ҚАРИЯЛАРДА ҲАЁТ ТАРЗИНИНГ ЖИСМОНИЙ ЎСИШ КЎРСАТКИЧЛАРИГА ТАЪСИРИ (ШАРҲ)

Джумаев К.Ш., Ражабова Г.Ҳ.
Бухоро давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон.

Резюме. *Инсоннинг жисмоний ҳолати онтогенетик ривожланиш циклининг барча даврларида саломатлик тузилишига катта ҳисса қўшади. Ёш организмнинг барча тузилмаларининг жисмонан етук шаклланиши ва ривожланиши улар учун келажакда яшашнинг фаровонлик захираларини яратади. Ҳар томонлама етук инсон учун жисмоний ривожланиш бу унинг иш қобилияти, стрессга чидамлилиги, ташқи муҳитга мослашиш кабилар ҳисобланади. Жисмоний ривожланишнинг маълум параметрларининг популяцион меъёрдан четга чиқиши, ҳатто жиддий касалликлари бўлмаган тақдирда ҳам профессионал танлашда тўсиқ бўлиши мумкин. Кексалик ва қарилик ёшларида самарали жисмоний фаоллик уларнинг функционал ҳолатининг муҳим омилидир.*

Калит сўзлар: *кекса, қари, жисмоний ривожланиш, антропометрия*

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЦ СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА (ОБЗОР)

Джумаев К.Ш., Ражабова Г.Х.
Бухарский государственний медицинский институт, Узбекистан

Резюме. *В структуру здоровья во все периоды онтогенетического цикла человека существенный вклад вносит физический статус. На этапе роста и развития становление физических качеств закладывает резервы благополучия на будущее и связано с формированием и особенностями функционирования всех систем юного организма. Для взрослого человека физический статус - это мощный критерий работоспособности, стрессоустойчивости, адаптационных способностей. Отклонения тех или иных параметров физического развития от популяционной нормы могут стать серьезным препятствием в профессиональном отборе даже при отсутствии серьезных заболеваний. В пожилом и старческом возрастах хорошие физические данные являются важным фактором функциональной независимости.*

Ключевые слова: *пожилой, старческий, физическое развитие, антропометрия*

THE INFLUENCE OF LIFESTYLE ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE ELDERLY AGE (REVIEW)

Dzhumaev K.Sh., Rajabova G.Kh.
Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan

Resume. *Physical status makes a significant contribution to the structure of health at all periods of the human ontogenetic cycle. At the stage of growth and development, the formation of physical qualities lays down reserves of well-being for the future and is associated with the formation and functioning of all systems of a young organism. For an adult, physical status is a powerful criterion for working capacity, stress resistance, and adaptive abilities. Deviations of certain parameters of physical development from the population norm can become a serious obstacle in professional selection even in the absence of serious diseases. In old and old age, good physical performance is an important factor in functional independence.*

Key words: *elderly, senile, physical development, anthropometry*

Кекса ва қари ёш - инсон ҳаётининг муҳим даврларидан бири бўлиб, бу даврда организмда морфологик ва функционал ўзгаришлар рўй беради, бунда ҳаётий фаолиятнинг аста-секин сўниши кузатилади [3;9]. Ёш улғайиши билан барча антропометрик параметрларнинг ўзгариши кузатилади. Қаришнинг тезлиги ва интенсивлиги, биринчи навбатда, одамнинг генетик келиб чиқиши ва унинг турмуш тарзи каби омилларга боғлиқ. Биринчи компонент - генетика масаласига келсак, буни ўзгартириб бўлмайди, лекин иккинчи қисм устида ҳаёт давомида ишлаш мумкин [7].

Фаол узоқ умр кўриш организмнинг ички-ирсийлиги ва турли хилдаги ташқи омилларнинг ўзаро аралаштиришга боғлиқ. Ташқи шароитлар тананинг ривожланишига ва умр кўриш давомийлигига ҳал қилувчи таъсир кўрсатади [4].

