

**AHOLI O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH MASALALARI**

R.Y.Inatullayeva¹, J.Q.Qodirjanov², U.Sotivoldiyeva³

1-Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti katta o'qituvchisi

2-Andijon davlat tibbiyot instituti 1-bosqich talabasi

3-Namangan davlat universiteti 2-bosqich talabasi

E-mail: ranoinatullaeva@gmail.com

<tel:+998934998456>

Kirish. Bugungi kunda inson salomatligi har qanday jamiyatning farovonligi va barqaror rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi. Salomatlik ko'p jihatdan turmush tarziga bog'liq, ammo sog'lom turmush tarzi haqida gapirganda, odamlar birinchi navbatda zararli odatlarning yo'qligini anglatadi. Bu, albatta, zarur, ammo yetarli shart emas. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab surunkali yuqumli bo'lmagan kasalliklarning (masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va ba'zi saraton turlari) oldini olishda STTning ahamiyati kattadir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 16-fevraldagi PF-22-son Farmonining 6-ilovasida belgilangan davlat dasturida yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi samaradorligini oshirish, aholining jismoniy faolligi darajasini ko'tarish, to'g'ri ovqatlanishni targ'ib qilish va sog'lom faol keksalikni ta'minlash ustuvor vazifalar sifatida ko'rsatib o'tilgan.

Mazkur tadqiqotda Chortoq tumani aholisi orasida sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktik tibbiy ko'rik va subyektiv salomatlik ko'rsatkichlari o'rganildi. Tadqiqot natijalari respondentlarda sog'lom turmush tarzining ayrim elementlari shakllanganini, biroq muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, sutkalik suv iste'moli va profilaktik tibbiy ko'rik bo'yicha sezilarli bo'shliqlar mavjudligini ko'rsatdi. Mahalla darajasida sport musobaqalari, maqsadli targ'ibot va yosh-gender xususiyatlarini hisobga olgan sog'lomlashtirish tadbirlarini kengaytirish zarurligi asoslandi.

Metodologiya

Ma'lumotlar ixtiyoriy ishtirok asosida o'tkazilgan anketaviy so'rovnoma yordamida yig'ildi. Tadqiqot obyekti - Chortoq tumanida yashovchi 178 nafar fuqarolar bo'lib, dastlab so'rovnoma maqsadi tushuntirildi va ular roziligi olindi. Respondentlarni orasida 34,3% ni erkaklar va 65,7% ni ayollar tashkil etdi. Ma'lumot yig'ish vositasi - sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini qamrab oluvchi tartiblashtirilgan anketa. Tahlilda demografik ko'rsatkichlar, ovqatlanish odatlari, sutkalik suv iste'moli, jismoniy faollik, profilaktik tibbiy ko'rik, uyqu rejimi, subyektiv salomatlik va mahalla ehtiyojlari bo'yicha indikatorlar ishlatildi.

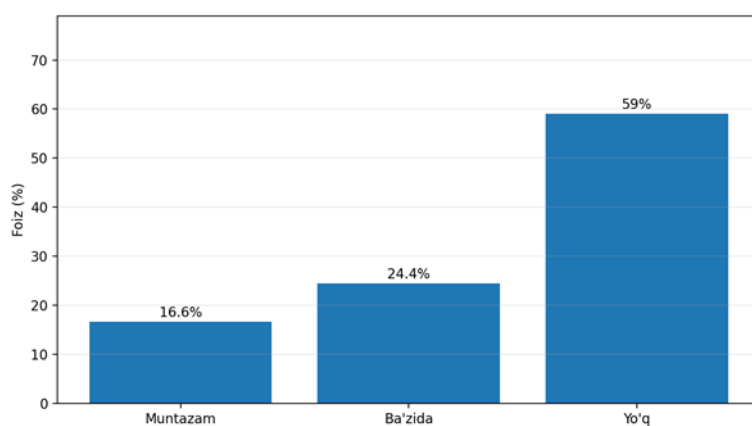
Natijalar

Respondentlarning asosiy demografik va sog'lom turmush tarziga oid ko'rsatkichlari quyida jadval va diagrammalar shaklida keltirildi.

