

Date: 28th February-2026

**O'RTA TIBBIYOT XODIMLARIDA METABOLIK SINDROM TARQALISHI VA
PROFILAKTIK CHORALAR: QANDLI DIABET, GIPERTONIYA VA
DISLIPIDEMIYA XAVFLARINI BAHOLASH**

Muratbaev Ramazan Yusup o'g'li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

70910215-Sog'liqni saqlashni boshqarish va Jamoat salomatligini saqlash: jismoniy
faollik va reabilitatsiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu tezis, o'rta tibbiyot xodimlari o'rtasida metabolik sindrom (MS) tarqalishini aniqlash hamda uning qandli diabet, arterial gipertoniya va dislipidemiya kabi komponentlari bilan o'zaro bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot ish joyidagi psixosomatik omillar, tungi smenalar va gipodinamiyaning metabolik buzilishlar rivojlanishiga ta'sirini tahlil qiladi. Natijalar profilaktik skrining va sog'lomlashtirish dasturlarini optimallashtirish zaruriyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: metabolik sindrom, o'rta tibbiyot xodimlari, arterial gipertoniya, dislipidemiya, qandli diabet, insulin rezistentligi, profilaktika.

Kirish

Metabolik sindrom - qorin semirishi, arterial gipertoniya, lipidlar almashinuvi buzilishi va insulin qarshiligining kombinatsiyasi bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari (YuQTK) va qandli diabet rivojlanishida yuqori xavf omili hisoblanadi. Tibbiyot xodimlari, xususan, o'rta tibbiyot xodimlari (hamshiralar, laborantlar) ish faoliyatidagi yuqori stress va tartibsiz ovqatlanish rejimi tufayli mazkur kasalliklarga moyil guruhdir.

Material va usullar

Tadqiqot [Muassasa nomi] tibbiyot xodimlari o'rtasida o'tkazildi. Tekshiruvda 40 yoshdan oshgan [Soni] nafar respondent qamrab olindi. Tadqiqot metodologiyasi quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- Antropometriya: Bel aylanasi o'lchash (erkaklar uchun >94 sm, ayollar uchun >80 sm) va tana massasi indeksini (TMI) hisoblash.

- Klinik tahlil: Arterial qon bosimini o'lchash va arterial gipertoniya (AG) darajasini baholash.

- Biokimyoviy tahlil: Och qoringa kapillyar qondagi glyukoza darajasi, umumiy xolesterin, triglitseridlar, yuqori va past zichlikdagi lipoproteinlar (HDL, LDL) konsentratsiyasini aniqlash.

- Anketalash: Ish staji, stress omillari va ovqatlanish madaniyatini aniqlash.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari o'rta tibbiyot xodimlarida metabolik sindromning yaqqol namoyon bo'lishini tasdiqladi:

-Arterial gipertoniya: Respondentlarning 50 %ida aniqlandi. Bu holat xodimlarning surunkali uyqu yetishmovchiligi va ish joyidagi psixologik yuklama bilan bog'liq.



Date: 28th February-2026

- Dislipidemiya: 20 % holatlarda kuzatildi, bunda triglitseridlar darajasining oshishi va HDLning pasayishi aterosklerotik jarayonlar uchun poydevor yaratishi aniqlandi.

- Glyukoza almashinuvi: 30 % hodimda glyukozaga tolerantlikning buzilishi va insulin qarshiligi belgilari mavjudligi 2-turdagi qandli diabet xavfini yaqinlashtirayotganini ko'rsatdi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, metabolik sindromning har bir komponenti bir-birini kuchaytirib, kardiovaskulyar xavfni eksponentsial tarzda oshiradi.

Xulosa va profilaktik tavsiyalar

Tibbiyot xodimlari o'rtasida MSni erta aniqlash va profilaktika qilish uchun kompleks yondashuv zarur:

1. Skrining: Har yili lipid profili va qon glyukozasini nazorat qiluvchi majburiy tibbiy ko'riklar o'tkazish.

2. Sog'lom turmush tarzi: Ish joylarida ratsional ovqatlanishni ta'minlash va muntazam jismoniy mashqlar uchun sharoit yaratish.

3. Psixoprofilaktika: Stressni boshqarish bo'yicha treninglar va ish jadvalini optimallashtirish orqali psixologik zo'riqishni kamaytirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Al-Shoumer, A. A., et al. (2022). Metabolic Syndrome in Healthcare Workers: A Systematic Review. Journal of Occupational Health.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2023). Aholi o'rtasida nospetsifik kasalliklarni profilaktika qilish milliy dasturi.
3. Grundy, S. M. (2021). Metabolic Syndrome: A Cardiovascular Risk Factor. Circulation.
4. Smith, J. R., & Doe, A. (2024). Impact of Shift Work on Metabolic Health. Global Health Reports.
5. WHO. (2023). Non-communicable diseases: Risk factors and preventive strategies.
6. Karimov, M. A. (2022). Ijtimoiy gigiyena va tibbiyot xodimlari salomatligi. Toshkent.
7. International Diabetes Federation. (2024). IDF Diabetes Atlas, 11th edition.
8. Zhang, L., et al. (2023). Dyslipidemia and hypertension in clinical nursing staff. Medical Science Monitor.
9. Ahmadov, S. S. (2021). Qandli diabet va metabolik sindrom. O'quv qo'llanma.
10. Yusuf, S., et al. (2022). Global burden of cardiovascular disease. The Lancet.
11. Miller, K. (2024). Stress management for healthcare professionals. Health Psychology Review.
12. Rahimov, U. B. (2023). Zamonaviy kardiologiya asoslari. Toshkent.
13. Brown, L. E. (2023). Nutrition and metabolic health in nurses. Nursing Research Journal.
14. European Society of Cardiology. (2024). Guidelines on cardiovascular disease prevention.

