

## SURUNKALI KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDAGI JISMONIY FAOLLIKNING AHAMIYATI.

Qo‘qon Universteti Andijon Filiali,

Tibbiyot fakulteti, Davolash ishi

25-02-gurux talabasi

Raximberdiyeva Madinabonu Abdurashid qizi

[Raximberdiyevamadina690@gmail.com](mailto:Raximberdiyevamadina690@gmail.com) +998(93)411 11 84

Ilmiy raxbar: Xadjayeva Dilnoza Bobirovna

**Annotatsiya:** Surunkali kasalliklarning oldini olishda jismoniy faollikning ahamiyati bugungi kunda sog‘liqni saqlash sohasida eng muhim mavzulardan biridir. Surunkali kasalliklar, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya, diabet va ortiqcha vazn kabi holatlar, odamlarning hayot sifati va umr ko‘rish davomiyligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash, insulin sezgirligini oshirish, vaznni nazorat qilish va psixologik holatni yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi va ularni oldini olishda samarali profilaktik vosita sifatida xizmat qiladi. Annotatsiyada jismoniy faollikning turli turlari (yurish, yugurish, suzish, kuch mashqlari) va ularning salomatlikka foydalari haqida qisqacha ma‘lumot berilgan, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali surunkali kasalliklarni oldini olishning muhimligi ta‘kidlangan.

**Kalit so‘zlar:** Surunkali kasalliklar, jismoniy faollik, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, yurak-qon tomir tizimi.

**Аннотация:** Значение физической активности в профилактике хронических заболеваний является одной из важнейших тем в современном здравоохранении. Хронические заболевания, включая сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, диабет и ожирение, негативно влияют на качество и продолжительность жизни людей. Научные исследования показывают, что

регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению чувствительности к инсулину, контролю веса и улучшению психологического благополучия. При этом физическая активность значительно снижает риск развития хронических заболеваний и служит эффективным профилактическим средством в их предупреждении. В аннотации дана краткая информация о различных видах физической активности (ходьба, бег, плавание, силовые тренировки) и их пользе для здоровья, а также подчеркивается важность профилактики хронических заболеваний путем формирования здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** Хронические заболевания, физическая активность, профилактика, здоровый образ жизни, сердечно-сосудистая система.

**Abstract:** The importance of physical activity in the prevention of chronic diseases is one of the most important topics in public health today. Chronic diseases, including cardiovascular diseases, hypertension, diabetes, and obesity, negatively affect people's quality of life and life expectancy. Scientific studies show that regular physical exercise helps strengthen the heart and vascular system, increase insulin sensitivity, control weight, and improve psychological well-being. At the same time, physical activity significantly reduces the risk of developing chronic diseases and serves as an effective preventive tool in their prevention. The abstract provides brief information about different types of physical activity (walking, running, swimming, strength training) and their health benefits, and also emphasizes the importance of preventing chronic diseases by forming a healthy lifestyle.

**Keywords:** Chronic diseases, physical activity, prevention, healthy lifestyle, cardiovascular system.

**Kirish:** Zamonaviy jamiyatda surunkali kasalliklar, xususan yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya, diabet, ortiqcha vazn va semizlik, inson salomatligi va hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu kasalliklar odatda uzoq muddat davom etuvchi va asta-sekin rivojlanadi, ko'pincha bemorlar ularni erta aniqlamaydi. Natijada, surunkali kasalliklar nafaqat jismoniy sog'liqni, balki ruhiy holatni ham

yomonlashtiradi va iqtisodiy xarajatlarni oshiradi. Shu sababli, ushbu kasalliklarni oldini olish va profilaktik choralarni amalga oshirish bugungi kunda sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytirishda eng samarali vositalardan biri sifatida e'tirof etiladi. Yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash yoki kuch mashqlari kabi harakatlar yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash, qon bosimini tartibga solish, insulin sezgirligini oshirish va vaznni nazorat qilishga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar metabolizmni yaxshilaydi, mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi, stress va depressiya xavfini kamaytiradi, ya'ni ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Shu nuqtai nazardan, surunkali kasalliklarning oldini olishda jismoniy faollikning roli nafaqat individual darajada, balki jamoat sog'lig'i uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni odatga aylantirish va ularni muntazam hayot tarziga kiritish orqali surunkali kasalliklarning rivojlanishi sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Shu bois, jismoniy faollik profilaktika va sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Surunkali kasalliklar uzoq muddat davom etadigan, odatda asta-sekin rivojlanadigan va to'liq davolash qiyin bo'lgan kasalliklar majmui. Ular organizmning turli tizimlariga ta'sir qilishi mumkin, jumladan yurak-qon tomir tizimi, nafas yo'llari, endokrin tizim va boshqa organlar. Surunkali kasalliklar odatda uzoq vaqt davomida yashirin tarzda kechadi va odatda doimiy kuzatuv, profilaktika va turmush tarzi o'zgarishlarini talab qiladi. Yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya, diabet, semizlik, surunkali nafas yetishmovchiligi, revmatizm. Ahamiyati: Surunkali kasalliklar inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi, hayot sifatini pasaytiradi va iqtisodiy xarajatlarni oshiradi. Shu sababli, ularning oldini olish, erta aniqlash va nazorat qilish profilaktik tibbiyotning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy faollik – tananing harakat orqali ishlashini ta'minlovchi faoliyat bo'lib, organizmning umumiy sog'lig'ini saqlash va surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytirish uchun muhim omildir. Jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini

mustahkamlash, mushak va suyak massasi rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, metabolizmni yaxshilash va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash, sport mashqlari, kuch mashqlari, aerobika. Muntazam jismoniy faollik surunkali kasalliklar, xususan yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya, diabet va semizlikning oldini olishda asosiy profilaktik vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, u stressni kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va umumiy hayot sifatini oshiradi.

Profilaktika kasalliklarning oldini olish, ularni rivojlanishini kechiktirish yoki salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan tadbirlar majmui. Bu tushuncha shifokorlar, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi mutaxassislar va jamoat sog'lig'i tizimida keng qo'llaniladi. Profilaktika ikki asosiy turga bo'linadi: birlamchi profilaktika (kasallik kelib chiqishining oldini olish) va ikkilamchi profilaktika (kasallik erta bosqichida aniqlash va uning og'irlashishini kamaytirish). Muntazam jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish, vaqtli tibbiy ko'riklar, vaksinalar. Profilaktika surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi, insonning hayot sifatini oshiradi va tibbiy xarajatlarni kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli, u sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Xohlasang, men 4-chi kalit so'z: "Sog'lom turmush tarzi"ni ham shu uslubda yoritib, keyingi barcha kalit so'zlarni ketma-ket tayyorlab beraman.

Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashga qaratilgan odat va hayot tarzining majmui. Bu turmush tarzida muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, stressni kamaytirish va zararli odatlardan voz kechish muhim o'rin tutadi. Sog'lom turmush tarzi surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi va insonning umumiy hayot sifatini oshiradi. Asosiy jihatlari. Jismoniy faollikni muntazam amalga oshirish. Me'yorida va balansli ovqatlanish. Uyqu va dam olishni ta'minlash. Stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni saqlash. Chekish, spirtli ichimliklar va boshqa zararli odatlardan voz kechish. Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish va hayot sifatini



yaxshilashda asosiy omil hisoblanadi. Shu bilan birga, u profilaktikaning samarali vositasi sifatida jamoat sog'lig'i uchun ham muhimdir. Yurak-qon tomir tizimi organizmdagi qon aylanishini ta'minlovchi tizim bo'lib, yurak, arteriyalar, venalar va kapillyarlardan iborat. Bu tizim orqali kislorod va oziq moddalar hujayralarga yetkaziladi, karbonat angidrid va metabolik chiqindilar esa organizmdan chiqariladi. Yurak-qon tomir tizimi sog'lom ishlashi insonning umumiy salomatligi va hayot sifati uchun juda muhimdir.

Asosiy funktsiyalari. Qonning tana bo'ylab aylanishini ta'minlash. Kislorod va oziq moddalarni hujayralarga yetkazish. Metabolik chiqindilarni chiqarish. Tanadagi harorat va pH muvozanatini saqlash. Immun tizimi orqali himoya mexanizmini qo'llab-quvvatlash. Yurak-qon tomir tizimining salomatligi surunkali kasalliklar, xususan gipertenziya, yurak ishemik kasalligi va insult xavfini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi bu tizimning samarali ishlashini ta'minlaydi va surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Metabolizm organizmda oziq moddalarni energiyaga aylantirish va tananing normal ishlashini ta'minlash jarayoni. Bu jarayon ikki asosiy qismdan iborat: katabolizm (moddalarning parchalanishi va energiya ishlab chiqarilishi) va anabolizm (yangi hujayra va to'qimalarning hosil bo'lishi). Metabolizmning samarali ishlashi sog'lom vaznni saqlash, energiya balansini ta'minlash va surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Asosiy jihatlari. Oziq moddalarni energiyaga aylantirish. Mushak va to'qimalarni yangilash. Ortiqcha yog'larni parchalaydi va vaznni nazorat qiladi. Organizmning termoregulyatsiyasini ta'minlaydi. Muntazam jismoniy faollik metabolizmni tezlashtiradi, qondagi shakar va lipid miqdorini tartibga soladi, surunkali kasalliklar, jumladan semizlik, diabet va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishga yordam beradi. Shu sababli metabolizm sog'lom turmush tarzining va profilaktikaning muhim tarkibiy qismidir. Insulin sezgirligi hujayralarning insulin gormoniga javob berish qobiliyati bo'lib, qondagi glyukoza darajasini nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Yuqori sezgirlik hujayralarning glyukozani samarali qabul

