TIBBIY PROFILAKTIKA VA OMMAVIY SOGL‘OMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI.

Y.X.Nazarova

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Tibbiy va biologik kimyo kafedrasi assistenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasida tibbiy profilaktika va ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish masalalari, ularning ijtimoiy ahamiyati, dolzarbligi hamda xalqaro tajriba bilan solishtirma tahlili yoritilgan. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning erta aniqlanishi, jismoniy faollik va to‘g‘ri ovqatlanishni rag‘batlantirish kabi yo‘nalishlar asosiy e’tiborga olingan.

Kalit so‘zlar: tibbiy profilaktika, sog‘lomlashtirish, sog‘lom turmush tarzi, profilaktik tibbiyot, DSST, raqamli tibbiyot, jismoniy faollik.

Abstract. This article discusses the issues of organizing medical prevention and mass health promotion activities in the Republic of Uzbekistan, their social significance, relevance, and comparative analysis with international experience. The study focuses on such areas as the formation of a healthy lifestyle, early detection of diseases, and promotion of physical activity and proper nutrition.

Keywords: medical prevention, health promotion, healthy lifestyle, preventive medicine, WHO, digital medicine, physical activity.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы организации медицинской профилактики и массовых мероприятий по укреплению здоровья в Республике Узбекистан, их социальное значение, актуальность и сравнительный анализ с международным опытом. Исследование сосредоточено на таких областях, как формирование здорового образа жизни, ранняя диагностика заболеваний, а также пропаганда физической активности и правильного питания.

Ключевые слова: медицинская профилактика, укрепление здоровья, здоровый образ жизни, профилактическая медицина, ВОЗ, цифровая медицина, физическая активность.

KIRISH

So‘nggi yillarda butun dunyoda, xususan, O‘zbekiston Respublikasida ham aholining sog‘lig‘ini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari davlat siyosatining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Chunki tibbiyotning asosiy maqsadi nafaqat kasalliklarni davolash, balki ularning oldini olish — ya’ni profilaktikani to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishdir[1].

ISSN 3030-3907

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (DSST) ma’lumotlariga ko‘ra, inson sog‘lig‘ining 60% dan ortig‘i turmush tarzi, 20% ekologik omillar, 10% irsiyat va atigi 10% tibbiy yordam sifatiga bog‘liq. Bu esa profilaktika ishlarini kuchaytirish orqali aholining sog‘lig‘ini sezilarli darajada yaxshilash mumkinligini ko‘rsatadi[2].

Bugungi kunda O‘zbekiston aholisi orasida yurak-qon tomir, qandli diabet, semirish, gipertoniya, surunkali nafas olish kasalliklari kabi noinfeksion kasalliklar soni yildan-yilga ortib bormoqda. Bu holatning asosiy sabablari orasida jismoniy faollikning kamayishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress va zararli odatlarning (chekish, alkogol iste’moli) keng tarqalganligi turadi.

Shu sababli O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi bilan sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, aholining jismoniy faolligini oshirish, maktabgacha va o‘rta ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish tizimini joriy etish, yoshlar va ayollar o‘rtasida profilaktik tibbiy ko‘riklarni kengaytirish bo‘yicha qator davlat dasturlari amalga oshirilmoqda. Jumladan:

-“Sog‘lom hayot sari” dasturi doirasida aholining harakat faolligini oshirish, yurish va sport bilan shug‘ullanishni odatga aylantirish targ‘ib qilinmoqda.

-“Sog‘lom ona — sog‘lom bola” loyihasi orqali ayollar va bolalar salomatligini himoya qilish, erta kasalliklarni aniqlash bo‘yicha profilaktik tekshiruvlar tizimi yo‘lga qo‘yildi.

-“Sog‘lom avlod uchun” fondi esa yoshlar o‘rtasida salomatlikni mustahkamlash, sport va dam olish infratuzilmasini rivojlantirish bilan shug‘ullanmoqda[3].

Xalqaro tajribalar ham shuni ko‘rsatadiki, rivojlangan davlatlarda (Yaponiya, Janubiy Koreya, Germaniya) sog‘lomlashtirish dasturlari, muntazam tibbiy ko‘riklar va profilaktika markazlari tizimi tufayli aholining o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi 80 yoshdan oshgan. O‘zbekistonda esa bu ko‘rsatkich so‘nggi yillarda 73 yoshni tashkil etmoqda, bu esa kelajakda sog‘lomlashtirish siyosatini yanada kuchaytirish zarurligini bildiradi[4].

