлик ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар нималардан иборат.
4. Тана вазни индекси нима.

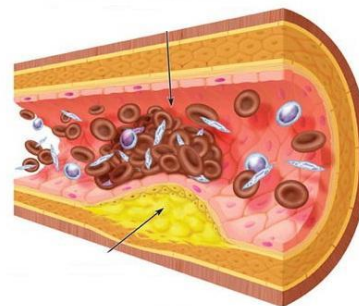
4 машғулот. Соғлом овқатланишнинг юрак қон томир тизими касалликларни олдини олишдаги аҳамияти.

Режа:

1. Юрак-қон томирлари хасталиклари профилактикаси ва овқатланиш.
2. Юрак-томир касалликлари ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омиллар.
3. Юрак қон-томир тизими касалликларида овқатланиш аҳамияти. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш.
4. Соғлом овқатланишнинг юрак қон томир тизими касалликларни олдини олишдаги аҳамияти.

Юрак-томир касалликлари (ЮТК) ривожланган давлатлардаги вақтли ўлимларнинг етакчи сабаби бўлиб қолмоқда, ушбу гуруҳдаги касалланишлар эса энг юқори кўрсаткичларни ва дунё бўйлаб ўсиб боришга мойилликни кўрсатмоқда.

Мувозанатлаштирилмаган овқатланиш, жисмоний юклама калорияларга хос бўлмаган даражада камлиги (гиподинамия), чекиш ЮТК ривожланишига ёрдам беради.



ЮТК ривожланиши тана вазни ошиқ

бўлган, артериал гипертензия,

дислиппротеинемия ва диабетдан азият

чекувчи инсонларда айниқса юқорироқ бўлади.

Одатда, ТЁК га бой бўлган маҳсулотлар,

ош тузи ва моно- ҳамда дисахаридлар жуда кўп бўлгани ҳолда ўсимлик маҳсулотлари (сабзавотлар, мевалар, бошоққиллар)нинг кам истеъмол қилиниши овқатланишдаги критик дисбалансга олиб келади.

ЮТК ривожланиши хавфи пасайиши бир нечта овқат омилларига (4.3-жадвал), жумладан, мунтазам мевалар, тар мевалар ва сабзавотларни, таркибида тармоқланган занжирли ω -3 ПТЁК мавжуд бўлган денгиз балиғини, линол кислотаси ва калий миқдори кўп бўлган маҳсулотларни истеъмол қилишга боғлиқдир.

Атеросклеротик турдаги липидлар алмашинуви бузилганлигидан дарак берувчи овқат статусининг муҳим кўрсаткичи гиперхолестеринемия ва дислиппротеинемиядир. Ҳозирги вақтда рацион билан тушаётган умумий ёғ ва ТЁК ҳамда ЮТК ривожланиши хавфи орасида бевосита боғлиқлик борлиги ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди.

**Юрак-томир касалликлари ривожланиши ва профилактикасини
белгиловчи омиллар (ЖССТ, 2003)**

Хавфни камайтирувчи	Хавфни оширувчи
<i>Исботланган</i>	
Мунтазам жисмоний фаоллик	ТЁК (миристинли ва пальмитинли) ва трансформлар
ПТЁК (линолли ва тармоқланган занжирли ω-3 ли)	Ортиқча тана вазни ва семизлик
Мевалар, тар мевалар, сабзавотлар	Натрий
Калий	Алкоголни суистеъмол қилиш
<i>Юқори эҳтимолли</i>	
ПТЁК (линолли)	Овқат холестерини
МТЁК (олеинли)	Филтрланмаган қахва
Йирик тортилган бошоқли дон маҳсулотлари	
Ёнғоқлар (тузланмаган)	
Ўсимлик стеринлари	
Фолат	
<i>Эҳтимолий</i>	
Биофлавоноидлар	Овқат ёғида лаурин кислотаси миқдори юқори бўлиши
Соя маҳсулотлари	Туғилгандаги гипотрофия
<i>Тахминий</i>	
Кальций	Углеводлар
Магний	Темир (қўшилган ноорганик)
Аскорбат кислота	

ТЁКнинг барча вакиллари орасида энг кўп атероген самарага эга бўлганлари – миристин ва пальмитин кислоталари бўлиб, улар рацион таркибидаги ҳам ҳайвон, ҳам ўсимлик ёғлари таркибида кенг ифодаланувчи ТЁК ларнинг асосий турларидир. Айни вақтда стеарин кислотаси олеин кислотасига трансформацияланиш (эврилиш) қобилятининг шарофати билан ҳам липид алмашинувига салбий таъсир кўрсатмайди.

