



**SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE
(SJRM)**

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

**THE INFLUENCE OF HARMFUL HABITS ON PHYSICAL
GROWTH INDICATORS OF ELDERLY MEN**

K. Sh. Djumaev

Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan.

G. H. Rajabova

Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan.

Abstract: A person becomes accustomed to several things during his life. Some of them are completely harmless or even useful and serve to regulate your life. Others belong to the category of harmful habits and can have a significant negative impact on the length and quality of human life in old age. These include smoking, alcohol addiction, sedentary lifestyle, passion for collecting money, using bad words, etc. Also, changes in anthropometric indicators are observed in the human body due to the influence of harmful habits.

Keywords: old age, unhealthy habits, body mass index.

Introduction

Одамлар ўртача ёшини узайтириш ва ҳаёт тарзини яхшилаш ҳар бир давлатнинг мақсади, шу давлат Соғлиқни сақлаш тизимини бош вазифасидир. 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.

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



SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

ўртача 2,14 порция ичади ва 55,6 ёшида вафот этади. Спиртли ичимликлар унинг ҳаётини 23,1 ёш(29%)га камайтирди. (Мадлен Дэвис 2014)

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.

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

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.

Мақсад: Кекса ёшли эркакларда бел айланасининг жисмоний фаоллик билан боғлиқлигини баҳолаш.

Материал ва методлар: Тадқиқотда жами 546 нафар кекса (60-74 ёшли) эркаклар иштирок этди. Антропометрик текширишлар ва анкета суровномаси Бухоро шаҳридаги оилавий поликлиникаларда ўтказилди.

- Тана масса индекси (ТМИ=вазн кг/ бўй м²) ЖССТ (1997) таснифи бўйича аниқланди ва қуйидагича баҳоланди: ТМИ < 18,5 бўлса, тана массаси паст; ТМИ – 18,6-24,9 бўлса, тана массаси меъёрда, ТМИ – 25,0-29,9 бўлса, ортиқча тана вазни; ТМИ 30-34,9 – семизлик I даража; ТМИ – 35,0-39,9 – семизлик II даража ТМИ > 40 – семизлик III даража.
- Зарарли одатлар; • Ортиқча спиртли ичимликларни истеъмол қилиш мезони - соф спирт ҳисобидан кунига 20 грамдан ортиқ истеъмол қилиш; алкоголь ичимликлар (соф этанол ҳисобидан) истеъмол қилишни баҳолашда этанолнинг қуйидаги массали концентрацияси қўлланилди: • пиво учун – 0,04 г этанол/мл ичимлиги; • қурук вино учун (шампан виноси) – 0,0927 г этанол/мл ичимлиги; • бойитилган вино учун – 0,1227 этанол/мл ичимлиги; • кучли спиртли ичимлик учун (арок, коньяк ва б.қ.) – 0,3227 г этанол/мл ичимлик.
- Чекишни баҳолашда ЖССТ мезонлари қўлланилди: бир сутка мобайнида битта сигарет чекса (бир марта нос чекиш) ҳам мазкур омил мавжуд деб ҳисобланди.



SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

Намуна ва таҳлиллар: Кекса ёшли эркаклардаги зарарли одатлар ўрганилганда 254 нафар(46,5%)ида зарарли одатлар йўқлиги, 162 таси(29,7%) олдин сигарет чекканлиги, 140таси(25,6%) ҳозирги кунда сигарет чекиши, 65таси(11,9%) олдин нос чекканлиги, 70таси(12,8%) ҳозирги кунда нос чекиши, 58 таси(10,6%) ҳозирги кунда нос ва сигарет чекиши, 99таси(18,1%) ҳозирги вақтда спиртли ичимлик ичиши, 210 таси(38,5%) олдин спиртли ичимлик ичгани, 50 таси(9,2%) ҳозирги вақтда спиртли ичимлик ичиши ва нос чекиши, 71 таси(13%) ҳозирги вақтда спиртли ичимлик ичиши ва сигарет чекишини билдирди.

Зарарли одатлари бўлмаган кекса ёшли эркаклар жами 254 нафар. Уларнинг ТВИ қуйидагича бўлди: 2таси (0,8%) гипотрофик бўлиб, 18,3;68 таси (19,2%)да меъёрда бўлиб, 21,3дан 24,9 гача, ўртача $23,8 \pm 0,09$ лиги; 105 таси(41,3%)да ортиқча тана вазни 25,0 дан 29,8гача ўртача $27,4 \pm 0,43$; 67 таси (26,3%)да семизлик I даража, 30,1 дан 34,7 гача, ўртача $31,8 \pm 0,12$ эканлиги; 10 таси (4%)да семизлик II даража, 35,2дан 37,5 гача, ўртача $35,9 \pm 0,25$ эканлиги; 2 таси (0,8%)да семизлик III даража, 40,3 - 41,1 ўртача $40,7 \pm 0,71$ эканлиги аниқланди.

