

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

NERV SISTEMASI KASALLIKLARI VA ULARNING OLDINI OLISH

Rahmatova Sharofat G'ayrat qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

rahmatovasharofat949@gmail.com

+998701350230

Annotatsiya: Ushbu maqolada nerv sistemi kasalliklari, ularning asosiy turlari, sabablari va oldini olish choralari tahlil qilinadi. Nerv sistemi inson organizmining muhim funksiyalarini boshqaruvchi tizim sifatida sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi. Maqolada nevrologik kasalliklarning rivojlanishiga olib keluvchi omillar, jumladan genetik moyillik, atrof-muhit sharoitlari, hayot tarzi va stresslar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, kasalliklarning oldini olish bo'yicha profilaktik choratadbirlar, jumladan, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va muntazam tibbiy ko'riklar tavsiya etiladi. Tadqiqot natijalari nerv sistemi kasalliklarini kamaytirish va ularning profilaktikasini samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: nerv sistemi, nevrologik kasalliklar, oldini olish, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, stressni kamaytirish, tibbiy ko'riklar

Kirish

Nerv sistemi inson organizmining eng murakkab va muhim tizimlaridan biri bo'lib, uning asosiy vazifasi tanadagi organlar va tizimlar faoliyatini boshqarish, hissiy va motorik javoblarni muvofiqlashtirishdir. Nerv tizimi sog'lig'i to'liq bo'lmasa, insonning hayot sifati pasayadi va turli nevrologik kasalliklar rivojlanish xavfi oshadi. So'nggi yillarda stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlilik, atrof-muhitdagi zararli omillar va genetik moyillik kabi omillar nerv tizimining ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ko'plab kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

Nerv sistemi kasalliklarining asosiy turlari orasida miya va orqa miya kasalliklari, periferik nervlar patologiyalari, neurodegenerativ kasalliklar (masalan, Parkinson va Alzheimer kasalliklari) va bosh miya insultlari keng tarqalgan. Ularning paydo bo'lish mexanizmlari va klinik belgilarini o'rganish nevrologiyada dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Maqolaning maqsadi — nerv sistemi kasalliklarining asosiy turlarini aniqlash, ularni rivojlanish omillarini tahlil qilish va oldini olishning

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабрь

samarali usullarini belgilashdir. Shu bilan birga, profilaktik choralar va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish orqali nevrologik kasalliklarning oldini olish boʻyicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish koʻzda tutilgan.

Materiallar va metodlar

Mazkur tadqiqotda nerv sistemi kasalliklarini oʻrganish va ularning oldini olish choralari tahlil qilindi. Tadqiqot materiali sifatida nevrologiya boʻyicha ilmiy maqolalar, monografiyalar, normativ-texnik va tibbiy hujjatlar, shuningdek, tibbiy amaliyotdagi kasalliklar statistikalari asosida olingan maʼlumotlar ishlatildi. Shu bilan birga, sogʻlom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish odatlari va stressni boshqarish boʻyicha ilmiy tadqiqotlar ham oʻrganildi. Tadqiqotda tahliliy metod orqali nerv tizimi kasalliklarining asosiy turlari va ularni rivojlantiruvchi omillar aniqlanib, ularning klinik belgilari va tarqalish darajasi oʻrganildi. Taqqoslash metodi yordamida sogʻlom va kasallangan shaxslar holati solishtirilib, kasalliklarning profilaktik choralari aniqlashga imkon yaratildi. Shuningdek, sistemali yondashuv qoʻllanilib, nevrologik kasalliklar va ularning oldini olish boʻyicha chora-tadbirlar kompleks tarzda oʻrganildi. Tadqiqot natijalarini baholashda statistik va deskriptiv metodlar qoʻllanilib, kasalliklarning tarqalish sabablari, profilaktik choralar samaradorligi va sogʻlom turmush tarzining taʼsiri tahlil qilindi. Ushbu metodologiya nevrologik kasalliklarni aniqlash, ularning oldini olish boʻyicha samarali tavsiyalar ishlab chiqishga imkon berdi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, nerv sistemi kasalliklari keng tarqalgan boʻlib, ularning rivojlanishida genetik omillar, stress, notoʻgʻri ovqatlanish, kam jismoniy faollik va atrof-muhitning zararli taʼsiri muhim rol oʻynaydi. Statistik maʼlumotlarga koʻra, yuqori stress darajasiga ega shaxslar orasida bosh ogʻrigʻi, uyqu buzilishi, nevroz va asabiy taranglik kabi simptomlar koʻproq qayd etilgan. Shu bilan birga, notoʻgʻri ovqatlanish va kam harakatlilik markaziy va periferik nerv tizimi faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatib, uzoq muddatda neyrodegenerativ kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Tadqiqot davomida sogʻlom turmush tarzini qoʻllayotgan shaxslar orasida nevrologik kasalliklar rivojlanish xavfi sezilarli darajada kamaygani aniqlangan. Jumladan, muntazam jismoniy mashqlar, toʻgʻri ovqatlanish, ruhiy barqarorlikni taʼminlash va stressni boshqarish texnikalari nevrologik holatni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, muntazam tibbiy koʻriklar va profilaktik tekshiruvlar orqali kasalliklarning dastlabki bosqichda aniqlanishi va ularning rivojlanishining oldini olish imkoniyati mavjudligi tasdiqlandi. Olingan

