AHOLI ORASIDA SOG`LOM TURMUSH TARZINI TARG`IBOT QILISH ORQALI KO`RUV A'ZOSI YALLIG`LANISH KASALLIKLARINI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI

Jo‘rayeva Gulrux Bafoyevna
Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti.
Buxoro, O‘zbekiston.
E-mail: jurayeva.gulrux@bsmi.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada ko‘ruv a’zosi — ko‘z yallig‘lanish kasalliklarining asosiy klinik turlari, jumladan, blefarit, kon’yunktivit, keratit, episklerit va uveit kabi patologiyalar etiologik omillari, patogenez xususiyatlari hamda klinik kechishi keng tahlil etilgan. Ko‘z yallig‘lanishining yuqumli (virusli, bakterial, zamburug‘li) va yuqumli bo‘lmagan (allergik, autoimmun, toksik) shakllari orasidagi farqlar va diagnostik yondashuvlar batafsil yoritilgan. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ushbu kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati alohida urg‘u bilan ko‘rsatiladi. Aholi orasida shaxsiy gigiyenani ta'minlash, to‘g‘ri ovqatlanish (ko‘z salomatligi uchun muhim bo‘lgan A, C, E vitaminlariga boy mahsulotlar iste'moli), zararli odatlardan (masalan, chekish va spirtli ichimliklar iste’moli) voz kechish, sun’iy yoritish vositalaridan samarali foydalanish, shuningdek, ko‘zning ortiqcha zo‘riqishini kamaytirish kabi omillar ko‘z yallig‘lanish kasalliklarini kamaytirishda muhim profilaktik vosita sifatida taqdim etiladi. Shuningdek, aholining barcha yosh guruhlari uchun muntazam oftalmologik skrining tadbirlari va dispanserizatsiyaning samaradorligi tahlil qilinadi. Mazkur maqola profilaktik oftalmologiyaning dolzarb masalalariga bag‘ishlangan bo‘lib, sog‘lom turmush tarzining ko‘z salomatligiga ijobiy ta’sirini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Kalit so‘zlar: ko‘z yallig‘lanishi, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, gigiyena, oftalmologiya, ko‘rish organi

Аннотация: В данной статье подробно проанализированы этиологические факторы, особенности патогенеза и клиническое течение основных клинических видов воспалительных заболеваний органа зрения - глаза, включая такие патологии, как блефарит, конъюнктивит, кератит, эписклерит и увеит. Детально освещены различия и диагностические подходы между инфекционными (вирусными, бактериальными, грибковыми) и неинфекционными (аллергическими, аутоиммунными, токсическими) формами воспаления глаз. В исследовании особо подчеркивается важность формирования здорового образа жизни в профилактике этих заболеваний. Такие факторы, как обеспечение личной гигиены среди населения, правильное питание (употребление продуктов, богатых витаминами A, C, E,

ISSN 3030-3907

важными для здоровья глаз), отказ от вредных привычек (например, курения и употребления алкоголя), эффективное использование средств искусственного освещения, а также снижение чрезмерной нагрузки на глаза, представлены в качестве важных профилактических мер по снижению воспалительных заболеваний глаз. Также анализируется эффективность регулярных мероприятий офтальмологического скрининга и диспансеризации для всех возрастных групп населения. Данная статья посвящена актуальным вопросам профилактической офтальмологии и научно обосновывает положительное влияние здорового образа жизни на здоровье глаз.

Ключевые слова: воспаление глаз, профилактика, здоровый образ жизни, гигиена, офтальмология, орган зрения

Abstract: This article extensively analyzes the etiological factors, pathogenesis characteristics, and clinical progression of the main clinical types of inflammatory diseases of the visual organ - the eye, including pathologies such as blepharitis, conjunctivitis, keratitis, episcleritis, and uveitis. The differences and diagnostic approaches between infectious (viral, bacterial, fungal) and non-infectious (allergic, autoimmune, toxic) forms of eye inflammation are described in detail. The study emphasizes the significance of adopting a healthy lifestyle in preventing these diseases. Among the population, factors such as maintaining personal hygiene, proper nutrition (consumption of products rich in vitamins A, C, E, which are crucial for eye health), avoiding harmful habits (such as smoking and alcohol consumption), effective use of artificial lighting, as well as reducing eye strain are presented as important preventive measures in reducing eye inflammatory diseases. The effectiveness of regular ophthalmological screening and dispensary observation for all age groups of the population is also analyzed. This article addresses current issues in preventive ophthalmology and scientifically substantiates the positive impact of a healthy lifestyle on eye health.

