



Ражабова Гулчехра Ҳамроевна, Юлдашева Дилнавоз Ҳасановна, Ҳамроев Рустам Равшанович
Бухоро давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон Республикаси, Бухоро ш.

ГИПОДИНАМИЯ И СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО

Ражабова Гулчехра Ҳамроевна, Юлдашева Дилнавоз Ҳасановна, Ҳамроев Рустам Равшанович
Бухарский государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Бухара

HYPODYNAMY AND MODERN SOCIETY

Rajabova Gulchehra Khamroevna, Yuldasheva Dilnavoz Khasanovna, Khamroev Rustam Ravshanovich
Bukhara State Medical Institute, Republic of Uzbekistan, Bukhara

e-mail: grajabova5@gmail.com, dilnavoz_yuldosheva@mail.ru

Резюме. Замонавий жамиятда технологиялар ривожланиб бориши барча ёшдаги аҳоли орасида жисмоний ҳаракатнинг камайишига сабаб бўлмоқда, бу эса ўз навбатида уларнинг соғлиғига зарар етказувчи занжирларидан бири бўлмоқда. Жисмоний фаолликнинг етарли эмаслиги яъни (гиподинамия) ҳолати ҳозирги кунга келиб дунё миқёсида ҳар йили 2 миллион кишининг ўлимига сабаб бўлади. Гиподинамия семизлик, юрак-қон томир касалликлари ва 2-тип қандли диабет тез тарқалишининг энг муҳим сабабларидан биридир. Гиподинамия юрак ишемик касалликларини 15-39% га, инсультни - 33% га, артериал гипертензияни - 12% га, 2-тип қандли диабетни - 12-35% га, йўгон ичак саратонини - 22-33% га, кўкрак саратонини - 5%га кўпаяди. 12%. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, мунтазам жисмоний фаоллик билан жисмоний фаол бўлмаган одамларга нисбатан умр кўриши давомийлигини 5 йилга оширади. Юқори даромадли мамлакатларда гиподинамия эркакларнинг 26% ва аёлларнинг 35% ни ташкил қилади, ривожланаётган мамлакатларда эса бу кўрсаткич мос равишда 12% ва 24% ни ташкил қилади. Ҳозирда гиподинамия ўлимга олиб келувчи сабаблар орасида 4-ўринни эгаллайди, чунки гиподинамия ҳолати хавфли кардиологик ва эндокрин касалликларнинг пайдо бўлишига имкон яратади.

Калит сўзлар: гиподинамия, носоглом турмуш тарзи, семизлик.

Abstract. Modern society is less and less involved in physical labor in various technological chains, which is harmful to the health of different categories of people. Insufficient physical activity (physical inactivity) annually causes the death of 2 million people worldwide. Physical inactivity is one of the most important causes of the rapid spread of obesity, cardiovascular disease and type 2 diabetes. Physical inactivity increases the risk of developing coronary heart disease by 15-39%, stroke - by 33%, arterial hypertension - by 12%, type 2 diabetes - by 12-35%, colon cancer - by 22-33%, breast cancer - by 12-35%. 5% increases to 12%. Studies have shown that regular physical activity increases life expectancy by 5 years compared to people who are not physically active. In high-income countries, physical inactivity occurs in 26% of men and 35% of women, and in developing countries this figure is 12% and 24%, respectively, and causes the possible occurrence of endocrine diseases.

Key words: hypodynamy, unhealthy lifestyle, obesity.

Инсонларининг мустаҳкам соғлиққа эга бўлишлари аввало уларнинг мушакларидаги мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланишлари саломатликни сақлашнинг муҳимлигини билдиради[3,5]. Инсоннинг мунтазам жисмоний фаоллиги унинг барча ички органларининг функциясини таъминлаш учун алоҳида физиологик аҳамиятга эга. Бундан ташқари, етарли жисмоний фаоллик шахсият ва унинг ижодий қобилиятларини уйғун ривожланиши учун зарур шартдир [6]. Гиподинамиядан қочиш ва унинг оқибатларини бартараф этиш учун эса соғлом турмуш тарзини олиб бориш керак. Куннинг тўғри режими, оқилона мунтазам жисмоний фаоллик ва соғлом

овқатланиш гиподинамиянинг олдини олиш учун зарурий шартдир. Яхши дам олиш муҳим бўлиб, кечки уйқу учун етарли вақт ажратилиши керак, тунги уйқу эса кунга камида саккиз соат бўлиши лозим [4]. Ҳар куни тоза ҳавода юриш, чўмилиш ҳавзаларига мунтазам ташриф буюриш гиподинамияга қарши курашда катта аҳамиятга эга. Бундан ташқари, ҳар куни лифтдан фойдаланмасдан, зинапоядан исталган қаватга пиёда кўтарилиш, шунингдек, жамоат транспорти хизматларидан фойдаланишни камайтириш орқали танани жисмоний фаоллигини оширишингиз мумкин. Ривожланган мамлакатларда автомобил саёҳатларининг 30% дан ортиғи 3 км дан кам, 50% эса 5 км дан кам. Бу

масофаларни велосипедда ёки пиёда юриш билан алмаштириш мумкин [8].

