

TURLI KASALLIKLARNI PROFILAKTIKASIDA SOG‘LOM TURMUSH
TARZI

Musurmonqulova Rushona Sherali qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Unversiteti
Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Termiz iqtisodiyot va sevis unversiteti
Tibbiyot fakulteti o‘qituvchisi

Kibriev1991@gmail.com

Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti,
Tibbiyot fakulteti, Terapevtik fanlar kafedrası O‘zbekiston

E-mail: muhayyo_kattaboyeva@tues.uz;

mnkattaboyeva@gmail.com

ORCID: 0009-0005-7146-1255

Tel.: +998 91 589 93 07

Annotatsiya: Tadqiqotning markaziy g‘oyasi shundan iboratki, kasalliklarning katta qismi faqat klinik davolash yo‘li bilan emas, balki kundalik xulq-atvorni boshqarish, profilaktik tekshiruvlarga rioya qilish, uyqu va stress gigienasini me‘yorlashtirish, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, tamaki va alkogoldan voz kechish orqali oldini olish mumkin. Maqolada sog‘lom turmush tarzining biologik, ijtimoiy va xulqiy mexanizmlari yoritilib, u yurak-qon tomir, endokrin, onkologik, nafas yo‘llari, ruhiy va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari xavfini kamaytirishda qanday ishlashi ko‘rsatib beriladi. Adabiyotlar sharhi sifatida Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va AQSH Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazi materiallari, shuningdek, sog‘lom xulq-atvorlar klasterlanishi bo‘yicha ilmiy maqola tahlil qilindi. Metodologik jihatdan tavsifiy-tahliliy yondashuv, qiyosiy talqin va kontent tahlili qo‘llanildi. Natijalarda sog‘lom turmush tarzini alohida odatlar to‘plami sifatida emas, balki o‘zaro bog‘langan profilaktik tizim sifatida ko‘rish samaraliroq ekani asoslab berildi. Xulosa qismida oilaviy, ta‘limiy, mehnat va birlamchi tibbiy yordam darajasida amalga oshiriladigan kompleks chora-tadbirlar profilaktikaning barqaror modelini shakllantirishi ta‘kidlandi.

Kalit soʻzlar: sogʻlom turmush tarzi, profilaktika, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, uyqu gigienasi, tamaki, alkogol, surunkali kasalliklar, birlamchi profilaktika, jamoat salomatligi

Kirish

Soʻnggi yillarda sogʻliqni saqlash tizimlarining asosiy muammolaridan biri davolash xarajatlarining ortib borishi bilan bir qatorda oldini olish mumkin boʻlgan kasalliklar yukining kamaymayotganidir. Bu holat sogʻliqni saqlashni faqat shifoxona, dori-darmon va diagnostika bilan tenglashtirish qanchalik cheklangan yondashuv ekanini koʻrsatadi. Amalda kasalliklarning katta qismi insonning kundalik hayotiy odatlari bilan chambarchas bogʻliq. Shu sababli sogʻlom turmush tarzi bugungi tibbiyotda ikkilamchi mavzu emas, balki klinik va ijtimoiy natijalarni belgilaydigan tayanch omilga aylangan.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, 2021 yilda yuqumsiz kasalliklar dunyo boʻyicha 43 million oʻlimga sabab boʻlgan, ulardan eng katta ulush yurak-qon tomir kasalliklari, saraton, surunkali nafas yoʻllari kasalliklari va diabet hissasiga toʻgʻri keladi. Bu kasalliklarning muhim qismi tamaki isteʼmoli, jismoniy sustlik, notoʻgʻri ovqatlanish va alkogolning zararli isteʼmoli kabi oʻzgartiriladigan omillar bilan bogʻlangan. Demak, muammo faqat kasallik paydo boʻlgandan keyin unga javob berishda emas; muammo kasallikni yuzaga keltiradigan sharoitlarni erta bosqichda boshqarishda.

