

Azərbaycan Tibb Universiteti
Ailə Təbabəti kafedrası
2026-2030-cu illər üçün planlaşdırılan elmi –tədqiqat işinin

Annotasiyası

“İlkin səhiyyə xidmətində Yaşam Tərzi Təbabətinin kriteriyalarının müxtəlif əhali qrupları arasında integrasiyası və nəticələrinin təhlili . “

Elmi rəhbər: t.e.d. professor İsayev İbrahim

Kafedrada elmi işlər üzrə məsul şəxs: t.ü.f.d. assistent Mustafayeva Aynur

Qlobal hərəkət

American College of Lifestyle Medicine(ACLM)

(2004-cü ildə ildə ABŞ-da təsis
edilib)

100 –də çox ölkə üzv olmuşdur.

AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE MEMBERS



Yaşam Tərzi Təbabəti nədir?

Yaşam Tərzi Təbabəti- Xroniki xəstəliklərin qarşısını almaq, müalicə etmək və remissiyasına səbəb olmaq üçün elmi əsaslı həyat tərzi müdaxilələri tətbiq edən tibb sahəsidir.

Burada ön planda əsasən davranış dəyişiklikləri dayanır.

Yaşam Tərzi Təbabətinin 6 sütunu

1. Qidalanma
2. Fiziki aktivlik
3. Stressin idarəsi
4. Yuxunun tənzimlənməsi
5. Zərərli vərdislərlə mübarizə
6. Sosial əlaqələrin gücləndirilməsi



Yaşam Tərzi Təbabəti

*İctimai sağlamlığın profilaktik
prinsiplərini və Klinik təbabətin fərdi
yanaşma üsullarını
birləşdirərək, onların arasında körpü
rolunu oynayır.*



Mövzunun aktuallığı

-Son illərdə ürək-damar,şəkərli diabet,piylənmə,hipertoniya və xroniki tənəffüs xəstəlikləri kimi qeyri-infeksion xəstəliklər dünya üzrə ölüm və əlilliyin əsas səbəblərinə çevrilmişdir.

-Bu xəstəliklərin yaranmasında sağlıqsız qidalanma,fiziki passivlik,stress.yuxu pozğunluğu,siqaret və alkoqol istifadəsi kimi davranış amilləri mühüm rol oynayır.

-"Yaşam Tərzi Təbabəti" bu xəstəliklərin profilaktikası və idarə olunmasında elmi əsaslı davranış dəyişikliyinə yönəlmiş yeni tibbi yanaşmadır.

Ailə Təbabəti kafedrasında aparılan tədqiqatın məqsədi

- İlkin səhiyyə xidmətində **“Yaşam Tərzi Təbabəti”**-nin (Lifestyle Medicine) tətbiqini elmi əsaslarla qiymətləndirmək.
- Müxtəlif əhali qruplarında effektivliyini öyrənmək.
- Praktik Səhiyyə Sisteminə inteqrasiya olunması üçün metodik tövsiyələr hazırlamaq.

Tədqiqatın vəzifələri

- 1. Yaşam Tərzi Təbabətinin **əsas kriteriyalarını** sistemləşdirmək.*
- 2. İlkın səhiyyə müəssisələrində mövcud **tətbiq imkanlarını** araşdırmaq.*
- 3. Müxtəlif əhali qruplarında (uşaqlar, gənclər, yaşlılar, hamilə qadınlar, xroniki xəstəlikli pasiyentlər) **tətbiqin** fərqli xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək.*
- 4. Sağlamlıq göstəricilərinin dəyişməsini **qiymətləndirmək** .*
- 5. **Müqayisəli təhlil** apararaq beynəlxalq təcrübəni nəzərə almaq.*
- 6. İlkın səhiyyədə tətbiq üçün **model və praktik tövsiyələr** hazırlamaq.*
- 7. Tədris prosesinə Yaşam Tərzi Təbabətinin **inteqrasiyasını** təmin etmək.*

Elmi yeniliyi

*-“**Yaşam tərzı təbabəti**” anlayışı və onun tətbiqi prinsipləri Azərbaycanda hələ sistemli şəkildə tədqiq olunmamışdır. Bu istiqamətdə bu cür geniş miqyaslı elmi iş ilk dəfə Ailə Təbabəti kafedrasının əməkdaşları tərəfindən aparılacaq.*

*-Tədqiqat nəticəsində «**Yaşam Tərzı Təbabətinin**» əsas komponentlərinin(Qidalanma,Fiziki aktivlik,Stresin idarə olunması,Yuxu rejimi,Sosial dəstək,Zərərli vərdişlər) Ailə Təbabəti praktikasına inteqrasiyası üçün elmi əsaslar işlənib hazırlanacaq.*

Tədqiqat işinin obyekti

-Tədqiqata yaş və sosial tərkibinə görə müxtəlif olan ,1 və ya 2 ədəd qeyri infeksiyon xəstəliyi (hipertenziya, ürəyin isemik xəstəliyi, xroniki ürək damar çatmazlığı, metabolik sindromu, şəkərli diabeti və s.)müşahidə olunan xəstələr cəlb ediləcəkdir.