Yosh tarkibida 31-45 yosh guruhi ustun bo'lib, barcha respondentlarning 56,8 foizini tashkil etdi. Bu holat tadqiqotning asosan iqtisodiy faol va oilaviy mas'uliyati yuqori bo'lgan qatlamni qamrab olganini ko'rsatadi. Ovqatlanish va oziqlanish ko'rsatkichlari nisbatan ijobiy bo'lsada, optimal holatga yetmagan. Issiq ovqat iste'moli 1 mahal -15,4 foiz, 2mahal -71 foiz, 3 mahal - 13,6 foizni tashkil etdi. Respondentlarning 60,6 foizi har kuni meva-sabzavot iste'mol qilishi hamda 72 foizi tomorqa mahsulotlaridan foydalanishi ijobiy ko'rsatkichdir. Ammo meva-sabzavotni 25.8 foiz respondentlar haftada 2-3 marta, 13,6 foizi kamdan-kam iste'mol qilishi aniqlandi. Shu bilan birga, 17,4 foiz respondentlar 2 litrdan ortiq suv iste'mol qilshi, 38,6 foiz 1-2 litrgacha, 44 foizi esa 1litrgacha suv ichishini bildirgan.

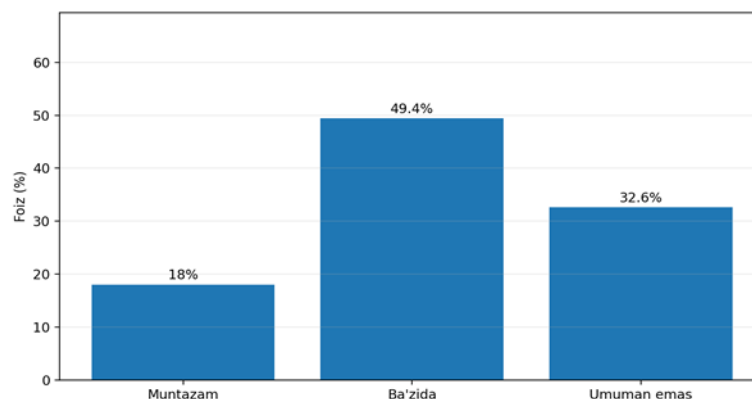
Jismoniy faollik bo'yicha kundalik piyoda yurish ko'rsatkichi yuqori (73foiz), bu yaxshi natija. Qolgan 18 foizi ba'zida va 9 foiz respondentlar 30 daqiqagacha piyoda yurmasliklarini belgilashgan. Sport va badantarbiya mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish darajasi ham juda past bo'lib, atigi 16,6 foizni tashkil etdi. 24,4 foiz respondentlar sport bilan ba'zida shug'ullansa, 59 foizi sport va badantarbiya bilan shug'ullanmasligini bildirgan. (1-rasm)

1-rasm. Sport va badantarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishi.



Profilaktik tibbiy ko'rikdan o'tish to'liq shakllanmagan: 38,3 foiz respondent oxirgi bir yil ichida tibbiy ko'rikdan o'tmagan, 18 foiz respondentlar muntazam qon bosimi va qand miqdorini aniqlatgan bo'lsa, 49,4 foizi ba'zida aniqlatgan va 32,6 foizi esa qon bosimi yoki qand miqdorini umuman nazorat qilmasligini ko'rsatgan. (2-rasm)

2-rasm. Qon bosimi va qonda qand miqdorini aniqlash.



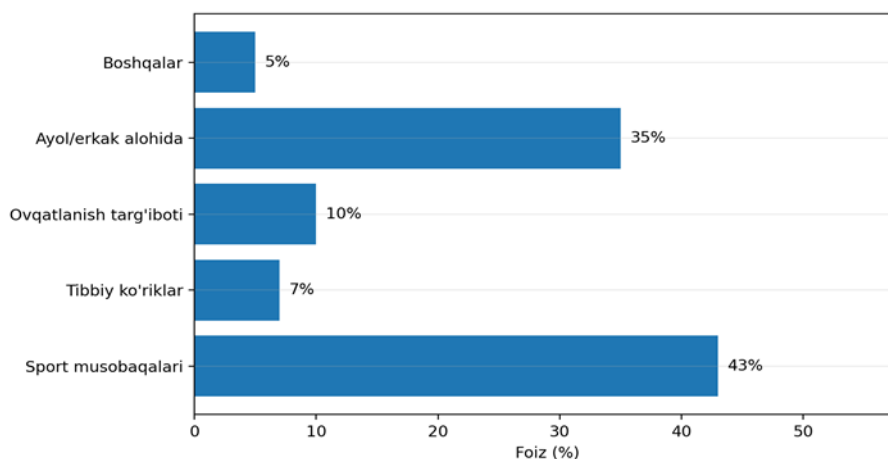
Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda uyquning ham ahamiyati katta. 5 soatdan kam uxlaydiganlar 10foiz, 6-8 soat uxlaydiganlar 69 foizni va 8 soatdan ko'p uxlaydiganlar 21foizni ni tashkil etdilar.

Subyektiv salomatlik bahosida respondentlarning 24 foizi tetik va sog'lom ekanligini, 55 foizi ba'zida charchoq sezishini, 21 foizi esa tez-tez charchashini bildirgan. Bu holat uyqu buzilishi, jismoniy zo'riqish, stress, ovqatlanish sifati va harakat faolligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Zararli odatlar so'ralganda quyidagicha natija berdi: 19 foiz respondentlarda zararli odatlar bor, 81 foizida esa yoq.

Mahallada qanday sog'lomlashtirish tadbirlarini ko'paytirish kerak, savoliga, mahalla miqyosida eng ko'p talab bildirilgan yo'nalishlar, sport musobaqalari o'tkazish 43 foizni hamda ayollar va erkaklar uchun alohida tashkil etiladigan sport tadbirlari tashkillash 35 foizni tashkil etdi. (3-rasm).

3-rasm. Sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha takliflar.



Muhokama

Tadqiqot natijalari Chortoq tumani aholisi orasida sog'lom turmush tarzining ayrim elementlari mavjudligini ko'rsatadi. Katta yoshli insonlar uchun kuniga 3 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi, shundan kamida 1 mahali issiq ovqat bolishi maqsadga muvofiq. Ayniqsa, meva-sabzavot iste'moli, tomorqa mahsulotlaridan foydalanish 60-70 foizni tashkil etmoqda, vaholanki, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga ko'ra, kuniga kamida 400 gramm sabzavot va meva iste'mol qilish lozim.

Suv modda almashinuvi, tana harorati, qon aylanishi va ovqat hazm qilish jarayonlari uchun muhim. Suvga ehtiyoj yosh, tana vazni, ob-havo, jismoniy faollik va sog'liq holatiga qarab farq qiladi.

Respondentlarning 44 foizi suvni kam iste'mol qilishi aniqlandi. Inson tanasining deyarli 75% suvdan iborat. Tananing 10% suvsizlanishi ruhiy va jismoniy layoqatsizlikka olib keladi. Jahon SST inson salomatligi uchun kuniga 2 litrgacha suv iste'mol qilishni tavsiya etadi .(<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>).

Kundalik piyoda yurish bo'yicha JSST/WHO tavsiyasiga ko'ra katta yoshli insonlar har kuni kamida 30 daqiqa piyoda yurishi lozimligini tavsiya etadi. Bu qon aylanishini yaxshilanishiga olib keladi va barcha a'zolarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2,3].

