

TURLI KASALLIKLARNI PROFILAKTIKASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI

Qarshiyev Jamshidbek Elbek O‘g‘li

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

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining turli kasalliklarni oldini olishdagi o‘rni tibbiy, pedagogik va ijtimoiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, psixoemotsional barqarorlik, shaxsiy gigiena hamda zararli odatlardan voz kechish kabi omillar yurak-qon tomir, endokrin, nafas yo‘llari, ovqat hazm qilish, tayanch-harakat tizimi va ruhiy salomatlik bilan bog‘liq xastaliklar xavfini kamaytirishi yoritiladi. Tahlil natijasida sog‘lom turmush tarzi individual odatlar yig‘indisi emas, balki uzluksiz profilaktik tizim ekanligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, kasalliklar profilaktikasi, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiena, zararli odatlar, stressni boshqarish, salomatlik

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Каршиев Жамшидбек Элбек угли

студент лечебного факультета

Термезский институт экономики и сервиса

Кибриев Бехруз Абдурахмонович

преподаватель медицинского факультета

Термезский институт экономики и сервиса

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Аннотация. В данной статье с медицинской, педагогической и социальной точек зрения анализируется роль здорового образа жизни в профилактике различных заболеваний. Освещается, что такие факторы, как рациональное питание, регулярная физическая активность, достаточный сон, психоэмоциональная

устойчивость, личная гигиена и отказ от вредных привычек, снижают риск заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой, эндокринной системой, дыхательными путями, пищеварением, опорно-двигательным аппаратом, а также психическим здоровьем. В результате анализа обосновано, что здоровый образ жизни представляет собой не просто совокупность индивидуальных привычек, а целостную и непрерывную профилактическую систему.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, рациональное питание, физическая активность, гигиена, вредные привычки, управление стрессом, здоровье.

THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PREVENTION OF VARIOUS DISEASES

Qarshiyev Jamshidbek Elbek O'g'li

Student of the Faculty of Medicine, General Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Teacher, Faculty of Medicine

Termiz Institute of Economics and Service

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Abstract. This article analyzes the role of a healthy lifestyle in the prevention of various diseases from medical, pedagogical, and social perspectives. It highlights that such factors as rational nutrition, regular physical activity, adequate sleep, psycho-emotional stability, personal hygiene, and avoidance of harmful habits reduce the risk of diseases related to the cardiovascular system, endocrine system, respiratory tract, digestive system, musculoskeletal system, and mental health. The analysis substantiates that a healthy lifestyle is not merely a set of individual habits, but a continuous and integrated preventive system.

Keywords: healthy lifestyle, disease prevention, rational nutrition, physical activity, hygiene, harmful habits, stress management, health.

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligiga tahdid solayotgan asosiy omillar orasida faqat mikroblar yoki irsiy moyillik emas, balki noto'g'ri kundalik odatlar ham alohida o'rin tutadi. Kamharakatlik, tartibsiz ovqatlanish, uyqu rejimining buzilishi, doimiy stress, ekologik noqulayliklar va zararli odatlar turli kasalliklarning shakllanishida muhim rol

o'ynaydi. Shu sababli profilaktika tushunchasi zamonaviy tibbiyotda davolashdan kam bo'lmagan ustuvor yo'nalishga aylandi. Bu yerda sog'lom turmush tarzi organizmni himoya qiluvchi tabiiy mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi deganda insonning biologik ehtiyojlari va ijtimoiy mas'uliyatiga mos hayot kechirish modeli tushuniladi. U me'yoriy ovqatlanish, yetarli harakat, toza havo, gigiena, mehnat va dam olish muvozanati, ruhiy xotirjamlik hamda zararli odatlardan yiroq bo'lishni o'z ichiga oladi. Bunday yondashuv immun tizimni qo'llab-quvvatlaydi, funksional zaxirani oshiradi va organizmning tashqi omillarga moslashuvini kuchaytiradi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, ko'pgina kasalliklar kech bosqichda aniqlanadi va ularni davolash ko'p vaqt hamda xarajat talab qiladi. Profilaktika esa ancha arzon, xavfsiz va samaraliroq strategiya bo'lib, u kundalik turmushga singib ketgan odatlar orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom xulq-atvorni shakllantirish kelajakda kasallanish, nogironlik va mehnat qobiliyati pasayishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi turli kasalliklarni profilaktikasida sog'lom turmush tarzining rolini tizimli tahlil qilish, uning asosiy tarkibiy qismlarini ajratib ko'rsatish va ularning amaliy samarasini yoritishdan iborat.

