

## СОГ'ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ-КАСАЛЛИКЛАРНИ OLDINI OLISHDA ASOSIY OMIL

Rahimova Mushtariybonu Murodjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi

**Annatsiya.** Sog'lom turmush tarzi bugungi kunda inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 50 foizdan ortig'i hayot tarzi bilan bevosita bog'liq. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridir. Sog'lom turmush tarzi deganda insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlaydigan hayot tarzi tushuniladi. 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.

**Kalit so'zlar.** Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, zararli odatlardan voz kechish, noto'ri ovqatlanish, qandli diabet, oshqozon kasalliklari.

**Аннотация.** Здоровый образ жизни на сегодняшний день является одним из важнейших факторов в сохранении здоровья человека и профилактике заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 50% здоровья человека напрямую зависит от образа жизни. Правильное питание, физическая активность, психическое равновесие и отказ от вредных привычек являются основными составляющими здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается такой образ жизни, который обеспечивает физическое, психическое и социальное благополучие человека. Согласно исследованиям ВОЗ, до 80% сердечно-сосудистых заболеваний, 70% диабета и

до 40% онкологических заболеваний можно предотвратить путем формирования правильного образа жизни.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность, психическое здоровье, отказ от вредных привычек, неправильное питание, сахарный диабет, желудочные заболевания.

**Annotation.** A healthy lifestyle is one of the most important factors in maintaining human health and preventing diseases today. According to the World Health Organization (WHO), more than 50% of human health directly depends on lifestyle. Proper nutrition, physical activity, mental stability, and the rejection of harmful habits are the main components of a healthy lifestyle. A healthy lifestyle refers to a way of living that ensures physical, mental, and social well-being. According to WHO studies, up to 80% of cardiovascular diseases, 70% of diabetes cases, and up to 40% of oncological diseases can be prevented by adopting a proper lifestyle.

**Keywords.** Healthy lifestyle, proper nutrition, physical activity, mental health, giving up bad habits, improper diet, diabetes mellitus, stomach diseases.

**Kirish.** Zamonaviy hayot sharoitida sog‘lom turmush tarziga amal qilish inson salomatligini saqlashda eng muhim omillardan biridir. Aholi orasida surunkali, yuqumli bo‘lmagan kasalliklar, xususan qandli diabet keng tarqalib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha 2024-yilda 540 milliondan ortiq inson qandli diabet bilan yashamoqda. Ushbu ko‘rsatkich 2040-yilga kelib 700 millionga yetishi prognoz qilinmoqda. Diabetning rivojlanishida noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, ortiqcha vazn, stress va zararli odatlar asosiy xavf omillari hisoblanadi. Aynan shu omillar sog‘lom turmush tarziga amal qilinmaganda kuchayib, kasallikning oldini olish imkonini pasaytiradi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish - diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya va semizlikning oldini olishning eng samarali yo‘li sanaladi. O‘zbekiston Respublikasida so‘nggi yillarda “Sog‘lom turmush tarzi milliy dasturi” doirasida aholi o‘rtasida diabet profilaktikasini kuchaytirish, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish hamda jismoniy faollikni oshirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. To‘g‘ri

ovqatlanish. Inson organizmi uchun zarur bo'lgan oqsil, yog', uglevod, vitamin va minerallarni me'yorda qabul qilish sog'lom hayotning asosi hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tavsiyalariga ko'ra, har kuni kamida 400 gramm sabzavot va meva iste'mol qilish, shakar, tuz va yog' miqdorini cheklash lozim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish yurak kasalliklari, semizlik va metabolik sindrom xavfini 60% gacha oshiradi.

Jismoniy faollik, har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashq bajarish yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon bosimini me'yorga keltiradi va stressni kamaytiradi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faol insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 40% gacha kamayadi. Yurish, yugurish, suzish, raqs va yoga kabi mashg'ulotlar eng samarali shakllar sanaladi.

