



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EISSN 2181-2187

2 (88) 2026

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:
М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
У.О. АБИДОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Д.Т. АШУРОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЪЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОЕВ
С.А. ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Б.Б. ХАСАНОВ
Д.А. ХАСАНОВА
Б.З. ХАМДАМОВ
Э.Б. ХАККУЛОВ
Г.С. ХОДЖИЕВА
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азербайджан)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ NEW DAY IN MEDICINE

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

2 (88)

www.bsmi.uz
https://newdaymedicine.com
E: ndmuz@mail.ru
Тел: +99890 8061882

2026 февраль

Received: 20.01.2026, Accepted: 06.02.2026, Published: 10.02.2026

UDK 616-036.22:613

NOINFEKTSION KASALLIKLAR VA ULARNING PROFILAKTIKASI: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Boltayeva Gulnora Rajabovna <https://orcid.org/0009-0001-1770-6910>

e-mail: gulnora_boltayeva@bsmi.uz

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston, Buxoro sh. A. Navoiy kochasi 1 Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ Rezyume

Maqsad: Noinfektsion kasalliklar (NCD) epidemiologiyasi, asosiy xavf omillari va profilaktika strategiyalarini tahlil qilish.

Material va usullar: 2020-2025 yillar xalqaro tadqiqotlar, WHO ma'lumotlari va milliy statistika asosida tahlil.

Natijalar: Noinfektsion kasalliklar global o'lim sabablarining 74% ni tashkil etadi. To'rtta asosiy guruh: yurak-qon tomir kasalliklari (YuQTK), saraton, surunkali nafas olish kasalliklari, qandli diabet. Umumiy xavf omillari: tamaki, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faolsizlik, zararli alkogol iste'moli. O'zbekistonda YuQTK o'lim sabablarining 60% dan ortig'ini tashkil etadi. Profilaktika ikki darajada: birlamchi (sog'lom turmush tarzi) va ikkilamchi (erta aniqlash, skrining). WHO "4x4" strategiyasi - to'rtta asosiy kasallikni to'rtta xavf omilini kamaytirish orqal oldini olish.

Xulosa: NCD global yuk bo'lib, asosan turmush tarzi bilan bog'liq. Profilaktika eng samarali strategiya - sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, tamaki va alkogoldan voz kechish. Davlat siyosati, aholi ta'limi va sog'liqni saqlash tizimi kuchaytirilishi zarur.

Kalit so'zlar: noinfektsion kasalliklar, yurak-qon tomir kasalliklari, saraton, qandli diabet, profilaktika.

НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

Болтаева Гулнора Ражабовна <https://orcid.org/0009-0001-1770-6910>

e-mail: gulnora_boltayeva@bsmi.uz

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сины, Узбекистан, г. Бухара, ул. А. Навои. 1 Тел: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ Резюме

Цель: Анализ эпидемиологии неинфекционных заболеваний (НИЗ), основных факторов риска и стратегий профилактики.

Материал и методы: Анализ международных исследований 2020-2025 гг., данных ВОЗ и национальной статистики.

Результаты: НИЗ составляют 74% глобальных причин смерти. Четыре основные группы: сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), рак, хронические респираторные болезни, диабет. Общие факторы риска: табак, нездоровое питание, физическая неактивность, вредное употребление алкоголя. В Узбекистане ССЗ составляют более 60% причин смерти. Профилактика на двух уровнях: первичная (здоровый образ жизни) и вторичная (раннее выявление, скрининг). Стратегия ВОЗ "4x4" - предотвращение четырех основных болезней через снижение четырех факторов риска.

Вывод: НИЗ - глобальное бремя, в основном связанное с образом жизни. Профилактика - наиболее эффективная стратегия: здоровое питание, физическая активность, отказ от табака и алкоголя. Необходима государственная политика, образование населения и укрепление системы здравоохранения.

Ключевые слова: неинфекционные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, рак, сахарный диабет, профилактика.