Инсоннинг функционал ҳолатининг барқарорлиги унинг соғлиғининг муҳим кўрсаткичидир [1, 2]. Бу кўп жиҳатдан унинг жисмоний фаоллиги даражасига боғлиқ [3, 4]. Маълумки, ҳаракат инсон танасининг табиий эҳтиёжидир. У инсон танасининг тузилиши ва функцияларини ташкил қилади [5]. Инсоннинг ўсиши ва ривожланиши даврида ҳаракат организмдаги моддалар алмашинувини рағбатлантиради, юрак ва нафас олиш фаолиятини яхшилади, шунингдек, инсонни доимий ўзгариб турадиган атроф-муҳит шароитларига мослаштиришда муҳим рол ўйнайдиган бошқа органларнинг айрим функцияларини яхшилади. Баъзи тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, ҳозирги вақтда жисмоний фаоллик аввалги асрларга нисбатан 100 баробар камайган. Ҳаракатнинг етишмаслиги ҳозирги жамиятдаги юзага келаётган кўплаб касалликларнинг сабабидир [6].

Инсоннинг ўзи томонидан оқилона сақланган ва мустақамланган яхши соғлиқ узоқ ва фаол ҳаётни таъминлайди. Саломатликни сақлаш ва мустақамлашда меҳнат ва дам олишни тўғри уйғунлаштириш, рационал овқатланиш, танани чиниқтириш ва саломатликнинг кучли омиллари бўлган жисмоний маданият муҳим рол ўйнайди. Бутун организмнинг ҳаётий фаолияти асоси бўлган инсоннинг жисмоний фаоллиги, мушакларнинг мунтазам фаоллиги алоҳида аҳамиятга эга [8].

Афсуски, кўпчилик соғлом турмуш тарзининг энг оддий, илмий асосланган меъёрларига амал қилмайди. Сўнгги йилларда ишда ва уйда иш билан бандликнинг юқорилиги ва бошқа сабабларга кўра, одамларнинг кўпчилигида кун тартибининг етишмаслиги, жисмоний фаолликнинг етарли эмаслиги, гипокинезияни келтириб чиқаради, бу эса одам организмда бир қатор жиддий ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин [8]. Шу сабабли, ҳозирги вақтда гиподинамия муаммоси жуда долзарб бўлиб қолмоқда.

«Гиподинамия» атамаси лотинча " кам ҳаракат" деган маънони англатади. Гиподинамия - бу нафақат кўпчиликда, балки жуда кўп одамларда кузатилиши мумкин бўлган жуда кенг тарқалган ҳолат. Тиббиёт амалиётида гипокинезия гиподинамия тушунчасига жуда яқин бўлиб, у одатда бутунлай объектив сабабларга кўра мотор фаоллигининг пасайиши ёки тўлиқ йўқлигини англатади. Бундай сабаблар орасида шифокорлар баъзи жиддий касалликларни, яъни ёпиқ бинолардаги иш шароитларини, узоқ вақт ётоқда бўлиши ёки гипсли боғламлар ва бошқаларни кўрсатиб

ўтадилар. Гипокинезия ва гиподинамия ўртасидаги асосий фарқ шундаки, иккинчи ҳолда, ҳаракатлар сақланган, аммо жуда кичик ҳажмда ва мушак тизимига етарли даражада жисмоний зўриқиш амалга оширилмайди. Иккала ҳолатда ҳам мушакларга бўладиган жисмоний зўриқиш минимал даражада бўлиб, бу мушак кучининг пасайишига, мушак тўқималарининг ҳажми ва массасининг камайишига олиб келади [9].

