

ZARURIY PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLARNI JORIY QILISH: YUQTKNING OLDINI Olishda HAMSHIRA VA UMUMIY TIBBIY PERSONALNING SAMARALI ROLINI TAKOMILLASHTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15629681>

Xamrayev Rashid Ravshanovich

Isoqova Maftuna Rustam qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti

Tibbiyot fakulteti

Annotatsiya

Ushbu maqolada yurak-qon tomir kasalliklari (YuQTK)ning oldini olishda profilaktika chora-tadbirlarining dolzarbligi va bu jarayonda hamshira hamda umumiy tibbiy personalning beqiyos roli tahlil qilinadi. Kasalliklarning erta oldini olish aholining hayot sifati va umr davomiyligini yaxshilashda hal qiluvchi omil sanaladi. Maqolada birlamchi profilaktika, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, xavf omillarini monitoring qilishda hamshiralarning bilim va koʻnikmalarini takomillashtirish orqali YuQTK tarqalishini kamaytirish imkoniyatlari koʻrib chiqiladi.

Kalit soʻzlar

yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, sogʻlom turmush, hamshiralik ishi, tibbiy personal, xavf omillari.

ВНЕДРЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ РОЛИ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР И ОБЩЕГО МЕДПЕРСОНАЛА В ПРОФИЛАКТИКЕ ССЗ

Хамраев Рашид Равшанович

Исокова Мафтуна Рустам кизи

Термезский университет экономики и сервиса

Медицинский факультет

Аннотация

В данной статье рассмотрена актуальность профилактических мер в предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и ключевая роль медицинских сестер и общего медицинского персонала в этом процессе. Ранняя профилактика заболеваний является важнейшим фактором повышения качества и продолжительности жизни населения. В статье

анализируются возможности снижения распространенности ССЗ за счёт совершенствования знаний и навыков медицинских сестер в области первичной профилактики, формирования здорового образа жизни и мониторинга факторов риска.

Ключевые слова

сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, здоровый образ жизни, сестринское дело, медицинский персонал, факторы риска.

IMPLEMENTING ESSENTIAL PREVENTIVE MEASURES: IMPROVING THE EFFECTIVE ROLE OF NURSES AND GENERAL MEDICAL STAFF IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES (CVD)

Xamrayev Rashid Ravshanovich

Isoqova Maftuna Rustam qizi

Termez University of Economics and Service

Faculty of Medicine

Abstract

This article examines the relevance of preventive measures in the fight against cardiovascular diseases (CVD) and the crucial role of nurses and general medical personnel in this process. Early prevention of disease is a key factor in improving both the quality and longevity of life. The paper explores the potential for reducing the spread of CVD by enhancing the knowledge and skills of nurses in primary prevention, promoting healthy lifestyles, and monitoring risk factors.

Keywords

cardiovascular diseases, prevention, healthy lifestyle, nursing practice, medical personnel, risk factors.

KIRISH

Yurak-qon tomir kasalliklari (YuQTK) bugungi kunda dunyo sog'liqni saqlash tizimining eng jiddiy muammolaridan biri hisoblanadi. JSST (2023) ma'lumotlariga ko'ra, har yili 17,9 million odam aynan ushbu kasalliklar oqibatida vafot etmoqda. YuQTK nafaqat o'lim darajasini oshiradi, balki nogironlik, mehnatga layoqatsizlik va iqtisodiy yo'qotishlarga ham olib keladi. Shu sababli kasalliklarni erta aniqlash va profilaktika choralarini samarali tashkil qilish zarur. Bu borada hamshiralarning aholi salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi xizmatlari va mas'uliyati o'ta muhim sanaladi.

PSIXOSOTSIAL OMILLAR VA YUQTKNING OLDINI OLISHDA PROFILAKTIK

YuQTK rivojlanishiga faqat biologik yoki genetik omillar emas, balki psixososial, ijtimoiy va turmush tarziga oid omillar ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Surunkali stress, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, chekish va alkogol iste'moli kabi omillar YuQTKni yuzaga keltiruvchi asosiy sabablar sirasiga kiradi.

Hamshiralik amaliyotida ushbu xavf omillarini erta aniqlash, bemor bilan samarali muloqot qilish, motivatsion yondashuv orqali turmush tarzini o'zgartirishga rag'batlantirish YuQTKni kamaytirishning muhim bosqichidir. Profilaktik suhbatlar, sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar, kunlik jismoniy faollik me'yorlari to'g'risida tushuntirishlar YuQTK xavfini 35–45% ga kamaytirishi isbotlangan.