Ҳар бир жисмоний кўрсаткичнинг ўзгариши қатъий индивидуал бўлиб, жисмоний фаоллиги, овқатланиш хусусиятлари, зарарли одатлари, ижтимоий ва оилавий ҳолати, яшаш шароити, мавжуд касалликлар ва бошқа шу каби омиллар билан боғлиқ [11;12].

Катта ёш гуруҳларида (кекса, қари ёшда ва узоқ умр кўриш даврида) жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва тананинг таркибий тузилишининг ўзгарувчанлиги билан бир қаторда, барча популяция гуруҳлари учун характерли бўлган ўзгаришлар ҳам аниқланган [2;8].

Жисмоний фаолиятдан мақсадли фойдаланиш нафақат жисмоний қобилятнинг ёшга қараб пасайишини тўхтатибгина қолмай, балки индивидуал қобилиятларининг прогрессив ривожланишини сезиларли даражада кенгайтиришга имкон беради. Кекса ва қари одамларнинг жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши орқали нафақат ижобий ҳис-туйғуларга эга бўладилар балки, уларнинг руҳий саломатлигига ижобий таъсир қилади ва ёшга боғлиқ касалликларнинг олдини олади [1;5].

Юзага келаётган демографик жараёнлар кексалик муаммоларини ҳал қилишга ёрдам берадиган ва фаол узоқ умр кўриш учун шароит яратадиган махсус ижтимоий сиёсат чораларини ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатди. Кекса одамларнинг соғлом ва фаол ҳаёт тарзини таъминлаш учун шароит яратиш фаол қариш тушунчасининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади [6].

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ 2010) мутахассислари маълумотларига кўра жисмоний фаолликнинг паст даражаси саломатлик учун муҳим хавф омилларидан бири ва ўлимнинг муҳим сабабларидан бири ҳисобланади. Уларнинг фикрича, жисмоний фаолият билан энг кам шуғулланадиган кекса ва қари одамлар учун одатдаги жисмоний фаолиятни ривожлантириш ва тарғиб қилиш бўйича махсус тадбирларни ишлаб чиқишни тавсия этадилар.

Ушбу ёш гуруҳидаги одамлар учун жисмоний фаолият бу- бўш вақтларидаги дам олиш машқлари ёки машғулотлари, очиқ ҳавода (масалан, велосипедда ёки пиёда сайр қилиш), касбий фаолиятда (агар ишлашда давом этса), уй ишлари, мусобақалар, спорт ўйинлари ёки оила ва жамоада режалаштирилган тадбирларни кундалик фаолиятнинг бир қисми сифатида ўз ичига олади [15].

Аҳолининг соғлиғини баҳолашда уларнинг жисмоний ривожланиш даражасини конститутциясининг морфологик хусусиятларини ўрганиш асосида амалга оширилади [10].

Ҳозирги вақтда соматотип билан боғлиқ бўлган патологик ўзгаришларнинг белгиси сифатида хизмат қиладиган конституциявий аҳамиятга молик белгиларни аниқлаш долзарб бўлиб қолмоқда [11]. Бундай тадқиқотлар учун антропометрик ёндашув асосида жисмоний ривожланиш параметрлари ва тана турини аниқлаш идеал бўлиб ҳисобланади [14].

Инсон саломатлигини белгиловчи омиллар орасида биринчи ўрин соғлом турмуш тарзига тўғри келади. Зарарли одатларнинг соғлиққа таъсири жуда катта. Сигарет чекадиган ёки спиртли ичимликларни кўп истеъмол қиладиган одамларда касалликлар ривожланиши муқаррар. Одамлар ўзларининг соғлиги, иш қобилиятини сақлаши ва мустаҳкамлаши учун зарарли одатлардан воз кечиши, соғлом турмуш тарзини шакллантириши ва касалликларнинг олдини олиш чораларини кучайтиришлари керак [13].

