

KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA  
TIBBIY SAVODXONLIKNING O'RNI.

Arslonova.N.A

Buxoro davlat tibbiyot instituti, Buxoro, O'zbekiston.

**Annotatsiya:** Respublikamizda so'nggi yillarda turli xil yurak qon tomir, ovqat hazm qilish, endokrin, nerv tizimi kasalliklari yildan yilga ko'payib bormoqda. Shu va shunga o'xshash bir qancha kasalliklarni profilaktika qilishda xalqimiz orasida sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish va buning uchun esa xalqimiz tibbiy savodxonligini yanada rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarziga oid va boshqa tibbiy bilimlarni xalqimizga oddiy, sodda, tushunarli qilib yetkazish yo'llarini izlash kerak. Buning uchun ko'pchilik foydalanadigan ommaviy axborot vositalari jumladan: TV, radio va ijtimoiy tarmoqlar(telegram, you tube...)da tibbiyotga oid ko'rsatuvlar tayyorlab taqdim etish zarur. Ayniqsa aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi videomateriallar hajmini oshirish zarur. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy tarbiya, zararli odatlar, shaxsiy gigiyena haqidagi qisqa metrajli filmlar shular jumlasidandir.

**Аннотация:** В последние годы в нашей республике с каждым годом увеличивается количество различных заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и нервной систем. В профилактике этих и подобных заболеваний важно формировать среди нашего народа здоровый образ жизни, а для этого и дальше развивать медицинскую грамотность нашего народа. Необходимо найти способы донести медицинские знания до нашего народа в простой и понятной форме. Для этого необходимо подготовить и представить медицинские программы в средствах массовой информации, в том числе на телевидении, радио и в социальных сетях (Telegram, You Tube...). В частности, необходимо увеличить объем видеоматериалов, пропагандирующих здоровый образ жизни среди населения. К ним относятся короткометражные фильмы о здоровом питании, физкультуре, вредных привычках и личной гигиене.

**Abstract:** In recent years, in our republic the number of various diseases of the cardiovascular, digestive, endocrine and nervous systems is increasing every year. In the prevention of these and similar diseases, it is important to create a healthy lifestyle among our people, and for this to further develop the medical literacy of our people. It is necessary to find ways to bring medical knowledge to our people in a simple and understandable manner. To do this, it is necessary to prepare and present medical programs in the media, including television, radio and social networks (Telegram, You Tube...). In particular, it is necessary to increase the volume of video materials promoting a healthy lifestyle among the population. These include short films about healthy eating, exercise, bad habits and personal hygiene.

**Kalit so'zlar:** savodxonlik, sog'lom turmush tarzi, dalillarga asoslangan tibbiyot, salomatlik, valeologiya, profilaktika

O'tgan asrda tibbiyotda, jamoat sog'liqini saqlashda juda katta muvaffaqiyatlarga erishildi: aholining umumiy o'limi, bolalar o'limi kamaydi, o'rtacha umr oshdi, juda ko'p kasalliklarni muvaffaqiyatli davolash usullari ishlab chiqildi, profilaktika tibbiyotning asosiy yo'nalishiga aylanib bormoqda va boshqalar. Ammo bu muvaffaqiyatlarga katta mablag'larni sarflash evaziga erishildi. Shuning uchun ham jamiyat orasida adolatli savol tug'ilmoqda: «Bizning pullarimiz qanday sarflanmoqda?», «Ular qanchalik samara berayapti?», «Kelajakda nimaga ko'proq pul sarflash maqsadga muvofiq bo'ladi?» Sog'liqni saqlashga bundan keyin mablag' sarflash uchun yuqoridagi savollarga javob berish talab etiladi. Sog'liqni saqlashga gazetalar, jurnallar, Internet, telekompaniyalar katta ahamiyat berayotgan bir paytda, yuqoridagi savollarga oddiy javob bermasdan, ularni ilmiy asoslash lozim.

Inson salomatligi har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy-ma'naviy ahamiyatga ham egadir. Salomatlikni umr davomida saqlab qolish insonning o'z qo'lida ekanligini va buning uchun quyidagi yettita asosiy tavsiyalarga amal qilish lozimligini ta'kidlash joizdir: haddan tashqari ko'p ovqat yeyishdan o'zini tiyish, o'z vaznini doimiy nazorat qilib borisli, belgilangan vaqtlarda ovqatlanish; mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilish; uyquning yetarli bo'lishini ta'minlash; faol harakatlanish rejimiga rioya qilish; chekishdan, alkogolli ichimliklardan o'zini tiya bilish.