Profilaktika tibbiyoti — kasalliklarning oldini olish, erta aniqlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tibbiyot sohasi bo‘lib, bugungi kunda uning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Zamonaviy jamiyatda ekologik muammolar, noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlilik, stress va zararli odatlarning keng tarqalishi ko‘plab surunkali kasalliklarning ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois kasallikni davolashdan ko‘ra, uning oldini olish ancha samarali va iqtisodiy jihatdan foydaliroq hisoblanadi.

Profilaktika tibbiyotining dolzarbligi, avvalo, aholi salomatligini saqlash va umr davomiyligini uzaytirish bilan bog‘liq. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli

ISSN 3030-3907

diabet, semizlik, onkologik kasalliklar kabi asosiy o‘lim sabablarining aksariyati to‘g‘ri profilaktika choralarini ko‘rish orqali kamaytirilishi mumkin. Muntazam tibbiy ko‘riklar, skrining tekshiruvlari, emlashlar va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va ularning og‘irlashuvini oldini olishga xizmat qiladi.

Shuningdek, profilaktika tibbiyoti sog‘liqni saqlash tizimi yuklamasini kamaytiradi. Og‘ir va surunkali kasalliklarni davolash katta moddiy mablag‘ va vaqt talab etadi, holbuki profilaktik tadbirlar ancha arzon va ommaviy tarzda amalga oshiriladi. Bu esa davlat byudjeti va oilalar xarajatlarini kamaytirishga, mehnatga layoqatli aholining ish faoliyatini uzoq muddat saqlab qolishga yordam beradi.

Profilaktika tibbiyotining yana bir muhim jihati — sog‘lom avlodni tarbiyalashdir. Ayniqsa, pediatriya amaliyotida emlashlar, bolalar ovqatlanishini nazorat qilish, gigiyena va jismoniy faollikni shakllantirish kelajakda sog‘lom jamiyat poydevorini yaratadi. Ona va bola salomatligini muhofaza qilishda ham profilaktik yondashuv yetakchi o‘rin tutadi.

Profilaktika tibbiyotining dolzarbligi shundan iboratki, u kasalliklarni davolashga sarflanadigan iqtisodiy xarajatlarni kamaytiradi, mehnatga layoqatni oshiradi, va millat genofondini sog‘lom saqlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi - O‘zbekiston Respublikasida aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning erta profilaktikasi va ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarining samaradorligini oshirish yo‘nalishlarini ilmiy asosda tahlil qilish hamda ularni xalqaro tajribalar bilan solishtirishdan iboratdir.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, bugungi kunda respublikamizda yurak-qon tomir, nafas olish tizimi, qandli diabet, semirish va stress bilan bog‘liq surunkali kasalliklar soni ortib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (DSST) ma’lumotlariga ko‘ra, O‘zbekiston aholisi orasida o‘lim holatlarining 68 foizi surunkali kasalliklar bilan bog‘liq bo‘lib, ularning aksariyati o‘z vaqtida olib borilmagan profilaktik tadbirlar natijasida kelib chiqadi. Shu sababli ushbu yo‘nalishdagi ilmiy tahlilning maqsadi aholining sog‘lig‘ini mustahkamlashga qaratilgan kompleks yondashuvlarni ishlab chiqishdir[5].

TADQIQOT METODI VA OLINGAN NATIJALAR TAHLILI

Mazkur tadqiqotning materiali sifatida O‘zbekiston Respublikasida sog‘lomlashtirish va profilaktika yo‘nalishida amalga oshirilayotgan davlat dasturlari, tibbiy-statistik ma’lumotlar, sog‘liqni saqlash muassasalarining hisobotlari, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (DSST), UNICEF va boshqa xalqaro tashkilotlarning tahliliy ma’lumotlari asos qilib olindi.

ISSN 3030-3907

Shuningdek, O‘zbekiston Sog‘liqni saqlash vazirligining “Sog‘lom avlod uchun”, “Sog‘lom hayot sari”, “Sog‘lom ona — sog‘lom bola” kabi respublika miqyosidagi sog‘lomlashtirish dasturlari, aholining jismoniy faolligini oshirish bo‘yicha olib borilayotgan profilaktik tibbiy ko‘riklar, massaj, fizioterapiya, sport va reabilitatsiya markazlari faoliyati ham tadqiqot materiali sifatida o‘rganildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 2020–2025 yillar davomida O‘zbekiston aholisi o‘rtasida o‘tkazilgan profilaktik tibbiy ko‘riklar natijalari, surunkali kasalliklarning uchrash chastotasi, aholining sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilim darajasi va jismoniy faollik holati olindi.

Tadqiqotda Farg‘ona viloyatining uchta tumani (Farg‘ona shahri, Qo‘qon, Rishton) misolida 18 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan 600 nafar respondent ishtirok etdi.

600 nafar fuqaro o‘rtasida anketali so‘rovnoma o‘tkazildi. Natijalarda aniqlanishicha, so‘rovda qatnashganlarning 41% muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadi, 32% esa faqat kasallik belgilari paydo bo‘lganda shifokorga murojaat qiladi.

Mazkur tadqiqotning materiali sifatida O‘zbekiston Respublikasida sog‘lomlashtirish va profilaktika tibbiyoti yo‘nalishida amalga oshirilayotgan davlat dasturlari, tibbiy-statistik ma’lumotlar, sog‘liqni saqlash muassasalarining yillik hisobotlari, shuningdek Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (DSST), UNICEF va boshqa xalqaro tashkilotlarning rasmiy tahliliy ma’lumotlari asos qilib olindi. Ushbu manbalar aholining sog‘lig‘ini mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar samaradorligini baholash, profilaktika tibbiyotining bugungi kundagi o‘rni va ahamiyatini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot davomida O‘zbekiston Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan amalga oshirilayotgan “Sog‘lom avlod uchun”, “Sog‘lom hayot sari”, “Sog‘lom ona — sog‘lom bola” kabi respublika miqyosidagi sog‘lomlashtirish dasturlari chuqur o‘rganildi. Mazkur dasturlar doirasida aholining jismoniy faolligini oshirish, zararli odatlarning oldini olish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, profilaktik tibbiy ko‘riklarni keng joriy etish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar tahlil qilindi. Shuningdek, tibbiyot muassasalarida o‘tkazilayotgan rejalashtirilgan profilaktik ko‘riklar, massaj, fizioterapiya, sport va reabilitatsiya markazlari faoliyati ham tadqiqot materiali sifatida ko‘rib chiqildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 2020–2025 yillar davomida O‘zbekiston aholisi o‘rtasida o‘tkazilgan profilaktik tibbiy ko‘riklar natijalari, surunkali kasalliklarning uchrash chastotasi, aholining sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilim darajasi hamda jismoniy faollik holati olindi. Tadqiqot predmeti esa profilaktika tadbirlarining aholining sog‘lig‘iga ta’siri va ularning samaradorligini baholashdan iborat bo‘ldi.

ISSN 3030-3907

Tadqiqotda Farg‘ona viloyatining uchta hududi — Farg‘ona shahri, Qo‘qon shahri va Rishton tumanida istiqomat qiluvchi 18 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan jami 600 nafar respondent ishtirok etdi. Respondentlar tasodifiy tanlash usuli asosida tanlab olindi. Tadqiqotda ijtimoiy-gigiyenik, statistik va sotsiologik metodlardan foydalanildi. Asosiy tadqiqot usuli sifatida anketali so‘rovnoma qo‘llanildi.

Anketa savollari respondentlarning sog‘lom turmush tarziga munosabati, jismoniy faolligi, profilaktik tibbiy ko‘riklarda qatnashish darajasi, shifokorga murojaat qilish odatlari hamda sog‘liqni saqlash tizimi tomonidan olib borilayotgan profilaktik tadbirlardan xabardorligini aniqlashga qaratildi. Olingan ma’lumotlar statistik usulda qayta ishlanib, foiz ko‘rsatkichlari orqali tahlil qilindi.

O‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga ko‘ra, respondentlarning 41 foizi muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishini bildirgan. Bu ko‘rsatkich aholining ma’lum bir qismi sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini anglay boshlaganini ko‘rsatadi. Biroq, 59 foiz respondentning jismoniy faolligi yetarli darajada emasligi aniqlanib, bu holat surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshiruvchi omil sifatida baholandi.

So‘rov natijalariga ko‘ra, respondentlarning 32 foizi faqat kasallik belgilari paydo bo‘lgandan keyingina shifokorga murojaat qilishini ta’kidlagan. Bu holat aholining profilaktik tibbiy ko‘riklarga yetarli darajada ahamiyat bermayotganini ko‘rsatadi. Shuningdek, 18 foiz respondentlar yiliga kamida bir marta profilaktik ko‘rikdan o‘tishini, 9 foiz esa sog‘lig‘ini umuman nazorat qildirmasligini bildirgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, profilaktik tibbiy ko‘riklardan muntazam o‘tayotgan respondentlar orasida surunkali kasalliklarning erta bosqichda aniqlanish holatlari ko‘proq uchraydi. Ayniqsa, arterial gipertenziya, qandli diabet, tayanch-harakat tizimi kasalliklari va semizlikning dastlabki belgilari profilaktik tekshiruvlar orqali aniqlangan. Bu esa profilaktika tibbiyotining kasalliklarning oldini olish va erta tashxislashdagi muhim ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Aholining sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilim darajasi tahlil qilinganda, respondentlarning 46 foizi sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlarning salomatlikka ta’siri haqida yetarli bilimga ega ekanligini bildirgan. Biroq, qolgan qism respondentlarda ushbu masalada bilim yetishmasligi kuzatildi. Bu holat profilaktika tibbiyotida sanitariya-ma’rifiy ishlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari O‘zbekiston Respublikasida profilaktika tibbiyotini rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar ijobiy samara berayotganini, biroq aholining profilaktik madaniyatini yanada oshirish, muntazam tibbiy ko‘riklarga jalb qilish va sog‘lom turmush tarzini

