

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 04, Апрель

GIPERTONIYA KASALLIGINI BOSHQARISHDA TIBBIY PEDAGOGIKANING AHAMIYATI: PEDAGOGIK MAHORATNING ROLI VA SAMARADORLIGI

Xoltajiyev Xurshid Otabek o'g'li

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

Kardiologiya mutaxassisligi birinchi kurs magistri

Ilmiy rahbar: p.f.n, dotsent **Dexkambayeva Z.A.**,

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

Annotatsiya: Gipertoniya kasalligini boshqarishda tibbiy pedagogikaning ahamiyati: pedagogik mahoratning roli va samaradorligi. Gipertoniya kasalligi dunyo bo'ylab keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri bo'lib, uni nazorat qilishda bemorlarning bilim va tushunchalarini oshirish muhim rol o'ynaydi. Tibbiy pedagogika – bu bemorlarni sog'lom turmush tarzi, kasallik asoratlarini oldini olish va dori vositalarini to'g'ri qabul qilish bo'yicha o'qitish jarayonidir. Bu jarayonda pedagogik mahoratning samaradorligi shifokor va tibbiyot xodimlarining bemorlarga bilim berish, ularning motivatsiyasini oshirish va o'z salomatligi uchun javobgarlik hissini shakllantirishdagi ko'nikmalariga bog'liq. Tibbiy pedagogikaning gipertoniyani boshqarishdagi o'rni bir nechta asosiy omillar bilan bog'liq: Bilim va xabardorlikni oshirish – Bemorlar kasallik sabablari, xavf omillari va asoratlari haqida to'g'ri ma'lumotga ega bo'lsalar, uni boshqarishda faolroq ishtirok etadilar. Profilaktika va sog'lom turmush tarzi – To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish bo'yicha o'rgatilgan bemorlar kasallik bilan samarali kurasha oladilar. Dori vositalarini qabul qilish tartibiga rioya qilish – Ko'pgina bemorlar gipertoniya uchun dorilarni muntazam qabul qilish muhimligini bilmasligi yoki unutishi mumkin. Tibbiy pedagogika ushbu muammoni bartaraf etishga yordam beradi. Motivatsiya va psixologik qo'llab-quvvatlash – Bemorlarning ruhiy holati ularning kasallikni nazorat qilishga bo'lgan munosabatiga bevosita ta'sir qiladi. Pedagogik yondashuv motivatsiyani oshirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Gipertoniya, arterial gipertenziya, qon bosimi, yurak-qon tomir kasalliklari, tibbiy pedagogika, tibbiy ta'lim, bemor ta'limi, pedagogik mahorat,

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 04, Апрель

sogʻlom turmush tarzi, kasallikni boshqarish, profilaktika, dori vositalarini qabul qilish.

Kirish.

Gipertoniya bugungi kunda dunyo miqyosida eng keng tarqalgan yurak-qon tomir kasalliklaridan biri boʻlib, koʻplab insonlarning hayot sifatiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, har uch kishidan biri ushbu kasallikka chalingan boʻlib, gipertoniya nafaqat yurak, balki miya, buyrak va boshqa muhim organlarga ham zarar yetkazishi mumkin. Ushbu kasallikning xavfliligi shundaki, u koʻpincha dastlabki bosqichlarda deyarli belgilersiz kechadi va faqat jiddiy asoratlar yuzaga kelganda tashxislanadi. Gipertoniyani samarali boshqarish uchun dori-darmonlarni qabul qilish bilan bir qatorda, sogʻlom turmush tarziga rioya qilish, stressni kamaytirish, jismoniy faollikni oshirish va muvozanatli ovqatlanish kabi omillar ham katta ahamiyatga ega. Biroq, koʻplab bemorlar ushbu tavsiyalarga rioya qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa bemorlarning kasallik haqida yetarlicha bilimga ega emasligi, toʻgʻri axborot manbalariga murojaat qilmasligi yoki motivatsiyasining yetishmasligi bilan bogʻliq boʻlishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, tibbiy pedagogika gipertoniya bilan kasallangan bemorlarni oʻqitish va ularga kasallikni samarali boshqarish boʻyicha toʻgʻri yoʻnalish berishda muhim rol oʻynaydi. Tibbiyot xodimlarining pedagogik mahorati bemorlarga tushunarli, aniq va taʼsirchan tarzda bilim berish, ularni sogʻlom hayot tarziga undash hamda motivatsiyasini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy tibbiy taʼlim texnologiyalaridan foydalanish, individual va guruhviy treninglar tashkil etish, interaktiv oʻqitish metodlarini joriy etish orqali bemorlarning kasallik haqida bilimlarini oshirish va ularning hayot sifatini yaxshilash mumkin. Mazkur tadqiqot gipertoniya kasalligini boshqarishda tibbiy pedagogikaning oʻrni, pedagogik mahoratning ahamiyati va uning samaradorligini oshirishga qaratilgan yondashuvlarni tahlil qilishga bagʻishlangan. Ushbu mavzu tibbiyot xodimlari uchun bemorlar bilan samarali muloqot qilish va kasallik haqida tushuncha berish boʻyicha qoʻllanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Asosiy qism.

