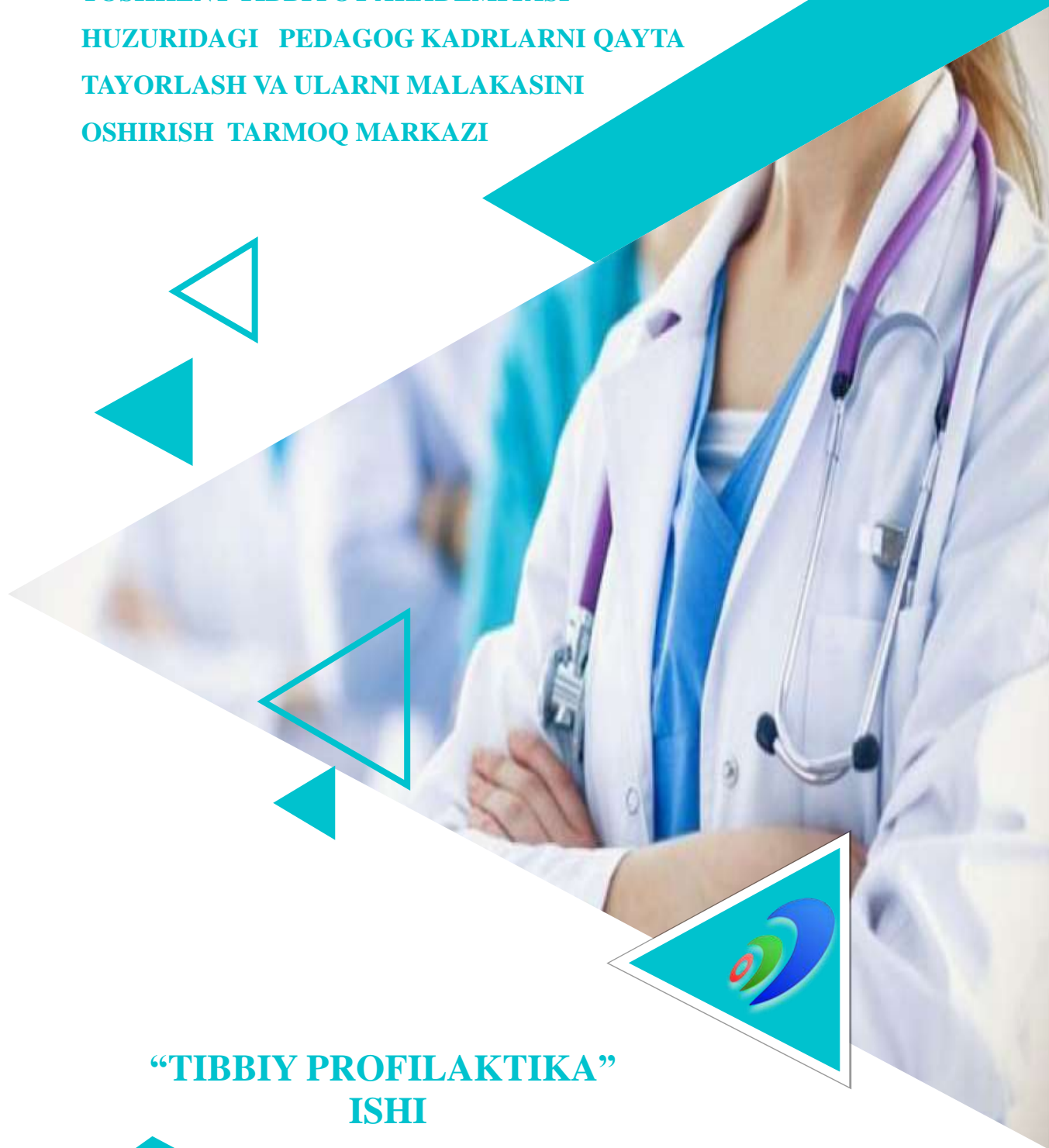


**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA-MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**



**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI  
HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA  
TAYORLASH VA ULARNI MALAKASINI  
OSHIRISH TARMOQ MARKAZI**



**“TIBBIY PROFILAKTIKA”  
ISHI**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**OLIV TA‘LIM TIZIMI PEDAGOG VA RAHBAR KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH VA  
ULARNING MALAKASINI OSHIRISHNI TASHKIL ETISH BOSH ILMIY - METODIK  
MARKAZI**

**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH TARMOQ MARKAZI**

**“Tibbiy profilaktika ishi” yo‘nalishi**

**“ALIMENTAR-BOG‘LIQ KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI”**

**MODULI BO‘YICHA**

**O‘QUV –USLUBIY MAJMUUA**

**Mazkur o‘quv-uslubiy majmua Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2020 yil 7 dekabrda 648-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv reja va dastur asosida tayyorlandi.**

**Tuzuvchilar:** Toshkent tibbiyot akademiyasi, Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigienasi kafedrasini mudiri, t.f.d., dotsent N.J.Ermatov

**Taqrizchilar:** Toshkent pediatriya tibbiyot instituti, Jamoat salomatligi, sog‘liqni saqlashni tashkil etish va boshqarish kafedrasini mudiri professor, t.f.d. Sh.T.Iskandarova

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigienasi kafedrasini professori t.f.d. G.I.Shayxova

*O'quv -uslubiy majmua Toshkent tibbiyot akademiyasi Kengashining 2020 yil  
25-dekabrda 7-sonli qarori bilan nashrga tavsiya qilingan.*

## **Mundarija**

<b>I</b>	<b>ISHCHI DASTUR.....</b>	<b>5</b>
<b>II</b>	<b>MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI</b>	<b>14</b>
<b>III</b>	<b>NAZARIY MATERIALLAR .....</b>	<b>24</b>
<b>IV</b>	<b>AMALIY MASHG'ULOT MATERIALLARI .....</b>	<b>39</b>
<b>V</b>	<b>KEYSLAR BANKI .....</b>	<b>71</b>
<b>VI</b>	<b>GLOSSARIY .....</b>	<b>73</b>
<b>VII</b>	<b>ADABIYOTLAR RO'YXATI .....</b>	<b>79</b>

## I ISHCHI DASTUR

### **Kirish**

Dastur O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrda tasdiqlangan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son, 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF-5789-son, 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-sonli Farmonlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentyabrdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg‘or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta’lim sohasi bo‘yicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari va o‘quv rejalari asosida shakllantirilgan bo‘lib, uning mazmuni kredit modul tizimi va o‘quv jarayonini tashkil etish, ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish, pedagogning kasbiy professionalligini oshirish, ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish, maxsus maqsadlarga yo‘naltirilgan ingliz tili, mutaxassislik fanlar negizida ilmiy va amaliy tadqiqotlar, o‘quv jarayonini tashkil etishning zamonaviy uslublari bo‘yicha so‘nggi yutuqlar, pedagogning kreativ kompetentligini rivojlantirish, ta’lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta’lim xizmatlarini rivojlantirish, vebinar, onlayn, «blended learning», «flipped classroom» texnologiyalarini amaliyotga keng qo‘llash bo‘yicha tegishli bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Qayta tayyorlash va malaka oshirish yoʻnalishining oʻziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda dasturda tinglovchilarning mutaxassislik fanlar doirasidagi bilim, koʻnikma, malaka hamda kompetensiyalariga qoʻyiladigan talablar takomillashtirilishi mumkin.

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**Modulni oʻqitishdan maqsad** - Oliy taʼlim muassasalari pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish kursining **maqsadi** pedagog kadrlarni innovatsion yondoshuvlar asosida oʻquv-tarbiyaviy jarayonlarni yuksak ilmiy-metodik darajada loyihalashtirish, sohadagi ilgʻor tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni oʻzlashtirish va amaliyotga joriy etishlari uchun zarur boʻladigan kasbiy bilim, koʻnikma va malakalarini takomillashtirish, shuningdek ularning ijodiy faolligini rivojlantirishdan iborat.

#### **Modulning asosiy vazifalari:**

- «Tibbiy profilaktika ishi» yoʻnalishida pedagog kadrlarning kasbiy bilim, koʻnikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;
- pedagoglarning ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;
- mutaxassislik fanlarini oʻqitish jarayoniga zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalari va xorijiy tillarni samarali tatbiq etilishini taʼminlash;
- mutaxassislik fanlari sohasidagi oʻqitishning innovatsion texnologiyalari va ilgʻor xorijiy tajribalarini oʻzlashtirish;
- «Tibbiy profilaktika ishi» yoʻnalishida qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayonlarini fan va ishlab chiqarishdagi innovatsiyalar bilan oʻzaro integrasiyasini taʼminlash.

#### **Modul boʻyicha tinglovchilarning bilimi, koʻnikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qoʻyiladigan talablar**

“Kredit modul tizimi va oʻquv jarayonini tashkil etish”, “Ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish”, “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish”, “Taʼlim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish”, “Maxsus maqsadlarga yoʻnaltirilgan ingliz tili” modullari boʻyicha tinglovchilarning bilim, koʻnikma va malakalariga qoʻyiladigan talablar tegishli taʼlim sohasi boʻyicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini

o'shinish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari bilan belgilanadi.

Mutaxassislik fanlari bo'yicha tinglovchilar quyidagi yangi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalarga ega bo'lishlari talab etiladi:

**Tinglovchi:**

- kasalliklarning oldini olishning yangicha zamonaviy modellarini;
- profilaktik tibbiyot fanining maqsadi va bugungi kundagi dolzarb muammolarini;
- O'zbekistonda tibbiy profilaktika yo'nalishining yangi islohatlarini;
- qandli diabet kasalligini oldini olishda sog'lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyatini;
- kasalliklarning birlamchi profilaktikasining istiqbollari;
- «Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida»gi qonun xujjatlarini;
- kasalliklarning oldini olishning yangicha zamonaviy modellarini;
- yuqumli va somatik kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasini amalga oshirish tartibini;
- aholining turli qatlamlari orasida profilaktik chora-tadbirlarni olib borish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturlarini *bilishi* kerak.

**Tinglovchi:**

- profilaktik tibbiyot yo'nalishida ilmiy-tadqiqot ishlarini samarali tashkil etish, tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish;
- alimentar-bog'liq kasalliklar profilaktikasini amalga oshirish;
- tibbiy profilaktika ishi yo'nalishi bo'yicha fanlarini o'qitishda yangi texnologiyalarni amaliyotda qo'llash;
- COVID-19 pandemiyasining epidemiologik holati va uni oldini olish chora-tadbirlari amalga oshirish;
- oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olish;
- kasalliklarning oldini olishda sog'lom ovqatlanishni tashkil qilish;
- tibbiy profilaktika ishi yo'nalishi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ishlov

berish, ularni tahlil qilish va aks ettirish, xulosalar chiqarish, ilmiy maqolalar tayyorlash, tavsiyalarini ishlab chiqish;

- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha ilg‘or tajribalardan foydalanish;
- suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklar va ularning oldini olish;
- aholi yashash mintaqalarida sanitar gigienik talablarni amalga oshirish

*ko‘nikmalariga* ega bo‘lishi lozim.

**Tinglovchi:**

- turli bakterial va virius kasalliklarning oldini olish;
- yuqumli va somatik kasalliklarni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish;
- alimentar-bog‘liq kasalliklarni ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- profilaktik tibbiyot yo‘nalishida ilmiy-tadqiqot ishlarini samarali tashkil etish, tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish, ilmiy ishlanmalarning iqtisodiy samarasini o‘rganish;
- sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirish;
- tibbiy hujjatlarni yuritish;
- kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasiga doir tadbirlarni olib borish;
- kasalxona ichi infeksiyalarini oldini olish *malakalariga* ega bo‘lishi lozim.

**Tinglovchi:**

- profilaktik tibbiyot fanining dolzarb muammolari hal qilish;
- profilaktik tibbiyot fanining ilg‘or xorijiy tajribalarini amaliyotda qo‘llash;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha yangiliklarni o‘quv jarayoniga tatbiq etish;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishidagi muammolarni yechishda innovatsion yondoshish;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha fanlar sohasida kasbiy faoliyat yuritish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarga ega bo‘lish;
- somatik kasalliklar profilaktikasida video/audio ma‘ruzalarni tayyorlash;
- davlat organlari, korxonalar, muassasalar, tashkilotlar, jamoat birlashmalarining



fuqarolarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish sohasidagi faoliyatini huquqiy jihatdan tartibga solish *kompetensiyalariga* ega boʻlishi lozim.

### **Modulni tashkil etish va oʻtkazish boʻyicha tavsiyalar**

“Profilaktik tibbiy fanining dolzarb muammolari” moduli maʼruza va amaliy mashgʻulotlar shaklida olib borilsada, bunda vaziyatli mashqlar, slaydlarni koʻrsatish, alohida pedagogik vaziyatlarni sharhlash kabilardan foydalanish tavsiya etiladi.

Modulni oʻqitish jarayonida taʼlimning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qoʻllanilishi nazarda tutilgan:

- maʼruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsiya va elektron-didaktik texnologiyalardan;

- oʻtkaziladigan amaliy mashgʻulotlarda texnik vositalardan, ekspress va test soʻrovlari, aqliy hujum, kichik guruhlar bilan ishlash va boshqa interaktiv taʼlim usullarini qoʻllash nazarda tutiladi.

### **Modulning oʻquv rejadagi boshqa modullar bilan bogʻliqligi va uzviyligi**

“Profilaktik tibbiy fanining dolzarb muammolari” moduli mazmunan oʻquv rejadagi “Oliy taʼlimning normativ-huquqiy asoslari”, “Ilgʻor taʼlim texnologiyalari va pedagogik mahorat”, “Taʼlim jarayonida axborot- kommunikatsiya texnologiyalarini qoʻllash” kabi oʻquv modullari bilan uzviy bogʻliq boʻlib, pedagogik faoliyatni samarali kechishini taʼminlash uchun xizmat qiladi.

### **Modulning oliy taʼlimdagi oʻrni**

Tinglovchilar modul doirasida uzatiladigan maʼlumotlarni taʼlim-tarbiya jarayoniga tadbik etib, maqbul qaror qabul qilishga doir kasbiy kompetentlikka ega boʻladilar.

### **Modul boʻyicha soatlar taqsimoti**

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soat					
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				
			jami	Jumladan			
				Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
<b>NAZARIY QISM (ma'ruzalar)</b>							
1	<b>Aholi salomatligini yaxshilashga qaratilgan tadbirlarda profilaktikasining o'rni. Alementar bog'liq kasalliklar profilaktikasi</b>	2	2				
2	<b>Alimentar bog'liq kasalliklarning rivojlanish tarixi. Kasalliklarning oldini olishda sog'lom ovqatlanish o'rni. Sivilizatsiya kasalliklari profilaktikasi</b>	2	2				
3	<b>Aholi orasida kasalliklarni sabablarini tahlil qilish, davolash va profilaktik ratsionlar tuzish. Endokrin kasalliklarda ovqatlanish</b>	2	2				
	<b>Jami</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
<b>Ko'chma mashg'ulot</b>							
1	<b>Oziq-ovqat mahsulotlarini ozuqaviy qiymatini baholash</b>	2				2	
2	<b>Oziq-ovqat mahsulotlarini biologik qiymatini baholash</b>	2				2	

	<b>Jami</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	
<b>AMALIY MASHG‘ULOTLAR</b>							
1	<b>Kasalliklarni oldini olish va davolashda profilaktik ovqatlanishning ahamiyatini tahlil qilish. Alementar bog‘liq kasalliklarda ovqatlanish tartibiga baho berish</b>	4			4		
2	<b>Sivilizatsiya kasalliklarida ovqatlanishning ahamiyati</b>	2			2		
3	<b>Qandli diabet kasalligini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati. Endokrin kasalliklarda ovqatlanish tartibiga baho berish</b>	2			2		
4	<b>Sog‘lom ovqatlanishning yurak qon tomir tizimi kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati.</b>	4			4		
	<b>Jami:</b>	<b>12</b>			<b>12</b>		

## NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

### **1-mavzu: Aholi salomatligini yaxshilashga qaratilgan tadbirlarda profilaktikasining o‘rni. Alementar bog‘liq kasalliklar profilaktikasi.**

Alimentar bog‘liq kasalliklarning rivojlanish tarixi. Kasalliklarning oldini olishda sog‘lom ovqatlanish o‘rni. Aholi orasida kasalliklarni sabablarini tahlil qilish, davolash va profilaktik ratsionlar tuzish. Kasalliklarni oldini olish va davolashda profilaktik ovqatlanishning ahamiyatini tahlil qilish. Alimentar-bog‘liq kasalliklarni ko‘rsatkichlarini aniqlash.

### **2-mavzu: Alimentar bog‘liq kasalliklarning rivojlanish tarixi. Kasalliklarning oldini olishda sog‘lom ovqatlanish o‘rni. Sivilizatsiya kasalliklari profilaktikasi.**

Sivilizatsiya kasalliklarining rivojlanishi. Sivilizatsiya kasalliklarini eteologik omillari. Noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida rivojlanadigan sivilizatsiya kasalliklari. Sivilizatsiya kasalliklarining turlari. Sivilizatsiya kasalliklarini oldini olishda ovqatlanishning ahamiyati.

### **3-mavzu: Aholi orasida kasalliklarni sabablarini tahlil qilish, davolash va profilaktik ratsionlar tuzish. Endokrin kasalliklarda ovqatlanish.**

Endokrin kasalliklarini rivojlanishida ovqatlanishning tutgan ahamiyati. Ovqatlanish bilan bog‘liq endokrin kasalliklari. Endokrin kasalliklarining turlari. Qandli diabet va endemik bo‘qoq kasalligini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati. Qandli diabet kasalligini oldini olishda ovqatlanishning ahamiyati. Qandli diabetning rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar. Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va ovqatlanish.

## AMALIY MASHG‘ULOT MAZMUNI

### **1-amaliy mashg‘ulot: Kasalliklarni oldini olish va davolashda profilaktik ovqatlanishning ahamiyatini tahlil qilish. Alementar bog‘liq kasalliklarda ovqatlanish tartibiga baho berish.**

Kasalliklar paydo bo‘lishida ovqatlanishning o‘rni. Alimentar-bog‘liq kasalliklar. Ovqat bilan o‘tuvchi infeksiya agentlar va parazitlarga bog‘liq kasalliklar. Ovqatlanish buzilishi va disbalans asoratlari. Noratsional, muvozanatlashmagan ovqatlanish. Alimentar-bog‘liq yuqumsiz kasalliklar. Saraton kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi

omillar.

## **2-amaliy mashg‘ulot: Sivilizatsiya kasalliklarida ovqatlanishning ahamiyati.**

Sivilizatsiya kasalliklari. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirish bosqichlari. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-son «Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning profilaktikasini, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qaroriga ko‘ra aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni va aholining tibbiy madaniyatini oshirish borasida keng tarmoqli chora-tadbirlarning tutgan o‘rni.

## **3-amaliy mashg‘ulot: Qandli diabet kasalligini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati. Endokrin kasalliklarda ovqatlanish tartibiga baho berish.**

Qandli diabet kasalligini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati. Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va ovqatlanish. Ortiqcha tana vazni va semizlik rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar.

## **4- amaliy mashg‘ulot. Sog‘lom ovqatlanishning yurak qon tomir tizimi kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati.**

Yurak-qon tomirlari xastalıkları profilaktikasi va ovqatlanish. Yurak-tomir kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar. Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarida ovqatlanish ahamiyati. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. Sog‘lom ovqatlanishning yurak qon tomir tizimi kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati.

### **O‘QITISH SHAKLLARI:**

Mazkur modulning nazariy materialini o‘zlashtirishda quyidagi:

→ *o‘quv ishini tashkillashtirishning interfaol shakllaridan:* binar-ma’ruza, savol-javobli ma’ruza, suhbat-ma’ruzalar orqali tashkillashtirish nazarda tutilgan.

→ *o‘quv faoliyatini tashkil etish shakllari sifatida quyidagilardan foydalanish nazarda tutilgan:*

- ma’ruza mashg‘ulotlarida ommaviy, juftlik, individual;
- amaliy mashg‘ulotlarda guruhli, jamoaviy, juftlik, individual.

Ko‘chma mashg‘ulot TTA tuman DSENM o‘quv moduli hamda O‘zR SSV SGKK ITI laboratoriyalarida o‘tkaziladi.

Ko‘chma mashg‘ulot mobaynida tuman DSENM o‘quv moduli misolida Davlat sanitariya epidemiologiya nazorat markazlari strukturasi bilan tanishtirilib, Davlat

sanitariya nazoratini o'tkazishning umumiy prinsiplari bilan tanishtiriladi. Shuningdek O'zR SSV SGKK ITI laboratoriyalarida o'tkaziladigan tekshiruvlarni taxlil qilinadi.

## II MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

Ta'lim texnologiyasi aniq pedagogik g'oya asosida ishlab chiqilib, uning negizini quyidagilar tashkil etadi: muallifning aniqlangan metodologik, falsafiy yo'nalishi; pedagogik, psixologik va ijtimoiy fanlar hamda pedagogik amaliyot-konseptual asoslari.