Adabiyotlar sharhi

Mavzu yuzasidan mavjud ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi ko'p omilli tushunchadir. Profilaktik tibbiyot bo'yicha adabiyotlarda u birlamchi profilaktikaning markaziy vositasi sifatida talqin qilinadi. Noto'g'ri ovqatlanish, semirish, gipodinamiya, chekish va stress yurak-qon tomir hamda metabolik kasalliklarning asosiy xavf omillari sifatida qayd etiladi. Shunga qarama-qarshi ravishda, kundalik ratsional odatlar xavfni kamaytiruvchi himoya omillari sifatida baholanadi. Gigiena va epidemiologiya bo'yicha tadqiqotlarda sog'lom turmush tarzining yuqumli kasalliklar profilaktikasidagi o'rni alohida ko'rsatiladi. Qo'l yuvish, oziq-ovqat xavfsizligi, yashash va o'qish joylarini shamollatish, ichimlik suvi sifati kabi ko'rsatkichlar oddiy ko'rinsa-da, ular amalda ichak infeksiyalari, respirator kasalliklar va boshqa yuqumli holatlar xavfini pasaytiradi. Psixologik manbalarda esa ruhiy osoyishtalik va psixogigiena sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida yoritiladi. Surunkali stress, uzoq davom etuvchi xavotir va hissiy zo'riqish uyquni buzadi, endokrin va yurak-tomir tizimiga bosim qiladi, natijada organizmning himoya kuchlari zaiflashadi. Shundan kelib chiqib, sog'lom turmush tarzi faqat jismoniy emas, balki psixik salomatlikni ham qamrab oluvchi integral model ekanligi ayon bo'ladi. Adabiyotlar tahlili sog'lom turmush tarzini yagona bir tavsiya emas, balki uzluksiz hayotiy mexanizm sifatida talqin qilish zarurligini ko'rsatadi.

Metodologiya

Maqola tavsifiy-tahliliy yondashuv asosida tayyorlandi. Nazariy asos sifatida valeologiya, gigiena, profilaktik tibbiyot, jismoniy tarbiya nazariyasi va sog'lomlashtirish pedagogikasiga oid ilmiy qarashlardan foydalanildi. Tahlilda sog'lom turmush tarzining alohida komponentlari — ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, gigiena, psixologik holat va zararli odatlardan tiyilish — mustaqil emas, balki o'zaro bog'liq tizim sifatida ko'rib chiqildi. Birinchi bosqichda sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari konseptual jihatdan tavsiflandi. Ikkinchi bosqichda ushbu omillarning turli kasallik guruhlar bilan aloqasi tahlil qilindi. Uchinchi bosqichda esa amaliy profilaktika nuqtai nazaridan oilaviy, ta'limiy va ijtimoiy muhitning roli umumlashtirildi. Mazkur maqola statistik tajriba emas, balki ilmiy umumlashtirish usuliga tayanadi. Ushbu yondashuv mavzuning mohiyatini kengroq ochishga va profilaktik tavsiyalarni yagona tizimga keltirishga imkon berdi.

Natijalar va muhokama

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzining har bir unsuri ma'lum kasallik guruhlarida profilaktikasida muhim ahamiyatga ega. Biroq eng katta samaradorlik ushbu omillar kompleks tarzda qo'llanilganda kuzatiladi. Masalan, dietani tuzatishning o'zi yetarli emas; unga jismoniy faollik, uyqu gigienasi va hissiy barqarorlik qo'shilgandagina umumiy sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchayadi. Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida tuz va to'yingan yog'larni cheklash, sabzavot va meva ulushini oshirish, muntazam yurish yoki mashq qilish va chekishdan voz kechish ustuvor ahamiyatga ega. Bu omillar arterial bosimni me'yorlashtirish, qon tomirlari elastikligini saqlash va modda almashinuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Endokrin tizim bilan bog'liq buzilishlar, ayniqsa semirish va 2-tip diabet xavfi yuqori bo'lgan holatlarda, ovqatlanish rejimi alohida o'rin tutadi. Tez hazm bo'ladigan uglevodlarni kamaytirish, porsiya nazoratini joriy etish, shirin ichimliklarni cheklash va kundalik harakatni oshirish glyukoza almashinuvini uchun foydalidir. Nafas yo'llari kasalliklari profilaktikasida yashash joyini shamollatish, toza havodan foydalanish, chang va tutundan saqlanish, tamakidan voz kechish muhimdir. Tamaki tutuni nafaqat o'pka to'qimasiga, balki yurak-qon tomir tizimiga ham zarar yetkazadi. Shu bois chekishni tark etish turli kasalliklar uchun universal profilaktik choradir. Ovqat hazm qilish tizimi nuqtai nazaridan tartibli ovqatlanish, xavfsiz oziq-ovqat tanlash, gigiena qoidalariga amal qilish va me'yorida ovqat iste'mol qilish muhim. Juda yog'li, o'ta achchiq yoki sifatsiz mahsulotlarga ruju qo'yish funksional buzilishlar va yallig'lanish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Ruhiiy salomatlikni saqlashda ham sog'lom turmush tarzining roli katta. Yetarli uyqu, jismoniy mashq, ochiq havoda sayr, ijtimoiy muloqot va kun tartibining barqarorligi xavotir, asabiylik va hissiy charchoqni kamaytiradi. Surunkali