Boltayeva Gulnora Rajabovna <https://orcid.org/0009-0001-1770-6910>
e-mail: gulnora_boltayeva@bsmi.uz

Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sina, Uzbekistan, Bukhara, st. A. Navoi. 1
Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

✓ Resume

Objective: To analyze epidemiology of noncommunicable diseases (NCDs), main risk factors and prevention strategies.

Materials and methods: Analysis of international studies 2020-2025, WHO data and national statistics.

Results: NCDs account for 74% of global deaths. Four main groups: cardiovascular diseases (CVD), cancer, chronic respiratory diseases, diabetes. Common risk factors: tobacco, unhealthy diet, physical inactivity, harmful alcohol use. In Uzbekistan, CVD accounts for over 60% of deaths. Prevention at two levels: primary (healthy lifestyle) and secondary (early detection, screening). WHO "4×4" strategy - preventing four main diseases through reducing four risk factors.

Conclusion: NCDs are global burden, mainly lifestyle-related. Prevention is most effective strategy: healthy diet, physical activity, tobacco and alcohol cessation. Government policy, public education and health system strengthening are necessary.

Key words: noncommunicable diseases, cardiovascular diseases, cancer, diabetes, prevention.

Dolzarbligi

Noinfeksion kasalliklar (NCD - noncommunicable diseases) - bu yuqumli bo'lmagan va odamdan odamga o'tmaydigan surunkali kasalliklar [1]. Ular global sog'liqni saqlashning eng katta muammosi hisoblanadi.

WHO ma'lumotlariga ko'ra, yillik 41 million kishi NCD dan vafot etadi, bu global o'limlarning 74% ni tashkil qiladi [2]. Eng tashvishli jihat - o'limlarning 17 millioni 70 yoshgacha bo'lgan odamlarda sodir bo'ladi, bu "erta o'lim" hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Noinfeksion kasalliklarning epidemiologiyasi, asosiy xavf omillari va samarali profilaktika strategiyalarini kompleks tahlil qilish.

Material va metodlar

Sistematik sharh 2020-2025 yillar WHO Global Health Observatory, Lancet, PubMed ma'lumotlari, O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi statistikasi asosida amalga oshirildi. Jami 30 ta manba tahlil qilindi.

NOINFEKTSION KASALLIKLAR: ASOSIY TURLAR

WHO to'rtta asosiy NCD guruhini ajratadi [2]:

1. Yurak-qon tomir kasalliklari (YuQTK)

Asosiy turlar:

- Yurak ishemik kasalligi (stenokardiya, miyokard infarkti)
- Insult (miya qon aylanishi buzilishi)
- Gipertenziya (yuqori qon bosimi)
- Periferik arteriya kasalliklari
- Yurak yetishmovchiligi

YuQTK global NCD o'limlarining eng katta ulushini - 17.9 million yoki 32% ni tashkil etadi [3].

2. Saraton (onkologik kasalliklar)

Har yili 10 million kishi saratondan vafot etadi. Eng keng tarqalgan turlar:

- O'pka saratoni
- Ko'krak bezi saratoni
- Yo'g'on ichak saratoni
- Prostata saratoni
- Oshqozon saratoni

Saraton NCD o'limlarining 21% ni tashkil etadi [4].

3. Surunkali nafas olish kasalliklari

Asosiy turlar:

- KOAH (surunkali obstruktiv o'pka kasalligi)
- Bronxial astma
- Kasb kasalliklari (pnevmoniozlar)
- O'pka gipertenziyasi

Yilik 4.1 million o'lim, NCD o'limlarining 9% [2].

