

## ZAMONAMIZ KASALLIGI MIOPIYA ORQASIDAGI ILM

*Abdurofiyeva Taxmina Avazovna*

*Student of Tashkent Medical Academy, Termiz Branch, abdurofiyevataxmina@gmail.com*

*Nigmatova Munira Alisher qizi*

*Student of Tashkent Medical Academy, Termiz Branch, nigmatovamunira03@gmail.com*

*Normurodova Madina Anvar qizi*

*Student of Tashkent Medical Academy, Termiz Branch, madinanormurodova5511@gmail.com*

*Rajabova Munisa Rustam qizi*

*Student of Tashkent Medical Academy, Termiz Branch, munisa\_rajabova@icloud.com*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada uzoqni ko‘ra olmaslik — miopiya kasalligi va uning zamonaviy jamiyatdagi dolzarb ahamiyati yoritilgan. Miopiya, ayniqsa bolalar va o‘smirlar orasida tez sur‘atlarda ko‘payayotgan ko‘rish nuqsoni sifatida tahlil qilinadi. Maqolada miopiyaning optik xususiyatlari, qadimiy davrlarda unga nisbatan ijobiy munosabatlar va miopiyaga chalingan mashhur donishmandlarning hayoti misollar bilan keltiriladi. Shuningdek, miopiyaning tarixiy kontekstdagi “donolik belgisi” sifatidagi qarashlari va hozirgi davrdagi ko‘rish sog‘lig‘ini muhofaza qilish muhimligi ta‘kidlanadi. Miopiyaning rivojlanishida uzoq muddatli elektron vositalar, yetarli yorug‘liksiz o‘qish va nasliy omillar bu kasallikdagi asosiy sabab sifatida qayd etilgan.

**Kalit so‘zlar:** Miopiya, ko‘rish nuqsoni, optik xususiyat, donolik belgisi, elektron vosita, nasliy omillar, to‘r parda, autosoma retsessiv, prenatal davr, Konfutsiy va Sun Tzu, strategik reja, optik linza, lazer jarrohlik amaliyoti, irsiyat.

**Kirish:** XXI asr ilm fan va texnologiyalar asri bo‘lishi bilan birga, insonlar salomatligiga yangi tahdidlar ham olib keldi, desa menimcha to‘g‘ri bo‘ladi. Bu maqolani yozishimdan maqsad, hozirgi kunda dolzarb muammoga aylangan uzoqni ko‘ra olmaslik ya‘ni yaqinni ko‘rish **miopiya** nomi ostidagi kasallikdir. Har bir inson uchun ko‘z – bu hayotni his qilish, atrofni anglash, bilim olish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Ammo, ayrimlar uchun dunyo tobora xiralashib borayotgandek tuyuladi. Bu holat – miopiya deb ataladi. Miopiya — zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan ko‘rish nuqsonlaridan biri bo‘lib, ayniqsa bolalar va o‘smirlar orasida tez sur‘atlarda ko‘paymoqda. Jahon sog‘likni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga binoan, 2050-yilga borib, dunyo aholising yarmidan ko‘pida miopiya kasallik bilan aziyat chekish haqida aytib o‘tilgan. Bu kasallik nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va iqtisodiy muammoga ham aylanib boryotgani hammaga qo‘rquv hissini uyg‘otmoqda.

**ASOSIY QISM:** Miopiya nima? Miopiya (yaqinni yaxshi, uzoqni yomon ko‘rish) — bu ko‘zning optik nuqsoni bo‘lib, yorug‘lik nurlari to‘g‘ridan-to‘g‘ri to‘r pardaga emas, balki uning oldiga tushib qolishidir. Natijada odam uzoqdagi narsalarni xira ko‘radi, biroq yaqin narsalarni aniq ko‘radi.



Miopiya rivojlanishining bir nechta kelib chiqish sabablari bilan tanishsak:

1. **Irsiy omillar**-ota va onalarda autosoma retsessiv tipdagi miopiya bo'lsa, farzandlari orasida uchrash ehtimoli yuqori bo'ladi.
2. **Ekologik omillar**-kitob, gazeta, jurnallarni yetarlicha yorug'lik bo'lmagan xonalarda o'qish.
3. **Texnologik omillar** -elektron vositalardan (telefon, kompyuter, planshet, televizor) lardan uzoq vaqt foydalanishdir.
4. **Biologik omillar**-prenatal ya'ni tug'ilishdan oldingi embrional davrida ko'z gavharining yetarlicha shakllanmasligidir.

