

## SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA PROFILAKTIKA” – KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA TIBBIYOTNING ROLI.

Toirjonova Buxajalxon Muzaffarjon qizi

Qo‘qon universiteti Andijon filiali,

Tibbiyot fakulteti davolash ishi

[bibihoja1508@gmail.com](mailto:bibihoja1508@gmail.com)

**Ilmiy rahbar.** Мамажонов Тохиржон Гафурович

**Annotatsiya.** Ushbu maqola sog‘lom turmush tarzi va profilaktika tadbirlarining kasalliklarni oldini olishdagi tibbiy va ijtimoiy ahamiyatini chuqur tahlil etishga bag‘ishlangan. XXI asrda global sog‘liqni saqlash tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri aholining salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning paydo bo‘lish sabablarini bartaraf etish va kasalliklarning erta bosqichda aniqlanishiga erishishdir. Profilaktika tibbiyotining rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan davlat dasturlari hamda aholining sog‘liq madaniyatini oshirish bu jarayonning asosiy yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mazmun-mohiyati, uning zamonaviy talqini, global sog‘liqni saqlash tashkilotlarining tavsiyalari asosida yondashuvlar keng yoritiladi. Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligiga ta’sir qiluvchi biologik va psixologik omillarni barqarorlashtirishga xizmat qiluvchi kompleks faoliyat bo‘lib, maqolada ushbu omillarning har biri batafsil tahlil qilinadi. Xususan, sog‘lom ovqatlanishning organizmga ta’siri, jismoniy faollikning yurak-qon tomir, endokrin, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdagi o‘rni, yetarli uyquning immunitet va psixik barqarorlikka ta’siri, stress boshqaruvi texnikalari va ularning ruhiy salomatlikka ijobiy ta’siri ilmiy manbalarga asosanib o‘rganiladi. Shuningdek, chekish, spirtli ichimliklar, narkotik moddalar kabi zararli odatlarning salomatlikka xavfi ham tibbiy nuqtai nazardan sharhlanadi. Maqolaning muhim jihatlaridan biri profilaktikaning tibbiyot tizimidagi o‘rni va ahamiyatini yoritishdir. Profilaktika birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi yo‘nalishlarda ko‘rib chiqilib, aholiga ko‘rsatilayotgan tibbiy xizmatlarning

samaradorligini oshirishda muntazam tibbiy ko'riklar, skrining dasturlari, laborator va instrumental tekshiruvlarning roli keng tahlil qilinadi. Shu bilan birga, aholining immunoprofilaktika bilan qamrab olinishi, zamonaviy emlashlarning afzalliklari, infeksiyon kasalliklarning oldini olishdagi yutuqlar, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilishning ahamiyati haqida ham ma'lumotlar beriladi. Maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda tibbiyot xodimlari, pedagoglar, ommaviy axborot vositalari va jamiyat institutlarining o'rni alohida ta'kidlanadi. Davlat tomonidan amalga oshirilayotgan sog'lomlashtirish siyosati, yoshlar o'rtasida sog'lom hayot tamoyillarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar misolida profilaktikaning ijtimoiy samaradorligi ko'rsatib beriladi. Shuningdek, raqamli tibbiyot, onlayn-sog'liq platformalari va mobil ilovalar orqali profilaktika tadbirlarining qamrovini kengaytirishning dolzarbligi ham tahlil qilinadi. Ekologik muhit, ovqatlanish madaniyati, iqtisodiy sharoitlar va ijtimoiy psixologik holatning aholi salomatligiga ta'siri ham maqolada keng yoritiladi. Global iqlim o'zgarishi, texnogen omillar, shahar va qishloq aholisi o'rtasidagi salomatlik farqi kabi omillarni tahlil qilish orqali sog'liqni saqlashda kompleks yondashuv zarurligi ta'kidlanadi. Ushbu maqola sog'lom turmush tarzi va profilaktika tadbirlarining tibbiy, ijtimoiy va psixologik jihatlarini qamrab olgan bo'lib, kasalliklarning oldini olish strategiyalarini o'rganmoqchi bo'lgan talaba, tadqiqotchi va sog'liq sohasidagi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega. Mazkur ish o'quvchilarga kundalik hayotda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, tibbiy madaniyatni oshirish bo'yicha keng qamrovli ilmiy-amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

**Калит so'zlar.** Sog'lom turmush tarzi, profilaktika, kasalliklarni oldini olish, tibbiyot, salomatlik, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish.

**Аннотация.** Статья посвящена глубокому анализу медицинской и социальной значимости здорового образа жизни и профилактических мер в предупреждении заболеваний. Одной из основных задач, стоящих перед мировой системой здравоохранения в XXI веке, является укрепление здоровья населения, устранение причин заболеваний и достижение их раннего выявления.