Ta'lim tizimi boshqa barcha horijiy mamlakatlar singari falsafa, psixologiya va pedagogikada insonparvarlik yo'nalishidagi prinsiplar asosida tuziladi. Pedagogikada bu yo'nalishning asosiy farq qiladigan jihati shundaki, bunda ta'lim oluvchining o'zligi, uning shaxsi, mustaqil tanqidiy fikrlashini ongli rivojlanishiga aniq yo'naltirilgan, ularning xususiyat va imkoniyatlarini hisobga olgan har bir ta'lim oluvchining mustaqil bilish faoliyatiga e'tiborida hisoblanadi.

### Zamonaviy ta'lim texnologiyasining asoslari

**Interfaol ta'lim** (Interactive) - suhbatli. **Interfaol** ta'lim berish - suhbatli ta'lim berish, bunda ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi, ta'lim vositalarining o'zaro harakati amalga oshiriladi.

Dalillarga asoslangan tibbiyot modulini o'qitishda quyidagi interfaol usullardan foydalaniladi.

### Muammoli vaziyatlar usuli

**Muammoli vaziyatlar usuli** – ta'lim beruvchining muammoli vaziyatlarni yaratishga va ta'lim oluvchilarning faol bilish faoliyatlariga asoslangan. U aniq vaziyatni tahlil qilish, baholash va keyingi qarorni qabul qilishdan tuzilgan. Usulning yetakchi vazifalari quyidagilardan iborat:

- ✓ O'rgatuvchi – bilimlarni faollashtirishga asoslangan;
- ✓ Rivojlantiruvchi – tahliliy tafakkurni, alohida hodisalarning dalillari qonuniylikni ko'ra bilishini shakllantirish;
- ✓ Tarbiyalovchi – fikr almashinish ko'nikmalarni shakllantirish.

Muammoli vazifalardan foydalanish usuli bizga, nazariyani amaliyot bilan bog'lash, imkonini beradi, bu materialni ta'lim oluvchilar uchun yanada ko'p dolzarbli qiladi.

O'quv muammosining muhim belgilari quyidagilardan iborat bo'ladi:

- ❖ noma'lumning borligi, uni topish yangi bilimlarni shakllanishiga olib keladi;
- ❖ noma'lumni topish yo'nalishida qidiruvni amalga oshirish uchun ta'lim oluvchilarda ma'lum darajada bilim manbalari borligi.

Muammo 3 tarkibiy qismdan tashkil topadi:

- Ma'lum (ushbu berilgan vazifadan).
- Noma'lum (yangi bilimlarni shakllanishiga olib keladi).

- Noma'lumni topish yo'nalishida qidiruvni amalga oshirish uchun kerak bo'lgan, avvalgi bilimlar (ta'lim oluvchilar tajribasi).

Shunday qilib, o'quv muammosini ta'lim oluvchilarga oldindan noma'lum bo'lgan natija yoki bajarish usuli vazifasi sifatida aniqlash mumkin. Lekin ta'lim oluvchilar ushbu natija qidiruvini amalga oshirish yoki hal etish yo'li uchun dastlabkiga egadirlar. Shunday qilib, ta'lim oluvchilar hal etish yo'lini biladi, vazifasi o'quv muammosi bo'lmaydi. Boshqa tomondan, agarda ta'lim oluvchilar u yoki bu vazifani yechish yo'lini bilmay uni yechish qidiruvi uchun vositaga ega bo'lmasalar, unda u ham o'quv muammosi bo'lishi mumkin emas.

Muammoli vazifani murakkabligi (vaziyat «o'quv» muammo) bir qator dalillar bilan aniqlanadi, bu jumladan ta'lim oluvchilar darajasiga mos qilishi kerak. Agarda tanishtiruvchi material juda ham hajmi katta yoki murakkab bo'lsa, ular hamma axborotni qabul qila olmaydilar, yechimini topishni bilmaydilar va o'quv faoliyatida bo'lgan har qanday qiziqishlardan mahrum bo'ladilar.

Muammoli vazifani ishlab chiqish katta mehnat va pedagogik mahoratni talab etadi. Qoidaga binoan, vazifani bir necha marotaba tajribadan o'tkazgandan so'ng o'quv guruhida omadli variantini tuzishga ega bo'linadi. Shunga qaramay, bunday vazifalar nazariyani haqiqiy vaziyat bilan bog'lash imkonini beradi. Bu ta'lim oluvchilar ongida o'qitishni faollashtirishga imkon beradi, kelajakdagi kasbiy faoliyatlari uchun o'rganilayotgan materialning amaliy foydasini anglab yetishga yordam bo'ladi.

### **Muammoli vaziyatlar usuli qo'llanilgan o'quv mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<b>Ish bosqichlari</b>	<b>Faoliyat shakli va mazmuni</b>
Tayyorgarlik	➤ Ta'lim beruvchi mavzu, muammoli (muammo) vaziyatni tanlaydi,
1 – bosqich Muammoga Kirish	➤ Tinglovchilar guruhlarga bo'linadilar; muammoli vaziyatlar bayon qilingan materiallar bilan tanishadilar
2 - bosqich Muammoga kirish	➤ Ushbu muammoni hal etishning turli imkoniyatlarini guruhlarda muhokama qiladilar, ularni tahlil qiladilar, eng maqbullarini topadilar, yagona fikrni ifodalaydilar.
3 - bosqich. Natijalarni taqdim etish	➤ Natijalarni ma'lum qiladi, boshqa guruh variantlarini muhokama qiladilar

4 - bosqich Umumlashtirish, yakun yasash	➤ Bahosiz va qisqa ravishda muammoni yechishning asosiy va hal etish yo‘llarini sanab o‘tadi. Muammoli vaziyatni yechish jarayonida qilingan xulosalarga e‘tibor qaratadi
--	---

### Loyihalar usuli

**Loyihalar usuli** bilim va malakalarni amaliy qo‘llash, tahlil va baholashni nazarda tutuvchi majmualari o‘qitish usulini amalga oshiradi. Ta‘lim oluvchilar yuqori darajada, boshqa o‘qitish usullaridan foydalanishga qaraganda, rejalashtirishda, tashkillashtirishda, nazoratda, tahlil qilish va vazifani bajarish natijalarini baholashda ishtirok etadilar. Loyiha fanlararo, bir fan yoki fan tashqarisida bo‘lishi mumkin.

### Loyiha usulining amalga oshirish bosqichlari

<b>Ish bosqichlari</b>	<b>Faoliyat shakli va mazmuni</b>
Tayyorgarlik	➤ O‘qituvchi loyiha mavzulari va maqsadini aniqlaydi. Ta‘lim oluvchilarni loyihalash yondashuvi mohiyati bilan tanishtiradi. Bir qancha mavzular taklif etadi, loyiha mazmuni to‘g‘risida ma‘lumot beradi, ular doirasini shakllantiradi, ish turlari, ularning natijalari va baholash mezonlarini sanab o‘tadi.
1 - bosqich Rejalashtirish	➤ O‘qituvchi g‘oyalarni taklif etadi, takliflarni aytadi. ➤ Axborot manbai va uning yig‘ish usullari va tahlilini tavsiya etadi. ➤ Ish tartibi va oraliq bosqichlarni baholash mezonlari va umuman jarayonni belgilaydi.
2 - bosqich Tadqiq qilish	➤ Tinglovchilar tadqiqotni bajaradilar. Axborot to‘playdilar, oraliq vazifalarni yechadilar.
3 - bosqich Axborot tahlili. Xulosalarni shakllantirish.	➤ Tinglovchilar olingan axborotni tahlil qiladilar, xulosalarni shakllantiradilar
4 - bosqich Taqqimot bosqichi	➤ Tinglovchilar olingan natijalar bo‘yicha taqqimotga tayyorlanadilar. Ish natijalarini namoyish tadilar.



5 - bosqich Jarayon va natijalarni baholash.	➤ Tinglovchilar jamoaviy muhokama orqali ish natijalari va uning borishi, shu jumladan muammoni yechishning to‘liqlik darajasi va harakat strategiyasini himoya qiladilar, o‘qituvchi ularni baholaydi
--	--

### “Keys-stadi” usuli

«**Keys-stadi**» - inglizcha so‘z bo‘lib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadu» – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o‘rganishda foydalanish tartibida qo‘llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (How), Nima-natija (What).

### “Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
<b>1-bosqich:</b> Keys va uning axborot ta’minoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish;</li> <li>✓ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda);</li> <li>✓ axborotni umumlashtirish;</li> <li>✓ axborot tahlili;</li> <li>✓ muammolarni aniqlash</li> </ul>
<b>2-bosqich:</b> Keysni aniqlashtirish va o‘quv topshirig‘ni belgilash	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ individual va guruhda ishlash;</li> <li>✓ muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash;</li> <li>✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash</li> </ul>
<b>3-bosqich:</b> Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o‘quv topshirig‘ining yechimini izlash, hal etish yo‘llarini ishlab chiqish	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ individual va guruhda ishlash;</li> <li>✓ muqobil yechim yo‘llarini ishlab chiqish;</li> <li>✓ har bir yechimning imkoniyatlari va to‘siqlarni tahlil qilish;</li> <li>✓ muqobil yechimlarni tanlash</li> </ul>

<p><b>4-bosqich:</b> Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ yakka va guruhda ishlash;</li> <li>✓ muqobil variantlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini asoslash;</li> <li>✓ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash;</li> <li>✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish</li> </ul>
---	--

Shuningdek, modulni o'qitishda Konkurslar texnikalaridan foydalanamiz.

### **«Konkurslar» usuli**

Bu usulining xususiyati shundan iboratki, "kichik guruh" usulidan farqli ravishda o'qituvchi butun guruh bilan ish olib boradi. Bu usul qanday bo'lmasin tugallangan «modul» bo'limiga doir mashg'ulotlarni umumlashtirishda yoki oraliq nazoratning bosqichlaridan birini o'tkazish usuli sifatida qo'l keladi.

Usul talabalar bilimlarini baholashda talabalarga ballarni qo'yadigan bir emas, balki bir nechta pedagog (professor, dotsent, assistentlar)ning ishtirok etishini ko'zda tutadi. «Konkurs» usuli talaba nutqini rivojlantiradi, chunki bu xolda u o'z fikrini himoya qilishni, konkurs katnashchilarining javoblarini tahlil kilib ko'rishni o'rganadi.

«Konkurs» usulidan klinik kafedralardagina emas, balki tibbiy-profilaktik, tibbiy-biologik fanlarni, ijtimoiy-gumanitar fanlarni o'rganishda ham keng foydalanish mumkin.

Konkurslarning ba'zi turlarini keltirib o'tamiz, bularni har qaysi o'qituvchi shaklan o'zgartirib, o'z faniga muvofiqlashtirishi, moslab olishi mumkin.

#### **"Bilasizmi" konkursi**



Misol tariqasida epidemiologiyadan variant keltiriladi. Yuqish mexanizmi bir xil, ammo epidemiyaga qarshi ko'riladigan chora-tadbirlari har xil bo'lgan infeksiyalarda shu chora-tadbirlarni amalga oshirish sxemasi uchta plakatda tasvirlanadi. Masalan, salmonellez, shigellez va qorin tifida. Talaba chora-tadbirlar ro'yxatiga qarab turib, har bir konkret holda kaysi infeksiya ustida gan ketayotganini aytishi va o'z javobini asoslab berishi kerak. Pedagoglardan iborat «konkurs komissiyasi» bu javoblarni ballar buyicha baxolaydi.

#### **«Auksion» konkursi.**

Kodoskop orqali «suratlar», masalan: antropoz ichak infeksiyalarida yoki transmissiv infeksiyalarda epidemiologik jarayonning avj



### **«Qora yashik» konkursi.**



olib borish sxemalari yoki organlardagi morfologik o'zgarishlarning fotosuratlarini tushiriladi. Har bir konkurs qatnashchisi konkurs komissiyasi chikargan yakunlar buyicha u yoki bu ballni oladi.

Konsultant ichiga talabalarga noma'lum narsa solingan «qora yashik»ni olib kiradi. Talabalar bu narsaning nimaligini topishlari va o'z javoblarini batafsil asoslab berishlari. kerak. Konsultant qisqacha izohlarni talabalar diqqatiga havola qiladi. Masalan, shu buyum noma'lum dengiz sayyohi tomonidan Ovrupoga keltirilgan moddadan yasalgan. Bu modda uzoq o'tmishda tropik o'simliklardan olinar edi, 1932 yildan boshlab esa, uni sun'iy yo'l bilan olishadigan bo'lishdi. Shu buyum bo'lmasa, bironta ham xirurg operatsiya stoliga bormaydi (qora yashikda rezinka qo'lqop bor).

### **«Xurjunda nima bor» konkursi.**

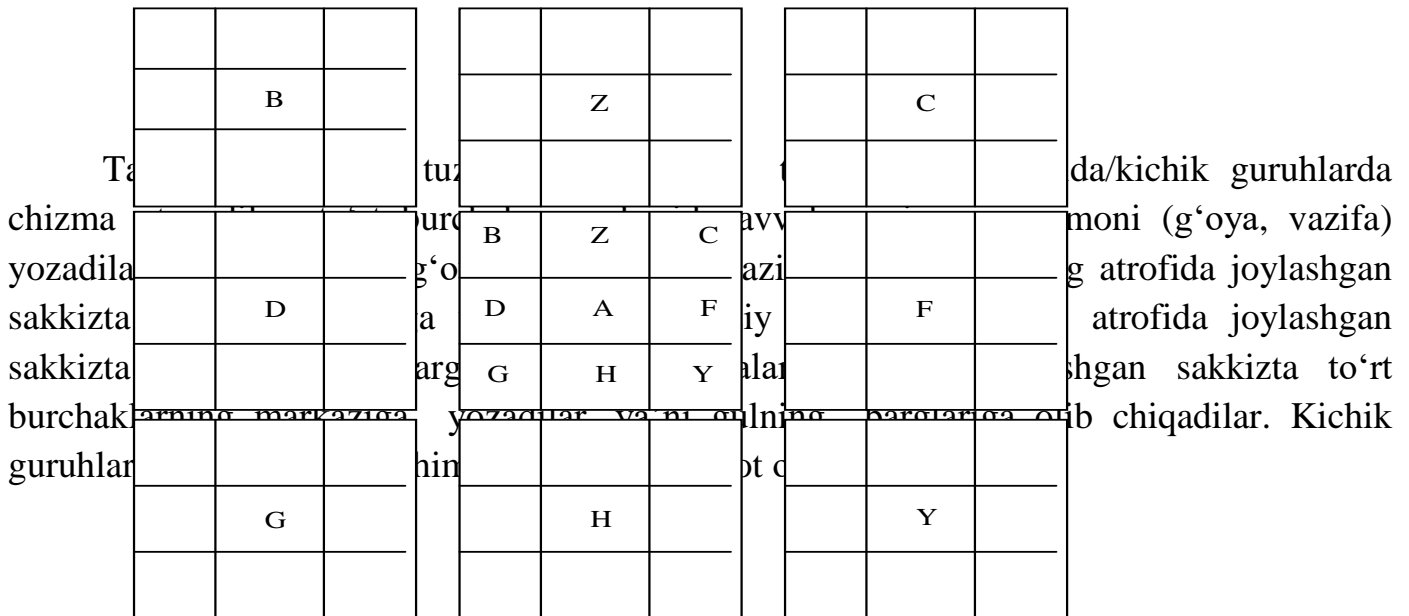


O'qituvchi topshiriq variantlari yozib qo'yilgan kartochkalarni oldindan tayyorlaydi. Bu konkurs qatnashchilari tavakkaliga kartochkalardan oladi. Savollarga javoblar yozma shaklda beriladi. Talabalarning ishlarini konsultantlar tekshirib chiqishadi.

**Grafikli organayzerlardan** ma'lumotlarni tarkiblashtirish va tarkibiy bo'lib chiqish, o'rganilayotgan tushunchalar (hodisalar, voqealar, mavzular va shu kabilar) o'rtasida aloqa va aloqadorlikni o'rnatishning yo'li va vositalaridan "Nilufar guli" usuli, "Blis-o'yin" usulidan foydalaniladi.

“NILUFAR GULI” chizmasi – muammoni yechish vositasi. O‘zida nilufar guli ko‘rinishini namoyon qiladi. Uning asosini to‘qqizta katta to‘rt burchaklar tashkil etadi. Tizimli fikrlash, tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

«Nilufar» guli chizmasini tuzish qoidalari: 9 ta katakli 9 ta to‘rtburchaklar chizib, o‘rtasidagi to‘rt burchakning o‘rtasiga asosiy muammoni yozadilar, atrofiga muammoga olib keluvchi sabablarni ko‘rsatadilar. Har bir sababni markaziy to‘rtburchak atrofidagi 8 ta to‘rtburchakning o‘rtasiga yozib, uning atrofiga sabablarning yechimini yozib chiqadilar, shunday qilib, muammoning ildiz sababiga yetadilar.



Ma’lumotlarni tarkiblashtirish va tarkibiy bo‘lib chiqish, o‘rganilayotgan tushunchalar o‘rtasida aloqa va aloqadorlikni o‘rnatishning yo‘li va vositalari: **B\BX\B jadvali jadvalidan foydalanamiz**

**B\BX\B jadvali**

Bilaman\Bilishni xoxlayman\Bilib oldim jadvali

Mavzu, matn, bo‘lim bo‘yicha izlanuvchanlikni olib borish imkonini beradi. Tizimli fikrlash, tuzilmaga keltirish. Tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Talabalarga o‘quv mashg‘uloti boshlashdan oldin jadval tarqatiladi. Mavzu bo‘yicha nimalarni blasiz va nimani bilishni xoxlaysiz degan savollarga javob beradilar. Jadvalning 1 va 2 bo‘limlarini to‘ldiradilar. Ma’ruza yoki amaliy mashg‘ulotdan so‘ng, mustaqil o‘qiydilar Mustaqil kichik guruhlarda jadvalning 3 bo‘limini to‘ldiradilar.

<b>Bilaman</b>	<b>Bilishni xoxlayman</b>	<b>Bilib oldim</b>

## PRES yoki FSMUusuli

**Usulning maqsadi:** Mazkur usul ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

### Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

-

<b>Ф</b>	• фикрингизни баён этинг
<b>С</b>	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
<b>М</b>	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
<b>У</b>	• фикрингизни умумлаштиринг

## “SWOT TAHLILI” USULI

**“SWOT taxlil” usuli** birinchi bo‘lib Garvardda bo‘lib o‘tgan ilmiy anjumanda biznes-siyosatshunos professor Kennet Endryus (inglizcha *Kenneth Andrews*) tomonidan

kiritilgan bo‘lib, asosan iqtisodiyot sohasida kompaniyalar va biznes loyihalarni strategik rejalash va baholash uchun qo‘llanilgan. Keyinchalik bu usul boshqa sohalarda ham qo‘llanila boshlandi. Tibbiyotda esa “SWOT taxlili” tashxisot va davolash usullarini, profilaktik chora tadbirlar taxlilida qulay usul hisoblanadi.

**Metodning maqsadi:** mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo‘llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

“SWOT” qisqartmasi quyidagi inglizcha so‘zlarning bosh xarfidan olingan:

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

Bunday taxlil orqali tinglovchilar biror bir usulning kuchli tomonlari bilan birga uning zaif tomonlarini ham o‘rganadilar, bu usul imkoniyatlari bilan unga nisbatan to‘siqlar va xavflarni taxlil qiladilar.

Tepadagi ikkita katakda taxlil etilayotgan usulning yoki ob‘ektning kuchli va kuchsiz tomonlari ifodalanadi va ular ichki omillar hisoblanadi. Pastdagi ikkita katakda taxlil etilayotgan ob‘ektning imkoniyatlari va unga nisbatan mumkin bo‘lgan to‘siq va xavflar ifodalanadi va ular tashqi omillar hisoblanadi.

### “Insert” usuli

#### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

➤ o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;

➤ yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta'lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko'rinishida namoyish etiladi;

➤ ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda talabalar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

<b>Belgilar</b>	<b>1-matn</b>	<b>2-matn</b>	<b>3-matn</b>
“V” – tanish ma'lumot.			
“?” – mazkur ma'lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma'lumot men uchun yangilik.			
“– ” bu fikr yoki mazkur ma'lumotga qarshiman			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta'lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo'lgan ma'lumotlar o'qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to'liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg'ulot yakunlanadi.

### III. NAZARIY MATERIALLAR

#### **1-mavzu: Aholi salomatligini yaxshilashga qaratilgan tadbirlarda profilaktikasining o‘rni. Alementar bog‘liq kasalliklar profilaktikasi.**

##### **Reja:**

- 1. Alimentar kasalliklar profilaktikasi.**
- 2. Alimentar kasalliklarda ovqatlanish.**
- 3. Alimentar kasalliklarni oldini olish chora tadbirlari.**

Alimentar bog‘liq kasalliklarning rivojlanish tarixi. Kasalliklarning oldini olishda sog‘lom ovqatlanish o‘rni. Aholi orasida kasalliklarni sabablarini tahlil qilish, davolash va profilaktik ratsionlar tuzish. Kasalliklarni oldini olish va davolashda profilaktik ovqatlanishning ahamiyatini tahlil qilish. Alimentar-bog‘liq kasalliklarni ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Insonning sog‘lig‘i qisman ovqatlanishning o‘zi va uning alohida tarkibiy qismlari (mahsulotlar va taomlar)ning sifatiga bevosita bog‘liq bo‘ladi. Ovqatlanish profilaktikada ham, shuningdek, turli sinflarga oid ko‘pdan-ko‘p kasalliklarning paydo bo‘lishida ham katta rol o‘ynaydi. Ovqatlanish barcha ma‘lum bo‘lgan kasallik holatlarining 80 % ga yaqinining paydo bo‘lishi, rivojlanishi va kechishida salmoqli ahamiyat kasb etadi (4.1-rasm).

