

**SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING TIBBIYOTDAGI O'RNI**

KUAF Tibbiyot yo'nalishi Davolash ishi fakuteti 25-17-guruh talabasi

Obidov Ulug'bek Umidjon o'g'li

Ilmiy rahbar Akromjonova Halimahon O'rmonbekovna

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining zamonaviy tibbiyotdagi o'rni va ahamiyati keng yoritilgan. Inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda profilaktika muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, to'g'ri uyqu rejimi, shaxsiy gigiyena va ruhiy barqarorlik kabi omillar tahlil qilinadi. Zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklar, giyohvandlik) sog'liq uchun xavf tug'diruvchi asosiy omillar sifatida ko'rsatib o'tilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzining yurak-qon tomir, semizlik, diabet kabi kasalliklarni oldini olishdagi roli muhokama qilinadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini yosh avlod ongiga singdirishning dolzarbligi haqida so'z yuritiladi. Tibbiyot talabalari uchun bu mavzu nafaqat nazariy bilim, balki amaliy hayotda ham muhim ahamiyatga ega. Maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha aniq tavsiyalar berilgan. Jamiyat salomatligini ta'minlashda har bir fuqaroning shaxsiy mas'uliyati alohida ta'kidlangan. Mazkur maqola birinchi kurs tibbiyot talabalari uchun sog'liqni tushunishda muhim qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, profilaktika, salomatlik, tibbiyot, ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik, zararli odatlar, uyqu gigiyenasi, sog'liqni saqlash, yoshlar salomatligi.*

Annotation: *This article explores the importance and role of a healthy lifestyle in modern medicine. Preventive measures are discussed as a key factor in maintaining and strengthening human health. Aspects such as healthy eating, physical activity, proper sleep patterns, personal hygiene, and mental stability are analyzed. Harmful habits (such as smoking, alcohol consumption, and drug use) are highlighted as major threats to health. The article discusses the role of a healthy*



lifestyle in preventing cardiovascular diseases, obesity, and diabetes. The importance of instilling healthy habits in the younger generation is emphasized. For medical students, this topic is not only theoretical but also practically significant. The article provides specific recommendations for developing and maintaining a healthy lifestyle. The responsibility of every individual in ensuring public health is underlined. This article serves as an important guide for first-year medical students in understanding the foundations of health.

Keywords: *healthy lifestyle, prevention, health, medicine, dietary culture, physical activity, mental stability, harmful habits, sleep hygiene, healthcare, youth health.*

Аннотация: *В данной статье подробно рассматривается значение и роль здорового образа жизни в современной медицине. Профилактика освещается как ключевой фактор в сохранении и укреплении здоровья человека. Анализируются такие аспекты, как правильное питание, физическая активность, режим сна, личная гигиена и психоэмоциональное равновесие. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков) представлены как основные угрозы для здоровья. Обсуждается значение здорового образа жизни в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета. Отмечается актуальность формирования здоровых привычек у молодежи. Для студентов-медиков эта тема важна не только с теоретической, но и с практической точки зрения. В статье даны конкретные рекомендации по формированию и поддержанию здорового образа жизни. Особо подчеркивается личная ответственность каждого человека за сохранение общественного здоровья. Данная статья служит важным пособием для студентов первого курса медицинского вуза в понимании основ здоровья.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, профилактика, здоровье, медицина, культура питания, физическая активность, психоэмоциональное равновесие, вредные привычки, гигиена сна, здравоохранение, здоровье молодежи.*



Kirish

Sogʻlom turmush tarzi — bu nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki sifatli va uzoq umr koʻrishning eng muhim omillaridan biridir. Zamonaviy tibbiyotda profilaktik yondashuvlar tobora dolzarb ahamiyat kasb etib, kasallikni davolashdan koʻra uni oldini olishga katta eʼtibor qaratilmoqda. Inson sogʻligʻi koʻp jihatdan uning yashash tarzi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi va ruhiy holatiga bogʻliq. Ayniqsa, yosh avlod orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish kelajak avlod salomatligini taʼminlashda hal qiluvchi rol oʻynaydi. Jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, gigiyenik talablar va zararli odatlardan voz kechish sogʻliqni mustahkamlovchi asosiy tamoyillardir. Bugungi kunda yurak-qon tomir, qandli diabet, semizlik kabi surunkali kasalliklarning ortishida notoʻgʻri turmush tarzi yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli sogʻlom turmush tarziga rioya qilish shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy salomatlik uchun muhimdir. Tibbiyot sohasi vakillari va boʻlajak shifokorlar bu borada nafaqat bilimga ega boʻlishi, balki oʻz hayotida ham namuna boʻlishlari lozim. Ushbu maqolada sogʻlom turmush tarzining asosiy yoʻnalishlari, uning tibbiyotdagi oʻrni va foydalari atroflicha tahlil qilinadi. Shuningdek, mavzu doirasida sogʻlom hayot tarzini shakllantirish boʻyicha muhim tavsiyalar keltirilgan.

Asosiy qism

Sogʻlom turmush tarzining taʼrifi va tarkibi: Sogʻlom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashga qaratilgan faoliyatlar majmuasi. Bu toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena va zararli odatlardan voz kechishni oʻz ichiga oladi.

Inson hayotiga taʼsiri: Sogʻlom turmush tarzi uzoq umr koʻrish va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ortiqcha vazn va ruhiy muammolar xavfi kamayadi. Shuningdek, u stressni kamaytirib, odamning umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi, ish va oʻqish samaradorligini oshiradi.

Profilaktikaning roli: Kasalliklarni oldini olishda sogʻlom turmush tarzining oʻrni katta. Bu shifokorlar uchun ham, bemorlar uchun ham eng samarali



yo'l hisoblanadi. Yoshlar orasida sog'lom odatlarni shakllantirish kelajak avlod salomatligi uchun muhim omildir.

Sog'lom turmush tarzining inson hayotiga ta'siri

Sog'lom turmush tarzi inson hayotining sifatini yaxshilashda va umr davomiyligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va ruhiy barqarorlik nafaqat kasalliklarning oldini oladi, balki insonning kundalik hayotdagi energiyasi va faoliyat samaradorligini oshiradi. Jismoniy sog'liqning yaxshilanishi orqali yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ortiqcha vazn kabi surunkali kasalliklar xavfi kamayadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, stress darajasini pasaytiradi va depressiya xavfini kamaytiradi. Bu esa insonning ijtimoiy munosabatlari va ish unumdorligiga ijobiy ta'sir qiladi. Sog'lom odatlar yosh bolalar va o'smirlar ongida shakllansa, ularning kelajakdagi salomatligi uchun mustahkam poydevor bo'ladi. Umuman olganda, sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilab, uzoq va sifatli hayot kechirishga imkon yaratadi.

Xulosa. Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liqni yaxshilaydi, insonning hayot sifatini oshiradi. Har bir inson sog'lom turmush tarzini shakllantirish va unga rioya qilish orqali uzoq, baquvvat hayot kechirishga erisha oladi. Tibbiyot sohasida ta'lim olayotgan talabalar uchun sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlar nafaqat shaxsiy hayotda, balki kelajakda kasbiy faoliyatda ham muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). Healthy lifestyle facts and recommendations. <https://www.who.int>
2. Oxford Handbook of Public Health Practice. Oxford University Press.
3. Maxcy, R.B., Sieveking, R. Principles of Preventive Medicine.
4. Green, J., Tones, K. Health Promotion and Disease Prevention.
5. O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi rasmiy sayti. Milliy sog'liqni saqlash statistikasi va tibbiyot ma'lumotlari.