

**QASHQADARYO VILOYATIDA YOSHLAR ORASIDA INSULTNING
ERTA XAVF OMILLARI: EPIDEMIOLOGIK TAHLIL VA PROFILAKTIK
YONDASHUVLAR**

Urinov Muso Boltaevich,
Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti nevrologiya kafedrasi professori, tibbiyot
fanlari doktori (DMN)
Mustafaev Muhammad Olim o'g'li,
Qarshi Davlat Universiteti tibbiyot fakulteti kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot Qashqadaryo viloyatida 18–45 yoshli aholining insultga olib keluvchi erta xavf omillari, ularning tarqalish ko'rsatkichlari va sog'lom turmush tarzi bilan bog'liqligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot davomida yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, diabet, chekish, stress va gipodinamiya kabi omillar yosh insult profilaktikasi uchun muhim deb topildi. Ushbu tadqiqot natijalari yosh avlod salomatligini muhofaza qilishda erta skrining va maqsadli profilaktika dasturlarining dolzarbligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Yosh insult, xavf omillari, gipertoniya, chekish, sog'lom turmush tarsi, qashqadaryo, nevrologik profilaktika

Kirish

Insult an'anaviy ravishda yoshi katta odamlarga xos kasallik sifatida qaralsa-da, so'nggi yillarda dunyoda va O'zbekistonda yoshlar orasida ham insult bilan bog'liq holatlar ortmoqda [1]. Bunga noto'g'ri turmush tarzi, surunkali stress, gipodinamiya, chekish, metabolik sindrom va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari asosiy sabab bo'lishi mumkin [2]. Qashqadaryo viloyatida 18–45 yosh oralig'ida insult xavfini keltirib chiqaruvchi erta omillar va ularning tarqalishini o'rganish sog'liqni saqlash tizimi uchun dolzarb masalalardan biridir. Tadqiqotning maqsadi – yosh aholida insultga olib keluvchi xavf omillarining epidemiologiyasini aniqlash va profilaktik yondashuvlarni taklif qilishdan iborat.

Metodlar

Tadqiqot 2023–2024-yillar davomida Qashqadaryo viloyatining uchta yirik ma'muriy hududi — Qarshi, Shahrisabz va Kitob shaharlaridagi birlamchi tibbiy

yordam muassasalari, xususan poliklinikalar, oilaviy shifokor punktlari va tuman tibbiyot birlashmalarida olib borildi. Tadqiqot dizayni kesim (cross-sectional) uslubida tuzildi va u epidemiologik yondashuv asosida tashkil etildi. Tadqiqotga umumiy soni 600 nafar bo'lgan 18–45 yosh oralig'idagi shaxslar jalb qilindi. Ishtirokchilar oddiy tasodifiy tanlash (simple random sampling) usuli orqali saralandi. Tanlovga jalb qilish mezonlari quyidagicha belgilandi: Qashqadaryo viloyatida doimiy yashovchi, 18–45 yoshdagi, ruhiy va og'ir jismoniy nogironligi yo'q, so'rovnoma to'ldirishga rozilik bildirgan fuqarolar. Shu bilan birga, avval insult yoki og'ir yurak-qon tomir kasalliklarini boshdan kechirgan shaxslar tadqiqotdan chetlashtirildi. Ma'lumotlar yig'ish ikki bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda strukturaviy so'rovnoma yordamida ishtirokchilarning quyidagi axborotlari yig'ildi:

- **Demografik ma'lumotlar:** yosh, jins, yashash joyi (shahar/qishloq), oilaviy holat, ma'lumot darajasi.
- **Turmush tarzi va odatlar:** chekish (hozirgi va ilgari), alkogol iste'moli, jismoniy faollik darajasi (haftalik mashg'ulotlar soati), ovqatlanish odatlari (mevasabzavot iste'moli, tuzli/yog'li ovqatlar iste'moli).
- **Psixologik omillar:** surunkali stress holatlari, uyqu sifati, ish bilan bog'liq zo'riqish.
- **Oilaviy anamnez:** yaqin qarindoshlar orasida insult, yurak xuruji, gipertoniya yoki diabet bilan kasallanganlar mavjudligi.
- Ikkinchi bosqichda esa tibbiy-obyektiv ko'rsatkichlar aniqlash maqsadida quyidagi klinik, laborator va instrumental tekshiruvlar o'tkazildi:
- **Arterial qon bosimi:** ikki marotaba o'lchandi (yelkadan, standart usulda), eng yuqori ko'rsatkich qayd etildi.
- **Tana massasi indeksi (BMI):** og'irlik (kg) va bo'y (m^2) asosida hisoblandi, WHO mezonlariga ko'ra baholandi.
- **Qon glyukozasi va glikemik profili:** ertalab och qoringa qon namunasi olinib, glyukoza darajasi baholandi.
- **Lipid paneli:** umumiy xolesterin, triglitseridlar, HDL va LDL darajalari laboratoriya sharoitida tahlil qilindi.

