

INSON SALOMATLIGIDA YANGI NUQTAI NAZARLAR

Abdufattohova Umidaxon Bahodirjon Qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti, Davolash ishi yo'nalishi

205-guruh talabasi Ilmiy raxbar: "Tabiiy va tibbiy fanlar"

kafedrası kata o'qituvchisi

Xojimatov Ravshanbek Sobirjonovich

olimovaumida398@gmail.com +998912911116

Annotatsiya. Ushbu maqolamda inson salomatligida zamonaviy yondashuvlarning ahamiyati, tibbiyotdagi innovatsion texnologiyalar, sun'iy intellekt, personalizatsiyalashgan tibbiyot, telemeditsina, ekologik omillar, va ruhiy salomatlik kabi yo'nalishlar haqida to'liq yoritilgan va yangi kashfiyotlar asosida sog'liqni saqlash tizimidagi o'zgarishlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Sun'iy intellekt, personalizatsiyalashgan tibbiyot, telemeditsina, profilaktika, biotexnologiya, inson salomatligi, innovatsiya, ruhiy salomatlik.

Annotation: This article highlights the importance of modern approaches to human health. It thoroughly examines key directions such as innovative technologies in medicine, artificial intelligence, personalized medicine, telemedicine, environmental factors, and mental health. The article analyzes changes in the healthcare system based on recent scientific discoveries and emphasizes the role of preventive strategies and a healthy lifestyle in maintaining overall well-being.

Keywords: Artificial intelligence, personalized medicine, telemedicine, prevention, biotechnology, human health, innovation, mental health.

Аннотация. В данной статье подробно освещено значение современных подходов в сохранении здоровья человека, включая инновационные технологии в медицине, искусственный интеллект, персонализированную медицину, телемедицину, экологические факторы и психическое здоровье. Проведен анализ изменений в системе здравоохранения на основе новейших открытий.

Ключевые слова: искусственный интеллект, персонализированная медицина, телемедицина, профилактика, биотехнология, здоровье человека, инновации, психическое здоровье.

Kirish. Hozirgi zamonaviy davrda sog'liqni saqlash tizimi jadal rivojlanib, inson salomatligiga bo'lgan yondashuvlar tubdan o'zgarmoqda. Ilgari sog'liqni saqlash tizimining asosiy maqsadi kasallikni aniqlash va davolashga bo'lsa, bugungi kunda esa bu yondashuv o'rnini sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, individual yondashuv va texnologik yangiliklardan keng foydalanish kabi tamoyillar

egallamoqda. Ilm-fan rivoji tufayli sog'liqni saqlashning an'anaviy modelidan voz kechilib, yangi – proaktiv, ya'ni kasalliklarning oldini olishga asoslangan yondashuv asos bo'lib bormoqda. Ayniqsa, personalizatsiyalashgan tibbiyot orqali har bir insonning genetik, biologik va hayotiy xususiyatlariga mos tarzda diagnostika va davolash ishlari olib borilmoqda. Shu bilan birgalikda global iqlim o'zgarishlari, urbanizatsiya, stressli hayot tarzi va ekologik muammolar salomatlikka tahdid solmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tizimi ma'lumotlariga ko'ra, 2024- yilda global kasalliklarning 70 % dan ortig'I surunkali va hayot tarzi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar (yurak-qon tomir, diabet, semizlik, ruhiy buzilishlar)hissasiga to'g'ri kelgan. Bu esa zamonaviy yondashuvlarda profilaktika, psixologik salomatlik va ijtimoiy sog'lomlikni asosiy ustuvorlik sifatida ko'rsatmoqda.

Yana bir muhim yo'nalish – raqamli tibbiyot va sun'iy intellekt texnologiyalari orqali diagnostika aniqligini oshirish, masofaviy tibbiy xizmatlarni kengaytirish va tibbiy ma'lumotlarni tahlil qilish imkonini beradi.

➤ Profilaktika (kasallikni oldini olish yo'li) - zamonaviy sog'liqni saqlash tizimi profilaktikaga asoslangan bo'lib; Sog'lom turmush tarzi targ'iboti, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, Vaksinatziya va erta skrining tadbirlarini o'z ichiga oladi. Bu orqali sog'liqni mustahkamlash va sog'liq uchun xavf tug'diruvchi omillarni kamaytirish mumkin.

➤ Personalizatsiyalashgan yondashuv- bu har bir insonning genetik, biologik, immun tizimi va hayot tarzi xususiyatlarini hisobga olgan holda davolash va profilaktika choralarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Masalan, genetik analizlar orqali bemorda qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari yoki saraton rivojlanish xavfi oldindan aniqlanib, unga mos turmush tarzi yoki dori vositalari tavsiya etiladi. Bu yondashuv dori vositalarining individual samaradorligini oshiradi va nojo'ya ta'sirlarini kamaytiradi. Hozirda AQSH, Yaponiya, Germaniya kabi davlatlarda ushbu model amaliyotda keng qo'llanilmoqda.