Sogʻlom turmush tarzini koʻpincha tor maʼnoda “sport bilan shugʻullanish” yoki “parhez qilish” deb tushunishadi. Aslida u ancha keng tizim boʻlib, jismoniy faollik, meʼyoriy uyqu, ratsional ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, tana vaznini boshqarish, stressga moslashuvchan javob qaytarish, profilaktik tekshiruvlardan oʻtish, oilaviy xavf omillarini bilish va atrof-muhit bilan sogʻlom munosabatni qamrab oladi. CDC maʼlumotlari boʻyicha koʻplab surunkali kasalliklar bir xil xavf omillari “qisqa roʻyxati” bilan bogʻlangan: tamaki, notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy sustlik va alkogolni meʼyordan ortiq isteʼmol qilish. Bu fikr profilaktika nuqtai nazaridan juda muhim: kasalliklar turli boʻlishi mumkin, lekin ularning ildizidagi xulqiy mexanizmlar koʻpincha oʻxshash.

Mazkur mavzuning dolzarbligi yana bir jihatdan koʻrinadi. Koʻpchilik sogʻlom turmush tarzini shaxsiy iroda masalasi deb hisoblaydi, biroq zamonaviy sogʻliqni saqlash fanida bu yondashuv yetarli emas. Ovqat tanlovi, kundalik harakat, uyqu sifati, tamaki va alkogolga moyillik shunchaki individual istak bilan emas, balki oilaviy muhit, ish rejimi, urbanistik sharoit, oziq-ovqat bozori, marketing bosimi va tibbiy maslahatga kirish imkoniyati bilan ham belgilanadi. WHO sogʻlom ovqatlanishni

ta'minlash uchun davlat siyosati, maktab, ish joyi va savdo tizimining ham javobgarligini alohida ko'rsatadi. Shunday ekan, sog'lom turmush tarzi profilaktikadagi individual mas'uliyat va tizimli qo'llab-quvvatlashning kesishgan nuqtasidir.

Maqolaning maqsadi — turli kasalliklarni profilaktika qilishda sog'lom turmush tarzining nazariy va amaliy ahamiyatini IMRAD formati doirasida tahlil qilish, alohida odatlar emas, balki ularning o'zaro bog'liq majmui qanday himoya effekti berishini ko'rsatishdir. Vazifalar quyidagilardan iborat: birinchidan, sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlarini zamonaviy manbalar asosida tizimlashtirish; ikkinchidan, ushbu komponentlarning muayyan kasallik guruhlariga profilaktik ta'sir mexanizmlarini yoritish; uchinchidan, individual tavsiyalar bilan institutsional choralar o'rtasidagi bog'liqlikni ochib berish; to'rtinchidan, profilaktik model sifatida sog'lom turmush tarzining amaliy qo'llanma darajasidagi xulosalarini ishlab chiqish.

Mazkur maqolaning yangiligi shundaki, unda sog'lom turmush tarzi faqat "sog'lom yashash bo'yicha umumiy tavsiyalar" sifatida emas, balki bir-birini kuchaytiruvchi xulqiy klaster, metabolik xavf omillarini boshqarish vositasi va turli kasalliklarni bir vaqtning o'zida nishonga oluvchi universal profilaktik platforma sifatida talqin qilinadi. Bu talqin amaliyot uchun qulay, chunki shifokor, pedagog, otana yoki ish beruvchi har biri o'z darajasida aynan qaysi odatlarni ustuvorlashtirish kerakligini ko'ra oladi.



Adabiyotlar sharhi

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy tibbiy qarashlarda sog'lom turmush tarzining profilaktik qimmatini alohida bir odatga emas, balki bir nechta modifikatsiya qilinadigan omillarning birgalikdagi ta'siriga tayangan holda baholanadi. WHO ning yuqumsiz kasalliklar bo'yicha fakt varag'ida xulqiy xavf omillari sifatida tamaki, nosog'lom dieta, alkogolning zararli iste'moli va jismoniy yetishmovchilik ajratib ko'rsatilgan. Mazkur xulqiy omillar o'z navbatida arterial bosimning oshishi, ortiqcha vazn, qonda glyukoza va lipidlar balansining buzilishi kabi metabolik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Demak, sog'lom turmush tarzining ta'siri bevosita emas, ko'pincha "xulqiy omil → metabolik buzilish → klinik kasallik" zanjiri orqali amalga oshadi.