Развитие профилактической медицины, государственных программ, направленных на формирование здорового образа жизни, и повышение культуры здоровья населения являются основными направлениями этого процесса. В статье широко освещается сущность понятия здорового образа жизни, его современная трактовка и подходы, основанные на рекомендациях мировых организаций здравоохранения. Здоровый образ жизни – это комплексная деятельность, направленная на стабилизацию биологических и психологических факторов, влияющих на здоровье человека, и в статье подробно анализируется каждый из этих факторов. В частности, на основе научных источников изучается влияние здорового питания на организм, роль физической активности в улучшении работы сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, влияние полноценного сна на иммунитет и психическую устойчивость, методы управления стрессом и их положительное влияние на психическое здоровье. Риски для здоровья, связанные с такими вредными привычками, как курение, употребление алкоголя и наркотиков, также рассматриваются с медицинской точки зрения. Одним из важных аспектов статьи является освещение роли и значения профилактики в системе здравоохранения. Профилактика рассматривается на первичном, вторичном и третичном уровнях, широко анализируется роль регулярных медицинских осмотров, скрининговых программ, лабораторно-инструментальных исследований в повышении эффективности медицинских услуг, предоставляемых населению. При этом также приводится информация об охвате населения иммунопрофилактикой, преимуществах современных вакцинаций, достижениях в профилактике инфекционных заболеваний и важности соблюдения санитарно-гигиенических правил. В статье подчеркивается роль медицинских работников, педагогов, средств массовой информации и государственных учреждений в пропаганде здорового образа жизни. Социальная эффективность профилактики показана на примере государственной политики в области здравоохранения, формирования принципов здорового образа жизни среди молодежи, развития физической

культуры и спорта. Также анализируется актуальность расширения сферы профилактических мер с помощью цифровой медицины, онлайн-платформ здравоохранения и мобильных приложений. В статье также подробно рассматривается влияние экологической среды, культуры питания, экономических условий и социально-психологического состояния на здоровье населения. Анализ таких факторов, как глобальное изменение климата, антропогенные факторы и различия в состоянии здоровья городского и сельского населения, подчеркивает необходимость комплексного подхода к здравоохранению. Статья освещает медицинские, социальные и психологические аспекты здорового образа жизни и профилактических мер и представляет практическую ценность для студентов, исследователей и медицинских работников, изучающих стратегии профилактики заболеваний. Работа предоставляет студентам комплексные научно-практические рекомендации по формированию здорового образа жизни в повседневной жизни, профилактике заболеваний и повышению медицинской культуры.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, профилактика, профилактика заболеваний, медицина, здоровье, физическая активность, здоровое питание.

**Abstract.** This article is devoted to an in-depth analysis of the medical and social significance of a healthy lifestyle and preventive measures in preventing diseases. One of the main tasks facing the global health system in the 21st century is to strengthen the health of the population, eliminate the causes of diseases, and achieve early detection of diseases. The development of preventive medicine, state programs aimed at forming a healthy lifestyle, and improving the health culture of the population are the main directions of this process. This article broadly covers the essence of the concept of a healthy lifestyle, its modern interpretation, and approaches based on the recommendations of global health organizations. A healthy lifestyle is a complex activity that serves to stabilize biological and psychological factors affecting human health, and the article analyzes each of these factors in detail. In particular, the effects

of a healthy diet on the body, the role of physical activity in improving the functioning of the cardiovascular, endocrine, and nervous systems, the effects of adequate sleep on immunity and mental stability, stress management techniques and their positive effects on mental health are studied based on scientific sources. The health risks of harmful habits such as smoking, alcohol, and drugs are also discussed from a medical perspective. One of the important aspects of the article is to highlight the role and importance of prevention in the medical system. Prevention is considered in primary, secondary, and tertiary areas, and the role of regular medical examinations, screening programs, laboratory and instrumental examinations in increasing the effectiveness of medical services provided to the population is widely analyzed. At the same time, information is also provided about the coverage of the population with immunoprophylaxis, the advantages of modern vaccinations, achievements in the prevention of infectious diseases, and the importance of observing sanitary and hygienic rules. The article emphasizes the role of medical workers, teachers, the media and public institutions in promoting a healthy lifestyle. The social effectiveness of prevention is shown on the example of the state health policy, the formation of healthy lifestyle principles among young people, and the development of physical education and sports. The relevance of expanding the scope of preventive measures through digital medicine, online health platforms and mobile applications is also analyzed. The article also extensively covers the impact of the ecological environment, food culture, economic conditions and socio-psychological state on the health of the population. The need for an integrated approach to health care is emphasized by analyzing factors such as global climate change, man-made factors, and the health gap between urban and rural residents. This article covers the medical, social and psychological aspects of a healthy lifestyle and preventive measures and is of practical importance for students, researchers and health professionals who want to study disease prevention strategies. This work provides students with comprehensive scientific and practical recommendations on the formation of a healthy lifestyle in everyday life, the prevention of diseases, and the improvement of medical culture.