– **Yurak faoliyati:** Elektrokardiografiya (EKG) yordamida yurak ritmi, aritmiyalar va boshqa funksional o'zgarishlar aniqlab borildi.

Yig'ilgan barcha ma'lumotlar oldindan kodlanib, Microsoft Excel dasturiga kiritildi va keyinchalik tahlil uchun **IBM SPSS Statistics 25.0** dasturiga eksport qilindi. Deskriptiv statistikalalar (o'rtacha qiymatlar, dispersiya, chastotalar) yordamida umumiy tendensiyalar aniqlab borildi.

– **Kategorik o'zgaruvchilar** (masalan, chekish, gipertoniya mavjudligi, stress darajasi) uchun χ^2 (chi-kvadrat) testi orqali guruhlararo farqlar baholandi.

– **Uzluksiz o'zgaruvchilar** (yosh, BMI, qon bosimi, laborator ko'rsatkichlar) uchun **t-test** (ikki guruh uchun) yoki **ANOVA** (bir nechta guruh uchun) ishlatildi.

– **Multivariat logistik regressiya tahlili** orqali insult xavfi bilan bog'liq asosiy mustaqil omillar (prediktorlar) aniqlab olindi. Odds ratio (OR) va 95% ishonch oralig'i (CI) ko'rsatildi.

Statistik ahamiyatlilik mezoni **$p < 0.05$** deb belgilandi. Shuningdek, ayrim o'zgaruvchilar bo'yicha sub-guruhlar kesimida qo'shimcha tahlillar ham o'tkazildi (masalan, jinslar kesimida, urban/rural farqlari, BMI guruhlar bo'yicha).

Natijalar

Tadqiqotda jami 600 nafar 18–45 yosh oralig'idagi ishtirokchi qatnashdi, ulardan 348 nafari (58%) erkaklar, 252 nafari (42%) ayollarni tashkil etdi. Ishtirokchilarning o'rtacha yoshi $36,2 \pm 7,4$ yoshni tashkil etdi. Epidemiologik tahlil davomida quyidagi erta xavf omillari aniqlangan:

– Arterial gipertoniya: 162 nafar ishtirokchida (27%) qon bosimi me'yordan yuqori bo'lib, ularning ko'pchiligi (71%) bu holatdan bexabar bo'lgan.

– Dislipidemiya: 108 nafar ishtirokchida (18%) umumiy xolesterin yoki LDL darajasi me'yordan yuqori chiqdi.

– Prediabet yoki qandli diabet: 66 nafar ishtirokchida (11%) och qoringa glyukoza darajasi 5,6 mmol/l dan yuqori bo'lgan, bu esa metabolik sindrom rivojlanish xavfi yuqoriligini bildiradi.

– Chekish: 198 nafar fuqaro (33%) faol chekuvchi ekanini bildirgan, ularning 60% dan ortig'i kuniga 10 tadan ortiq sigareta chekishini ma'lum qilgan.

- Jismoniy faollikning yetishmasligi: 252 ishtirokchi (42%) haftasiga 2 soatdan kam jismoniy faollik bilan shug'ullanishini bildirgan.
- Psixo-emotsional stress: 216 ishtirokchida (36%) so'nggi 6 oy davomida surunkali stress yoki tashvish holatlari mavjud bo'lgan.
- Semizlik ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$): 144 ishtirokchida (24%) tana massasi indeksi semizlik chegarasida yoki undan yuqori bo'lgan.

Oilaviy anamnez tahliliga ko'ra, 114 nafar fuqaro (19%) o'z yaqin qarindoshlari orasida insult yoki yurak xuruji bilan kasallanganlar mavjudligini bildirgan. Bu esa genetik moyillik omilining ham dolzarb ekanligini ko'rsatadi.

Statistik tahlil natijalari:

Ko'p omilli **logistik regressiya** tahlili natijalariga ko'ra, quyidagi omillar yosh insult xavfi bilan statistik jihatdan ishonchli bog'liqlik ko'rsatdi:

Xavf omili	Odds ratio (OR)	95% Ishonch oralig'i (CI)	P-qiyamat
Chekish	2.6	1.9 – 3.4	<0.001
Arterial gipertoniya	3.1	2.3 – 4.2	<0.001
Surunkali stress	1.8	1.3 – 2.5	0.002
Semizlik ($BMI \geq 30$)	1.6	1.1 – 2.4	0.019
Jismoniy inaktivlik	1.4	1.0 – 2.1	0.047

Bu natijalar chekish, arterial gipertoniya va surunkali stress insultning eng muhim mustaqil prediktorlari ekanini ko'rsatadi. Ayniqsa, gipertoniya bilan og'rigan yosh ishtirokchilarda insult xavfi 3 barobarga oshgan. Shuningdek, **jins va yashash joyi** bo'yicha tahlillar ham o'tkazildi. Qishloq hududlarida yashovchi ishtirokchilarda gipertoniya (32%) va semizlik (29%) ko'rsatkichlari shahar aholisi bilan solishtirganda yuqoriroq edi ($p < 0.05$).