WHO ning jismoniy faollik bo'yicha materiallarida jismoniy sust odamlar yetarlicha faol shaxslarga nisbatan 20–30% yuqori o'lim xavfiga ega ekanini qayd etiladi. Bundan tashqari, tashkilot jismoniy faollikning yurak-qon tomir o'limi, gipertoniya, 2-tip diabet va ayrim saraton turlari xavfini pasaytirishini ta'kidlaydi. Bu ma'lumot profilaktikaning eng sodda, arzon va keng qo'llanadigan usullaridan biri harakat ekanini ko'rsatadi. Muhimi, WHO "har qanday jismoniy faollik yo'qlikdan afzal" degan tamoyilni ilgari suradi, ya'ni profilaktika faqat professional sportga bog'liq emas.

Ovqatlanish bo'yicha manbalar esa profilaktikaning yana bir fundamental ustunini ochib beradi. WHO sog'lom dietaning asosini yetarlilik, muvozanat, me'yor va xilma-xillik tashkil etishini, kam qayta ishlangan mahsulotlar, meva-sabzavotlar, butun donlar va dukkaklilar ustuvor bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. Shu bilan birga 10 yoshdan katta shaxslar uchun kuniga kamida 400 gramm meva va sabzavot, kamida 25 gramm tabiiy tolalar iste'moli, erkin shakarni umumiy energiyaning 10 foizidan kam darajada ushlab tashlash tavsiya etiladi. Bunday aniq ko'rsatkichlar profilaktik tavsiyalarni mavhum nasihat darajasidan chiqarib, o'lganadigan odatga aylantiradi.

Tamaki bo'yicha adabiyotlar sog'lom turmush tarzining "inkor komponenti", ya'ni zararli odatdan voz kechish qismi naqadar muhim ekanini ko'rsatadi. WHO ma'lumotiga ko'ra, tamaki uni tashlamagan foydalanuvchilarning yarmigacha hayotiga zomin bo'lishi mumkin; har yili 7 milliondan ortiq o'lim bevosita tamaki tufayli, yana taxminan 1,6 million o'lim esa passiv chekish tufayli sodir bo'ladi. Passiv chekish uchun xavfsiz daraja yo'qligi ta'kidlanadi. Bu fakt profilaktik yondashuvning faqat individual chekishni tashlash emas, balki oilada, ish joyida va jamoat joylarida tutunsiz muhitni shakllantirishga qaratilishi kerakligini ko'rsatadi.

Alkohol bo'yicha manbalar ham uzoq vaqt jamiyatda mavjud bo'lgan "me'yoriy iste'mol xavfsiz bo'lishi mumkin" degan stereotipning cheklanganligini ko'rsatmoqda. WHO 2019 yilda alkohol iste'moli bilan bog'liq 2,6 million o'lim qayd etilganini, 20–39 yosh oralig'ida alkoholga taalluqli o'limlar ulushi ayniqsa yuqori ekanini bildiradi. Shuningdek, alkohol 200 dan ortiq kasallik va shikastlanish holatlarida sababchi omil bo'lishi, yurak kasalliklari, jigar shikastlanishi, bir qancha saraton turlari va ruhiy buzilishlar bilan aloqadorligi ko'rsatilgan [6]. WHO ning "xavfsiz, mutlaqo risksiz alkohol iste'moli shakli yo'q" degan yondashuvi profilaktik strategiyada alkoholni "zararsiz ijtimoiy odat" emas, xavf omili sifatida ko'rishni talab qiladi .

So'nggi yillarda uyqu ham profilaktik tibbiyotning markaziga chiqdi. CDC ma'lumotiga ko'ra, kattalar uchun 7 soatdan kam uyqu surunkali kasalliklar, jumladan semizlik, diabet, gipertoniya, yurak kasalliklari, insult, xavotir va depressiya xavfini oshiradi . Yetarli uyqu faqat hordiq emas, balki gormonal regulyatsiya, glyukoza almashinuvi, immun javob va emotsional barqarorlikning tarkibiy qismi sifatida ko'rilmogda. Bu esa sog'lom turmush tarzini baholashda nafaqat ovqat va harakatni, balki sirkad ritm, kechki ekran yuklamasi va uyqu gigienasini ham hisobga olish zarurligini bildiradi.