➤ Sun'iy intellekt- Sog'liqni saqlash tizimiga chuqur kirib kelmoqda. Diagnostika va davolashda aniqlik, tezlik va samaradorlikni oshirish uchun qo'llanilmoqda. U tibbiy tasvirlarni (rentgen, MRT,KT) tahlil qilishda, yurak ritmini avtomatik monitoring qilishda, laborator tahlillarni tez va aniq chiqarishda keng qo'llanilmoqda.

➤ Telemeditsina va raqamli monitoring- ayniqsa COVID-19 pandemiya davrida tibbiy xizmatlarning uzluksizligini ta'minlash uchun telemeditsina jadal rivojlandi. Bu ayniqsa uzoq hududlardagi bemorlarga tez va sifatli xizmat ko'rsatish imkonini yaratdi. Telemeditsina nafaqat pandemiya davrida, balki surunkali kasalliklar monitoring, homilador ayollar salomatligi nazorati kabi holatlarda ham samarali vosita bo'lib qolmoqda.

➤ Ruhiy salomatlikka e'tibor- Jahon sog'liqni saqlash tizimi ma'lumotlariga ko'ra har 4 insondan biri hayoti davomida biror ruhiy holat buzilishiga duch keladi. Stress, depressiya, yolg'izlik va ijtimoiy bosim XXI asr kasalliklariga aylangan. Rivojlangan mamlakatlarda psixologik yordam xizmatlari kengaytirilmoqda, maktablar va ish joylarida mental salomatlik dasturlari joriy qilinmoqda.

➤ Ekologik va ijtimoiy salomatlik omillari- atrof-muhit ifloslanishi, iqlim o'zgarishi, oziq-ovqat xavfsizligi va ijtimoiy tenglik salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, chang zarralari nafas yo'llari kasalliklariga olib keladi, ichimlik suvidagi og'ir metall aralashmalari esa organizmda surunkali intoksikatsiyani keltirib chiqaradi. Shu sababli sog'liqni saqlashda tibbiy xizmatlar bilan birga urbanizatsiya, ekologik xavfsizlik va ijtimoiy tenglikka ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

➤ Biotexnologiya va regenerativ tibbiyot- biotexnologiya orqali inson organizmidagi hujayra va to'qimalar regeneratsiyasini (yangilanishini) tiklash yo'llari izlanmoqda. Masalan, mezenximal ildiz hujayralari yordamida suyak, mushak, yurak to'qimalari qayta tiklanmoqda. 3D formatda sun'iy to'qimalar yoki hatto organlar yaratilmoqda. Bu esa kelajakda transplantatsiya muammolarini hal etishi mumkin. O'zbekiston va Markaziy Osiyoda bu yo'nalish hali boshlang'ich bosqichda, ammo dunyoda jadal sur'atda rivojlanib bormoqda.

Olimlarning fikriga ko'ra, inson salomatligining holatiga turli omillarning ta'siri quyidagi miqdoriy ko'rsatkichlar bilan ifodalanadi:

- Irsiyat –20 %
- Tashqi muhit ta'siri -20 %
- Turmush tarzi -50 %
- Tibbiy yordam darajasi -10 %

Demak, inson salomatligi- bu ijtimoiy, tashqi muhit va biologik omillarning o'zaro murakkab munosabatlari natijasi hisoblanar ekan. Rossiyalik olimlarning fikricha bu raqamlar yanada kengroq ochilsa quyidagicha bo'lishi mumkin:

- Inson omili - 25 % (jismoniy salomatlik – 10 %, ruhiy salomatlik – 15 %)
- Ekologik omil – 25 % 9 ekologiya -10 %, endoekologiya – 15 %)
- Ijtimoiy-pedagogik omil -40 % (hayot tarzi; yashash va mehr moddiy)
- Tibbiy omil – 10 % .

Hozirgi vaqtda salomatlikni baholash uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlariga ajratiladi:

1. Jismoniy gormonik rivojlanish darajasi.
2. Asosiy funksional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari.
3. Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentlik darajasi.
4. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi.

5. Inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shaxsiy xususiyatlar darajasi.

Xulosa qilib aytganda, Hozirgi zamonaviy davrda inson salomatligi kompleks yondashuvni talab qiladi. Texnologik innovatsiyalar, profilaktik-chora tadbirlar va shaxsiylashtirilgan tibbiyot sog'liqni saqlash va yaxshilash kasalliklarni erta bosqichlarda aniqlash va oldini olishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Inson salomatligi haqida o'ylashda bu yangi nuqtai nazarlarni e'tiborga olish dolzarb va zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Tibbiyot esiklopediyasi. Salomatlik va zamonaviy yondashuvlar. Toshkent; 'O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" nashriyoti, 2020
2. Nurbekova D, Rasulova Z. Inson salomatligi va ekologik omillar. Toshkent; TTA nashriyoti, 2019
3. Kadirov.O.SH. Tibbiy profilaktika va sog'liqni saqlash tizimining zamonaviy yo'nalishlari. Toshkent: "Tibbiyot", 2022
4. Nazarov,A.A, Turg'unov,I.A. Tibbiyotda zamonaviy yondashuvlar va salomatlik nazariyasi. Samarqand: SamMI nashriyoti, 2022