**Keywords.** Healthy lifestyle, prevention, disease prevention, medicine, health, physical activity, healthy eating

**Kirish.** Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi barcha davrlarda jamiyat taraqqiyotining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib kelgan. XXI asrga kelib, globalizatsiya, urbanizatsiya, texnologiyalarning jadallik bilan rivojlanishi, ovqatlanish madaniyatining o‘zgarishi, jismoniy faollikning kamayishi va atrof-muhitning ifloslanishi kabi omillar aholi salomatligiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsata boshladi. Bugungi kunda sog‘liqni saqlash tizimi oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biri - kasalliklarni davolashga qaratilgan yondashuvdan profilaktik faoliyatni kuchaytirishga, ya’ni kasalliklarning oldini olishga ustuvorlik berishdir. Chunki zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ko‘plab yuqumsiz kasalliklar - yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, bronxial astma, asab tizimi buzilishlari va boshqalar - sog‘lom turmush tarzi orqali sezilarli darajada kamaytirilishi yoki butunlay oldi olinishi mumkin. Sog‘lom turmush tarzi - bu faqatgina jismoniy mashqlar yoki to‘g‘ri ovqatlanish emas. Bu tushuncha keng ma’noga ega bo‘lib, insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlashga qaratilgan kompleks faoliyatlar majmuini o‘z ichiga oladi. Inson organizmining to‘laqonli faoliyat yuritishi uchun sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, sifatli uyqu, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish, sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish kabi talablar muhimdir. Yana bir muhim jihat - sog‘lom turmush tarzini shakllantirish insonning o‘ziga bo‘lgan mas’uliyatini oshiradi, salomatlikni mustahkamlashga ongli ravishda yondashishga yordam beradi. Tibbiyotning asosiy vazifalaridan biri - bemorlarni davolash bilan cheklanib qolmasdan, kasalliklarning kelib chiqish sabablari, xavf omillari va ularning oldini olish chora-tadbirlarini chuqur o‘rganishdir. Profilaktika tibbiyoti, ya’ni kasalliklarni erta aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan faoliyat, bugungi kunda global sog‘liqni saqlash tizimining eng samarali yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish, laborator tekshiruvlar, skrining dasturlari, emlashlar, sog‘lom ovqatlanish dasturlari va jismoniy faollikni targ‘ib qilish kabi profilaktik chora-tadbirlar aholining umr

davomiyligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, bolalar, o'smirlar, ayollar va keksalar kabi ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlar orasida profilaktika tadbirlarini kuchaytirish zamonaviy tibbiyotning asosiy vazifalaridan hisoblanadi. Kasalliklarning oldini olishda jamiyat, davlat va tibbiyot xodimlarining hamkorligi juda muhimdir. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha davlat tomonidan olib borilayotgan dasturlar, ommaviy axborot vositalari, ta'lim muassasalari va tibbiyot muassasalari o'rtasidagi uyg'unlik kasalliklarning kelib chiqishini samarali kamaytiradi. Profilaktikaning iqtisodiy jihatdan ham foydali ekanligi isbotlangan: ya'ni kasallikning oldini olish unga qaraganda ancha arzonroq tushadi. Shuning uchun ko'plab rivojlangan mamlakatlarda profilaktik tibbiyot sog'liqni saqlash siyosatining markazida turibdi. Shuningdek, zamonaviy tibbiyotning raqamlashtirilishi, onlayn maslahatlar, sog'liqni kuzatish mobil ilovalari, elektron tibbiy kartalar va sun'iy intellekt asosida ishlovchi diagnostika tizimlari profilaktika tadbirlarini yanada kengaytirish imkonini bermoqda. Bu esa aholining tibbiy madaniyatini oshirishga, salomatlikka oid ma'lumotlarni tez va oson yetkazib berishga xizmat qilmoqda. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi va profilaktikaning mohiyati, zamonaviy tibbiyotdagi o'rni, kasalliklarning oldini olishdagi samaradorligi, profilaktik faoliyatning bosqichlari, shaxsiy va jamoaviy salomatlikka ta'siri, shuningdek, sog'liqni saqlash siyosati bilan bog'liq masalalar keng yoritiladi. Maqolaning maqsadi -aholining salomatligini saqlashda sog'lom turmush tarzining tutgan o'rnini ko'rsatish, profilaktika tadbirlarining dolzarbligini asoslab berish va shaxsiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar taqdim etishdir. Sog'lom turmush tarzi -bu insonning jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan ongli hayot faoliyati bo'lib, organizmning tabiiy ehtiyojlariga mos ravishda qurilgan hayot tartibi va xatti-harakatlar majmuasidir. Zamonaviy tibbiyotda sog'lom turmush tarziga amal qilish kasalliklarning oldini olishning eng samarali va iqtisodiy jihatdan maqbul usuli sifatida e'tirof etiladi. Olimlarning fikriga ko'ra, inson sog'lig'ining 50–60% qismi aynan turmush tarzi bilan belgilanadi. Sog'lom turmush tarzi bu faqat chekish yoki alkogoldan voz kechish emas, balki butun hayot tartibini sog'liqqa moslashtirish