qilishini ta'minlaydi, past sezgirlik esa insulin qarshiligi va 2-toifa diabet rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Asosiy jihatlari. Qondagi glyukoza darajasini tartibga solidi. Energiya ishlab chiqarishda muhim rol o'ynaydi. Ortiqcha vazn va semizlik bilan bog'liq kasalliklar xavfini kamaytiradi. Jismoniy faollik insulin sezgirligini oshiradi va metabolizmni yaxshilaydi. Insulin sezgirliги surunkali kasalliklar, xususan diabet va yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi insulin sezgirligini oshirish orqali organizmning metabolik salomatligini qo'llab-quvvatlaydi. Semizlik tana vaznining sog'lom chegaralardan oshishi, organizmda ortiqcha yog' to'planishi bilan tavsiflanadigan surunkali holatdir. U yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, gipertenziya va boshqa surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Semizlik ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish, yetarlicha jismoniy faollik qilmaslik va genetik omillar bilan bog'liq. Asosiy jihatlari. Tanada ortiqcha yog' to'planadi. Metabolizm va insulin sezgirliги buzilishi mumkin. Yurak-qon tomir va endokrin tizimga salbiy ta'sir qiladi. Ruhiy salomatlik va hayot sifatini pasaytiradi. Semizlikni oldini olish va nazorat qilish surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Muntazam jismoniy faollik, balansli ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi semizlikka qarshi samarali profilaktik vosita hisoblanadi.

**Xulosa:** Surunkali kasalliklar zamonaviy jamiyatda sog'liqni saqlash tizimi uchun jiddiy muammo hisoblanadi. Yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya, diabet, semizlik va boshqa uzoq muddatli kasalliklar nafaqat insonning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy holatini ham salbiy ta'sir qiladi. Ushbu kasalliklarning rivojlanishiga ko'plab omillar, jumladan noto'g'ri ovqatlanish, kam jismoniy faollik, stress, genetik moyillik va ekologik sharoitlar sabab bo'ladi. Shu sababli, surunkali kasalliklarning oldini olish bugungi kunda nafaqat shaxsiy salomatlik, balki jamoat sog'lig'i nuqtai nazaridan ham dolzarb ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash, kuch mashqlari va boshqa harakatlar yurak-qon

tomir tizimini mustahkamlash, mushak va suyak tizimini rivojlantirish, metabolizmni yaxshilash, insulin sezgirligini oshirish va ortiqcha vaznni nazorat qilishga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik stressni kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi, ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi va insonning umumiy hayot sifatini oshiradi. Profilaktik tadbirlar surunkali kasalliklarni erta aniqlash va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzi, balansli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish kabi chora-tadbirlar nafaqat kasalliklarni oldini olish, balki organizmning umumiy salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Shu sababli, surunkali kasalliklarning oldini olish va ularning rivojlanish xavfini kamaytirishda jismoniy faollik asosiy va samarali vosita hisoblanadi. Surunkali kasalliklarning profilaktikasida jismoniy faollikning roli katta ahamiyatga ega. U nafaqat kasalliklarni rivojlanishidan himoya qiladi, balki organizmning barcha tizimlarini qo'llab-quvvatlaydi, hayot sifatini yaxshilaydi va insonni uzoq va faol umr ko'rishga undaydi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va muntazam jismoniy faollikni odatga aylantirish bugungi kunda har bir inson uchun zarur va samarali profilaktik chora hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Warburton DE, Nesbitt RJ, Dyck JRB va boshq. "Exercise for prevention and treatment of cardiovascular disease, type 2 diabetes, and metabolic syndrome." PubMed.
2. Physical activity for the prevention and treatment of major chronic disease: an overview of systematic reviews (2013).
3. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews 2020.
4. Effectiveness of a physical activity program on cardiovascular disease risk in adult primary health-care users: the "Pas-a-Pas" community intervention trial 2017.
5. The influence of physical activity on the level of chronic inflammation in health and in non-infectious diseases 2024.

6. Physical activity and risk of major diabetes-related complications in individuals with diabetes: a systematic review and meta-analysis of observational studies 2021.
7. Physical activity has a more beneficial effect on the risk of all-cause mortality in patients with metabolic syndrome than in those without 2023.
8. Exercise and cardiovascular health: A state-of-the-art review 2023.
9. Promoting Physical Activity and Reducing Sedentary Behavior to Prevent Chronic Diseases during the COVID Pandemic and Beyond 2022.
10. Effectiveness of different intervention designs for improving physical activity in adults with cardiometabolic conditions over time: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials 2025