#### Aholi kasallanishining tuzilmasi.

Etiopatogenezida ovqatlanish omili asosiy rol o‘ynaydigan kasalliklar orasida 61 % ni – yurak-qon tomirlari buzilishlari, 32 % ni – o‘sma kasalliklari, 5 % ni – II turdagi (insulinga bog‘liq bo‘lmagan) qandli diabet, 2% ni – alimentar tanqisliklar (yod tanqisligi, temir tanqisligi va hokazolar) tashkil etadi. Oshqozon-ichak yo‘llari va gepatobiliar tizim kasalliklari, endokrin kasalliklari, yuqumli va parazitlar kasalliklar, tayanch-harakat apparati kasalliklari, karies paydo bo‘lishi va rivojlanishida ovqatlanish salmoqli ahamiyat kasb etadi.



Ovqatlanish bilan bog‘liq mikroblilik va mikrobsiz tabiatga ega bo‘lgan kasalliklar *alimantar-bog‘liq kasalliklar* deb ataladi. Ularni mikrobiologik yoki biologik ob‘ekt ishtiroki aniqlangan yuqumli yoki ovqatlanishdagi muvozanat buzilganligi (disbalans) oqibatida rivojlanuvchi yuqumsiz turlarga bo‘linadi (4.2-rasm), raqamli belgilar KXS-10 (Kasalliklarni xalqaro sinflashtirishning 10-chi qayta ko‘rilishi)ga muvofiq keltirilgan. Yuqumli kasalliklar o‘z navbatida o‘ta xavfli kasalliklar, o‘tkir ichak infeksiyalari (zoonoz va antropozlar) va mikroblilik etiologiyaga ega bo‘lgan ovqat zaharlanishlari sifatida namoyon o‘ladi. Boshqa guruhga bevosita ovqat disbalansi bilan bog‘liq bo‘lgan va “sivilizatsiya kasalligi” deb ham ataluvchi ommaviy noinfeksion kasalliklar kiritiladi.

### **Alimantar-bog‘liq yuqumsiz kasalliklar**

So‘nggi yillarda rivojlangan mamlakatlar aholisida surunkali yuqumsiz kasalliklarning katta guruhi paydo bo‘lishi va profilaktika uchun ovqatlanishning roli ko‘p tarafdin nisbatan aniqroq aytib berildi. Xususan, tananing oshiqcha vazni va semizlik, ateroskleroz, gipertoniya kasalligi, glyukozaga nisbatan tolerantlikning pasayishi, almashuv jarayonlarning buzilishi, ikkilamchi immun tanqisligi bilan bog‘liq kasalliklarning soni oshishi bir necha tashqi omillar bilan bog‘liq bo‘lib, ular orasida ovqatlanish (nutrientlarning asosiy guruhi nisbati) va xayot tarzi (jismoniy faollikning pasayishi va stressning kuchayishi)ning tez noevolyusion o‘zgarishi yetakchi o‘rin tutadi. Bunday o‘zgarishning asosiy sababchilari ovqatlanish bozorini va nafaqat oziq-ovqat sanoatini, balki ovqat tanlash stereotipini ham o‘zgartirgan xizmatlarni industrialashtirish, tabaqalashtirish va globalashtirishdir.

Bunda rivojlanayotgan mamlakatlar aholisi orasida ham ularning ovqatlanishi o‘zgarganida surunkali yuqumsiz kasalliklarning tarqalishi muntazam o‘sib borishga moyilligi kuzatiladi. Ovqat tanqisligidan tezgina ortiqcha o‘rtaevropacha (o‘rtaamerikacha) ratsionga o‘tish bilan bog‘liq bo‘lgan bu holat ma‘lum disbalanslar bilan ajralib turadigan “ovqat o‘tishi”dir. Shu sababali ham mavjud farazlarga ko‘ra, 2025 yillarga kelib, qandli diabet bilan og‘riganlar soni rivojlanayotgan mamlakatlarda 2,56 martaga oshib, umumiy soni 228 million nafarga yetadi. XXI asr boshlaridayoq faqatgina Hindiston va Xitoyning o‘zidagi yurak-qon tomirlar xastaliklari bilan og‘riganlar soni rivojlangan davlatlarning

barini jamlagandan ko‘proq ekanligi qayd etilgandi. Shu tariqa, yaqin istiqbolda alimantar-bog‘liq yuqumsiz kasalliklar butun insoniyatning umumiy global muammosiga aylanadi.

Ovqatlanish sifati va kasallanishlar orasidagi bog‘liqlikni o‘rganish fani **“ovqatlanish epidemiologiyasi”** deyiladi. Ovqatlanish gigienasining ushbu bobida nafaqat haqiqiy ahvolni aniqlabgina qolmay, balki eng muhimini – alimantar-bog‘liq xastaliklarni profilaktika qilishning haqiqiy yo‘llarini ishlab chiqarishga imkon beradigan tadqiqotlar amalga oshiriladi.

Alimantar-bog‘liq xastaliklarning ko‘pchiligi boshqariladigan xastaliklarga kiradi. Ularning paydo bo‘lishi aniq sabablar bilan belgilangan bo‘lib, ularni profilaktika qilishning strategiyasi amaliy ifodaga egadir. Biroq parhez ovqatlanishining asosiy qoidalarini keng tadbiiq etishning mavjud qiyinchiliklari ushbu muammoni tez va samarali hal etishga imkon bermaydi. Buning uchun nafaqat umumdavlat ko‘magi va yondoshuvi, balki har bir inson sog‘lom ovqatlanish va xayot tarzi haqidagi bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi talab etiladi. Ushbu bilimlarning tarqatilishi va qo‘llab-quvvatlanishida shifokor alohida rol o‘ynaydi.

Inson ko‘p ming yillik evolyusiyasi davomida ratsion tarkibidagi muayyan ozuqa tushishiga moslashgan. Ratsionning kimyoviy tarkibi va undagi asosiy nutrientlar guruhining nisbati zamonaviy insonning metabolik qiyofasini belgilab bergan. O‘simlik mahsulotlariga asoslanuvchi, yog‘ va qand miqdori past bo‘ladigan an‘anaviy o‘rtaevropacha ratsion so‘nggi 50 ... 100 yillar ichida qariyb oniy tezlikda (evolyusiya o‘lchamlariga ko‘ra) tubdan o‘zgardi. Uning tarkibidagi yog‘ ikki barobar (asosan hayvon mahsulotlari hisobiga), kraxmalli va nokraxmal polisaxaridlar, kalsiy, ko‘pgina vitaminlar 2 ... 3 marta pasaygani holda mono- va disaxaridlar 10 ... 20 barobar oshdi. Zamonaviy ratsion tarkibida ko‘proq hayvon mahsulotidan tarkib topgan yuqori kaloriyaga ega yog‘li, shirin va tuzlangan mahsulotlar ustunlik qiladi. Ayni bir paytda rivojlangan mamlakatlar aholisining ovqatlanishida o‘simlik ozuqasi manbalari ulushi salmoqli darajada kamaydi. Yuzaga kelgan vaziyatda kaloriyalilikning oshishi rivojlanishi, shuningdek, oziq-ovqatda o‘simlik manbalari ulushi pasayishiga moyillik barqaror bo‘ladi.

Rivojlangan malakatlarda ratsionning umumiy quvvatida boshqoqli mahsulotlar ulushi 34 % darajasida bo'lib, so'nggi 40 yil mobaynida qariyb o'zgargani yo'q. 2030 yilga borib, ushbu raqam 2 ... 3 % ga pasayadi. Sabzavot va mevalarni iste'mol qilish ham 1970 yildan beri qariyb o'zgarmayapti. Bunda iste'mol qilinuvchi hayvon mahsulotlari, xususan, sut va go'shtning umumiy miqdori 1964 yildan to hozirgi davrga qadar mos ravishda 14 va 43 % ga oshdi, 2030 yilga borib esa yana 4 va 13 % ga oshadi. Iste'mol qilinuvchi baliq va dengiz mahsulotlari miqdori qariyb oshgani yo'q va hatto kamayishga moyillik kuzatilmoqda.

Yevropa va Shimoliy Amerikadagi rivojlangan davlatlar aholisi ovqatlanishidagi umumiy yog' miqdori 1967-1999 yillar ichida mos ravishda sutkasiga har bir odamga 31 gramm (117 dan 148 g. gacha) va har bir odamga sutkasiga 26 gramm (117 dan 143 g. gacha)dan oshib, ratsion kaloriyaliligining o'rtacha 40 % ini tashkil etishgacha yetgan. Rivojlangan mamlakatlar aholisining haqiqiy ovqatlanishidagi ovqat statusini belgilovchi boshqa o'zgarishlarga quyidagilar kiradi: ratsionda ovqat tolalari, PTYoK, kalsiy, vitamin-antioksidantlar miqdori kamayishi va mono- hamda disaxaridlar va osh tuzining oshishi.

### **Nazorat savollari:**

1. Alimentar kasalliklar nima?
2. Alimentar kasalliklar tasnifi.
3. Alimetar kasalliklarda ovqatlanishga qo'yiladigan gigienik talablar.
4. Alimentar bog'liq yuqumsiz kasalliklar tasnifi.
5. Alimentar kasalliklarni oldini olish uchun qanday chora tadbirlar ishlab chiqish kerak.

## **2-mavzu: Alimentar bog‘liq kasalliklarning rivojlanish tarixi. Kasalliklarning oldini olishda sog‘lom ovqatlanish o‘rni. Sivilizatsiya kasalliklari profilaktikasi.**

### **Reja:**

- 1. Sivilizatsiya kasalliklarining rivojlanishi.*
- 2. Sivilizatsiya kasalliklarini etiologik omillari.*
- 3. Noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida rivojlanadigan sivilizatsiya kasalliklari.*
- 4. Sivilizatsiya kasalliklarining turlari.*
- 5. Sivilizatsiya kasalliklarini oldini olishda ovqatlanishning ahamiyati.*

### **Osteoporozning profilaktikasi va ovqatlanish**

Osteoporoz rivojlangan mamlakatlarda keng tarqalgan xastaliklar sirasiga kiradi va suyak to‘qimalari massasi yo‘qotilishi va mikroarxitektonikasi yomonlashib, uning zichligi pasayishiga olib kelishi bilan ifodalanadi. Bunda suyak sinishlari xavfi salmoqli darajada oshadi. Hozirgi paytda har yili 12,5 milliondan oshiq bo‘ksa bo‘yinchasi sinishlari qayd etiladi va bu raqam bizning asrimiz o‘rtalariga borib qari odamlar soni ko‘payishi hisobiga to‘rt barobargacha oshishi mumkin. Ushbu kasalga chalinganlar ichida 75 % ni postmenopauza davridagi ayollar tashkil etadiki, bu holat ushbu hastalik rivojlanishida gormonal omillar yetakchi rol o‘ynashidan darak beradi.

Osteoporoz rivojlanishida alimentar omillar hal qiluvchi bo‘lmasa-da, ammo muhim rol o‘ynaydi (4.5-jadval).

Kasallikning kechishi kalsiy almashinuvi buzilishi va uning vitaminlar-gormonlar regulyatsiyasidagi samaradorligi pasayishi bilan bevosita bog‘liqdir. Osteoporoz paydo bo‘lishi xavfi uzoq davom etuvchi alimentar kalsiy tanqisligida va D vitamini yetishmasligida ayniqsa oshadi. Osteoporoz patogenezida, shuningdek, suyaklar to‘qimasining almashinuv jarayonlarida bevosita ishtirok etuvchi nutrientlar: rux, mis, marganes, kremniy, A, S, K vitaminlari, kaliy va natriy ham katta rol o‘ynaydi.

### **Keksa insonlarda osteoporoz rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar**

Xavfni kamaytiruvchi	Xavfni oshiruvchi
----------------------	-------------------

<i>Isbotlangan</i>	
Muntazam jismoniy faollik	Gormonal disfunksiya
Kalsiy	Alkogolni suiste'mol qilish
D vitamini	Tana vazni pastligi
Optimal insolyatsiya	
<i>Yuqori ehtimolli</i>	
Meva va sabzavotlar	Osh tuzini oshiqcha iste'mol qilish
Soya mahsulotlari	Oqsilni oshiqcha iste'mol qilish

Osteoporoz majmuaviy profilaktikasining alimentar tarkib etuvchisi talab qilinuvchi miqdordagi kalsiy va D vitamini (mos ravishda kamida 800 ... 1000 mg va 5 ... 10 mkg)ni sut va sut mahsulotlari hisobidan ta'minlashdir. Turli sabablarga ko'ra ularni iste'mol qilish imkoni bo'lmaganda, ratsionga boshqa kalsiy manbalarini, boyitilgan mahsulotlar va qo'shimchalarni kiritish zarur.

### **Kariesning profilaktikasi va ovqatlanish**

Karies – eng keng tarqalgan stomatologik kasalliklardan biri bo'lib, rivojlangan mamlakatlar uchun xosdir. U xayot uchun xavf solmaydi, ammo yashash sifatini salmoqli darajada pasaytiradi. Polietnologik xastaliklar sirasiga kiruvchi karies bir qator alimentar omillarga bog'liq bo'lib, ularni umumiy va mahalliyga ajratishi mumkin. *Umumiy omillarga* tish to'qimasidagi normal metabolizmni ta'minlovchi ratsiondagi ftor, D, A va S vitaminlari, kalsiy, oqsillar kiradi. *Mahalliy omillarga* og'iz bo'shlig'idagi rN va mikroflorani mono- va disaxaridlar va organik kislotalar bilan boshqarish kiradi. Ovqat bilan tushuvchi yoki og'iz bo'shlig'idagi bakteriyalar uglevodlarni fermentatsiyalashi natijasida paydo bo'luvchi kislotalar ta'sirida tish emalining deminerallanishi oqibatida karies rivojlanadi. Eng ko'p atsidogen potensial – saxaroza da, glyukozada va fruktozada, eng kami esa – laktozada aniqlangan. Kariesni eng ko'proq paydo qiluvchi bakteriyalarga *Streptococcus mutans* kiradi.

Kariesning eng past darajasi shakar iste'moli 1 odam uchun yiliga 20 kilogrammdan

oshmaydigan populyatsiyalarda uchraydi, bu esa ratsion umumiy kaloriyaliligining 6 ... 10 % iga tengdir. Shakar iste'molini nazorat qilishda ratsionda salqin ichimliklar va shirin sharbatlar bo'lishiga alohida e'tibor qaratish lozim, illo ular og'iz bo'shlig'ining fizikaviy-kimyoviy xususiyatlariga eng ko'p ifodalanuvchi salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Karies profilaktikasida fluor katta rol o'ynaydi, uning suvni, tuzni yoki sutni boyitish (fluorlash) hisobiga optimal tushishi esa karies chastotasini sezilarli pasaytiradi.



Mavjud ma'lumotlarga ko'ra, fluorlangan tuzdan foydalanish karies yuz berishini 50 % ga pasaytiradi. Choy

tarkibidagi fluoridlar ham ijobiy rol bajaradi: kun davomida ichiladigan choy ham karies bilan kasallanishni kamaytiradi.

### **Ovqat allergiyasi va ovqatni ko'tarolmaslikning boshqacha namoyon bo'lishlari**

Ovqatni ko'tarolmaslikning namoyon bo'lishlari keng tarqalgan va yetarli darajada individual o'ziga xoslikka egadir: har bir odamda umri davomida iste'mol qilinayotgan ovqatga nisbatan reaksiyalarining shaxsiy yo'nalishi shakllanadi.

### **Ovqatni ko'tarolmaslikning namoyon bo'lishlari**

Ko'tarolmaslik turi	Sababi	Ehtimoliy oziq-ovqat omili
Ovqat allergiyasi	Iste'mol etiluvchi oziq-ovqat mahsulotlariga javoban gipersezuvchanlik (immun javobi rivojlanishi bilan birga) paydo bo'lishi	Tuxum, sut, un, baliq, molluskalar, yong'oq, yeryong'oq, soya, guruch, shokolad
Farmakologik	Biogen aminlarning ularga ko'p	Fermentlangan

reaksiyalar	miqdorda ega bo'lgan mahsulotlardan organizmga tushishi	mahsulotlar (pishloq, qizil musallas, tuzlangan karam, seld, go'shtli dudlamalar)
Fermento- patiya	Farmakologik faollikka ega bo'lgan boshqa moddalarning organizmga tushishi So'rilgandan keyingi normal fermentlanishning buzilishi	Kofein Alkogol, fruktoza, aminlar
Yallig'lanti- rUVchi ta'sir	Ingichka ichakdagi hazmlanishning buzilishi va fermentlanmagan mahsulotning yo'g'on ichakka tushishi Oshqozon ichidagi kislotali muhit bilan o'zaro ta'sirga kirish, kelgusi reflyuks va og'riq sindromi bilan Ta'sirchan odamlarda astigmatik tarkibiy qism rivojlanishi	Laktoza, yog' O'tkir ziravorlar
Emotsional ko'tara olmaslik	O'z tanloviga to'sqinlik qiluvchi mahsulotga nisbatan salbiy sub'ektiv munosabat	Sulfitlar (shu jumladan, ovqat qo'shimchalari tarkibida) Istalgan oziq-ovqat mahsulotlari (qat'iy individual ravishda)

**Ovqat allergiyasi.** Ovqat allergiyasi oziq-ovqat mahsulotlarini ko'tara olmaslikning nisbatan ko'proq uchraydigan turiga kiradi, U mahsulot tarkibida organizm immun javobining turli klinik manzaralari paydo bo'lishini chaqiradigan protein yoki

glikoproteinining mavjudligi bilan bog'liqdir. Ovqat allergiyasining kasallik belgilari oshqozon-ichak buzilishlari (ko'ngil aynishi, qayt qilish, diareya, og'riqlar, sanchiqlar), nafas olish tizimi tomonidan ko'rinishlar (rinit, astma, laringospazm) va teri qatlami (eritema, eshakemi, ekzema), anafilaktik shok bo'lishi mumkin.

Ovqat allergiyasining asosiy tashhisiy ahamiyatga ega bo'lgan antitanachalariga IgE kiradi. Tezlashgan turdagi gipersezuvchanlik mexanizmi rivojlanishida interleykin 4, prostaglandin D<sub>2</sub> va leykotrien S<sub>4</sub> ishtirok etadi. Ovqat oqsiliga nisbatan allergik reaksiyalarning paydo bo'lishi va ishlashida immun tizimining barcha bo'limining hujayraviy tarkibiy qismlari, shu qatorda ichaklarning limfoid to'qimalari (Peyer tugunlari) va ichaklar tomonidan qo'zg'otiluvchi mikrobiotsenoz ishtirok etadi. Ta'sirchan odamlarda allergiya jarayoni antigenlarning uncha ko'p bo'lmagan soni ichaklar devoriga kirganida hosil bo'ladi, bu yerdagi maxsus Peyer tugunlari (M-hujayralar)da limfotsitlar antitanachalarni birlamchi yaratadilar, ular esa hududiy limfa tugunlari va qonga o'tadi. Antitanachalar aylanib yurganida ichaklarning turli hududlariga, shuningdek, boshqa to'qimalarga, shu jumladan, bronxlar va o'pkalarga ham tarqaladi. Shu tariqa, ichaklar immun to'sig'ining ma'lum bir joyda chegaralangan javobi butun tanaga mushtarak bo'ladi. Sekinlashgan turdagi gipersezuvchanlik turi bo'yicha yuzaga keluvchi ovqat allergiyasi makrofaglar va T-hujayralar hisobiga ishlaydi. Bunday reaksiyaga chaqaloqlarning sigir sutiga nisbatan allergiyasi misol bo'lishi mumkin.

**Ovqatni ko'tara olmaslikning turlicha ko'rinishlari.** Ko'pincha ovqatni ko'tara olmaslik ovqat allergiyasiga o'xshash kasallik belgilariga ega bo'ladi. Mahsulotda to'planib qolib, ichaklar mikroflorasi tomonidan sintezlanadigan yoki ovqat qo'zg'otuvchilari (alkogol, ziravorlar) ta'siri ostida ichaklarning shilliq qavatidan ajralib chiqadigan biogen aminlar (gistamin, tiramin va boshqalar)ga nisbatan reaksiyalar bunday ko'tara olmaslikka misol bo'ladi. Oziq-ovqatlar biogen aminlari sirasiga putressin va kadaverin (vino), spermidin (cho'chqa go'shti va boshqalilar), triptamin (pomidorlar), 5-gidroksitriptamin (banan, avokado) ham kiradi.

Qahva va choyni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish spesifik simptomlar majmuasi:



oshqozon-ichak buzilishlari, tremor, yuz giperemiyasi, yurak urishi, kofein ta'siri bilan bog'liq uyqu buzilishlari rivojlanishiga olib keladi. Oziq-ovqatlarning farmakologik faol tarkibiy qismlariga kolbasa ishlab chiqarish sanoatida qo'llaniladigan nitritlar ham kiradi. Ularning o'ta ko'p tushishida eshakemi, sanchiqli simptomatika, yuz giperemiyasi paydo bo'ladi.

