

**SALOMATLIK VA GIGIYENA: SOG'LOM JAMIYATNI
SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY OMILLARI**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Pedagogika fakulteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 3-kurs 2.23-guruh talabasi

Ibragimova Umida Nurjamol qizi

iumida545@gmail.com

Annotatsiya

Salomatlik inson hayotining eng muhim qadriyati bo'lib, uning saqlanishi va mustahkamlanishida gigiyenaning o'rni beqiyosdir. Zamonaviy dunyoda urbanizatsiya, ekologik muammolar, yuqumli va surunkali kasalliklarning keng tarqalishi salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olish masalalarini dolzarb muammoga aylantirmoqda. Gigiyena esa inson salomatligini himoya qilish, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadbirlar majmuasidir. Mazkur maqolada salomatlik va gigiyena tushunchalari, ularning o'zaro bog'liqligi, shaxsiy va jamoat gigiyenasi tamoyillari hamda zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyati ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari gigiyenik qoidalarga rioya qilish yuqumli va noinfektsion kasalliklarning oldini olishda, aholi salomatligini mustahkamlashda hamda umr davomiyligini oshirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Shuningdek, zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida profilaktik tibbiyot va gigiyenaning ahamiyati tobora ortib borayotgani aniqlandi.

Kalit so'zlar: salomatlik, gigiyena, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, sanitariya, yuqumli kasalliklar, shaxsiy gigiyena, jamoat salomatligi, ekologik salomatlik, sog'liqni saqlash.

Kirish

Salomatlik insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ifodalovchi murakkab holat bo'lib, u jamiyat taraqqiyoti va iqtisodiy rivojlanishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti salomatlikni faqat kasallik yoki nuqsonlarning yo'qligi emas, balki insonning to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida ta'riflaydi. Ushbu ta'rif salomatlikning inson hayotidagi keng qamrovli ahamiyatini ko'rsatadi va uni saqlash har bir shaxs hamda jamiyatning muhim vazifasi ekanligini ta'kidlaydi.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

Inson salomatligiga ta'sir qiluvchi omillar orasida turmush tarzi, ekologik sharoit, irsiyat va tibbiy xizmatlarning sifati muhim o'rin tutadi. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar inson salomatligining yarmidan ko'pi uning kundalik hayot tarzi va gigiyenik madaniyatiga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shu sababli gigiyena inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning asosiy vositalaridan biri sifatida qaraladi.

Gigiyena yunoncha "hygieinos" so'zidan olingan bo'lib, "sog'lom", "foydali" degan ma'nolarni anglatadi. Gigiyena fani tashqi muhit omillarining inson organizmiga ta'sirini o'rganadi va salomatlikni saqlash hamda kasalliklarning oldini olishga qaratilgan ilmiy tavsiyalar ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, mehnat gigiyenasi, bolalar va o'smirlar gigiyenasi, kommunal gigiyena kabi yo'nalishlar ushbu fan tarkibiga kiradi.

Tarixiy jihatdan qaralganda, gigiyenaning rivojlanishi insoniyatning yuqumli kasalliklarga qarshi kurash tajribasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. XIX asrda sanitariya-gigiyena qoidalarining joriy etilishi tufayli ko'plab epidemiyalar nazorat ostiga olindi va aholi o'rtasida o'lim ko'rsatkichlari sezilarli darajada kamaydi. XX asrda antibiotiklarning kashf etilishi va emlash dasturlarining kengayishi bilan bir qatorda gigiyenik tadbirlar ham inson salomatligini himoya qilishda muhim rol o'ynadi.

Bugungi kunda global miqyosda yuqumli kasalliklar bilan bir qatorda semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va onkologik kasalliklar kabi surunkali noinfeksion kasalliklar ham keng tarqalmoqda. Ushbu kasalliklarning ko'pchiligi noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi va gigiyenik qoidalarga rioya qilmaslik bilan bog'liq. Shu sababli salomatlik va gigiyena masalalari zamonaviy tibbiyot va sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Mazkur tadqiqotning maqsadi salomatlik va gigiyenaning inson hayotidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish, gigiyenik qoidalarining kasalliklar profilaktikasidagi o'rnini baholash hamda zamonaviy sog'liqni saqlash tizimidagi ahamiyatini aniqlashdan iborat.

