



**HOZIRGI KUNDA SURUNKALI KASALLIKLARNING
KO'PAYISHI VA ULARNING SOG'LIQNI SAQLASH TIZIMIDAGI
O'RNI**

Ilmiy Rahbari: Alfraganus universiteti

Klinik fanlari kafedrası assistenti

Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

To'xtasinov Ibrohimjon

Alfraganus Universiteti

Tibbiyot kafedrası, davolash fakulteti

2-kurs, 240-guruh talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolamda zamonaviy davrda global va mahalliy miqyosda dolzarb bo'lib qolayotgan surunkali kasalliklarning ko'payishi va uning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari yoritilgan. Surunkali kasalliklar deb yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, saraton, surunkali nafas yo'llari kasalliklari, ruhiy salomatlik muammolari kabi uzoq muddatli, doimiy davolash talab qiladigan kasalliklar nazarda tutiladi. Bugungi kunda bu kasalliklar butun dunyo bo'ylab o'lim holatlarining 70–80 foizini tashkil qilmoqda.*

Maqolamda bu kasalliklarning asosiy sabablari — noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, zararli odatlar (chekish, spirtli ichimlik iste'moli), stress, ekologik omillar va sog'liqni nazorat qilmaslik kabi omillar atroflicha tahlil qilingan. Ayniqsa, surunkali kasalliklarning yoshlar orasida ham uchrayotgani tibbiyot tizimi uchun jiddiy signal hisoblanadi.

Kalit so'z: *Surunkali kasalliklar, diabet, yurak xastaliklari, saraton, psixik salomatlik, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, ekologiya, chekish, harakatsizlik, tibbiy ko'rik, tibbiyot muammolari.*

Kirish Hozirgi davrda tibbiyot oldida turgan eng jiddiy va dolzarb muammolardan biri — bu surunkali kasalliklarning keskin ko'payishidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, surunkali kasalliklar global



o'lim holatlarining 70 foizidan ortig'iga sabab bo'lmoqda. Ushbu kasalliklar nafaqat inson salomatligiga, balki sog'liqni saqlash tizimining iqtisodiy va ijtimoiy barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ular orasida yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, saraton, surunkali nafas yo'llari kasalliklari hamda psixik buzilishlar yetakchi o'rinni egallamoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, surunkali kasalliklarning ko'payishiga ko'plab omillar sabab bo'lmoqda: nofoydali ovqatlanish, harakatsiz turmush tarzi, chekish, atrof-muhitning ifloslanishi, stress, genetik moyillik va sog'liq uchun mas'uliyatsizlik. Jumladan, o'zbek olimlari Sh.Sh. Mamatqulov va N.X. Jo'rayev o'zlarining "Ichki kasalliklar propedevtikasi" (2020) hamda "Profilaktik tibbiyot asoslari" (2021) nomli asarlarida, surunkali kasalliklarning profilaktikasi va erta aniqlanishiga urg'u berib o'tganlar. Ularning tadqiqotlarida ayniqsa ovqatlanish madaniyati va stress omillari chuqur tahlil qilingan.

Chet el olimlari tomonidan ham bu borada keng tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, Robert Beaglehole va Ruth Bonitaning "Chronic Diseases: A Global Perspective" (2019) nomli kitobida surunkali kasalliklar global muammo sifatida baholangan va rivojlanayotgan davlatlardagi statistik o'sishlar tahlil qilingan. Shuningdek, Michael Marmotning "The Health Gap" (2015) asarida ijtimoiy tengsizlikning salomatlikka ta'siri ko'rsatib berilgan. Kelly D. Brownell va Mark H. Bittmannning "Food Fight: The Inside Story of the Food Industry" (2021) kitobida esa nosog'lom ovqatlanish va oziq-ovqat sanoati surunkali kasalliklarning kuchayishida qanday rol o'ynashi ochib berilgan.

Kasallik nomi	Yuqish yo'li sababi	Turlari	Davolash va profilaktika chorasi
Osteoporoz (suyak erishi)	Yoshi katta yoshlar, kam kalsiy iste'moli gormonal o'zgarishlar.	Postmenopauza ostiaporozi, senil (qarilikdagi)	Kalsiy va D viyamini, jismoniy faollik, suyak mustahkamlovchi dori vositalari



