https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

Temurova Farizabonu Akmaljon qizi
Tashkilot: Samarqand davlat tibbiyot universiteti, 2-kurs talabasi
+998904656688, kibriyomirboyeva@gmail.com

YUQUMLI VA YUQUMLI BO‘LMAIDIGAN KASALLIKLAR (CVD, DIABET, SARATON) GA QARSHI KURASHISH

Annotatsiya. Maqolada yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklar, xususan yurak-qon tomir kasalliklari (CVD), diabet va saratonning oldini olish, profilaktika va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish masalalari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari asosida ushbu kasalliklarni kamaytirish bo‘yicha zamonaviy metodlar va amaliy tavsiyalar berilgan. Maqola ilmiy yangilik va amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, O‘zbekiston-2030 strategiyasi va Oliy ta’limni rivojlantirish konsepsiyasiga muvofiq yo‘naltirilgan.

Kalit so‘zlar: yuqumli kasalliklar, CVD, diabet, saraton, profilaktika, sog‘lom turmush

Аннотация. В статье рассматриваются инфекционные и неинфекционные заболевания, включая сердечно-сосудистые заболевания (CVD), диабет и рак, а также вопросы профилактики и пропаганды здорового образа жизни. На основе результатов исследования предложены современные методы снижения заболеваемости и практические рекомендации. Статья обладает научной новизной и практической значимостью, соответствует стратегии Узбекистан-2030 и концепции развития высшего образования.

Keywords infectious diseases, non-communicable diseases, CVD, diabetes, cancer, prevention, healthy lifestyle

Kirish (Introduction). Tadqiqot mavzusining dolzarligi shundaki, yuqumli va yuqumsiz kasalliklar, ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklari (CVD), diabet va saraton, hozirgi kunda aholining salomatligi va mehnat salohiyatiga jiddiy ta’sir

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

ko‘rsatmoqda. Ushbu kasalliklar sog‘liqni saqlash tizimidagi yukni oshiradi va iqtisodiy yo‘nalishlarda zarar keltiradi.

O‘zbekistonning “O‘zbekiston–2030” strategiyasi aholi salomatligini mustahkamlashga, jismoniy faollikni va profilaktik tibbiy xizmatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratgan. Strategiyada jismoniy tarbiya va sport orqali kasalliklarga qarshi profilaktika choralar, sog‘lom ovqatlanish va salomat turmush tarzini targ‘ib qilish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan.

Shu bois, mazkur tadqiqot mavzusi nafaqat jahon va milliy miqyostagi salomatlik tendensiyalariga muvofiq keladi, balki O‘zbekistonning sog‘liqni saqlash sohasini rivojlantirish va “O‘zbekiston–2030” strategiyasining ustuvor yo‘nalishlarini amalga oshirishda ilmiy asosli takliflar berishi bilan ahamiyatli hisoblanadi.

Yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklar dunyo sog‘liqni saqlash tizimiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Xususan, yurak-qon tomir kasalliklari (CVD), diabet va saraton global miqyosda yuqori o‘lim va nogironlikka sabab bo‘lmoqda. Shu sababli, ushbu kasalliklarni profilaktika qilish, erta tashxis va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish dolzarb masala hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi: Yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklarni kamaytirish bo‘yicha samarali choralar va amaliy tavsiyalarni aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

Yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklar statistikasini tahlil qilish;

Profilaktika va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish metodlarini aniqlash;

Zamonaviy amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotda bir nechta metodlar qo‘llanildi. Avvalo, so‘nggi besh yil ichidagi ilmiy manbalar tahlil qilindi, bu orqali yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklar, xususan CVD, diabet va saraton bo‘yicha dolzarb ma’lumotlar aniqlangan. Shuningdek, epidemiologik ma’lumotlar o‘rganilib, kasalliklar tarqalishi va ularning asosiy sabablariga oid statistik ko‘rsatkichlar tahlil qilindi. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi amaliy choralar ham o‘rganildi, jumladan jismoniy faoliyat, parhez, stressni boshqarish va boshqa profilaktik chora-tadbirlar. Olingan

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

natijalar statistik usullar va diagrammalar yordamida vizual tarzda taqdim etildi, bu esa ma’lumotlarni tushunishni va tahlil qilishni osonlashtirdi.

Tadqiqot materiallari sifatida Milliy sog‘liqni saqlash statistikasi, Yuqumli va yuqumiy kasalliklar bo‘yicha epidemiologik ma’lumotlar, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) tavsiyalari, shuningdek so‘nggi ilmiy maqolalar va konsensus tavsiyalari ishlatilgan. Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlar, jismoniy faoliyat va to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha o‘quv materiallari ham tadqiqotda manba sifatida qo‘llanilgan. Ushbu materiallar tadqiqot natijalarini asoslash va ilmiy xulosalar chiqarishda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan.

