

SURUNKALI NOINFEKTSION KASALLIKLAR VA XAVFLI OMILLARI KELIB CHIQUISHIDA KO'CHA TAOMLARINING O'RNI

Sidikov A.A
Jo'rayev M.M

Tayanch so'zlar: *yurak qon-tomir kasalliklari, insult, nafas sistemasi surunkali kasalliklari, havfli o'smalar, qandli diabet, miokard infarkti, tana vazni indeksi, ko'cha taomlari, makro va mikronutriyentlar,*

Tadqiqot maqsadi: *Farg'ona shahar aholisi orasida surunkali noinfeksion kasalliklar va havfli omillarining tarqalishida ko'cha ovqatining o'rnini o'rganish.*

Muammoning dolzarbligi: *Surunkali yuqumli bo'lmagan kasalliklar (yurak qon-tomir kasalliklari, insult, nafas sistemasi surunkali kasalliklari, havfli o'smalar, qandli diabet va b.) butun dunyoda aholi nogironligi va o'limining asosiy sabablaridir. Jahon sag'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra har yili yuqumli bo'lmagan kasalliklar 40 million odamning umriga zavol bo'lmoqda, bu esa dunyo bo'yicha barcha o'lim holatlarining 70 % ni tashkil qiladi.*

O'zbekistonda barcha o'lim holatlarining 78 foizi yuqumli bo'lmagan kasalliklar tufayli yuz bermoqda. Aholining 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 (bosh miyada qon aylanishining o'tkir buzilishi) egalladi. Ulardan keyin xavfli o'smalar (8 foiz), qandli diabet (3 foiz) va nafas olish a'zolarining surunkali kasalliklari (3 foiz) joy oldi. Aholining yarmi ortiqcha vaznga ega ekanligi (tana vazni indeksi $\geq 25 \text{ kg/m}^2$), ayniqsa, katta yoshdagi aholining har beshinchisida semizlik aniqlangani (tana vazni indeksi $\geq 30 \text{ kg/m}^2$), 46 foizida qondagi giperxolesterinemiya qayd qilingani, deyarli uchdan bir qismida yuqori arterial bosim ($\geq 140/90 \text{ mm Hg}$) qayd qilinishi, aholining 9 foizi nahorda giperqlikemiya egaligi ($\geq 6,1 \text{ mol/l}$), 40 - 64 yoshdagi aholining beshdan bir qismi o'n yil ichida yurak qon-tomir kasalliklari rivojlanishi xavfiga egaligi, aholi orasida bir kunda iste'mol qilinayotgan tuz miqdori o'rtacha 14,9 grammni tashkil qilishi, bu esa JSST tavsiya qilgan ko'rsatkichdan (kuniga ko'pi bilan 5 gramm) 3 baravar ortiqligi e'tiborga sazovordir.

Tadqiqot vazifalari:

- Farg'ona shahar aholisi orasida ko'cha ovqatini ist'emol qiluvchi aholi salmog'ini aniqlash va ularni guruxlarga ajratish (kogorta).
- O'rganiladigan populyatsiyada surunkali noinfeksion kasalliklar va havfli omillarning tarqalishini aniqlash.
- Populyatsiyada surunkali noinfeksion kasalliklar va havfli omillarining ko'cha ovqati bilan korrelyatsiyasini o'rganish.

Tadqiqot usuli: Aholining rondomizirlangan (tasodifiy tanlangan) reprezentativ guruhida bir martalik epidemiologik tekshirish o'tkaziladi.

Asosiy qism: Ratsional ovqatlanish - bu to'liq salomatlikni saqlash, organizmning normal o'sishi va rivojlanishiga, kasalliklarning oldini olishga, samaradorlikni saqlashga va atrof-muhit omillarini o'zgartirish tananing etarli darajada moslashishiga yordam beradigan eng muhim adaptiv va himoya omillaridan biridir. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida to'g'ri ovqatlanish aholining kasallanish va o'lim darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va ontogenetik siklning har qanday bosqichida ovqatlanish orqali salomatlikni yaxshilash imkoniyati umume'tirof etilgan va ko'rsatilgan.