Materiallar va usullar

Mazkur tadqiqot tizimli adabiyotlar sharhi va ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish asosida amalga oshirildi. Tadqiqot davomida Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazi (CDC), UNICEF, Birlashgan Millatlar Tashkiloti, PubMed, Scopus, Web of Science hamda boshqa xalqaro ilmiy bazalarda e'lon qilingan maqolalar va hisobotlardan foydalanildi.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

Tadqiqot uchun 2020–2025-yillar oralig'ida chop etilgan ilmiy manbalar tanlab olindi. Ma'lumotlarni izlashda “health”, “hygiene”, “public health”, “personal hygiene”, “disease prevention”, “sanitation” va “health promotion” kabi kalit so'zlardan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar qiyosiy tahlil, statistik umumlashtirish va ilmiy sintez usullari yordamida baholandi.

Tahlil davomida salomatlikka ta'sir qiluvchi asosiy gigiyenik omillar, jumladan, shaxsiy gigiyena, qo'l yuvish odatlari, ichimlik suvi sifati, ovqatlanish gigiyenasi, uyqu gigiyenasi va jamoat sanitariyasi alohida o'rganildi. Shuningdek, gigiyenik tadbirlarning yuqumli va surunkali kasalliklar profilaktikasidagi samaradorligi baholandi.

Tadqiqotning metodologik asosini profilaktik tibbiyot tamoyillari tashkil etdi. Natijalar zamonaviy ilmiy dalillar asosida tahlil qilinib, salomatlik va gigiyena o'rtasidagi bog'liqlikni yoritishga qaratildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari gigiyena inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda asosiy omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Gigiyenik qoidalarga rioya qilish organizmning kasalliklarga qarshi himoya imkoniyatlarini oshiradi va yuqumli kasalliklar tarqalishining oldini oladi.

Shaxsiy gigiyena tadbirlarining eng muhim tarkibiy qismi qo'llarni muntazam yuvish hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, qo'llarni sovun bilan to'g'ri yuvish ichak infeksiyalari va nafas yo'llari kasalliklari rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Ayniqsa, COVID-19 pandemiyasi davrida qo'l gigiyenasining ahamiyati yanada yaqqol namoyon bo'ldi.

Ovqatlanish gigiyenasi ham salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar noto'g'ri saqlangan yoki ifloslangan oziq-ovqat mahsulotlari orqali yuzaga keladigan oziq-ovqat toksikoinfeksiyalari va ichak kasalliklari dunyo bo'yicha millionlab insonlarning kasallanishiga sabab bo'lishini ko'rsatdi. Toza va xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish ushbu xavflarni kamaytiradi.

Ichimlik suvi sifati ham salomatlikning muhim omillaridan biridir. Toza ichimlik suvi bilan ta'minlanmagan hududlarda ich ketishi, gepatit A, vabo va boshqa yuqumli kasalliklar ko'proq uchraydi. Tadqiqot natijalari toza suv va sanitariya tizimlarining yaxshilanishi aholi salomatligi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishini tasdiqladi.

Uyqu gigiyenasi ham inson organizmi faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Yetarli va sifatli uyqu immun tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, markaziy nerv tizimining

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQUARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

normal ishlashini ta'minlaydi hamda ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Surunkali uyqusizlik esa yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik va depressiya rivojlanish xavfini oshiradi.

Jamoat gigiyenasi va sanitariya tadbirlarining rivojlanishi aholi o'rtasida yuqumli kasalliklar tarqalishini kamaytirishga xizmat qilmoqda. Chiqindilarni to'g'ri boshqarish, ichimlik suvi ta'minotini yaxshilash va sanitariya nazoratining kuchaytirilishi ko'plab kasalliklarning oldini olishga imkon yaratadi.

