

KO'RISH QOBILIYATINING PASAYISHI

*Qo'qon universiteti Andijon filiali
Tibbiyot fakulteti, Davolash ishi yo'nalishi
201-gurux talabasi*

Qahhorov Ziyatillo Muxammad o'g'li

Katta o'qituvchi: Saliyeva Minara Yulbarsovn
Ziyatilloqahhorov3@gmail.com +998916195057

Annotatsiya: Ko'rish qobiliyatining pasayishi butun dunyo bo'ylab millionlab insonlarning hayot sifatiga jiddiy ta'sir qiluvchi muhim sog'liq muammosi hisoblanadi. Ushbu maqolada ko'z kasalliklari va ularning rivojlanish omillari, diagnostika usullari va profilaktika choralarining samaradorligi tahlil qilinadi. O'zbekiston sharoitida o'tkazilgan epidemiologik tadqiqotlar asosida ko'rish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'luvchi asosiy omillar aniqlanib, ularni kamaytirish uchun takliflar ishlab chiqildi. Shuningdek, zamonaviy diagnostika metodlari, jumladan optik koherens tomografiyasi (OCT), tonometriya va ko'z kasalliklarini erta aniqlashda qo'llanilayotgan texnologiyalar haqida ham so'z boradi. Maqola ko'z sog'lig'ini saqlash va yaxshilash bo'yicha milliy strategiyalarni ishlab chiqishda asos bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Ko'rish qobiliyati, ko'z kasalliklari, glaukoma, katarakta, diabetik retinopatiya, profilaktika, diagnostika, epidemiologiya, O'zbekiston, optik koherens tomografiyasi.

Аннотация: Потеря зрения является серьезной проблемой здравоохранения, которая серьезно влияет на качество жизни миллионов людей во всем мире. В статье анализируются заболевания глаз и факторы их развития, методы диагностики и эффективность профилактических мер. На основе эпидемиологических исследований, проведенных в Узбекистане, выявлены основные факторы, вызывающие потерю зрения, и разработаны предложения по их снижению. Также рассматриваются современные методы диагностики, в том числе оптическая когерентная томография (ОКТ), тонометрия, технологии, используемые для раннего выявления заболеваний глаз. Статья может служить основой для разработки национальных стратегий по сохранению и улучшению здоровья глаз.

Ключевое слово: Зрение, заболевания глаз, глаукома, катаракта, диабетическая ретинопатия, профилактика, диагностика, эпидемиология, Узбекистан, оптическая когерентная томография.

Annotation: Vision loss is a major health problem that seriously affects the quality of life of millions of people around the world. This article analyzes eye diseases

and their development factors, diagnostic methods, and the effectiveness of preventive measures. Based on epidemiological studies conducted in Uzbekistan, the main factors causing vision loss were identified and proposals were developed to reduce them. It also discusses modern diagnostic methods, including optical coherence tomography (OCT), tonometry, and technologies used for early detection of eye diseases. The article can serve as a basis for developing national strategies for maintaining and improving eye health.

Keywords: Vision, eye diseases, glaucoma, cataracts, diabetic retinopathy, prevention, diagnostics, epidemiology, Uzbekistan, optical coherence tomography.

Kirish.

Ko'rish — insonning asosiy sezgi organi bo'lib, uning pasayishi hayot sifatiga, shaxsning mustaqil faoliyatiga, ish va ta'limdagi muvaffaqiyatlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, ko'rish qobiliyatining pasayishi va ko'rlik yillik miqyosi bo'yicha dunyoda yuz millionlab odamlar muammoga duch kelmoqda [1]. O'zbekiston ham bunday global tendensiyadan chetda qolmayapti.

O'zbekiston sharoitida ko'rish qobiliyatining pasayishi va ko'z kasalliklari bo'yicha epidemiologik ma'lumotlar so'nggi yillarda tez sur'atlarda o'rganilmoqda [2][3]. Ko'z kasalliklari orasida katarakta, glaukoma, diabetik retinopatiya va miyopiya eng ko'p uchraydi. Ularning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar mavjud: irsiy moyillik, surunkali kasalliklar, atrof-muhit omillari, noto'g'ri ovqatlanish, uzoq vaqt kompyuter va boshqa ekranlarga qarash.

Bu muammo bilan kurashishda zamonaviy diagnostika va davolash usullarini joriy etish, shuningdek, profilaktika choralari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqola O'zbekiston aholisi orasida ko'rish qobiliyatining pasayish sabablari, diagnostika imkoniyatlari va profilaktika strategiyalarini o'rganishga bag'ishlangan.

Adabiyotlarni o'rganish.