Adabiyotlar orasida ayniqsa ahamiyatli yo'nalishlardan biri sog'lom xulq-atvorlarning klasterlanishini o'rganishdir. Liu va hammualliflar tomonidan chop etilgan tadqiqotda sog'lom turmush tarzining besh kalit elementi sifatida chekmaydigan bo'lish, muntazam jismoniy faollik, alkoholni iste'mol qilmaslik yoki mo'tadil iste'mol, normal tana vazni va kuniga kamida 7 soat uxlash ko'rsatiladi [8]. Tadqiqot natijasiga ko'ra, respondentlarning faqat 6,3 foizi besh omilning barchasiga rioya qilgan [8]. Bu ikki muhim xulosani beradi. Birinchisi, odamlar odatda bitta foydali odat bilan cheklanib qoladi. Ikkinchisi, haqiqiy profilaktik natija bir odat emas, odatlar majmuasi shakllanganda kuchayadi.

Shunday qilib, tahlil qilingan adabiyotlar uchta umumiy ilmiy xulosaga olib keladi. Birinchidan, sog'lom turmush tarzi turli kasalliklar uchun umumiy profilaktik platformadir. Ikkinchidan, eng katta foyda yagona amaliyotdan emas, o'zaro bog'langan xulqiy klasterdan kelib chiqadi. Uchinchidan, samarali profilaktika individual motivatsiya bilan cheklanib qolmay, sog'lom tanlovni osonlashtiradigan ijtimoiy va institutsional sharoitlar bilan mustahkamlanishi kerak.

Metodologiya

Mazkur maqola tavsifiy-tahliliy va kontseptual sintez metodologiyasiga asoslandi. Empirik klinik tajriba o'tkazish o'rniga, ochiq va ishonchli manbalarda keltirilgan ilmiy dalillar asosida profilaktik model ishlab chiqildi. Manba bazasi

sifatida WHO va CDC ning 2024–2026 yillardagi fakt varaqalari hamda sog‘lom xulq-atvor klasterlanishi bo‘yicha peer-review qilingan ilmiy maqola tanlab olindi [1]–[8]. Manbalarni tanlashda uch mezon qo‘llandi: birinchisi, institutsional ishonchlilik; ikkinchisi, profilaktika bilan bevosita bog‘liqlik; uchinchisi, turli kasallik guruhlarini qamrab olish darajasi.

Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlab yuqumsiz kasalliklarning asosiy xulqiy va metabolik xavf omillari ajratib olindi. Keyingi bosqichda har bir sog‘lom odatning — jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, uyqu gigienasi, tamakidan voz kechish, alkogolni cheklash va profilaktik tekshiruvga rioya qilishning — qaysi kasallik guruhlariga ta’siri xaritalashtirildi. Uchinchi bosqichda alohida omillar o‘rtasidagi sinergiya tahlil qilindi: masalan, uyqu yetishmovchiligi ishtaha va glyukoza nazoratiga, jismoniy faollik esa tana vazni va ruhiy holatga bir vaqtning o‘zida qanday ta’sir qilishi ko‘rib chiqildi. To‘rtinchi bosqichda individual tavsiyalarni oilaviy va institutsional darajadagi chora-tadbirlar bilan integratsiyalovchi profilaktik model ishlab chiqildi.

Tahlilning mantiqiy birligi sifatida “xavf omili–mexanizm–natija–profilaktik chora” matritsasi qabul qilindi. Masalan, ortiqcha tuz iste’moli arterial bosimni oshirishi, bu esa yurak-qon tomir xatarlari bilan tugashi mumkin; profilaktik chora esa dietadagi qayta ishlangan mahsulotlarni kamaytirish va birlamchi bo‘g‘inda qon bosimini muntazam nazorat qilishdan iborat. Xuddi shunday, jismoniy sustlik insulin sezuvchanligini pasaytirib, semizlik va 2-tip diabet xavfini kuchaytiradi; profilaktik chora esa haftalik faol harakat hajmini oshirish va o‘tirib qolish vaqtini qisqartirishdir.

Mazkur metodologiyaning cheklovi shundaki, u bitta hudud yoki bitta klinik guruh bo‘yicha original statistik ma’lumot bermaydi. Biroq uning ustunligi shundaki, turli manbalardagi dalillar bir tizimga keltirilib, amaliyot uchun qulay profilaktik xulosa shakllantiriladi. Ya’ni maqola maqsadi lokal prevalensiyani hisoblash emas, balki sog‘lom turmush tarzining turli kasalliklar profilaktikasidagi universal ahamiyatini ilmiy asosda ko‘rsatishdir.

