



GIGIYENA, JISMONIY FAOLLIK VA ULARNING KUNDALIK HAYOTDA AHAMIYATI

Tajibaeva Fatima

Xojayli tumani Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat Texnikumi

Xirurgiya fan Oqtuvchisi

Annotatsiya : Davlatimiz rahbarining 2018-yil 18-dekabrdagi “ Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning profilaktikasini, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida ” gi qarori tizimda yangi qarashlarni vujudga keltirdi. Aholining tibbiy va sanitar-gigiyenik madaniyati darajasi pastligicha qolayotgani bois asosiy e‘tibor profilaktikaga emas, kasalliklar bilan kurashishga qaratildi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, badan tarbiya, urbanizatsiya, jamoatchilik, gigiyena, jismoniy faollik, aqliy faollik, sog‘liqni saqlash, ijtimoiylik va boshqalar,

Aholining uzoq umr ko‘rish davomiyligini ta‘minlash dolzarb masalalardan biridir.

Zero, ushbu ko‘rsatkich insonlarning sog‘lom turmush tarzi ifodasidir. Shu o‘rinda sog‘lom turmush tarzi nima, unga amal qilish me‘yorlari qanday, yurtimizda sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash borasida olib borilayotgan chora-tadbirlar nimalardan iborat. – sog‘lom turmush tarzi- insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmni chiniqtirishi, sport bilan shug‘ullanishi, to‘la va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o‘zini tuta bilishidir. Serharakatlilik organizmni tabiiy ravishda rag‘batlantirib turadi. Shuning uchun serg‘ayrat, tinib-tinchimaydigan odamlar doimo tetik, bardam, keksayganlarida ham baquvvat va shijoatli bo‘ladi. Hozirgi urbanizatsiya sharoitida keng jamoatchilik va yoshlarimiz o‘rtasida jismoniy faollik sezilarli kamayganligi



ko'zga tashlanmoqda. Shu bois jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kam harakatlikka qarshi ommaviy kurashish. Insonlarning yuksak jismoniy va aqliy ish qobiliyatini muhofaza etish, aholi keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish tobora dolzarblik kasb etmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, keying bir necha o'n yil ichida dunyoda ortiqcha vazn va semizlik muammosi ortib bormoqda. 2015-yilda yuqumsiz kasalliklar 40-million odamning umriga zavol bo'ldi bu esa dunyo bo'yicha barcha o'lim holatlarining 70% tashkil etadi.

Yurtimizda yuqumsiz kasalliklar har yili barcha o'lim holatlarning 78% sababchisi bo'lmoqda. Xususan, bugungi kunda Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabalar turar joyida istiqomat qiluvchi talaba qizlar ustida tekshirishlar olib borildi. Bir yil mobaynida ularning turmush tarzi va hayot faoliyati yaqindan o'rganildi. 18-26 yoshgacha bo'lgan talabalar o'rtasida o'tkazilgan tajriba salbiy natijalarni ko'rsatdi. Jumladan, talabalarning uchdan ikki qismi(67%) sabzavot va mevalarni yetarlicha iste'mol qilmaydi(har kuni 400 grammdan kam), yarmi ortiqcha vaznga ega, talabalarning 46% da qondagi xolesterinningortgan darajasi qayd qilingan, palapartish ovqatlanish ovqat hazm qilish sistemasining jiddiy kasalliklariga olib kelgan, betartib uyqu parishonxotirlik va diqqatni bir yerga jamlay olmaslik kabi noxush holatlarni vujudga keltirgan. Bu esa o'z- o'zida o'qish ko'rsatkichini zelirli darajada keskin pasaytirgan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining baholashiga ko'ra, 2016-yilda yuqumsiz kasalliklar yetkazgan iqtisodiy zarar taxminan 9,3 trillion so'mni tashkil etgan, bu mamlakat yalpi iochki mahsulotining 4,7% ga teng. Xalqaro hamkorlikning yo'lga qo'yilgani ishimizni yengillashtirmoqda. Jumladan, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining arterial gipertoniya, qandli diabet, bronixial astma va o'pkaning surankali obstruktiv kasalligi hamda boshqa yuqumli bo'lmagan kasalliklar bo'yicha klinik protokollar, standartlar hamda tavsiyalar talablari birlamchi tibbiy-sanitarya yordami muassasalari amaliyotiga tatbiq qilinadi. 40 yosh va undan katta aholi o'zlari istiqomat qilayotgan birlamchi tibbiy-sanitarya yordami muassasalarning



