UNIVERSAL JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES
ISSN 2992-8826
https://sr-journals.org/index.php/UJMANS

Organizm qarish jarayoniga aholi salomatligi, turmush tarzi va ekologik muhit omillarining ta’siri hamda profilaktikaning o‘rni: farg‘ona viloyati misolida

Ruzmatova Hiloloy Kabilovna
https://orcid.org/0009-0003-6255-5597
+998 88 814 02 28
Central Asian Medical University, Fergana, Uzbekistan

Annotatsiya: Mazkur maqolada Farg‘ona viloyatida 2020–2024-yillar davomida aholi salomatligi, turmush tarzi va ekologik muhit omillarining organizm qarish jarayoniga ta’siri kompleks tarzda tahlil qilindi. Atmosfera havosi, suv va tuproqning sanitariya-gigiyenik holati hamda demografik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik statistik jihatdan baholandi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, urbanizatsiya, aholi zichligining ortishi, ekologik ifloslanish, noto‘g‘ri ovqatlanish, gipodinamiya va stress omillari qarish jarayonini tezlashtiruvchi asosiy omillar ekanligi aniqlandi. Tuproq ifloslanishi eng yuqori ekologik xavf omili sifatida qayd etildi (33,7–49,1%). Profilaktik choralar sifatida ekologik monitoringni kuchaytirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va profilaktik tibbiy nazoratni takomillashtirish tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: qarish, aholi salomatligi, ekologiya, turmush tarzi, atmosfera havosi, suv sifati, tuproq ifloslanishi, profilaktika, demografiya

Аннотация: В статье проведён комплексный анализ влияния состояния здоровья населения, образа жизни и экологических факторов на процессы старения организма человека в Ферганской области за 2020–2024 годы. Выполнена статистическая оценка взаимосвязи демографических показателей и санитарно-гигиенического состояния воздуха, воды и почвы. Установлено, что урбанизация, высокая плотность населения, экологическое загрязнение, гиподинамия, стресс и нерациональное питание являются основными факторами ускоренного старения. Наиболее высокий уровень загрязнения выявлен в почве (33,7–49,1%). Обоснована необходимость усиления экологического мониторинга и профилактических мероприятий.

Ключевые слова: старение, здоровье населения, экология, образ жизни, загрязнение окружающей среды, профилактика

Abstract: This article presents a comprehensive analysis of the impact of population health, lifestyle, and environmental factors on human aging processes in the Fergana region during 2020–2024. Statistical assessment of demographic indicators and sanitary-hygienic conditions of air, water, and soil was conducted. The findings revealed that urbanization, population density, environmental pollution, sedentary lifestyle, stress, and unhealthy nutrition are major contributors to accelerated aging. Soil contamination demonstrated the highest environmental risk level (33.7–49.1%). Preventive strategies including environmental monitoring, healthy lifestyle promotion, and improvement of preventive healthcare are recommended.

Keywords: aging, population health, ecology, lifestyle, environmental pollution, prevention

Aholining qarishi zamonaviy tibbiyot va demografiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida kuzatilayotgan urbanizatsiya, ekologik muammolar va turmush tarzining o‘zgarishi inson organizmida fiziologik qarish jarayonining tezlashishiga olib

kelmoqda. Qarish biologik jarayon bo‘lishiga qaramasdan, uning kechish tezligi tashqi muhit omillari, ijtimoiy sharoit va aholi salomatligi bilan chambarchas bog‘liq.

Farg‘ona viloyati yuqori aholi zichligi, sanoatlashuv va qishloq xo‘jaligi faoliyati yuqori bo‘lgan hududlardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda atmosfera havosi, ichimlik suvi va tuproq muhitining ifloslanishi bilan bog‘liq ekologik muammolar kuchayib bormoqda. Mazkur holatlar organizmda oksidlovchi stress, metabolik buzilishlar, yurak-qon tomir va endokrin kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lib, biologik qarish jarayonini tezlashtirishi mumkin. Shuningdek, noto‘g‘ri ovqatlanish, gipodinamiya, surunkali stress va zararli odatlar kabi turmush tarzi omillari ham qarish jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ekologik va ijtimoiy omillarni kompleks tarzda baholash ilmiy va amaliy jihatdan muhim hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi — Farg‘ona viloyatida aholi salomatligi, turmush tarzi va ekologik muhit omillarining organizm qarish jarayoniga ta’sirini statistik hamda ilmiy jihatdan baholash va profilaktik choralarni ishlab chiqish.

Tadqiqot Farg‘ona viloyati sanitariya-epidemiologiya xizmati hamda demografik statistika ma’lumotlari asosida olib borildi. Tadqiqot davri 2020–2024-yillarni qamrab oldi.

O‘rganilgan ko‘rsatkichlar: aholi soni va demografik o‘sish; atmosfera havosi sifati; ichimlik va ochiq suv manbalari holati; tuproqning sanitariya-gigiyenik ko‘rsatkichlari; turmush tarzi omillari.

Tadqiqot obyektlari: Atmosfera havosi; Ichimlik va ochiq suv manbalari;
Tuproq muhiti.
Umumiy namuna soni:
Suv namunalari — 16 000 dan ortiq;
Havo namunalari — 3 000 dan ortiq;
Tuproq namunalari — 700 dan ortiq.
Natijalar demografik omillar 2020–2024-yillar davomida Farg‘ona viloyati aholisi 4 milliondan oshdi. Buning natijasida aholi zichligining ortishi: tibbiy xizmatlarga yuklamani oshirdi; ekologik resurslarga bosimni kuchaytirdi; psixoemotsional stress omillarining ko‘payishiga olib keldi.

