SOG‘LOM TURMUSH TARZINING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI

Quvatov Sohob Yarash o‘g‘li
Osiyo Xalqaro Universiteti
Tibbiyot fakulteti
Davolash ishi yo‘nalishi, 19-DAV-25 guruhi.

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining inson salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi o‘rni yoritilgan. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, tamaki va alkogoldan voz kechish, ruhiy salomatlikni asrash hamda profilaktik tibbiy nazorat kabi omillarning kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada O‘zbekiston bo‘yicha Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlari hamda 2019-yilgi STEPS tadqiqotiga oid materiallardan foydalanilgan. Statistik ma’lumotlar asosida sog‘lom xulq-atvorning aholi salomatligiga ta’siri muhokama qilinadi.*

Kalit so‘zlar: *Sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu, profilaktika, yurak-qon tomir kasalliklari, semirish, JSST, O‘zbekiston.*

Kirish

Inson salomatligi biologik, ijtimoiy va xulq-atvor omillarining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Zamonaviy tibbiyotda kasalliklarni faqat davolash emas, balki ularning oldini olishga qaratilgan yondashuv tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ayrim saraton turlari va surunkali nafas yo‘llari kasalliklari kabi yuqumsiz kasalliklarning rivojlanishida turmush tarzi bilan bog‘liq xavf omillari katta o‘rin tutadi.

JSST ma’lumotlariga ko‘ra, yuqumsiz kasalliklarning asosiy oldini olish mumkin bo‘lgan xulq-atvor xavf omillari tamaki iste’moli, jismoniy faollikning yetarli emasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish va alkogolni zararli iste’mol qilishdir. Ushbu omillar yuqori arterial bosim, ortiqcha vazn va semirish, qondagi glyukoza hamda xolesterin miqdorining oshishi kabi metabolik o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin.

O‘zbekistonda ham yuqumsiz kasalliklar va ularning xavf omillarini o‘rganishga qaratilgan STEPS tadqiqotlari o‘tkazilgan. 2019-yilgi milliy tadqiqot 18–69 yoshdagi aholi orasida tamaki va alkogol iste’moli, ovqatlanish, jismoniy faollik, qon bosimi, qondagi glyukoza va xolesterin kabi ko‘rsatkichlarni qamrab olgan. Bu ma’lumotlar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va profilaktik tibbiy yondashuvlarni kuchaytirish uchun muhim ilmiy asos bo‘la oladi.

Asosiy qism

5.5 1. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari.

Sog‘lom turmush tarzi — insonning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladigan kundalik odatlar va xulq-atvorlar majmuasidir. Uning tarkibiga ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, uyqu va dam olish rejimiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiyena, stressni boshqarish hamda profilaktik tibbiy ko‘riklardan o‘tish kiradi.

Sog‘lom turmush tarzi bir martalik faoliyat emas, balki uzoq muddat davomida shakllantiriladigan hayot tarzi hisoblanadi. Shu sababli profilaktika tadbirlari bolalikdan boshlanishi va ta’lim muassasalari, oila hamda tibbiyot xodimlari tomonidan qo‘llab-quvvatlanishi maqsadga muvofiq.

5.6 2. Jismoniy faollikning ahamiyati.

Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va tayanch-harakat apparati faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. JSST jismoniy faollik yurak kasalliklari, gipertoniya, insult, qandli diabet va ayrim saraton turlarining oldini olish hamda boshqarishda foydali ekanini qayd etadi. Shuningdek, u tana vaznini nazorat qilish, ruhiy holat va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

JSSTning global baholarida kattalarning taxminan uchdan biri yetarli jismoniy faollikka ega emasligi, o‘smirlarning esa katta qismi tavsiya etilgan darajaga yetmasligi ko‘rsatilgan. Bu holat jismoniy faollikni oshirishni sog‘liqni saqlashning muhim profilaktik yo‘nalishlaridan biriga aylantiradi.

5.7 3. Ratsional ovqatlanish.

Ratsional ovqatlanish organizmning energiya va oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyojini muvozanatli qondirishga qaratilgan. Kundalik ratsionda sabzavot va mevalar, butun don mahsulotlari, oqsil manbalari hamda foydali yog‘lar yetarli bo‘lishi, ortiqcha tuz, qo‘shilgan shakar va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlar esa cheklanishi kerak.

Ortiqcha tuz iste’moli arterial bosimning oshishiga yordam berishi mumkin. O‘zbekiston bo‘yicha JSST materiallarida tuz iste’moli yuqoriligi alohida muammo sifatida qayd etilgan. Shu sababli sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ma’rifiy ishlar, mahsulot tarkibidagi tuz miqdorini nazorat qilish va aholining ovqatlanish savodxonligini oshirish muhimdir.

5.8 4. Uyqu va ruhiy salomatlik.