Noto'g'ri ovqatlanish, dislipoproteidemiya va ortiqcha vazn bular, umuman, Farg'ona shahrida balki butun O'zbekiston mintaqasida ham surunkali noinfektsion kasalliklar yuzaga kelishining asosiy sabablaridir, bu kasalliklar bo'lsa mamlakatimizda o'limning asosiy sababi hisoblanadi, va ular ovqatlanishga bog'liq bo'lgan asosiy xavf omillari natijasidir. Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu xavf omillari tuzatilishi mumkin va ularning sog'liq va o'sishga ta'siri farg'ona shahar iqlim-ekologik va biogeokimyoviy omillarning qattiq kompleksi sharoitida va shahar mintaqasining ishlab chiqaruvchi kuchlarining jadal rivojlanishi sharoitida kuchayadi, bu esa aholining migratsiya oqimining ko'payishi va psixogen o'sish bilan birga keladi.

30-60 yoshdagi mehnatga layoqatli aholi orasida ovqatlanishga bog'liq kasalliklar uchun xavf omillarining tarqalishini o'rganish maqsadida 688 nafar aholidan anketa-so'rovnoma usuli yordamida so'rovnoma o'tkazildi. Tadqiqot natijasi shuni ko'rsatdiki, tekshirilgan shaxslarning atigi 34,6 foizida qon bosimi, dislipoproteidemiya va ortiqcha vazn darajasi ko'tarilmagan, ya'ni surunkali noinfektsion kasalliklar bilan og'rimaganlar va xavf guruhida emaslar. 30-60 yosh oralig'idagi shahar aholisi o'rtasida xavf omillarining alohida tarqalishini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, eng keng tarqalgan xavf omili ortiqcha tana vazni 60.1% ni tashkil etdi, keyin surunkali noinfektsion kasalliklar tahlil qilinganda AG 27,6% , YuIK 5.08% va QD esa 5.66% ni tashkil etdi.

Tadqiqot natijasida o'rganilayotgan populatsiyada 688 nafar aholidan 413 nafar aholidan ortiqcha tana vazniga ega ekanligi aniqlandi. Shunday qilib, 30-39 yoshdagi erkaklarda OTV 16,7% (69 ta) hollarda uchraydi, 40-49 yoshdagi aholidan esa bu ko'rsatkich ancha yuqori 30,75% (127 ta). Bundan tashqari, 50-59 yoshdagi erkaklarda OTV tarqalishi 8,5% (35 ta) ekanligi aniqlandi. Ayollarda ortiqcha tana vazni yoshga qarab 30-39 yoshda erkaklarga qaraganda nisbatan pastroq 9,2% (38 ta), 40-49 yosh oralig'ida ham erkaklarga qaraganda pastroq lekin 30-39 yoshdagi ayollarga qaraganda bir muncha yuqoriligi 19,1% (79 ta) aniqlandi. Katta yoshdagi ayollarda OTV tarqalishi 15,7% (65 ta) ekanligi aniqlandi. Bundan ko'rinib turibdiki katta yoshdagi ayollarda OTV tarqalishi shu yoshdagi erkaklarga qaraganda ancha yuqori (nisbat 8,5%/15,7%).