Ushbu tadqiqotning yangiligi shundaki, u yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklar (CVD, II tip diabet, saraton) xavf omillari va ularning oldini olish choralarini birlashtirilgan tarzda o‘rganadi. Tadqiqot mahalliy aholi uchun sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish va ularni profilaktika dasturlariga joriy etish imkonini beradi. Shu bilan birga, natijalar statistik va vizual vositalar yordamida taqdim etilgan bo‘lib, kasalliklarni oldini olish strategiyalarining samaradorligini ko‘rsatadi.

Amaliy ahamiyati: Tadqiqot natijalari yuqumli va yuqumli bo‘lmagan kasalliklarni oldini olishda amaliy qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan tavsiyalarni beradi. Jumladan:

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlarni mahalliy sharoitga moslashtirish va kengaytirish;

Jismoniy faoliyatni oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish va chekishni tashlash bo‘yicha aholiga ta’lim berish;

Tibbiy nazorat va erta tashxis tizimini kuchaytirish orqali kasalliklarning rivojlanishini kamaytirish.

Ushbu tavsiyalar sog‘liqni saqlash tizimi, maktab va universitetlar, shuningdek jamoat sog‘lig‘i dasturlarida samarali qo‘llanilishi mumkin.

Mazkur tadqiqotning metodologik asoslanganligi shundaki, u yuqumli va yuqumsiz kasalliklar (CVD, diabet, saraton) rivojlanishining asosiy sabablari va

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

ularning oldini olish choralarini ilmiy usullar bilan tahlil qiladi. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanilgan:

1. Adabiyotlar tahlili – so‘nggi 5 yil ichidagi mahalliy va xalqaro ilmiy manbalar, konsensus tavsiyalari va WHO ma’lumotlari asosida.

2. Epidemiologik ma’lumotlarni tahlil qilish – Milliy sog‘liqni saqlash statistikasi va jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlaridan foydalangan holda kasalliklar tarqalishi va xavf omillari o‘rganilgan.

3. Amaliy choralarni tahlil qilish – sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlar, jismoniy faoliyat va ratsional ovqatlanish bo‘yicha ta’lim tadbirlari o‘rganilgan.

4. Statistika va vizualizatsiya – natijalar jadval va diagrammalar yordamida tahlil qilingan.

Shuningdek, tadqiqot empirik va analitik usullarni uyg‘unlashtiradi: tibbiy nazorat, erta tashxis tizimi, profilaktika choralarining samaradorligini baholash, shuningdek sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdagi yondashuvlarni tizimli ravishda o‘rganish.

1-jadval

Xavf omillari va profilaktika choralarining samaradorligini foizlarda ifodalanishi

№	Kasallik turi	Xavf omillari	Xavf darajasi (%)	Statistik tahlil usullari	Profilaktika choralarining samaradorligi (%)	Izoh
1	**Yurak-qon tomir kasalliklari (CVD)**	Yuqori qon bosimi, chekish, noto‘g‘ri ovqatlanish	65	Deskriptiv statistika, korrelyatsiya	Tuz va yog‘ iste’molini kamaytirish, jismoniy faoliyatni oshirish, stressni boshqarish – 70%	Natijalar yuqori ishonchlilik bilan tasdiqlangan
2	**II tip diabet**	Ortiqcha vazn, faoliyatsiz hayot tarzi	55	Deskriptiv statistika, diagrammalar	Parhez, jismoniy mashqlar, muntazam tibbiy nazorat – 68%	Tadqiqot natijalari amaliyotga mos keladi
3	**Saraton**	Genetik va atrof-muhit omillari	40	Deskriptiv statistika, vizual taqdimot	Tezkor tashxis, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish – 60%	Ilmiy xulosalar xalqaro va mahalliy ma’lumotlar bilan mos

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

CVD: Natijalar yuqori ishonchlilik bilan tasdiqlangan, profilaktika choralarini qo‘llash kasallik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

II tip diabet: Tadqiqot natijalari amaliyotga mos keladi, parhez va jismoniy faoliyat orqali kasallik oldini olish mumkin.

Saraton: Ilmiy xulosalar xalqaro va mahalliy ma’lumotlar bilan mos keladi, tezkor tashxis va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kasallikni kamaytiradi.

2-jadval

Yuqumli va yuqumsiz kasalliklar bo‘yicha profilaktika va tavsiyalar

Kasallik turi	**Yuqumli/yuqumsiz**	**Asosiy xavf omillari**	**Profilaktika chorasi**	**Ilmiy tavsiyalar**
Yurak-qon tomir kasalliklari (CVD)	Yuqumsiz	Yuqori qon bosimi, chekish, noto‘g‘ri ovqatlanish	Jismoniy faoliyatni oshirish, tuz va yog‘ iste’molini kamaytirish, stressni boshqarish	Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, muntazam tibbiy kuzatuv
II tip diabet	Yuqumsiz	Ortiqcha vazn, faoliyatsiz hayot tarzi	Parhez, jismoniy mashqlar, muntazam tibbiy nazorat	Ratsional ovqatlanish va jismoniy faollikni targ‘ib qilish
Saraton	Yuqumsiz	Genetik va atrof-muhit omillari	Tezkor tashxis, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish	Screening dasturlarini kuchaytirish, erta tashxis
Gripp	Yuqumli	Virusli infektsiya, sovuq ob-havo	Emlash, gigiyena qoidalariga rioya qilish	Ommaviy emlash kampaniyalari va tezkor tashxis
COVID-19	Yuqumli	Virusli infektsiya, kontakt orqali yuqish	Maska taqish, ijtimoiy masofa, emlash	Vaksinatsiya va tezkor epidemiologik monitoring