Умумий ёғ миқдори рацион калориялилигининг 30 ... 35 % ига тенг бўлганда, турли ёғ кислотаси оилалари ва уларнинг шакли нисбати ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлмайди – модда алмашинуви атероген профили албатта шаклланади. Рациондаги умумий ёғнинг пасайишида турли ёғларнинг мувозанати: ПТЁК ва МТЁКнинг ТЁК ва *транс*-формлар билан нисбати овқатланишдаги липид алмашинувининг йўналишини белгиловчи омиллар бўлади. Бунда ТЁК ва *транс*-формлар ошиқча бўлиши ЗЮЛП пасайишига ва умумий холестерин билан ЗЛПнинг ошишига олиб келиб, дислиппротеинемиянинг атероген турини аниқлайди. Масалан, Японияда ТЁКларни иистеъмол қилиш қувватнинг умумий миқдоридан 3 % ни ташкил этса, Финляндиянинг шарқий қисмида бу кўрсаткич 22 % га етади. Бунда Япония аҳолиси қонидаги холестерин миқдори шарқий Финляндияда яшовчиларникига нисбатан икки марта камлиги қайд этилади, бу эса юрак ишемик касалликлари билан бевосита боғлиқдир: 10000 аҳоли жон бошига олинганда Японияда – 144 та ва Финляндияда – 1202 та.

Айни пайтда ПТЁК (нисбатан самаралироқ) ва МТЁК бутунлай тескари манзара ривожланишига кўмаклашади. Айниқса, асосий манбаи денгиз балиқларининг ёғи бўлган ω -3 ПТЁК энг ижобий таъсирга эга: кундалик рационга 50 г балиқ киритиш юрак-қон томир касалликларидан ўлиш хавфини тахминан 50 % га камайтиради.

Ичаклардан холестерин ва ТЁКларнинг сўрилишини пасайтирувчи нутриентлар: ситостеринлар (ўсимлик стеринлари), овқат толалари, антиоксидантлар (витаминлар ва металл-кофакторлар) ва фолат модда алмашинувини меъёрлаштириш қобилятига эгадир. Фолат олтингурутгли аминокислоталарнинг алмашинуви меъёрлаштирилишини таъминлайди ва атеросклероз ривожланишининг энг муҳим омили – гомоцистеиннинг қон зардобидаги миқдорини пасайтиради.

Кўп сонли кенг кўламли тадқиқотлар рационга сояли маҳсулотларни киритиш қон зардобидаги ёғ кислоталари спектрига ижобий таъсир қилишини кўрсатади, бу эса, афтидан, соя оқсилининг яхши аминокислоталари таркиби сояда изофлавонолар ва лигнанларнинг борлиги билан боғлиқ бўлса керак.

Сўнги йилларда кам ва ўртача дозадаги алкогольнинг ЮТК профилактикасидаги ижобий самараси қизгин муҳокама қилинмоқда. Ҳақиқатан

ҳам, унча кўп бўлмаган миқдордаги алкоголь (бир қадах ўткир ичимлик ёки бир бокал табиий мусаллас)нинг интеграл самараси турли-туман тадқиқотларда тасдиқланди, аммо бу фақат тож касалликларига тааллуқлидир. Бунда бошқа кардиоваскуляр муаммолар, масалан, бош мия хасталиклари ҳам бўлганда спиртли ичимликлар шубҳасиз салбий самара беради, бу эса алкогольни профилактика воситаси сифатида тавсия этиш учун асос бермайди. Шунини ҳам ёдда тутиш лозимки, алкогольга боғлиқлик (алкоголизм ёки пиёнисталик) жуда тез вужудга келади ва инсон спиртли ичимликларни меъёрида ичишни назорат қилиш имкониятини йўқотади.

