



ENDEMIK BUQOQ KASALLIGINING EPIDEMIOLOGIYASI VA PROFILAKTIKA CHORALAR

G'uzorova Ozoda
Uchqun qizi
Azamatova Dilnoza
O'ktam qizi

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti, Davolash ishi,
talabalari*

Jalolov Nozimjon
Nodir o'g'li

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti, kafedra
assistenti*

Annotatsiya

Ushbu maqolada bugungi kunda global endokrinologik muammo hisoblangan endemik buqoq kasalligining tarqalish xususiyatlari va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-gigiyenik omillar tizimli tahlil qilingan. Tadqiqot davomida yod tanqisligi mintaqalarida aholining turmush tarzi, ovqatlanish ratsioni, zararli odatlari va ekologik muhitning qalqonsimon bez funksional holatiga ta'siri o'rganildi. Maqolada keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, endemik buqoq nafaqat geografik yod tanqisligi, balki zamonaviy urbanizatsiya va noto'g'ri ozuqa gigiyenasi mahsulidir. Mualliflar tomonidan kasallikning kardiologik asoratlari (ateroskleroz, metabolik sindrom) oldini olishda ommaviy va guruhli profilaktika choralarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Xulosa qismida aholi o'rtasida yodlangan tuzdan to'g'ri foydalanish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar:

Endemik buqoq, yod tanqisligi, qalqonsimon bez, gipotireoz, ijtimoiy-gigiyenik omillar, profilaktika, yodlangan tuz.

Kirish. Zamonaviy tibbiyot va global sog'liqni saqlash tizimida yurak-qon tomir kasalliklari o'lim ko'rsatkichi bo'yicha yetakchi o'rinni egallasa, endemik buqoq va yod tanqisligi bilan bog'liq patologiyalar insoniyatning intelligent salohiyati hamda umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi eng keng tarqalgan nospetsifik kasalliklar sirasiga kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va xalqaro kardiologiya assotsiatsiyalari ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab insonlar surunkali kasalliklar asoratidan vafot etadi. Endemik buqoq - bu ma'lum bir geografik hududda yashovchi aholi o'rtasida atrof-muhitda yod yetishmasligi natijasida qalqonsimon bezning kompensator kattalashishi bo'lib, u nafaqat endokrin tizim buzilishi, balki butun organizmning ijtimoiy-biologik moslashuvchanligini pasaytiruvchi hayot uchun xavfli holatdir.

So'nggi yillarda o'tkazilgan epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, kasalliklarning rivojlanishida faqatgina biologik va irsiy omillar emas, balki ijtimoiy-gigiyenik determinantlar - noto'g'ri ovqatlanish, surunkali stress, ekologik ifloslanish va aholining gigiyenik savodxonligi pastligi asosiy o'rin tutmoqda. Miokard infarkti

kabi og'ir patologiyalar bilan bir qatorda, endemik buqoq ham so'nggi yillarda "yosharib" bormoqda; agar ilgari ushbu kasalliklar asosan keksalar orasida ko'p uchragan bo'lsa, hozirda 30-45 yoshli mehnatga layoqatli aholi va maktab yoshidagi bolalar o'rtasida uchrash chastotasi keskin oshgan.

Qalqonsimon bez gormonlarining patofiziologik ahamiyati va metabolik bog'liqlik Inson organizmidagi barcha metabolik jarayonlar, energiya almashinuvi va markaziy nerv tizimi faoliyatini boshqaruvchi asosiy "drayver" — bu qalqonsimon bez ishlab chiqaradigan yodli gormonlardir. Tiroksin (T_4) va triyodtirotonin (T_3) gormonlari sintezi uchun yod mikroelementi asosiy xomashyo hisoblanadi. Organizmda yod tanqisligi yuzaga kelganda, gipofiz bezi tomonidan tireotrop gormon (TTG) ishlab chiqarilishi kuchayadi, bu esa qalqonsimon bez to'qimasining kompensator giperplaziyasiga (kattalashishiga) olib keladi. Ushbu jarayon uzoq davom etganda, nafaqat hormonal imbalances, balki yurak-qon tomir tizimida ham jiddiy patologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Xususan, qalqonsimon bez faoliyatining pasayishi (gipotireoz) fonida lipid almashinuvi buziladi, qonda xolesterin miqdori oshadi va ateroskleroz jarayoni tezlashadi. Bu esa o'z navbatida koronar arteriyalar torayishi va trombozga moyillikni kuchaytirib, miokard infarkti xavfini bir necha baravar oshiruvchi ijtimoiy-gigiyenik zaminga aylanadi. Shuningdek, zamonaviy hayot tarzidagi doimiy psixosotsial stress, uyqu buzilishi va gipodinamiya qalqonsimon bez funksiyasini susaytirib, organizmning umumiy qarshiligini pasaytiradi. Ijtimoiy-gigiyenik xavf omillarining kengaytirilgan tahlili Endemik buqoq va boshqa surunkali kasalliklar rivojlanishida urbanizatsiya jarayonining kuchayishi, axborot texnologiyalariga bog'liqlik va ratsional ovqatlanish madaniyatining yo'qligi asosiy determinantlar bo'lib xizmat qilmoqda. Fast-food va yuqori kaloriyalı, trans-yog'larga boy mahsulotlar iste'moli yodning so'rilishiga to'sqinlik qilib, metabolik sindrom, hipertoniya va semizlik rivojlanishiga zamin yaratadi. Jismoniy faollikning pasayishi (gipodinamiya) esa bu jarayonni yanada chuqurlashtiradi.