Nisbatan ko'proq ma'lum bo'lgan va tez-tez uchrab turuvchi fermentopatiyalarga alaktaziya va aldegiddehidrogenaza (fermentlovchi alkogol)ning tanqisligi kiradi. Alaktaziya yo'g'on ichakdagi fermentlanmagan laktozadan karbonat angidrid gazi, sut va propion kislotalari hosil bo'lishi bilan bog'liq dispeptik buzilishlar tarzida namoyon bo'ladi.

Ovqatni ko'tara olmaslik simptoplarining rivojlanishiga, shuningdek, u yoki bu mahsulotga nisbatan salbiy sub'ektiv munosabat ham sababchi bo'lishi mumkin. Bu holatda ovqat allergiyasi rivojlanishining mexanizmi ovqat tarkibiy qismlarining bevosita ta'siri bilan bog'liq emas, balki ruhiy-emotsional asosga ega bo'ladi. Salbiy ko'rinishlar paydo bo'lishining oldini olish uchun sub'ektiv nuqtai nazarga ko'ra yoqimsiz bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari ratsionga kiritilmaydi.

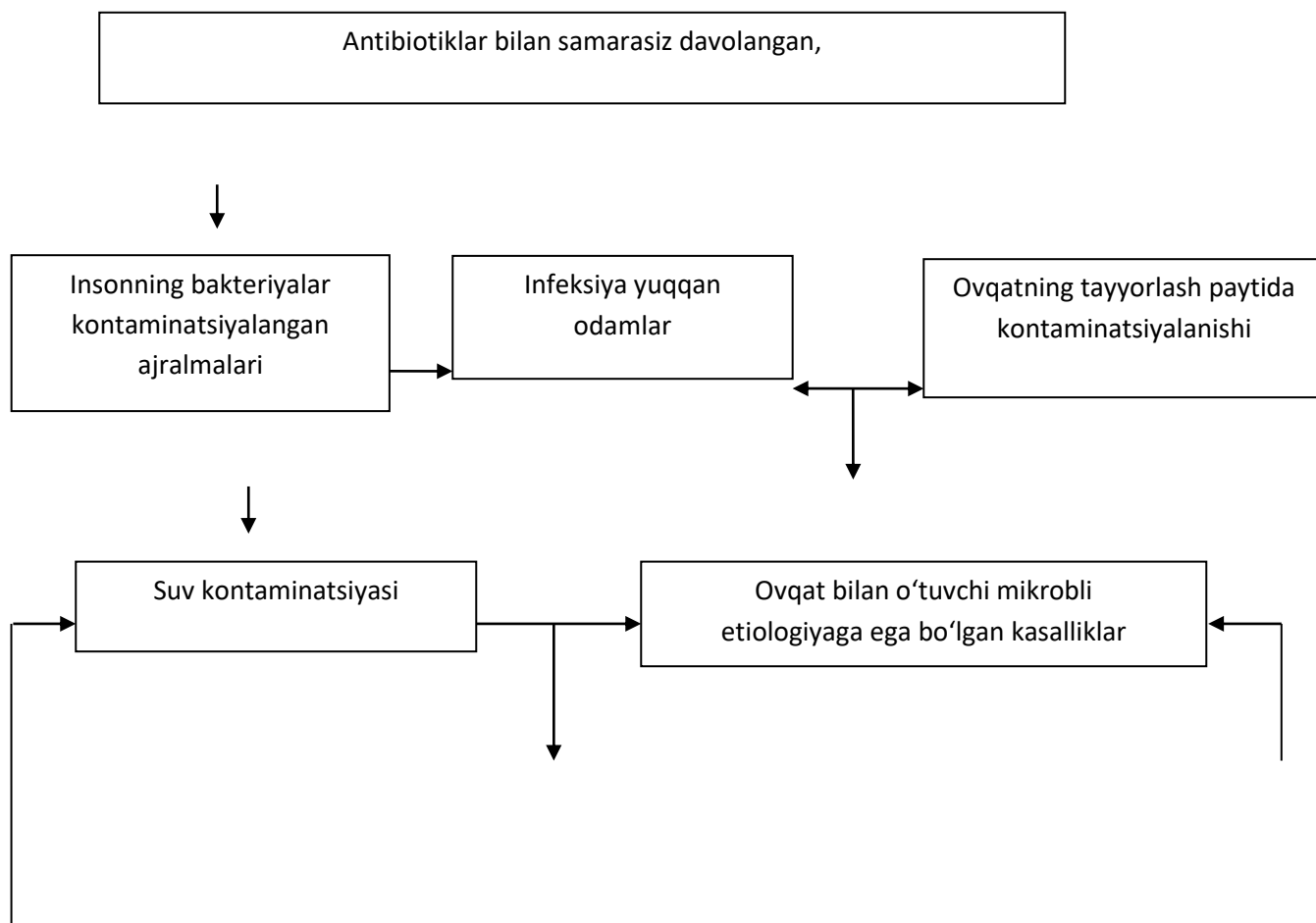
### **Ovqat bilan o'tuvchi infeksiyon agentlar va parazitlar bilan bog'liq kasalliklar**

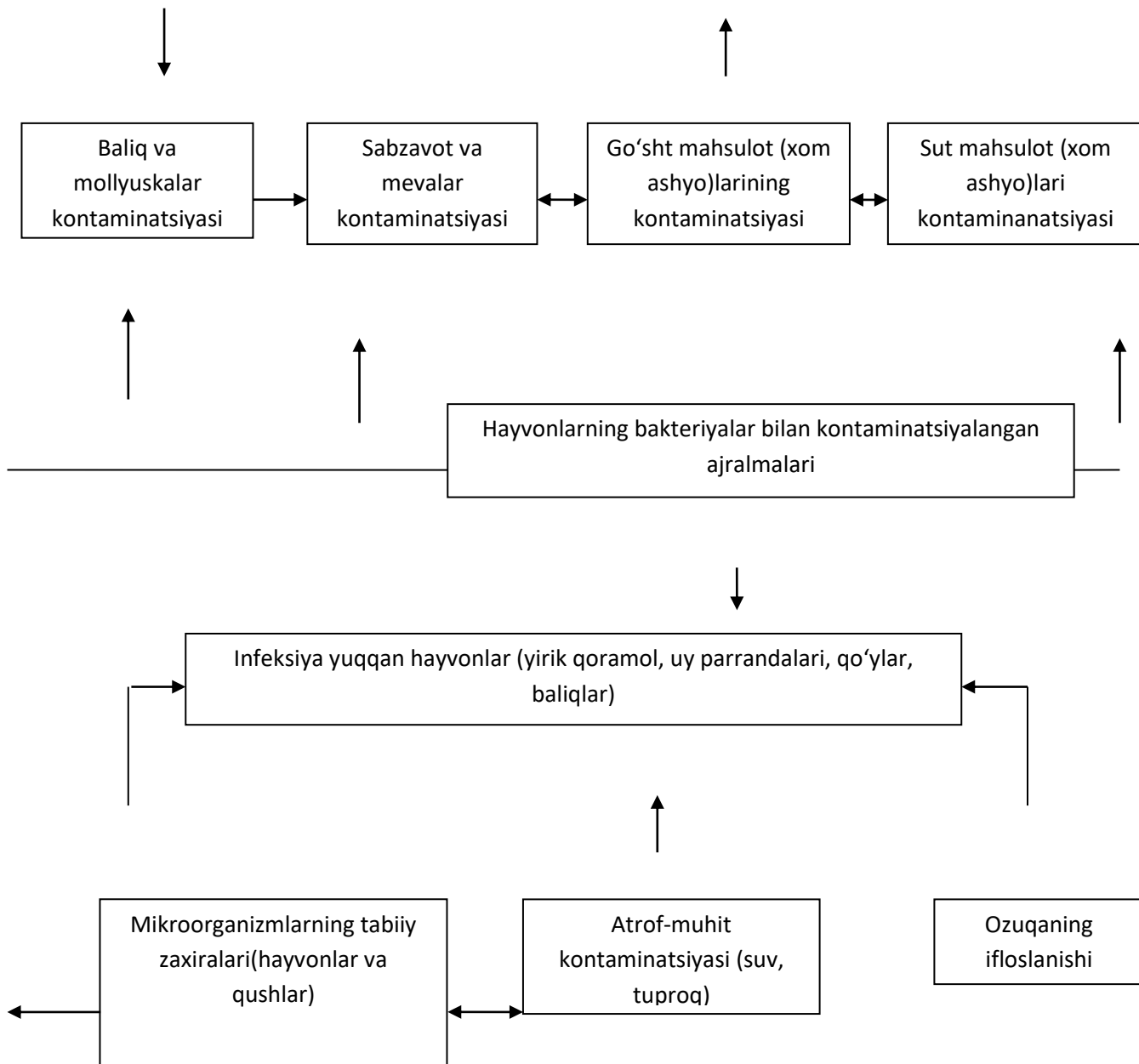
Alimentar o'tish yo'liga ega bo'lgan infeksiyon va parazitlar kasalliklarga, birinchi navbatda, hammaga ma'lum bo'lgan vabo, ichterlama va paratif, bakterial dizenteriya (shigellyoz), amyobali dizenteriya (amyobiaz) va boshqa protozoy ichak kasalliklari, gepatit A va boshqa virusli ichak kasalliklari kiradi. Ularning ajratib turadigan qirradi infeksiyon agentining yuqori virulentligi, yuqish yo'lining turli-tuman (oziq-ovqatlar bilan, suv orqali, maishiy-xo'jalik aloqalaridan) ekanligidir. Bunda oziq-ovqatlar infeksiya to'planishi va tarqalishining asosiy sharti emas, faqatgina viruslarning, bakteriyalar yoki sodda organizmlarning saqlanishi (ko'payishi) uchun ijobiy muhit sifatida xizmat qilib, ularning organizmga kirishini ta'minlaydi. Bunda kasallikning klinik manzarasi paydo bo'lishi

uchun zarur bo'lgan patogen mikroorganizmlarning soni odatda unchalik ko'p bo'lmaydi va 1 g (1 ml) mahsulotda bir nechta birlikdan to bir necha yuztagacha (kamdan-kam holatlarda minglab) yetadi.

Ichak infeksiyalari kasallikning o'ta tez ko'payib ketib, cheklangan hududda ommaviy kasallanishlar boshlanishi (kamdan-kam hollarda esa yakka holda)dek xususiyatga ega bo'lib, oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish va aylantirishda sanitariya-epidemiologiya me'yorlari va qoidalarining qo'pol ravishda buzilishlari, sifati buzilgan suv ishlatilishi (shu jumladan, oziq-ovqat sanoatida ham) va aholining sanitariya haqidagi bilimlari va ko'nikmalari pastligi bilan bog'liq bo'ladi.

So'nggi vaqtlarda rivojlangan mamlakatlarda vabo, ichterlama, paratif, dizenteriya (ichburug') kabi o'tkir ichak kasalliklarining yuz berishi holatlari ko'p emas. Ayni paytda nisbatan kamroq virulent bo'lgan patogen mikroorganizmlar – ovqat zoonozlarining qo'zg'otuvchilari: salmonellalar, listeriyalar, kampilobakteriyalar, iersiniyalar, shuningdek, ichak tayoqchasining ba'zi serotiplari bilan bog'liq xastaliklar tez-tez qayd etib turiladi. Ko'rsatilgan kasalliklar, mikrobli etiologiyaga ega bo'lgan ovqat zaharlanishlari singari, infeksiya yuqtiruvchi agent tarqalishining umumiy manzarasiga ega bo'ladi (4.3-rasm).





### Infeksiya yuqtiruvchi agentning tarqalish mexanizmi

Patogen, shartli-patogen va saprofit mikroorganizmlar o'zining tabiiy (abiogen, zoonoz va antropogen) havzasiga ega bo'ladi. Infeksiya yuqtiruvchi mikroorganizmlar turli yo'llar bilan oziq-ovqat ishlab chiqarish va aylantirishning turli bosqichlarida ozuqa xom-ashyosiga yoki tayyor ovqatga tushadilar. Uzatish yo'llarining ko'pchiligi sanitariya-epidemiologiya me'yorlari va qoidalarining buzilishi bilan bog'liqdir. Oziq-ovqat mahsulotlariga texnologik ishlov berish, saqlash va tarqatishda bakterial agentning saqlanishi va to'planishi, shuningdek, uning enterotoksik xususiyatlari o'zgarishi

(masalan, toksinlar hosil bo'lishiga imkon yaratilishi hisobiga) yuz berishi mumkin. Mikrobl etiologiyaga ega kasalliklar profilaktikasining asosiy sharti – oziq-ovqat ishlab chiqarish ob'ektlarida sanitariya tartibiga rioya qilishdir.

**Nazorat savollari:**

- 1. Sivilizatsiya kasalliklarining rivojlanishi.*
- 2. Sivilizatsiya kasalliklarini etiologik omillari nima.*
- 3. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida rivojlanadigan sivilizatsiya kasalliklari tasnifi.*
- 4. Sivilizatsiya kasalliklarining turlari.*
- 5. Sivilizatsiya kasalliklarini oldini olishda ovqatlanishning ahamiyati qanday.*

**3-mavzu: Aholi orasida kasalliklarni sabablarini tahlil qilish, davolash va profilaktik ratsionlar tuzish. Endokrin kasalliklarda ovqatlanish.**

**Reja:**

1. **Endokrin kasalliklarini rivojlanishida ovqatlanishning tutgan ahamiyati.**
2. **Ovqatlanish bilan bog‘liq endokrin kasalliklari. Endokrin kasalliklarining turlari.**
3. **Qandli diabet va endemik bo‘qoq kasalligini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati.**
4. **Qandli diabet kasalligini oldini olishda ovqatlanishning ahamiyati.**
5. **Qandli diabetning rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar.**
6. **Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va ovqatlanish.**

Insulinga bog‘liq bo‘lmagan qandli diabet rivojlangan, shuningdek, rivojlanayotgan mamlakatlar aholisi orasidagi o‘ta keng tarqalgan va soni o‘sib borayotgan kasalliklar sirasiga kiradi. Diabet fonida retinopatiya, nefrit, mikrosirkulyatsiyaning buzilishi, ateroskleroz va yurak-qon tomirlari xastaliklari rivojlanishi mumkin.

Qandli diabet rivojlanishi xavfi omillariga quyidagilar kiradi: yog‘ni, xususan, TYoK va yog‘ kislotalari *trans*-izomerlarini ortiqcha iste‘mol qilish.

**Qandli diabetning rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar (JSST, 2003)**

Xavfni kamaytiruvchi	Xavfni oshiruvchi
<i>Isbotlangan</i>	
Muntazam jismoniy faollik	Kam harakatli xayot tarzi
Tana vazni ortiqcha bo‘lganlarda uning kamayishi	Ortiqcha tana vazni va semizlik Abdominal hududlarda yog‘ to‘planishi
<i>Yuqori ehtimolli</i>	
Ratsionda ovqat tolalari miqdori yuqori bo‘lishi	TYoK Tug‘ilgandagi gipotrofiya

<i>Ehtimoliy</i>	
Ratsionda $\omega$ -3 PTYoK yetarli miqdorda bo'lishi	Ratsiondagi umumiy yog'ning yuqori miqdori
Ovqatdagi GI pastligi	Yog' kislotalarining <i>trans</i> -izomerlari
Ko'krak suti bilan boqish	
<i>Taxminiy</i>	
E vitamini	Alkogolni suiste'mol qilish
Xrom	
Magniy	

Qandli diabet rivojlanishining alimentar profilaktikasi bolalikdan boshlab tana vazni va yog'lar iste'molini nazorat qilish, shuningdek, ratsionning mikronutrientlar bo'yicha muvozanatlashganligini ta'minlashga asoslangandir.

#### **Nazorat savollari:**

1. Endokrin kasalliklarini rivojlanishida ovqatlanishning tutgan ahamiyati nima.
2. Ovqatlanish bilan bog'liq endokrin kasalliklari. Endokrin kasalliklarining tasnifi.
3. Qandli diabet va endemik bo'qoq kasalligini oldini olishda sog'lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati nima.
4. Qandli diabet kasalligini oldini olishda ovqatlanishning ahamiyati qanday.
5. Qandli diabetning rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar.
6. Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va ovqatlanishning ahamiyati.

## IV AMALIY MASHG'ULOT MATERIALLARI

### 1-amaliy mashg'ulot: Kasalliklarni oldini olish va davolashda profilaktik ovqatlanishning ahamiyatini tahlil qilish. Alementar bog'liq kasalliklarda ovqatlanish tartibiga baho berish.

#### Reja:

1. Kasalliklar paydo bo'lishida ovqatlanishning o'rni.
2. Alimantar-bog'liq kasalliklar.
3. Ovqat bilan o'tuvchi infeksiyon agentlar va parazitlarga bog'liq kasalliklar.
4. Ovqatlanish buzilishi va disbalans asoratlari. Noratsional, muvozanatlashmagan ovqatlanish.
5. Alimantar-bog'liq yuqumsiz kasalliklar.
6. Saraton kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar.

#### Saraton xastaliklarining profilaktikasi va ovqatlanish

Hozirgi paytda dunyodagi o'lishlar bo'yicha ikkinchi o'rinni saraton xastaliklari egallaydi. 2000 yili 10 million yangi saraton hodisalari va 6 million onkologik xastaliklar tufayli o'limlar qayd etilgan. Mavjud taxminlarga ko'ra, 2000 yildan to 2020 yilgacha saraton bilan kasallanishlar soni rivojlanayotgan mamlakatlarda 73 % ga, rivojlangan mamlakatlarda – 29 % ga oshadiki, bu asosan nuroniy yoshdagi odamlar soni ko'payishi hisobiga yuz beradi.

Saraton paydo bo'lishiga imkon yaratuvchi ma'lum omillar sirasiga tamaki chekish, alkogolizm, infeksiyalar, radiatsiya va ortiqcha tana vazni va semizlikni keltirib chiqaruvchi ovqatlanish disbalanslari kiradi.

Rivojlangan mamlakatlarda onkologik xastalanishlar hodisasining o'rtacha 30 % ini alimantar omil belgilaydi, bunda u faqat tamaki chekishdangina ortda qoladi, saratonning ba'zi bir turlarida esa ovqatlanishning hissasi yanada kattaroqdir (4.4-jadval). Rivojlanayotgan mamlakatlarda kanserogen omil sifatida aflatoksinlar ham alohida o'rin egallaydi.

#### Saraton kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar (JSST, 2003)

Xavfni kamaytiruvchi	Xavfni oshiruvchi
<i>Isbotlangan</i>	
Muntazam jismoniy faollik (yo'g'on ichak)	Ortiqcha tana vazni va semizlik (qizilo'ngach, yo'g'on ichak, sut bezi menopauzada, endometriy, buyraklar,

	prostata). Alkogolni suiste'mol qilish (og'iz bo'shlig'i, tomoq, halqum, kekirdak, jigar, sut bezi). Aflatoksin (jigar)
<i>Yuqori ehtimolli</i>	
Muntazam jismoniy faollik (sut bezi)	Uzoq saqlanadigan go'sht mahsulotlari (yo'g'on ichak)
Sabzavot va mevalar (og'iz bo'shlig'i, qizilo'ngach, oshqozon, yo'g'on ichak)	Tuzlangan mahsulotlar (oshqozon) Juda qaynoq ichimlik va mahsulotlar (og'iz bo'shlig'i, halqum, qizilo'ngach)
<i>Ehtimoliy (saratonning turli ko'rinishlari uchun)</i>	
Ovqat tolalari	Hayvon yog'lari
Soya mahsulotlari	Nitrozaminlar
Baliq	Polisiklik aromatik uglevodorod-lar
V <sub>1</sub> , V <sub>6</sub> , folat, V <sub>12</sub> , S, D, Ye vitaminlari	Polixlorlangan bifenillar
Kalsiy, rux, selen	
Bioflavonoidlar, izoflavonlar, lignanlar, indollar, karotinoidlar	

Rivojlangan mamlakatlarda *og'iz bo'shlig'i, halqum va qizilo'ngach saratoni* rivojlanishida tamaki va alkogol, shuningdek, og'iz bo'shlig'i va tishlarni yaxshi parvarish qilmaslik yetakchi rol o'ynaydi. Ortiqcha tana vazni faqat qizilo'ngach adenokarsinomasining rivojlanishini yuzaga keltiradi. Rivojlanayotgan mamlakatlarda ushbu ko'rinishdagi saraton oqsil yetishmasligi fonidagi chuqur mikronutrientlar tanqisligining oqibati bo'ladi. Bir qator holatlarda juda qaynoq ichimlik va ovqat iste'mol qilish odati o'ziga hos rol o'ynaydi. Janubiy-Sharqiy Osiyoda *nazofaringeal rak* hodisalari uchrashi yoshlikda o'ziga xos usulda (xitoycha uslubda) tuzlangan baliqni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish bilan bog'liq bo'ladi.



Ratsionda tuzlangan-dudlangan go'sht mahsulotlarining ulushi ko'p va sabzavot hamda mevalarni iste'mol qilish kam bo'lganda *oshqozon saratoni* rivojlanishi xavfi oshadi. Oshqozon saratoni va shilliq qavatlarda *Helicobacter pylori* ning ko'payishi orasidagi bog'liqlik alohida o'rganiladi.