Шунингдек, филтрланмаган (дамланган, эрувчан) қахванинг умумий холестерин ва ЗПЛП даражасини ошириш қобилияти ҳақида ҳам маълумотлар мавжуд бўлиб, бу қахва доналари таркибида липидлик табиатига эга бўлган терпеноид – кафестол мавжудлиги билан боғлиқдир. Айти пайтда қахва тайёрлаш пайтида қоғоз филтрдан фойдаланиш натижасида кафестол тўлиқ йўқотилади. Норвегиядаги ЮТК билан хасталаниш юқори эканлиги ҳар куни кўп миқдордаги филтрланмаган қахвани ичиш билан боғлиқдир. Қайсидир даражада буни Финляндиядаги тажриба ҳам тасдиқлайди, унда овқат моделини амалда тадбиқ этиб, филтрланмаган қахвани филтрланганига алмаштиришган, шу билан қондаги холестерин даражасини пасайтиришга муваффақ бўлинган.

ЮТК ривожланиши хавфининг энг асосий омилларидан бири артериал гипертензиядир. Унинг ривожланишини рационда ош тузи кўп бўлиши, айти пайтда калий паст эканлиги билан боғлашади. Рационга ош тузи киритилишининг фарқи 2 г/сут бўлиши систолик босимнинг 15 ... 19 ёшлилар гуруҳида – 5 мм.сим.уст. га, 60 ... 69 ёшлиларда гуруҳида эса – 5 мм.сим.уст. га кўтарилишига олиб келди. Гипонатрийли парҳез қўлланилиши натижасида унинг гипертензияни пасайтиришдаги самараси ишончли исботланди. Рациондаги калий (мева ва сабзавотлар ҳисобига) ва натрий 1 ... 1,5 : 2 нисбатда бўлганида, артериал гипертензия ривожланиши хавфи сезиларли пасаяди.

ЮТК алиментар профилактикасининг умумий стратегияси бир нечта асосий йўналишларни қамраб олади:

1) рациондаги гўштнинг ёғли навлари ва сут маҳсулотлари ҳамда гидрогенизацияланган ёғларни чеклаб қўйиш ҳисобига умумий ёғ миқдорини калориялилик бўйича 30 % гача, ТЁК ни 10 % гача (хавф гуруҳидагилар учун 7 % гача) ва ёғ кислоталари *транс*-формларини пасайтириш 1 % гача пасайтириш;

2) ҳар куни овқатланишда ўсимлик ёғлари, ёнғоқлар ва ҳафтасига икки-уч марта балиқдан фойдаланиш ҳисобига рацион билан ПТЁК тушишини калориялилик бўйича 3 ... 7 % гача (хавф гуруҳидагилар учун Е витамини: ПТЁК

нисбати 1 дан кам бўлмаган шароитда 10 % гача) миқдорда тушишини ва ω -6 : ω -3 нисбати 6 ... 8 : 1 нисбатда бўлишини сақлаб туриш;

3) етарли миқдорда мевалар, тар мевалар, сабзавотлар, дуккаклилар, ёғсиз сут маҳсулотларидан фойдаланиш ҳисобига овқат толалари, антиоксидантлар, витаминлар, кальций, фолатларнинг оптимал даражасини сақлаб туриш;

4) ош тузи истеъмолини 6 г/сут миқдоригача ва иложи борича бундан ҳам пастроққача пасайтириш.

Назорат саволлари:

1. Юрак-қон томирлари хасталиклари профилактикасида нималарга эътибор бериш керак.
2. Юрак-томир касалликлари ривожланиши ва профилактикасини белгиловчи омилларни сананг.
3. Юрак қон-томир тизими касалликларида овқатланиш аҳамияти қандай.
4. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун нималарга аҳамият бериш керак.
5. Соғлом овқатланишнинг юрак қон томир тизими касалликларни олдини олишдаги аҳамияти.

V КЕЙСЛАР БАНКИ

Кейс – бу аниқ бир вазиятнинг баёнидир (“реал воқеанинг фото-лавҳаси”) . Кейс – бу яхлит ахборотли мажмуа.

«Кейс-стади» - инглизча сўз бўлиб, («case» – аниқ вазият, ҳодиса, «stadi» – ўрганмоқ, таҳлил қилмоқ) аниқ вазиятларни ўрганиш, таҳлил қилиш асосида ўқитишни амалга оширишга қаратилган метод ҳисобланади.

Кейс – стади технологияси – ишбилармонлик ўйинларининг ўзига хос кўриниши бўлиб, аниқ вазиятларни таҳлил қилиш, ижодий фикрлаш ва тўғри қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради.