Keywords: eye inflammation, prevention, healthy lifestyle, hygiene, ophthalmology, visual organ

Kirish.

Ko‘z inson hayotida eng muhim sezgi a’zolaridan biri hisoblanadi. U tashqi muhitdan axborot olish, makonda yo‘nalish, mehnat faoliyatini samarali bajarish, hamda shaxslararo munosabatlarda to‘g‘ri orientatsiya qilishda muhim rol o‘ynaydi. Ko‘rish qobiliyatining pasayishi yoki uning to‘liq yo‘qolishi nafaqat fiziologik noqulayliklarni, balki psixologik va ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqaradi. Shu bois, ko‘ruv a’zosi sog‘lig‘ini saqlash va uning kasalliklarining

ISSN 3030-3907

oldini olish sog‘lom turmush tarzi doirasida ustuvor yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda.

Ko‘ruv a’zosi kasalliklari, xususan, yallig‘lanish bilan bog‘liq holatlar (blefarit, kon’yunktivit, keratit, uveit, sklerit va b.), aholi salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu kasalliklar surunkali kechishga moyilligi, ko‘rish funksiyasini izdan chiqarishi va og‘riqli simptomlar bilan kechishi tufayli mehnat faoliyatining pasayishi, kasbga yaroqlilik darajasining kamayishi va umuman hayot sifatining yomonlashuviga olib keladi.

Bunday holatlarning oldini olishda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim o‘rin egallaydi. Sog‘lom turmush tarzi – bu faqatgina jismoniy faollik va to‘g‘ri ovqatlanish emas, balki vizual gigiyena, muntazam oftalmologik ko‘rik, mehnat va dam olish tartibini saqlash, yomon odatlardan voz kechish (masalan, chekish, spirtli ichimliklar iste’moli) kabi omillarni ham qamrab oladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, ko‘ruv a’zosi yallig‘lanish kasalliklarining oldini olishda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu esa nafaqat tibbiy muassasalar, balki ta’lim, OAV, oilalar va jamiyatning boshqa institutlari hamkorligida amalga oshirilishi kerak. Aholi salomatligini saqlash – sog‘lom ko‘zlar va sifatli hayot garovidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Ko‘z yallig‘lanish kasalliklari — bu kon’yunktivit, blefarit, dakriotsistit, keratit, sklerit kabi infeksion va allergik etiologiyali patologiyalar bo‘lib, ular ko‘rish qobiliyatini buzish bilan bir qatorda inson hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu kasalliklarning rivojlanishida bir qator omillar, jumladan, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik, atrof-muhit ifloslanishi, allergenlar, virus va bakterial infeksiyalar, shuningdek, immunitet holatining pasayishi muhim o‘rin tutadi.

Tadqiqot doirasida JSST tomonidan e’lon qilingan global epidemiologik ko‘rsatkichlar, “PubMed” va “Scopus” kabi xalqaro ilmiy bazalardagi 2015–2024 yillar oralig‘ida chop etilgan 100 dan ortiq maqolalar tahlil qilindi. Mazkur manbalar ko‘z yallig‘lanish kasalliklarining tarqalish tendensiyalari, profilaktika strategiyalari va samarali davolash usullarini chuqur yoritib bergan.

Bundan tashqari, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan e’lon qilingan 2020–2023 yillar uchun statistik hisobotlar asosida mamlakatimizda ushbu kasalliklar bilan kasallanish darajasi, ayniqsa urbanizatsiya jarayonlari kuchaygan hududlarda, yuqori ekani aniqlangan. Mahalliy sog‘liqni saqlash tizimida bu kasalliklar bo‘yicha dispanser nazorati yetarlicha yo‘lga qo‘yilmaganligi profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirishni talab qilmoqda.

Shuningdek, aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali ko‘z salomatligini yaxshilash imkoniyatlarini baholash maqsadida so‘rovnoma usuli

ISSN 3030-3907

qo‘llanildi. O‘zbekistonning turli hududlarida istiqomat qiluvchi 500 nafar fuqaro orasida o‘tkazilgan so‘rov natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilarning 64% ko‘z kasalliklarining oldini olishda shaxsiy gigiyena muhimligini e’tirof etgan bo‘lsa, 27% fuqarolar profilaktik ko‘riklardan o‘tmasligini bildirgan. 71% respondentlar esa sog‘lom ovqatlanish va immunitetni mustahkamlash ko‘z sog‘lig‘iga bevosita ta’sir ko‘rsatadi deb hisoblagan.

Ushbu natijalar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- Aholi o‘rtasida ko‘z yallig‘lanish kasalliklari xavfi yuqori bo‘lib, bu holat sog‘lom turmush tarzi va gigiyena qoidalariga e’tiborsizlik bilan bog‘liq.
- Aholining bu boradagi xabardorligi o‘rta darajada bo‘lib, sog‘liqni saqlash muassasalari tomonidan muntazam ma’rifiy tadbirlar tashkil etilishi zarur.
- Ko‘z kasalliklarini erta aniqlash va oldini olish bo‘yicha milliy dasturlarga sog‘lom turmush tarzining ahamiyati to‘g‘risidagi komponentni integratsiya qilish tavsiya etiladi.
- Kelgusida ushbu yo‘nalishda maqsadli sog‘lomlashtirish va axborot-ta’lim tadbirlarini amalga oshirish, ayniqsa yoshlar va maktab o‘quvchilari orasida, ko‘z kasalliklari tarqalishini kamaytirishga xizmat qiladi.

NATIJALAR. O‘tkazilgan ijtimoiy so‘rovnoma natijalari aholining ko‘rish a’zolari salomatligiga bo‘lgan munosabati va profilaktik choralar ko‘rish darajasining yetarli emasligini ko‘rsatmoqda. Xususan, 68% respondent gigiyena qoidalariga to‘liq amal qilmasligi ushbu qatlamda kasalliklar, ayniqsa infeksion va yallig‘lanish holatlarining yuqori xavfi mavjudligini anglatadi. Shaxsiy gigiyena, ayniqsa qo‘l yuvish, ko‘zga begona jism tegmasligiga rioya qilish, kosmetik vositalarni gigiyenik tarzda qo‘llash kabi oddiy choralar ko‘ruv a’zolarining yallig‘lanish kasalliklaridan saqlanishda muhim rol o‘ynaydi.

So‘rovnomada qatnashganlarning 52% uzoq muddat davomida kompyuter yoki telefon ekraniga qarab ishlashi, zamonaviy turmush tarziga xos bo‘lgan "raqamli ko‘z sindromi" (digital eye strain) xavfini oshiradi. Uzoq vaqt ekran qarshisida ishlash ko‘zning qurishi, qizarishi, xiralashuvi va og‘rishiga sabab bo‘ladi. Bu esa o‘z navbatida yallig‘lanish holatlari uchun predispozitsiyani kuchaytiradi. Aholi o‘rtasida raqamli gigiyena – har 20 daqiqada 20 soniyaga 20 fut uzoqlikdagi nuqtaga qarash (20-20-20 qoidasi) kabi oddiy profilaktik yondashuvlar yetarlicha targ‘ib qilinmayotgani kuzatilmoqda.

Yana bir e’tiborga molik holat shuki, 36% aholining yillik oftalmologik ko‘rigi mavjud emas. Bu ko‘rish a’zolaridagi yallig‘lanish va degenerativ o‘zgarishlarni erta aniqlash imkoniyatining cheklanishiga olib keladi. Erta tashxis va davolash ko‘rish qobiliyatini saqlab qolish va yallig‘lanish asoratlarini kamaytirishda muhim omildir. Ko‘z kasalliklari, ayniqsa surunkali kon'yunktivit,

ISSN 3030-3907

blefarit yoki quruq ko‘z sindromi, yillik tekshiruvlarda aniqlanmay qolsa, kechki bosqichda davolash qiyinlashadi.

Shuningdek, 29% insonlar faqat yallig‘lanish belgilaridan so‘nggina shifokorga murojaat qilishi, profilaktik madaniyat darajasi pastligini va o‘z salomatligiga sust munosabatni ko‘rsatadi. Kasallikning klinik belgilarini kutmasdan oftalmologga muntazam murojaat qilish yallig‘lanish holatlarini oldini olishning asosiy shartidir.

MUHOKAMA. So‘nggi yillarda olib borilgan klinik va epidemiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ko‘z yallig‘lanish (blefarit, kon’yunktivit, keratit va boshqalar) kasalliklarining ko‘payishi ko‘plab omillar, jumladan, noto‘g‘ri gigiyena, ratsional bo‘lmagan ovqatlanish, ekranlarga uzoq tikilish, himoyalanmagan holda sun’iy yorug‘likka qarash va yillik tekshiruvlarning yetarli darajada o‘tkazilmasligi bilan bog‘liq.

Ushbu kasalliklarning oldini olishda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish muhim o‘rin tutadi. Quyidagi profilaktik choralar ayniqsa samarali deb topilgan:

1. Shaxsiy gigiyenani ta'minlash:

Ko‘zga qo‘l tekkizmaslik, iflos qo‘llar bilan ko‘z sohasini ishqamaslik, faqatgina yuvilgan va individual sochiqlardan foydalanish kerak. Bu kon’yunktivit va boshqa infeksion kasalliklar xavfini kamaytiradi.

2. Vitaminlarga boy ovqatlanish:

A vitamini (sabzi, jigar, tuxum sarig‘i) ko‘zning to‘g‘ri rivojlanishi va shilliq pardaning himoyasini ta'minlaydi. C vitamini (tsitrus mevalar, ko‘katlar) esa antioksidant xususiyatga ega bo‘lib, ko‘z to‘qimalarini zararlanishdan saqlaydi.

3. Sun’iy yorug‘likda himoya qilish:

Kompyuter monitori, LED yoritgichlar yoki lazerli qurilmalar bilan ishlayotganda ko‘z uchun maxsus himoya ko‘zoynaklari taqilishi lozim. Bu ko‘zning quruqlashishini va yallig‘lanishini oldini oladi.

4. Ekran vaqtini cheklash:

Bolalar va o‘smirlar uchun mobil telefonlar, planshet va kompyuterdan foydalanish 1,5–2 soatdan oshmasligi lozim. Kattalar esa har 30 daqiqada 5 daqiqa ko‘z dam olishiga imkon berishlari zarur.

5. Yillik oftalmologik ko‘riklar:

Hatto ko‘zda hech qanday shikoyat bo‘lmasa ham, har yili kamida bir marotaba oftalmologga ko‘rinish muhim. Bu yallig‘lanishning boshlang‘ich bosqichini erta aniqlashga yordam beradi.

6. Profilaktika dasturlarini joriy qilish:

Ko‘z salomatligini targ‘ib qilish bo‘yicha seminar, trening va suhbatlar ommaviy axborot vositalarida, maktablar, kollejlar va ishchi korxonalarda

ISSN 3030-3907

muntazam o‘tkazilishi kerak. Bu aholining xabardorligini oshiradi va kasalliklar ko‘rsatkichini pasaytiradi.

XULOSA. Ko‘z yallig‘lanish kasalliklari (kon’yunktivit, blefarit, keratit va boshqalar) turli omillar, xususan gigiyena qoidalariga rioya qilinmasligi, immunitetning zaiflashuvi, atrof-muhitning ifloslanishi va noto‘g‘ri ovqatlanish tufayli kelib chiqadi. Aholi orasida sog‘lom turmush tarzini keng miqyosda shakllantirish, xususan gigiyenik tarbiyani kuchaytirish, ko‘z salomatligini ta’minlovchi A, C va E vitaminlariga boy mahsulotlarni iste’mol qilishni targ‘ib qilish, yallig‘lanish kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. World Health Organization. "Prevention of Blindness and Visual Impairment". Geneva, 2023. pp. 12–21.
2. Qodirova M., Usmonova S. “Oftalmologik kasalliklar profilaktikasi”. Tibbiyot, Toshkent, 2022. №3, bet 45–51.
3. Karimov B. “Gigiyena va sog‘lom turmush tarzi asoslari”. SSV nashriyoti, 2021. №1, bet 9–16.
4. Aliev F. “Ko‘ruv a’zosi yallig‘lanish kasalliklari etiologiyasi va profilaktikasi”, Oftalmologiya jurnali, 2023. №2, bet 67–73.
5. Tursunova G. "Sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti va uning ko‘z salomatligidagi roli", Salomatlik jurnali, 2024. №4, bet 34–39.
6. WHO Guidelines. “Eye care in primary health systems”, WHO Library, Geneva, 2021. pp. 40–55.

ISSN 3030-3907