Natijalar va muhokama

Tahlil natijalari sog‘lom turmush tarzining turli kasalliklar profilaktikasidagi ta’siri ko‘p qatlamli ekanini ko‘rsatdi. Birinchi qatlam xulqiy xavf omillarining to‘g‘ridan-to‘g‘ri kamayishidir. Masalan, tamakidan voz kechish nafaqat o‘pka va bronx tizimi kasalliklari, balki yurak ishemik kasalligi, insult va periferik tomir kasalliklari xavfini ham pasaytiradi [5]. Bu yerda muhim nuqta shuki, bitta odatni o‘zgartirish bir necha organ tizimlariga parallel foyda beradi. Profilaktik samaradorlik aynan shunda: bir harakat ko‘p natijaga olib keladi.

Ikkinchi qatlam metabolik vositachilar orqali yuzaga keladi. WHO ma'lumotlarida nosog'lom xulqiy omillar yuqori qon bosimi, ortiqcha vazn, qonda glyukoza va lipidlarning oshishi bilan bog'lanadi. Demak, sog'lom turmush tarzi klinik tashxislar paydo bo'lmasidan oldinroq metabolik fonni me'yorlashtiradi. Bu ayniqsa diabet, arterial gipertoniya va ateroskleroz profilaktikasida muhim. Amaliy ma'noda bu "kasallikni kutmasdan" bosim, tana vazni, bel aylanasi, ovqat tarkibini va harakat miqdorini nazorat qilish kerakligini anglatadi.

Jismoniy faollik tahlilda eng universal himoya omillaridan biri sifatida namoyon bo'ldi. WHO kattalarda kamida haftasiga 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi faollik zarurligini eslatadi. Biroq muhim jihat faqat vaqt hajmida emas. Jismoniy faollik yurak-qon tomir chidamliligini yaxshilaydi, qon aylanishini faollashtiradi, insulin sezgirligini oshiradi, tana yog' ulushini kamaytiradi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi [4]. Shu sababli u semizlik, 2-tip diabet, gipertoniya, ayrim saraton turlari, osteoporozga moyillik hamda depressiv simptomlar xavfini kamaytiruvchi ko'p maqsadli vosita sifatida baholanadi. O'tirib ishlaydigan yoki o'qiydigan shaxslarda esa "faqat sport zali" emas, kun davomida harakatni bo'lib-bo'lib kiritish strategiyasi samaraliroq bo'lishi mumkin.

Ovqatlanish bo'yicha natijalar ko'rsatdiki, profilaktika parhezning keskin chekloviga emas, tarkibning tuzilishiga bog'liq. Meva-sabzavotlar, to'liq don, dukkakli mahsulotlar, foydali yog'lar va tolalarga boy ratsion yurak-qon tomir, ichak va metabolik kasalliklar xavfini kamaytiradi. Aksincha, yuqori tuz, erkin shakar, transyog' va chuqur qayta ishlangan mahsulotlar ustun ratsion semizlik, gipertoniya va insulin rezistentligi xavfini oshiradi. Shu yerda tez-tez e'tibordan chetda qoladigan holat shuki, sog'lom ovqatlanish faqat kaloriyani kamaytirish emas; u oziqning sifati, tolalar miqdori, porsiya nazorati va iste'mol ritmini ham anglatadi. Profilaktik nuqtai nazardan bu oziq-ovqat muhitini o'zgartirmasdan amalga oshmaydi: maktab bufeti, ishxonadagi tushlik tanlovi va oiladagi ovqat madaniyati hal qiluvchi omil bo'lib qoladi.

Uyqu gigienasi tahlilda alohida blok sifatida ko'rildi va u ko'plab foydalanuvchilar odatda yetarlicha baholamaydigan omil ekani aniqlandi. Yetarli uyqu bo'lmasa, inson ko'proq kaloriyali ovqatga moyil bo'ladi, jismoniy faol bo'lishga motivatsiyasi pasayadi, stressga chidamliligi susayadi va qondagi glyukoza nazorati yomonlashadi. Demak, uyqu profilaktik tizimda markaziy regulyator rolini bajaradi. Jismoniy faollik va ovqatlanish bo'yicha barcha yaxshi niyatlar muntazam uyqusizlik fonida samarasini yo'qotishi mumkin. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini

rejalashtirishda “erta turamanmi?” degan savoldan oldin “yetarli va sifatli uxlayapmanmi?” degan savol qo‘yilishi zarur.