Ruhiy salomatlik. Stress, depressiya va uyqusizlik sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi. Shuning uchun dam olish, meditatsiya, musiqiy terapiya va ijobiy fikrlash sog'lom turmush tarzining muhim elementi hisoblanadi. JSST tadqiqotlariga ko'ra, surunkali stressga duchor bo'lgan insonlarda yurak kasalliklari xavfi 2 barobar yuqori. Zararli odatlardan voz kechish. Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvandlik nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham izdan chiqaradi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, har yili 8 milliondan ortiq odam chekish oqibatida vafot etadi. O'zbekistonda esa tibbiy ma'lumotlarga ko'ra, chekuvchilarning 25% da surunkali bronxit va yurak kasalliklari aniqlangan. Profilaktika va tibbiy nazorat. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bu muntazam tibbiy ko'riklardan o'tishdir. O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimi tomonidan profilaktik skrining dasturlari yo'lga qo'yilgan bo'lib, ular kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va davolash imkonini beradi. Sog'lom turmush tarzi - bu inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini oshirishning eng ishonchli yo'lidir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish orqali har bir inson o'z hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Bu nafaqat shaxsiy salomatlik, balki jamiyat farovonligi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yuqumli bo'lmagan kasalliklar 70% hollarda erta o'limga sabab bo'lmoqda. Shu bois, sog'lom turmush tarzini o'z ichiga olgan salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. JSST insonlarga yo'naltirilgan birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatlarini rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi. Bu xizmatlar tibbiy yordam ko'rsatishdan tashqari, birinchi navbatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan. Sog'lom turmush tarzi uchun eng muhim jihatlar quyidagilardan iborat: tamaki mahsulotlari iste'molidan voz kechish; alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish; ratsional ovqatlanish; jismoniy faollik, o'tirib ishlashdan voz kechish. Nosog'lom turmush tarzi va shu bilan birga yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini oshiruvchi omillarga quyidagilar kiradi. Noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatli turmush tarzi (jismoniy faollikning pastligi), chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, kofeinni (qahva, choy, energetik ichimliklar) me'yoridan ortiq iste'mol qilish, uyqu tartibining buzilishi kiradi. Umr ko'rish davomiyligi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, sog'lom turmush tarzi umr ko'rish davomiyligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Germaniyada o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, sog'lom turmush tarziga amal qilish 40 yoshdan keyingi umr ko'rish davomiyligini 13-17 yilga uzaytirar ekan. AQShda o'tkazilgan tadqiqot 50 yoshdan keyingi umr ko'rish davomiyligining 12-14 yilga ortganini ko'rsatmoqda. Reproduktiv salomatlik. Semizlik, tamaki chekish va spirtli ichimliklar, kofeinli gazlangan ichimliklar (choy, qahva va kakaodan tashqari) erkaklarning reproduktiv salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom ovqatlanish, sog'lom ovqatlanish bir qator yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishning eng muhim vositasi hisoblanib, sog'lom umr ko'rish davomiyligini oshirishga xizmat qiladi. Sog'lom ovqatlanish parhezlari o'lim xavfini (22% ga), yurak-qon tomir kasalliklarini (22% ga), saratonni (15% ga) va 2-tur qandli diabetni (22% ga) sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Sog'lom ovqatlanish uchun mahsulotlar. Sog'lom ovqatlanishning asosi turli xil o'simlik mahsulotlarini ko'p miqdorda iste'mol qilishdan iborat. O'simlik ozuqasi tarkibidagi ko'plab moddalar antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lib, qon