Rivojlangan mamlakatlarda *yo'g'on ichak saratoni* rivojlanayotgan mamlakatlardagiga nisbatan 10 marta ko'proq uchraydi va bu holat zamonaviy o'rtaevropacha ratsionning o'ziga xosliklari bilan bog'liqligi ko'rinib turadi. Saratonning ushbu turi rivojlanishi xavfi omillari tana vaznining oshiqchiligi, ovqatlanishda yog'li va yuqori oqsilli mahsulotlar oshiqchaligi va o'simlik oziq-ovqatlarining, ayniqsa, sabzavotlar, mevalar va yirik tortilgan boshqali donlar mahsulotlarining yetishmasligi hisoblanadi. Uzoq saqlanadigan (shu jumladan, dudlangan, tuzlangan) qizil go'sht va uning asosida tayyorlangan go'shtli mahsulotlar o'ziga xos salbiy rol o'ynaydi. Parranda go'shti va baliqni iste'mol qilish bunaqangi holatlarni yuzaga keltirmaydi. Yo'g'on ichak saratoni rivojlanishi mexanizmida o't kislotalari zavol topishi (degradatsiya), kanserogenlar va toksinlarning inaktivatsiyasi va ichaklar epitelisining funksiyasi uchun zarur bo'lgan normal metabolitlar ishlab chiqarilishini belgilovchi mikrofloraning holatiga muhim joy ajratiladi. Yo'g'on ichakning pastki bo'limlari, shu jumladan, to'g'ri ichak saratonining profilaktikasi ratsion hisobiga adekvat motorika ta'minlanishi va ich qotishiga qo'yilmasligi bilan bog'liqligi shubhasizdir.

*Jigar saratoni*, aksincha, rivojlangan mamlakatlardan ko'ra Afrika va Janubiy-Sharqiy Osiyodagi rivojlanayotgan mamlakatlarda 20 barobar ko'proq uchraydi. Gepatotsellyulyar karsinoma rivojlanishining asosiy sababi gepatit (V va S) viruslari va mikotoksinlarning aralash ta'siridir. Rivojlangan mamlakatlarda jigar saratoni rivojlanishi sabablari ro'yxatidagi birinchi o'rinda alkogol turadi. Jigarda o'smalar rivojlanishi mexanizmi surunkali faol gepatit, sirroz va kanserogenezning asta-sekin rivojlanib, zo'rayishi bilan bog'liqdir.

Tana vaznining oshiqchaligi va semizlik *oshqozon osti bezi saratoni* rivojlanishining yetakchi sabablari sifatida tan olinadi.

*O'pkalar saratoni* hamon dunyodagi zararli o'smalarning eng keng tarqalgan turi bo'lib kelmoqda. Uning profilaktikasi uchun asos chekishni tashlashdir. Ozuqa omillaridan har kuni mevalar, tar mevalar va sabzavotlarni iste'mol qilishga katta o'rin ajratiladi. Bunda kashandalarning o'pka saratonidan vafot etishlarining profilaktikasi sifatida qo'shimcha vitaminlar, xususan,  $\beta$ -karotinni qo'shimcha ravishda qabul qilish samara bermadi. Umuman olganda, saraton borasidagi vitaminlar, ayniqsa, antioksidantlar guruhining profilaktikaviy roli shubha uyg'otmaydi. Ammo uzoq yillardan beri chekadigan kashandalarda (allaqachon o'tib ketgan kanserogenez initsiatsiyasi fonida) tarkibiga vitaminlar ham kiradigan biologik faol birikmalarni

qo‘shimcha qabul qilish teskari (o‘smani o‘stirib yuboradigan) samara berishi mumkin. Bu ma‘lumotlar kashandalarning ratsioniga uzoq muddat davomida 25 mg/sut miqdorida  $\beta$ -karotin kiritilganda tasdiqlandi: 10-15 yil davomida o‘pkalar saratonidan o‘lish hodisasi 10 % ga o‘tdi. Shu sababli ham profilaktik (saratonga qarshi) ovqatlanishni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar himoyalovchi mikronutrientlarga ega bo‘lgan an’anaviy mahsulotlarning optimal miqdorini qamrab olishi va qo‘shimcha vitamin-mineral qo‘shimchalari ehtiyotkorlik bilan tayinlanishi zarur.

*Ko‘krak bezi saratoni va endometriy saratoni* rivojlanishi xavfi bir qator alimentar-bog‘liq omillar, birinchi navbatda, oshiqcha tana vazni va semizlik bilan bog‘liqdir. Semizlik, ayniqsa, ushbu turdagi saratonlarning postmenopauza davrida yuz berishi xavfini oshiradi. O‘smaning rivojlanish patogenezida, aftidan, qon zardobidagi erkin estradiolaning konsentratsiyasi oshishi asosiy rol o‘ynasa kerak. Shuningdek, ko‘krak bezi saratonining rivojlanishida alkogolning ham salbiy rol o‘ynashi isbotlangan: har kuni juda bo‘lmaganda bir porsiya spirtli ichimlik ichib turilsa, o‘sma paydo bo‘lishi xavfi 10 % ga oshadi.

*Prostata bezi saratoni* rivojlangan mamlakatlarda ratsionning umumiy disbalanslari, ayniqsa, ratsionda hayvon yog‘larining o‘ta ko‘p bo‘lishi bilan bog‘liqdir. Ye vitamini, selen va karotinoidlar kabi nutrientlar prostataning zararli o‘smalari rivojlanishiga qarshi profilaktikaviy ta’sirga egaligi haqida alohida ma‘lumotlar mavjud.

Tana vazni oshiqchaligi va semizlik erkaklarda ham, ayollarda ham bir hil darajada *buyraklar saratoni* paydo bo‘lishining 30 % holatlarini belgilaydi.

Turli ko‘rinishdagi saratonlarning paydo bo‘lishida alimentar disbalanslardan tashqari, ovqatning kanserogenlik xususiyatlariga ega bo‘lgan mikrobiologik va kimyoviy kontaminantlari, oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish texnologik jarayonining o‘ziga xosliklari va boshqa shu kabi omillar ham muayyan, ba’zan esa ahamiyatli rol o‘ynaydi. Bundan tashqari, ovqatning alohida tarkibiy qismlari kanserogenez omillari ta’sirini qayta o‘zgartirishi mumkin. Biosferada aylanib yuradigan va oziq-ovqat zanjiri bo‘ylab to‘planuvchi kanserogenlar tabiiy va antropogen kelib chiqishga ega bo‘lishi mumkin.

Tabiiy kanserogenlar tirik organizmlarning metabolitlari (biogen) yoki abiogen (vulqon otilmalari, fotokimyoviy yoki radioaktiv jarayonlar, ultrabinafsha nurlar ta’siri) ko‘rinishida bo‘ladi. Biogen kanserogenlar – bu mikroorganizmlar, quyi yoki yuqori o‘simliklarning metabolitlaridir. Aytaylik, mog‘or zamburug‘larining ko‘pgina turlari kanserogen mikotoksinlarni, poliaromatik uglevodorodlarni paydo qilishi mumkin. Ba’zi bir yuqori o‘simliklarda (murakkabgullilar oilasi) onkogen ta’sir qiluvchi pirrolizidinli alkaloidlar, sikazin, safrol, nitrozaminlar sintezlanadi. Sut emizuvchilar organizmida kanserogen faollikka ega bo‘lgan steroid gormonlari, nitrozbirikmalar

to'planishi mumkin. Biroq inson organizmi evolyusiya jarayonida ma'lum darajada bunaqangi onkogen yuklamaga moslashgandir.

Oziq-ovqat mahsulotlarining *antropogen kelib chiqishga* ega bo'lgan kimyoviy kanserogen moddalar (KKM) bilan ifloslanishida insonga tushadigan onkogen yuklama tabiiy fondagiga nisbatan ko'p martalab oshib ketishi mumkin. KKM manbalariga eng avvalo sanoat korxonalari, issiqlik elektrostansiyalari, isitish tizimlari va transport chiqindilari kiradi. Oziq-ovqat va ozuqa o'simliklari KKM bilan ifloslanishining muhim manbai pestitsidlar va, ayniqsa, ularning biosferadagi transformatsiyalangan mahsulotlaridir. Oziq-ovqat mahsulotlari uchun potensial kanserogen qo'shilmalar, shuningdek, o'sish stimulyatorlari sifatida (yoki veterinariya amaliyotida) qo'llaniladigan gormonli va boshqa dorilardir.

Go'shtli va baliqli mahsulotlarga dudlovchi tutun bilan ishlov berishda; o'simlik mahsulotlarini yoqilayotgan yonilg'i mahsulotlari mavjud bo'lgan qaynoq havo bilan quritishda; qovurish paytida yog'ni qizdirganda poliaromatik uglevodorodlar, akrilamid va nitrozbirikmalarning hosil bo'lishi ehtimoli isbotlandi. Kanserogen moddalar oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash va tashish paytida jihozlar, idishlar va qadoqlash materiallaridan o'tib qolishi mumkin.

Hozirgi vaqtda oziq-ovqat mahsulotlarida potensial kanserogen faollikka ega bo'lgan bir qator ksenobiotiklar pestitsidlar, gormonli dorilar, aflatoksinlar, N-nitrozaminlar, mishyak, kadmiy, polixlorlangan bifenillarning qoldiq miqdorlari rasman me'yorlanadi.

Onkologik kasalliklar rivojlanishining alimentar profilaktikasi bir tarafdan tana vaznini nazorat qilish, yog'lar, alkogol, tuzlangan va dudlangan mahsulotlar iste'molini pasaytirish va ovqat tolalari, antioksidant-vitaminlar, kalsiy, rux, selenning yetarlicha tushishini ta'minlash, boshqa tarafdan, ovqatning kimyoviy va mikrobiologik xavfsizligini nazorat qilishga asoslangandir.

### **Nazorat savollari:**

1. Kasalliklar paydo bo'lishida ovqatlanishning ahamiyati.
2. Alimentar-bog'liq kasalliklar tasnifi.
3. Ovqat bilan o'tuvchi infeksiyon agentlar va parazitlarga bog'liq kasalliklar turlari.
4. Ovqatlanish buzilishi va disbalans asoratlari qanday.
5. Noratsional, muvozanatlashmagan ovqatlanishning oqibatlarini.
6. Alimentar-bog'liq yuqumsiz kasalliklar turlari.
7. Saraton kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillarni sanang.

## **2-amaliy mashg'ulot: Sivilizatsiya kasalliklarida ovqatlanishning ahamiyati.**

### **Reja:**

1. Sivilizatsiya kasalliklari.
2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirish bosqichlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-son «**Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasini, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida**»gi qaroriga ko'ra aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni va aholining tibbiy madaniyatini oshirish borasida keng tarmoqli chora-tadbirlarning tutgan o'rni.

Mamlakatimizda yuqumli bo'lmagan kasalliklar hamda ularning xavf omillarining oldini olish, davolash va nazorat qilish, aholining barvaqt o'lim hamda kasallanishini kamaytirish bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, aholi salomatligini muhofaza qilish borasida profilaktika chora-tadbirlarini samarali muvofiqlashtirish tizimi mavjud emasligi fuqarolarning jismoniy faolligi darajasini qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzini yuritishda kelishilgan choralar ko'rish imkonini bermayapti.

Aholining tibbiy va sanitar-gigienik madaniyati darajasining pastligicha qolayotganligi natijasida asosiy e'tibor profilaktikaga emas, kasalliklar bilan kurashishga qaratilmoqda. Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faolligini oshirishni tashkil qilish va boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish maqsadida hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 7 dekabrda «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida»gi PF-5590-son [Farmoniga](#) muvofiq:

#### 1. Quyidagilar:

2019 — 2022 yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish Konsepsiyasi (keyingi o'rinlarda — Konsepsiya) [1-ilovaga](#) muvofiq;

2019 — 2022 yillarda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari Dasturi (keyingi o‘rinlarda — chora-tadbirlar Dasturi) [2-ilovaga](#) muvofiq tasdiqlansin.

2. Quyidagilar davlat organlari va tashkilotlari rahbarlarining faoliyati samaradorligini baholashning asosiy mezonlaridan biri etib belgilansin — xodimlar jamoasining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash, ularning jismoniy faolligi darajasini oshirish maqsadida barcha zarur sharoitlarni yaratish, ushbu vazifalarga erishishga qaratilgan chora-tadbirlarni muntazam ravishda tashkil qilib borish.

3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Innovatsion rivojlanish vazirligi va Innovatsion sog‘liqni saqlash milliy palatasining:

Toshkent tibbiyot akademiyasi huzuridagi Respublika dietologiya o‘quv-ilmiiy markazi negizida davlat muassasasi shaklida Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazini (keyingi o‘rinlarda — Markaz);

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi, viloyatlar sog‘liqni saqlash boshqarmalari va Toshkent shahar sog‘liqni saqlash bosh boshqarmasi huzurida yuridik shaxsni tashkil etmagan holda Markazning hududiy bo‘limlarini;

tuman (shahar) tibbiyot birlashmalari huzuridagi «Salomatlik» markazlari negizida yuridik shaxsni tashkil etmagan holda Markazning tuman va shahar bo‘linmalarini tashkil etish to‘g‘risidagi taklifi qabul qilinsin.

4. Quyidagilar Markaz faoliyatining asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yuqumli bo‘lmagan kasalliklar va ularning xavf omillariga qarshi kurashish hamda oldini olish bo‘yicha maqsadli dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish;

sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, zararli odatlarga qarshi kurashish, aholining tibbiy madaniyatini rivojlantirish, jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va ommaviy sport harakatini tibbiyot profilaktikasi bilan integratsiyalashtirish bo‘yicha ommaviy tadbirlarni o‘tkazish;

sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, yuqumli boʻlmagan kasalliklarning oldini olish va ularga qarshi kurashish masalalari boʻyicha xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlik qilish;

aholi salomatligi holatini monitoring qilishning yagona tizimini yaratish, zamonaviy axborot va innovatsion texnologiyalarini joriy etish bilan birga umrni uzaytirish va salomatlikni mustahkamlashga oid aniq chora-tadbirlar ishlab chiqish va tavsiyalarni tatbiq etishda koʻmaklashish;

umumeʼtirof etilgan xalqaro uslublar asosida doimiy populyatsiya tekshiruvlari va yuqumli boʻlmagan kasalliklarning xavf omillari boʻyicha soʻrovlar oʻtkazish;

notoʻgʻri ovqatlanish bilan bogʻliq kasalliklarning oldini olish va tarqalishi darajasini kamaytirish, keng koʻlamda tushuntirish ishlarini tashkil qilish va aholining sogʻlom turmush tarzi garovi sifatida toʻgʻri ovqatlanish targʻibotini kuchaytirish;

sifatning zamonaviy xalqaro standartlariga muvofiq oziq-ovqat mahsulotlarining asosiy turlarini mamlakatimizda ishlab chiqarishni kengaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar oʻtkazish;

taʼlim muassasalari bilan birgalikda yuqumli boʻlmagan kasalliklarning oldini olish va aholining sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalalari yuzasidan kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish va uzluksiz kasbiy rivojlanishi boʻyicha tadbirlarni tashkil qilish va ularda ishtirok etish.

##### 5. Belgilansinki:

Markaz Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligining tashkiliy tuzilmasiga kiradi va unga hisobot beradi;

Markaz, uning hududiy boʻlimlari va tuman (shahar) boʻlinmalari (keyingi oʻrinlarda — hududiy boʻlinmalar) Toshkent tibbiyot akademiyasi huzuridagi Respublika dietologiya oʻquv-ilmiy markazi va tuman (shahar) tibbiyot birlashmalari huzuridagi «Salomatlik» markazlarining umumiy shtat birliklari va ish haqi fondi doirasida tashkil etiladi;

Markaz va uning hududiy boʻlinmalari Oʻzbekiston Respublikasi Davlat byudjeti mablagʻlari, xalqaro moliya tashkilotlari va institutlarining grantlari va kreditlari, yuridik va jismoniy shaxslarning homiylik mablagʻlari, shuningdek, qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan moliyalashtiriladi;

tuman (shahar) tibbiyot birlashmalari huzuridagi «Salomatlik» markazlari shtat birliklarini maqbullashtirish hisobidan bo'shagan mablag'lar Markaz va uning hududiy bo'linmalarining xodimlarini moddiy rag'batlantirishga yo'naltiriladi hamda har yili O'zbekiston Respublikasi Davlat byudjetini shakllantirishda ushbu maqsadlar nazarda tutiladi;

Markaz aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish sohasida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Innovatsion rivojlanish vazirligi, Innovatsion sog'liqni saqlash milliy palatasi, boshqa davlat boshqaruvi organlari, jamoat va boshqa tashkilotlar bilan hamkorlik qiladi;

Markaz unga yuklatilgan vazifalar doirasida vazirliklar, idoralar va boshqa davlat tashkilotlaridan zarur statistik va tahliliy ma'lumotlarni so'rash va bepul olish huquqiga ega;

Markazni O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi bilan kelishilgan holda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vaziri tomonidan lavozimga tayinlanadigan va lavozimdan ozod etiladigan direktor boshqaradi;

Markaz direktori mehnatga haq to'lash sharoitlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining bosh boshqarma boshlig'iga tenglashtiriladi.

6. Markaz va uning hududiy bo'linmalari xodimlarining cheklangan umumiy soni 838 nafar etib belgilansin.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi bir oy muddatda Markaz va uning hududiy bo'linmalari nizomlari va tuzilmalarini tasdiqlasin, bunda Markaz direktoriga, zarur bo'lganda, tasdiqlangan tuzilmalarga xodimlarning cheklangan umumiy soni va ish haqi fondi doirasida o'zgartirishlar kiritish huquqi berilsin.

7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 2019 yilning 1 dekabriga qadar keng doirada o'tkaziladigan jamoatchilik muhokamalari natijasida alkogol va tamaki mahsulotlar iste'molini cheklash bo'yicha, shuningdek, quyidagilarni o'z ichiga oluvchi qo'shimcha chora-tadbirlarni qabul qilsin:

Alkogol mahsuloti idishining yorlig'ida hamda tamaki mahsulotining qutisida (o'rovida) tibbiy ogohlantirishlarni joylashtirish uchun asosiy maydon o'lchamini kengaytirish;

tamaki mahsuloti qutisida (o'rovida) matnli yozuv va rasm tarzidagi tibbiy ogohlantirishlarni joylashtirish;

alkogol va tamaki mahsulotlari savdosi qoidalariga rioya etilishi ustidan nazorat olib boruvchi organlarni hamda shunday nazoratni olib borishning mexanizmlarini aniqlashtirish;

jamoat joylari va transportning belgilanmagan joylarida alkogol va tamaki mahsulotlar iste'moli uchun javobgarlikni kuchaytirish;

jamoat joylarda va transportning belgilanmagan joylarida alkogol va tamaki mahsulotlari iste'molini cheklash maqsadida vakolatli shaxslar tomonidan (korxonalar, tashkilot, muassasalarning ma'muriyatlari, shu jumladan jamoat joylarida joylashgan inshoot, bino (imorat), boshqa ob'ektlar hamda transport vositalarining egalari) choralar ko'rilmagani uchun javobgarlikni belgilash.

8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda:

a) respublikaning barcha birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari amaliyotiga:

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining arterial gipertoniya, qandli diabet, bronxial astma va o'pkaning surunkali obstruktiv kasalligi va boshqa yuqumli bo'lmagan kasalliklar bo'yicha klinik protokollar, standartlar hamda tavsiyalar talablarini;

qo'llab-quvvatlovchi kuratorlik tizimi orqali tibbiy xizmatlarning uzluksiz baholash va sifatini oshirish mexanizmlarini;

har bir bemor uchun yuqumli bo'lmagan kasalliklar va xavf omillari bo'yicha salomatlik profillarini yaratishni nazarda tutgan dasturiy ta'minotini tatbiq etsin;

b) oziq-ovqat mahsulotlarni tarkibida yog'lar, tuz va qand miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlar toifasiga kiritish mezonlari va tartibini ishlab chiqsin va tasdiqlasin;

v) tarkibida yog'lar, tuz va qand miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini olib kirish, ishlab chiqarish (tayyorlash), sotish va iste'molini cheklash bo'yicha takliflar kiritsin.

9. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, Iqtisodiyot vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019/2020 o'quv yilidan boshlab, Toshkent tibbiyot akademiyasi magistraturasining yangi «Nutritsiologiya» yo'nalishini ochish to'g'risidagi taklifi ma'qullansin.



