

**ЗАМОНАВИЙ ТИББИЁТДА ПРОФИЛАКТИК ТИББІЙ КЎРИКЛАРНИНГ
АҲАМИЯТИ****Хомидова Хаётхон Охуновна**

Фарғона жамоат саломатлиги тиббиёт институти

Даволаш иши йўналиши, 38-24 гуруҳ талабаси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22832429>

Аннотация. Ушбу мақолада замонавий тиббиёт тизимида профилактик тиббий кўрикларнинг аҳамияти, мақсади ва асосий вазифалари таҳлил қилинган. Профилактик тиббий кўриклар аҳоли саломатлигини мунтазам назорат қилиш, касалликларни дастлабки босқичларда аниқлаш, хавф омилларини баҳолаш ва уларнинг олдини олишга қаратилган тиббий тадбирлар мажмуасидир. Мақолада юрак-қон томир, эндокрин, нафас олиш тизими ва бошқа сурункали касалликларни эрта аниқлашда профилактик кўрикларнинг ўрни ёритилган. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи, рационал овқатланиш, жисмоний фаоллик ва аҳолининг тиббий саводхонлигини ошириш профилактик тиббиётнинг муҳим йўналишлари сифатида кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: профилактика, тиббий кўрик, эрта диагностика, саломатлик, касаллик, хавф омиллари, скрининг, соғлом турмуш тарзи, диспансер назорати.

Кириш

Инсон саломатлиги жамиятнинг ижтимоий ва иқтисодий тараққиётини белгилаб берувчи муҳим омиллардан биридир. Аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш фақат касаллик пайдо бўлгандан кейин уни даволаш билан чекланмаслиги керак. Замонавий тиббиётда касалликларнинг олдини олиш, хавф омилларини барвақт аниқлаш ва инсон саломатлигини узоқ муддат сақлашга қаратилган профилактик ёндашув муҳим аҳамият касб этмоқда. Кўплаб сурункали касалликлар дастлабки даврда аниқ клиник белгиларсиз кечиши мумкин. Инсон ўзини соғлом ҳис қилган ҳолда ҳам қон босимининг юқорилиги, қонда глюкоза миқдорининг ўзгариши, липидлар алмашинуви бузилиши ёки бошқа патологик ҳолатларга эга бўлиши мумкин. Шу сабабли мунтазам тиббий кўриқдан ўтиш касалликларни эрта аниқлаш имконини беради.

Профилактик тиббий кўрик тушунчаси

Профилактик тиббий кўрик — инсон саломатлигини баҳолаш, касалликларни эрта аниқлаш ва уларнинг ривожланиш хавфини камайтириш мақсадида амалга ошириладиган тиббий текширувлар мажмуасидир. Кўрик жараёнида беморнинг шикоятлари, ҳаёт тарзи, ирсий омиллари, аввалги касалликлари ва касбий фаолияти ҳақида маълумотлар йиғилади.

Шундан кейин объектив кўрик ва зарур лаборатория-инструментал текширувлар амалга оширилади. Профилактик кўрикнинг ҳажми инсоннинг ёши, жинси, индивидуал хавф омиллари ва тиббий кўрсатмаларга қараб фарқ қилиши мумкин.

Эрта диагностикада профилактик кўрикларнинг ўрни

Касалликни эрта аниқлаш тиббий ёрдам самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Айрим касалликлар ривожланишининг дастлабки босқичида беморда сезиларли симптомлар бўлмаслиги мумкин. Масалан, артериал гипертензия кўп ҳолларда узоқ вақт давомида сезиларли белгиларсиз кечади. Қон босимини мунтазам ўлчаш орқали ушбу ҳолатни эрта аниқлаш мумкин. Қандли диабетда ҳам профилактик текширувлар муҳим. Қонда глюкоза ва HbA1c кўрсаткичларини клиник заруратга кўра баҳолаш орқали углевод алмашинувидаги ўзгаришларни аниқлаш мумкин. Юрак-қон томир касалликларида эса қон босими, тана вазни, липидлар профили, оилавий анамнез ва бошқа хавф омилларини баҳолаш профилактиканинг муҳим қисми ҳисобланади.

Скрининг тадбирларининг аҳамияти

Скрининг — муайян касалликни ҳали клиник белгилари бўлмаган шахслар орасида эрта аниқлашга қаратилган тиббий ёндашувдир.

