IQRO JURNALI / 2023
GUVOHNOMA № 060680
E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245
SPECIAL ISSUE, VOLUME 5, ISSUE 2, 2023

# AHOLI O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH

**Jumanova Lola Abduxalilovna**

ADTI ijtimoiy gigiena va ssb kafedrasi assistenti

**Xonturayeva Malika Yo'lbarsovna**

Andijon Abu Ali ibn Sino texnikumi akusher ginekologiya kafedrasi o'qituvchisi

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish usullari,sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumotlar berib boriladi.Maqoladan asosiy maqsadimiz aholi o'rtasida kasallanishni oldini olish va sog'lom turmush tarziga rioya qilisgdan iborat.

**Kalit so'zlar**

Sog'lom turmush tarzi, aspect, gigiena, ratsional, alkogol,semizlik,arterial bosim.

**Sog'lom turmush tarzi** – bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta'minlashga, faol uzoq umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.

**Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:**

- salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi mutanosiblik;
- jismoniy tarbiya va chiniqish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;
- to'g'ri jinsiy aloqa;
- ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas'uliyatli gigienik xatti -harakatlar;
- yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog'lom, ham sog'lig'ida ayrim nuqsonlari bo'lganlarga.Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o'sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog'lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo'lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog'liq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig'ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok).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 teskari aloqa, o'z his-tuyg'ularini, ob'ektiv morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasini, ega bo'lgan valeologik bilimlar bilan o'zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to'grilash orqali amalga oshiriladi.Sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, butun umr davom etishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga o'tishning ijobiy ta'siri ba'zan yillar davomida kechiktiriladi.Sog'lom turmush tarzi odatiy hol bo'lib qolgan ko'plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga o'rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo'riqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo'lgan turmush tarzini ko'zda tutadi. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo'llab-quvvatlash, uning sog'lig'i, funktsional ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir.

**Inson salomatligi ko'p omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bog'liq:**

- genetik omillar – 15-20%;
- atrof-muhit holati – 20-25%;
- tibbiy ta'minot – 10-15%;
- odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50-55%.

O'zbekistonda aholi orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida «To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi» umummilliy harakati yo'lga qo'yilishi kutilmoqda. Buning natijasida aholi, ayniqsa, yoshlar, ayollar va keksalar orasida sog'lom ovqatlanishni tashkil qilish va jismoniy faollikni targ'ib qilish hisobiga yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, zararli odatlar va nosog'lom turmush tarzini kechirish oqibatlari bo'yicha axborot-targ'ibot ishlari olib boriladi.

Tahlillarga ko'ra, mamlakatda 10,7 mln aholi sog'lom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining

- 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkogol iste'mol qilishi;
- 16 foizi meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilmasligi (kuniga 400 grammdan kam);
- 36,6 foizi taomga qo'shimcha tuz qo'shishi;
- 32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi;
- 38 foizida yuqori arterial bosim va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi;
- 26 foizining esa jismoniy faolligi sustligi aniqlangan.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tabiya birinchi navbatda turadi.Shu sababli aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida tibbiyot xodimlari o'rtasida sport musobaqalari (yugurish, velosport, futbol, basketbol, tennis, shashka, shaxmat va boshqa) sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etildi. Jumladan:

Tuman tibbiyot birlashmasiga qarashli barcha davolash profilaktika muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan xodimlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga doimiy ravishda jalb qilish,

ular o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ommaviy sport turlariga, xususan mini futbol sportiga qiziqishni oshirish maqsadida 2022- yilning 1-30- iyun kunlari “Samarqand viloyat Sog‘liqni saqlash boshqarmasi kubogi 2022” musabaqasida ishtirok etib faxrli 2- o‘rinni olishga sazavor bo‘lishdi.

Oqtepa OSHPga qarashli Hakimqul uy shifoxonasida 1 ta fitnes klubi faoliyat yuritib, sog‘lomlashtirish ishlarini amalga oshirmoqda.

Aholi o‘rtasida aholini jalb qilgan xolda tibbiyot xodimlari ishtirokida har xaftaning juma, shanba kunlari “5 ming qadam” piyoda yurish marafonlari muntazam ravishda amalga oshirilmokda.

Aholi o‘rtasida, aholining jismoniy tarbiya va sportga jalb etish yuzasidan targ‘ibot va tashviqot ishlari olib borildi.

Xonadonlarda patronaj jarayonida aholini antropometrik ko‘rsatkichlarini aniqlash; ortiqcha vazn, semizlik va aniqlangan yuqumli bo‘lmagan kasalliklarni nazoratga olish va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha aholiga zaruriy tavsiyalar berib borilmoqda. Bundan tashqari 40 yoshdan oshgan 19 304 nafar aholi skrining tekshiruvidan o‘tkazilib, skrining natijasiga ko‘ra 6 671 nafar aholida ortikcha vazn. 914 nafarida semizlik, 3 111 nafarida qon bosimi normadan ortiq ekanligi, 7 842 nafar (40,7 %) aholi noto‘g‘ri ovqatlanishi, 6 822 nafar aholi (35,5 %) jismoniy nofaol ekanligi, 542 nafar aholi (2,8 %) tamaki va alkogol suistemol qilishlari aniklandi. Aholining bunday qatlamiga maxalla tibbiy brigada a’zolari tomonidan sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tushuntirish ishlari olib borilmoqda.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. Аҳолининг санитария-эпидемиологик

осойишталиги тўғрисида. Халқ сўзи газетаси, 2015 йил 27 август сони.

2. Каримов И.А. Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди. 13 жилд -

Т.: Ўзбекистон, 2005. 202-бет.

3.Ниёзова Н.Ш. Ўзбекистон тарихи. Ўқув услубий қўлланма Т.: 2016, 34 – бет.

4.Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. Т.:2021, 4-бет

5.Boyko Yu.P., Kaminskiy G.D., Seltsovskiy P.P., Appenyanskiy A.I., Kyrov N.E., Goncharova E.L., Petuxov V.A., Kaminskaya E.V. Favqulodda vaziyatlarda psixoterapevtik va tibbiy-psixologik yordamni rivojlantirish strategiyasining ilmiy asoslanishi va ularning oqibatlari: Uslubiy tavsiyalar (32-son). - Moskva: Sog'liqni saqlash qo'mitasi. Moskva hukumati. 2001 yil.

6.Bekmirov T. O'smirlardagi nevrozlarning psixologik xususiyatlari // Jamiyat va innovatsiya. – 2021. – T. 2. – Yo‘q. 10/S. – 541–547-betlar.

7.Guldan V.V., Nazarenko Yu.V. Sog'liqni saqlashda psixologik xizmat: holati va istiqbollari. // Psixologiya savollari. 1991. No 2. – B. 177–179.

8.Qayumova D.T. Menopauzadagi anksiyete-depressiv kasalliklarning differentsial terapiyasi // Reproduktiv tibbiyot bo'yicha IX Xalqaro Kongress materiallari. – Moskva, – 2015. – 19–20-betlar.

9.Matveeva E.V. Psixologik xizmat. - Kirov: Vyat GGU nashriyoti. 2007. – 63 b.

10.Melibayeva R. N. va boshqalar. Talabalarning ijodiy tafakkurini rivojlantirishning psixologik mexanizmlari // Xalqaro ilmiy va texnologik tadqiqotlar jurnali. – 2020. – T. 9. – Yo‘q.

WORDLY
KNOWLEDGE