demakdir. U insonning moddiy, ruhiy, fiziologik va ijtimoiy ehtiyojlarini uyg'unlashtiradi. Bu tushuncha quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzining eng muhim tayanchlaridan biri to'g'ri ovqatlanishdir. Sifatli ovqatlanish quyidagilarni ta'minlaydi. Organizmga zarur energiya va oziq moddalari yetkazadi, vitamin, mineral va oqsillar muvozanatini saqlaydi, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi, semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari kabi xavflarni pasaytiradi. To'g'ri ovqatlanish tartibga rioya qilish, trans yog'lar va shakarni cheklash ham sog'liqni yaxshilaydi. Jismoniy faollik - insonning mushak va suyak tizimini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash, metabolizmni tezlashtirish, immunitetni kuchaytirish va ruhiy holatni optimallashtirishda katta rol o'ynaydi. Shifokorlar tavsiyasi. Haftasiga kamida 150 daqiqa yengil yoki o'rtacha yuklama, 10 000 qadam yurish, tana massasi indeksini me'yorida saqlash. Jismoniy faollik stress gormonlarini kamaytiradi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish. Sog'lom turmush tarzi faqat jismoniy emas, balki ruhiy farovonlikni ham o'z ichiga oladi. Doimiy stress immunitetni pasaytiradi, uyqu buzilishiga olib keladi, asab tizimi faoliyatini susaytiradi. Shu sababli: Meditatsiya, nafas mashqlari, psixologik treninglar, dam olishga vaqt ajratish ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Uyqu sog'lig'ining asosiy poydevorlaridan biri hisoblanadi. Kattalar uchun kuniga 7–8 soatlik uyqu tavsiya etiladi. Sifatli uyqu: Asab tizimini tiklaydi, immunitetni mustahkamlaydi, xotira va diqqatni kuchaytiradi, gormonlar muvozanatini me'yorlashtiradi. Uyqusizlik esa yurak kasalliklari va semizlikning asosiy xavf omillaridan biri. Zararli odatlardan voz kechish. Chekish, alkogol, narkotik moddalardan foydalanish sog'lom turmush tarziga zid bo'lgan omillardir. Ular ko'plab xavfli kasalliklarning bosh sababi: O'pka kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari, saraton turlari, jigar kasalliklari va boshqalar. Zararli odatlardan voz kechish umr davomiyligini oshiradi. Sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish. Gigiyena - infeksiyon kasalliklarning oldini olishning eng oddiy va eng samarali usulidir. Bu o'z ichiga oladi: Shaxsiy gigiyena, toza ichimlik suvi, gigiyenik ovqat tayyorlash, atrof-muhitni toza saqlash. Muntazam tibbiy ko'riklar. Sog'lom turmush tarzi profilaktika