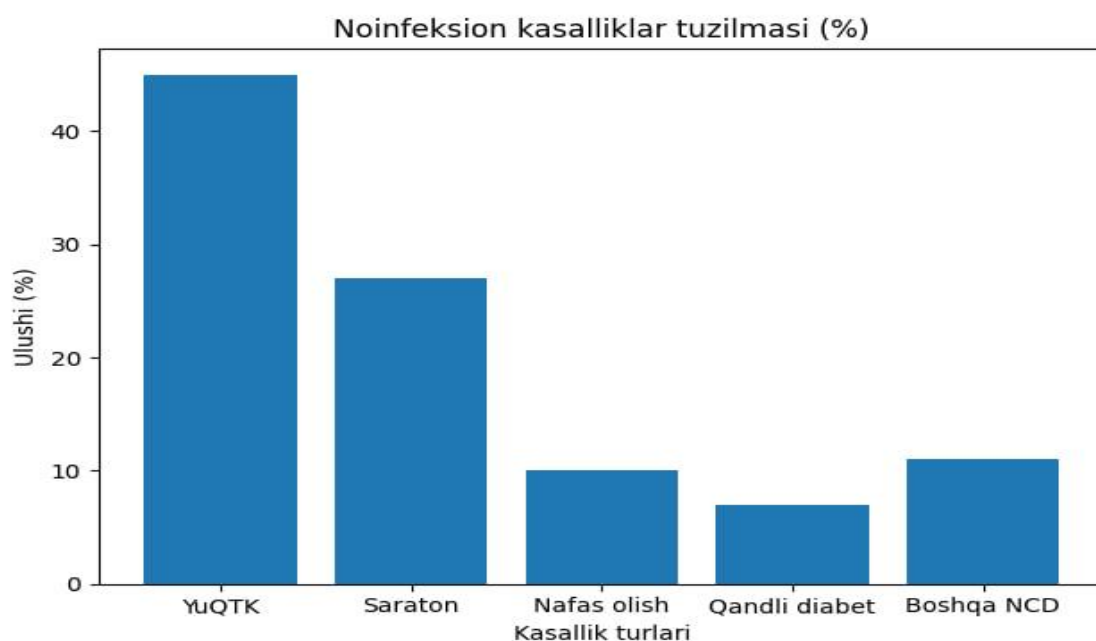
4. Qandli diabet

Ikkita asosiy tur:

- **1-tur:** Pankreas insulin ishlab chiqarmaydi (odatda bolalarda)
- **2-tur:** Insulin rezistentligi (kattalar, semizlik bilan bog'liq)

Qandli diabet bevosita 1.5 million o'limga sabab, qo'shimcha 1.5 million YuQTK o'limlariga hissa qo'shadi [5].

Diagramma 1. Global NCD o'limlari taqsimoti (2023)



ASOSIY XAVF OMILLARI

WHO "4×4" yondashuvini taqdim etadi - to'rtta kasallikni to'rtta xavf omili orqali oldini olish [6]:

1. Tamaki iste'moli

Global yuk:

- Yiliga 8 million o'lim tamaki bilan bog'liq
- Global NCD o'limlarining 20%
- 1.3 milliard chekuvchi

Kasalliklar:

- O'pka saratoni (85% holatlarda)
- KOAH (80%)
- Yurak ishemik kasalligi
- Insult
- Ko'plab boshqa saraton turlari

Passiv chekish: 1.2 million o'limga sabab, jumladan bolalar [7].

2. Noto'g'ri ovqatlanish

Muammolar:

- **Ortiqcha tuz:** Yuqori qon bosimi, insult xavfini oshiradi (tavsiya <5 g/kun)
- **To'yingan yog'lar:** Xolesterin oshadi, YuQTK xavfi
- **Trans-yog'lar:** Eng xavfli, butunlay chiqarib tashlash kerak
- **Shakar:** Qandli diabet, semizlik
- **Meva va sabzavot kamchiligi:** Vitamin, mineral tanqisligi

Diagramma 2. Ovqatlanish bilan bog'liq xavf omillari

Noto'g'ri ovqatlanish yiliga 11 million o'limga sabab bo'ladi [8].