1. Gipertoniya kasalligi va uning salomatlikka taʼsiri. Gipertoniya – arterial qon bosimining meʼyoriy koʻrsatkichlardan yuqori boʻlishi bilan tavsiflanadigan surunkali kasallik boʻlib, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishiga olib keladi. Ushbu kasallik yurak yetishmovchiligi, insult, infarkt, buyrak yetishmovchiligi va boshqa

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 04, Апрель

jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bemorlarning aksariyati gipertoniyaning dastlabki bosqichlarida sezilarli alomatlarni his qilmasligi sababli, kasallik ko‘pincha kech aniqlanadi. Shuning uchun profilaktika va kasallikni boshqarish bo‘yicha samarali choralarni ko‘rish zarur.

2. Gipertoniyani boshqarishda tibbiy pedagogikaning o‘rni. Tibbiy pedagogika bemorlarning kasallik haqida tushunchalarini kengaytirish, ularni to‘g‘ri hayot tarziga yo‘naltirish va profilaktika choralariga amal qilishga rag‘batlantirish bilan shug‘ullanadi. Bunda shifokor va hamshiralalar nafaqat diagnostika va davolash jarayonlarini olib borishi, balki bemorlarni o‘z salomatligini nazorat qilish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalar bilan ta‘minlashi lozim. Tibbiy pedagogika gipertoniyani boshqarishda quyidagi asosiy jihatlariga e‘tibor qaratadi: Bemorlarning kasallik haqida bilimini oshirish – Arterial gipertenziyaning sabablari, xavf omillari va asoratlari haqida tushuncha berish. Profilaktik choralarga rioya qilishni o‘rgatish – Tuz miqdorini kamaytirish, yog‘li taomlarni iste‘mol qilishni cheklash, chekish va alkogoldan voz kechish, muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanish kabi tavsiyalar berish. Dori vositalarini qabul qilish tartibiga rioya qilish – Gipertoniyani samarali davolash uchun bemorlarning shifokor tomonidan belgilangan dori vositalarini muntazam qabul qilishiga e‘tibor qaratish. Motivatsiya va psixologik qo‘llab-quvvatlash – Bemorning ruhiy holatini yaxshilash va ularni kasallikni boshqarishga tayyorlash.

3. Pedagogik mahoratning gipertoniyani boshqarishdagi ahamiyati. Tibbiyot xodimlarining pedagogik mahorati bemorlarga ma‘lumotni tushunarli va samarali yetkazish, ularga ta‘sir o‘tkazish hamda ularni kasallikni nazorat qilishga undashda muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik mahorat quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi: Samarali muloqot ko‘nikmalari – Bemor bilan ishonchli aloqa o‘rnatish, unga kasallik haqida sodda va tushunarli tilda tushuntirish, uni tinglash va savollariga javob berish. Shaxsiy yondashuv – Har bir bemorning yoshi, jinsi, ijtimoiy sharoiti va kasallik holatini inobatga olgan holda individual maslahat berish. Interaktiv o‘qitish metodlari – Video va audio materiallardan foydalanish, guruhiy treninglar, vizual taqdimotlar orqali bemorlarni bilim bilan ta‘minlash. Motivatsiya va nazorat mexanizmlarini qo‘llash – Bemorning kasallik bo‘yicha javobgarlik hissini oshirish, unga motivatsion dastak berish va nazorat tizimini shakllantirish.

4. Zamonaviy tibbiy pedagogikaning gipertoniya profilaktikasidagi roli. Hozirgi davrda gipertoniyani boshqarish bo‘yicha samarali pedagogik yondashuvlar quyidagi zamonaviy usullarga asoslanadi: Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 04, Апрель

foydalanish – Mobil ilovalar, onlayn kurslar, ijtimoiy tarmoqlardagi ta'lim resurslari orqali bemorlarning kasallik haqida bilimi oshiriladi. Guruhiy va individual treninglar – Shifokor va hamshiralar tomonidan olib boriladigan maxsus ta'lim dasturlari bemorlarni sog'lom hayot tarziga o'rgatishga yordam beradi. Telemeditsina va masofaviy maslahat xizmatlari – Masofadan turib shifokor maslahatlari olish, sog'liqni saqlash bo'yicha tavsiyalar berish va dori vositalarini qabul qilishni nazorat qilish imkonini beradi. Oila va jamiyatning rolini oshirish – Gipertoniya bilan kasallangan bemorlarga yaqinlari tomonidan beriladigan psixologik va emotsional qo'llab-quvvatlash ham kasallikni samarali boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