Одатдаги чекувчи 17,8 ёшида мунтазам равишда чекишни бошлади. Кунига 20 дона сигарет чекади. У 68,7 ёшида вафот этди. 50,9 йил давомидаги чекиш унинг ҳаётини 10 йил(13%)га камайтирди. Одатдаги алкоголик 16 ёшида мунтазам равишда ичишни бошлайди, кунига ўртача 2,14 порция ичади ва 55,6 ёшида вафот этади. Спиртли ичимликлар унинг ҳаётини 23,1 ёш(29%)га камайтирди [14].

Чекиш нафас олиш ва қон айланиш тизимига бевосита зарарли таъсир кўрсатади. Шундай қилиб, барча тўқималар ва органларнинг қон таъминоти ва кислород билан тўйинганлигини бузади. Тамаки тутуни нафас олиш тизимига узоқ вақт таъсир қилиши трахея ва бронхларнинг ҳилпилловчи ҳужайраларини йўқ қилишга олиб келади, бу эса ўпкага инфекцион агентларнинг кириб келишига сабаб бўлади. Натижада юқумли касалликлар хавфи ортади [4].

Никотин микроциркуляция ҳавзасига вазоконстриктив таъсир кўрсатади, бу эса тромб ҳосил бўлишига замин яратиб инфаркт ва инсулт ривожланиш хавфини оширади [4].

Алкоголнинг катта дозалари ёки уни мунтазам истеъмол қилиш биринчи навбатда овқат ҳазм қилиш тизимига таъсир қилади. Спиртли ичимликлар ошқозон деворларига тўғридан-тўғри кимёвий таъсир кўрсатади, ошқозон яраси ва унинг малигнизациясини келтириб чиқариши мумкин. Спиртли ичимликлар жигар ва ошқозон ости безига ҳам салбий таъсир қилади ва одамлар учун жуда

муҳим бўлган бу органларнинг ҳужайраларини йўқ қилади. Спиртли ичимликларнинг парчаланиш маҳсулотлари юрак мушакларига токсик таъсир кўрсатади, бу юрак хуружи ёки юрак ритми билан боғлиқ муаммоларни оширади [14].

Хулоса қилиб айтганда, инсон ёши улғайган сари организмнинг мослашиш қобилияти пасаяди, бу асосан нейрогуморал тизимдаги ўзгаришлар, юрак қон-томир тизими, иммунитет фаоллиги, мушакларнинг кучи ва чидамлилигининг пасайиши билан боғлиқ.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Dzhumaev K. S., Razhabova G. K. Comparative analysis of the relationship of abdominal obesity with physical activity in elderly and senile women //British Medical Journal. – 2022. – Т. 2. – №. 1.

2. Dzhumaev, K. S., & Razhabova, G. K. (2022). Comparative analysis of the relationship of abdominal obesity with physical activity in elderly and senile women. British Medical Journal, 2(1).

3. Sh, D. K., Razhabova, G. H., & Soliev, A. U. (2020). Features of the clinical course and treatment of chronic heart failure in the elderly. Asian Journal of Multi-Dimensional Research, 9(2-P), 112-119.

4. RAZHABOVA, G. K., DZHUMAEV, K. S., ODILOVNA, K. B., AXMEDOVA, G. I., & DZHUMAEV, K. (2020). Metabolic syndrome: methods of prevention and treatment. arterial hypertension, 7(6).

5. Ражабова, Г. Х., Джумаев, К. Ш., & Шавкатова, Л. Ж. (2022). Немедикаментозная Профилактика Бронхиальной Астмы И Сахарного Диабета 2 Типа. INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH SYSTEMS AND MEDICAL SCIENCES, 1(4), 387-392.

6. Джумаев, К. Ш. (2012). Биоклиникоритмопатогенетические аспекты профилактики хронической сердечной недостаточности. Врач-аспирант.-2012, 3(3), 52.

7. Раджабова Гулчехра Хамраевна, Джумаев Каромат Шойимович, & Олтибоев Равшан Отабекович (2019). Изучение объема и характера обращений сельского населения в сельские врачебные пункты по поводу неврологических проблем. Биология и интегративная медицина, (3 (31)), 29-36.

8. Dzhumaev, K. S., & Razhabova, G. K. (2022). Comparative analysis of the relationship of abdominal obesity with physical activity in elderly and senile women. British Medical Journal, 2(1).