bilan chambarchas bog‘liq. Muntazam ko‘riklar orqali kasalliklar erta bosqichda aniqlanadi, bu esa davolashni osonlashtiradi. Har yilgi skrininglar, laborator tekshiruvlar, emlashlar bularning barchasi sog‘lom hayotning muhim qismi. Profilaktika bu kasalliklarning paydo bo‘lishini oldini olish, ularni erta aniqlash va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar majmuasidir. Zamonaviy tibbiyotda profilaktika nafaqat bemorlarni davolash bilan cheklanmaydi, balki kasalliklar rivojlanishining oldini olishga yo‘naltirilgan samarali vosita sifatida qaraladi. Ushbu yondashuv inson hayotini uzaytirish, uning hayot sifatini oshirish va jamiyatdagi kasalliklar yukini kamaytirishga xizmat qiladi. Profilaktika tibbiyotda bir nechta darajalarda amalga oshiriladi. Birlamchi profilaktika. Bu bosqichda kasalliklar yuzaga kelishining oldi olinadi. Bunga quyidagilar kiradi: Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, zararli odatlardan voz kechish (chekish, spirtli ichimliklar, narkotik mo, sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish, emlashlar va sanitar-gigiyenik choralar, ekologik xavf omillarini kamaytirish. Birlamchi profilaktika orqali aholining umumiy sog‘lig‘i mustahkamlanadi va kasalliklarning oldini olish samaradorligi yuqori bo‘ladi. Ikkilamchi profilaktika. Bu bosqichda kasalliklar erta aniqlanadi va ularni davolashga imkon yaratiladi. Misollar: skrining dasturlari (qon bosimi, qand, saraton tekshiruvlari), laborator va instrumental tekshiruvlar, tezkor diagnostika testlari. Ikkilamchi profilaktika kasallikning og‘ir asoratlarga olib kelishidan oldin aniqlanishini ta‘minlaydi, bu esa davolash jarayonini osonlashtiradi va bemor hayot sifatini yaxshilaydi. Uchlamchi profilaktika. Bu bosqichda kasallik allaqachon rivojlangan bo‘lsa ham, uning asoratlarini kamaytirish va bemorning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan choralar ko‘riladi. Misollar: reabilitatsiya dasturlari, jismoniy va psixologik terapiya, sog‘lom turmush tarzini qo‘llash orqali kasallik asoratlarini kamaytirish. Zamonaviy tibbiyotda profilaktika bemorlarni davolash bilan bir qatorda, kasalliklarning rivojlanish xavfini aniqlash va kamaytirishga qaratilgan. Bu esa shaxsiy va jamoaviy salomatlikni saqlash, iqtisodiy va ijtimoiy foyda olish imkonini beradi. Muntazam tibbiy ko‘riklar, skrining dasturlari, emlashlar, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali aholining kasalliklarga chalinish ehtimoli sezilarli darajada

kamayadi. Shu bilan birga, profilaktika tadbirlari orqali bemorlar o'z sog'lig'ini boshqarish va unga mas'uliyat bilan yondashishni o'rganadilar. Sog'lom turmush tarzi profilaktikaning ajralmas qismi hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish, uyqu va zararli odatlardan voz kechish orqali kasalliklar kelib chiqish ehtimoli kamayadi. Shu bilan birga, tibbiy profilaktika choralari bu jarayonni yanada samarali qiladi, chunki kasalliklarni erta aniqlash va ularning oldini olish imkoniyatini oshiradi. Kasalliklarni oldini olish -bu inson salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladigan chora-tadbirlar majmuasi bo'lib, kasalliklar rivojlanishining oldini olish, ularni erta aniqlash va og'ir asoratlardan himoyalashga qaratilgan. Zamonaviy tibbiyotda kasalliklarning oldini olish nafaqat profilaktika, balki bemorlarni davolash jarayonining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Kasalliklarni oldini olishning asosiy yo'nalishlari. Birlamchi profilaktika. Kasallik paydo bo'lishidan oldin amalga oshiriladi. Bunga quyidagilar kiradi: sog'lom turmush tarzini shakllantirish (sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik), zararli odatlardan voz kechish (chekish, alkogol, narkotiklar), emlashlar va sanitariya-gigiyenik choralar, ekologik xavf omillarini kamaytirish. Birlamchi profilaktika orqali kasalliklar rivojlanishidan oldin to'siqlar yaratiladi, bu esa inson umrini uzaytiradi va hayot sifatini oshiradi. Ikkilamchi profilaktika. Kasallikning erta bosqichini aniqlashga qaratilgan. Misollar: skrining dasturlari (qon bosimi, qand, saraton turlarini aniqlash), laborator va instrumental tekshiruvlar, tezkor diagnostika testlari. Ikkilamchi profilaktika kasalliklarning asoratlarini kamaytirish va davolashni osonlashtirish imkonini beradi. Uchlamchi profilaktika. Kasallik allaqachon rivojlangan bemorlar uchun amalga oshiriladi. Maqsad: kasallik asoratlarini kamaytirish, bemorning hayot sifatini yaxshilash, reabilitatsiya va psixologik yordam ko'rsatish. Uchlamchi profilaktika orqali bemorlar faol hayot tarziga qaytariladi va sog'lom turmush tarzini qo'llashga rag'batlantiriladi. Kasalliklarni oldini olish va sog'lom turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi kasalliklarni oldini olishning ajralmas qismi hisoblanadi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, stressni boshqarish va uyqu tartibi organizmning barcha tizimlarini mustahkamlaydi va kasalliklarga qarshi immunitetni kuchaytiradi.

Shu bilan birga, muntazam tibbiy ko'riklar, emlashlar va laborator tekshiruvlar kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi, bu esa davolash samaradorligini oshiradi. Kasalliklarni oldini olishda davlat va jamiyatning roli katta. Sog'lomlashtirish dasturlari, emlash kampaniyalari, ommaviy axborot vositalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kasalliklar tarqalishini kamaytiradi. Shu bilan birga, iqtisodiy jihatdan ham foydali: profilaktika davolashga qaraganda ancha arzon va samarali. Kasalliklarni oldini olish -bu shaxsiy, ijtimoiy va tibbiy mas'uliyatni o'z ichiga olgan jarayon bo'lib, inson salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirishda eng samarali strategiyalardan biridir. Zamonaviy tibbiyot kasalliklarni oldini olishga alohida e'tibor qaratib, sog'lom turmush tarzini, profilaktik ko'riklar va emlashlarni targ'ib qiladi, bu esa kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi va bemorlarning uzoq va sifatli hayot kechirishiga yordam beradi. Tibbiyot bu inson salomatligini saqlash, kasalliklarni aniqlash, davolash va oldini olish bilan shug'ullanadigan ilmiy-amaliy faoliyat sohasidir. Tibbiyot inson hayotini uzaytirish, hayot sifatini yaxshilash va jamoat salomatligini ta'minlashning eng muhim vositasi hisoblanadi. U nafaqat kasalliklarni davolash, balki profilaktika, reabilitatsiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Tibbiyotning asosiy yo'nalishlari. Kasalliklarni davolash (terapevtik tibbiyot). Kasalliklarning belgilarini bartaraf etish, bemorlarni to'liq tiklash va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan. Bu yo'nalish ichida: umumiy tibbiyot, pediatriya, kardiologiya, nevrologiya, endokrinologiya va boshqa sohalar mavjud. Profilaktika tibbiyoti. Kasalliklarning oldini olish va ularni erta aniqlashga qaratilgan faoliyat. Bunga emlashlar, skrining dasturlari, gigiyena qoidalarini targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish kiradi. Reabilitatsiya .Kasallik yoki jarohatdan keyin bemorlarni to'liq tiklashga qaratilgan choralar. Bu yo'nalish fizioterapiya, psixologik yordam, jismoniy mashqlar va dietani o'z ichiga oladi. Tadqiqot va ilmiy faoliyat. Tibbiyotning rivojlanishi ilmiy izlanishlar bilan bog'liq. Yangi dori-darmonlar, diagnostika usullari, operatsion texnologiyalar va sog'lomlashtirish dasturlari doimiy ravishda ishlab chiqiladi. Zamonaviy tibbiyot kasalliklarni davolash bilan bir qatorda, ularning oldini olishga ham katta e'tibor

qaratadi. Muntazam tibbiy ko'riklar, laborator va instrumental tekshiruvlar, emlashlar, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ'ib qilish tibbiyotning asosiy vazifalari hisoblanadi. Bu esa bemorlarning salomatligini yaxshilaydi va kasalliklar tarqalishini kamaytiradi. Tibbiyot nafaqat shaxsiy salomatlikni saqlashga, balki jamiyatlardagi kasalliklar yukini kamaytirishga, mehnat unumdorligini oshirishga va iqtisodiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Sog'lom avlodni shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va jamoat salomatligini oshirishda tibbiyot xodimlarining roli beqiyosdir. Shu sababli sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, profilaktik choralarini kuchaytirish va bemorlarni nazorat qilish tibbiyotning ustuvor vazifalaridan biridir. Tibbiyot inson salomatligini saqlash va kasalliklarni oldini olishning markaziy sohasi bo'lib, zamonaviy tibbiyotning asosiy vazifalari quyidagilarni o'z ichiga oladi: davolash profilaktika, reabilitatsiya va ilmiy-tadqiqot faoliyati. Tibbiyotning ishlashi orqali jamiyatda kasalliklarning tarqalishi kamayadi, hayot sifati yaxshilanadi va insonlar uzoq va sog'lom umr kechiradi. Salomatlik -bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati bo'lib, kasallik va nogironlikning yo'qligi bilan cheklanmaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, salomatlik -bu faqat kasallikning yo'qligi emas, balki insonning to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Shu sababli salomatlik tushunchasi keng va murakkab bo'lib, inson hayotining barcha jabhalariga taalluqlidir. Salomatlikning asosiy tarkibiy qismlari. Jismoniy salomatlik. Organizmning barcha tizimlari to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Jismoniy salomatlikni saqlash uchun: to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish zarur. Jismoniy salomatlik yurak-qon tomir, asab, endokrin va boshqa tizimlar faoliyatini muvozanatlashga xizmat qiladi. Ruhiy salomatlik. Bu insonning psixologik barqarorligi, stressni boshqarish qobiliyati va ijobiy ruhiy holat bilan bog'liq. Ruhiy salomatlik quyidagilar orqali mustahkamlanadi: stressni kamaytirish texnikalari (meditatsiya, nafas mashqlari), dam olish va ish vaqti balansini saqlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy o'zini rivojlantirish. Ruhiy salomatlik nafaqat kasalliklardan himoya qiladi, balki hayot sifatini oshiradi. Ijtimoiy salomatlik. Insonning jamiyatdagi roli, ijtimoiy