Ўтган минг йилликлар давомида инсон генетикасида ўзгариш бўлмаган бўлсада, аммо инсонлар турмуш тарзида жуда муҳим ўзгаришлар юзага келди. Илмий-техник тараққиёт замонавий инсонга минимал жисмоний фаоллик билан қулай яшаш шароитларини таъминлашга ёрдам беради. Шаҳар аҳолисининг иш куни, шунингдек, унинг дам олиши кўпинча компютерда креслода ўтириш билан ўтади. Албатта, ҳар бир инсон муқаррар равишда маълум миқдордаги ҳаракатларни амалга оширади, бироқ, бу ҳаракатлар жуда монотон бўлиб, фақатгина битта мушак гуруҳига қаратилган ва тананинг жисмоний ривожланишига умуман ҳисса қўшмайди [10].

Гиподинамия замонавий ҳаётнинг глобал муаммоси деб аталмоқда. Ота-боболаримиз омон қолишлари учун жисмоний фаоллик зарур эди. Қадимги одамлар озиқ-овқат олиш, ўзларини ва авлодларини тирик сақлаб қолишлари учун доимий ҳаракатда бўлишга мажбур бўлган. Шундай қилиб, инсон генетикасида тананинг нормал ишлаши учун ҳаракатга бўлган эҳтиёж сақланиб қолинган [11].

Замонавий инсоннинг ҳаёти, техник аср ва замонавий цивилизациянинг афзалликлари туфайли, 20-30 йил олдингига қараганда анча қулайроқ бўлди. Техника асрида одамлар камроқ ҳаракат қила бошладилар. Ҳозирги жамиятда бирор иш қилиш учун сиз алоҳида ҳаракатлар қилишингиз шарт эмас. Натижада, одамнинг мушаклари эластикликни йўқота бошлайди, ҳаракатланиш қулайлиги йўқолиб гиподинамия пайдо бўлишига сабаб бўлади – яъни жисмоний фаолликнинг пасайиши натижасида юзага келади оғриқли ҳолат юзага келади [8].

Гиподинамия замонавий цивилизация касаллиги деб аталади. Гиподинамиянинг сабаблари турлича бўлиши мумкин. Ҳаракат етишмовчилиги касаллик ёки узоқ вақт ётоқда дам олишдан келиб чиқиши мумкин, лекин гиподинамия кўпмнча фаол бўлмаган турмуш тарзи сабабли келиб чиқади. Организмнинг барқарор тўлақонли ишлаши учун танага етарли жисмоний фаоллик ва мушаклардаги етарли юклама керак ва инсоннинг фаровонлиги ва саломатлиги кўп жиҳатдан бунга боғлиқ бўлади [10].

Гиподинамиянинг асосий белгилари: умумий ҳолсизлик, юракнинг тез уриши, бироз жисмоний зўриқишда ҳам чарчокнинг кучайиши, беқарор эмоционал ҳолат, асабийлашишнинг кучайиши [12]. Гиподинамиянинг сабаблари ярмидан кўпи нотоўғри ҳатти-ҳаракатлар ва кўпинча оддий сўз билан айтганда дангасалик билан боғлиқ. Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги ва тоза ҳавода бўлиш қуйидагилар билан изоҳланади: узоқ иш вақти, шахсий транспортнинг мавжудлиги, чарчоқ ва стресс. Гиподинамиянинг кенг тарқалишига урбанизация ҳам таъсир қилади: шаҳар транспорт тизимининг ривожланиши туфайли одамларга пиёда юришларига эҳтиёж қолмайди. Гиподинамиянинг бошқа сабаблари қуйидагилардан иборат: -баъзи касблар узоқ вақт давомида бир ҳолатда қолиш зарурати билан боғлиқ бўлиб, яъни ўтириш ёки тик туриш. Гиподинамияга олиб келадиган яна бир омиллардан бири - бу мушакларда ва орқада оғриқни келтириб чиқарадиган мажбурий ҳолат. Соғлигидаги муаммо бўлганлиги сабабли одамлар бўш вақтларида фаол дам олишдан қочишади. Патологик ҳолатлар, яъни ётоқ режимида бўлган оғир касалликлар жисмоний ҳаракатсизликнинг объектив сабабларидан ҳисобланади. Шунга ўхшаш ҳолат жарроҳликдан сўнг, суяк синиши яъни, одам фаол ҳаракатлар қила олмаганида содир бўлади. -Компютер технологияларининг ривожланиши кўпчилик ижтимоий тармоқлар ва компютер ўйинларига ҳаддан ташқари қарам бўлиб қолганлиги сабабли, улар юришдан кўра гаджетлардан фойдаланишни афзал кўрадилар [14]. Жисмоний ҳаракатсизлик тенденцияси кўпинча болалар ва ўсмирлар орасида ортиб бормоқда [13]. Ортиқча тана вазни, семизлик гиподинамиянинг ҳам сабаби, ҳам аломатидир. Ортиқча вазнли одамлар учун машқ қилиш анча қийин, шунинг учун улар ҳатто оддий машғулотлардан ҳам (секин юриш, спорт ўйинлари) қочишади. Ўз навбатида, жисмоний ҳаракатсизлик фақат ёғ бирикмаларининг кўпайишига ёрдам беради [15].