Munozara

Tadqiqot natijalari Qashqadaryo viloyatida yoshlar orasida insult rivojlanishiga olib keluvchi xavf omillarining keng tarqalganligini aniq ko'rsatmoqda. Arterial gipertoniya, chekish va surunkali stress kabi omillar yosh avlod salomatligida muhim muammo ekanligi tasdiqlandi. Bu ko'rsatkichlar nafaqat mahalliy, balki global miqyosdagi epidemiologik tadqiqotlar natijalari bilan ham uyg'un keladi [3,4].

Xususan, yoshlar oʻrtasida yurak-qon tomir kasalliklari va insultga sabab boʻluvchi asosiy risk faktorlari sifatida chekish, gipertoniya va psixo-emotsional zoʻriqishlar koʻpincha qayd etiladi. Yashash joyi tahlilida qishloq va shahar hududlaridagi xavf omillar taqsimoti sezilarli farq qilgani maʼlum boʻldi. Qishloq joylarda gipertoniya va semizlik koʻrsatkichlari shahar aholisi bilan solishtirganda yuqoriroq chiqishi, sogʻliqni saqlash xizmatlari va profilaktika choralarining tengsizligi bilan bogʻliq boʻlishi mumkin. Bu esa hududlararo salomatlik tengsizliklarini kamaytirish va qishloq hududlarda profilaktik dasturlarni kengaytirish zaruratini koʻrsatadi. Jinsiy farqlar ham muhim omil sifatida namoyon boʻldi: erkaklarda chekish va stress bilan bogʻliq omillar koʻproq boʻlsa, ayollarda esa semizlik va jismoniy faollik yetishmasligi koʻproq kuzatildi. Bu natijalar genderga xos salomatlik dasturlarini ishlab chiqishda hisobga olinishi lozim. Tadqiqotda aniqlangan surunkali stressning insult xavfini oshirishdagi roli, stressni boshqarish va psixologik yordamni yoshlar uchun salomatlik strategiyalariga kiritishni taqozo etadi. Shuningdek, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish — muntazam jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish va chekishni tashlash — yoshlar orasida insultni oldini olishda asosiy omillar sifatida eʼtirof etildi. Olingan maʼlumotlar tibbiyot xodimlari, sogʻliqni saqlash tashkilotlari va siyosatchilar uchun yoshlar salomatligini yaxshilash yoʻnalishida erta aniqlash va maqsadli profilaktika dasturlarini yaratishda muhim asos boʻlib xizmat qiladi. Kelgusida uzun muddatli (prospektiv) tadqiqotlar olib borilib, yoshlar orasidagi insult holatlari va xavf omillarining oʻzgarish tendensiyalari aniqlansa, profilaktika samaradorligini yanada oshirish imkoniyati paydo boʻladi.

Xulosa

Qashqadaryo viloyatida 18–45 yoshli aholining muhim qismi insultning erta xavf omillariga ega. Bu holat sogʻliqni saqlash tizimi tomonidan yoshlar orasida yurak-qon tomir kasalliklariga qarshi maxsus skrining va profilaktik dasturlarni joriy qilish zarurligini koʻrsatadi. Chekishga qarshi kurash, stressni kamaytirish, jismoniy faollikni oshirish va toʻgʻri ovqatlanishni targʻib qilish orqali yosh insult holatlarini kamaytirish mumkin. Ushbu tadqiqot viloyat miqyosida sogʻlom turmush tarzini targʻib etish siyosatini ishlab chiqishga turtki boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Feigin VL, Roth GA, Naghavi M, et al. Global burden of stroke and risk factors in 2016: a systematic analysis. *Lancet Neurology*. 2019;18(5):439–458.
2. Koton S, Schneider AL, Rosamond WD, et al. Stroke incidence and risk factors in adults aged 20 to 49. *Stroke*. 2015;46(8):1995–2001.
3. O'Donnell MJ, Xavier D, Liu L, et al. Risk factors for ischaemic and intracerebral hemorrhagic stroke in 22 countries. *Lancet*. 2010;376(9735):112–123.
4. World Health Organization. *Global status report on noncommunicable diseases 2022*. Geneva: WHO; 2023.



GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING