



**SOG ‘LOM TURMUSH TARZI VA XRONIK KASALLIKLARNI
OLDINI OLISH**

Jalilova Barchinoy Vahobjon qizi

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat institute

Tibbiyot fakulteti davolash ishi yo ‘nalishi 2 bosqich talabasi

[Tel:+998900851006](tel:+998900851006)

E-mail:barchinoyjalilova9@gmail.com

“ Sog‘liq- insonning eng katta boyligidir”

Abu Ali ibn Sino

Annotatsiya: *Ushbu maqola hozirgi kunda insonlarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilmasligi oqibatida kelib chiqadigan ba‘zi xronik kasalliklar, ularning sabablarini va oldini olish choralari haqida ma‘lumot berishga qaratilgan. Shu bilan bir qatorda, sog‘lom turmush tarziga amal qilishning inson salomatligini saqlash va kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyati ta‘kidlangan. Mazkur maqola jamiyat hayotida sog‘lom turmush tarziga amal qilishni targ‘ib qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Sog‘lom turmush tarzi, xronik kasalliklar, qandli diabet, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, arterial gipertenziya, kamharakatlilik, profilaktika.*

Аннотация: *Данная статья посвящена рассмотрению некоторых хронических заболеваний, возникающих в настоящее время вследствие несоблюдения людьми принципов здорового образа жизни, а также их причин и мер профилактики. Наряду с этим подчеркивается важность соблюдения здорового образа жизни для сохранения здоровья человека и предупреждения различных заболеваний. Настоящая статья направлена на пропаганду здорового образа жизни в обществе.*



Ключевые слова: здоровый образ жизни, хронические заболевания, сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия, малоподвижный образ жизни, профилактика.

Abstract: This article focuses on certain chronic diseases that arise nowadays due to people's non-adherence to a healthy lifestyle, as well as their causes and preventive measures. It also emphasizes the importance of following a healthy lifestyle for maintaining human health and preventing various diseases. The article aims to promote healthy living within society.

Keywords: healthy lifestyle, chronic diseases, diabetes mellitus, obesity, cardiovascular diseases, arterial hypertension, physical inactivity, prevention.

Zamonaviy hayot sharoitida sog‘lom turmush tarziga amal qilish inson salomatligini saqlashda eng muhim omillardan biridir. Bugungi kunda jahon aholisi orasida xronik kasalliklar (yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va h.k.z) avj olib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, 2025- yil dunyo bo‘ylab qandli diabet bilan kasallanganlar soni shiddat bilan ortib, ular soni 350-500 mln dan oshgan. Ushbu ko‘rsatkich 2040-yilga kelib 700 mln ga yetishi prognoz qilinmoqda. Xronik kasalliklar rivojlanishida noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, ortiqcha vazn va zararli odatlar asosiy xavf omillari hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarziga amal qilmaslik natijasida ushbu omillar yanada kuchayib, kasalliklarni oldini olish imkoniyatini pasaytiradi. Bu borada prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ham sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini ta’kidlab: ”Yurak- qon tomir kasalliklarining asosiy sabablaridan biri – sog‘lom turmush tarziga amal qilmaslikdir” deb qayt etgan.[4]

Sog‘lom turmush tarzi — bu kasalliklarni davolash emas, balki ularning oldini olishga yo‘naltirilgan faol hayot falsafasidir. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, ruhiy barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish va tibbiy profilaktika— bularning barchasi inson organizmining tabiiy himoya tizimini mustahkamlaydi. Har bir insonning sog‘lig‘i, avvalo, uning hayot tarzi va odatlariga bog‘liq. Sog‘lom turmush tarzi bu faqat kasallikdan holi bo‘lish emas, balki hayot



sifatini yuksaltirish, energiyaga to'liq, faol va ruhiy jihatdan barqaror bo'lishni anglatadi.

Bugungi kunda inson salomatligi va uzoq umr ko'rish masalalari butun dunyo miqyosida eng muhim ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, surunkali kasalliklarning

70 foizi noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, zararli odatlar va stress kabi omillar bilan bog'liq.[1] Shu bois sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish nafaqat inson balki butun jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Chunki sog'lom turmush tarzi faqat salomatlikni mustahkamlabgina qolmay, u jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzi organizm faoliyatini meyorida saqlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib bir necha muhim tarkibiy qismlardan iborat. Ular quyidagilar:

- To'g'ri ovqatlanish — organizm uchun zarur bo'lgan oqsil, yo'g', uglevod, vitamin va mineral moddalarni me'yorida iste'mol qilish.
- Jismoniy faollik — muntazam mashqlar yurak-qon tomir, mushak-skelet tizimi va moddalar almashinuvini yaxshilaydi.
- Ruhiy barqarorlik — stress, depressiya va asabiy zo'riqishlardan xoli bo'lish immune tizimini kuchaytiradi.
- Zararli odatlardan voz kechish — chekish, spirtli ichimliklar va narkotik vositalardan uzoq bo'lish ko'lab kasalliklarni oldini olish.

Sog'lom turmush tarzi tarafdorlarining fikricha, agar odamlar quyidagilarga amal qilishsa, deyarli kasal bo'lishmaydi.

Birinchi shart. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish. Bu kundalik iste'mol qiladigan oziq-ovqatlarni kishi tanasidagi fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etish. To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasligi, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli oziq moddalar bilan ta'minlay olishi lozim.

Ikkinchi shart. Hayot harakatdadir. Inson kundalik hayotida Jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda



kayfiyati ko'tariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni ustahkamlashga xizmat qiladi.

Uchinchi shart. Kun va ishni biologik rejimlar asosida tashkil qilish.

Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlarning ma'lum bir tartibga bo'ysundirilganligiga misol bo'la oladi. Xuddi shuningdek, tartibli harakatlar kishi badanida ham sodir bo'ladi. Masalan, yurakning har daqiqada 70-75 marotaba bir maromda urishi, nafas olishning bir daqiqada 16-20 marta takrorlanishi kishi tanasida ma'lum bir qonuniyat borligidan darak beradi. Bunday tartibga solingan biologik hodisalar 100 dan ortiq. Odam tanasi to'qimalaridagi o'zgarishlar ham shu qonuniyatga bo'ysunadi. Demak, tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o'ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma'lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o'zgarishlarga mos bo'lishi kerak. Masalan, inson paydo bo'lganidan beri uning tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Bordiyu biz shu tartibga bo'ysunmay, faqat ovqat yeyish, ichkilikbozlik va turli nomaqbul ishlar bilan band bo'lsak, bunday holat sog'lig'imizga katta zarar yetkazadi. Shuningdek, ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

To'rtinchi shart. Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash. Bu tallik yoki asabi shartning mohiyati katta. Negaki, bizning tanamiz, ichki a'zolarning faoliyati asab tizimi bilan boshqariladi. Ichki a'zolarning me'yoriy ishi esa ruhiy holatimizni, kayfiyatimizni belgilaydi. Shuning uchun huda-behudaga Jizzakilik qilmaslik, yaxshi narsalar to'g'risida o'ylab, oqilona fikrlash, yomon va gunoh ishlardan o'zini tiyish, nafsga erk bermaslik, ota-bobolar o'gitlarini hayotda qo'llash, xushfe'l, xushmuomala bo'lish bo'lish sog'liqni saqlash va ustahkamlashga xizmat qiladi.

Beshinchi shart. Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi zararli odatlardan o'zini tiyish. Bu illatlarning kishi tanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bu odatlarning zararini bilmaydigan odamning o'zi



yo'q. Bunday shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shu kunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngilxushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.

Oltinchi shart. Ozoda-orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga bo'lgan munosabat masalasi. Inson o'z faoliyati bilan tanasi va atrofmuhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Masalan, biror ish qilganda qo'l, kiyim-bosh, shuningdek, badan va ichki a'zolarining faoliyati tufayli modda almashinishi natijasida hosil bo'lgan muhitlardan teri ifloslanadi. Hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat va shu kabilardan chiqindilar paydo bo'ladi. Bularni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit zararlanadi. Oqibatda suvda, tuproqda, havoda kishi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun, ozodalikka rioya qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak. Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim sharti, bu sog'lom turmush kechiruvchi odamlar bilan do'stlashishdir [2]

Inson organizmida turli xil salbiy o'zgarishlar yuzaga kelishi, jumladan, xronik kasalliklarning rivojlanishiga asosiy sabab sog'lom turmush tarziga rioya qilmaslikdir. Shu kabi xronik kasalliklar orasida eng keng tarqalganlari: yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, arterial gipertenziya hamda ovqat hazm qilish tizimi kasalliklaridir.

Qandli diabet, qand kasalligi – organizmda insulin tanqisligi va moddalar almashinuvi buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasallik hisoblanadi. Qandli diabetda qonda qand moddasi keskin ko'payib, siydik bilan chiqib turadi (tarkibida qand moddasi bo'ladi), tashnalik, og'iz qurishi, ozib ketish, quvvatsizlik, badan qichishishi va boshqalar alomatlar kuzatiladi. Kasallikning irsiy yoki hayotda orttirilgan, shuningdek, insulinga bog'liq (diabetning 1 turi) va insulinga bog'liq bo'lmagan (diabetning 2 turi) turi farq qilinadi.

Diabetning 1 turi ko'pincha o'smirlik yoshida uchraydi. Bunda bemor organizmida me'da osti bezi hujayralari insulin ishlab chiqara olmaydi va ularni davolashda qand miqdorini pasaytirish maqsadida insulin preparatlari qo'llanadi.



Qandli diabetning 2 turida me'da osti bezi orolcha hujayralaridan insulin ishlab chiqarish saqlanib qoladi, bunda qon tarkibidagi insulin miqdori me'yorida yoki undan sal yuqoriroq bo'ladi.[3]

Qandli diabetning har ikkala turida ham davolashdan asosiy maqsad iloji boricha qondagi qand miqdorini kamaytirish hisoblanadi va bunda asosiy omil sog'lom turmush tarziga rioya qilishdir.

Semizlik- bu tana vaznini me'yoridan ortib ketishi bo'lib, organizmda yog ' to'qimalarining ortiqcha to'planishi bilan kechadigan surunkali metabolik holat hisonlanadi.

Semirib ketishga olib keladigan ko'plab omillar mavjud. Asosiy sabab - iste'mol qilish va iste'mol qilishning nomutanosibligi. Shuningdek, yosh, jins, genlar, gormonlar, stress va boshqalar kabi omillar semirishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy dietalarning aksariyati tez ovqatlanish va yuqori kaloriyali ichimliklarni o'z ichiga oladi. Semirib ketgan odamlar haddan tashqari ovqatlanishdan keyin ham ko'proq ishtahaga ega bo'lishadi va yana ochlikni his qilishlari mumkin.[5]

Semizlik bu nafaqat estetik kamchilik, balki rivojlanishi mumkin bo'lgan xavfli kasalliklar ham – qandli diabetning 2 turi, saraton, og'ir yurak-qon tomir kasalliklari, tomirlarning varikoz kengayishi, qo'shma kasalliklar va boshqalar. O'ylashning o'zi qo'rqinchli, lekin afsuski bu haqiqat – ortiqcha vazn bevaqt o'lim xavfini uch marta oshiradi.

JSST tadqiqotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklarining 80 foizi, diabetning 70 foizi va onkologik kasalliklarning 40 foizigacha to'g'ri turmush tarzini shakllantirish orqali oldini olish mumkin.[6]

Xulosa qilib aytganda, insonlar sog'lom turmush tarziga to'laqonli rioya qilmasligi oqibatida yuzaga chiqadigan xronik kasalliklarning belgilari, sabablari va oldini olish choralarini anglab yetishi kerak. Chunki insonlar o'z hayot tarzini sog'lomlashtirish orqali xronik kasalliklar xavfini kamaytirishi, samarali va faol hayot kechirishi mumkin.



FOYDANILGAN ADABIYOTLAR :

1. **Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). Global Health and Wellness Report.**
— Geneva: WHO Press, 2023. — 145 b.
2. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic — muallif: World Health Organization
3. “Sog‘lom turmush tarzi – kasalliklarni oldini olishda asosiy omil”
Rahimova M.M. “Obrazovanie Nauka i Innovatsionnye Idei v Mire” (2025)
4. SH.M.Mirziyoyev “Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasiga bag‘ishlangan”
videoselektor yig‘ilishi 9-noyabr 2021

Foydalanilgan internet manbalari

5. <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/tibbiyot/sog-lom-turmush-tarzi>
6. https://uz.wikipedia.org/wiki/Qandli_diabet