

SURUNKALI NOINFEKSION KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING O'RNI

**Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash
menejmenti kafedrası magistratura rezidenti**

Ortikova Yulduzxon Odilxon qizi

**Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash
menejmenti kafedrası katta o'qituvchisi: S.B.Israilova**

Annotatsiya

Ushbu maqolada surunkali noinfeksion kasalliklarning (yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va boshqalar) rivojlanishida sog'lom turmush tarzining ahamiyati tahlil qilindi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va psixoemotsional holatni barqarorlashtirishning profilaktik samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi shaxslarda surunkali kasalliklar uchrash darajasi past ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: surunkali noinfeksion kasalliklar, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, xavf omillari, jismoniy faollik.

Kirish

Bugungi kunda surunkali noinfeksion kasalliklar global sog'liqni saqlash tizimining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, o'lim holatlarining katta qismi aynan yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, onkologik va surunkali nafas yo'llari kasalliklari hissasiga to'g'ri keladi. Ushbu kasalliklarning asosiy xususiyati uzoq muddat davom etishi va ko'pincha nogironlikka olib kelishidir.

Surunkali noinfeksion kasalliklarning rivojlanishida genetik omillar bilan bir qatorda noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, chekish, alkogol iste'moli va surunkali stress muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzini shakllantirish ushbu kasalliklarning birlamchi profilaktikasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot materialı va metodlari

Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlar tahlili, statistik ma'lumotlarni umumlashtirish va qiyosiy tahlil usullaridan foydalanildi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari — ovqatlanish rejimi, jismoniy faollik darajasi, zararli odatlar va tana vazni indeksi (BMI) surunkali noinfeksion kasalliklar bilan bog'liqlikda baholandi. Olingan ma'lumotlar mantiqiy va statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari

Tahlil natijalariga ko'ra, sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi aholida surunkali noinfeksion kasalliklar uchrash darajasi sezilarli darajada past ekanligi aniqlandi. Muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi shaxslarda arterial gipertoniya va qandli diabet rivojlanish xavfi kamaygani kuzatildi.

To'g'ri ovqatlanish — meva-sabzavotlarga boy, yog' va tuz miqdori cheklangan ratsion — yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida muhim omil hisoblandi. Chekish va alkogol iste'molidan voz kechish esa kasalliklarning oldini olishda eng samarali choralar sirasiga kiradi.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzi surunkali noinfeksion kasalliklar profilaktikasining eng muhim va samarali yo'nalishlaridan biridir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va sog'lom psixoemotsional muhitni ta'minlash surunkali noinfeksion kasalliklar rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va uni kundalik hayotga tatbiq etish sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor vazifasi bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Surunkali noinfeksion kasalliklarning oldini olish bo'yicha milliy dastur. — Toshkent, 2022.
2. Abdullayev S.A. Profilaktik tibbiyot. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.
3. Qodirov A.Q., Xudoyberganov B.B. Sog'lom turmush tarzi asoslari. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.