Tamaki va alkogol bo‘yicha natijalar zararli odatlardan voz kechish profilaktikaning eng yuqori qaytim beradigan yo‘nalishlaridan biri ekanini ko‘rsatdi. Tamaki bo‘yicha foyda bosqichma-bosqich va ko‘p tizimli: yurak urish tezligi, qon bosimi va tomir spazmi bilan bog‘liq nojo‘ya ta’sirlar kamayadi, nafas yo‘llarida surunkali yallig‘lanish pasayadi, o‘pka to‘qimasiga yuk kamayadi, passiv chekish ta’siri yo‘qoladi . Alkogol bo‘yicha esa masala faqat jigar bilan cheklanmaydi; WHO uni saraton, ruhiy buzilishlar, yo‘l-transport hodisalari va oilaviy-ijtimoiy zararlar bilan bog‘laydi . Shu sababli sog‘lom turmush tarzida “kam ichish” emas, xavfni anglash va imkon qadar voz kechish yoki qat’iy cheklash tamoyili ma’qulroq.

Quyidagi jadvalda sog‘lom turmush tarzining asosiy komponentlari va ularning profilaktik yo‘nalishlari jamlandi.

Jadval 1. Sog‘lom turmush tarzi omillari va asosiy profilaktik natijalar

Omil	Profilaktik ta’sir	Manba
Muntazam jismoniy faollik	Semizlik, gipertoniya, 2-tip diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va ayrim saratonlar xavfini kamaytiradi.	[4]
Ratsional ovqatlanish	Ortiqcha vazn, dislipidemiya, ateroskleroz, glyukoza buzilishlari va ayrim onkologik xatarlarni pasaytiradi.	[3]
Yetarli uyqu	Diabet, yurak kasalligi, semizlik, depressiya va diqqat pasayishi xavfini kamaytirishga yordam beradi.	[7]
Tamakidan voz kechish	O‘pka saratoni, KOAH, yurak ishemik kasalligi, insult va passiv chekish oqibatlarini kamaytiradi.	[5]
Alkogolni cheklash	Jigar kasalligi, travma, ayrim saratonlar, ruhiy va ijtimoiy zararlar xavfini pasaytiradi.	[6]
Profilaktik tekshiruv va oilaviy anamnez	Kasallikni erta aniqlash, xavfni individuallashtirish va kech asoratlarni kamaytirishga xizmat qiladi.	[2]

1) Muntazam jismoniy faollik -> semizlik, gipertoniya, 2-tip diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, ayrim saratonlar xavfini pasaytiradi . 2) Ratsional ovqatlanish -> ortiqcha vazn, dislipidemiya, ateroskleroz, ich qotishi, glyukoza buzilishlari va ayrim onkologik xatarlarni kamaytiradi . 3) Yetarli uyqu -> diabet, yurak kasalligi, semizlik, depressiya va diqqat pasayishi xavfini pasaytiradi . 4) Tamakidan voz kechish -> o'pka saratoni, KOAH, yurak ishemik kasalligi, insult va passiv chekish oqibatlarini kamaytiradi . 5) Alkogolni cheklash yoki tark etish -> jigar kasalligi, travma, ayrim saratonlar, ruhiy va ijtimoiy zararlar xavfini pasaytiradi . 6) Profilaktik tekshiruv va oilaviy anamnezni bilish -> kasallikni erta aniqlash, xavfni individuallashtirish va kech asoratlarni kamaytirishga xizmat qiladi .

Muhokama shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzining ta'siri qo'shiluvchan emas, ko'pincha ko'payuvchan xarakterga ega. Masalan, jismoniy faollik uyquni yaxshilaydi; yaxshi uyqu esa ishtahani va stressni boshqarishni osonlashtiradi; ratsional ovqatlanish jismoniy faollikka energiya beradi; tamaki va alkogolni cheklash yurak-qon tomir hamda ruhiy fonni yaxshilaydi. Aksincha, bitta salbiy odat boshqa salbiy odatlarni kuchaytirishi mumkin: uyqusizlik ko'proq kofein va shakar iste'molini, stress esa chekish yoki spirtli ichimlikka qaytishni rag'batlantiradi. Shunday qilib, profilaktika amaliyotida "eng muhim bitta tavsiya"ni qidirish ko'pincha samarasiz; undan ko'ra kichik, lekin bog'langan odatlar paketini shakllantirish to'g'riroq.