- ҳозирги вақтда сигарет чекадиганлар жами 140 нафар. Буларнинг орасида гипотрофиклар 2 та (1,4%) бўлиб, 18,3-18,4 ўртача $18,3 \pm 0,09$; 30 таси (21,4%)дамеъёрда бўлиб, 19,0дан 24,9 гача, ўртача $23,6 \pm 0,23$ лиги; 62 таси(44,4%)да ортиқча тана вазни 25,0 дан 29,7 гача ўртача $27,4 \pm 0,13$; 38 таси (27,1%)да семизлик I даража, 30,1 дан 34,7 гача, ўртача $31,7 \pm 0,17$ эканлиги; 6таси (4,3%)да семизлик II даража, 35,2дан 37,2 гача, ўртача $35,9 \pm 0,35$ эканлиги; 2 таси (1,4%)да семизлик III даража, 40,2 - 40,6 ўртача $40,4 \pm 0,35$ эканлиги;

- олдин сигарет чекканлар жами 162 нафар. Буларнинг орасида гипотрофиклар битта (0,6%) бўлиб, 18,3; 39 таси (24,1%)да меъёрда бўлиб, 19,0дан 24,9 гача; ўртача $23,6 \pm 0,22$ лиги; 75 таси(46,4%)да ортиқча тана вазни 25,0 дан 29,8гача ўртача $27,4 \pm 0,16$; 40 таси (27,4%)да семизлик I даража, 30,1 дан 34,7 гача, ўртача $31,8 \pm 0,17$ эканлиги; 5 таси (3,0%)да семизлик II даража, 35,2дан 37,2 гача, ўртача $36,0 \pm 0,43$ эканлиги; 2 таси (1,2%)да семизлик III даража, 40,2 - 40,6 ўртача $40,4 \pm 0,35$ эканлиги;

- ҳозирги вақтда нос чекадиганлар жами 70 нафар. Буларнинг орасида гипотрофиклар йўқ; 7 таси (10,0%)дамеъёрда бўлиб, 21,9 дан 24,8 гача, ўртача $23,8 \pm 0,44$ лиги; 34 таси(48,6%)да ортиқча тана вазни 25,0 дан 29,7 гача ўртача $27,1 \pm 0,19$; 25 таси (35,7%)да семизлик I даража, 30,5 дан 34,3 гача, ўртача $31,7 \pm 0,20$ эканлиги; 4 таси (5,7%)да семизлик II даража, 35,2дан 35,9 гача, ўртача $35,5 \pm 0,19$ эканлиги; семизлик III даража мавжуд эмаслиги;

- олдиннос чекканлар жами 65 нафар. Буларнинг орасида гипотрофиклар йўқ; 9 таси (13,8%)дамеъёрда бўлиб, 20,9дан 24,8 гача; ўртача $23,1 \pm 0,46$ лиги; 25 таси(38,5%)да ортиқча тана вазни 25,0 дан 29,7 гача ўртача $27,0 \pm 0,24$; 27 таси (41,5%)да семизлик I



SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

даража, 30,1 дан 34,3 гача, ўртача $31,6 \pm 0,21$ эканлиги; 4 таси (6,2%) да семизлик II даража, 35,2 дан 35,9 гача, ўртача $35,7 \pm 0,19$ эканлиги; семизлик III даража мавжуд эмаслиги; -ҳозирги вақтда спиртли ичимлик ичадиганлар жами 99 нафар. Буларнинг орасида гипотрофиклар йўқ. 18 таси (18,2%) да меъёрида бўлиб, 19,0 дан 24,9 гача, ўртача $23,4 \pm 0,40$ лиги; 41 таси (41,4%) да ортиқча тана вазни 25,0 дан 29,8 гача ўртача $27,6 \pm 0,17$, 35 таси (35,4%) да семизлик I даража, 30,1 дан 34,7 гача, ўртача $31,7 \pm 0,18$ лиги; 5 таси (5%) да семизлик II даража, 35,2 дан 36,2 гача, ўртача $35,7 \pm 0,20$ эканлиги, семизлик III даража мавжуд эмаслиги;

-олдин спиртли ичимлик ичганлар жами 210 нафар. Буларнинг орасида биттаси (0,5%) гипотрофик 18,4 эканлиги, 38 таси (18,1%) да меъёрида бўлиб, 18,7 дан 24,9 гача, ўртача $23,0 \pm 0,24$ лиги; 95 таси (45,2%) да ортиқча тана вазни 25,0 дан 29,8 гача ўртача $27,5 \pm 0,10$; 61 таси (29,0%) да семизлик I даража, 30,1 дан 34,7 гача, ўртача $31,9 \pm 0,13$ эканлиги; 13 таси (6,2%) да семизлик II даража, 35,2 дан 39,8 гача, ўртача $36,3 \pm 0,40$ эканлиги; 2 таси (1%) да семизлик III даража, 40,5 дан 40,6 гача, ўртача $40,5 \pm 0,09$ эканлиги;

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, зарарли одатлари мавжуд бўлган кекса ёшли эркекларда тана масса индекси зарарли одатлари бўлмаганларга қараганда юқори кўрсаткичларни кўрсатди. Бу ўз навбатида зарарли одатларнинг жисмоний ўсиш кўрсаткичларига ҳам салбий таъсир қилишидан далолат беради.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ражабова Г.Х., Рузикулов Х.Ж. Инновационные алгоритмы первичной и вторичной профилактики метаболического синдрома срединаселения пожилого и старческого возраста Г. БУХАРЫ/Биология и интегративная медицина № 2 (49)2021 С.72-74
2. G. KH. Razhabova, K. SH.Dzhumaev Prevalence of lipid and glycemc components of metabolic syndrome in the population of elderly and old age in Bukhara / ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal № 9 (11)2021 – P 47-50.
3. Dzhumaev K. Sh., Razhabova G. Kh. OLDER AGE AND ALCOHOL/«Тиббиётда янги кун» 4 (36) 2021 P.12-16.
4. K ShJumaev, GX Rajabova, AU Soliev Features of the clinical course and treatment of chronic heart failure in the elderly / Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR) 2 (9) P. 94-111.
5. TeshaeV Sh.Zh., Dzhumaev K. Sh., Razhabova G.Kh. Comparative analysis of relationship of body mass index with the state of physical activity of elderly persons / «Тиббиётда янги кун» 5 (37)2021 P.198-201.
6. World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health. 2010; 18-37.



SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

7. Khodzhaeva D. I. Changes in the Vertebral Column and Thoracic Spinecells after Postponement of Mastoectomy //International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology. – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 109-113.
8. Ilkhomovna K. D. Modern Look of Facial Skin Cancer //Барқарорлик ва Етакчи Тадқиқотлар он-лайн илмий журнали. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 85-89.
9. Ilkhomovna K. D. Morphological Features of Tumor in Different Treatment Options for Patients with Locally Advanced Breast Cancer //International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 4-5.
10. Khodjayeva D. I. MORPHOLOGY OF IDIOPATHIC SCOLIOSIS BASED ON SEGMENT BY SEGMENT ASSESSMENT OF SPINAL COLUMN DEFORMITY //Scientific progress. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 208-215.
11. Ходжаева Д. И. СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ ПРИ РАКЕ КОЖИ ЛИЦА //Жизнеобеспечение при критических состояниях. – 2019. – С. 111-112.
12. Aslonov S. G. et al. Modern Approaches to Oropharyngeal Cancer Therapy //International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences. – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 38-39.
13. Khodjaeva D. I. MAGNETIC-RESONANCE IMAGING IN THE DIAGNOSIS OF BREAST CANCER AND ITS METASTASIS TO THE SPINAL COLUMN //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 540-547.
14. Ilkhomovna K. D. MANIFESTATIONS OF POST-MASTECTOMY SYNDROME, PATHOLOGY OF THE BRACHIAL NEUROVASCULAR BUNDLE IN CLINICAL MANIFESTATIONS //Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects. – 2022. – С. 225-229.
15. Ходжаева Д. И. АНАЛИЗ СРАВНЕНИЯ МОРФОТОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ СТРУКТУР ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА В НОРМЕ И ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЯХ //UzbekScholarJournal. – 2022. – Т. 5. – С. 192-196.
16. Sultonova N. A. Treatment of hypercoagulable conditions in women with miscarriage in early gestation //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 12. – С. 13-16.
17. Султонова Н. А. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ САМОПРОИЗВОЛЬНЫХ ВЫКИДЫШЕЙ У ЖЕНЩИН ДО 24 НЕДЕЛЬ ГЕСТАЦИИ //Современные вызовы для медицинского образования и их решения. – 2021. – Т. 406.



SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

18. Султонова Н. А. ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ САМОПРОИЗВОЛЬНЫХ ВЫКИДЫШЕЙ В СТРУКТУРЕ ПРЕВЫЧНОГО НЕВЫНАШИВАНИЯ НА РАННИХ СРОКАХ БЕРЕМЕННОСТИ НА ФОНЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 //ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ. – С. 60.
19. Султонова Н. А., Негматуллаева М. Н. Значимость Применения Витамина И Минеральной Комплексной Терапии В Профилактике Невынашивания Беременности //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. – 2021. – С. 388-392
20. Харибова Е. А., Тешаев Ш. Ж. Морфофункциональные особенности тканевой организации энтероэндокринных клеток в возрастном аспекте //Проблемы биологии и медицины. – 2020. – №. 2. – С. 168-173.
21. Харибова Е. А. Особенности морфологии нейрональных ансамблей в тройничном узле человека //Морфология. – 2011. – Т. 140. – №. 5. – С. 123-124.
22. Махмудов З. А., Нечай В. В., Харибова Е. А. Железисто-лимфоидные взаимоотношения в стенке илеоцекального перехода на разных этапах постнатального онтогенеза //Морфология. – 2008. – Т. 133. – №. 2. – С. 85.
23. Адизова Д. Р., Адизова С. Р., Иброхимова Д. Б. Место депрессивных расстройств у пациенток с хронической сердечной недостаточностью //Биология и интегративная медицина. – 2021. – №. 4 (51). – С. 79-90.
24. Адизова Д. Р., Джураева Н. О., Халилова Ф. А. ROLE OF DEPRESSION AS A RISK FACTOR IN THE COURSE OF CHRONIC HEART FAILURE //Новый день в медицине. – 2019. – №. 4. – С. 15-18.
25. Adizova D. R. et al. Rational approach to standard therapy //Central Asian Journal of Pediatrics. – 2019. – Т. 2. – №. 2. – С. 49-53.
26. Адизова Д. Р., Иброхимова Д. Б., Адизова С. Р. Приверженность лечению при хронической сердечной недостаточности //Биология и интегративная медицина. – 2020. – №. 6 (46). – С. 112-122.
27. Rakhmatovna T. D. Enterobiosis in Children Current Diagnostic Problems //European Multidisciplinary Journal of Modern Science. – 2022. – Т. 7. – С. 89-95.
28. Rakhmatovna T. D. HELICOBACTER PYLORI IN CHILDREN WITH GASTRIC DYSPEPSIA SYNDROME //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 155-159.
29. Rakhmatovna T. D. CLINICAL AND EPIDEMIOLOGICAL ASPECTS OF THE COURSE OF ENTEROBIOSIS IN SCHOOL-AGE CHILDREN //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 95-98.



SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

30. Kurbanovna S. I. Functioning of the Immune System in Children, After Surgical Correction of Congenital Heart Defects //European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630). – 2021. – Т. 12. – С. 439-446.
31. Sadulloeva I. K. Ashurova NG CLINICAL AND IMMUNOLOGICAL FEATURES OF CONGENITAL HEART DEFECTS IN ADOLESCENT GIRLS //Europe's Journal of Psychology. – 2021. – Т. 17. – №. 3. – С. 172-177.
32. Тешаев Ш. Ж., Хасанова Д. А. Сравнительная характеристика морфологических параметров лимфоидных структур тонкой кишки крыс до и после воздействия антисептика-стимулятора Дорогова фракции 2 на фоне хронической лучевой болезни //Оперативная хирургия и клиническая анатомия (Пироговский научный журнал). – 2019. – Т. 3. – №. 2. – С. 19-24.
33. Тешаев Ш. Ж., Хасанова Д. А. Макроскопическое строение пейеровых бляшек тонкой кишки крысы и изменения кишки при воздействии хронического облучения //Оперативная хирургия и клиническая анатомия (Пироговский научный журнал). – 2020. – Т. 4. – №. 1. – С. 41-45.
34. Тешаев Ш. Ж. и др. Морфологические изменения лимфоидных структур тонкой кишки крыс при хронической лучевой болезни //Морфология. – 2019. – Т. 155. – №. 2. – С. 278-278.
35. ТЕШАЕВ Ш. Ж., МУСТАФОВ З. М. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПОЧЕК ПРИ ПОЛИПРАГМАЗИИ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ //ЖУРНАЛ БИОМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ. – 2022. – Т. 7. – №. 1.
36. Тешаев Ш., Худойбердиев Д., Тешаева Д. Воздействие экзогенных и эндогенных факторов на стенку желудка //Журнал проблемы биологии и медицины. – 2018. – №. 4 (104). – С. 213-215.