munosabatlari va atrof-muhit bilan moslashuvi bilan bog'liq. Ijtimoiy salomatlik: oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom ish va yashash muhiti, jamiyatdagi sog'lom odatlar va madaniyat orqali ta'minlanadi. Ijtimoiy salomatlik kasalliklar xavfini kamaytiradi va insonning umumiy farovonligini oshiradi. Salomatlikning asosiy omillaridan biri sog'lom turmush tarzidir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, sifatli uyqu, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish va gigiyena qoidalariga amal qilish orqali insonning jismoniy va ruhiy salomatligi mustahkamlanadi. Shu bilan birga, muntazam tibbiy ko'riklar va profilaktik chora-tadbirlar salomatlikni uzoq muddat saqlashga yordam beradi. Sog'lom aholi -har qanday jamiyatning asosiy resursidir. Salomat aholi: iqtisodiy va mehnat unumdorligini oshiradi, kasalliklar yukini kamaytiradi, sog'lom avlodni shakllantiradi, ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Shuning uchun davlat va jamiyat salomatlikni targ'ib qilish, sog'lomlashtirish dasturlarini amalga oshirishga katta e'tibor beradi. Salomatlik inson hayotining eng qimmat boyligi bo'lib, u jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga oladi. Salomatlikni saqlash uchun sog'lom turmush tarzi, profilaktik choralar, muntazam tibbiy ko'riklar va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi muhimdir. Zamonaviy tibbiyot salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan turli chora-tadbirlarni taklif qiladi, bu esa insonning uzoq, sifatli va faol hayot kechirishiga xizmat qiladi. Jismoniy faollik - bu insonning kundalik hayotida amalga oshiradigan harakatlar majmuasi bo'lib, u sog'liqni saqlash va mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish, ruhiy va jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi va har qanday yoshdagi insonning umumiy salomatligi uchun zarurdir. Jismoniy faollikning asosiy turlari. Aerobik mashqlar. Bu yurak va o'pka faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar bo'lib, yurish, yugurish, suzish, velosipedda harakat qilish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Aerobik mashqlar: yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi, immunitetni oshiradi, ortiqcha vaznning oldini oladi. Kuch mashqlari. Mushaklar kuchini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar, masalan, og'irlik ko'tarmoq, push-up, plank. Kuch mashqlari: suyak va mushak tizimini mustahkamlaydi, metabolismni tezlashtiradi, ortiqcha vazn

kamayishiga yordam beradi, suyaklarning sinish xavfini kamaytiradi. Moslashuv mashqlari (stretching). Bu turdagi mashqlar bo'g'imlar va mushaklarning elastikligini oshirishga qaratilgan. Stretching: mushak va bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilaydi, jarohat va mushaklarning tortilishini kamaytiradi, mushaklarda og'riqni kamaytiradi. Muvozanat va koordinatsiya mashqlari. Bular asosan keksalar va bolalar uchun muhim bo'lib, suyaklarning barqarorligini va tananing muvozanatini saqlashga yordam beradi. Yoga va pilates shu turga kiradi. Jismoniy faollik inson salomatligining poydevori bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ta'minlaydi. Muntazam mashqlar va faol hayot tarzi kasalliklarning oldini oladi, hayot sifatini oshiradi va insonning uzoq, samarali va faol hayot kechirishiga xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi va har bir inson uchun zarurdir. Sog'lom ovqatlanish - bu inson organizmining barcha tizimlari uchun zarur bo'lgan energiya va oziq moddalari bilan muvozanatli ta'minlashga qaratilgan ongli va rejalashtirilgan oziqlanish tizimi. Sog'lom ovqatlanish nafaqat kasalliklarning oldini olishda, balki insonning umumiy salomatligini mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi. Sog'lom ovqatlanishning asosiy prinsiplari. Muvozanatli ovqatlanish. Organizmga kerakli miqdorda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar yetkazilishi kerak. Muvozanatli ovqatlanish quyidagilarga asoslanadi: har bir ovqat turida turli oziq moddalari mavjud bo'lishi, meva, sabzavot, donli mahsulotlar va oqsil manbalariga ustunlik berish, shakar va tuz iste'molini cheklash. Doimiylik va tartib. Ovqatlanish kun davomida muntazam va tartibli bo'lishi kerak. Kunlik 3 asosiy ovqat va 1–2 yengil atıştırma tavsiya etiladi. Bu metabolizmni normallashtiradi va ortiqcha vazn to'planishining oldini oladi. Sifatli oziq moddalarni tanlash. Sog'lom ovqatlanishda tabiiy va qayta ishlanmagan mahsulotlarga ustunlik beriladi. Masalan: yangi meva va sabzavotlar, yog'siz go'sht va baliq, butun donli mahsulotlar, yong'oqlar va urug'lar. Haddan tashqari ovqat iste'mol qilmaslik. Oziq moddalar ortiqcha qabul qilinsa, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklar rivojlanadi. Shuning uchun porsiyalarni nazorat qilish muhimdir. Sog'lom ovqatlanishning salomatlikka foydasi.