Muhokama

Olingan natijalar salomatlik va gigiyena o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Inson organizmi tashqi muhit omillarining doimiy ta'siri ostida bo'lib, gigiyenik qoidalarga rioya qilish ushbu omillarning salbiy ta'sirini kamaytirishga xizmat qiladi. Zamonaviy tibbiyotda kasalliklarni davolash bilan bir qatorda ularning oldini olishga katta e'tibor qaratilmoqda va gigiyena ushbu profilaktik yo'nalishning asosini tashkil etadi.

COVID-19 pandemiyasi gigiyenaning global sog'liqni saqlash tizimidagi ahamiyatini yana bir bor namoyish etdi. Qo'l gigiyenasi, niqoblardan foydalanish va sanitariya qoidalariga amal qilish virusli infeksiyalar tarqalishini sezilarli darajada kamaytirishi isbotlandi. Bu esa oddiy gigiyenik tadbirlarning ham katta epidemiologik ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Surunkali noinfeksion kasalliklarning ortib borishi ham gigiyenik madaniyatning ahamiyatini oshirmoqda. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va mehnat-dam olish rejimiga rioya qilish yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va semizlikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Gigiyena nafaqat yuqumli kasalliklar profilaktikasi, balki umumiy salomatlikni mustahkamlash vositasi sifatida ham qaralmoqda.

O'zbekistonda ham sanitariya va gigiyena sohasida muhim islohotlar amalga oshirilmoqda. Aholini toza ichimlik suvi bilan ta'minlash, maktab va tibbiyot muassasalarida sanitariya talablarini kuchaytirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha qator dasturlar amalga oshirilmoqda. Biroq ayrim hududlarda gigiyenik madaniyatni oshirish va sanitariya infratuzilmasini yanada takomillashtirish zarurati saqlanib qolmoqda.

Kelgusida raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt asosidagi monitoring tizimlari sanitariya nazoratini yanada samarali tashkil etishga yordam berishi mumkin. Sog'liqni saqlash sohasida profilaktik yo'nalishlarni kuchaytirish va gigiyenik ta'limni rivojlantirish aholi salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

Xulosa

Salomatlik va gigiyena inson hayotining ajralmas tarkibiy qismlari bo'lib, ularning o'zaro bog'liqligi sog'lom jamiyatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari gigiyenik qoidalarga rioya qilish yuqumli va noinfeksion kasalliklarning oldini olish, umr davomiyligini oshirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynashini ko'rsatdi.

Shaxsiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, ichimlik suvi sifati, uyqu gigiyenasi va jamoat sanitariyasi salomatlikning asosiy omillari hisoblanadi. Ularning har biri inson organizmi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi va kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Shu sababli gigiyenik madaniyatni oshirish, profilaktik tibbiyotni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish zamonaviy sog'liqni saqlash tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda. Salomatlikni saqlash har bir insonning kundalik odatlaridan boshlanadi va gigiyenik qoidalarga rioya qilish ushbu jarayonning eng muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Global Health Report 2024. Geneva; 2024.
2. World Health Organization. Hygiene and Health Guidelines. Geneva; 2023.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Personal Hygiene Recommendations. Atlanta; 2024.
4. UNICEF. Water, Sanitation and Hygiene Report. New York; 2024.
5. Public Health England. Health Protection and Hygiene Manual. London; 2023.
6. Harrison's Principles of Internal Medicine. 22nd ed. New York; 2024.
7. Park K. Preventive and Social Medicine. New Delhi; 2023.
8. WHO. Hand Hygiene in Health Care. Geneva; 2023.
9. CDC. Infection Prevention Guidelines. Atlanta; 2024.
10. World Bank. Sanitation and Public Health Report. Washington DC; 2024.
11. PubMed Database. Hygiene and Disease Prevention Studies. 2020–2025.
12. Scopus Database. Public Health and Hygiene Research. 2020–2025.
13. Web of Science. Health Promotion and Prevention Studies. 2020–2025.
14. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sanitariya va epidemiologik osoyishtalik bo'yicha hisobot. Toshkent; 2024.
15. BMT. Sustainable Development Goals and Health Report. New York; 2024.