10. Shunday tartib o‘rnatilsinki, unga muvofiq davlat organlari va tashkilotlarida: ish kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari; haftasiga kamida bir marotaba xodimlarning jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlarda (yugurish, suzish, futbol, voleybol, basketbol, tennis va boshqalarda) ishtirok etishini nazarda tutadigan «Salomatlik kuni»; muntazam ravishda xodimlar orasida ommaviylashgan sport turlari bo‘yicha sport musobaqalari va boshqa jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlar o‘tkazib borilishi amaliyotga joriy etilsin.
11. Davlat organlari va tashkilotlari texnologiya, ishlab chiqarish va ish sharoitlaridan kelib chiqib, xodimlariga ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarini bajarishi uchun ish vaqtiga kiritiladigan maxsus tanaffuslarni belgilasin.
12. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi:
- a) manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda ikki oy muddatda: ishlab chiqarish gimnastikasining namunaviy mashqlar kompleksini; transportda qatnash jihatidan qulayligi va masofani inobatga olgan holda korxonalar, tashkilotlar va muassasalar xodimlariga shug‘ullanish uchun tavsiya etiladigan sport inshootlari ro‘yxatini ishlab chiqsin va tasdiqlasin;
- b) O‘zbekiston Respublikasi Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarini rivojlantirish vazirligi bilan birgalikda 2019 yil 1 aprelga qadar tuman (shaharlar) bo‘yicha zonalarga bo‘lib hamda ish faoliyatining tavsiflari, mashg‘ulotlarning narxi, ish vaqti va boshqa ma’lumotlarni keltirib o‘tgan holda, sport inshootlarining yagona bazasini yaratsin hamda Internet tarmog‘iga joylashtirilishini ta’minlasin.
13. Belgilansinki, davlat organlari va tashkilotlari xodimlari jamoasiga sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish uchun barcha zarur sharoitlar yaratish, shu jumladan sport ob‘ektlariga shug‘ullanish (qurish, jihozlash) bo‘yicha tadbirlarni moliyalashtirish tegishli davlat organlari va tashkilotlarning byudjetdan tashqari mablag‘lari va qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan amalga oshiriladi.
14. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligining aholining keng qatlamlari orasida quyidagilarni o‘z

ichiga olgan «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini o'tkazish to'g'risidagi taklifi ma'qullansin.

aholining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasiga sport normativlarini va davlat talablarini belgilash;

aholining turli yoshdagi guruhlarini o'rtasida sport musobaqalarini o'tkazish;

yuqori ko'rsatkichlarga erishgan fuqarolarni «Alpomish» va «Barchinoy» I, II va III darajali ko'krak nishonlari bilan taqdirlashni joriy etish.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi bir oy muddatda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarni o'tkazishni tashkil qilish to'g'risida hukumat qarorini qabul qilsin.

15. Quyidagilar:

Markazning davlat organlari va tashkilotlari bilan samarali hamkorligini ta'minlash, shu jumladan yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish bo'yicha sifatli chora-tadbirlarni amalga oshirish yuzasidan ta'sirchan nazorat o'rnatish — O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining o'rinbosari A.A. Abduhakimov;

Markaz va uning hududiy bo'linmalari faoliyatini talab darajasida tashkil etish, jamiyat sog'lig'ini saqlashni ta'minlash, aholini sog'lom turmush tarziga da'vat qilish bo'yicha choralar ko'rish, fuqarolarda o'zining va atrofdagilarning salomatligi uchun mas'ullik hissini shakllantirish — O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vaziri A.K. Shadmanov;

aholi, ayniqsa yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni ommalashtirish bo'yicha tadbirlarni tashkillashtirish hamda aholining keng qatlamlari uchun sport inshootlari va inventaridan foydalanish imkoniyatini ta'minlash — O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vaziri D.X. Nabiev;

ta'lim muassasalari o'quv dasturlariga o'quvchilarni sog'lom turmush tarzini olib borish va jismoniy faolligi darajasini oshirishni ta'minlash tadbirlarini kiritish, ta'lim muassasalari hududida o'quvchilarning salomatligiga ziyon yetkazadigan oziq-ovqat mahsulotlari sotilishiga yo'l qo'ymaslik — O'zbekiston Respublikasining maktabgacha ta'lim vaziri A.V. Shin, xalq ta'limi vaziri Sh.X. Shermatov, oliy va o'rta maxsus ta'lim vaziri I.U. Majidov;

Konsepsiya va chora-tadbirlar Dasturida belgilangan tadbirlarni sifatli, o‘z vaqtida va to‘liq bajarish bo‘yicha shaxsiy javobgarlik — davlat organlari va tashkilotlarning rahbarlari zimmasiga yuklansin.

16.Markaz Toshkent shahri, Olmazor tumani, Farobiy ko‘chasi, 2-uy manzili bo‘yicha joylashtirilsin.

17.Sog‘liqni saqlash vazirligi manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda ikki oy muddatda qonun hujjatlariga ushbu qarordan kelib chiqadigan o‘zgartirish va qo‘shimchalar to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritsin.

18.Mazkur qarorning ijrosini nazorat qilish O‘zbekiston Respublikasining Bosh vaziri A.N. Aripov, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi rahbari Z.Sh. Nizomiddinov, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti maslahatchisi A.A. Abduvaxitov va O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti maslahatchisining birinchi o‘rinbosari B.M. Mavlonov zimmasiga yuklansin.

### **O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. MIRZIYOEV**

Toshkent sh.,

2018 yil 18 dekabr,

PQ-4063-son

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-son qaroriga  
1-ILOVA

### **2019 — 2022 yillarda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish KONSEPSIYASI**

#### **1-bob. Nosog‘lom turmush tarzi va yetarlicha bo‘lmagan jismoniy faollik natijasida yuzaga kelgan aholi salomatligining bugungi holati**

Yurak qon-tomir kasalliklari, insult, xavfli o‘smalar, nafas olish a‘zolarining surunkali kasalliklari va qandli diabet kabi yuqumli bo‘lmagan kasalliklar butun dunyoda nogironlik va o‘limlarning asosiy sabablaridir. Ular asosan yuqori qon bosimi, tamaki va alkogol mahsulotlarini iste‘mol qilish, qondagi xolesterinning yuqori darajasi, ortiqcha tana vazni, meva va sabzavotlarni yetarlicha iste‘mol qilmaslik va sust jismoniy faollik kabi xavfli omillar tufayli yuzaga keladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlariga ko‘ra, keyingi bir necha o‘n yil ichida ortiqcha tana vazni va semizlik muammosi butun dunyoda kuchayib bormoqda. 2015 yilning o‘zida yuqumli bo‘lmagan kasalliklar 40 million odamning umriga zavol bo‘ldi, bu esa dunyo bo‘yicha barcha o‘lim holatlarining 70 foizini tashkil qiladi.

O‘zbekistonda har yili barcha o‘lim holatlarining 78 foizi yuqumli bo‘lmagan kasalliklar tufayli yuz bermoqda. 2017 yilda jinsi va yoshi bo‘yicha standartlashtirilgan o‘lim sabablari umumiy tuzilmasida birinchi o‘rinni qon aylanish tizimi kasalliklari (69 foiz), shu jumladan yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya va uning asoratlari (miokard infarkti, bosh miyaga qon quyilishi) egalladi. Ulardan keyin xavfli o‘smalar (8 foiz), qandli diabet (3 foiz) va nafas olish a‘zolarining surunkali kasalliklari (3 foiz) joy oldi.

2014-2015 yillarda O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti bilan birgalikda respublikaning 18 — 64 yoshdagi aholisi orasida o‘tkazgan tadqiqot natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi:

har kuni aholining uchdan ikki qismi (67 foiz) sabzavot va mevalarni yetarli miqdorda iste‘mol qilmaydi (400 grammdan kam);

aholining yarmi ortiqcha vaznga ega (tana vazni indeksi  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ );

katta yoshdagi aholining har beshinchisida semizlik aniqlangan (tana vazni indeksi  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ );

aholining 46 foizida qondagi xolesterin darajasi ortganligi qayd qilingan;

erkaklarning 42 foizi va ayollarning 1,5 foizi tamaki chekadi;

aholining deyarli uchdan bir qismida yuqori arterial bosim ( $\geq 140/90 \text{ mm Hg}$ ) qayd qilinmoqda;

aholining 9 foizi och qoringa qondagi glyukozaning ortgan darajasiga ega ( $\geq 6,1 \text{ mol/l}$ );

40 — 64 yoshdagi aholining beshdan bir qismi o‘n yil ichida yurak qon-tomir kasalliklari rivojlanishi xavfiga ega;

aholi orasida bir kunda iste‘mol qilinayotgan tuz miqdori o‘rtacha 14,9 grammni tashkil qiladi, bu esa Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiya etgan ko‘rsatkichdan (kuniga ko‘pi bilan 5 gramm) 3 baravar ortiq.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining baholashiga ko‘ra, 2016 yilda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar yetkazgan iqtisodiy zarar taxminan 9,3 trillion so‘mni tashkil qildi, bu esa mamlakat yalpi ichki mahsulotining 4,7 foiziga teng.

Mutaxassislar xavfli omillar profilaktikasi va yuqumli bo‘lmagan kasalliklarga chalingan bemorlarga tibbiy yordamni tashkil qilish va ko‘rsatish tizimini yaxshilash orqali O‘zbekistonda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar sababli barvaqt o‘lim topish holatlari 31 foizining oldini olish yoki kechiktirish mumkinligini ta’kidlamoqda.

## **2-bob. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish tizimini tashkil qilishdagi muammolar va kamchiliklar**

Hozirgi paytda respublika aholisini sog‘lom ovqatlanish bilan ta’minlash sohasida quyidagi kamchiliklar mavjud:

qand-shakar o‘rnini bosuvchi tabiiy mahsulotlar yetarli hajmda ishlab chiqarilmasligi; ta’lim muassasalarida iste’mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi foydali moddalarning sifat va mutanosiblik talablariga mos kelmasligi;

oziq-ovqat mahsulotlarida zarur vitaminlar va minerallar darajasining pastligi;

ayniqsa, kechki paytlarda haddan tashqari ovqatlanishning o‘sishi.

Bug‘doy unini mikronutrientlar bilan boyitish darajasi ishlab chiqarilayotgan va import qilinayotgan barcha navdagi unning 30 foizini tashkil qilmoqda. Mikronutrientlar bilan boyitilgan bug‘doy unini aholining taxminan 56 foizi iste’mol qiladi. Temir yetishmasligi anemiyasining profilaktikasini ta’minlash uchun aholining 90 foizini qamrab olish lozim.

Mahalliy oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi bo‘yicha ma’lumotlar mavjud emas, bu esa aholi uchun sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishni qiyinlashtiradi. Tabiiy va iqtisodiy sharoitlar, milliy an’analar, demografik va boshqa xususiyatlarni hisobga olgan holda kasb va jins-yosh guruhlari bo‘yicha differensiyalashtirilgan ovqatlanish me’yorlari ishlab chiqilmagan.

O‘zbekiston Respublikasining «Alkogol va tamaki mahsulotlarining tarqatilishi hamda iste’mol qilinishini cheklash to‘g‘risida»gi **Qonuni** va tamaki mahsulotlarining tarqatilishi va iste’mol qilinishini cheklash bo‘yicha boshqa qonun hujjatlari qoidalariga

rioya qilish past darajada qolmoqda. 2017 yilda Qashqadaryo viloyatida o'tkazilgan jamoatchilik monitoringi natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

74 foiz tashkilotlar, muassasalar, korxonalarining hududi va binolarida tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish uchun maxsus ajratilgan joylar va (yoki) xonalar tashkil qilinmagan;

tamaki mahsulotlarini sotuvchi savdo ob'ektlari va umumiy ovqatlanish korxonalarida qonunchilikni buzish holatlari (yigirma yoshga yetmagan shaxslarga sigareta sotish yoki sigaretalarni donalab sotish, yigirma yoshga yetmagan shaxslarga sigareta sotishga yo'l qo'yilmasligi hamda sigaretalarning inson salomatligiga salbiy ta'siri haqida ogohlantiruvchi yozuvlarning yo'qligi) aniqlangan.

Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning xavfli omillariga ega bemorlarni barvaqt aniqlash tizimi yetarlicha rivojlanmagan, bemorlarga sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, tamaki va alkogol mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish masalalari bo'yicha maslahatlar berish lozim darajada o'tkazilmaydi.

2015 — 2017 yillarda Qashqadaryo va Farg'ona viloyatlaridagi 8 ta oilaviy poliklinika va qishloq vrachlik punktlarida Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining arterial gipertoniya va qandli diabet bo'yicha klinik protokoli sinovdan o'tkazildi.

Buning natijasida arterial gipertoniya va qandli diabet ikkinchi turini birlamchi aniqlash deyarli ikki baravarga ortdi, yurak qon-tomir kasalliklari xavfi 30 foizdan yuqori bo'lgan bemorlar hamda yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfli omillariga ega sog'lom bemorlar aniqlandi, ular uchun bemorga yordam ko'rsatish shaxsiy rejalari tuzildi.

Qo'lga kiritilgan ijobiy natijalarni hisobga olgan holda, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ekspertlari tomonidan mazkur tajriba natijalarini birlamchi tibbiy-sanitariya yordamining barcha muassasalari amaliyotiga joriy qilish maqsadga muvofiqligi asoslab berildi.

Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning mavjud monitoring tizimi ijtimoiy himoyalangan aholi guruhlarining ijtimoiy-iqtisodiy jihatlarini (etnik kelib chiqishi, ma'lumoti, daromadlar darajasi va boshqalarni) o'rganish imkonini bermaydi. Yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfli omillarining tarqalganligini o'rganish bo'yicha ijtimoiy tadqiqotlar o'tkazish uchun zarur moliyaviy resurslar ajratilmayapti.

Barcha darajalarda tibbiy ma'lumotlarni yig'ish va qayd qilishning yagona elektron tizimi joriy qilinmagan, bu esa monitoringni amalga oshirish jarayonini ancha qiyinlashtiradi va uning sifatini pasaytiradi. Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida tibbiy hujjatlardagi yozuvlar unifikatsiyalashtirilmagan va ixtiyoriy shaklda yoziladi, bemorlarning salomatlik ko'rsatkichlari turli tibbiy hujjatlarda takrorlanadi, ma'lumotlarni statistik qayta ishlash va tahlil qilish qog'ozda amalga oshiriladi.

Natijada, yuqumli bo'lmagan kasalliklarning mavjud monitoring tizimi samarali boshqaruv qarorlari qabul qilinishini ta'minlamaydi.

Fuqarolarni sog'lom turmush tarzini olib borishga jalb qilish bo'yicha targ'ibot ishlari yetarli darajada amalga oshirilmayapti. Mazkur yo'nalishda amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar faqat miqdoriy va statistik ahamiyatga ega (2017 yilda 200 mingdan ortiq tadbirlar o'tkazildi, lekin ular samarali va ta'sirchan natijalarni bermayapti).

Axborot-ma'rifiy kampaniyalar qisqa davom etadi va muntazam ravishda o'tkazilmaydi. Xalqaro tajriba bunday chora-tadbirlar sog'lom muhitni barpo etish bo'yicha qonunchilik bazasini takomillashtirish, sog'lom oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish va sotishni rag'batlantirish, aholini o'z fe'l-atvorini o'zgartirishga yoki ish beruvchilarni tashkilot xodimlari orasida sog'lom muhitni yaratishga undovchi iqtisodiy va ma'muriy mexanizmlarni qo'llash kabi boshqa chora-tadbirlar bilan birgalikda amalga oshirilganida samarali bo'lishini ko'rsatadi.

Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligini kuchaytirish sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha faoliyat yo'lga qo'yilmagan.

Toshkent tibbiyot akademiyasining Jamiyat salomatligini saqlash maktabi o'quv dasturining mazmuni ko'p jihatdan sog'liqni saqlash sohasini boshqarish bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashga qaratilgan. Toshkent tibbiyot akademiyasi «Bolalar va o'smirlar gigienasi va ovqatlanish gigienasi» kafedrasining o'quv dasturi sanitariya-epidemiologiya nazorati xizmatida ishlaydigan ovqatlanish gigienasi bo'yicha sanitar vrachlarni tayyorlashga mo'ljallangan. Natijada, sog'lom va parhez ovqatlanish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish sohasida zamonaviy bilimlar, ko'nikmalar va mahoratga ega bo'lgan mutaxassislarning jiddiy yetishmasligi kuzatilmoqda.

Tibbiy oliy ta'lim muassasalarining ko'pchilik o'qituvchilari yetarlicha amaliy ish tajribasiga ega emas. Tahlillar shu ko'rsatadiki, ayni paytda, xorijda o'qituvchilar o'qitish jarayonini ko'pincha davlat va xususiy tashkilotlarda mutaxassis va ekspert sifatida ishlash bilan birgalikda olib boradilar.

Mamlakatda yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun respublika darajasida ham, hududiy darajada ham mas'ul muassasalar mavjud emas.

### **3-bob. Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadlari, ustuvor yo'nalishlari va vazifalari**

2019 — 2022 yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish konsepsiyasi (keyingi o'rinlarda — Konsepsiya) O'zbekiston Respublikasining qonun hujjatlari hamda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2013 — 2020 yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi va ularga qarshi kurashish bo'yicha global harakatlar rejasi, 2015 — 2020 yillarda oziq-ovqat mahsulotlari va ovqatlanish sohasida harakatlar rejasi, 2016 — 2025 yillarda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining Yevropa mintaqasi uchun jismoniy faollik sohasidagi strategiyasi, Tamakiga qarshi kurashish bo'yicha hadli konvensiya, 2012 — 2020 yillarda Yevropada alkogolni zararli iste'mol qilishni kamaytirish bo'yicha harakatlar rejasi kabi hujjatlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Konsepsiya Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tavsiyalari asosida yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni o'z ichiga olgan.

Konsepsiyaning maqsadi yuqumli bo'lmagan kasalliklar va ularning xavfli omillarining oldini olish, davolash hamda nazorat qilish, barvaqt o'lim holatlari va jamiyat uchun kasalliklar yukini kamaytirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish yo'li bilan mamlakat aholisi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdan iborat.

Konsepsiyaning strategik ustuvor yo'nalishlari:

a) yuqumli bo'lmagan kasalliklarning quyidagi xavfli omillariga qarshi kurashish:  
nosog'lom ovqatlanish;



yetarli bo‘lmagan jismoniy faollik;

ortiqcha tana vazni;

tamaki va alkogol mahsulotlarini iste‘mol qilish, shu jumladan chilim va elektron sigaretalarni chekish;

arterial bosimning yuqoriligi, qondagi glyukoza va xolesterinning yuqori darajasi;

b) kasalliklarning quyidagi guruhlariga qarshi kurashish:

yurak-tomir kasalliklari (arterial gipertoniya, miokard infarkti, insult);

qandli diabet;

nafas olish a‘zolarining surunkali kasalliklari (o‘pka surunkali obstruktiv kasalliklari, bronxial astma);

xavfli o‘smalar (sut bezi raki, bachadon bo‘yni raki, o‘pka raki).

Konsepsiyaning asosiy vazifalari:

1. Sog‘lom muhitni yaratish va sog‘lom turmush tarzi foydasiga to‘g‘ri tanlov bo‘yicha tashabbuslarni shakllantirish va omma orasida keng yoyish.

2. Ta‘lim, tibbiyot, sport muassasalari, korxonalar, tashkilotlar va jamoat joylarida sog‘lom muhitni shakllantirish bo‘yicha nodavlat sektor rolini kuchaytirish.

3. Aholi o‘rtasida yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish sohasida davlat-xususiy sherikligi mexanizmlarini joriy qilish va uning imkoniyatlarini kengaytirish.

4. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi va ularni nazorat qilish bo‘yicha chora-tadbirlarni O‘zbekiston Respublikasi Davlat byudjeti, xalqaro moliyaviy institutlar va tashkilotlar mablag‘lari, tijorat banklarining imtiyozli kreditlari, grantlar hamda qonun bilan taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan barqaror moliyalashtirish.

5. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi va aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha axborot-ma‘rifiy faoliyatni takomillashtirish;

6. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning milliy integratsiyalashgan epidemiologik nazorati axborot tizimini, shu jumladan xavfli omillar va asosiy yuqumli bo‘lmagan kasalliklar bo‘yicha maqsadli ko‘rsatkichlarga erishishni baholash va monitoring qilish tizimini yaratish.

7. Xavf guruhiga kiruvchi va yuqumli bo‘lmagan kasalliklarga chalingan bemorlarga xavfli omillarni barvaqt aniqlash va nazorat qilishga alohida e’tibor qaratgan holda profilaktika, davolash va konsultativ yordam tizimini takomillashtirish.

8. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning profilaktikasi va aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish sohasiga jalb etilgan barcha sektorlarning kadrlar va ilmiy-tadqiqot salohiyatini rivojlantirish.

#### **4-bob. 2019 — 2022 yillarda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholi jismoniy faollik darajasini oshirish bo‘yicha faoliyatning asosiy yo‘nalishlari**

##### **1. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish sohasidagi qonunchilikni takomillashtirish**

1. Tarkibida yog‘lar, tuz va qand miqdori yuqori bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish targ‘iboti va reklamasini cheklash sohasidagi qonunchilikni yanada takomillashtirish.

2. Alkogol va tamaki mahsulotlarini tarqatish va iste’mol qilishni cheklash yuzasidan qo‘shimcha chora-tadbirlarni o‘rnatishga qaratilgan huquqiy mexanizmlarni takomillashtirish.

3. Respublikaga mikronutrientlar bilan boyitilmagan birinchi nav bug‘doy unini olib kirishni (import qilishni) cheklash bo‘yicha takliflar ishlab chiqish.

4. Ommaviy iste’mol qilinadigan mahsulotlardagi kaloriya darajasini kamaytirish va ular tarkibidagi yog‘lar, tuz va qand miqdorining maqsadli darajalarini o‘rnatish hamda porsiyalarining tavsiya qilinuvchi miqdorlarini aniqlash maqsadida ularning standartlari va retsepturalarini qayta ko‘rib chiqish.

5. Zararli mehnat sharoitlariga ega sanoat korxonalarini uchun profilaktik ovqatlanish standartlarini qayta ko‘rib chiqish.

6. Tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarishda ular ta’minning jozibadorligini orttiruvchi ingredientlardan (xushbo‘y hid beruvchi moddalar) foydalanish tartibini o‘rnatish.

##### **2. Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish**

1.Sog‘lom oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish va sotishni rag‘batlantirish va tarkibida yog‘lar, tuz, qand miqdori yuqori bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlarini olib kirish, ishlab chiqarish (tayyorlash) va sotishni cheklash bo‘yicha bozor mexanizmlarini joriy qilish.

2.Turli dehqonchilik sharoitlarida yetishtirilgan qishloq xo‘jaligi oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va sifatini, shuningdek, milliy taomlarning farmakodinamik xususiyatlarini o‘rganish bo‘yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlarni olib borish.

3.Nutritsiologiya sohasidagi zamonaviy yutuqlar asosida aholining yoshi, jinsi va kasbi bo‘yicha turli guruhlari uchun ovqatlanishning maqbul me‘yorlarini qayta ko‘rib chiqish.

4.Ovqatga qo‘shiladigan qo‘shimchalarni (rang, xushbo‘y hid beruvchi moddalar, konservantlar va boshqalar) qo‘llash ustidan nazoratni kuchaytirish.

5.Umumiy ovqatlanish korxonalarining taomnomalariga sabzavotlar, mevalar va boshqa foydali oziq-ovqat mahsulotlarining kiritilishini rag‘batlantirish.

### **3.Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish bo‘yicha chora-tadbirlarni qabul qilish**

1. Ta‘lim muassasalarining o‘quv dasturlariga sog‘lom turmush tarzini olib borish hamda o‘quvchilarning (talabalarning) sog‘lom ovqatlanishi va jismoniy faolligini ta‘minlash bo‘yicha chora-tadbirlarni joriy qilish.

2. Aholi xavfsiz va faol harakatlanishi uchun shart-sharoitlarni (piyodalar va velosiped haydovchilari uchun yo‘lkalar) yaratish.

3. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish uchun hududlar va sport inshootlarini, shu jumladan davlat-xususiy sherikligi asosida qurish va rekonstruksiya qilish, turli yosh guruhlari foydalanishi mumkin bo‘lgan sport seksiyalarining qamrovi va turlarini kengaytirish.

4. Ish beruvchilar tomonidan xodimlarning ish vaqti davomida ishlab chiqarish gimnastikasi komplekslarini bajarishlari uchun maxsus tanaffuslar belgilash.

5. Ish beruvchilar tomonidan xodimlarning ishlab chiqarish gimnastikasi komplekslarini bajarishlari uchun tegishli sport inventarlari bilan jihozlangan xonalarni ajratish.

6. Kasaba uyushmalarining xodimlar bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishdagi rolini oshirish orqali korporativ sportni rivojlantirishni rag‘batlantirish.

7. Jamoat ob'ektlaridan (maktab, tibbiyot, sport va ko'ngilochar muassasalar, turar joylar va ko'p kvartirali uylar) foydalanayotgan shaxslarning jismoniy faolligini majburiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy qilish.

8. Sport ob'ektlarining tumanlar (shaharlar) bo'yicha zonalarga bo'lib hamda ish faoliyatining tavsiflari, mashg'ulotlar narxi, ish vaqti va boshqa ma'lumotlarni keltirib o'tgan holda yagona ma'lumotlar bazasini yaratish va Internet tarmog'iga joylashtirish.

9. Aholining keng qatlamlari orasida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini o'tkazishni tashkil qilish.

#### **4.Sog'liqni saqlash muassasalari tomonidan yuqumli bo'lmagan asosiy kasalliklar bo'yicha ko'rsatilayotgan xizmatlar sifatini yaxshilash**

1. Respublika birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari amaliyotiga Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining arterial gipertoniya, qandli diabet, bronxial astma va o'pka surunkali obstruktiv kasalliklari va boshqa yuqumli bo'lmagan kasalliklar bo'yicha klinik protokollari, standartlari va tavsiyalarini joriy qilish.

2. Tibbiyotning o'rta bo'g'ini xodimlari tomonidan aholini vrachdan oldin ko'rikdan o'tkazish punktlarini tashkil qilish.

3. Yuqumli bo'lmagan kasalliklarga chalingan bemorlarni o'zlarini parvarishlash va salomatlik holatini nazorat qilishga o'rgatish.

4. Qo'llab-quvvatlovchi kuratorlik tizimi orqali birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida uzluksiz baholash va xizmatlar sifatini oshirish mexanizmlarini joriy qilish.

5. Har bir bemor uchun xavfli omillar va yuqumli bo'lmagan kasalliklar bo'yicha salomatlik profilini (ovqatlanish xarakteri, tamakiga qaramlikning mavjudligi, tana vazni indeksi, arterial bosim, qondagi qand va xolesterin darajasi va boshqalar) yaratishni nazarda tutuvchi dasturiy ta'minotni ishlab chiqish va uni birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari amaliyotiga joriy qilish.

#### **5.Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish bo'yicha choratadbirlarni monitoring qilish va baholash tizimini takomillashtirish**

1. Aholi tomonidan oziq-ovqat mahsulotlarining iste'mol qilinishi hamda iste'molchilarning ushbu ovqat mahsulotlarga munosabatini baholashni o'z ichiga olgan keng ko'lamli monitoringni amalga oshirish.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tavsiyalari asosida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning epidemiologik monitoringini amalga oshirish protokolini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.
3. Tibbiyot muassasalarining hisobga olish va hisobot hujjatlariga yuqumli bo'lmagan kasalliklarning xavfli omillari bo'yicha ko'rsatkichlarni kiritish orqali ushbu kasalliklar bo'yicha tibbiy-statistika hisobi va hisoboti tizimini takomillashtirish.
4. Asosiy kasalliklar bo'yicha kasalliklarning tobora avj olishini, asoratlarning rivojlanishini kuzatib borish imkoniyatini beruvchi registrlarni joriy qilish.
5. Aholi orasida xalqaro qabul qilingan standart metodologiya (HBSC, STEPS va boshqalar) asosida keng ko'lamli tadqiqotlar o'tkazish.
6. Sog'lom atrof-muhitni yaratish bo'yicha jamoatchilik monitoringi tizimini joriy qilish.

## **6.Kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish**

1. Yetakchi xorijiy jamiyat sog'liqni saqlash muassasalari bilan hamkorlikda oliy tibbiy ta'lim muassasalari tibbiyot-profilaktika yo'nalishidagi kafedralari o'qituvchilarining jamiyat salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'lom ovqatlanish, dietologiya masalalari bo'yicha malakasini oshirish.
2. Oliy tibbiy ta'lim muassasalarining tibbiyot-profilaktika yo'nalishiga ixtisoslashgan kafedralari, shuningdek, Toshkent tibbiyot akademiyasining Jamiyat sog'lig'ini saqlash maktabi hamda tibbiyot xodimlari malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimining o'quv dasturlarini qayta ko'rib chiqish va ularni xalqaro talablarga moslashtirish.
3. Tibbiyot institutlarining tibbiy-profilaktika yo'nalishidagi soha kafedralari hamda Toshkent tibbiyot akademiyasi Jamiyat sog'lig'ini saqlash maktabining o'quv dasturlarini Yevropa mintaqasining jamiyat sog'lig'ini saqlash maktablari assotsiatsiyasi (ASPHER — The Association of Schools of Public Health in the European Region) tomonidan akkreditatsiya qilinishini ta'minlash.

4. O‘rta tibbiy xodimlarni «Diabetik oyoq yuzi bo‘yicha tibbiy hamshira — podiatr», «Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha maslahatchi», «Tamakidan voz kechish bo‘yicha maslahatchi», «Bronxial astma bo‘yicha maslahatchi» hamda boshqa yo‘nalishlarda ixtisoslashtirish va sertifikatlash dasturlarini ishlab chiqish.

### **5-bob. Konsepsiyani amalga oshirishdan kutilayotgan natijalar**

Konsepsiyani amalga oshirish natijasida quyidagilar:

aholi tomonidan sabzavot va mevalar iste‘mol qilinishini 15 foizga oshirish;

osh tuzi iste‘mol qilinishini 15 foizga qisqartirish;

vitaminlar va zarur minerallar bilan boyitilgan mahsulotlarni ishlab chiqarish ulushini oshirish;

aholining jismoniy faolligi darajasini 10 foizga oshirish;

alkogol va tamaki mahsulotlari iste‘molini 10 foizga qisqartirish;

yuqori arterial bosimga ega bemorlar sonining o‘shishini to‘xtatib turish;

semirish va qandli diabet kasalligiga chalingan bemorlar sonining o‘shishini to‘xtatib turish;

tibbiy muassasalarni yuqumli bo‘lmagan asosiy kasalliklarni davolash uchun zarur bo‘lgan bazaviy diagnostik testlar, jihozlar va asosiy dori vositalari bilan ta‘minlanganligi darajasini 50 foizga yetkazish;

infarkt va insultning oldini olish uchun yuqori xavf darajasiga ega va yuqumli bo‘lmagan kasalliklarga chalingan bemorlarning kamida 50 foizini zarur dori-darmon terapiyasi hamda maslahatlar bilan ta‘minlash;

aholi orasida yurak qon-tomir kasalliklari, xavfli o‘smalar, qandli diabet va o‘pka surunkali obstruktiv kasalliklaridan barvaqt o‘lim holatlari darajasini 10 foizga qisqartirish kutilmoqda.

### **Nazorat savollari:**

1. Sivilizatsiya kasalliklarida ovqatlanishning ahamiyati.
2. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirish bosqichlari.
3. Aholi orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish usullari.
4. Sivilizatsiya kasalliklari profilaktikasi.

**3-amaliy mashg'ulot: Qandli diabet kasalligini oldini olishda sog'lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati. Endokrin kasalliklarda ovqatlanish tartibiga baho berish.**

**Reja:**

1. Qandli diabet kasalligini oldini olishda sog'lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati.
2. Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va ovqatlanish.
3. Ortiqcha tana vazni va semizlik rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar.

**Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va ovqatlanish**

Ovqatlanish BMI = 18,5 ... 25 ga mos keluvchi tana vaznini saqlab turishni ta'minlaydigan belgilovchi omildir. Quvvat ortiqcha iste'mol qilinganida katta yoshdagi odamda ortiqcha yog' zaxirasi to'planib boraveradi, bunda quvvat tushishining muntazam oshishi quvvat sarflanishiga nisbatan 15 ... 20 % ga oshishi tana vaznining 2 ... 3 kg/yil nisbatida oshishiga olib kelishi haqida ma'lumotlar bor. Rivojlangan davlatlardagi ortiqcha tana vazni chastotasi populyatsiyaning umumiy soniga nisbatan 50 % va undan ham ko'proq bo'ladi.

Shu bilan birga ortiqcha tana vazni va semizlik, ateroskleroz, II turdagi qandli diabet, gipertoniya va o't-tosh kasalligi, saraton xastaliklarining rivojlanishi va og'ir kechishi moyillik uyg'otuvchi omil sifatida xizmat qiladi.

Tana vazni oshishi va semizlikning u yoki bu tarzda rivojlanishiga ta'sir qiluvchi barcha oziq-ovqat omillarini shartli ravishda to'rt guruhga bo'lish mumkin: isbotlangan, yuqori ehtimoldagi, ehtimoliy va taxminiy (4.1-jadval).

**Ortiqcha tana vazni va semizlik rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar (JSST, 2003)**

Xavfni kamaytiruvchi	Xavfni oshiruvchi
<i>Isbotlangan</i>	

Muntazam jismoniy faollik	Kam harakatli xayot tarzi
Ratsiondagi ovqat tolalarining yuqori miqdori	Muntazam ravishda yuqori kaloriyali ovqatlar (shu jumladan, tezkor ovqatlanish mahsulotlari)ni iste'mol qilish
<i>Yuqori ehtimolli</i>	
Bolalikdan ovqat hatti-harakatini optimal shakllantirish	Shirin salqin ichimliklar va sharbatlarni muntazam ichish
Ko'krak suti bilan ovqatlantirish	
<i>Ehtimoliy</i>	
Ovqatdagi GI past bo'lishi	Katta porsiya iste'mol qilish odati Jamoat ovqatlanishi tizimida muntazam ovqatlanish
<i>Taxminiy</i>	
Ovqat maydaligini oshirish	Alkogolni suiste'mol qilish

Hayvon yog'lari hisobiga, shu bilan bir qatorda undan-da kam bo'lmagan darajada mono- va disaxaridlar hisobiga yuqori quvvatli qiymatga ega bo'lgan yuqori kaloriyali oziq-ovqatlar va taomlarning ortiqcha tushishi alimentar semizlik rivojlanishi mexanizmidagi eng ko'p salbiy o'rin tutadi. Ortiqcha tushadigan qand moddasi, o'z tabiati va glikemik samarasiga bog'liq bo'lmagan holda nisbatan tezgina liponeogenezga qo'shib, triglitseridlarning sintezlanishi va zaxirada to'planishini ko'paytiradi.

Ortiqcha tana vazni va semizlik profilaktikasining umumiy strategiyasini bolalik yoshidan boshlash, ya'ni iloji boricha uzoqroq ko'krak suti bilan boqish, qo'shimcha beriladigan mahsulotlar va ovqatlarga qo'shiladigan shakarni iloji boricha kamaytirish, jismoniy faollikni saqlab turish (har kuni kamida 30 daqiqa – yuqori





jismoniy faollik), passiv kunduzgi dam olish (televizor ko‘rish) vaqtini cheklash, mevalar, sabzavotlar va glikemik indeksi past bo‘lgan boshqa mahsulotlar iste‘molini ko‘paytirish, qandolatchilik mahsulotlari, konfetlar, qovurilgan kartoshka – chipslar, salqin ichimliklar va yuqori kaloriyali boshqa mahsulotlar tanavvulini qisqartirish zarur.

Tana vaznini katta yoshdagi umri davomida 5 kilogrammdan oshadigan tebranishlari bo‘lmagan optimal oraliqda saqlab turish tana vaznini nazorat qilishda optimal natija hisoblanadi. Bunda erkaklar bel aylanasi 102 sm. dan, ayollarda esa 88 sm.dan oshmasligi lozim.

#### **Nazorat savollari:**

1. Qandli diabet kasalligini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyati qanday.
2. Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi nimalardan iborat.
3. Ortiqcha tana vazni va semizlik rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar nimalardan iborat.
4. Tana vazni indeksi nima.

#### 4 mashg'ulot. Sog'lom ovqatlanishning yurak qon tomir tizimi kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati.

##### Reja:

1. Yurak-qon tomirlari xastaliklari profilaktikasi va ovqatlanish.
2. Yurak-tomir kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar.
3. Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarida ovqatlanish ahamiyati. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish.
4. Sog'lom ovqatlanishning yurak qon tomir tizimi kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati.

Yurak-tomir kasalliklari (YuTK) rivojlangan davlatlardagi vaqtli o'limlarning yetakchi sababi bo'lib qolmoqda, ushbu guruhdagi kasallanishlar esa eng yuqori ko'rsatkichlarni va dunyo bo'ylab o'sib borishga moyillikni ko'rsatmoqda.

Muvozanatlashtirilmagan ovqatlanish,

jismoniy yuklama kaloriyalarga xos

bo'lmagan darajada kamligi (gipodinamiya),

chekish YuTK rivojlanishiga yordam beradi.

YuTK rivojlanishi tana vazni oshiq

bo'lgan, arterial gipertenziya,

dislipoproteinemiya va diabetdan aziyat

chekuvchi insonlarda ayniqsa yuqoriroq bo'ladi.

Odatda, TYoK ga boy bo'lgan mahsulotlar,

osh tuzi va mono- hamda disaxaridlar juda ko'p bo'lgani holda o'simlik mahsulotlari (sabzavotlar, mevalar, boshoqlilar)ning kam iste'mol qilinishi ovqatlanishdagi kritik disbalansga olib keladi.

YuTK rivojlanishi xavfi pasayishi bir nechta ovqat omillariga (4.3-jadval), jumladan, muntazam mevalar, tar mevalar va sabzavotlarni, tarkibida tarmoqlangan zanjirli  $\omega$ -3 PTYoK mavjud bo'lgan dengiz balig'ini, linol kislotasi va kaliy miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilishga bog'liqdir.

Aterosklerotik turdagi lipidlar almashinuvi buzilganligidan darak beruvchi ovqat statusining muhim ko'rsatkichi giperxolesterinemiya va dislipoproteinemiyadir. Hozirgi vaqtda ratsion bilan tushayotgan umumiy yog' va TYoK hamda YuTK rivojlanishi xavfi orasida bevosita bog'liqlik borligi xech qanday shubha uyg'otmaydi.



**Yurak-tomir kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar  
(JSST, 2003)**

Xavfni kamaytiruvchi	Xavfni oshiruvchi
<i>Isbotlangan</i>	
Muntazam jismoniy faollik	TYoK (miristinli va palmitinli) va transformlar
PTYoK (linolli va tarmoqlangan zanjirli $\omega$ -3 li)	Ortiqcha tana vazni va semizlik
Mevalar, tar mevalar, sabzavotlar	Natriy
Kaliy	Alkogolni suiste'mol qilish
<i>Yuqori ehtimolli</i>	
PTYoK (linolli)	Ovqat xolesterini
MTYoK (oleinli)	Filtrlanmagan qahva
Yirik tortilgan boshhoqli don mahsulotlari	
Yong'oqlar (tuzlanmagan)	
O'simlik sterinlari	
Folat	
<i>Ehtimoliy</i>	
Bioflavonoidlar	Ovqat yog'ida laurin kislotasi miqdori yuqori bo'lishi
Soya mahsulotlari	Tug'ilgandagi gipotrofiya
<i>Taxminiy</i>	
Kalsiy	Uglevodlar
Magniy	Temir (qo'shilgan noorganik)
Askorbat kislota	

TYoKning barcha vakillari orasida eng ko'p aterogen samaraga ega bo'lganlari – miristin va palmitin kislotalari bo'lib, ular ratsion tarkibidagi ham hayvon, ham o'simlik yog'lari tarkibida keng ifodalanuvchi TYoK larning asosiy turlaridir. Ayni vaqtda stearin kislota olein kislotasiga transformatsiyalanish (evrilish) qobiliyatining sharofati bilan ham lipid almashinuviga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Umumiy yog' miqdori ratsion kaloriyaliligining 30 ... 35 % iga teng bo'lganda, turli yog' kislota oilalari va ularning shakli nisbati hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmaydi – modda almashinuvini aterogen profili albatta shakllanadi. Ratsiondagi umumiy yog'ning pasayishida turli yog'larning muvozanati: PTYoK va MTYoKning TYoK va *trans*-formlar bilan nisbati ovqatlanishdagi lipid almashinuvining yo'nalishini belgilovchi omillar bo'ladi. Bunda TYoK va *trans*-formlar oshiqcha bo'lishi ZYuLP pasayishiga va umumiy xolesterin bilan ZPLPning oshishiga olib kelib, dislipoproteinemiyaning aterogen turini aniqlaydi. Masalan, Yaponiyada TYoKlarni iiste'mol qilish quvvatning umumiy miqdoridan 3 % ni tashkil etsa, Finlyandiyaning sharqiy qismida bu ko'rsatkich 22 % ga yetadi. Bunda Yaponiya aholisi qonidagi xolesterin miqdori sharqiy Finlyandiya yashovchilarnikiga nisbatan ikki marta kamligi qayd etiladi, bu esa yurak ishemik kasalliklari bilan bevosita bog'liqdir: 10000 aholi jon boshiga olinganda Yaponiyada – 144 ta va Finlyandiya – 1202 ta.

Ayni paytda PTYoK (nisbatan samaraliroq) va MTYoK butunlay teskari manzara rivojlanishiga ko'maklashadi. Ayniqsa, asosiy manbai dengiz baliqlarining yog'i bo'lgan  $\omega$ -3 PTYoK eng ijobiy ta'sirga ega: kundalik ratsionga 50 g baliq kiritish yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lish xavfini taxminan 50 % ga kamaytiradi.

Ichaklardan xolesterin va TYoKlarning so'rilishini pasaytiruvchi nutrientlar: sitosterinlar (o'simlik sterinlari), ovqat tolalari, antioksidantlar (vitaminlar va metall-kofaktorlar) va folat modda almashinuvini me'yorlashtirish qobiliyatiga egadir. Folat oltingugurtli aminokislotalarning almashinuvini me'yorlashtirilishini ta'minlaydi va ateroskleroz rivojlanishining eng muhim omili – gomotsisteinining qon zardobidagi miqdorini pasaytiradi.

Ko'p sonli keng ko'lamli tadqiqotlar ratsionga soyali mahsulotlarni kiritish qon zardobidagi yog' kislotalari spektriga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi, bu esa, aftidan, soya oqsilining yaxshi aminokislotalari tarkibi soyada izoflavonlar va lignanlarning borligi bilan bog'liq bo'lsa kerak.