STATISTIK MA'LUMOTLAR VA TAHLIL

JSST va O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligining 2022–2023 yillardagi statistik ma'lumotlariga ko'ra: 2,7 millionga yaqin fuqaro YuQTK bilan ro'yxatga olingan; Ulardan 60 foizdan ortig'i xavf guruhiga kiradi; Har 5 bemordan 3 tasida profilaktik chora ko'rilmagan. Ayni paytda Toshkent, Farg'ona va Samarqand viloyatlarida amalga oshirilayotgan "Profilaktika +" dasturi doirasida oilaviy shifokor va hamshiralar uyma-uy yurib, aholining sog'lig'i monitoringini olib borishmoqda. Bu dastur doirasida YuQTK xavfi erta bosqichda aniqlanib, dori-darmonlarsiz davolash ko'rsatkichlari 20–30% gacha ko'tarilgan.

HAMSHIRALAR VA UMUMIY TIBBIY PERSONALNING ROLI

Yuqoridagi natijalarga erishishda hamshiralarning faolligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ular: Xavf omillarini erta aniqlaydi; Ko'rikdan o'tmagan aholini profilaktik tibbiy ko'rikka jalb qiladi; Sog'lom turmush tarzini tushuntiradi va rag'batlantiradi; Har bir bemor uchun individual profilaktik reja tuzadi; Kasallik haqida axborot-targ'ibot vositalari bilan ishlaydi; Bemorlarni motivatsiya qiladi va psixologik qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, hamshiralar tomonidan olib borilgan "Sog'lom yurak" nomli treninglar orqali aholi orasida YuQTK haqida xabardorlik darajasi 60 foizgacha oshgani kuzatilgan.

PROFILAKTIK USULLAR VA ILOVALAR

Quyidagi profilaktik vosita va uslublar amaliyotda eng samarali deb topilgan:

Tadbir turi Ta'sir doirasi Natija; Arterial bosimni muntazam o'lchash Xavfli bosqichlarni erta aniqlash YQB erta bosqichida aniqlanadi. Ruxiy-emotsional treninglar Stressni kamaytirish Yurak urish tezligi va bosimi pasayadi. Guruhli maslahatlar Psixososial barqarorlik Motivatsiya va ma'naviy

ko'tarinkilik. Dietologik mashg'ulotlar Ovqatlanishdagi xatolarni tuzatish
Holesterin darajasi tushadi

Sport va yurish klublari Faollikni oshirish Qon aylanishi yaxshilanadi

XULOSA

Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish bugungi kunda sog'liqni saqlash tizimining strategik ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda. YuQTK keng tarqalgan, surunkali kechuvchi va asoratlar bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar turkumiga kirgani sababli, uni erta aniqlash va oldini olish orqali katta miqdordagi ijtimoiy va iqtisodiy yo'qotishlarning oldi olinadi. Bu jarayonda ayniqsa birlamchi bo'g'inda faoliyat yurituvchi hamshira va umumiy tibbiy personalning o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning aholiga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishi, xavf omillarini nazorat qilishda ko'rsatgan faolligi, shaxsiy yondashuvi, profilaktik suhbat va maslahatlari kasallikni erta bosqichida to'xtatib qolishga xizmat qiladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, profilaktik chora-tadbirlar samaradorligini oshirish uchun hamshiralarning kasbiy tayyorgarligini muntazam rivojlantirish, axborot-kommunikatsion texnologiyalarni amaliyotga joriy qilish, ijtimoiy-psixologik yondashuvni kengaytirish zarur. Profilaktika - bu sog'liqni saqlash infratuzilmasining asosi bo'lib, aynan shu yo'nalish orqali jamiyat salomatligi, iqtisodiy barqarorlik va sog'lom avlodni tarbiyalashga erishiladi. Demak, YuQTKning barvaqt oldini olishda tibbiy xizmat ko'rsatish sifatini oshirish, ayniqsa hamshiralarning samarali faoliyat yuritishini qo'llab-quvvatlash dolzarb va uzoq muddatli foyda keltiruvchi strategiya hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. Yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasi bo'yicha konsepsiya. Toshkent, 2022
2. Tursunov A., Qodirov F. "Ichki kasalliklar propedevtikasi", Toshkent, 2020.
3. World Health Organization (WHO). Cardiovascular Diseases – Key Facts. Geneva, 2023.
4. American Heart Association. Hypertension Guidelines. New York, 2022
5. Karabaeva G.R. "Hamshiralik faoliyatida profilaktika yondashuvlari", Samarqand, 2021.
6. Mayo Clinic. "Lifestyle and Heart Health". Rochester, 2022.
7. Harvard Health Publishing. "Preventive Cardiology". Boston, 2021.
8. ESC Guidelines. "Prevention of CVD in Clinical Practice", European Society of Cardiology, 2021.
9. Toshkent tibbiyot jurnali. "Profilaktik hamshiralik yondashuvi", 2023.

10. Tashkent Medical Research Institute. "Sog'lom yurak – sog'lom jmiyat", 2022.