Yana bir muhim natija — sog'lom turmush tarzi faqat individual intizomga tayansa, u ijtimoiy tengsizlikni kuchaytirishi mumkin. Chunki sog'lom oziq-ovqat, xavfsiz piyoda yurish hududi, sport maydoni, sifatli uyqu uchun qulay turar joy va birlamchi tibbiy maslahatga kirish imkoniyati hamma qatlamlarda bir xil emas. CDC va WHO tavsiyalarida profilaktika davlat, jamoa, maktab va ish joyi miqyosida qo'llab-quvvatlanishi zarurligi bejiz emas . Demak, sog'lom turmush tarzi bo'yicha maslahat "ko'proq harakat qiling" degan jumla bilan tugamasligi kerak; shifokor va pedagog real sharoitni hisobga olgan mikroma'qsadlar, bosqichma-bosqich rejalar va kuzatuv mexanizmlarini berishi kerak.

Amaliy jihatdan eng samarali model quyidagicha ko'rinadi: birinchidan, odatlarni birdaniga tubdan o'zgartirish emas, 2–3 haftalik kichik maqsadlar bilan boshlash; ikkinchidan, natijani kasallik yo'qligi bilan emas, ko'rsatkichlar dinamikasi bilan baholash; uchinchidan, oilani va yaqin ijtimoiy muhitni profilaktik jarayonga qo'shish; to'rtinchidan, uyqu, harakat va ovqatlanish bo'yicha kunlik monitoringdan foydalanish; beshinchidan, profilaktik tekshiruvni sog'lom odamga ham kerakli

amaliyot sifatida qabul qilish. Aynan mana shu yondashuv sogʻlom turmush tarzini mavhum ideal emas, boshqariladigan tizimga aylantiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, turli kasalliklarni profilaktika qilishda sogʻlom turmush tarzi yordamchi omil emas, balki asosiy strategik vositadir. Uning kuchi shundaki, u bir vaqtning oʻzida bir nechta xavf zanjiriga taʼsir qiladi: xulqiy omillarni kamaytiradi, metabolik koʻrsatkichlarni meʼyorlashtiradi, klinik kasallikning boshlanishini kechiktiradi va mavjud xatarning ogʻirlashishini sekinlashtiradi. Shu sababli sogʻlom turmush tarzini faqat “foydali maslahatlar majmui” sifatida talqin qilish notoʻgʻri; u zamonaviy profilaktik tibbiyotning poydevori hisoblanadi.

Maqoladagi tahlil shuni koʻrsatdiki, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, yetarli uyqu, tamaki va alkogoldan tiyilish, tana vaznini nazorat qilish hamda profilaktik koʻrikka rioya qilish turli nozologik guruhlar uchun umumiy himoya maydonini yaratadi. Yurak-qon tomir, endokrin, nafas yoʻllari, onkologik va ruhiy kasalliklar oʻzaro turlicha koʻrinsa-da, ularning katta qismi bir xil modifikatsiya qilinadigan xavf omillaridan oziqlanadi. Demak, bitta kasallik uchun alohida-alohida profilaktika konsepsiyasi oʻrniga, sogʻlom turmush tarziga asoslangan integrallashgan profilaktika modeli samaraliroq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases. Geneva: WHO; 2025. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Chronic Diseases: What You Can Do Now. Atlanta: CDC; 2024. Available from: <https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/index.html>
3. World Health Organization. Healthy diet. Geneva: WHO; 2026. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
4. World Health Organization. Physical activity. Geneva: WHO; 2024. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
5. World Health Organization. Tobacco. Geneva: WHO; 2025. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
6. World Health Organization. Alcohol. Geneva: WHO; 2024. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

7. Centers for Disease Control and Prevention. Sleep | Chronic Disease Indicators. Atlanta: CDC; 2024. Available from: <https://www.cdc.gov/cdi/indicator-definitions/sleep.html>
8. Liu Y, Croft JB, Wheaton AG, Kanny D, Cunningham TJ, Lu H, et al. Clustering of Five Health-Related Behaviors for Chronic Disease Prevention Among Adults, United States, 2013. *Prev Chronic Dis.* 2016;13:E70. doi:10.5888/pcd13.160054