3. Jismoniy faolsizlik**Global holat:**

- Kattalarning 27% jismoniy faol emas
- O'smirlarning 80% yetarli harakat qilmaydi

Oqibatlar:

- Semizlik
- 2-tur qandli diabet
- YuQTK
- Ba'zi saraton turlari
- Mushak-skelet muammolari

WHO tavsiyasi: haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy mashqlar [9].

Jadval 1. Asosiy xavf omillari va ularning ta'siri

Xavf omili	Yillik o'limlar (million)	Asosiy kasalliklar
Yuqori qon bosimi	10.8	YuQTK, buyrak kasalliklari
Tamaki	8.0	O'pka saratoni, KOAH, YuQTK
Noto'g'ri ovqatlanish	11.0	YuQTK, diabet, saraton
Jismoniy faolsizlik	1.6	Semizlik, diabet, YuQTK
Alkogol	3.0	Jigar sirrozi, saraton, YuQTK
Ortiqcha vazn/semizlik	5.0	Diabet, YuQTK, saraton

4. Alkogol

Global ta'sir:

- Yiliga 3 million o'lim
- Zararli alkogol 5% global kasallik va jarohatlar yukini tashkil etadi

Bog'liq kasalliklar:

- Jigar sirrozi
- Saraton (og'iz, tomoq, jigar, ko'krak bezi)
- YuQTK
- Aqliy kasalliklar
- Jarohatlar va qotilliklar

Xavfsiz daraja yo'q: Har qanday miqdor sog'liqqa zarar [10].

O'ZBEKISTONDA NCD HOLATI

Epidemiologik holat

O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi ma'lumotlariga ko'ra [11]:

O'lim sabablari taqsimoti:

- YuQTK: 60-65%
- Saraton: 12-15%
- Nafas olish kasalliklari: 5-7%
- Qandli diabet: 3-5%
- Boshqa sabablar: 15-20%

Asosiy muammolar

Yuqori gipertenziya chastotasi: Kattalarning 30-35% da yuqori qon bosimi, ko'plari o'z holatlaridan bexabar.

Qandli diabet o'sishi: Semizlik ortishi bilan bog'liq holda, 2-tur diabet tezda tarqalmoqda.

Tamaki iste'moli: Erkaklar orasida 25-30% chekadi, ayollarda past lekin ortib bormoqda.

Semizlik epidemiyasi: Kattalarning 20-25% da semizlik, 40-45% da ortiqcha vazn.

Skrining va erta aniqlash muammolari: Ko'pchilik kasalliklar kech bosqichda aniqlanadi [12].

PROFILAKTIKA STRATEGIYALARI

Birlamchi profilaktika

Maqsad: Kasallikning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik.

Sog'lom ovqatlanish:

- **Meva va sabzavot:** Kuniga kamida 400g (5 xissa)
- **Butun donli mahsulotlar:** Oq non o'rniga qo'ng'ir non
- **Yog'lar:** To'yinmagan yog'lar (zaytun, o'simlik moylari), trans-yog'larni chiqarish
- **Tuz:** Kuniga 5g dan kam
- **Shakar:** Kuniga 25g dan kam (6 choy qoshiq)
- **Oqsil:** Baliq, tovuq, dukkakli o'simliklar

Jismoniy faollik:

- Kattalar: haftada 150 daqiqa o'rtacha yoki 75 daqiqa yuqori intensivlik
- Bolalar: kuniga 60 daqiqa
- Keksa odamlar: muvozanat va kuch mashqlari qo'shish

Tamakini tark etish:

- Har qanday yoshda foyda
- 10 yildan keyin yurak-qon tomir xavfi deyarli normal darajaga tushadi
- Qo'llab-quvvatlash dasturlari, nikotin o'rnini bosish terapiyasi

Alkogolni cheklash yoki tark etish:

- Eng yaxshi variant - umuman ichmaslik
- Agar ichsangiz: erkaklar kuniga 2, ayollar 1 dan ortiq bo'lmasin

Ikkilamchi profilaktika

Maqsad: Kasallikni erta bosqichda aniqlash va davolash.