Ko'rinib turibdiki, bu qoidalar ko'pchilik uchun yangilik emas va har bir insondan oqilona yashash tarzini tashkil qila bilishni talab qiladi, xolos Salomatlik bolalikdan, to'g'rirog'i xali tug'ilmasidan - ona qornida shakllanib boradi, va yillar davomida o'zgarib turadi. Agar bolada yoshligidan sog'lig'ini saqlashga oid bilimlar yetarli bo'lsa va sog'lom turmush tarziga amal qilib yashasa kasalliklarga chalinish ehtimoli kamroq bo'ladi. Afsuski sog'lik aksar hollarda u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Salomatlik - organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro dinamik m uvozanatlashgan hamda uyg'unlashgan, mukammal o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek: "Salomatlik - bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jism oniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jism oniy, m a'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi".

Ma'lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog'liq. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma'lumotlar orqali, turmush tarzini o'z his-tuyg'ularini, ob'ektiv morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasini, ega bo'lgan valeologik bilimlar bilan o'zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to'g'rilash orqali amalga oshiriladi. Agar insonlar yoshlikdan sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilsalar, tibbiyotga oid umumiy bilimlarga ega bo'lib sog'liklarni saqlash haqida sog'lik paytlaridayoq o'ylasalar mamlakat iqtisodi uchun ham, insonlar uchun ham katta foyda bo'lar edi

Ma'lumki, hozirgi kunda dunyo bo'yicha insonlarning sog'ligiga putur yetkazadigan, umrni qisqartiradigan, ayrim nohush sharoitlarda turli xil yuqumli va boshqa kasalliklarning avj olishi kuzatilmoqda va ayniqsa o'ta yomon, salbiy oqibatlariga olib kelayotgan narkotik, psixotrop va boshqa moddalarni qabul qilishlik oqibatida narkomaniyaning barcha turlari (morfinizm, toksikomaniya, alkogolizm, chekish va boshqalar)ning avj olishi, OITS (SPID) va OIV (VICH)-infektsiyasining rivojlanishi kabi «GLOBAL MUAMMOLARGA» qarshi kurashish davom etmoqda. Bunday murakkab va mushkul masalalarga qarshi kurashish, bartaraf qilish va ularni oldini olish uchun yangi avlod lozim bo'ladi. Shunday ekan har bir inson organizm nima ekanini, o'zligini anglashi va tarbiyani nafaqat tug'ilishdan, ona qornidan (embrional davrdan), balki eng muhimi nikoxga tayyorgarlik qilish davridan (sog'lom tuxum va urug' bo'lishligidan) boshlashlik shart ekanini o'rtaga tashlash kerak. "Valeologiya asoslari" fanining Respublikamizda joriy qilishlikning asosiy maqsadi ham shundan iboratdir.

Xulosa qilib aytganda avvallari ham, hozirgi davrda ham, odam bolasi-insonlar o'z sog'lig'i va uzoq yashashlik uchun qayg'urib kelganlar. Har bir davlatning, Sog'liqni saqlash vazirliklari (VOZ) hamda BMT-ning "Strategik" va "Taktik" rejalari ham shunga qaratilgan bo'lib, dunyo bo'yicha barcha sarf-xarajatlarni kasalliklarni oldini olish va davolash ishlariga sarf qilib kelinmoqda.

Bizda ham sog'liqni saqlash sohasida asosan kasalliklarni davolash hamda "oldini olish" (profilaktika) masalalariga "Sog'lom turmush tarzi"ga qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzi inson muammolarini hal qilishning eng qulay, arzon va samarali usulidir. Bu borada «Valeologiya» fanini o'qitish jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.«Sog'lom turmush tarzi» deganda quyidagilarni eslatib o'tish joiz.

Ya'ni: 1. Avvalo har bir shaxs o'zining «kun tartibi rejasi»ga ega bo'lishi kerak: bir kecha-kunduzlik bioritmni hisobga olgan holda o'z mehnat qobiliyatini tartibga solish, dam olish va uxlashliklarni to'g'ri tashkil qilabilishligi;

2. Harakat faolligi nazorat qilabilishligi: Sportning o'zi tanlagan holda ayrimlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishlik, ochiq va sof havoda o'z me'yorida qadamlar bilan yurishlik, chopishlik, ritmik va doimiy gimnastika bilan shug'ullanishlik;

3. Aql-idrok bilan tanani-badanni chiniqtirishlik, suv, havo, issiq-sovuq holatlarga organizmni chiniqtirishlik-o'rgatishlik.

4. Suyak-muskul tizimlarni muntazam va me'yoriy harakatlar bilan bardam-baquvvatlashtirishlik («Avtogennaya trenirovka qiyomiga etkazib mashq qilabilishlik»).