5. Tibbiy pedagogikaning samaradorligini oshirish yo'llari. Gipertoniyani samarali boshqarish uchun tibbiy pedagogikaning sifatini oshirish muhim hisoblanadi. Quyidagi chora-tadbirlar bu borada samarali natijalarga olib kelishi mumkin: Tibbiyot xodimlarining pedagogik malakasini oshirish – Ularni doimiy ravishda trening va seminarlar orqali o'qitish, kommunikativ va pedagogik ko'nikmalarini rivojlantirish. Interaktiv va innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish – Simulyatsion mashg'ulotlar, amaliy seminarlar va vizual ta'lim materiallari yordamida bemorlarni o'qitish. Bemorlar uchun maxsus dasturlar yaratish – Gipertoniya bilan kasallangan shaxslar uchun turli ta'lim dasturlari, broshyuralar, videoroliklar va elektron qo'llanmalar ishlab chiqish. Hamkorlik va tajriba almashish – Tibbiyot muassasalari o'rtasida tajriba almashish, xalqaro va mahalliy ekspertlar bilan hamkorlik qilish, ilg'or tajribalarni o'rganish.

6. Gipertoniyani boshqarishda tibbiy pedagogikaning ijtimoiy ahamiyati. Gipertoniya nafaqat individual bemorlar, balki butun jamiyat uchun dolzarb muammo hisoblanadi. Ushbu kasallik tufayli ko'plab insonlar mehnat qobiliyatini yo'qotadi, nogironlikka chalinadi va erta o'lim xavfiga duchor bo'ladi. Shuning uchun tibbiy pedagogika nafaqat alohida bemorlarni, balki keng jamoatchilikni kasallikning oldini olish va sog'lom turmush tarziga rioya qilishga undashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa:

Gipertoniya kasalligi bugungi kunda dunyo miqyosida eng dolzarb tibbiy muammolardan biri bo'lib, uning samarali boshqarilishi faqat dori vositalarini qabul qilish bilangina cheklanmaydi. Kasallikning oldini olish va asoratlarni kamaytirishda tibbiy pedagogika muhim rol o'ynaydi. Bemorlarning kasallik haqida bilim va tushunchalarini oshirish, ularni sog'lom turmush tarziga undash va davolash jarayoniga mas'uliyat bilan yondashishga rag'batlantirish orqali gipertoniya bilan

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 04, Апрель

samarali kurashish mumkin. Tibbiy pedagogikaning samaradorligi shifokor va hamshiralar tomonidan bemor bilan to'g'ri muloqot olib borish, pedagogik yondashuvlardan foydalanish va motivatsion metodlarni tatbiq etishga bog'liq. Bemorlarni interaktiv ta'lim usullari, individual maslahatlar, guruhiy treninglar va zamonaviy texnologiyalar yordamida o'qitish ularning kasallikni boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Tibbiyot xodimlarining pedagogik mahoratini rivojlantirish, ularni bemorlarga ta'sirchan va tushunarli tarzda bilim berishga o'rgatish, shuningdek, innovatsion ta'lim usullaridan keng foydalanish gipertoniya kasalligi bilan bog'liq salbiy oqibatlarni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, tibbiy pedagogika orqali nafaqat individual bemorlar, balki keng jamoatchilikni ham kasallikning oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirish mumkin. Umuman olganda, gipertoniya kasalligini boshqarishda tibbiy pedagogikaning ahamiyati beqiyos bo'lib, bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, kasallik asoratlarini kamaytirish va sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, tibbiy ta'limning ushbu yo'nalishini rivojlantirish va bemorlar bilan ishlashda pedagogik yondashuvlarni keng qo'llash dolzarb masala sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). "Hypertension: Key Facts." – <https://www.who.int>
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Arterial gipertenziya bo'yicha klinik protokollar va tavsiyalar." – Toshkent, 2023.
3. Kaplan N.M., Victor R.G. "Kaplan's Clinical Hypertension." – 12-nashr, Lippincott Williams & Wilkins, 2020.
4. Chobanian A.V., Bakris G.L., Black H.R. va boshqalar. "The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7)." – Hypertension Journal, 2003.
5. O'zbekiston Respublikasi Tibbiyot akademiyasi. "Tibbiy pedagogika va bemor ta'limi asoslari." – Toshkent, 2022.
6. World Health Organization. "Guidelines on the Management of Hypertension in Adults." – 2021.
7. Baranov A.A. "Gipertoniya kasalligining profilaktikasi va boshqarilishi." – Moskva, 2019.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 04, Апрель

8. Smirnov A.V., Petrov V.I. "Bemorlar bilan samarali muloqot va ta'lim texnologiyalari." – Sankt-Peterburg, 2020.

9. Rahimova D.X. "Tibbiy pedagogika va uning bemorlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishdagi roli." – Toshkent tibbiyot jurnali, 2021.

10. Internet resurslari: "Hypertension Management and Patient Education." – <https://www.medicalnewstoday.com>