9. Khamroevna, R. G., & Shoyimovich, D. K. (2018). Ways of the organization of the preventive service of HIV/aids and STIs among young people in the primary health care. Биология и интегративная медицина, (3), 5-10.

10. Djumayev, K. S. (2022). Relationship Of Abdominal Obesity With Physical Activity In Elderly And Senile Men. Journal of Pharmaceutical Negative Results, 1661-1664.

11. ТЕШАЕВ, Ш. Ж., ДЖУМАЕВ, К. Ш., & РАЖАБОВА, Г. Х. (2022). ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА (обзор). ЖУРНАЛ БИОМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ, 7(1).

12. Джумаев, К. Ш., & Ражабова, Г. Ҳ. (2021). КЕКСА ЁШ ВА АЛКОГОЛ. октябрь-декабрь, 12.

13. Teshaev, S. Z., Dzhumaev, K., & Razhabova, G. (2021). Impact of lifestyle on the physical development and health of elderly and old age people. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(5), 208-215.

14. Razhabova, G. K., & Dzhumaev, K. S. (2021). Prevalence of lipid and glycemic components of metabolic syndrome in the population of elderly and old age in Bukhara. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(9), 47-50.

15. Teshaev, S. Z., Dzhumaev, K. S., & Razhabova, G. K. (2021). Peculiarities of morphometric characteristics of physical develop-

ment of elderly and old age persons. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(9), 68-72.

16. Тешаев, Ш., Джумаев, К., & Ражабова, Г. (2021). ZARARLI ODATLAR VA JISMONIY FAOLLIKNING KEKSA VA QARI YOSHLI AHOLI GURUHIGA TASIRI. Журнал кардиореспираторных исследований, 2(2), 43-46.

17. Ражабова, Г., & Джумаев, К. (2020). METABOLIC SYNDROME: CURRENT ISSUES, THE CHARACTERISTICS OF MANIFESTATIONS IN DIFFERENT ETHNIC GROUPS. Журнал вестник врача, 1(2), 159-162.

18. Ражабова, Г., & Джумаев, К. (2020). МЕТАБОЛИК СИНДРОМ ЮРАК ҚОН ТОМИР ВА СУРУНКАЛИ БУЙРАК КАСАЛЛИГИ УЧУН ХАВФ ОМИЛИ СИФАТИДА. Журнал вестник врача, 1(3), 152-154.

19. Jumaev, K. S., Rajabova, G. X., & Soliev, A. U. (2020). Features of the clinical course and treatment of chronic heart failure in the elderly. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 9(2), 94-111.

20. Джумаев, К. Ш. (2016). Исследование риска развития и профилактика гастродуоденальной патологии у подростков в поликлинических условиях Улугбек Сайфуллаевич Абдуллаев. Заместитель председателя оргкомитета, 18.

21. Djumaev, K. S., & Rajabova, G. H. THE INFLUENCE OF HARMFUL HABITS ON PHYSICAL GROWTH INDICATORS OF ELDERLY MEN.

22. Jumaev, K. S., Rajabova, G. X., & Soliev, A. U. (2020). Features of the clinical course and treatment of chronic heart failure in the elderly. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 9(2), 94-111.

23. Раджабова, Г. Х., Джумаев, К. Ш., & Олтибоев, Р. О. (2019). Изучение объема и характера обращений сельского населения в сельские врачебные пункты по поводу неврологических проблем. Биология и интегративная медицина, (3 (31)), 29-36.

24. Ражабова, Г. Х., & Рузикулов, Х. Ж. У. (2021). Инновационные алгоритмы первичной и вторичной профилактики метаболического синдрома среди населения пожилого и старческого возраста Г. БУХАРЫ. Биология и интегративная медицина, (2 (49)), 51-63.

25. Ш, Д.К., Ражабова, Г.Х., и Солиев, А.У. (2020). Особенности течения и лечения хронической сердечной недостаточности у пожилых. Азиатский журнал многомерных исследований , 9 (2-Р), 112-119.