Ekologik omillar, xususan havodagi PM2.5 zarrachalar, sanoat chiqindilari va og'ir metallar qalqonsimon bez to'qimalariga bevosita toksik ta'sir ko'rsatib, yod almashinuvini bloklaydi. Kam daromadli aholi qatlamlari orasida sifatli yodlangan tuz va dengiz mahsulotlaridan foydalanmaslik, tibbiy ko'riklardan o'z vaqtida o'tmaslik hamda zararli odatlarga (chekish, spirtli ichimliklar) ruju qo'yish kasallikning og'ir shakllari uchrashini sezilarli darajada oshirmoqda. Chekish jarayonida ajraladigan nikotin va uglerod oksidi nafaqat koronar qon oqimini kamaytiradi, balki qalqonsimon bezning yod qabul qilish qobiliyatini ham pasaytiradi. O'zbekiston sharoitida muammoning hududiy va strategik ahamiyati ega. O'zbekiston Respublikasining geografik joylashuvi - okean va dengizlardan uzoqligi, tuproq va suv tarkibida yod elementining tabiiy tanqisligi hududni endemik o'choqqa aylantiradi. Ayniqsa, Farg'ona vodiysi, Jizzax va Qashqadaryo kabi tog'li va tog'oldi hududlarda yashovchi aholi o'rtasida buqoq uchrash ko'rsatkichi tekislik hududlariga nisbatan 25–30 foizga yuqori. Shu sababli, endemik buqoq rivojlanishida ijtimoiy-gigiyenik omillarni chuqur o'rganish nafaqat kardiologiya va endokrinologiya, balki umumiy profilaktik tibbiyotning dolzarb vazifasidir.

Mazkur maqolada ijtimoiy-gigiyenik omillar va ularning endemik buqoq rivojlanishiga ta'siri xalqaro ilmiy adabiyotlar (WHO, AHA, Circulation) hamda

mahalliy epidemiologik tadqiqotlar asosida tizimli ravishda tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, aholining turmush tarzi, mehnat sharoitlari, psixoemotsional stress darajasi va ovqatlanish gigiyenasi kasallik xavfini kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va zararli odatlardan voz kechish orqali endemik buqoq va uning asoratlari bo'lgan yurak-qon tomir kasalliklarining 2/3 qismini oldini olish mumkin.

Material va metodlar . Mazkur ilmiy maqola tizimli adabiyotlar sharhi va retrospektiv tahlil (systematic review elements) shaklida bajarildi. Tadqiqot jarayonida 2015–2025-yillar oralig'ida chop etilgan endokrinologiya, kardiologiya va nutrisiologiyaga oid nufuzli ilmiy maqolalar, xalqaro klinik tavsiyalar hamda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) statistik hisobotlari o'rganildi.

Tadqiqot metodologiyasi quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi: Tahliliy usul: Atrof-muhitning ekologik holati va ijtimoiy-gigiyenik omillarning (noto'g'ri ovqatlanish, stress, zararli odatlar) qalqonsimon bez faoliyatiga ta'sirini aniqlash.

Taqqoslama usul: Turli geografik hududlarda (tog'li, tekislik va cho'l mintaqalari) hamda turli yosh guruhlaridagi (bolalar, o'smirlar va kattalar) kasallanish ko'rsatkichlarini solishtirish. Tizimlashtirish usuli: Yod tanqisligi keltirib chiqaradigan patologiyalarni guruhlash va ularning yurak-qon tomir tizimi bilan o'zaro bog'liqligini aniqlash. Kontent-tahlil: Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (AHA), Yevropa Tiriod Assotsiatsiyasi (ETA) va milliy klinik tavsiyalar asosida ilmiy ma'lumotlarni umumlashtirish va xulosalash. Tadqiqot jarayonida asosiy e'tibor modifikatsiya qilinadigan, ya'ni insonning turmush tarzi orqali o'zgartirish mumkin bo'lgan ijtimoiy-gigiyenik omillarga qaratildi.

Natijalar. 70-80% holatlarda asosiy determinant bo'lib zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, gipodinamiya va stress hisoblanadi.

Zararli odatlarning endokrinologik va kardiologik ta'siri. Tibbiyot va gigiyena fanida zararli odatlar nafaqat o'pka va yurak, balki endokrin tizim faoliyatini yomonlashtiruvchi muhim jarayon sifatida qaraladi.