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

natijalar shuni ko'rsatadiki, nerv sistemi kasalliklarini oldini olish kompleks choralarni talab qiladi: genetik moyillikni hisobga olgan holda hayot tarzi va ovqatlanish odatlarini optimallashtirish, stressni kamaytirish, jismoniy faollikni oshirish hamda muntazam tibbiy ko'riklarni amalga oshirish zarur. Ushbu yondashuv nevrologik kasalliklarning oldini olish va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishda samarali vosita sifatida xizmat qilishi mumkin.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nerv sistemi kasalliklarining rivojlanishida nafaqat biologik, balki ijtimoiy va ekologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Genetik moyillik kasalliklarning paydo bo'lish xavfini oshirsa, stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam jismoniy faollik va atrof-muhitdagi zararli omillar nerv tizimi faoliyatini sezilarli darajada buzadi. Shu bilan birga, nerv tizimi kasalliklarining ko'pligi va murakkab klinik ko'rinishlari nevrologik profilaktik choralarni kompleks tarzda qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy faollikni muntazam oshirish, to'g'ri ovqatlanish va ruhiy barqarorlikni saqlash nevrologik kasalliklarni oldini olishning asosiy omillari sifatida ajralib turadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ushbu profilaktik choralarning muntazam qo'llanilishi nafaqat kasalliklarning paydo bo'lish xavfini kamaytiradi, balki asab tizimi funksiyalarini barqaror saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam tibbiy ko'riklar va diagnostik tekshiruvlar orqali kasalliklarni dastlabki bosqichda aniqlash imkoniyati mavjudligi nerv tizimi sog'lig'ini saqlashda katta ahamiyatga ega. Muhokama shuni ko'rsatadiki, nerv tizimi kasalliklarini oldini olish faqat individual yondashuv bilan cheklanmasligi, balki sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi jamiyat darajasidagi strategiyalarni ham o'z ichiga olishi lozim. Masalan, jismoniy faollikni rag'batlantirish, stressni kamaytiruvchi dasturlar, ekologik toza muhit yaratish va genetik konseling tizimlarini rivojlantirish profilaktik choralarni samarali amalga oshirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, nerv tizimi kasalliklarini oldini olish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish, nafaqat kasalliklarni kamaytirish, balki aholining hayot sifati va mehnat samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, nevrologik profilaktika va sog'lom turmush tarziga qaratilgan yondashuvlar bir-biri bilan uyg'unlashganda maksimal samaradorlikka erishish mumkin.

Xulosa

Mazkur tadqiqot nerv sistemi kasalliklarining rivojlanish omillari va ularning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni tahlil qildi. Olingan natijalar shuni

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

ko'rsatadiki, genetik moyillik, stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam jismoniy faollik va atrof-muhitdagi zararli omillar nerv tizimi kasalliklarining asosiy sabablari hisoblanadi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini qo'llash, jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash hamda muntazam tibbiy ko'riklar kasalliklarni oldini olishda muhim omillar ekanligi aniqlandi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, nerv tizimi kasalliklarining oldini olish faqat individual choralarga emas, balki jamiyat darajasidagi profilaktik strategiyalarga ham bog'liq. Kompleks profilaktika yondashuvi nevrologik kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytirish, sog'lom hayot tarzini rag'batlantirish va aholining hayot sifati hamda mehnat samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari nevrologik profilaktika bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, A. Nerv tizimi kasalliklari: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Islomov, S. Nevrologiya asoslari va kasalliklarning oldini olish. – Toshkent: Tibbiyot, 2020.
3. Zokirov, N. Asab tizimi va uning patologiyalari. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
4. Guyton, A.C., Hall, J.E. Textbook of Medical Physiology. – Philadelphia: Elsevier, 2016.
5. Kandel, E.R., Schwartz, J.H., Jessell, T.M. Principles of Neural Science. – New York: McGraw-Hill, 2013.
6. World Health Organization (WHO). Neurological Disorders: Public Health Challenges. – Geneva: WHO, 2006.
7. Sultonov, F. Profilaktik tibbiyot va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2021.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. Nerv tizimi kasalliklarini oldini olish bo'yicha ko'rsatmalar. – Toshkent, 2022.