So'nggi yillarda kam va o'rtacha dozadagi alkogolning YuTK profilaktikasidagi ijobiy samarasi qizg'in muhokama qilinmoqda. Haqiqatan ham, uncha ko'p bo'lmagan miqdordagi alkogol (bir qadah o'tkir ichimlik yoki bir bokal tabiiy musallas)ning integral samarasi turli-tuman tadqiqotlarda tasdiqlandi, ammo bu faqat toj kasalliklariga taalluqlidir. Bunda boshqa kardiovaskulyar muammolar, masalan, bosh miya xastaliklari ham bo'lganda spirtli ichimliklar shubhasiz salbiy samara beradi, bu esa

alkogolni profilaktika vositasi sifatida tavsiya etish uchun asos bermaydi. Shuni ham yodda tutish lozimki, alkogolga bog‘liqlik (alkogolizm yoki piyonistalik) juda tez vujudga keladi va inson spirtli ichimliklarni me‘yorida ichishni nazorat qilish imkoniyatini yo‘qotadi.

Shuningdek, filtrlanmagan (damlangan, eruvchan) qahvaning umumiy xolesterin va ZPLP darajasini oshirish qobiliyati haqida ham ma‘lumotlar mavjud bo‘lib, bu qahva donalari tarkibida lipidlik tabiatiga ega bo‘lgan terpenoid – kafestol mavjudligi bilan bog‘liqdir. Ayni paytda qahva tayyorlash paytida qog‘oz filtrdan foydalanish natijasida kafestol to‘liq yo‘qotiladi. Norvegiyadagi YuTK bilan xastalanish yuqori ekanligi har kuni ko‘p miqdordagi filtrlanmagan qahvani ichish bilan bog‘liqdir. Qaysidir darajada buni Finlyandiyadagi tajriba ham tasdiqlaydi, unda ovqat modelini amalda tadbiiq etib, filtrlanmagan qahvani filtrlanganiga almashtirishgan, shu bilan qondagi xolesterin darajasini pasaytirishga muvaffaq bo‘lingan.

YuTK rivojlanishi xavfining eng asosiy omillaridan biri arterial gipertenziyadir. Uning rivojlanishini ratsionda osh tuzi ko‘p bo‘lishi, ayni paytda kaliy past ekanligi bilan bog‘lashadi. Ratsionga osh tuzi kiritilishining farqi 2 g/sut bo‘lishi sistolik bosimning 15 ... 19 yoshlilar guruhida – 5 mm.sim.ust. ga, 60 ... 69 yoshlilarda guruhida esa – 5 mm.sim.ust. ga ko‘tarilishiga olib keldi. Giponatriyli parhez qo‘llanilishi natijasida uning gipertenziyani pasaytirishdagi samarasi ishonchli isbotlandi. Ratsiondagi kaliy (meva va sabzavotlar hisobiga) va natriy 1 ... 1,5 : 2 nisbatda bo‘lganida, arterial gipertenziya rivojlanishi xavfi sezilarli pasayadi.

YuTK alimantar profilaktikasining umumiy strategiyasi bir nechta asosiy yo‘nalishlarni qamrab oladi:

1) ratsiondagi go‘shning yog‘li navlari va sut mahsulotlari hamda gidrogenizatsiyalangan yog‘larni cheklab qo‘yish hisobiga umumiy yog‘ miqdorini kaloriyalilik bo‘yicha 30 % gacha, TYoK ni 10 % gacha (xavf guruhidagilar uchun 7 % gacha) va yog‘ kislotalari *trans*-formlarini pasaytirish 1 % gacha pasaytirish;

2) har kuni ovqatlanishda o‘simlik yog‘lari, yong‘oqlar va haftasiga ikki-uch marta baliqdan foydalanish hisobiga ratsion bilan PTYoK tushishini kaloriyalilik bo‘yicha 3 ... 7 % gacha (xavf guruhidagilar uchun Ye vitamini: PTYoK nisbati 1 dan kam bo‘lmagan sharoitda 10 % gacha) miqdorda tushishini va  $\omega$ -6 :  $\omega$ -3 nisbati 6 ... 8 : 1 nisbatda bo‘lishini saqlab turish;

3) yetarli miqdorda mevalar, tar mevalar, sabzavotlar, dukkaklilar, yog‘siz sut mahsulotlaridan foydalanish hisobiga ovqat tolalari, antioksidantlar, vitaminlar, kalsiy, folatlarning optimal darajasini saqlab turish;

4) osh tuzi iste‘molini 6 g/sut miqdorigacha va iloji boricha bundan ham pastroqqacha pasaytirish.

## **Nazorat savollari:**

1. Yurak-qon tomirlari xastaliklari profilaktikasida nimalarga etibor berish kerak.
2. Yurak-tomir kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillarni sanang.
3. Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarida ovqatlanish ahamiyati qanday.
4. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun nimalarga ahamiyat berish kerak.
5. Sogʻlom ovqatlanishning yurak qon tomir tizimi kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati.

## V KEYSLAR BANKI

**Keys** – bu aniq bir vaziyatning bayonidir (“real voqeaning foto-lavhasi”). Keys – bu yaxlit axborotli majmua.

«**Keys-stadi**» - inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Keys – stadi texnologiyasi – ishbilarmonlik oʻyinlarining oʻziga xos koʻrinishi boʻlib, aniq vaziyatlarni tahlil qilish, ijodiy fikrlash va toʻgʻri qaror qabul qilish koʻnikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

### “Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
<b>1-bosqich:</b> Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish;</li> <li>✓ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda);</li> <li>✓ axborotni umumlashtirish;</li> <li>✓ axborot tahlili;</li> <li>✓ muammolarni aniqlash</li> </ul>
<b>2-bosqich:</b> Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ individual va guruhda ishlash;</li> <li>✓ muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash;</li> <li>✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash</li> </ul>
<b>3-bosqich:</b> Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining yechimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ individual va guruhda ishlash;</li> <li>✓ muqobil yechim yoʻllarini ishlab chiqish;</li> <li>✓ har bir yechimning imkoniyatlari va toʻsiqlarni tahlil qilish;</li> <li>✓ muqobil yechimlarni tanlash</li> </ul>
<b>4-bosqich:</b> Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ yakka va guruhda ishlash;</li> <li>✓ muqobil variantlarni amalda qoʻllash imkoniyatlarini asoslash;</li> <li>✓ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash;</li> <li>✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish</li> </ul>

## 1 – topshiriq

### 1-guruh.

Ilmiy tadqiqotlarda muammoni aniqlash va uning dolzarbligini asoslashda nimalarga ahamiyat beriladi?

#### Holat muammosi haqida jadval to‘ldiring

Muammo turi	Holat muammalarini tug‘ilish sabablari	Muammoni yetish yo‘llari

### 2- guruh

Mutaxassisligingiz bo‘yicha dolzarb muammoni guruhingiz bilan tahlil qiling

#### Holat muammosi haqida jadval to‘ldiring

Muammo turi	Holat muammalarini tug‘ilish sabablari	Muammoni yechish yo‘llari

## 2 - topshiriq

### “T-chizma” jadval to‘ldiring

Pedagogik mahoratni yuksaltirishda mavjud muammolar taxlili

Asosiy muammolar	Bu muammollarni bartaraf etish yo‘llari



## VI. GLOSSARIY

<b>Termin</b>	<b>O‘zbek tilidagi sharhi</b>	<b>Ingliz tilidagi sharhi</b>
<b>aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi</b>	aholi sog‘lig‘ining holati bo‘lib, bunda insonga yashash muhiti omillarining zararli ta‘siri mavjud bo‘lmaydi va uning hayot faoliyati uchun qulay shart-sharoitlar ta‘minlanadi;	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;
<b>davlat sanitariya nazorati</b>	aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risidagi qonun hujjatlari buzilishlarining oldini olishga, ularni aniqlash va bartaraf etishga doir faoliyat;	a state sanitary supervision is activity on warning, exposure and removal of violations of legislation about sanitary-epidemiology prosperity of population;
<b>insonning yashash muhiti</b>	insonning hayot faoliyati shart-sharoitlarini belgilaydigan ob‘ektlar, hodisalar va atrof-muhit omillari majmui;	a human environment is a collection of objects, phenomena and environmental factors determining human living conditions;
<b>sanitariya-gigiena tadbirlari va epidemiyaga qarshi tadbirlar</b>	yuqumli va parazitar kasalliklar paydo bo‘lishining hamda tarqalishining oldini olishga va ularni bartaraf etishga qaratilgan tashkiliy, ma‘muriy, muhandislik-texnik, tibbiy-sanitariya chora-tadbirlari hamda boshqa chora-tadbirlar;	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;
<b>sanitariya-epidemiologik vaziyat</b>	aholi yashayotgan muhitining va sog‘lig‘ining muayyan hududdagi, ko‘rsatilgan aniq vaqtdagi holati;	a sanitary-epidemiological situation is the state of the environment and the health of the population in a certain area at the specified time;
<b>sanitariya-</b>	aholining sanitariya-	a sanitary and

<p><b>epidemiologiya xizmati</b></p>	<p>epidemiologik osoyishtaligi sohasidagi faoliyatni amalga oshiruvchi davlat sanitariya-epidemiologiya nazorati markazlarini, orttirilgan immunitet tanqisligi sindromiga (OITSga) qarshi kurashish markazlarini, dezinfeksiya stansiyalarini, o‘lat, karantin va o‘ta xavfli infeksiyalarni profilaktika qilish markazlarini, ilmiy-tadqiqot muassasalarini o‘z ichiga olgan yagona tizim;</p>	<p>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><b>cheklovchi tadbirlar (karantin)</b></p>	<p>yuqumli va parazitar kasalliklar tarqalishining oldini olishga qaratilgan, xo‘jalik faoliyati va boshqa faoliyatning alohida tartibini, aholi, transport vositalari, yuklar va (yoki) tovarlar harakatlanishining cheklanishini nazarda tutadigan ma‘muriy, tibbiy-sanitariya chora-tadbirlari va boshqa chora-tadbirlar;</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><b>yuqumli va parazitar kasalliklar</b></p>	<p>insonga u yashayotgan muhitning biologik omillari ta‘sir ko‘rsatishi hamda kasallikka chalingan insondan yoki hayvondan sog‘lom insonga kasallik yuqishi mumkinligi sababli paydo bo‘ladigan va tarqaladigan inson kasalliklari</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 person.</p>

<b>Gigienik me'yorlar</b>	doimo ta'sir ko'rsatuvchi va inson uchun kerakli omillar	Hygienic norm - as a rule, are permanent and necessary for human factors.
<b>gigienik koidalar</b>	tabiatda bor bo'lgan u yoki bu omilga bo'lgan gigienik talablarning og'zaki ta'rifi	Hygiene rules - a verbal (verbal) description of hygienic requirements to a particular factor
<b>gigienik reglamentlar</b>	odam organizmiga negativ ta'sir ko'rsatuvchi omillarga nisbatan o'rnatiladigan me'yorlar	Hygienic reglament- are among the factors that can have a negative effect on the body.
<b>Ovkat ratsioni</b>	ovqat mahsulotlarining tarkibi va miqdori	Diet - the number and composition of the food products that are part of the daily human diet
<b>oqilona ovqatlanish</b>	fiziologik ovqatlanish me'yorlari	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.
<b>ovqatlanishning fiziologik me'yorlari</b>	ovqat moddalar va energiya miqdorilari bo'lib, organizmning yoshi, jinsi, mexnat faoliyatining turiga muvofiq organizmning fiziologik ehtiyojini qondiradi	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.
<b>alimantar kasalliklar</b>	ovqatlanishning fiziologik me'yorlarini bajarmaslik, hamda boshqa gigenik talablarga rioya qilmaslik natijasida rivojlangan kasalliklar	Nutritional Meals disease population that does not match the requirements of a balanced diet, and leads to more widespread

		diseases, directly or indirectly related to food quality
<b>Mexnat gigienasi</b>	ishlab chiqarish muhitida bo‘ladigan zararli omillarning ishchilar organizmiga ta’sir etish xususiyatlarini o‘rganib, uning asosida ishchilar o‘rtasida kuzatiladigan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqadi va hayotga tadbiq qiladi	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.
<b>tibbiy-sanitariya kismi</b>	ishchi va xizmatchilarga malakali va ixtisoslashtirilgan tibbiy-xizmat ko‘rsatish, hamda profilaktik tadbirlarni amalga oshiradi	Medical care part - has qualified and specialized medical care work, and also carries out preventive measures
<b>ishlab chiqarish muhitidagi omillar</b>	ishlab chiqarish muhitidagi omillar	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.
<b>kasb kasalliklari</b>	ishlab chiqarish muhitidagi omillar ta’sirida kelib chiqadigan kasalliklar	Occupational diseases - a disease that develops due to the impact specific to the work of the working conditions of factors
<b>Bolalar va o‘smirlar gigienasi</b>	o‘suvi organizmga atrof muhitda bor bo‘lgan turli omillarning ta’sirini o‘rganish va olingan ma’lumotlar asosida bolalar va o‘smirlar organizmiga moslashtirilgan holda ilmiy asoslangan gigienik normativlarni, tavsiyalarni ishlab chiqish va shunga muvofiq sog‘lomlashtirish tadbirlarini ishlab chiqib hayotga	Hygiene of children and adolescents - is studying the impact of the growing body of environmental factors and developing hygiene guidelines and recreational activities for children and teenagers.

	tadbiq qiladi	
<b>akseleratsiya</b>	Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining oldingi avlod bolalaridagi rivojlanish ko'rsatkichlariga qaraganda tezlashishi	Akseleration- process more rapid physical development and its higher performance in contemporary generations compared with previous generations
<b>sog'lom turmush tarzi</b>	atrof muhitda bor bo'lgan barcha omillarning organizmga ta'sir etish mumkinligi haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lish, va ana shu omillardan o'zining salomatligi uchun foyda keltiradigan tomonlaridan samarali foydalana olishi	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
<b>Psixogigiena</b>	insonlarning ruxiy salomatligini saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan	Psychohygiene - the science of preservation and promotion of mental health, the prevention of the emergence and development of mental illness
<b>Kasallanish</b>	aholi orasida yoki uning ayrim guruhlari ichida tarqalgan kasalliklar.	diseases which prevalence among population or in some groups of one's
<b>Xavf omillari</b>	inson salomatligiga xavf tug'diruvchi, kasalliklarni kelib chiqishiga, rivojlanishiga, yomon oqibatlarga olib keluvchi - biologik, genetik ekologik, tibbiy-ijtimoiy harakterga ega bo'lgan, tashqi muhit, ishlab chiqarish sharoiti, turmush tarzi bilan bog'liq omillar guruhidir.	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.

<b>PubMed</b>	<p>bu elektron qidiruv sistemasi NLM da ishlab chiqilgan. PubMed o‘z ichiga oladi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MEDLINE (medlayn)</li> <li>- PreMEDLINE</li> <li>- Nashriyotlar bayoni.</li> </ul>	<p>this electronic search system was developed in the National Library of Medicine (NLM). PubMed includes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MEDLINE</li> <li>- PreMEDLINE</li> <li>- Description of publications</li> </ul>
<b>MEDLINE</b>	<p>tibbiyot ma’lumotlarining bazasi, u 1960-yildan boshlab 22 milliondan ortiq butun dunyo bo‘yicha tibbiy ma’lumotlar nashrlarining bibliografik bayonlarini o‘z ichiga oladi. Hozirda MEDLINE bepul internetdan ma’lumot qidirishga yordam beradi.</p>	<p>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.</p>

## VII ADABIYOTLAR RO'YXATI

### I. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 1998 yil 10 noyabrdagi "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi to'g'risida"gi PF-2107-sonli Farmoni\
2. O'zbekiston Respublikasining "Sug'urta faoliyati to'g'risida"gi Qonuni (358-II-son 05.04.2002).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2003 yil 23 fevraldagi "Sog'liqni saqlash tizimini yanada isloh qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF 3214-sonli Farmoni
4. Prezidentning 2007 yil 19 sentyabrdagi "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishni yanada chuqurlashtirish va uni rivojlantirish davlat dasturining asosiy yo'nalishlari to'g'risida"gi PF 3923-sonli Farmoni
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2007 yil 2 oktyabrdagi "Respublikada tibbiyot muassasalari faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi PQ-700 sonli Qarori
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2014 yil 1 avgustdagi "2014 - 2018 yillarda O'zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash, onalar, bolalar va o'smirlar sog'lig'ini muhofaza qilish borasidagi davlat dasturi to'g'risida"gi PQ-2221 sonli Qarori
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustivor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi» PF-4947-sonli Farmoni
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 29 martdagi «O'zbekiston respublikasida birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari faoliyatini tashkil etishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2857-sonli Qarori
9. O'zbekiston respublikasi prezidentining 2017 yil 1 apreldagi "Sog'liqni saqlash sohasida xususiy sektorni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2863-sonli Qarori
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 iyundagi "O'zbekiston respublikasi aholisiga 2017—2021 yillarda ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatishni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3071-sonli Qarori
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 201825 yanvardagi "Shoshilinch tibbiy yordam tizimini jadal takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3494-sonli Qarori
12. O'zbekiston respublikasi vazirlar mahkamasining 2017 yil 13 sentyabrdagi qarori "Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida tibbiy xizmatlar sifatini yaxshilashga, o'tkazilayotgan profilaktika tadbirlarining samaradorligi uchun mas'uliyatni oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi 718 - sonli Qarori
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 2 fevraldagi "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5325-sonli Farmoni

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda «O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo‘yicha kompleks chora tadbirlar to‘g‘risidagi» PF-5590-sonli Farmoni

15. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2018 yil 18 dekabrda «Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-4063-sonli Qarori

16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 02 avgustda «O‘zbekiston Respublikasining sug‘urta bozorini isloh qilish va uning jadal rivojlanishini ta‘minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-4412 sonli qarori

17. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2019 yil 9 sentyabrda «O‘zbekiston Respublikasi sanitariya-epidemiologiya xizmati tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 5814-sonli Farmoni

## **II. Asosiy adabiyotlar**

1. Asekretov O.K., Borisov B.A., Bugakova N.Yu. i dr. *Sovremennye obrazovatelnye tekhnologii: pedagogika i psixologiya: monografiya.* – Novosibirsk: Izdatelstvo SRNS, 2015. – 318 s. <http://science.vvsu.ru/files/5040BC65-273B-44BB-98C4-CB5092BE4460.pdf>

2. B.Mamatkulov . *Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlashni boshqarish.* -T., 2019.

3. Belogurov A.Yu. *Modernizatsiya protsessa podgotovki pedagoga v kontekste innovatsionnogo razvitiya obshchestva: Monografiya.* — M.: MAKS Press, 2016. — 116 s. ISBN 978-5-317-05412-0.

4. G.I.Shayxova .*Ovqatlanish gigienasi.*- T., 2015.

5. G.Trishina . *Osnovy dokazatelnoy meditsiny.* –M., 2018.

6. Gulobod Qudratulloh qizi, R.Ishmuhamedov, M.Normuhammedova. *An’anaviy va no’anaviy ta’lim.* – Samarqand: “Imom Buxoriy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi” nashriyoti, 2019. 312 b.

7. Ibraymov A.E. *Masofaviy o‘qitishning didaktik tizimi. metodik qo‘llanma/ tuzuvchi.* A.E. Ibraymov. – Toshkent: “Lesson press”, 2020. 112 bet.

8. Ignatova N. Yu. *Obrazovanie v sifrovuyu epoxu: monografiya. M-vo obrazovaniya i nauki RF.*– Nijniy Tagil: NTI (filial) UrFU, 2017. – 128 s. [http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0\\_2017.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0_2017.pdf)

## **III.Qo‘shimcha adabiyotlar**

1. Ishmuhamedov R.J., M.Mirsolieva. *O‘quv jarayonida innovatsion ta’lim texnologiyalari.* – T.: «Fan va texnologiya», 2014. 60 b.

2. Muslimov N.A va boshqalar. *Innovatsion ta’lim texnologiyalari. O‘quv-metodik qo‘llanma.* – T.: “Sano-standart”, 2015. – 208 b.



3. O.M.Mirtazaev, L.P.Zueva. /G.S.Matnazarova tahriri ostida/ Epidemiologiya.- T.,2020.

4. Oliy ta'lim tizimini raqamli avlodga moslashtirish konsepsiyasi. Yevropa Ittifoqi Erasmus+ dasturining ko'magida. [https://hiedtec.ecs.uniruse.bg/pimages/34/3\\_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf](https://hiedtec.ecs.uniruse.bg/pimages/34/3_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf)

5. Usmonov B.Sh., Habibullaev R.A. Oliy o'quv yurtlarida o'quv jarayonini kredit-modul tizimida tashkil qilish. O'quv qo'llanma. T.: "Tafakkur" nashriyoti, 2020 y. 120 bet.

6. F.I.Salomova va boshq. Gigiena va tibbiy ekologiya. –T., 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 Publiciations. 2015. 183.

10. H.Q. Mitchell, Marileni Malkogianni "PIONEER", B1, B2, MM Publiciations. 2015. 191.

11. Lindsay Clandfield and Kate Pickering "Global", B2, Macmillan. 2013. 175.

12. Steve Taylor "Destination" Vocabulary and grammar", Macmillan 2010.

#### **Internet resurlar:**

1. [www.press-service.uz](http://www.press-service.uz)

2. [www.gov.uz](http://www.gov.uz)

3. [www.lugat.uz](http://www.lugat.uz),

4. [www.glossaiy.uz](http://www.glossaiy.uz)

5. [.http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/](http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/)

6. [www.press-uz.info](http://www.press-uz.info)

7. <http://www.uforum.uz/>

8. <http://www.assc.uz/>

9. <http://www.xabar.uz>

10. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

11. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)