“Кейс методи” ни амалга ошириш босқичлари

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
1-босқич: Кейс ва унинг ахборот таъминоти билан таништириш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ якка тартибдаги аудио-визуал иш; ✓ кейс билан танишиш(матнли, аудио ёки медиа шаклда); ✓ ахборотни умумлаштириш; ✓ ахборот таҳлили; ✓ муаммоларни аниқлаш
2-босқич: Кейсни аниқлаштириш ва ўқув топшириғни белгилаш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муаммоларни долзарблик иерархиясини аниқлаш; ✓ асосий муаммоли вазиятни белгилаш
3-босқич: Кейсдаги асосий муаммони таҳлил этиш орқали ўқув топшириғининг ечимини излаш, ҳал этиш йўллари ишлаб чиқиш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил ечим йўллари ишлаб чиқиш; ✓ ҳар бир ечимнинг имкониятлари ва тўсиқларни таҳлил қилиш; ✓ муқобил ечимларни танлаш
4-босқич: Кейс ечимини ечимини шакллантириш ва асослаш, тақдимот.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ якка ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил вариантларни амалда қўллаш имкониятларини асослаш; ✓ ижодий-лойиҳа тақдимотини тайёрлаш; ✓ яқуний хулоса ва вазият ечимининг амалий аспектиларини ёритиш

1 – топширик

1-гурух.

Илмий тадқиқотларда муаммони аниқлаш ва унинг долзарблигини асослашда нималарга аҳамият берилади?

Ҳолат муаммоси ҳақида жадвал тўлдиринг

Муаммо тури	Ҳолат муаммаларини туғилиш сабаблари	Муаммони етиш йўллари

2- гурух

Мутахасислигингиз бўйича долзарб муаммони гуруҳингиз билан таҳлил қилинг

Ҳолат муаммоси ҳақида жадвал тўлдиринг

Муаммо тури	Ҳолат муаммаларини туғилиш сабаблари	Муаммони ечиш йўллари

2 - топширик

“Т-чизма” жадвал тўлдиринг

Педагогик маҳоратни юксалтиришда мавжуд муаммолар таҳлили

Асосий муаммолар	Бу муаммоларни бартараф этиш йўллари

VI. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги	аҳоли соғлиғининг ҳолати бўлиб, бунда инсонга яшаш муҳити омилларининг зарарли таъсири мавжуд бўлмади ва унинг ҳаёт фаолияти учун қулай шарт-шароитлар таъминланади;	a sanitary and epidemiological welfare of the population is the state of health of the population, in which there is no adverse impact of environmental factors on human and provided favorable conditions for its life;
давлат санитария назорати	аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилишларининг олдини олишга, уларни аниқлаш ва бартараф этишга доир фаолият;	a state sanitary supervision is activity on warning, exposure and removal of violations of legislation about sanitary-epidemiology prosperity of population;
инсоннинг яшаш муҳити	инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган объектлар, ҳодисалар ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;	a human environment is a collection of objects, phenomena and environmental factors determining human living conditions;
санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар	юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлишининг ҳамда тарқалишининг олдини олишга ва уларни бартараф этишга қаратилган ташкилий, маъмурий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария чора-тадбирлари ҳамда бошқа чора-тадбирлар;	a sanitary-hygienic and anti-epidemic measures are organizational, administrative, engineering, health and other measures aimed at preventing the emergence and spread of infectious and parasitic diseases and their elimination;
санитария-эпидемиологик вазият	аҳоли яшаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган аниқ вақтдаги ҳолати;	a sanitary-epidemiological situation is the state of the environment and the health of the population in a certain area at the specified time;