ivishiga to'sqinlik qiladi, qon bosimini va fermentlar faolligini boshqaradi, qondagi glyukoza miqdorini me'yorlashtiradi, lipid profilini yaxshilaydi, genlar ekspressiyasi va signal yo'llariga ta'sir qiladi, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq bo'lgan ba'zi biomarkerlarga ta'sir qiladi. Noto'g'ri ovqatlanish. Barcha sabablari bo'yicha o'lim xavfining yuqori darajasi qizil go'sht iste'moli, ayniqsa qayta ishlangan mahsulotlar (kolbasa, sosiska, bekon) va shirinlashtirilgan ichimliklar (ularning aksariyati gazlangan ichimliklar) iste'moli bilan bog'liq. Jismoniy faollik. Sport bilan shug'ullanadigan kishilar bir qator kasalliklarga, jumladan yurak va onkologik xastaliklarga kamroq chalinadi. Bundan tashqari, ularning tanasi va to'qima tarkibi ko'pincha sog'lom bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik barcha tabiiy sabablarga ko'ra o'lim xavfini pasaytiradi. Xususan, haftasiga 2,5 soat (ya'ni, haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o'rtacha faollik) nol faollikka nisbatan barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfini 19 foizga kamaytirsa, haftasiga 7 soat o'rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi. Qandli diabet - bu organizmda insulin gormoni yetishmovchiligi yoki uning ta'siri buzilishi natijasida qon tarkibida glyukoza (qand) miqdori ortib ketadigan surunkali kasallikdir. Asosiy sabablari, irsiy omillar ota-onasida diabet bo'lganlarda kasallik xavfi yuqori bo'ladi. Notog'ri ovqatlanish shirinlik, yog' va uglevodli mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish. Semizlik (ozg'inlikning yo'qligi) – insulin ta'sirini kamaytiradi. Kam harakatlilik moddalar almashinuvi sekinlashadi. Stress va asabiy holatlar - endokrin tizim faoliyatini buzadi. Turlari, 1-tur diabet - asosan yoshlarda uchraydi, organizm insulin ishlab chiqarmaydi. 2-tur diabet - ko'proq kattalarda uchraydi, insulin ishlab chiqiladi, lekin to'g'ri ishlamaydi. Homiladorlik diabeti - ba'zan homilador ayollarda vaqtinchalik paydo bo'ladi. Belgilar (alomatlar): tez-tez chanqash va ko'p siyish, holzizlik, charchoq, vazn yo'qotish yoki ortiqcha vazn, ko'rishning pasayishi, yarani sekin bitishi, qichishish (ayniqsa terida). Asoratlari, agar davolash o'z vaqtida olib borilmasa, diabet, yurak va buyrak kasalliklari, ko'z ko'rishining yomonlashuvi, oyoqlarda yara va gangrena, asab tizimi shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Davolash, 1-tur diabet - insulin ukol bilan davolanadi. 2-tur diabet parhez, jismoniy mashqlar, shakarni kamaytiruvchi

tabletkalar bilan nazorat qilinadi. Doimiy qon shakarini o'lchab turish muhimdir. Oldini olish (profilaktika), sog'lom va me'yorida ovqatlanish, shirinlik va yog'li taomlarni cheklash, har kuni jismoniy faollik, ortiqcha vazndan saqlanish, stressdan qochish, tibbiy tekshiruvlardan o'tib turish. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan oshqozon kasalliklari. Oshqozon inson organizmidagi eng muhim hazm a'zolaridan biridir. U ozuqa moddalarning dastlabki parchalanishi va hazm bo'lish jarayonida bevosita ishtirok etadi. Ammo so'nggi yillarda aholining katta qismi orasida oshqozon kasalliklari keng tarqalgan. Bunga ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish, stress, jismoniy harakatsizlik va gigiyena qoidalariga amal qilmaslik sabab bo'lmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish deganda - ovqatni belgilangan vaqtda emas, tartibsiz ravishda iste'mol qilish, achchiq, sho'r, yog'li taomlarni ko'p yeyish, gazli ichimliklar, fastfud mahsulotlari va shirinliklarga ortiqcha berilish tushuniladi. Bunday holat oshqozon shilliq qavatini shikastlab, turli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Eng avvalo, gastrit - oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi kuzatiladi. Bu kasallikda bemor oshqozon sohasida og'riq, achishish, ko'ngil aynishi, ishtahaning pasayishi kabi belgilarni sezadi. Gastritning surunkali shakli esa davolash kechiktirilganda oshqozon yarasiga olib keladi. Oshqozon yarasi bu oshqozon yoki o'n ikki barmoq ichak devorida yara hosil bo'lishidir. Bu kasallik ko'pincha gastritning asorati sifatida yoki *Helicobacter pylori* bakteriyasi ta'sirida rivojlanadi. Yara paydo bo'lganda bemor ovqatdan keyin og'riq, qorinda achishish, ko'ngil aynishi, ba'zan qusish holatlarini boshdan kechiradi. Og'ir holatlarda esa qon ketish kuzatilishi mumkin. Yana bir keng tarqalgan muammo bu dispepsiya - ya'ni hazm buzilishi hisoblanadi. Bu holat ovqatni juda tez yeyish, yetarlicha chaynab yemaslik, yog'li yoki gazli mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish natijasida kelib chiqadi. Dispepsiyada bemor oshqozonda og'irlik, dam bo'lish, ko'ngil aynish kabi noqulayliklardan shikoyat qiladi. Refluks (oshqozon shirasi qaytishi) ham noto'g'ri ovqatlanishning oqibatidir. Ayniqsa, kechqurun ovqat yeyish yoki to'liq ovqatdan so'ng darhol yotish bu holatni kuchaytiradi. Refluksda oshqozon shirasi qizilo'ngachga qaytib chiqadi, bu esa og'izda nordon ta'm, ko'krak sohasida achishish hissini keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, ifloslangan suv yoki yuvilmagan