umumiy amaliyot shifokorlasri va patronaj hamshiralari tomonidan reja asosida ommaviy skrining tadbirlari bilan qamrab olinmoqda . O'tgan davrda 1.3 milliondan ziyod insonlar yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavf omillari aniqlangan, shuningdek, birinchi marta yuqumli bo'lmagan kasalliklarga chalingan bemorlar qat'iy nazorat ostiga olindi.

Yurtimizda haftaning har shanba kuni —salomatlik kunil deb e'lon qilinib, tibbiyot xodimlari ishtirokida ommaviy sport tadbirlari tizimli ravishda o'tkazilyapti. Notibbiyot kasb-hunar kollejlarida —sog'lom turmush tarzi va oila fani darsi jadvalga kiritildi. Aytish kerakki, ushbu qaror asosida nafaqat bizning markazga, balki barcha davlat organlari va tashkilotlariga ham talaygina vazifalar yuklatilgan. Xususan, har bir muassasa xodimlari uchun ish kuni davomida gimnastika mashqlari, haftasiga kamida bir marotaba yugurish, suzish, futbol, voleybol, basketbol, tennis va boshqa tadbirlarni o'z ichiga olgan — Salomatlik kunil joriy etish shart. Xodimlarning muntazam ravishda ommaviylashgan sport turlari bo'yicha musobaqalar va boshqa jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlarda qatnashishlarini rag'batlantirishi lozim. Rus olimi I. Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini organism tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik a'zolar markaziy asab tizimni boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun mexanizm hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi.

Xususan, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlandi.

Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy harakat qiluvchi kishilar doim tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi. Bundan tashqari, bizning issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullar bilan birga noan'anaviy usullar orqali ham organizmni chiniqtirish mumkin.



Masalan, har xil oyoq vannalari qabul qilish, tuzli hamda toshli yo‘lakchalarda yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish organizmning immune tizimini kuchaytiradi. Agar kamida 25-30 daqiqa yugurib, turli mashqlarni bajarsak, o‘zimizdagi ijobiy o‘zgarishlarni tezda payqaymiz. Jumlagan, yurak-qon tomir funksiyasi faollashgani, nafas olishimiz yaxshilangani, suyaklarimiz yanada kuchli bo‘lgani yaqqol seziladi.

Kun tartibiga amal qilish sog‘lom turmush tarzi asosidir, Kun tartibi insonning dunyoga kelgan kunidan boshlab amalda bo‘luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyatlari- mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug‘ullanish va hokazolarni muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma- ket bajarishdir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo‘la olmaydi va u shaxsning Yoshi, sog‘ligi, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi. Uning umumiy talablariga amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to‘g‘ri taqsimlanishi, o‘z vaqtida dam olish, har kuni muayyan vaqt va me‘yorida ovqatlanish, ma‘lum vaqt mobaynida uyquga yotish va barvaqt uyg‘onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog‘lom yoki nosog‘lom turmush tarzi ham kun tartibining to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri uyushtirilganiga bog‘liq. To‘g‘ri tuzilgan kun tartibi organizmning har tomonlama to‘g‘ri rivojlanishi, irodaning mustahkamlanishi, mehnat unumdorligi yuqori bo‘lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi, kasallanishning oldini olishda muhim o‘rin tutadi.

ADABIYOTLAR VA MANBALAR:

1. Mintrans.uz
2. www.akadmvd.uz
3. redcrescent.uz
4. Librariy.sammi.uz
5. Ecopharma.uz va boshqalar