Скрининг дастурлари ҳар қандай текширувни оммавий равишда ўтказишни аниқлатмайди. Уларнинг самарадорлиги касалликнинг аҳолида тарқалиши, хавф омиллари, текширув усулининг ишончлилиги ва кейинги тиббий ёрдам имкониятлари билан боғлиқ.

Тўғри ташкил этилган скрининг касалликни эрта босқичда аниқлаш ва ўз вақтида тиббий чора кўриш имкониятини оширади.

Соғлом турмуш тарзи ва профилактика

Профилактик тиббиётда инсоннинг кундалик турмуш тарзи алоҳида аҳамиятга эга.

Рационал овқатланиш, етарли жисмоний фаоллик, сифатли уйку ва зарарли одатлардан воз кечиш кўплаб касалликлар хавфини камайтиришга хизмат қилади.

Рационал овқатланишда сабзавот ва мевалар, бутун донли маҳсулотлар, оксил манбалари ҳамда зарур микроэлементларга бой маҳсулотлардан мувозанатли фойдаланиш муҳимдир. Ортиқча туз, қанд ва юқори даражада қайта ишланган маҳсулотларни меъёрлаштириш ҳам профилактик ёндашувнинг бир қисми ҳисобланади.

Жисмоний фаоллик организмнинг умумий функционал ҳолатини сақлаш, тана вазнини назорат қилиш ва модда алмашинувини қўллаб-қувватлашга ёрдам беради.

Тиббий саводхонлиқнинг аҳамияти

Профилактиканинг самарадорлиги аҳолининг тиббий саводхонлиги билан ҳам бевосита боғлиқ. Инсон касалликларнинг асосий белгилари, хавф омиллари ва профилактика усуллари билса, зарур ҳолатда тиббий муассасага ўз вақтида мурожаат қилиши мумкин. Тиббиёт ходимлари аҳолига профилактик тавсияларни оддий ва тушунарли шаклда етказиши муҳим. Бунинг учун таълимий суҳбатлар, оммавий ахборот воситалари ва рақамли платформалардан самарали фойдаланиш мумкин.

Замонавий технологиялар ва профилактик тиббиёт

Рақамли технологияларнинг тиббиётга жорий этилиши профилактик хизматларнинг янги имкониятларини яратмоқда. Электрон тиббий карталар, лаборатория натижаларини рақамли сақлаш, масофавий консултациялар ва саломатлик кўрсаткичларини мониторинг қилиш тиббий кузатувни енгиллаштириши мумкин.

Бироқ рақамли технологиялар шифокор кўриги ва клиник қарорларни тўлиқ алмаштирмайди. Улар асосан тиббий хизматнинг қулайлиги ва маълумотларни бошқариш имкониятларини кенгайтирувчи восита сифатида қаралиши керак.

Хулоса

Хулоса қилиб айтганда, профилактик тиббий кўриклар замонавий тиббиётнинг муҳим йўналишларидан бири бўлиб, улар касалликларни эрта аниқлаш, хавф омилларини баҳолаш ва аҳоли саломатлигини сақлашда катта аҳамиятга эга.

Профилактикада тиббий кўрикларнинг мунтазамлиги билан бир қаторда инсоннинг шахсий масъулияти ҳам муҳимдир. Соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик, зарарли одатлардан воз кечиш ва тиббий тавсияларга амал қилиш саломатликни сақлашга хизмат қилади. Шунингдек, профилактик тиббиётни ривожлантириш учун аҳолининг тиббий саводхонлигини ошириш, скрининг дастурларини такомиллаштириш ва замонавий рақамли технологиялардан оқилона фойдаланиш муҳим вазифалардан ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. World Health Organization. *Primary Health Care*. WHO.
2. World Health Organization. *Noncommunicable Diseases*. WHO.
3. Kumar P., Clark M. *Kumar & Clark's Clinical Medicine*. Elsevier.
4. Jameson J. L. et al. *Harrison's Principles of Internal Medicine*. McGraw-Hill.
5. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги расмий материаллари.
6. Ўзбекистон Республикасида бирламчи тиббий-санитария ёрдамини ташкил этишга оид меъёрий ҳужжатлар.