ISSN 3030-3907

keng targ‘ib etish zarurligini ko‘rsatdi. Profilaktika tibbiyotining samaradorligini oshirish orqali surunkali kasalliklar ko‘rsatkichini kamaytirish va aholining hayot sifatini yaxshilash mumkinligi ilmiy asosda tasdiqlandi.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot natijalari O‘zbekiston Respublikasida profilaktika tibbiyotini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri ekanini amaliy jihatdan tasdiqladi. Respublika miqyosida amalga oshirilgan “Sog‘lom hayot sari”, “Sog‘lom ona — sog‘lom bola”, “Yoshlar salomatligi”, “Profilaktika haftaliklari” kabi keng ko‘lamli sog‘lomlashtirish dasturlari aholi salomatligini mustahkamlashda muhim o‘rin tutmoqda. Xususan, aholining profilaktik tibbiy ko‘riklardan o‘tish darajasi 2015-yildagi 48 foizdan 2024-yilda 72 foizga yetgani profilaktika tizimining samaradorligi sezilarli darajada oshganini ko‘rsatadi. Bu ko‘rsatkich tibbiyotning davolashdan ko‘ra, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan yondashuvining to‘g‘riligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, 2020–2023-yillar oralig‘ida yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog‘liq o‘lim holatlarining 11 foizga, nafas olish tizimi kasalliklari sababli o‘lim holatlarining esa 8 foizga kamaygani qayd etildi. Ushbu ijobiy o‘zgarishlar aholining sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatining yaxshilanib borayotgani, profilaktik tibbiy ko‘riklar, skrining tekshiruvlari va sanitariya-ma’rifiy ishlarning kengaytirilganligi bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, surunkali kasalliklarni erta bosqichda aniqlash orqali ularning asoratlarini kamaytirish imkoniyati ortgani profilaktika tibbiyotining muhim ustunligi sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Tibbiy profilaktika va ommaviy sog‘lomlashtirish tizimini ilmiy asosda rivojlantirish nafaqat aholining kasallanish ko‘rsatkichlarini kamaytiradi, balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham katta samara beradi. Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajriba natijalari shuni ko‘rsatadiki, samarali profilaktika choralarini tizimli ravishda joriy etish aholining o‘rtacha umr davomiyligini 5–7 yilga oshirish imkonini beradi. Bu esa mamlakat demografik barqarorligi va jamiyat farovonligining oshishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, profilaktika tadbirlarining kuchaytirilishi mehnatga layoqatli aholining sog‘lomlik darajasini ko‘taradi, ish unumdorligini oshiradi hamda vaqtincha mehnatga layoqatsizlik holatlarining kamayishiga olib keladi. Natijada ishlab chiqarish va xizmat ko‘rsatish sohalarida iqtisodiy samaradorlik ortadi. Tibbiy xarajatlarning 25–30 foizga qisqarishi esa sog‘liqni saqlash tizimi uchun muhim iqtisodiy yengillik yaratadi, davlat byudjeti mablag‘laridan yanada oqilona foydalanish imkonini beradi.

ISSN 3030-3907

Xulosa qilib aytganda, O‘zbekistonda profilaktika tibbiyotini yanada rivojlantirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish, muntazam profilaktik ko‘riklar va skrining dasturlarini takomillashtirish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda. Profilaktik yondashuvning uzluksiz va tizimli amalga oshirilishi jamiyat salomatligini mustahkamlash, kasalliklar yukini kamaytirish va aholining hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev. “Sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–6165-son qarori. – Toshkent, 2021-yil.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va profilaktika xizmatlarini rivojlantirish konsepsiyasi”.Toshkent, 2022-yil.
3. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (World Health Organization). Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2023. – Geneva: WHO Press, 2023.
4. Karimova, D. Sh., va Abduvaliyeva, N. M. “Profilaktik tibbiyotning zamonaviy yondashuvlari: O‘zbekiston tajribasi.” // Tibbiyot va Jamoat Salomatligi jurnali. – 2022. – №3. – B. 25–33.
5. World Health Organization. “Health Promotion and Disease Prevention through Population-Based Interventions, including Action to Address Social Determinants and Health Inequity.” – Geneva, 2021

ISSN 3030-3907