stress ko‘plab somatik kasalliklar rivojlanishida vositachi omil bo‘lishi mumkinligi sababli, stressni boshqarish profilaktikaning ajralmas qismidir. Tayanch-harakat tizimi bilan bog‘liq muammolarda to‘g‘ri qomat, uzoq o‘tirib qolmaslik, yengil gimnastika va mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar muhimdir. Ayniqsa, talabalar va ofis xodimlarida kamharakatlik bel va bo‘yin og‘riqlari, qomat buzilishi kabi holatlarni kuchaytiradi. Bunday vaziyatda profilaktikaning eng sodda shakli — kun davomida muntazam harakat tanaffuslarini tashkil etishdir.

Quyidagi jadval sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari va ularning profilaktik samarasini umumlashtiradi.

Omil	Asosiy tavsiya	Profilaktik ta’sir
Ovqatlanish	Me’yoriy kaloriya, ko‘proq sabzavot, meva va suv iste’moli	Semirish, diabet va yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi
Jismoniy faollik	Har kuni yurish, yengil yugurish yoki gimnastika	Yurak, mushak va asab tizimining funksional holatini yaxshilaydi
Uyqu va dam olish	Barqaror kun tartibi va yetarli uyqu	Immunitetni qo‘llab-quvvatlaydi, charchoqni kamaytiradi
Gigiena	Qo‘l yuvish, toza muhit va xavfsiz oziq-ovqat	Yuqumli kasalliklar profilaktikasini kuchaytiradi
Zararli odatlardan voz kechish	Tamaki va spirtli ichimliklardan tiyilish	Nafas yo‘llari, jigar va yurak faoliyatini asraydi

Muhokamaning davomi

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzining profilaktik kuchi ikki darajada namoyon bo‘ladi. Birinchisi individual daraja bo‘lib, unda shaxs o‘z sog‘lig‘i uchun kundalik tanlovlar qiladi. Ikkinchisi ijtimoiy daraja bo‘lib, bunda oiladagi odatlar, ta’lim muassasasidagi tartib, ish joyidagi sharoit va jamoat muhiti sog‘lom yoki nosog‘lom xulqni shakllantiradi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish faqat ma’lumot berish bilan emas, balki qulay sog‘lom muhit yaratish bilan ham bog‘liq. Profilaktika bo‘yicha ishlarda uzluksizlik tamoyili ayniqsa muhimdir. Bir martalik targ‘ibot yoki qisqa muddatli cheklov odatda barqaror natija bermaydi.

Sogʻlom odatlar muntazam takrorlangandagina organizmda ijobiy oʻzgarishlar yuzaga keladi. Bundan tashqari, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish zarur. Bolalar uchun faol oʻyin va rejim, oʻsmirlar uchun media gigiena va psixologik qoʻllab-quvvatlov, kattalar uchun mehnat-dam olish muvozanati, keksalar uchun esa xavfsiz jismoniy mashqlar va muntazam nazorat muhimroqdir.

Xulosa

Turli kasalliklarni profilaktikasida sogʻlom turmush tarzi eng samarali va universal yoʻnalishlardan biridir. U alohida tavsiyalar toʻplami emas, balki inson hayotini salomatlik tamoyillari asosida oqilona tashkil etish usulidir. Ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, sifatli uyqu, gigiena, ruhiy muvozanat va zararli odatlardan voz kechish birgalikda qoʻllanilganda koʻplab kasalliklarning boshlanishi yoki ogʻirlashuvining oldini oladi. Maqoladagi tahlil sogʻlom turmush tarzining yurak-qon tomir, endokrin, nafas yoʻllari, ovqat hazm qilish, tayanch-harakat va ruhiy salomatlik bilan bogʻliq holatlarda muhim profilaktik ahamiyatga ega ekanini koʻrsatdi. Shuning uchun sogʻlom turmush tarziga oid bilimlarni yosh avlod ongiga singdirish tibbiy, pedagogik va ijtimoiy vazifa sifatida qaralishi kerak. Kelgusida profilaktika ishlarida nazariya bilan amaliyotni bogʻlash, yaʼni oila, taʼlim muassasasi va jamoat darajasida sogʻlom muhit yaratish ustuvor yoʻnalish boʻlib qoladi. Kasallikni davolashdan koʻra, uning oldini olish koʻproq natija beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Healthy diet.
2. World Health Organization. Physical activity.
3. World Health Organization. Noncommunicable diseases.
4. Centers for Disease Control and Prevention. About Chronic Diseases.
5. World Health Organization. Tobacco.
6. World Health Organization. Mental health: strengthening our response.