

GERANTOLOGIYA-QARISH JARAYONINI O'RGANISH FAN SIFATIDA  
RIVOJLANISHI

**Habibullayeva Xadicha Sherzod qizi**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti 2-davolash ishi fakulteti.

[Xadichahabibullayeva1@gmail.com](mailto:Xadichahabibullayeva1@gmail.com) Tel: +99893 874 43 08

**Daminov Akmal Oxunjonovich**

O'qituvchi dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18224772>

**Annotatsiya.** Ushbu maqola gerantologiya asosiy tushunchalari va yo'nalishlari, gerantologiyaning mazmuni va asosiy vazifalari shuningdek, gerantologiyaning rivojlanish tarixi va ahamiyati, tibbiyotdagi geratriya tushunchasi va maqsadlari hamda gerantologiya va geratriyaning jamuiyatdagi o'rni, ahamiyati va istiqbollaridan iborat.

**Kalit so'zlari:** gerantologiya, tibbiy va klinik gerantologiya, psixogerantologiya, gerogigiyena, ijtimoiy gerantologiya, geratriya, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik.

**Dolzarbli:** Hozirgi davrda tibbiyot va yashash sharoitlarining yaxshilanishi natijasida o'rtacha umr davomiyligi oshmoqda. Natijada keksalar ulushi ko'payib, ularning sog'lig'i va turmush sifatini ta'minlash muhim masalaga aylanmoqda.

Keksalik davrida yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, osteoporoz kabi kasalliklar ko'p uchraydi. Gerontologiya ushbu kasalliklarning oldini olish, erta aniqlash va to'g'ri parvarish qilishda muhim rol o'ynaydi.

Bugungi kunda faqat uzoq yashash emas, balki **sifatli va faol yashash** muhim. Keksalar ko'pincha yolg'izlik, depressiya va ijtimoiy moslashuv muammolariga duch keladi. Gerontologiya bu muammolarni hal etish, keksalarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashga yordam beradi.

Shifokor va hamshiralar uchun keksalarni parvarish qilish, dori vositalarini to'g'ri qo'llash va individual yondashuv muhim. Bu esa gerontologik bilimlarni zarur qiladi.

**Kirish:** Gerantologiya — bu insonning qarish jarayonini, uning biologik, psixologik va ijtimoiy tomonlarini o'rganadigan fan sohasidir. Ushbu fan qarilikning sabablari, mexanizmlari va natijalarini chuqur tahlil qiladi hamda sog'lom qarish uchun ilmiy asoslar yaratadi. Gerantologiya doirasida aholi qarishining ijtimoiy muammolari, profilaktika va rehabilitatsiya masalalari ham o'rganiladi. Fan zamonaviy tibbiyotda muhim ahamiyatga ega bo'lib, qarilik bilan bog'liq kasalliklarni oldini olishga yordam beradi.

Yoshi katta organizm kasalliklarining xususiyatlari haqidagi ta'limot — geriatriya, keksaygan va katta yoshdagi kishilar gigiyenasi haqidagi ta'limot — gerogigiyena, keksalar psixikasi va fe'l-atvorini o'rganadigan ta'limot — gerontopsixologiya gerontologiyaning asosiy tarkibiy qismidir. Infektsion kasalliklardan nobud bo'lishning hamda bolalar o'limining kamayishi va biologik omillar umr uzayishiga yordam beradi.

Qarish sabablari haqida bir necha nazariya ilgari surildi. I. I. Mechnikov fikricha, ichakda yashaydigan bakteriyalarda moddalar almashinuvi mahsulotlari va organizmning o'zida azotli moddalar almashinuvining mahsulotlari (siydik kislota) kishi organizmini zaharlab, qarishga sabab bo'ladi. Hozirgi kunda gerantologiya qarish sabablari va mexanizmlarini molekula va hujayradan tortib to butun organizm darajasida o'rganmoqda.

Gerantologiyaning ijtimoiy gigiyena sohasidagi ilmiy tadqiqotlari barvaqt qarish sabablarini ijtimoiy sharoitga, kishilarning yashash tarziga bog‘lab o‘rganish, keksaygan kishilarning moddiy ta‘minoti, mehnat qilishi, ovqatlanishi, yurish-turishini maqsadga muvofiq tashkil etish, ijtimoiy va tibbiy yordam berishning eng maqbul usullarini qidirib topishga qaratilgan.

Gerantologiya bir nechta asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi: biologik gerantologiya (qarishning biologik asoslari), klinik yoki tibbiy gerantologiya (qarilikdagi kasalliklar va ularni davolash), psixogerantologiya (keksalikdagi ruhiy o‘zgarishlar), va ijtimoiy gerantologiya (keksalarning jamiyatdagi o‘rni va muammolari). Ushbu yo‘nalishlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq va qarilik muammolarini har tomonlama o‘rganishga yordam beradi.

Gerantologiya fani XIX asr oxiri va XX asr boshlarida shakllana boshlagan. Ilk tadqiqotlar qarish jarayonining fiziologik va biologik asoslarini o‘rganishga qaratilgan edi. Bugungi kunda esa gerantologiya keng ko‘lamli ilmiy va amaliy sohalarni qamrab olgan. Gerantologiyaning rivojlanishi tibbiyot va ijtimoiy sohalarda yangi yondashuvlarni yuzaga keltirdi. Qarilikka oid kasalliklarni erta aniqlash va profilaktika qilish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda gerantologiya muhim rol o‘ynaydi. Gerantologiya nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va psixologik muammolarni ham o‘rganadi. Bu fan yordamida keksalarning hayot sifatini oshirish, ularning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlash va faol qarish konsepsiyasini amalga oshirish mumkin.