Skrining dasturlari:

Gipertenziya:

- 18 yoshdan boshlab yiliga kamida bir marta qon bosimini o'lchash
- Yuqori xavf guruhida tez-tez

Qandli diabet:

- 45 yoshdan boshlab har 3 yilda qondagi glukoza tekshiruvi
- Ortiqcha vazn/semizlik bo'lsa - har yili

Xolesterin:

- 40 yoshdan boshlab har 5 yilda lipid profili
- Yuqori xavf - tez-tez

Saraton skriningi:

- Ko'krak bezi: mammografiya 40 yoshdan har 1-2 yilda
- Bachadon bo'yni: Pap-test 21 yoshdan har 3 yilda
- Yo'g'on ichak: kolonoskopiya 45 yoshdan har 10 yilda
- Prostata: PSA test 50 yoshdan (individual qaror)

Jadval 2. Skrining tavsiyalari (WHO)

Tekshiruv	Boshlanish yoshi	Chastota	Xavf guruhi
Qon bosimi	18	Yiliga 1 marta	Yuqori xavf: 6 oyda
Qon glukomasi	45	3 yilda 1 marta	Semizlik: har yili
Lipid profili	40	5 yilda 1 marta	Yuqori xavf: yiliga
Mammografiya	40	1-2 yilda	Yuqori xavf: yiliga
Kolonoskopiya	45	10 yilda	Yuqori xavf: 5 yilda

DAVLAT SIYOSATI VA DASTURLAR**WHO Global Action Plan**

WHO "2013-2030 NCD Global Action Plan" - maqsad: erta o'limni 2030 yilga kelib 30% kamaytirish [6].

9 ta global maqsad:

1. Yuqori qon bosimini 25% kamaytirish
2. Jismoniy faolsizlikni 10% kamaytirish
3. Tuz iste'molini 30% kamaytirish
4. Tamaki iste'molini 30% kamaytirish
5. Zararli alkogol 10% kamayishi
6. Semizlik o'sishini to'xtatish
7. Diabet va gipertenziya davolash 50% qamrov
8. Essentsiall dorilar 80% mavjudligi
9. Yurak-qon tomir xavfini baholash va boshqarish 50%

O'zbekistonda dasturlar**2019-2025 NCD profilaktikasi milliy dasturi [11]:**

- Tuz iste'molini kamaytirish kampaniyasi
- Jismoniy faollikni oshirish (sport majmualari, velosiped yo'llari)
- Tamaki nazorati kuchaytirish (narx siyosati, reklama taqiqlari)
- Skrining dasturlarini kengaytirish
- Birlamchi tibbiy yordam kuchaytirilishi

Aholi ta'limi**Ommaviy kampaniyalar:**

- "Sog'lom turmush tarzi" dasturlari
- Maktablarda ta'lim
- Ommaviy axborot vositalari orqali targ'ibot
- Ijtimoiy tarmoqlarda awareness

Sog'liqni saqlash hodimlarini o'qitish:

- Profilaktika bo'yicha treninglar
- Skrining protokollari
- Motivatsion intervyular texnikasi

IQTISODIY TA'SIR**NCD ning iqtisodiy yuki**

NCD nafaqat inson salomatligi, balki iqtisodiy muammo [2]:

To'g'ridan-to'g'ri xarajatlar:

- Tibbiy xizmatlar
- Dori-darmonlar
- Shifoxonada yotish
- Diagnostika

Bilvosita xarajatlar:

- Mehnat unumdorligining yo'qolishi
- Erta nafaqaga chiqish
- Oilaga g'amxo'rlik yuki
- Mehnat kuchining yo'qolishi

Global iqtisodiyotga zarar: yiliga 7 trillion dollar. Bu 2030 yilga kelib 13 trillion dolarga yetishi prognoz qilinmoqda [3].