O'rganilayotgan populatsiyada tadqiqot natijalariga ko'ra keyingi eng keng tarqalgan surunkali noinfektsion kasallik bu Arterial Gipertenziya (AG) ekanligi aniqlandi, bu jami populatsiyaning 27,6% (190)ni tashkil etdi. AG erkaklar orasida

12.2% (84) ni, ayollar orasida esa 15,4% (106) ni tashkil etdi. Yoshlar orasida AG tarqalishi: erkaklar 30-39 yosh oralig'ida 5,3%ni, ayollar esa 4,5% foizni tashkil etdi, 40-49 yoshda esa erkaklar 14,5%ni, ayollar bo'lsa 16,3% foizga yetdi, bu 2,5 baravar yuqoridir 30-39 yoshdagi aholidan. Aholining 50-60 yosh oralig'ini taxlil qilinganda erkaklar AG bilan 48,4%, ayollar bo'lsa 51,6% kasallangan. Ushbu ko'rsatkichning statistik jihatdan muhim farqlari 40-49 yosh va 50-60 yosh guruhlarida aniqlanadi va mos ravishda 30,8% ga nisbatan 59,5% ga teng ($p < 0,05$). Aholining ayol qismi orasida AG tarqalishi birinchi yosh o'n yilliklaridagi erkaklarga qaraganda ancha past bo'lgan va 30-39 yoshda farq 0,8% ni tashkil etgan bo'lsa, keyingi tegishli yoshdagi farq 1,8% bo'lib, bu yoshda ayollarda nisbatan yuqori ($p < 0,01$), 50-59 yoshda statistik jihatdan muhim farqlar aniqlanmagan.

Ortiqcha tana vazniga ega odamlarda AG bilan kasallangan odamlarning haqiqiy ovqatlanishini tahlil qilishda quyidagilarni ta'kidlash kerak (jadval.) 30-39 yoshdagi erkaklar ham, ayollar ham umumiy oqsilni kamroq iste'mol qiladilar ($61,2 \pm 5,6$ g ga nisbatan $78,614,4$ g, $p < 0,05$ va $37,8 \pm 7,2$ g $66,814,08$ g, $p < 0,01$ ga nisbatan). 50-59 yoshdagi AG bo'lgan ayollarda dietada umumiy protein miqdori sezilarli darajada kam ($62,7 \pm 4,0$ g ga nisbatan $76,93 \pm 4,40$ g, $p < 0,05$) va o'simlik oqsili ($25,0 \pm 1,7$ g ga nisbatan $31,48 \pm 1,93$ g, $p < 0,05$). Ratsionning yog' tarkibiy qismidagi farqlar erkaklarda ham, ayollarda ham aniqlanadi (jadval.). 50-60 yoshdagi AG bo'lgan ayollar to'yinmagan yog'larni sezilarli darajada ko'proq iste'mol qiladilar, 30-39 yoshda esa umumiy yog' iste'moli va xolesterinni cheklaydilar.

Farg'ona shahar aholisining AG bilan og'rigan bemorlarning asosiy qismi tuzni meyoridan ortiqcha iste'mol qilishi (60,8%) tadqiqot natijasida aniqlandi. Demak tuzni (Na) meyoridan ortiqcha iste'mol qilish, organizmda suvni ushlab qolishiga sabab bo'ladi va natida organizmda suyuqlik hajmi oshib, AB ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

O'rganilgan populyatsiyamizda aholining davlat tashkilotlarida ishledigan asosan aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslarida ularning tushliklari uchun asosan tez tayyor bo'luvchi ko'cha taomlari (shashlik, ko'cha somsalar, lavash va boshq...) ya'ni FAST-FOOD lar iste'mol qilishlari aniqlandi. Yosh jihatdan hozirda asosan yoshlar (67% 40 yoshdan kichiklar) shu taomlardan iste'mol qilishi ham tadqiqot natijasida aniqlandi. O'tkazilgan tadqiqot natijasida yana bir asosiy omil aniqlandi. Ya'ni hozirgi kunda aholi orasida har kuni yoki kun ora tez tayyor bo'luvchi ovqatlar iste'mol qilishi aniqlandi. 688 ta populyatsiyadan 255 nafari FAST-FOOD larni kunda yoki kun ora iste'mol qilishar ekan. 255 nafar aholining deyarli 2/3 qismi 35 yosh atrofida ekanligi ham tadqiqot natijasida aniqlandi. Bunday taomlardan yoshlar orasida asosan ayollar (qizlar) ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijasida o'rganilgan populyatsiyaning asosiy qismining bir kunlik meva va sabzavot iste'moli 400 grdan kam ekanligi aniqlandi. Yana aholining (asosan ortiqcha vaznga ega aholi) asosiy qismining bir kunlik shirinlik iste'moli miqdori 6 qoshiq shakar hisobiga to'g'ri kelishi aniqlandi. O'rganilgan populyatsiyaning ortiqcha vaznga ega