Uyqu organizmning tiklanish jarayonlari uchun zarur. Uyqu rejimining buzilishi charchoq, diqqatning pasayishi va kundalik faoliyat samaradorligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Sog‘lom turmush tarzida muntazam uyqu va uyg‘onish vaqti, kechki payt ekranlardan me’yorida foydalanish hamda qulay uyqu muhiti muhim hisoblanadi.

Ruhiy salomatlikni saqlash ham umumiy salomatlikning ajralmas qismidir. Jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, mehnat va dam olish muvozanati hamda stressni boshqarish usullaridan foydalanish ruhiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

5.9 5. Zararli odatlarning oldini olish.

Tamaki mahsulotlaridan foydalanish ko‘plab surunkali kasalliklar, xususan, yurak-qon tomir va nafas yo‘llari kasalliklari xavfini oshiradi. Alkogolni zararli iste’mol qilish ham sog‘liq uchun salbiy oqibatlarga ega. Shu sababli profilaktikaning asosiy vazifalaridan biri yoshlar orasida zararli odatlarning boshlanishini oldini olish va mavjud odatlarni tark etishga yordam berishdir.

Tibbiyot xodimi sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda nafaqat davolovchi, balki maslahatchi va profilaktika tashkilotchisi sifatida ham ishtirok etadi. Bemor bilan muloqotda individual xavf omillarini aniqlash va amaliy tavsiyalar berish samarali yondashuv hisoblanadi.

6. Tadqiqot usuli va ma’lumotlar manbalari.

Maqolani tayyorlashda ilmiy-tibbiy adabiyotlar va Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ochiq ma’lumotlaridan foydalanildi. O‘zbekiston bo‘yicha asosiy statistik manba sifatida 2019-yilgi STEPS tadqiqoti tanlandi. Ushbu tadqiqot 18–69 yoshdagi aholi orasida yuqumsiz kasalliklarning xavf omillarini o‘rganib, tamaki va alkogol iste’moli, ovqatlanish, jismoniy faollik, arterial bosim, glyukoza va xolesterin kabi ko‘rsatkichlarni qamrab olgan. Maqoladagi xalqaro ko‘rsatkichlar esa JSSTning jismoniy faollik bo‘yicha amaldagi tavsiyalari bilan izohlandi. Ushbu yondashuv mahalliy va xalqaro ma’lumotlarni bir-biridan ajratib ko‘rsatishga imkon beradi.

7. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar.

Tibbiyot talabalari va yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun kundalik hayotga mos, bajarilishi oson tavsiyalar muhim. Jumladan, haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi faollikni rejalashtirish mumkin. Bundan tashqari, asosiy mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlarni haftasiga kamida ikki kun bajarish tavsiya etiladi. JSST jismoniy faollikning yurak-qon tomir tizimi, metabolik salomatlik va ruhiy farovonlik uchun foydasini qayd etadi.

Ovqatlanishda sabzavot va mevalarni ko‘paytirish, tuz va qo‘shilgan shakarni me’yorlash, suv ichish rejimiga e’tibor berish va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlarni cheklash maqsadga muvofiq. Uyqu rejimi, stressni boshqarish va tamaki mahsulotlaridan voz kechish ham umumiy profilaktika dasturining tarkibiy qismi bo‘lishi kerak.

Statistik ma’lumotlar va tahlil.

O‘zbekiston bo‘yicha 2019-yilgi STEPS tadqiqoti yuqumsiz kasalliklarning asosiy xavf omillarini baholashga qaratilgan milliy so‘rov bo‘lib, unda 18–69 yoshdagi aholi o‘rganilgan. Tadqiqot tarkibiga tamaki va alkogol iste’moli, ovqatlanish, jismoniy faollik, qon bosimi, glyukoza va xolesterin kabi ko‘rsatkichlar kiritilgan.

Ko‘rsatkich	Manba/yil	Maqoladagi ahamiyati
Jismoniy faollik yetishmasligi	JSST, 2022–2024	Yuqumsiz kasalliklar xavfini oshiruvchi muhim omil
Tamaki iste’moli	O‘zbekiston STEPS, 2019	Oldini olish mumkin bo‘lgan asosiy xavf omili
Arterial bosim	O‘zbekiston STEPS, 2019	Yurak-qon tomir xavfini baholash ko‘rsatkichi
Ovqatlanish va tuz iste’moli	JSST, O‘zbekiston	Ratsional ovqatlanish profilaktikaning muhim qismi

Jadvaldan ko‘rinadiki, sog‘lom turmush tarzi alohida bitta odat bilan cheklanmaydi. Jismoniy faollik, ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va muntazam tibbiy nazorat bir-birini to‘ldiradigan profilaktik choralar majmuasidir. JSST jismoniy faollikni oshirish yurak kasalliklari, insult, diabet va ayrim saraton turlari xavfini kamaytirishi mumkinligini ta’kidlaydi.