5. Ruhani va ma'naviy jihatdan o'zini-o'zi to'g'ri nazorat qilishligi, har qanday holatlarda o'zini to'xtata bilishligi.

6. Qo'zg'algan asab tizimini (nevroz holatni) o'z aql-zakovatini ishga solishlik bilan normal holga keltirabilishlik.

7. Yana eng muhimlaridan biri ratsional – aql idrok bilan, tartibli, maqsadga muvofiq, sifatli, to'g'ri, oqilona ravishda ovqatlanishlikdir.

8. Va boshqa, hayot-faoliyatdan kelib chiqqan holda, turli xil omillardan to'g'ri foydalanishlik.

Yuqorida qayd etilganlarning – rejalarning yuqori samaradorligini ta'minlashning asosiy negizi, ulardan kompleks holda (uzviylik) foydalanishlik

ekanligini esdan chiqarmaslik lozim. Mustahkam sog'liqning garovi ham shundadir. Bularning hammasi organizmning jismonan, ruhan, emotsional (yaxshi

kayfiyat), intellektual (aql-idrok), mustahkam sog'lom bo'lishligini ta'minlashlikning garovidir. Amerikaliklarning ta'biri bilan ayt ganda «Living with health» («Sog'lom yashamoqlik») ekan. Buning uchun har bir odam o'z turmush tarzidan kelib chiqib, shaxsiy kun tartibiga ega bo'lishligi va ayniqsa ovqatlanishga katta e'tibor berishligi kerak.

#### SOG'LOM TURMUSH TARZINING PROGRAMMASI

Sog'lom bo'lishlik va sog'lom turmush tarziga erishishlik uchun quyidagi masalalarga amal qilmoqlik lozim. Jumladan:

1. Xarakter faolligini maqsadga muvofiq ravishda, imkoniyat darajasida bajarishlik.
2. Chiniqishlik. Bunda organizmning kasalliklarga va tashqi noqulay salbiy ta'sirlarga va tashqi noqulay holatlarga qarshi organizm quvvatini oshiriladi.
3. Ratsional – aql idrok bilan ovqatlanishni tashkil qilgan (to'la quvvatli, barchasini o'z ichiga olgan) holda.

4. Mehnat qilish va dam olishni tartibga solga holda tashkil qilishlik.

5. Ekologik holatlarni to'g'ri anglagan holda yashashni uyushtirish.

6. Emotsional hamda ruhiy chidamlilik bilan yashash.

7. Turli xil zararli odatlarga barham berishlik (chekish, ichish, narkotiklar qabul qilish va boshqalar).

8. Shaxvoniy-jinsiy xulq atvorni tartibga solish.

9. Sog'lom turmush tarzini iloji boricha tug'ilgan davrdan boshlashlik. Bu narsa sog'lom bo'lishlik va uzoq umr ko'rishga asos bo'lib xizmat qiladi .

Va boshqalar ...

Yuqoridagilarga kompleks holda yondoshishlik ushbu maqsadga erishishlikning garovi hisoblanadi.

Sog'lomlashtiruvchi profilaktik ta'lim - bu turli kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va ko'nikmalarning bir tizimga solingan majmuasi bo'lib salomatlik sari yetaklaydi.

Salomatlik - organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro dinamik muvozanatlashgan hamda uyg'unlashgan, mukammal o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek:

“Salomatlik - bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi”.

Bugungi kunda sog'liqni saqlash tizimida dori vositalarini ishlab chiqarish va ularni sotish katta biznesga aylandi. Hech narsadan tap tortmagan holda,

hozirda agressiv reklama siyosati olib borilmoqda, marketing

mutaxassislari dori-darmonlarni dunodagi eng samarali, eng foydali

mahsulotlar sifatida, turli yangi texnologiyalar va ruhiy ta'sir

vositalarini qo'llagan holda ko'z-ko'z qilishmoqda. Vaholanki bu reklamalar xalqimizni o'zboshimchalik bilan o'zini o'zi davolashga urinishga va o'zi bilib bilmay o'ziga ziyon yetkazib qo'yishga olib kelmoqda, Buning oldini olish uchun

maqsadida xalqimiz tibbiy savodxonligini rivojlantirish zarur.

Tibbiy savodxonlik- insonlar o'zlari va boshqalar uchun sog'liq bilan bog'liq qarorlar va harakatlarni xabardor qilish uchun ma'lumot va xizmatlarni topish, tushunish va foydalanish darajasi bo'lib bu kasalliklarni profilaktika qilishda sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qila olishga bevosita imkon yaratadi. Oddiy til bilan aytganda, "sog'liqni saqlash bo'yicha savodxon" bo'lish, kimdir o'ziga kerakli tibbiy yordamni qanday olishni bilishini va kasalliklar profilaktikasiga oid bilimlarga ega bo'lishni anglatadi. Bu borada Nizomiy Ganjaviy shunday deydi:

"Inson, bu dunyoda yaxshi yashamoqchi bo'lsang savdogar bo'l

U dunyoda ohirating obod bo'lishini istasang taqvodor bo'l

Ikki dunyoying obod bo'lishini xohlasang ilm o'rgan."