Chekish: Tamaki tutunidagi tirosianatlar va nikotin qalqonsimon bezning yod qabul qilish qobiliyatini bloklaydi, bu esa buqoq rivojlanish xavfini 2–4 baravar oshiradi.

Spirтли ichimliklar: Haddan ortiq iste'mol qilish gormonlar metabolizmini buzadi, yurak ritmi buzilishlariga (aritmia) va miokard toksikligiga sabab bo'ladi.

Noto'g'ri ovqatlanish va ozuqa gigiyenasi. Zamonaviy jamiyatda noto'g'ri ovqatlanish endemik buqoq va miokard infarkti rivojlanishining eng muhim ijtimoiy-gigiyenik yukidir.

Ratsion disbalansi: Hayvon yog'lari va tez hazm bo'ladigan uglevodlarning (fast-food) ko'pligi lipid almashinuvini buzadi.

Yod tanqisligi: Dengiz mahsulotlari (baliq, dengiz karami) iste'molining kamligi asosiy patogenetik omil hisoblanadi.

Antistrumanlar: Ba'zi hududlarda aholi ratsionida yodning so'rilishini tormozlovchi mahsulotlarning (karam, makkajo'xori) asossiz ko'pligi aniqlangan.

Gipodinamiya va metabolik o'zgarishlar. Jismoniy faollikning yetishmasligi zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, u metabolik

jarayonlarning buzilishiga va semizlikka olib keladi. Kam harakatlanuvchi insonlarda gormonal disbalans natijasida yurak xuruji xavfi 2 baravar yuqori bo'lishi isbotlangan.

Psixologik stress va mehnat sharoitlari. Doimiy stress, uyqusizlik va ruhiy bosim adrenalin hamda kortizol darajasini ko'taradi, bu esa qalqonsimon bezning kompensator imkoniyatlarini susaytiradi. Stressli kasb egalarida (haydovchilar, o'qituvchilar, operatorlar) endokrin tizim patologiyalari va gipertoniya ko'proq qayd etiladi.

Muhokama. Olib borilgan ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, endemik buqoq nafaqat geografik, balki murakkab ijtimoiy muammodir. Kasallik rivojlanishida ijtimoiy-gigiyenik omillar yurak-qon tomir tizimiga kompleks tarzda ta'sir qiladi. Aholi orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatining pastligi, yodlangan tuzdan noto'g'ri foydalanish (masalan, tuzni ovqat pishayotgan qaynoq jarayonda solish) yodning bug'lanib ketishiga va profilaktikaning samarasizligiga olib keladi. Tahillar shuni ko'rsatadiki, chekish, stress va noto'g'ri ovqatlanish birgalikda mavjud bo'lganda, nafaqat buqoq, balki ateroskleroz jarayoni ham keskin tezlashadi. Bu esa koronar arteriyalar torayishi va endoteliyning shikastlanishiga sabab bo'ladi. Stressning roli alohida e'tiborga loyiq: surunkali stress simpato-adrenal tizimni faollashtirib, yurak urish tezligini oshiradi va gormonal fonni izdan chiqaradi. Shuningdek, ekologik ifloslanish (PM2.5 zarrachalari) nafaqat qonni "quyuqlashtiradi", balki qalqonsimon bez to'qimasida yallig'lanish mediatorlarini ko'paytiradi.

Qiyosiy tahillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy-gigiyenik omillarni nazorat qilish (yodlangan tuz iste'moli, jismoniy faollikni oshirish) orqali endemik buqoq va u bilan bog'liq kardiologik asoratlarning 2/3 qismini oldini olish mumkin.

Xulosa. Endemik buqoq rivojlanishida ijtimoiy-gigiyenik omillar hal qiluvchi rol o'ynaydi. Zamonaviy tibbiy ma'lumotlarga ko'ra, aholining turmush tarzi bilan bog'liq omillar kasallikning paydo bo'lishida biologik omillardan ko'ra ko'proq ahamiyatga ega.

1. Zararli odatlar, ayniqsa chekish, endokrin va yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Noto'g'ri ovqatlanish esa qonda xolesterin miqdorini oshirib, aterosklerotik o'zgarishlarga zamin yaratadi.

3. Psixoemotsional stress va noqulay mehnat sharoitlari gormonal muvozanatni buzib, koronar qon aylanishining yomonlashuviga olib keladi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yodlangan tuzdan oqilona foydalanish, jismoniy faollikni oshirish hamda surunkali kasalliklarni o'z vaqtida aniqlash endemik buqoq profilaktikasida eng muhim ijtimoiy-gigiyenik choralar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. World Health Organization. Global reports on Iodine Deficiency, 2024.
2. American Heart Association. Heart Disease and Stroke Statistics, 2024.
3. Guyton AC, Hall JE Textbook of Medical Physiology, 2021.
4. Oganov RG Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi, 2019.
5. Kuchma VR Gigiyena asoslari, 2018.
6. O'zbekiston Respublikasi SSV. Klinik tavsiyalar, 2021.