5.10 Tahliliy ko‘rsatkichlar.

JSST global ko‘rsatkichi	Qiymat
Yetarli jismoniy faollikka ega bo‘lmagan kattalar	taxminan 31% (2022)
Yetarli jismoniy faollikka ega bo‘lmagan o‘smirlar	taxminan 80–81%
Jismoniy faollik yurak kasalligi va insult xavfini kamaytirishi	taxminan 19% gacha

Ushbu global ko‘rsatkichlar O‘zbekiston ma’lumotlari bilan aynan bir xil ko‘rsatkich sifatida talqin qilinmasligi kerak. Ular sog‘lom turmush tarzining xalqaro miqyosdagi profilaktik ahamiyatini ko‘rsatish uchun keltirildi.

Qo‘shimcha statistik taqqoslash.

Quyidagi jadval JSSTning jismoniy faollik bo‘yicha global ma’lumotlarini foizlarda umumlashtiradi. Ko‘rsatkichlar O‘zbekistonning alohida statistikasi emas, balki sog‘lom turmush tarzi muammosining global ko‘lamini ko‘rsatish uchun keltirilgan.

Ko‘rsatkich	Taxminiy ulush	Davr	Izoh
Yetarli jismoniy faollikka ega bo‘lmagan kattalar	31%	2022	Global baho
Yetarli jismoniy faollikka ega bo‘lmagan o‘smirlar	80% dan ortiq	So‘nggi global baholar	Global baho
Jismoniy faollik yetishmasligi bo‘yicha ayollar	33% atrofida	2022	Global baho
Jismoniy faollik yetishmasligi bo‘yicha erkaklar	29% atrofida	2022	Global baho

Tahlil: kattalar orasida jismoniy faollikning yetarli emasligi taxminan uchdan bir qismni tashkil etishi sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning profilaktik ahamiyatini ko‘rsatadi. Mazkur raqamlar alohida shaxsga tashxis qo‘yish uchun emas, balki aholi salomatligi darajasidagi muammoni tushuntirish uchun ishlatiladi.

Muhokama

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda tibbiyot xodimlarining roli katta. Bemor bilan qisqa, tushunarli va individual maslahatlashuvning o‘zi ham xulq-atvorni o‘zgartirishga turtki bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, arterial bosim, tana massasi indeksi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik va tamaki iste’moli kabi ko‘rsatkichlarni muntazam baholash xavf guruhlarini erta aniqlashga yordam beradi.

Profilaktika samaradorligini oshirish uchun faqat shaxsga mas’uliyat yuklash yetarli emas. Sog‘lom ovqatlanish imkoniyatlarini kengaytirish, piyoda yurish va sport uchun qulay sharoit yaratish, yoshlar o‘rtasida sog‘liq savodxonligini oshirish ham muhim. Shunday qilib,

sog‘lom turmush tarzi individual tanlov bilan bir qatorda jamiyat va sog‘liqni saqlash tizimining ham vazifasidir.

Profilaktik odatlarni baholash jadvali.

Quyidagi jadval kundalik hayotda sog‘lom turmush tarzining asosiy yo‘nalishlarini baholash uchun amaliy ko‘rinishda keltirilgan.

Yo‘nalish	Tavsiya etiladigan yondashuv	Profilaktik maqsad
Jismoniy faollik	Haftalik muntazam faollik	Yurak-qon tomir va metabolik salomatlik
Ovqatlanish	Sabzavot, meva va muvozanatli ratsion	Ortiqcha vazn va metabolik xavfni kamaytirish
Uyqu	Muntazam uyqu rejimi	Tiklanish va ruhiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlash
Tamaki	Iste’mol qilmaslik	Yurak va nafas tizimi xavflarini kamaytirish
Profilaktik nazorat	Qon bosimi va xavf omillarini tekshirtirish	Kasalliklarni erta aniqlash

Xulosa

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va yuqumsiz kasalliklarning oldini olishning eng muhim yo‘nalishlaridan biridir. Muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, ruhiy salomatlikka e’tibor berish va zararli odatlardan voz kechish uzoq muddatli sog‘liq uchun muhim ahamiyatga ega.

O‘zbekiston bo‘yicha STEPS tadqiqotlari sog‘liq bilan bog‘liq xavf omillarini tizimli ravishda o‘rganish imkonini beradi. Ushbu ma’lumotlardan profilaktik tibbiy xizmatlarni takomillashtirish, aholi orasida sog‘lom xulq-atvorni targ‘ib qilish va tibbiyot xodimlarining maslahat berish faoliyatini kuchaytirishda foydalanish mumkin. Tibbiyot talabasi sifatida sog‘lom turmush tarzini o‘rganish va uni amaliyotda targ‘ib qilish kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun ham muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Johon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Jismoniy faollik. JSST 2024-yilgi ma’lumotlar.
2. https://inlibray.uz Google internet manbasi.
3. Johon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Jismoniy faollik. JSST 2026-yil internet manbasi.
4. Johon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Jismoniy faollik. JSST 2019-yilgi ma’lumotlar.
5. https://uz.wikipedia.org Google internet manbasi.