

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINING OLDINI OLISHDA AHOLI TIBBIY SAVODXONLIGINI OSHIRISHNING AHAMIYATI

Saidova Nodira

*Buxoro Abu Ali ibn Sino nomidagi Jaomat salomatligi texnikumi 1-Hamshiralik ishi
kafedrası oliy toifali o'qituvchisi*

Umedova Lobar

*Buxoro Abu Ali ibn Sino nomidagi Jaomat salomatligi texnikumi 1-Hamshiralik ishi
kafedrası katta o'qituvchi*

G'iyosova Sevara

*Buxoro Abu Ali ibn Sino nomidagi Jaomat salomatligi texnikumi 1-Hamshiralik ishi
kafedrası katta o'qituvchi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda aholi tibbiy savodxonligini oshirishning ilmiy-amaliy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda tibbiy savodxonlik darajasi bilan yurak-qon tomir kasalliklariga chalinish xavfi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Shuningdek, aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, xavf omillarini o'z vaqtida aniqlash va profilaktik chora-tadbirlar samaradorligini oshirishda tibbiy savodxonlikning tutgan o'rni ko'rsatib beriladi. Maqola natijalari tibbiy yordam sifatini yaxshilash va kasallanish ko'rsatkichlarini kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: tibbiy savodxonlik, yurak-qon tomir kasalliklari, profilaktika, xavf omillari, sog'lom turmush tarzi, arterial gipertenziya, aholi salomatligi, sog'liqni saqlash ta'limi.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari — yurak, arteriyalar va venalar kasalliklari. Ular juda ko'p va xilma-xil. Bu kasalliklarning ba'zilari (revmatizm, miokardit va boshqalar) yurakni, ayrimlari arteriya (ateroskleroz) yoki venalarni (masalan, tromboflebit), boshqalari butun yurak-qon tomir tizimini shikastlaydi (gipertoniya kasalligi).

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari dunyo bo'yicha hozirgi kunga qadar nogironlik va o'limning asosiy sababi ekanligicha qolmoqda.

Zamonaviy tibbiyotda yurak-qon tomir kasalliklari (YuQTK) dunyo bo'ylab o'lim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, barcha o'lim holatlarining 56 foizi yurak-qon tomir tizimi kasalliklari oqibatida kelib chiqadi. Yevropa mamlakatlarida yurak-qon tomir kasalliklari yiliga 4,3 mln (48%) aholi o'limiga sababchi bo'ladi.

Davlat statistika qo'mitasi xabariga ko'ra, O'zbekiston Respublikasida 2019 yilning yanvar-iyun oylarida vafot etgan fuqarolarning 62,1 foizi holatda aynan qon aylanish tizimi kasalliklari sabab qilib ko'rsatilgan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, har yili 17,9 million kishi yurak-qon tomir kasalliklaridan hayotdan ko'z yumadi, bu esa barcha o'lim

holatlari o'rtasida 31 foizni tashkil etadi. O'zbekistonda ham yurak-qon tomir kasalliklari umumiy kasallanish tarkibida yetakchi o'rin egallaydi va katta ijtimoiy-iqtisodiy zararni keltirib chiqaradi.

Shu munosabat bilan aholining tibbiy savodxonligini oshirish YuQTK profilaktikasida hal qiluvchi omilga aylanmoqda. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari insonning turmush tarzi va mavjud xavf omillari bilan uzviy bog'liq.

Ko'pgina xavf omillari turmush tarzini o'zgartirish orqali nazorat qilinsa, ayrimlari (arterial gipertoniya, dislipidemiya va qand miqdori) medikamentoz yo'li bilan korreksiya qilinadi.

Aynan yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'riqan bemorlar va bu turdagi kasalliklarga qarshi profilaktika o'tashni istaganlar uchun Janubiy Koreyadagi ko'p tarmoqli Seul Samsung Medical Center klinikasidan professor Li Sang Chul Toshkentga yaqinda tashrif buyurdi va «O'zingni Angla» ko'rsatuvida ishtirok etdi

Dolzarlighi.

