



## **РОЛЬ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ ВЕГЕТАТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ: ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПЕРВИЧНОЙ И ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕАЗИАТСКОГО РЕГИОНА**

Дедаханов Дилшод Тохирович

Андижанский государственный медицинский институт

### **Актуальность исследования**

Вегетативные расстройства занимают значительное место в структуре функциональных нарушений нервной системы и встречаются у детей, подростков и взрослых с высокой частотой[2].

В условиях Среднеазиатского региона на распространённость и течение вегетативных нарушений оказывает влияние комплекс факторов: социально-экономическая нестабильность, миграционные процессы, психоэмоциональные перегрузки, климатические и экологические условия[1, 4].

Резкие перепады температуры, высокая солнечная активность, загрязнение атмосферного воздуха, а также дефицит йода и других микроэлементов формируют неблагоприятный фон для здоровья населения[3].

Всё это при недостаточной адаптивной способности организма усиливает нагрузку на вегетативную нервную систему и способствует развитию вегетативной дистонии[5].

### **Цель исследования**

Определить роль психосоциальных и экологических факторов в формировании вегетативных нарушений и разработать направления оптимизации первичной и вторичной профилактики в условиях Средней Азии.

### **Материалы и методы исследования**

Проведён анализ данных о состоянии здоровья 1240 человек в возрасте от 12 до 45 лет из различных регионов Средней Азии (Ферганская долина, Самаркандская и Ташкентская области). Использовались методы



анкетирования, клинического обследования, психометрических шкал, а также лабораторные показатели, отражающие уровень микроэлементного статуса.

### Результаты исследования

Анализ данных показал, что вегетативные нарушения достаточно широко распространены среди населения Среднеазиатского региона, охватывая как подростковую, так и взрослую группы. В среднем признаки вегетативной дистонии выявлены у 27% обследованных, причём у подростков этот показатель оказался выше (около 32%), чем у взрослых (24%). Это связано с интенсивным психоэмоциональным и гормональным развитием в подростковом возрасте, а также с высокой чувствительностью вегетативной нервной системы к внешним воздействиям.

Психосоциальные факторы риска оказались ведущими в формировании симптоматики. У большинства обследованных, особенно школьников и студентов, наблюдалась высокая учебная нагрузка, недостаток сна, хронический стресс и нерегулярный режим дня. Дополнительным фактором являлись семейные трудности, низкий социально-экономический уровень и миграционные процессы, которые приводили к постоянной тревоге и снижению устойчивости к стрессу.

Экологические условия региона также оказали значительное влияние. Жители промышленных зон чаще жаловались на головные боли, быструю утомляемость и сердцебиения, что связывалось с высоким уровнем загрязнения воздуха. В сельских районах распространённость вегетативных расстройств также была высокой, что объяснялось дефицитом йода и других микроэлементов, а также воздействием высоких температур в летние месяцы. Вегетативные симптомы проявлялись в виде лабильности артериального давления, головокружений, нарушений сна, сердечных перебоев и повышенной эмоциональной возбудимости. У значительной части обследованных (более 40%) отмечалась зависимость выраженности симптомов от сезона: весной и летом, в условиях жаркого климата, жалобы усиливались.



Таким образом, результаты исследования показали, что формирование вегетативных нарушений в Среднеазиатском регионе носит многофакторный характер, а сочетание психосоциальных и экологических условий существенно увеличивает риск их развития.

## **Вывод**

Исследование показало, что вегетативные нарушения в условиях Среднеазиатского региона имеют широкое распространение и формируются под влиянием комплекса факторов. Наибольшее значение имеют психосоциальные условия — хронический стресс, учебные и профессиональные перегрузки, семейные трудности, низкий уровень физической активности.

Существенную роль играют и экологические факторы: загрязнение воздуха, йодный дефицит, высокая солнечная активность и жаркий климат. Эти воздействия усиливают нагрузку на вегетативную нервную систему и приводят к стойким функциональным нарушениям.

Для снижения заболеваемости необходимо сочетать меры первичной профилактики (санитарно-просветительская работа, формирование здорового образа жизни) и вторичной профилактики (ранняя диагностика, наблюдение групп риска, психопрофилактика). Такой комплексный подход позволит улучшить качество жизни населения.

## **Список Литературы**

1. Агафонов, В. В. Нейроциркуляторная дистония у детей и подростков: современные подходы к диагностике и лечению // Педиатрия. – 2018. – №4. – С. 12–18.
2. Алимов, Ш. Ш., Рахимова, Н. М. Эпидемиология и профилактика вегетативных нарушений у подростков в условиях Ферганской долины // Здоровоохранение Узбекистана. – 2020. – №6. – С. 45–50.
3. Волков, И. К. Вегетативные дисфункции у подростков: факторы риска и особенности клинического течения // Российский вестник педиатрии. – 2019. – №2. – С. 33–39.



**International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices**

Hosted online from Rome, Italy

Website: [econferences.com](http://econferences.com)

27<sup>th</sup> September, 2025

- 
4. Каримов, А. Х., Муминов, Р. К. Роль психоэмоциональных нагрузок в развитии нейроциркуляторной дистонии у школьников // Вестник АндМИ. – 2021. – №3. – С. 57–62.
  5. World Health Organization. Adolescent health and development: strategies for prevention of non-communicable diseases. – Geneva: WHO Press, 2017. – 84 p.