Görüləcək işlər-

- Bu xəstələrin anamnestik məlumatları toplanacaq.
- Onlarda klinik-laborator və instrumental müayinələr aparılacaq .
- Sübuta Əsaslanan Təbabət və Beynəlxalq Meta tədqiqatlarda təsdiq olunmuş anket sorğularına əsasən “Yaşam Tərzi Təbabəti”-nin əsas sütunları olan- Qidalanma, Fiziki fəallıq, Yuxu rejimi, Stress , Zərərli adətlər, Sosiallaşma statusları təyin edilərək, dəyərləndiriləcəkdir.
- Müayinəyə cəlb ediləcək fərdlər nazoloji vahidlərə, yaşa, cinsiyyətə və məşğuliyyət növlərinə görə qruplara bölünəcəkdir.

Tədqiqat üsulları

- BMI, Bel dairəsi, Arterial təzyiq(sistolik və diastolik) HbA1c, LDL*
- Qidalanma(FFQ qiymətləndirməsinin nəticəsi)*
- Fiziki aktivlik(IPAQ qiymətləndirməsinin nəticəsi)*
- Yuxu(PSQI qiymətləndirməsinin nəticəsi)*
- Stress(PSS qiymətləndirməsinin nəticəsi)*
- Siqaret-Alkoqol sorğu anketlərinin nəticəsi*
- Sosial rifah sorğu anketlərinin qiymətləndirilməsinin nəticələri*

Elmi-praktik əhəmiyyəti

- 1. "Yaşam Tərzi Təbabətinin" kriteriyalarının ilkin səhiyyədə tətbiqi üçün elmi əsaslandırılmış modelin yaradılması*
- 2. Müxtəlif əhali qrupları üzrə effektivlik göstəricilərinin müqayisəsi.*
- 3. Profilaktik səhiyyə üzrə praktik tövsiyələrin işlənilib hazırlanması.*
- 4. Tədris materiallarının hazırlanması və tələbələrin bilik səviyyəsinin artırılması.*

Mövzuya aid planlaşdırılan işlər

Hazırlıq mərhələsi

- 1. Yaşam tərzı Təbabətinin beynəlxalq və yerli ədəbiyyatda vəziyyətinin sistemli təhlili.*
- 2. Mövcud ilkin səhiyyə xidmətlərinin vəziyyətinin qiymətləndirilməsi.*
- 3. Yaşam Tərzı Təbabətinin əsas kriteriyalarının (qidalanma, fiziki aktivlik, yuxu, stress, zərərli vərdişlər, sosial əlaqələr) sistemləşdirilməsi.*
- 4. Tədqiqat metodlarının hazırlanması, sorğu və anket vərəqələrinin işlənməsi.*
- 5. Hədəf əhali qruplarının seçilməsi və ilkin ehtiyacların öyrənilməsi*

İlkin tədqiqatlar və məlumatların toplanması

- 1. Müxtəlif əhali qrupları (gənclər, yaşlılar, hamilə qadınlar və s.) və xroniki xəstəlikli pasiyentlər arasında sorğuların aparılması.*
- 2. İlkin səhiyyə müəssisələrində müşahidələr və kliniki məlumatların toplanması.*
- 3. Biometrik göstəricilərin (BMI, qan təzyiqi, qlükoza, lipid profili və s.) qeydə alınması.*
- 4. Toplanmış məlumatların ilkin statistik təhlili.*
- 5. Əlavə ehtiyacların müəyyənləşdirilməsi və tədqiqat planının dəqiqləşdirilməsi.*

Təhlil və müqayisə mərhələsi

- 1. Müxtəlif əhali qruplarında sağlamlıq göstəricilərinin müqayisəli təhlili.*
- 2. Yaşam Tərzi Təbabəti kriteriyalarını tətbiqinin effektivliyinin öyrənilməsi.*
- 3. .Sosial, iqtisadi və mədəni faktorların təsirinin qiymətləndirilməsi.*
- 4. .Beynəlxalq təcrübə ilə müqayisəli analiz*
- 5. Əhali qruplarına uyğun metodik yanaşmaların işlənməsi.*

Modelin hazırlanması və tətbiqi

- 1. İlk səhiyyə xidmətlərində Yaşam Tərzi Təbabətinin integrasiya modelinin işlənməsi*
- 2. Pilot layihələrin həyata keçirilməsi (seçilmiş poliklinika və ya icmada).*
- 3. Pilot tətbiqin nəticələrinin təhlili və qiymətləndirilməsi.*
- 4 Əldə olunan nəticələr əsasında modelin təkmilləşdirilməsi.*
- 5. Praktiki tövsiyələrin hazırlanması və səhiyyə mütəxəssisləri üçün metodik vəsaitlərin tərtibi.*

Yekunlaşdırma və tətbiq mərhələsi

- 1. Bütün mərhələlər üzrə nəticələrin ümumiləşdirilməsi və yekun hesabatın hazırlanması.*
- 2 Elmi məqalələrin beynəlxalq və yerli jurnallarda dərc olunması*
- 3. Elmi məqalələrin beynəlxalq və yerli jurnallarda dərc olunması*
- 4. İlkin səhiyyə müəssisələri üçün təlim proqramlarının hazırlanması.*
- 5. Kafedranın tədris proqramına “Yaşam Tərzi Təbabəti və Profilaktik Tibb” modulunun inteqrasiyası*
- 6 Əhəlinin maarifləndirilməsi üçün ictimai sağlamlıq layihələrinin həyata keçirilməsi.*