Sport va badantarbiya bilan shug'ullanish bo'yicha natijalar jismoniy faollikning sifat jihatidan yetarli emasligini ko'rsatdi. Kundalik yurishning o'zi foydali bo'lsa-da, mushaklar faolligini, yurak-qon tomir tizimini mustaxkamlash va moddalar almashinuvini yaxshilash uchun muntazam badantarbiya yoki sport mashg'ulotlari zarur. Respondentlarning 59 foizi bunday mashg'ulotlarda umuman ishtirok etmasligi profilaktika tizimi uchun muhim signal hisoblanadi. Sport va badantarbiya bilan muntazam shug'ullanmaslik, ya'ni jismoniy faollikning yetishmasligi yuqumli bo'lmagan kasalliklar: yurak - qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik kabi kasalliklarni kelib chiqishiga omil bo'lib hisoblanadi.

Shuningdek, profilaktik tibbiy ko'rikning sustligi yuqumli bo'lmagan kasalliklarni erta aniqlash imkonini cheklaydi. Ayniqsa qon bosimi va qand miqdorini umuman tekshirtirmaydiganlar ulushining yuqoriligi yuqumli bo'lmagan kasalliklar-arterial gipertenziya, qandli diabet va metabolik sindrom kabi holatlarning yashirin kechishi xavfini oshiradi.

Uyqu inson organizmining to'liq tiklanishi, asab tizimi, immunitet, xotira va umumiy ish qobiliyatini saqlashda muhim fiziologik jarayon hisoblanadi. Katta yoshli insonlar o'rtacha 7-8 soat uxlashi lozim. Uyqu yetishmasligi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, yuqori qon bosimi, depressiya va mehnat qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy shug'ullanmaslik, uyquning yetarli bo'lmasligi va zararli odatlarning mavjudligi albatta mehnat faoliyatining pasayishiga, tez-tez

charchashga olib keladi. Shuning uchun har bir inson albatta kun tartibiga amal qilishi, zararli odatlardan voz kechishi lozim.

Mahalla a'zolari tomonidan sport musobaqalari va genderga moslashgan sog'lomlashtirish tadbirlariga yuqori ehtiyoj bildirilgani amaliy jihatdan juda muhimdir. Bu holat sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda umumiy ma'ruza yoki targ'ibotdan ko'ra, aholi o'rtasida sport musobaqalari va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish samaraliroq bo'lishini ko'rsatadi. Demak, sog'lomlashtirish dasturlari, sport musobaqalari guruhlar xususiyatiga moslashtirilgan shaklda rejalashtirilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi, samaradorlik oshar edi. Jismoniy madaniyatni shakllantirish, o'qitish, o'rganish bugunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Xulosa

Mazkur tadqiqot, Chortoq tumani aholisi orasida sog'lom turmush tarzining ayrim komponentlari shakllangan bo'lsa-da, ularning barchasi bir hil darajada rivojlanmaganligini ko'rsatadi.

To'g'ri ovqatlanish elementlari nisbatan yaxshi ko'rinsa ham, sutkalik suv iste'moli va muntazam sport mashg'ulotlari bo'yicha kamchiliklar mavjud.

Profilaktik tibbiy ko'rik, qon bosimi hamda qand miqdorini aniqlash nazorati darajasining yetarli emasligi yuqumli bo'lmagan kasalliklarni erta aniqlash imkoniyatini pasaytiradi.

Aholining yarmidan ko'pi ba'zida (55%) yoki tez-tez (21%) charchashini bildirgani sog'lom turmush tarziga amal qilishni va kun tartibini optimallashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Mahalla miqyosida sport musobaqalari, alohida maqsadli guruhlar uchun dasturlar hamda doimiy targ'ibot tadbirlarini kuchaytirish davlat dasturi vazifalarini amalda ta'minlashga xizmat qiladi.