<p>санитария-эпидемиология хизмати</p>	<p>аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини, орттирилган иммунитет танқислиги синдромига (ОИТСга) қарши курашиш марказларини, дезинфекция станцияларини, ўлат, карантин ва ўта хавfli инфекцияларни профилактика қилиш марказларини, илмий-тадқиқот муассасаларини ўз ичига олган ягона тизим;</p>	<p>a sanitary and epidemiological service is a single system, which includes the centers of state sanitary and epidemiological supervision centers for the fight against acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), disinfection stations, centers of plague prevention, quarantine and especially dangerous infections, research institutions operating in the sanitary and epidemiological welfare of the population</p>
<p>чекловчи тадбирлар (карантин)</p>	<p>юқумли ва паразитар касалликлар тарқалишининг олдини олишга қаратилган, хўжалик фаолияти ва бошқа фаолиятнинг алоҳида тартибини, аҳоли, транспорт воситалари, юклар ва (ёки) товарлар ҳаракатланишининг чекланишини назарда тутадиган маъмурий, тиббий-санитария чора-тадбирлари ва бошқа чора-тадбирлар;</p>	<p>restrictive measures (quarantine) - administrative, health and other measures aimed at preventing the spread of infectious and parasitic diseases, providing a special regime of economic and other activities, the restriction of movement of people, vehicles, cargoes and (or) goods;</p>
<p>юқумли ва паразитар касалликлар</p>	<p>инсонга у яшаётган муҳитнинг биологик омиллари таъсир кўрсатиши ҳамда касалликка чалинган инсондан ёки ҳайвондан соғлом инсонга касаллик юқиши мумкинлиги сабабли пайдо бўладиган ва тарқаладиган инсон касалликлари</p>	<p>infectious and parasitic diseases - human diseases, the occurrence and distribution of which is caused by human exposure to biological environmental factors and the possibility of disease transmission from an infected person or animal to a healthy</p>

		person.
Гигиеник меъёрлар	доимо таъсир кўрсатувчи ва инсон учун керакли омиллар	Hygienic norm - as a rule, are permanent and necessary for human factors.
гигиеник коидалар	табиатда бор бўлган у ёки бу омилга бўлган гигиеник талабларнинг оғзаки таърифи	Hygiene rules - a verbal (verbal) description of hygienic requirements to a particular factor
гигиеник регламентлар	одам организмига негатив таъсир кўрсатувчи омилларга нисбатан ўрнатилдиган меъёрлар	Hygienic reglament- are among the factors that can have a negative effect on the body.
Овқат рациони	овқат маҳсулотларининг таркиби ва миқдори	Diet - the number and composition of the food products that are part of the daily human diet
оқилона овқатланиш	физиологик овқатланиш меъёрлари	Proper nutrition - it is a diet that provides the body's need for nutrients and energy, promotes harmonious development, the preservation of high efficiency and the body's resistance, prolongs the active period and the duration of human life.
овқатланишнинг физиологик меъёрлари	овқат моддалар ва энергия миқдорлари бўлиб, организмнинг ёши, жинси, меҳнат фаолиятининг турига мувофиқ организмнинг физиологик эҳтиёжини қондиради	Physiological norm of power - is the amount of nutrients and energy, designed to meet the physiological needs of the body, depending on the age, sex, nature of work.
алиментар касалликлар	овқатланишнинг физиологик меъёрларини бажармаслик, ҳамда бошқа гигиеник талабларга риоя қилмаслик	Nutritional Meals disease population that does not match the requirements of a

	натихасида ривожланган касалликлар	balanced diet, and leads to more widespread diseases, directly or indirectly related to food quality
Мехнат гигиенаси	ишлаб чиқариш муҳитида бўладиган зарарли омилларнинг ишчилар организмига таъсир этиш хусусиятларини ўрганиб, унинг асосида ишчилар ўртасида кузатиладиган касалликларнинг олдини олишга қаратилган тадбирларни ишлаб чиқади ва ҳаётга тадбиқ қилади	Occupational Hygiene - the science that studies the influence of harmful factors of environment on the body work and develop on this basis, measures aimed at the prevention of diseases of workers, their exhaustion and fatigue, increase in labor productivity.
тиббий-санитария қисми	ишчи ва хизматчиларга малакали ва ихтисослаштирилган тиббий-хизмат кўрсатиш, ҳамда профилактик тадбирларни амалга оширади	Medical care part - has qualified and specialized medical care work, and also carries out preventive measures
ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар	ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар	Factors of production environment - a set of production factors, which may be either indifferent to the body working and have a negative impact on it.
касб касалликлари	ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар таъсирида келиб чиқадиган касалликлар	Occupational diseases - a disease that develops due to the impact specific to the work of the working conditions of factors
Болалар ва ўсмирлар гигиенаси	ўсувчи организмга атроф муҳитда бор бўлган турли омилларнинг таъсирини ўрганиш ва олинган маълумотлар асосида болалар ва ўсмирлар организмига мослаштирилган ҳолда илмий асосланган гигиеник	Hygiene of children and adolescents - is studying the impact of the growing body of environmental factors and developing hygiene guidelines and recreational activities