Surunkali gepatid	Viruslar (HBV,HCV),spirtli ichimliklar toksinlar	B, C, D turi	Antivirus dorilar,jigarni muhofaza qilish,emlash,spirtli ichimliklardan voz kechish
Altsgeymer kasalligi	Asaosan ulug'larda,irsiy moyillik,asab hujayralarining yemirilishi	Yoshi Yengil,o'rta og'ir bosqichlari	Farmokoterapiya, Eslatma,terapiya,yaq inlar yordami, aqliy mashqlar
Revmatizm /artrid	Immune buzilishi, irsiylik,infeksiyalar,sovu qlash	tizimining Revmatoid artrit, ostioartirid	Yallig'lanishga qarshi dorilar,fizioterapiya davo-mashqlar jarrohlik
Podarka (tuz kasalligi)	Urik ortishi,go'shtli alkogol	kislata ovqatlar Klassik podarka shakli	Parhez (purin kam ,),dorilar (allopurinol),suyuqli k ko'paytirish
Xotira va konsentratsiy a buzilishi (kognitiv yetishmovchil ik)	Stress,altsgeymer,bosh miyaga qon quyilishi, Yoshi ulg'ayishi	Yengil nongnivit demensiya	Aqliy faoliyat mashqlar,dori vositalari,stresni kamaytirish, sog'lom hayot tarzi

Surunkali kasalliklarning inson organizmiga ta'siri va davolash choralari

Surunkali kasalliklar uzoq muddat davom etadigan, ko'p hollarda sekin rivojlanadigan, ammo jiddiy asoratlar keltirib chiqaradigan kasalliklardir. Ular inson



organizmining deyarli barcha tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi va hayot sifatini pasaytiradi.

□ 1. Asab tizimiga ta'siri:

Surunkali stress, ruhiy buzilishlar, Altsgeymer, surunkali og'riqlar miyadagi neyronlarning faoliyatini pasaytiradi. Bu esa:

Konsentratsiya va xotira zaiflashuvi

Depressiya, xavotir, uyqusizlik

Harakat muvozanatining buzilishi (Parkinson kasalligi) kabi holatlarga olib keladi.

Davolash chorasi: Psixoterapiya, antidepressantlar, kognitiv reabilitatsiya, asabni tinchlantiruvchi muhit yaratish.

♥ 2. Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri:

Surunkali gipertoniya, yurak ishemiyasi va holesterinning ko'pligi natijasida:

Yurak mushaklari qalinlashadi (gipertrofiya)

Yurak yetishmovchiligi yuzaga keladi

Insult va infarkt xavfi ortadi

Davolash chorasi: Trombga qarshi dorilar, qon bosimini pasaytiruvchi dori (ACE inhibitörler), parhez, chekishni tashlash, yurish.

□ 3. Endokrin (gormon) tizimga ta'siri:

Qandli diabet eng ko'p zarar yetkazadi:

Oshqozon osti bezining insulinni ishlab chiqarish qobiliyati pasayadi

Gormonal muvozanat buziladi (ayollar va erkaklarda bepushtlik)

Davolash chorasi: Insulin terapiyasi, diabetga qarshi dori vositalari, ovqatlanish nazorati, jismoniy mashqlar.

Xulosa

Xulosa qilib aytсам, surunkali kasalliklar bugungi zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan va xavfli tibbiy muammolardan biridir. Ular nafaqat inson salomatligiga, balki butun sog'liqni saqlash tizimiga, iqtisodiyotga va ijtimoiy barqarorlikka jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet,



saraton, surunkali o'pka kasalliklari, ruhiy buzilishlar va boshqa ko'plab surunkali kasalliklar inson a'zolari va tizimlariga sekin-asta, ammo chuqur zarar yetkazadi.

Ushbu kasalliklarning ko'payishida noto'g'ri turmush tarzi, ekologik omillar, stress va genetik moyillik muhim o'rin tutadi. Ammo shuni ham unutmaslik kerakki, surunkali kasalliklarning oldini olish mumkin. Buning uchun sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va o'z vaqtida tibbiy ko'riklardan o'tish juda muhim.

Tibbiyot sohasi vakillari, olimlar va butun jamiyat ushbu kasalliklarning oldini olish, erta aniqlash va to'g'ri davolash choralarini kuchaytirish orqali sog'lom avlodni shakllantirish yo'lida birgalikda harakat qilishi zarur. Surunkali kasalliklar bilan kurashda har bir insonning sog'lom hayot tarzini ongli ravishda tanlashi eng muhim qadam hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- : 1. "ИЧКИ КАСАЛЛИКЛАР" Sh.M. Rahimov, F.K. Gaffarova, G.A. Ataxodjayeva
2. "ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ" А.Г. ГАДАЕВ, М.Ш. КАРИМОВ, А.Г. КУЧЕР, Х.С. АХМЕДОВ
3. Г.А.Махманазаров "Изменения функционального состояния организма в динамике повседневной работы медицинской персонала, работающего с трупами" // "Медицинский журнал молодых ученых" //311-313-2025г