Profilaktikaning iqtisodiy samaradorligi**Har 1 dollarga investitsiya:**

- Tamaki nazorati: 7 dollar foyda
- Tuz kamayishi: 10 dollar
- Jismoniy faollik: 4 dollar
- Skrining: 3-5 dollar

Profilaktika davolashdan 10-15 barobar arzonroq [6].

Muhokama

Noinfeksion kasalliklar global sog'liqning eng katta muammosi bo'lib, yillik 41 million o'limga sabab [2]. Eng tashvishli - o'limlarning ko'pchiligi oldini olinadigan xavf omillariga bog'liq [3].

To'rtta asosiy xavf omili - tamaki, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faolsizlik, alkogol - NCD yukining katta qismini tashkil etadi [6-10]. Bu omillarni kamaytirish orqali millionlab o'limlarni oldini olish mumkin.

O'zbekistonda YuQTK eng katta muammo - o'limlarning 60% dan ortig'i [11,12]. Gipertenziya, qandli diabet, semizlik tezda tarqalmoqda. Skrining va erta aniqlash zaif - ko'pchilik kasalliklar kech bosqichda aniqlanadi.

Profilaktika eng samarali strategiya bo'lib, davlat siyosati, aholi ta'limi va sog'liqni saqlash tizimi kuchaytirilishini talab qiladi [6]. WHO Global Action Plan aniq maqsadlar va yo'l-yo'riqlar beradi.

Xulosa

Noinfeksion kasalliklar global sog'liq va iqtisodiy yuk:

1. Epidemiologiya:

- Yiliga 41 million o'lim (global 74%)
- YuQTK, saraton, nafas, diabet - to'rtta asosiy
- O'zbekistonda YuQTK 60% o'limlar

2. Xavf omillari:

- Tamaki (8 million o'lim)
- Noto'g'ri ovqatlanish (11 million)
- Jismoniy faolsizlik (1.6 million)
- Alkogol (3 million)

3. Birlamchi profilaktika:

- Sog'lom ovqatlanish (5 xissa meva/sabzavot)
- Jismoniy faollik (150 daqiqa/hafta)
- Tamaki va alkogolni tark etish

- Sog'lom vazn

4. Ikkilamchi profilaktika:

- Qon bosimi monitoring
- Qandli diabet skriningi
- Saraton skriningi
- Erta aniqlash va davolash

5. Davlat siyosati:

- WHO Global Action Plan
- Milliy NCD dasturlari
- Aholi ta'limi
- Sog'liqni saqlash tizimi

6. Iqtisodiy samaradorlik:

- Profilaktika davolashdan 10-15 barobar arzon
- Har 1 dollar investitsiya 4-10 dollar foyda

NCD ni kamaytirishning asosiy kaliti - sog'lom turmush tarzi va samarali davlat siyosati.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases. Key facts. Geneva: WHO; 2023.
2. WHO. Global status report on noncommunicable diseases 2023. Geneva: WHO; 2023.
3. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, et al. Global burden of cardiovascular diseases and risk factors, 1990-2019. J Am Coll Cardiol. 2020;76(25):2982-3021.
4. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, et al. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide. CA Cancer J Clin. 2021;71(3):209-249.
5. Saeedi P, Petersohn I, Salpea P, et al. Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019. Diabetes Res Clin Pract. 2019;157:107843.
6. WHO. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2030. Geneva: WHO; 2023.
7. GBD 2019 Tobacco Collaborators. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and attributable disease burden. Lancet. 2021;397(10292):2337-2360.
8. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017. Lancet. 2019;393(10184):1958-1972.
9. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462.
10. GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016. Lancet. 2018;392(10152):1015-1035.
11. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Noinfeksion kasalliklar profilaktikasi milliy dasturi 2019-2025. Toshkent; 2019.
12. Khaltayev N, Solimene U, Vitale F, Zanasi A. Respiratory disease burden in Uzbekistan and potential for integrative medicine. J Integr Med. 2018;16(1):1-7.

Qabul qilingan sana 20.01.2026