	нормативларни, тавсияларни ишлаб чиқиш ва шунга мувофиқ соғломлаштириш тадбирларини ишлаб чиқиб ҳаётга тадбиқ қилади	for children and teenagers.
акселерация	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг олдинги авлод болаларидаги ривожланиш кўрсаткичларига қараганда тезлашиши	Akseleration- process more rapid physical development and its higher performance in contemporary generations compared with previous generations
соғлом турмуш тарзи	атроф муҳитда бор бўлган барча омилларнинг организмга таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш, ва ана шу омиллардан ўзининг саломатлиги учун фойда келтирадиган томонларидан самарали фойдалана олиши	Healthy human life- is a skill that is the ability to perform specific actions (or vice versa, to refuse to perform any), are aimed at preserving and improving the health and disease prevention
Психогигиена	инсонларнинг рухий саломатлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилган	Psychohygiene - the science of preservation and promotion of mental health, the prevention of the emergence and development of mental illness
Касалланиш	аҳоли орасида ёки унинг айрим гуруҳлари ичида тарқалган касалликлар.	diseases which prevalence among population or in some groups of one's
Хавф омиллари	инсон саломатлигига хавф туғдирувчи, касалликларни келиб чиқишига, ривожланишига, ёмон оқибатларга олиб келувчи - биологик, генетик экологик, тиббий-ижтимоий ҳарактерга эга бўлган, ташқи муҳит, ишлаб чиқариш шароити, турмуш тарзи билан боғлиқ омиллар гуруҳидир.	a risk factor is any attribute, characteristic or exposure of an individual that increases the likelihood of developing a disease or injury. Some examples of the more important risk factors are underweight, unsafe sex, high blood pressure, tobacco and

		alcohol consumption, and unsafe water, sanitation and hygiene.
PubMed	бу электрон кидирув системаси NLM да ишлаб чиқилган. PubMed ўз ичига олади: <ul style="list-style-type: none"> - MEDLINE (медлайн) - PreMEDLINE - Нашриётлар баёни. 	this electronic search system was developed in the National Library of Medicine (NLM). PubMed includes: <ul style="list-style-type: none"> - MEDLINE - PreMEDLINE - Description of publications
MEDLINE	тиббиёт маълумотларининг базаси, у 1960-йилдан бошлаб 22 миллиондан ортиқ бутун дунё бўйича тиббий маълумотлар нашрларининг библиографик баёнларини ўз ичига олади. Ҳозирда MEDLINE бепул интернетдан маълумот кидиришга ёрдам беради.	MEDLINE is the National Library of Medicine (NLM) journal citation database. Started in the 1960s, it now provides more than 22 million references to biomedical and life sciences journal articles back to 1946. MEDLINE includes citations from more than 5,600 scholarly journals published around the world.

VII АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1998 йил 10 ноябрдаги “Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш Давлат дастури тўғрисида”ги ПФ-2107-сонли Фармони\
2. Ўзбекистон Республикасининг “Суғурта фаолияти тўғрисида”ги Қонуни (358-II-сон 05.04.2002).
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2003 йил 23 февралдаги “Соғлиқни сақлаш тизимини янада ислоҳ қилиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ 3214-сонли Фармони
4. Президентнинг 2007 йил 19 сентябрдаги “Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш давлат дастурининг асосий йўналишлари тўғрисида”ги ПФ 3923-сонли Фармони
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2007 йил 2 октябрдаги “Республикада тиббиёт муассасалари фаолиятини ташкил этишни такомиллаштириш чора - тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-700 сонли Қарори
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2014 йил 1 августдаги “2014 - 2018 йилларда Ўзбекистонда аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналар, болалар ва ўсмирлар соғлиғини муҳофаза қилиш борасидаги давлат дастури тўғрисида”ги ПҚ-2221 сонли Қарори
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февральдаги «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устивор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси» ПФ-4947-сонли Фармони
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 29 мартдаги «Ўзбекистон республикасида бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари фаолиятини ташкил этишни янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-2857-сонли Қарори
9. Ўзбекистон республикаси президентининг 2017 йил 1 апрелдаги “Соғлиқни сақлаш соҳасида хусусий секторни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2863-сонли Қарори
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 июндаги “Ўзбекистон республикаси аҳолисига 2017—2021 йилларда ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатишни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3071-сонли Қарори
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 201825 январдаги “Шошинч тиббий ёрдам тизимини жадал такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3494-сонли Қарори
12. Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамасининг 2017 йил 13 сентябрдаги қарори “Бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларида тиббий хизматлар сифатини яхшилашга, ўтказилаётган профилактика тадбирларининг самарадорлиги учун масъулиятни оширишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги 718 - сонли Қарори