Qadimda miopiyaga chalingan insonlarni aql darajasini qanday baholashgan deb o'ylaysiz? Miopiyaga chalingan daholar haqida bilarmidiz? Keling bu haqida to'xtalib o'tsak. **Miopiya** qadimda “**donolik belgisi**” deb hisoblangan. Qadimgi xitoyda miopik odamlar o'qishga ko'proq berilgan, donishmandroq deb qaralgan. Sababi – ular ko'proq kitob o'qigan, bu esa ko'zni zo'rqiqtirib miopiyani chaqirgan. Miopiyaga chalingan mashhur donishmandlar qatoriga Konfutsiy va Sun Tzuni misol qilib o'tamiz. Konfutsiy aniq miop edi deb, aytish ilmiy jihatdan noto'g'ri bo'ladi, ammo ba'zi qadimgi manbalarda u ko'rishda qiyinchilikka duch kelgani haqida eslatmalar bor. Uning ko'p vaqtini o'qishga, yozishga va ichki fikr yuritishga bag'ishlagani, har doim kitobga tikilib ishlagani – ehtimol, miopiyaning belgilari bo'lishi mumkin. Sun Tzu ham yozma faoliyat bilan mashhur bo'lgan. Tarixchilarning taxminicha, u uzoqqa qaraganda emas, balki yozuv va strategik rejalarga, xaritalarga chuqur tikilgan.

Ilmiy izlanishlar shuni anglatadiki, miopiyaning ortishi zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq. Insonlar ko'p vaqtlarini yopiq bino, xonalarda vaqt o'tkazmoqdalar, bu esa ko'zga suniy nurlarning ortish, tabiiy yorug'likka bo'lgan ko'z ehtiyojini keltirib chiqaradi. Taqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ochiq havoda har kuni kamida 2 soat yoki undan ko'proq vaqt o'tkazgan bolalarda miopiya rivojlanish xavfi past bo'lishi aniqlangan. Bundan kelib chiqadiki, tabiiy yorug'likda bo'lish, ko'z salomatligi uchun juda muhim hisoblanadi. Hozirda ko'z mashqlari, optik linzalar va zamonaviy jarrohlik amaliyotlari (lazer yordamida ko'rishni tuzatish) miopiyani davolashda yechim bo'lmoqda.

**Xulosa:** Miopiya-zamonamizning eng keng tarqalgan ko'z kasalliklaridan biriga aylanib bormoqda. Miopiyaga uchragan insonlar soni ortishi asosan irsiyat va hayot tarzi bilan chambarchas bog'liq. Ilmiy asoslangan choralar, bular, ochiq havoda ko'proq vaqt o'tkazish, elektron vositalardan me'yorida foydalanish, yorug' joylarda mutolaa qilish va muntazam ko'z mashqlarini bajarish miopiyani oldini olishda muhim kasb etasi.

Shunday qilib, miopiyaga qarshi kurashishda tibbiyot, ilm-fan va har bir insonning o'z salomatligiga, otalarning bolalari tarbiyasiga ma'suliyat bilan yondashib, me'yoridan ortiq elektron vositalaridan foylanishni cheklash orqali, bu kasallik oldini olishda hal qiluvchi rolni o'ynaydi.

**Foydalangan adabiyotlar royxati:**

1. World Health Organization. The Impact of Myopia and High Myopia. WHO Report, 2019.
2. Holden B.A., Fricke T.R., Wilson D.A., et al. Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050. *Ophthalmology*, 2016.
3. Resnikoff S., Jonas J.B., Friedman D., et al. Myopia — A 21st Century Public Health Issue. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, 2019.
4. He M., Xiang F., Zeng Y., et al. Outdoor Activity and Myopia among Primary Students in Rural China: The Beijing Myopia Progression Study. *Ophthalmology*, 2015.
5. Millodot M. *Dictionary of Optometry and Visual Science*. Elsevier, 2018.
6. Qodirov, A. *Oftalmologiya asoslari*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
7. Karimova, M. Ko'z salomatligi va zamonaviy xavf omillari. "Salomatlik" jurnali, №3, 2022.
8. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Miopiya>
9. <https://bekolimjon.com/blog/2019/12/29/miopiya-nima-va-uni-qanday-davolamaslik-kerak/>