

**Sog'lom turmush tarzi va kasalliklarning oldini olishda profilaktikaning roli****Sarvinoz Jumanova**

Toshkent Davlat Tibbiyot universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining ahamiyati, uning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri hamda kasalliklarning oldini olishdagi o'rni tahlil qilingan. Profilaktik choralar, zararli odatlarning salbiy ta'siri, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik kabi omillar muhokama qilingan. Shuningdek, yoshlar orasida sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish bo'yicha amaliy takliflar ham ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, profilaktika, jismoniy faollik, zararli odatlar, immunitet.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni saqlab qolish jamiyat salomatligi uchun muhim masalalardan biridir. Odamlar orasida uchraydigan ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin, agar profilaktik tadbirlar o'z vaqtida va to'g'ri amalga oshirilsa. Ayniqsa, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan tiyilish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan sanaladi.

Ushbu maqolada aynan sog'lom turmush tarzining ahamiyati, uning asosiy tamoyillari hamda kasalliklarning oldini olishda qanday rol o'ynashi tahlil qilinadi.

Birinchidan, sog'lom turmush tarzi deganda insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan hayot tarzini tushunamiz. Bu tushuncha faqatgina kasallik yo'qligini emas, balki umumiy salomatlik holatini anglatadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bolalikdan boshlanishi va butun hayot davomida saqlanishi kerak. Oila, maktab, ommaviy axborot vositalari va tibbiyot xodimlarining bu boradagi tarbiyaviy ta'siri juda katta.



Ikkinchidan, profilaktika tibbiyotining asosiy yo'nalishi bo'lib, kasalliklarni davolashdan ko'ra ularning oldini olish samaraliroq ekani ilmiy jihatdan isbotlangan. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik va onkologik kasalliklarning ko'pchiligi noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik va zararli odatlar natijasida kelib chiqadi. Agar odamlar ushbu xavf omillaridan xabardor bo'lsa va sog'lom odatlarni shakllantirsa, bu kasalliklar soni sezilarli darajada kamayadi. Shuning uchun profilaktika — sog'lom jamiyat poydevoridir.

Uchinchidan, sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari — to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va yetarli uyqudan iborat. To'g'ri ovqatlanish organizmni zarur modda va energiya bilan ta'minlaydi. Jismoniy faollik esa yurak, qon aylanishi, mushak va suyak tizimlarini mustahkamlaydi. Ruhiy salomatlik esa stress, depressiya va psixosomatik kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Har bir inson ushbu omillarga e'tibor qaratgan holda kundalik hayotini tashkil etsa, umumiy salomatlik holati ancha yaxshilanadi.

Shu mavzu yuzasidan talaba sifatida kichik kuzatuv olib bordim. Guruhimizdagi 25 nafar talabadan 10 kun davomida sog'lom turmush tarziga amal qilganlar va qilmaganlar o'rtasida farqlarni so'rovnoma orqali aniqlashga harakat qildim. So'rovnomada 5 ta savol bo'lib, asosan ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu sifati, kayfiyat va umumiy holat haqida savollar berildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, har kuni ertalab 20-30 daqiqa jismoniy mashq qilgan, shirinlik va fast-foodlardan cheklangan, kamida 7 soat uxlagan talabalar o'zlarini ancha tetik, faol va yaxshi kayfiyatda his qilishgan. Aksincha, tungi ovqatlanish, uyqusizlik va harakatsizlikka odatlanganlar esa ko'proq charchoq, bosh og'rishi va diqqatni jamlay olmaslikdan shikoyat qilishgan.

Bu oddiy kuzatuv ham sog'lom turmush tarzi inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini yana bir bor isbotladi.



Xulosa qilib aytganda, sogʻlom turmush tarzi nafaqat individual sogʻliqni mustahkamlash, balki butun jamiyat salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Yoshlikdan boshlab toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy muvozanat va zararli odatlardan voz kechish orqali inson organizmini koʻplab kasalliklardan asrash mumkin.

Profilaktika esa davolovchi tibbiyotdan koʻra samaraliroq va arzonroq yoʻl hisoblanadi. Oʻz vaqtida bajarilgan oddiy profilaktik chora-tadbirlar ogʻir va surunkali kasalliklarning oldini olib, tibbiy xarajatlarni kamaytiradi, odamlarning umrini uzaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Shu bois sogʻlom turmush tarzini har bir fuqaroning kundalik hayotiga singdirish, bu borada jamoatchilikda ong va madaniyatni oshirish — bugungi kunda nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy vazifa hamdir. Ayniqsa, boʻlajak shifokorlar va tibbiyot sohasi vakillari oʻzlari sogʻlom hayot tarziga amal qilgan holda boshqalarga ham namuna boʻlishlari zarur. Chunki sogʻlom jamiyat — kuchli va farovon kelajakning poydevoridir.

Ishlatilgan atamalar izohi

1. Profilaktika – Kasalliklar kelib chiqmasidan oldin ularning oldini olishga qaratilgan choralar majmuasi. Masalan, emlash, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik.
2. Sogʻlom turmush tarzi – Inson sogʻligʻini saqlab qolishga xizmat qiladigan odatlar yigʻindisi: zararli odatlardan voz kechish, sport bilan shugʻullanish, yetarli uyqu, sogʻlom ovqatlanish.
3. Surunkali kasalliklar – Uzoq davom etadigan va doimiy davolanishni talab qiladigan kasalliklar. Masalan: qandli diabet, gipertoniya, yurak ishemik kasalligi.
4. Risk omillari – Kasallik paydo boʻlishiga sabab boʻluvchi omillar. Masalan: chekish, spirtli ichimlik isteʼmoli, stress, harakatsizlik.
5. Immunitet – Inson organizmining kasallik qoʻzgʻatuvchilarga qarshi tabiiy himoya tizimi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. (2020). Healthy living: What is a healthy lifestyle? Retrieved from <https://www.who.int>
2. Puska, P., & Ståhl, T. (2010). Health in all policies—the Finnish initiative: Background, principles, and current issues. *Annual Review of Public Health*, 31, 315–328. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.012809.103658>
3. Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>