mahsulotlarni iste'mol qilish oshqozon-ichak infeksiyalariga sabab bo'ladi. Bunday paytda bemorda qorin og'rishi, ich ketishi, qusish, isitma kabi belgilar paydo bo'ladi. Bu kasalliklar o'z vaqtida davolanmasa, suvsizlanish va boshqa og'ir asoratlar keltirib chiqarishi mumkin. Sog'lom oshqozon faoliyati uchun eng muhim narsa - bu ovqatlanish madaniyatiga rioya qilishdir. Ovqatni bir xil vaqtda, me'yorda, shoshilmasdan iste'mol qilish, achchiq va yog'li mahsulotlardan cheklanish, yetarli miqdorda sabzavot, meva va toza suv ichish lozim. Shuningdek, fastfud, gazli ichimliklar va yarim tayyor mahsulotlardan imkon qadar uzoq bo'lish zarur. Noto'g'ri ovqatlanish nafaqat oshqozon, balki butun hazm tizimiga zarar yetkazadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy tinchlik oshqozon kasalliklarini oldini olishda muhim omillardir. Sog'lom hayot tarzi esa inson salomatligining eng ishonchli kafolatidir.

**Xulosa.** Sog'lom turmush tarzi - bu shunchaki kasalliklarning yo'qligi emas, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovonligidir. Har bir inson o'z sog'ligiga mas'uliyat bilan yondashib, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlikni saqlash hamda tibbiy ko'riklardan o'z vaqtida o'tish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom turmush tarziga amal qilgan insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari 50% gacha, qandli diabet esa 30–40% gacha kamayadi. Bu esa profilaktikaning shunchaki maslahat emas, balki sog'lom jamiyat poydevori ekanini ko'rsatadi. Shunday ekan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish - har bir fuqaroning, har bir oila va jamiyatning eng muhim vazifasidir. Chunki sog'lom avlod - sog'lom kelajak kafolatidir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Aholi salomatligini mustahkamlash konsepsiyasi. Toshkent, 2023.
2. WHO Global Health Observatory (GHO). Noncommunicable Diseases and Lifestyle Risk Factors. Geneva, 2024.

3. Nazarov, A., & Karimova, D. Profilaktika tibbiyotining asoslari. Toshkent tibbiyot nashriyoti, 2022.
4. Sog‘lom turmush tarzi milliy dasturi. O‘zbekiston Respublikasi Prezident qarori, PQ–4063-son, 2023-yil.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi rasmiy sayti: [www.ssv.uz](http://www.ssv.uz)
6. European Public Health Association (EUPHA). Health Promotion and Disease Prevention Strategies in Europe. 2023.
7. Mayo Clinic Staff. Healthy Lifestyle: 8 Steps to Prevent Chronic Diseases. Rochester, Minnesota, 2024.
8. O‘zbekiston Milliy axborot agentligi (O‘zA). Sog‘lom turmush tarzi – milliy taraqqiyot garovi. Toshkent, 2023.