Гиподинамия мустақил нозологик шакл ҳисобланмайди, шунинг учун бу ҳолатнинг патогномоник белгилари йўқ. Одамларда ўтирган турмуш тарзининг бўлиши уларда ўзларининг заиф ва чарчоқ ҳис қилишлари эҳтимоли бор. Бундай кишиларда кучнинг тўлиқ тикланиши, ҳатто тунги уйқу ёки узоқ дам олишдан кейин ҳам содир бўлмайди. Бундай беморлар кечки уйқуга кетиш ва уйқусизлик билан боғлиқ кийинчиликлар кўпинча безовталанади, аммо уларда кундузи қаттиқ уйқучанлик кузатилади [11]. Ҳаракат фаолияти давомида гиподинамия билан оғриган одам мушакларнинг "бўйсунмаслиги"ни ҳис қилади. Ҳаттоки минимал ҳаракатда ҳам ҳансираш ва тез чарчаш

кузатилади. Овқатланиш хулқ-атворидаги ўзгаришлар характерлидир: одамлар газакларни, фастфудлар, ширинликларни истеъмол қилишни афзал кўришади ва соғлом овқатланишдан бош тортишади. Бу омиллар аста-секин тана вазнининг ортишига олиб келади, ёғ бирикмаларининг одатда қорин ва сон соҳаларида локализациясига олиб келади [9].

Гиподинамияда барча органларнинг иши бузилади, шунинг учун вақт ўтиши билан янги клиник белгиларнинг пайдо бўлиши кузатилади. Тез-тез психо-эмоционал бузилишлар - доимий асабийлашиш, ҳеч қандай сабабсиз ёмон кайфият кабилар билан биргаликда кечади. Баъзи одамлар либидонинг пасайиши ёки жинсий алоқадан завқланишни ҳис қилмасликдан шикоят қиладилар. Гиподинамия билан оғриган аёлларда ҳайз даври нерегуляр ҳамда оғриқли бўлади [7].

Хулоса қилиб айтганда, гиподинамиянинг асосий "нишони" юрак-қон томир тизимидир. Беморларда коронар қон томирларнинг зарарланиши оқибатида юракнинг ишемик касаллиги келиб чиқади. Артериал гипертензия қон томир деворининг калцификацияси ва ригидлигининг пасайиши туфайли юзага келади. Миокард инфаркти ва қон томир етишмовчилигидан ўлим даражаси сезиларли даражада ошади. Таянч-ҳаракат тизими зарарланади. Остеопороз ривожланади, суяк синиши частотаси ошади. Бўғимлар функцияси бузилиши (остеоартроз) ва умуртқа поғонаси (остеохондроз) функцияси бузилади. Гиподинамия ва қариш ўртасидаги боғлиқлик ўрнатилган қунига 40 дақиқадан камроқ вақтни жисмоний фаолиятга бағишлайдиган кекса аёлларда биологик ёш паспортдагидан 8-10 йил юқорилиги исботланган. Охир оқибат, бу барча асоратлар умр кўриш давомийлигини қисқартиради.

Адабиётлар:

1. Apanasyuk LA, Soldatov AA. (2017) Socio-Psychological Conditions for Optimizing Intercultural Interaction in the Educational Space of the University. Scientific Notes of Russian State Social University. 16(5-144) : 143-150. doi: 10.17922/2071-5323- 2017-16-5-143-150.
2. Pozdnyakova ML, Soldatov AA. (2017) The Essential and Forms of the Approaches to Control the Documents Execution. Contemporary problems of social work. 3 (1-9): 39-46. doi: 10.17922/2412-5466-2017-3-1-39-46.
3. Vorobyeva NV, Mal GS, Skripleva EV, Skriplev AV, Skoblikova TV. (2018) The Combined Impact Of Amlodipin And Regular Physical Exercises On Platelet And Inflammatory Markers In Patients With Arterial Hypertension. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. 9(4) : 1186-1192.

4. Zhalilov AV, Mironov IS. (2018) Identification Of The Most Significant Shortcomings Of Sports Competitions In Sambo Among People With Hearing Impairment In A Separate Region Of Russia. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 9(3) : 672-677.
5. Zavalishina SYu. (2018) Anti-Coagulant And Fibrinolytic Activity Of Blood Plasma In Healthy Calves Of Dairy-Vegetative Nutrition. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 9(5) : 753-758.
6. Bikbulatova AA. (2018) Technology Implementation Of Competitions Of Professional Skill. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 9(5) : 407-419. [34] Bikbulatova AA, Kartoshkin SA, Pochinok NB. (2018) Schemes Of Competitions Of Professional Skills Among People With Disabilities In Russia. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 9(5) : 357-362.
7. Bikbulatova AA, Matraeva LV, Erokhin SG, Makeeva DR, Karplyuk AV. (2018) Methodical Foundations Of Carrying Out Competitions Of Professional Skill Among People With Disabilities. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 9(5) : 243-247.
8. Bepalov DV, Kharitonov EL, Zavalishina SYu, Mal GS, Makurina ON. (2018) Physiological Basis For The Distribution Of Functions In The Cerebral Cortex. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 9(5): 605-612.
9. 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).
10. Казанцева Р.В. Клинико-лабораторный скрининг гипертонической болезни и сахарного диабета на стоматологическом приеме: Дис. ...канд. мед. наук. М 2006; 146.
11. Калашникова М. Ф., Буденная И. Ю., Учамприн В. А. Предиабет: современные критерии диагностики и перспективы лечения. *Вестник репродуктивного здоровья*. 2009; (1): 6–14.
12. Кобякова О.С., Куликов Е.С., Деев И.А., Альмикеева А.А., и др. Частота факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у врачей в Российской Федерации на модели Томской области // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. -2018;17(6).-С.-44-50.
13. Каландарова У.А., Ибадова М.У., Исматова М.Н., Каюмов Н.У. Динамика уровней компонентов метаболического синдрома при различных видах гипергликемии // *Journal Biomedicine and Practice*.-2019.-№1.-С.75-77.
14. Очанов Р.Г., Калинина А.М., Поздняков Ю.М. Профилактическая кардиология. –Москва-2003.-С.33-36.
15. Потемкина Р.Л. Физическая активность и питание. Руководство для врачей. М. «ГЕОТАР-Media»-2011.-С.99.
16. Профилактика хроническая неинфекционных заболеваний. Российские рекомендации // Под ред. Бойцова С.А.-Москва-2013.-С.75-76.
17. 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.
18. Стражеко И.Д., Акашева Д.У., Дудинская Е.Н., Ткачева О.Н. Старение сосудов: основные признаки и механизмы // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика* -2012; 11(4): С.95-99.
19. Терехин С.П., Ахметова С.В., Молотов – Лучанский В.Б., Рогова С.И. и др. Проблема неинфекционных алиментарно-зависимых заболеваний в современном мире // *Медицина и экология*.-2018.-№2-С.40-43.
20. Шапиро И.А. Вторичная профилактика сердечно - сосудистых заболеваний на уровне амбулаторно-поликлинических учреждений в условиях реформ здравоохранения // Автореф. докт. дисс.-М.-2002.
21. Щубина А.Л., Демидова И.Ю., Карпов Ю.А. метаболический синдром X: предпосылки к развитию артериальной гипертонии и атеросклероза // *Клиническая фармакология и терапия*. -2001;10(4): С.45-46.

ГИПОДИНАМИЯ И СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО

Ражабова Г.Х., Юлдашева Д.Х., Хамроев Р.Р.

Резюме. Современное общество все меньше задействовано в физическом труде в различных технологических цепочках, что вредно для здоровья разных категорий людей. Недостаточная физическая активность (гиподинамия) ежегодно становится причиной смерти 2 миллионов человек во всем мире. Гиподинамия является одной из важнейших причин быстрого распространения ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа. Гиподинамия повышает риск развития ишемической болезни сердца на 15-39%, инсульта - на 33%, артериальной гипертензии - на 12%, сахарного диабета 2 типа - на 12-35%, рака толстой кишки - на 22-33%, рака молочной железы - на 12-35%. 5% увеличивается до 12%. Исследования показали, что регулярная физическая активность увеличивает продолжительность жизни на 5 лет по сравнению с людьми, которые физически не активны. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия встречается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно и вызывает возможным появление эндокринные заболевания.

Ключевые слова: гиподинамия, нездоровый образ жизни, ожирение.