Zero salomatlikka oid har qanday bilim kaslliklar profilaktikasi uchun xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi: Respublikamizda tibbiyot yilkasalliklar profilaktikasiga oid sayin rivojlanayotgan bo'lsada aksariyat salomatlikka oid qarashlarda bir qancha muammolar mavjud. Bulardan biri yurtdoshlarimizni turli kasalliklar bilan og'rganlarida o'zbilarmonlik bilan "Apteka shifokorim" qabilida o'zlarini o'zlari davolash holatidir. Bu esa aksariyat hollarda kasallikning asoratlanishiga yoki ikkilamchi kasalliklarga sabab bo'lmoqda. Ushbu tadqiqotning maqsadi yurtdoshlarimizning sog'lom turmush tarzi va umumiy tibbiy savodxonligini o'rganish va yuqorida keltirilagan holatni oldini olish maqsadida xalqimiz orasida salomatlikka oid savodxonlikni shakllantirish va uni yanada rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqishdir. Chunki sog'lom turmush tarziga rioya qiluvchi insonlar o'rtasida ovqat hazm qilish, nafas olish, nerv tizimi va boshqa kasalliklar ancha kam uchraydi.

Tadqiqot uslublari: Ushbu tadqiqotda anketa usulidan foydalanildi. Anketada aholining sog'lom turmush tarzi haqidagi va tibbiyotga oid umumiy bilimlarini o'rganish bo'yicha savollar ishlab chiqildi va Buxoro viloyati Vobkent tumanida joylashgan 10-sonli QOP aholisining 100 nafari olindi va ular tomonidan to'ldirildi. Bulardan 50 nafari o'rta yoshlilar, 20 nafari qariyalar va 30 nafari o'smirlar.

Tadqiqot natijalari. Deyarli barcha ko'rib chiqilgan holatlarda o'rganilayotgan aholining aksariyat qismining tibbiy savodxonligi yetarli darajada emas. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi yaxshi tashkil qilinmagan. O'rganilayotgan yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish kabi sog'lom turmush tarzi tamoyillarida kamchiliklar bor. Aholining tibbiy bilimlari qoniqarsiz darajada. Aholi o'z salomatligi haqidagi yetarli bilimlarga ega emas.

Xulosa: Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi qay tarzda yo'lga qo'yilganligini o'rganish va tibbiy savodxonlik darajasini oshirish maqsadida aholi o'rtasida targ'ibod-tashviqot ishlarini amalga oshirish zarur.

Ilmiy ishning amaliy ahamiyati shundan iboratki, aholi salomatligini yaxshilash va mustahkamlashda mamlakatimizda olib borilayotgan sog'liqni saqlash to'g'risidagi zamonaviy islohotlarni jamoa orasida keng targ'ib qilish, aholini tibbiy savodxonligini

oshirish, har bir shaxsni o'z salomatligi uchun javobgarlik hissini sezdirish va profilaktik chora tadbirlarni aholini har bir guruhi uchun alohida tashkillashtirish va uning ustidan nazoratni kuchaytirish zarur.

Aholi o'rtasida tibbiy bilimlarni shakllantirish uchun maktab darsliklari sirasiga tibbiyotga oid darslarni kiritish, tibbiy va sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarni ommalashtirishda aholining aksariyat yosh qismi foydalanadigan OAV( internet tarmog'i, TV) dan foydalanib turli xil jargonlardan holi videoroliklar tayyorlab namoyish etish maqsadga muvofiqdir. Zero tibbiy savodxonligi yuqori sog'lom turmush tarziga rioya qiladiga insonlar orasida kasalliklar soni keskin kamayadi. Bu esa bevosita mamlakatimizning iqtisodiy, siyosiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

#### FOYDALANIGAN ADABIYOTLAR:

1. VALEOLOGIYA ASOSLARI, F. SH. INOG'OMJONOVA Toshkent 2014 5-bet,98-bet
- 2.DALILLARGA ASOSLANGAN TIBBIYOT" moduli bo'yicha O'QUV -USLU BIY MAJMUA Toshkent 2019 22-23- bet
- 3.VALEOLOGIYA ASOSLARI yohud UZOQ UMR OMILLARI (1-kitob)] Ro'ziqulov Q. Toshkent – 2007 21-24-bet
4. SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI. Rahmon Arziqulov. Toshkent-2009 41-bet
5. Internrt ma'lumoti: <https://www.coaces.com>