Urbanizatsiya natijasida transport vositalari sonining ortishi atmosfera havosidagi zararli moddalarning ko‘payishiga sabab bo‘ldi.
Turmush tarzi omillari
Tadqiqot davomida quyidagi salbiy (gipodinamiya; noto‘g‘ri ovqatlanish; surunkali stress; uyqu rejimining buzilishi) turmush tarzi omillari aniqlanib, ular qarish jarayonining tezlashuvi bilan bog‘liq ekanligi kuzatildi: Mazkur omillar natijasida:
yurak-qon tomir kasalliklari;
qandli diabet;
metabolik sindrom;
semizlik holatlari ko‘payishi qayd etildi.
Ekologik omillar
Atmosfera havosi
2020-yilda atmosfera havosida ifloslanish darajasi 2,9%, 2021-yilda 12,2%, 2022-yilda esa 9,7% ni tashkil etdi. Eng yuqori ko‘rsatkich 2021-yilda kuzatildi ($p<0,01$).
Atmosfera havosining ifloslanishi:
oksidlovchi stress;
nafas tizimi kasalliklari;
hujayra qarishining tezlashuviga sabab bo‘lishi aniqlandi.
Suv muhiti
Ichimlik va ochiq suv manbalarida ifloslanish:
2020-yilda — 10,6%;
2021-yilda — 6,1%;
2022-yilda — 8,8% ni tashkil etdi ($p<0,05$).
Suv sifati yomonlashuvi:

metabolik buzilishlar;
immunitet pasayishi;
surunkali kasalliklar rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘ldi.
Tuproq muhiti
Tuproq ifloslanishi eng yuqori ekologik xavf omili sifatida qayd etildi:
2020-yilda — 49,1%;
2021-yilda — 13,4%;
2022-yilda — 33,7% ($p<0,001$).
Tuproqning ifloslanishi:
intoksikatsiya;
endokrin buzilishlar;
oziq-ovqat zanjiri orqali organizmga toksik moddalar tushishi bilan bog‘liq ekanligi aniqlandi.

Olingan natijalar organizm qarish jarayonining ko‘p omilli va kompleks xarakterga ega ekanligini ko‘rsatdi. Demografik o‘sish, urbanizatsiya va ekologik muhitning yomonlashuvi o‘zaro bog‘liq holda organizmning fiziologik imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tuproq ifloslanishining yuqori darajada aniqlanishi qishloq xo‘jaligida pestitsid va mineral o‘g‘itlardan intensiv foydalanish bilan izohlanadi. Tuproqdagi toksik moddalar suv manbalari va oziq-ovqat mahsulotlari orqali inson organizmiga tushib, metabolik va endokrin buzilishlarni kuchaytiradi. Suv muhitidagi o‘zgaruvchan ko‘rsatkichlar markazlashmagan suv manbalarida sanitariya nazoratining yetarli emasligini ko‘rsatadi. Suv sifati pasayishi organizm immun tizimining susayishiga va surunkali kasalliklar rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Atmosfera havosi ifloslanishi, ayniqsa 2021-yildagi yuqori ko‘rsatkichlar, sanoat emissiyalari va transport yuklamasi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Atmosferadagi toksik moddalar hujayralarda oksidlovchi stressni kuchaytirib, biologik qarish jarayonini jadallashtiradi. Shuningdek, noto‘g‘ri turmush tarzi omillari ekologik xavf bilan birgalikda organizmning adaptatsion imkoniyatlarini kamaytiradi. Gipodinamiya va noto‘g‘ri ovqatlanish metabolik sindrom rivojlanishiga olib kelib, qarish bilan bog‘liq kasalliklar xavfini oshiradi. Natijalar ekologik monitoringni kuchaytirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va profilaktik tibbiy nazoratni rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Organizmdagi qarish jarayoni ko‘p omilli va kompleks xarakterga ega.

Urbanizatsiya va aholi zichligining ortishi qarish jarayonini tezlashtiruvchi muhim omillardandir.

Ekologik omillar, ayniqsa tuproq ifloslanishi, yuqori xavf omili sifatida aniqlandi.

Atmosfera havosi va suv sifati yomonlashuvi organizmda metabolik hamda immun buzilishlarni kuchaytiradi.

Sog‘lom turmush tarzi qarish jarayonini sekinlashtirishda muhim profilaktik ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar: sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish; ekologik monitoring tizimini kuchaytirish; ichimlik suvi sifatini nazorat qilish; tuproq ifloslanishini kamaytirish choralarini ko‘rish; profilaktik tibbiy ko‘riklarni kengaytirish; ekologik xavfsiz qishloq xo‘jaligi texnologiyalarini joriy etish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Statistika agentligi. 2020–2024-yillar statistik ma’lumotlari.
2. noyatova Sh.M. Gerontologiya asoslari. Toshkent, 2020.
3. Normatova Sh.A. Ekologiya va sog‘liq. Toshkent, 2021.
4. WHO. Air Quality Guidelines. Geneva, 2021.
5. FAO. Soil Pollution Report. Rome, 2020.
6. UNEP. Global Environment Outlook. Nairobi, 2022.
7. World Bank. Environmental Health Data. Washington, 2021.
8. Plagg B., Zerbe S. Environmental Impact on Aging. 2020.
9. Hong Y.C. Environmental Health and Aging. 2013.