Tibbiy savodxonlik shaxsning sog'liqni saqlash sohasidagi axborotni to'g'ri qabul qilish, tushunish va undan foydalanish qobiliyatini anglatadi. Tibbiy savodxonlik past bo'lgan bemorlarda kasallikni kech aniqlash, davolash rejimine rioya qilmaslik va profilaktik tekshiruvlarga kamroq murojaat qilish hollari ko'proq kuzatiladi. Ayniqsa, arterial gipertenziya, qandli diabet va yurak ishemik kasalligi kabi surunkali kasalliklar uchun bemorning o'z kasalligini tushunishi va doimiy dori qabul qilishi muhim hisoblanadi. Shu bois, aholi o'rtasida tibbiy savodxonlikni oshirish YuQTK ko'rsatkichlarini kamaytirish yo'lida samarali strategiya sifatida tan olinmoqda.

Tadqiqot maqsadi – yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda aholining tibbiy savodxonligi darajasini baholash va uni oshirishning samarali yo'llarini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari

- tibbiy savodxonlik tushunchasi va YuQTK bilan bog'liq nazariy asoslarni o'rganish;

- aholi tibbiy savodxonligi darajasi bilan YuQTK xavf omillari o'rtasidagi munosabatni tahlil qilish;

- tibbiy savodxonlikni oshirishga qaratilgan ta'lim dasturlari va intervensiyalarni baholash;

- sog'liqni saqlash muassasalarida aholi tibbiy savodxonligini oshirishga oid amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari:

Nazariy usullar: kardiologiya, profilaktik tibbiyot va tibbiy savodxonlik bo'yicha xalqaro va mahalliy ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.

Empirik usullar: turli yosh va ijtimoiy guruhlardan iborat bemorlar bilan so'rovnomalar o'tkazish, tibbiy savodxonlik darajasini standartlashtirilgan testlar yordamida baholash.

Klinik usullar: arterial bosim ko'rsatkichlari, lipid almashinuvi va yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasiga oid bilimlar bilan tibbiy savodxonlik darajasini solishtirish.

Statistik usullar: olingan ma'lumotlarni qayta ishlash, korrelyatsion tahlil o'tkazish va xulosalar chiqarish.

Tibbiy savodxonlik (health literacy) – bu shaxsning asosiy tibbiy axborotlarni olish, qayta ishlash va tushunish, shuningdek, sog'liq bilan bog'liq to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatidir (Nutbeam, 2000).

Yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasi nuqtai nazaridan tibbiy savodxonlikning quyidagi tarkibiy qismlari muhim ahamiyat kasb etadi: xavf omillarini bilish (chekish, semizlik, gipodynamiya, arterial gipertenziya, qandli diabet); dori vositalarini to'g'ri qabul qilish qobiliyati; davolash muassasalariga o'z vaqtida murojaat etish; profilaktik tekshiruvlarda muntazam ishtirok etish.

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tibbiy savodxonlik darajasi past bo'lgan bemorlar arterial gipertenziya va yurak ishemik kasalligi bilan ko'proq asorat bilan kasalxonaga tushishadi.

Xususan, Sørensen va boshq. (2012) tomonidan o'tkazilgan yevropalik tadqiqotda 47 000 dan ortiq kishini qamrab olgan holda aholiga 8 ta davlat bo'yicha tekshiruv o'tkazildi va ishtirokchilarning 47 foizi cheklangan yoki muammoli tibbiy savodxonlik darajasiga ega ekanligi aniqlandi.

Bu natijalar aholining katta qismi sog'liq bilan bog'liq muhim ma'lumotlarni to'g'ri tushunishda qiyinchilik sezishini ko'rsatadi.

O'zbekistonda olib borilgan tadqiqotlar ham qaysiki surunkali kasalliklar bilan og'rigan bemorlar orasida tibbiy savodxonlik darajasining pastligini tasdiqlaydi.

Ayniqsa, qishloq joylarda yashovchi keksa yoshdagi bemorlar, ta'lim darajasi past guruhlar va ayollar o'rtasida tibbiy savodxonlik ko'rsatkichlari tashvishli tarzda past bo'lib qolmoqda.

