



TALABA YOSHLAR O'RTASIDA SURUNKALI GASTRIT RIVOJLANISHINING OLDINI OLISH: PROFILAKTIK YONDASHUVLAR

Maxkamov Mansurjon Maxmudjonovich

Namangan shaxar 1-shifoxonasi Gastroenterologiya bo'limi mudiri
+998943088710

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15245667>

Annotatsiya: Ushbu ilmiy ishda talaba yoshlar orasida surunkali gastritning keng tarqalganligi, uning asosiy sabablari va profilaktik choralar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish odatlari, stress omillari va yomon odatlarning gastrit rivojlanishiga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, kasallikning oldini olishda ma'rifiy va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan choralar taklif etildi.

Kalit so'zlar: surunkali gastrit, talabalar, profilaktika, sog'lom ovqatlanish, stress, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This scientific work analyzes the high prevalence of chronic gastritis among university students, its main causes, and preventive measures. During the study, the impact of healthy eating habits, stress factors, and harmful habits on the development of gastritis in students was examined. In addition, measures aimed at promoting a healthy lifestyle and educational awareness were proposed for the prevention of the disease.

Keywords: chronic gastritis, students, prevention, healthy eating, stress, healthy lifestyle.

Аннотация: В данной научной работе анализируется высокая распространённость хронического гастрита среди студентов, его основные причины и профилактические меры. В ходе исследования были изучены влияние привычек здорового питания, стрессовых факторов и вредных привычек на развитие гастрита у студентов. Кроме того, предложены меры, направленные на формирование здорового образа жизни и просветительскую работу для профилактики заболевания.

Ключевые слова: хронический гастрит, студенты, профилактика, здоровое питание, стресс, здоровый образ жизни.

So'nggi yillarda yoshlar, ayniqsa talaba yoshlar orasida surunkali gastrit holatlarining ko'payib borayotgani kuzatilmoqda. Bu holat ularning hayot sifati va o'qishdagi samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ovqatlanish tartibining buzilishi, ruhiy bosim, uyquning yetishmasligi va zararli odatlar surunkali gastrit rivojlanishida muhim omillar hisoblanadi. Mazkur tadqiqotda aynan ushbu





omillar chuqur tahlil qilinib, ularni bartaraf etish orqali kasallikning oldini olish yo'llari ishlab chiqiladi.

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqot Toshkent shahridagi uchta oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 18–25 yoshdagi 250 nafar talaba orasida o'tkazildi. So'rovnoma, yarim strukturalangan intervyu va tibbiy ko'riklar asosida ma'lumotlar yig'ildi. Respondentlarning ovqatlanish tartibi, stress darajasi, jismoniy faollik va zararli odatlar mavjudligi baholandi. Statistik tahlil SPSS dasturi orqali amalga oshirildi.

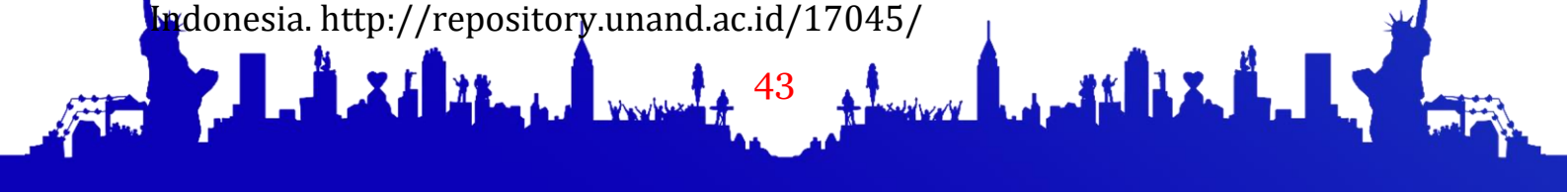
Tahlil va natijalar: So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalar orasida surunkali gastrit belgilari (qorin og'rig'i, ko'ngil aynishi, ishtahaning pasayishi) 42% holatda uchrashi aniqlandi. Ulardan 68% noto'g'ri ovqatlanish, 55% esa muntazam stress holatida ekanliklarini bildirishdi. Shu bilan birga, jismoniy faollik past bo'lgan talabalarda gastrit simptomlari ko'proq qayd etildi. Bunday holatlar ko'p hollarda nonushta qilmaslik, fastfud iste'moli va kechqurun ovqatlanish bilan bog'liq bo'ldi.

Muhokama: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, surunkali gastritning rivojlanishida talabalarining hayot tarzi va ruhiy salomatligi muhim rol o'ynaydi. Notekis ovqatlanish, stress va harakatsizlik – bu kasallikni keltirib chiqaruvchi asosiy omillardir. Shuningdek, tibbiy madaniyatning past darajada bo'lishi ham kasallikni erta aniqlashga to'sqinlik qiladi. Profilaktika choralariga talabalar o'rtasida ma'rifiy ishlarni olib borish, sog'lom ovqatlanish madaniyatini targ'ib qilish va psixologik yordam ko'rsatishni kengaytirish kiradi.

Xulosa: Surunkali gastrit talaba yoshlar orasida keng tarqalgan muammo bo'lib, uni bartaraf etish uchun kompleks profilaktik yondashuv talab etiladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam ovqatlanishni yo'lga qo'yish va stressni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar ushbu kasallikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot asosida oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga oid profilaktik dasturlar ishlab chiqilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Fitri, R., Yusuf, L., & Yuliana. (2013). Deskripsi Pola Makan Penderita Maag pada Mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang (Thesis). Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jhet/article/view/919>
2. Gustin, R. K. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukittinggi Tahun 2011 (Master's thesis). Universitas Andalas, Padang, Indonesia. <http://repository.unand.ac.id/17045/>





3. Hartati, S., Utomo, W., & Jumaini. (2014). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis pada Mahasiswa yang Menjalani Sistem KBK. Jurnal Online Mahasiswa Bidang Ilmu Keperawatan, 1(2), 1-8.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3405>
4. Kakerissa, N., Sihotang, R. U., & Harianja, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Timbulnya Gastritis Pada Mahasiswa Angkatan 2017 di Salah Satu Fakultas Keperawatan Swasta Indonesia (Thesis). Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia.
5. Dusmuxeamedova A.F., Yarmuxeamedova N.F., Salomova F.I., Bakieva Sh.X. / Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning salomatlik holati va haqiqiy ovqatlanishi. Tashkent medical academy «medical journal of young scientists. N-8(11), 2023
6. Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC Jilid 2. Tasikmalaya, Indonesia: Mediacion Publishing.
7. Haqberdiyev H.R. / Aholi orasida allergik reaksiylar keltirib chaqaruvchi zamburug'larga gigiyenik baho berish... Tashkent medical academy «medical journal of young scientists. N-8(11), 2023
8. Rika. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan (Thesis). UIN Alauddin, Makassar, Indonesia. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/2616/1/SKRIPSI%20RIKA.PDF>
9. Sugiyono. (2019). Statistika untuk penelitian. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
10. Toshmatova G.A., Axmadaliyeva N.O. / O'smir yoshidagi maktab o'quvchilarining shahar va qishloq sharoitida ovqatlanishini qiyosiy tahlili. Tashkent medical academy «medical journal of young scientists. N-8(11), 2023
11. Sujarweni, V. W. (2015). SPSS Untuk Penelitian. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Baru Press.
12. Xojiqulova D. N., Toshmatova G.A. / Shahar va qishloq sharoitida ta'lim olayotgan o'quvchilarni darslarni o'zlashtirishda mikroelementlarni ahamiyati (yod preparati misolida). Tashkent medical academy «medical journal of young scientists. N-8(11), 2023

