

TURLI IQLIM SHAROITLARIDA YASHOVCHI INSONLAR ORGANIZMIGA BEDANA TUXUMINING TA'SIRINI O'RGANISH

Xudoyarova G.N.

Musayev Muhammadjon

SamDTU, 2-son Davolash ishi fakulteti,

211-guruh talabasi

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda O'rta Osiyo mintaqasida iqlimning keskin o'zgarishi va ekologik muammolar tufayli, shuningdek, hududda yagona bo'lgan Orol dengizining qurishi aholi orasida yod moddasining yetishmasligi tufayli kelib chiqadigan klinik simptom va sindromlar: immunitet va xotiraning pasayishi, holsizlik, tana vaznining keskin kamayib ketishi, buqoq, ortiqcha vazn hamda yurak qon-tomir va nafas olish tizimiga salbiy ta'sirlar yanada ko'payganligi kuzatilmoqda. Natijada, aholi salomatligini saqlash bo'yicha keng ko'lamlı tadbirlar va sinalgan usullarni ishlab chiqish talab qilinmoqda. Bedana tuxumining keng ta'sir doirasi mintaqada aholi salomatligini saqlash va qayta tiklashda tabiiy va samarali vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Bedana tuxumi, immunitet, yapon tajribasi, yurak qon-tomir tizimi, nafas olish tizimi, allergik xususiyat, aqliy faoliyat, jismoniy holat, qabziyat.

Maqsad: Turli hududlarda yashovchi insonlar organizmiga bedana tuxumining ta'sirini o'rganish.

Tadqiqot materiallari va usullari: Bir guruh tibbiyot talabarlari bilan bunday murakkab jarayon xususida maslahatlashdik. Markaziy Osiyoda ilk bor, xususan, O'zbekistonning turli viloyatlarida yashovchi talabalar roziligi bilan bedana tuxumining foydali jihatlarini bilgan holda mavzuga yechim topish uchun tajriba qildik. Bizga zararlangan sharq (Yaponiya) va g'arb (Chernobil AES) hududlaridagi aholining sog'ligini qayta tiklashda bedana tuxumining ommaviy iste'mol qilinishini muvaffaqiyatli sinovdan o'tganligi asos bo'ldi. Turli viloyatlarda istiqomat qiluvchi SamDTU davolash fakulteti 2-kurs talabalaridan 13 kishi bedana tuxumini ichdik. Tartibi: har kuni ertalabki nonushtadan 30 daqiqa oldin, 1-oy (o'rganish davri) 2 tadan, 2-oy (moslashish davri) 3 tadan, 3-oy (organizmdagi o'zgarishlarni boshlanishi davri) 4 tadan, 4-oy (organizmning o'zgarishlarga moslashish davri) 4 tadan, 5-oy (aniq natijalar olish davri) 5 tadan 6-oy (yakuniy natijalar davri) 6 tadan bedana tuxumini ichdik. Tartib 6 oygacha davom etdi.

Bedana tuxumini ichish tartibi:

№	Iste'mol qilinadigan oylar	Davrlar	Iste'mol qilinadigan bedana tuxumining miqdori
1	1-oy	o'rganish davri	2 dona
2	2- oy	moslashish davri	3 dona
3	3- oy	organizmdagi o'zgarishlarni boshlanishi davri	4 dona
4	4- oy	organizmning o'zgarishlarga moslashish davri	4 dona
5	5- oy	aniq natijalar olish davri	5 dona
6	6- oy	yakuniy natijalar davri	6 dona

Ortiqcha vaznga ega bo'lgan bir nafar talabamiz bedana tuxumini ichgandan so'ng, ortiqcha vaznni yo'qotish uchun ertalabki nonushta qilmasligini va dozani 5 tadan oshirib yubormasligini tavsiya qildik.

Natija: Kuzatuvlar davomida bedana tuxumining tarkibi vitamin va foydali moddalarga boyligi, me'da-ichak tizimida yaxshi so'rilishi, immunitetni ko'tarishi, allergenlik xususiyati deyarli yo'qligi, xususan, «yapon tajribasini» hisobga olgan holda natijalarni o'rgandik. Talabalarni 6 oylik kuzatishlar natijasida bir qator kunlik ijobiy o'zgarishlar (tetiklik, ish qobiyatining ortishi, tinchlantirishi, ovqat hazm qilishning yaxshilanishi) va uzoq muddatli o'zgarishlar (ortiqcha vazn tashlash va uyquning yaxshilanishi 1-oyda, teri holatining yaxshilanishi 2-oyda, xotira va eslab qolishning yaxshilanishi 3-oyda, soch va tirnoqlarni mustahkamligining ortishi hamda ko'z o'tkirligining yaxshilanishi 4-oyda, normal vaznga qaytish 5-oyda, immunitet va organizmning umumiy holatini yaxshilanishi 6-oyda kuzatildi.