bo'lgan qatlamning asosiy qismining bir martalik ovqat iste'mol qilish miqdori me'yoridan ko'p ekanligi va kechki taomni esa kechki soat 20:00 dan keyin yoki 20:00 da iste'mol qilishi va yana boshqa qatlam esa yotishdan 1 soat oldin yengil taomlanishi aniqlandi. Bu ko'rsatkichlar asosan aholining 40 yoshdan kichik qismida ekanligi esa achinarli holatdir. Chunki noto'g'ri ovqatlanish va me'yoridan ko'p ovqatlanish ortiqcha vazn va semizlik yuzaga kelishining asosiy sababchisidir. Bu esa yaqin kelajakda semizlik va giperxolestrenimiya ko'rsatkichlari ortib ketishi va yosharib ketishiga olib kelishi mumkin.

Xulosa.

O'tkazilgan tadqiqot natijalarini o'rganib, shunday xulosa qilish mumkin:

1. Surunkali noinfeksion kasalliklar bilan og'riغان aholining asosiy qismi ortiqcha vazn va semizlikka ega hamda tog'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmaydi;

2. Sog'lom aholining asosiy qismida (ayniqsa 40 yoshdan kichiklar) ko'cha taomlarining iste'moli yuqori ekanligi, bu esa yaqin kelajakda aholi orasida semizlik ortishiga va natijada surunkali noinfeksion kasalliklar yuzaga chiqishining ortishini va yosharishini xulosa qilish mumkin;

3. Farg'ona shahar aholisi orasida ko'cha taomlarining iste'molining dinamikasi o'smir yoshidagi qatlam (maktablarda yuqori sinflar, kollej va oliy o'quv yurtlari talabalari) orasida o'rganish zarurligini;

4. Aholining barcha qatlamlarini sog'lom hayot tarziga, to'g'ri ovqatlanish qoidalariga va jismoniy aktivlikni kuchaytirishga o'rgatish, o'qitish zarur;

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1) Буганов А.А., Уманская Е.Л., Саламатина Л.В. Вопросы профилактической кардиологии в экологически нестабильном районе Крайнего Севера. - Надым, 2000. - 204 с.

2) .Буганов А.А. Ишемическая болезнь сердца и основные факторы риска в Тюменском регионе /распространенность и возможность профилактики/. // Автореф.дисс. докт.- Москва. - 1992.- С.46.

3) Воскресенский О.А., Девяткина Т.О. Алиментарные факторы в генезе атеросклероза //Вопр.питания. - 1978. - № 6. - С. 30-34.

4) ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. СТЕНОКАРДИЯ Текст научной статьи по специальности «Клиническая медицина» Лапотников В.А. Петров В.Н.

5) Диетология. Руководство. Под ред. Барановского А.Ю., 4-е издание. – СПб.: Питер; 2013. [Baranovskiy AY, (eds.). Dietology. Manual. 4th ed. Saint-Petersburg: Piter; 2013. (In Russ).]

6) JSST. “Обзорная сводка о состоянии здоровья в Узбекистане 2005”

7) ВОЗ (2013г). Глобальный план действий ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг.

8) Obesity: preventing and managing the global epidemic. report of a WHO consultation. World Health Organ Tech rep ser 2000; 894: 1-253.

9) ОЖИРЕНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 2016. Драпкина О. М., елиашевич С. О., Шепель р. Н.