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5325-сонли Фармони

14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги «Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича комплекс чора тадбирлар тўғрисидаги» ПФ-5590-сонли Фармони

15. Ўзбекистон Республикаси президентининг 2018 йил 18 декабрдаги «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4063-сонли Қарори

16. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 02 августдаги “Ўзбекистон Республикасининг суғурта бозорини ислоҳ қилиш ва унинг жадал ривожланишини таъминлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4412 сонли қарори

17. Ўзбекистон Республикаси президентининг 2019 йил 9 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси санитария-эпидемиология хизмати тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 5814-сонли Фармони

II. Асосий адабиётлар

1. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. и др. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2015. – 318 с.

<http://science.vvsu.ru/files/5040BC65-273B-44BB-98C4-CB5092BE4460.pdf>

2. Б.Маматкулов . Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш. -Т., 2019.

3. Белогуров А.Ю. Модернизация процесса подготовки педагога в контексте инновационного развития общества: Монография. — М.: МАКС Пресс, 2016. — 116 с. ISBN 978-5-317-05412-0.

4. Г.И.Шайхова .Овқатланиш гигиенаси.- Т., 2015.

5. Г.Тришина . Основы доказательной медицины. –М., 2018.

6. Гулобод Қудратуллоҳ қизи, Р.Ишмухамедов, М.Нормухаммедова. Анъанавий ва ноанъанавий таълим. – Самарқанд: “Имом Бухорий халқаро илмий-тадқиқот маркази” нашриёти, 2019. 312 б.

7. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими. методик қўлланма/ тузувчи. А.Е. Ибраймов. – Тошкент: “Lesson press”, 2020. 112 бет.

8. Игнатова Н. Ю. Образование в цифровую эпоху: монография. М-во образования и науки РФ.– Нижний Тагил: НТИ (филиал) УрФУ, 2017. – 128 с. http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0_2017.pdf

Ш.Қўшимча адабиётлар

1. Ишмухамедов Р.Ж., М.Мирсолиева. Ўқув жараёнида инновацион таълим технологиялари. – Т.: «Fan va texnologiya», 2014. 60 б.
2. Муслимов Н.А ва бошқалар. Инновацион таълим технологиялари. Ўқув-методик қўлланма. – Т.: “Sano-standart”, 2015. – 208 б.
3. О.М.Миртазаев, Л.П.Зуева. /Г.С.Матназарова таҳрири остида/ Эпидемиология.-Т.,2020.
4. Олий таълим тизимини рақамли авлодга мослаштириш концепцияси. Европа Иттифоқи Эрасмус+ дастурининг кўмагида. https://hiedtec.ecs.uniruse.bg/pimages/34/3_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf
5. Усмонов Б.Ш., Ҳабибуллаев Р.А. Олий ўқув юртларида ўқув жараёнини кредит-модуль тизимида ташкил қилиш. Ўқув қўлланма. Т.: “Tafakkur” нашриёти, 2020 й. 120 бет.
6. Ф.И.Саломова ва бошқ. Гигиена ва тиббий экология. –Т., 2020.
7. David Spencer “Gateway”, Students book, Macmillan 2012.
8. English for Specific Purposes. All Oxford editions. 2010, 204.
9. H.Q. Mitchell “Traveller” B1, B2, MM Publications. 2015. 183.
10. H.Q. Mitchell, Marileni Malkogianni “PIONEER”, B1, B2, MM Publications. 2015. 191.
11. Lindsay Clandfield and Kate Pickering “Global”, B2, Macmillan. 2013. 175.
12. Steve Taylor “Destination” Vocabulary and grammar”, Macmillan 2010.

Интернет ресурслар:

1. www.press-service.uz
2. www.gov.uz
3. www.lugat.uz,
4. www.glossaiy.uz
5. [.http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/](http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/)
6. www.press-uz.info
7. <http://www.uforum.uz/>
8. <http://www.assc.uz/>
9. <http://www.xabar.uz>
10. www.ziyonet.uz
11. www.edu.uz