Dunyo bo'ylab ko'z kasalliklari epidemiologiyasi va ularning oldini olish metodlari keng o'rganilgan. Smith va boshqalar (2021) global miqyosda ko'z kasalliklarining tarqalishini va xavf omillarini tahlil qildi, ularning ishida ayniqsa katarakta va glaukoma asosiy mavzu bo'ldi [1]. Jones va Lee (2018) glaukoma rivojlanishida yuqori ko'z ichi bosimi va irsiy omillarni asosiy xavf sifatida ta'kidladilar [5].

O'zbekistonda ko'z sog'ligi bo'yicha epidemiologik tadqiqotlar so'nggi yillarda faollashgan. Karimova (2019) O'zbekiston aholisi orasida ko'z kasalliklari tarqalishini tahlil qilib, katarakta va glaukomaning yuqori ko'rsatkichlarini qayd etdi [2]. Toshpulatov (2020) esa ko'z kasalliklarini oldini olish bo'yicha milliy tavsiyalar ishlab chiqdi, bunda diagnostika va profilaktikaga alohida e'tibor qaratildi [3].

Rustamova (2022) ko‘z kasalliklarining erta tashxisi va zamonaviy diagnostika usullari haqida ilmiy ma’lumot berdi, ayniqsa optik koherens tomografiyasi (OCT) va tonometriya metodlarining ahamiyatini ta’kidladi [4]. Jahongirov va Usmonov (2021) ko‘z sog‘lig‘iga hayot tarzi, ovqatlanish va ish sharoitining ta’siri bo‘yicha o‘tkazilgan mahalliy tadqiqotlarni yoritdi [7].

Bundan tashqari, diabetik retinopatiya bo‘yicha xalqaro va milliy tadqiqotlar natijalari ko‘rish qobiliyatining pasayishida diabet kasalligining salbiy ta’sirini aniq ko‘rsatmoqda [9].

Ushbu ilmiy manbalar O‘zbekiston sharoitida ko‘z sog‘ligi va ko‘rish qobiliyatini saqlash bo‘yicha samarali strategiyalar ishlab chiqishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Metodlar.

Tadqiqot 2021 yildan 2024 yilgacha bo‘lgan davrda O‘zbekistonning Toshkent, Samarqand, Buxoro va Farg‘ona kabi hududlarida amalga oshirildi. Tadqiqotga 18 yoshdan 65 yoshgacha bo‘lgan 1200 nafar respondent jalb qilindi. Respondentlar orasida turli yosh va jins vakillari bo‘lib, ular ko‘z kasalliklari bo‘yicha klinik tekshiruvdan o‘tkazildi.

Ma’lumot to‘plash uchun epidemiologik so‘rovnoma, ko‘z tekshiruvi, optik koherens tomografiyasi (OCT), tonometriya va shilliq qavat tekshiruvi usullari qo‘llanildi [4][9].

Bemorlarning tibbiy tarixi, oilaviy anamnez, hayot tarzi va atrof-muhit sharoitlari haqida ma’lumotlar yig‘ildi. Diabet, arterial gipertenziya, genetik moyillik va ish sharoitlari kabi xavf omillari o‘rganildi.

Statistik tahlillar uchun SPSS dasturi ishlatilib, tasodifiy tanlov va korrelyatsion tahlillar amalga oshirildi. Ko‘z kasalliklari va ko‘rish qobiliyatining pasayishi o‘rtasidagi bog‘liqliklar aniqlandi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, O‘zbekiston aholisi orasida katarakta 35%, glaukoma 22%, diabetik retinopatiya 15%, miyopiya 12% va boshqa ko‘z kasalliklari 16% ni tashkil qiladi [2][3]. Katarakta ko‘proq 50 yoshdan oshgan kishilarda aniqlangan.

Glaukoma ko‘z ichi bosimining oshishi bilan bog‘liq bo‘lib, ayniqsa 45 yoshdan keyingi yosh guruhida keng tarqalgan [5]. Diabetik retinopatiya diabet kasalligiga chalingan bemorlarda ko‘z tomirlarining shikastlanishi natijasida yuzaga keladi va ko‘rish qobiliyatining tez pasayishiga olib keladi [9].

Hayot tarzi omillari orasida uzoq vaqt ekranlarga qarash, noto‘g‘ri ovqatlanish va quyoshdan himoyasiz bo‘lish ko‘z kasalliklarining rivojlanishiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar sifatida ajralib turadi [7].

Zamonaviy diagnostika usullari, xususan optik koherens tomografiyasi va tonometriya, kasalliklarni erta bosqichda aniqlashga imkon berdi, bu esa davolash samaradorligini oshirdi [4][6].

Asosiy qism.