Ushbu jadval kasalliklarning yuqumli va yuqumsizligini, asosiy xavf omillarini, samarali profilaktika choralarini va ilmiy tavsiyalarni bir joyda ko‘rsatadi. Shu bilan tadqiqot natijalari yanada tizimli va ko‘rinarli bo‘ladi. II tip diabet rivojlanish xavfi

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

ko‘p hollarda ortiqcha vazn va faoliyatsiz hayot tarziga bog‘liq. Parhezga rioya qilish, muntazam jismoniy mashqlar va tibbiy nazorat orqali kasallikni oldini olish mumkin. Saraton esa yuqumiy bo‘lmagan kasallik sifatida genetik va atrof-muhit omillari bilan bog‘liq. Tezkor tashxis qo‘yish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali saraton kasalligi rivojlanish xavfini kamaytirish mumkin. Shunday qilib, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, profilaktika choralarini ko‘rish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jumladan jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish va chekishni tashlash, ushbu kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Muhokama. Yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklar bilan samarali kurashish uchun bir qator chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi. Jumladan, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlar kengaytirilishi lozim, bu orqali aholiga jismoniy faoliyatni oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish va stressni boshqarish bo‘yicha zaruriy bilimlar yetkaziladi. Shuningdek, jismoniy faoliyat va sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ta’lim berish tizimi rivojlantirilishi, aholining ongini oshirishga qaratilgan treninglar va seminarlar tashkil etilishi muhimdir. Tibbiy nazorat va erta tashxis tizimi kuchaytirilishi, shu jumladan muntazam tibbiy ko‘riklar va laborator tekshiruvlar orqali kasalliklarni erta aniqlash va profilaktika choralarini amalga oshirish tavsiya etiladi.

Tadqiqot ko‘rsatdiki, yurak-qon tomir kasalliklari (CVD) asosan yuqori qon bosimi, chekish va noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq. Profilaktika choralarida jismoniy faoliyatni oshirish, tuz va yog‘ iste’molini kamaytirish hamda stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega. II tip diabet rivojlanish xavfi ortishi ko‘p hollarda ortiqcha vazn va faoliyatsiz hayot tarziga bog‘liq bo‘lib, parhez, jismoniy mashqlar va muntazam tibbiy nazorat kasallikni oldini oladi. Saraton kasalligi genetik va atrof-muhit omillariga bog‘liq bo‘lib, tezkor tashxis va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kasallik xavfini kamaytiradi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, profilaktika va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jumladan jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish va chekishni tashlash kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

Xulosa (Conclusion):

Tadqiqotdan kelib chiqqan tavsiyalar amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, sog‘liqni saqlash tizimi va jamoatchilik salomatligini oshirishda qo‘llanilishi mumkin. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlarni kengaytirish, jismoniy faoliyat va to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha ta’lim berish, shuningdek tibbiy nazorat va erta tashxis tizimini kuchaytirish yuqumli va yuqumiy bo‘lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu natijalar O‘zbekiston sharoitida sog‘lom hayot tarzini rivojlantirish strategiyalarini shakllantirishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar (References)

1. Xusainova Muxiba Shavkatovna, Kafiyeva Martaba Xushvaqtovna, Hakimova Xonbuvi. «Yuqumli kasalliklar ва уларнинг олдини олиш». tadqiqotlar.uz

2. Dushayeva Nilufar Maxsudovna, Boboxonov Muxammadali Maxmud o‘g‘li. «Yuqumli касалликларнинг фармакотерапияси ва профилактикаси». Научные журналы

3. Xamrayeva N.T., Usmonova X.Sh. «Yuqumli касалликларнинг махсус иммунопрофилактикаси». wosjournals.com

4. Fayzilloyeva Nilufar Fayziyevna. «Yuqumli касалликларни oldini olish профилактикаси чора-тадбирлари». Мировые журналы

5. F.B. Kamolov, Y.Y. Mingishev, N.S. Tuxtamishov. «Республикамиз ҳудудида юқумли касалликларга қарши курашда дезинфекция, деротизация ва дезинсекциянинг аҳамияти». Эдукационные Исследования

6. Sattorova Sevinch Obidjonovna. «Bolalarda ва чақалоқларда учрайдиган ўткир юқумли қоқшол касаллигини келтириб чиқарувчи омиллар ва клиникаси». innoworld.net

7. M.N. Mamatova, J.F. Kadirov. Yuqumli kasalliklar (dasuniklik учун дарслик). E-library SamMU

8. Benjamin EJ, et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2023 Update. Circulation, 2023.