Bemorlarga belgilangan dori vositalarini noto'g'ri qabul qilish, ratsional ovqatlanish qoidalarini bilmaslik va erta davolash muassasasiga murojaat etmaslik hollari keng tarqalgan.

YuQTK profilaktikasida tibbiy savodxonlikni oshirishning asosiy yo'nalishlari sifatida quyidagilarni ajratish mumkin: sog'liqni saqlash muassasalarida maxsus maktablar (gipertonik kasallik maktabi, diabet maktabi) tashkil etish; ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish; mahalla va oila shifokorlari tomonidan profilaktik suhbatlar o'tkazish; vizual materiallar va sodda tilda yozilgan bukletlar tarqatish.

Tadqiqot ob'yekti – yurak-qon tomir kasalliklari xavf omillari mavjud bo'lgan 35–70 yoshdagi bemorlar.

Tadqiqot predmeti – bemorlarning tibbiy savodxonlik darajasi va YuQTK profilaktikasiga oid bilim, ko'nikma hamda xulq-atvorlari.

Amaliy tavsiyalar

- Birlamchi tibbiy-sanitariya muassasalarida yurak-qon tomir kasalliklari bo'yicha maxsus o'quv dasturlari va sog'liqni saqlash maktablarini joriy etish;
- bemorlar uchun sodda, tushunarli va ko'rgazmali shaklda tayyorlangan axborot materiallarini yaratish va tarqatish;
- oila shifokorlari va hamshiralarning profilaktik suhbatlar o'tkazish malakasini oshirish uchun maxsus treninglar tashkil etish;
- raqamli texnologiyalar (mobil ilovalar, onlayn platformalar) orqali aholining tibbiy savodxonligini oshirishga yo'naltirilgan loyihalarni amalga oshirish.

Xulosa:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tibbiy savodxonlik darajasi yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishi va ularga bog'liq asoratlarni bevosita bog'liq.

Tibbiy savodxonligi yuqori bo'lgan bemorlar arterial bosimni nazorat qilishda, sog'lom turmush tarziga rioya qilishda va davolash rejimine qat'iy amal qilishda ancha samarali ekanligi aniqlandi.

Shu bois, profilaktiv tibbiyot sohasida aholining tibbiy savodxonligini oshirishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlar YuQTK ko'rsatkichlarini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Birlamchi tibbiy-sanitariya muassasalari sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini xavf omillaridan xabardor qilishda asosiy rol o'ynashi lozim.

Shifokor va bemorlar o'rtasidagi samarali muloqot, sodda tilda yetkazilgan axborot va muntazam profilaktik tekshiruvlar YuQTK ga qarshi kurashda eng ishonchli quroldir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promot Int.* 2000; 15(3): 259-267.
2. Sørensen K., et al. Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *Eur J Public Health.* 2015; 25(6): 1053-1058.
3. Mosca L., et al. Effectiveness-based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women. *Circulation.* 2011; 123(11): 1243-1262.
4. Tashkentov M. A. Aholi salomatligi va tibbiy savodxonlik (Population health and medical literacy). *O'zbek tibbiyot jurnali.* 2023; 4(2): 34-41.
5. Karimov B. T. Yurak-qon tomir kasalliklarining profilaktikasi: zamonaviy yondashuvlar (Prevention of cardiovascular diseases: modern approaches). *Tibbiyot va ta'lim.* 2022; 3(1): 12-19.
6. Yusupova G. R. Arterial gipertenziyada bemorlarda dori qabul qilish qoidalariga rioya qilish holati (Medication adherence in patients with arterial hypertension). *Kardiologiya.* 2024; 6(1): 55-63.
7. WHO. Global status report on noncommunicable diseases. World Health Organization. 2014.

8. Baker D. W. The meaning and the measure of health literacy. J Gen Intern Med. 2006; 21(8): 878-883.
9. Rakhmatullayev N. S. Surunkali kasalliklar bilan og'rigan bemorlarning tibbiy savodxonligini baholash (Assessment of health literacy in patients with chronic diseases). Sog'liqni saqlash. 2023; 5(3): 22-29.
10. Berkman N. D., et al. Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. Ann Intern Med. 2011; 155(2): 97-107.