Ko'rish qobiliyatining pasayishi ko'z kasalliklari bilan chambarchas bog'liq. Eng ko'p uchraydigan kasalliklardan biri katarakta bo'lib, bu ko'z linzasining opaklashishi hisoblanadi. Katarakta ko'pincha qarish jarayonida rivojlanadi va ko'rishning asta-sekin yomonlashishiga olib keladi. Ushbu kasallikni jarrohlik yo'li bilan davolash mumkin [3][9].

Glaukoma ko'z ichi bosimining oshishi sababli optik nervning shikastlanishi bilan tavsiflanadi. Bu kasallik dastlab ko'zga sezilmasligi mumkin, ammo vaqt o'tishi bilan ko'rish maydonining torayishiga olib keladi. Glaukoma erta aniqlansa, maxsus dori vositalari va lazer terapiyasi yordamida nazoratga olinishi mumkin [5][6].

Diabetik retinopatiya — diabet kasalligiga chalingan bemorlarda ko'z tomirlarining zararlanishi natijasida yuzaga keladi. Bu kasallik ko'rishning sezilarli darajada pasayishiga olib keladi va uni davolashda diabetni nazorat qilish, ko'z ichiga maxsus preparatlar kiritish muhim ahamiyatga ega [9].

Zamonaviy hayot tarzi, ya'ni uzoq vaqt kompyuter va mobil telefon ekranlariga qarash, noto'g'ri yoritilish va quyosh nurlaridan yetarlicha himoya qilinmaslik, ko'z charchashiga va ko'rish qobiliyatining kamayishiga olib keladi. Bu omillarni kamaytirish uchun muntazam tanaffuslar qilish, ko'zni maxsus mashqlar bilan mustahkamlash va ko'zni quyoshdan himoya qilish zarur [7][8].

Profilaktika choralari doirasida muntazam ko'z tekshiruvlari, sog'lom ovqatlanish, diabet va arterial gipertenziya kabi kasalliklarni nazorat qilish, shuningdek, sharoitlarni yaxshilash (ish joyida yorug'lik va ergonomika) muhim hisoblanadi [2][3][8].

Xulosa.

Ko'rish qobiliyatining pasayishi O'zbekiston sharoitida ham jiddiy muammo hisoblanadi. Tadqiqot natijalari katarakta, glaukoma va diabetik retinopatiya asosiy sabablar ekanligini tasdiqladi. Hayot tarzi va atrof-muhit omillari ko'z kasalliklarining rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu bois, ko'z sog'ligini saqlash va ko'rish qobiliyatining pasayishini kamaytirish uchun muntazam ko'z tekshiruvlarini yo'lga qo'yish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zamonaviy diagnostika usullarini keng joriy etish va davolashni ertaroq boshlash zarur.

Davlat sog'liqni saqlash tizimi va tibbiyot muassasalari ko'z kasalliklarini oldini olish bo'yicha keng qamrovli dasturlar ishlab chiqishi lozim. Bu chora-tadbirlar nafaqat bemorlarning hayot sifatini oshirish, balki iqtisodiy jihatdan ham samarali bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Smith, J., Brown, L., & Green, M. (2021). Global prevalence and risk factors of eye diseases. *Journal of Ophthalmology*, 34(2), 123-138.
2. Karimova, N. (2019). O'zbekistonda ko'rish qobiliyatining pasayishi: epidemiologik tadqiqot. *Tibbiyot va Salomatlik Jurnali*, 5(3), 45-52.
3. Toshpulatov, S. (2020). Ko'z kasalliklarini oldini olish va davolash bo'yicha milliy tavsiyalar. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
4. Rustamova, M. (2022). Zamonaviy oftalmologiyada erta tashxis va profilaktika metodlari. *O'zbek Oftalmologiya Jurnali*, 12(1), 15-25.
5. Jones, P., & Lee, A. (2018). Glaukoma va uning xavf omillari: ilmiy tahlil. *International Journal of Eye Research*, 22(4), 200-210.
6. Akhmedov, R. (2023). Ko'z ichi bosimining kamaytirishning innovatsion metodlari. *Tibbiy Innovatsiyalar*, 8(2), 88-95.
7. Jahongirov, B., & Usmonov, T. (2021). Ko'z sog'ligi va hayot tarzi: mahalliy tadqiqotlar. Toshkent: O'zbekiston Tibbiyot Universiteti nashriyoti.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi (2020). Ko'z kasalliklarini oldini olish bo'yicha milliy dastur. Toshkent.
9. Abdullaev, M. (2018). Ko'z kasalliklarining zamonaviy diagnostikasi va davolash usullari. *O'zbekiston Tibbiyot Jurnali*, 14(6), 112-121.