Kuzatishlar davomida salbiy ta'sirlar deyarli uchramadi. 13 nafar talabadan 1 nafar talabada o'rganish davrida ko'ngil aynishi kuzatildi, bu holat birinchi 5 kungacha davom etdi. Metiorizm, qabziyat, diariya kabi holatlar deyarli uchramadi. O'zining past kaloriyali va vitaminlarga boyligi ortiqcha vaznga ega insonlarga foydaligi aniqlandi. Shuningdek, 13 nafar talabalardan 11 nafar talabalar o'zida aqliy, jismoniy va ruhiy holatida hamda mantiqiy fikrlashida ijobiy tomonga o'zgarishlarni sezishdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мартинчик А.Н., Батурич А.К., Феоктистова А.И., Свяховская И.В. Методические рекомендации по оценке количества потребляемой пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания: Метод. рекомендации. – М., 1996.

2. Методические рекомендации по оценке состояния здоровья студентов техникумов и колледжей, связанного с характером питания. – М., 2021.
3. Питание и здоровье в Европе. Новая основа для действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2005.
4. Тутельян В.А. Концепция оптимального питания // Политика здорового питания в России: Материалы 7-го Всерос. конгресса. – М., 2003. – С. 524-525.
5. Соколова Н.В., Попов В.И., Алферова С.И., Артюхова И.Г., Кварацхелия А.Г. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи. *Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения РАМН*. 2013; 3–2 (91): 130–4.
6. Vaxidova A.M., Xudoyarova G.N., Boltayev K. S. Исследование микрофлоры содержимого эхинококковых пузырей по морфологическому соотношению и определение ее чувствительности Maqola. *Журнал Академии Научно-методический журнал*. № 7 (58), 2020 8-11 стр.
7. Vaxidova A.M., Xudoyarova G.N., Muratova Z.T. Echinokokk pufakchalarining suyuqligidan olingan staphylococcus aureus shtammlarining gemolitik xususiyatlari. Tezis. Перспективные задачи разработки и внедрения инновационных технологий и ветеринарии и животноводстве международная научно-практическая конференция 14-15 октября 44-47 стр.
8. Xudoyarova G.N. Патогенез эхинококкоза. Tezis. «Zamonaviy dunyoda amaliy fanlar: muammolar va yechimlar» nomli ilmiy, masofaviy, onlayn konferensiyasi. Tashkent- 2022 y. 17-19 bet.
9. Xolmamatov F.Z., Xudoyarova G.N. Антигельментная терапия при лечении эхинококкоза человека. Tezis. Современная медицина и фармацевтика: новые подходы и актуальные исследования материалы 75-ой Международной научно-практической конференции студентов-медиков и молодых учёных Самарканд, 18 мая 2021 111.стр.
10. Vaxidova A.M., Xudoyarova G.N., Muratova Z.T. Assessment of the level of computer literacy of medical university students for the implementation of new educational technologies. Tezis. ICSEHA-2021 International Conference on Scientific, Educational & Humanitarian Advancements Hosted online from, Samsun, Turkey July 15th, 2021.40-41pp.
11. Алуф О.Б., Васюхичева О.В., Мишкич И.А., Султанбекова А.А., Истомин А.В. Гигиеническая оценка пищевого поведения студентов первого курса медицинского высшего учебного заведения. *Здоровье населения и среда обитания*. 2014; 2 (251): 23–6.
12. Вахидова А.М., Худоярова Г.Н., Абдурахимова А. Камариддин-заде М. (2017). Сравнения местной тканевой реакции строения капсулы хозяина, вокруг инфицированных и стерильных в бактериологическом отношении

жизнеспособных эхинококковых пузырей. Профессиональное становление личности XXI века в системе непрерывного образования: теория, практика и перспективы. Ташкент 2017 г с- 107.

13. Вахидова А.М., Балаян Э.В. (2017) Грибы рода *Raecilomyces* и их роль в развитии эхинококкоза. Актуальные научные исследования в современном мире. № 3-3 (23). С. 43-50.

14. Ачилов, О., Ибрагимов, Ф. Б., Рузимов, М., & Асомиддинов, У. (2022). Эхинококкоз билан зарланган қўй гўштини ветеринариясанитария экспертизаси. *agrobiotexnologiya va veterinariya tibbiyoti ilmiy jurnali*, 70-73.

15. Г.Н Худоярова, И.Ш Баротов, С. Ш Бойназаров. [Формирование здорового образа жизни у детей](#) . Educational Research in Universal Sciences . Стр.400-402. 2022/12/5.