Geratriya – bu tibbiyot sohasi bo‘lib, yoshi katta odamlar, ya'ni keksalar salomatligini saqlash, kasalliklarni oldini olish va davolash bilan shug‘ullanadi. Uning asosiy maqsadi – keksalarning umrini uzaytirish, hayot sifatini yaxshilash va mustaqil yashash imkoniyatini ta‘minlash. Geratriya yoshi katta insonlarda uchraydigan xastaliklar, ularning oldini olish, erta aniqlash va samarali davolash usullari ustida ishlaydi. Keksalarda kasalliklarni davolashda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Profilaktika usullari sifatida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollik tavsiya etiladi. Bundan tashqari, surunkali kasalliklarni erta aniqlash va ularni doimiy nazorat qilish ham geratriyaning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Geratriyaning asosiy yo‘nalishlaridan biri – keksalarda uchraydigan kasalliklarni o‘z vaqtida aniqlash va samarali davolashdir. Bu orqali keksalarning sog‘lom va faol hayot kechirishiga yordam beriladi. Ikkinchi muhim vazifa – profilaktik choralarni amalga oshirish, ya‘ni kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va xavf omillarini kamaytirishdir. Uchinchi yo‘nalish – keksalarga psixologik va ijtimoiy yordam ko‘rsatish, ularning jamiyatda faol ishtirokini ta‘minlash, hayot sifatini oshirish va mustaqil yashash imkoniyatini yaratishdir.

Gerantologiya – bu insonning qarish jarayonini o‘rganadigan fan bo‘lib, uning yordamida keksalikdagi hayot sifati va sog‘ligini yaxshilash mumkin. Geratriya esa keksalar salomatligini saqlash va davolashga qaratilgan tibbiyot sohasi hisoblanadi. Ushbu sohalar keksalar soni ortib borayotgan jamiyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Ular nafaqat sog‘liqni saqlash, balki ijtimoiy muammolarni hal qilishda ham muhim rol o‘ynaydi. Bugungi kunda dunyo bo‘ylab keksalar soni ortib bormoqda, bu esa gerantologiya va geratriya sohalarining ahamiyatini oshiradi. Ushbu sohalar orqali keksalarning hayot sifati, ularning mustaqil yashash imkoniyatini kengaytirish va ijtimoiy moslashuvini ta‘minlash mumkin.

Kelajakda bu sohalarining rivojlanishi yangi ilmiy yutuqlarga olib kelishi kutilmoqda.

Gerantologiya va geratriya jamiyatda sog'lom qarish va faol keksalik uchun muhim asos yaratadi. Ular keksalarning sog'lig'ini saqlash, hayot sifatini yaxshilash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Kelajakda ushbu sohalarining rivojlanishi yangi diagnostika va davolash usullarini yaratadi, keksalarning hayotini yanada yaxshilashga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar va innovatsiyalar bu borada muhim ahamiyatga ega.

Jamiyatda keksalarga nisbatan ijobiy munosabat va ularni qo'llab-quvvatlash, gerantologiya va geratriya sohalarini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. Bu esa umumiy jamiyat farovonligini oshirishga yordam beradi.

Jamiyatda keksalarga nisbatan ijobiy munosabat va ularni qo'llab-quvvatlash, gerantologiya va geratriya sohalarini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. Bu esa umumiy jamiyat farovonligini oshirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, gerontologiya hozirgi kunda jamiyat rivojida muhim ahamiyat kasb etayotgan fan sohalaridan biri hisoblanadi. Aholi orasida keksalar ulushining ortib borishi qarish jarayonini chuqur o'rganish, keksalik davriga xos fiziologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni tahlil qilishni taqozo etadi. Gerontologiya fanining asosiy vazifasi qarish jarayonini sekinlashtirish, keksalarda hayot sifatini yaxshilash hamda ularning sog'lom va faol umr ko'rishini ta'minlashdan iboratdir. Gerontologiya hozirgi kunda nafaqat tibbiyot, balki ijtimoiy sohada ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, keksalarning sog'lom, faol va munosib hayot kechirishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada gerontologiyaning asosiy yo'nalishlari, qarish mexanizmlari va keksalar salomatligini saqlashda profilaktik choralar muhimligi yoritildi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik qo'llab-quvvatlash keksalik davrida muhim omillar ekanligi ta'kidlandi. Umuman olganda, gerontologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlar jamiyatda keksalarga bo'lgan e'tibor va g'amxo'rlikni kuchaytirishga, ularning ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Иброхимов А.А., Мустафоев Ш.Ш. Gerontologiya va geriatriya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2019.
  2. Макарова М.А. Общая геронтология. – Москва: Медицина, 2018.
  3. World Health Organization (WHO). Ageing and Health. Geneva, 2020.
  4. Норбоева Н., Хамраева Д. Keksaygan yoshdagi bemorlar salomatligi va parvarishi. – Toshkent, 2022.
  5. Beard J. et al. World Report on Ageing and Health. WHO Press, 2015.
- Internet manbalari:
6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Gerontologiya>
  7. [www.gerontology.org](http://www.gerontology.org)