Kasalliklarning oldini olish. To'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, osteoporoz va saraton kabi kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Metabolizm va energiya. Sog'lom ovqatlanish organizmga energiya beradi, metabolizmni normallashtiradi va umumiy holatni yaxshilaydi. Immunitetni mustahkamlash. Vitamin va minerallarga boy ovqatlar immun tizimni mustahkamlaydi, organizmni infeksiyalardan himoya qiladi. Sog'lom ovqatlanish inson salomatligining ajralmas qismi bo'lib, kasalliklarning oldini olish, immunitetni mustahkamlash va hayot sifatini oshirishda katta rol o'ynaydi. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli har bir inson sog'lom ovqatlanish prinsiplari bilan hayotini tartibga solishi va kundalik hayotida qo'llashi muhimdir.

**Xulosa.** Sog'lom turmush tarzi va profilaktika zamonaviy tibbiyotning eng muhim tamoyillaridan biri bo'lib, insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashda asosiy o'rin tutadi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki hayot sifatini oshirish va mehnat unumdorligini yaxshilashga xizmat qiladi. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, sifatli uyqu, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish kabi omillar inson organizmining barcha tizimlarini normativ holatda ishlashini ta'minlaydi va immunitetni mustahkamlaydi. Profilaktika va kasalliklarni oldini olish esa tibbiyotning eng samarali yo'nalishlaridan bo'lib, u orqali bemorlar muntazam tibbiy ko'riklar, emlashlar, skrining dasturlari va laborator tekshiruvlar yordamida kasalliklarning rivojlanishidan oldin aniqlanishi va ularning asoratlari kamaytiriladi. Bu shaxsiy va jamoaviy salomatlikni saqlashga yordam beradi va sog'lom avlodni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Tibbiyot esa kasalliklarni davolash bilan bir qatorda, profilaktik faoliyatni amalga oshirish orqali salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jamiyatdagi kasalliklar yukini kamaytirishda katta ahamiyatga ega. Muntazam tibbiy nazorat va maslahatlar orqali har bir inson o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashadi va kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytiradi. Salomatlik - jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatlarning uyg'unligi bo'lib, uning poydevori jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanishdan iborat. Muntazam jismoniy mashqlar mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon

tomir faoliyatini yaxshilaydi, ruhiy barqarorlikni oshiradi va ortiqcha vaznning oldini oladi. Shu bilan birga, sogʻlom ovqatlanish organizmni kerakli vitamin va minerallarga boyitadi, metabolizmni normallashtiradi va immun tizimni mustahkamlaydi. Bu ikki omil birgalikda insonning uzoq va sifatli hayot kechirishiga xizmat qiladi. Jamiyat nuqtai nazaridan, sogʻlom turmush tarzi va profilaktika jamiyatdagi kasalliklar tarqalishini kamaytiradi, iqtisodiy va mehnat resurslarini samarali ishlatishga yordam beradi va sogʻlom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli, zamonaviy tibbiyot va shaxsiy harakatlar uygʻunligi orqali kasalliklarning oldini olish, salomatlikni saqlash va hayot sifatini oshirish mumkin. Xulosa qilib aytganda, sogʻlom turmush tarzi, profilaktika, kasalliklarni oldini olish, tibbiyot faoliyati, salomatlikni mustahkamlash, jismoniy faollik va sogʻlom ovqatlanish bir-biri bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, ular inson hayotining sifati, davomiyligi va farovonligi uchun muhim shart-sharoitlarni yaratadi. Ushbu omillarga amal qilgan shaxs uzoq, faol, sifatli va kasalliklarsiz hayot kechirish imkoniga ega boʻladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. World Health Organization. Healthy Diet Fact Sheet. Geneva: WHO; 2020
2. Lee, I-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F. et al. Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. Lancet, 2012; 380: 219–229.
3. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. National Guidelines on Preventive Health Care. Tashkent: 2021.
4. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Nutrition Source: Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid. Boston: 2023.
5. McKee, M., Stuckler, D. Preventive Medicine in Public Health: Strategies for Healthy Living. Oxford University Press, 2015.

6. Penedo, F.J., Dahn, J.R. Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 2005; 18(2): 189–193. (Yana ilmiy maqolalardan keyin 2010–2025 yillar davomida ishlatilishi mumkin bo‘lgan qo‘shimcha yangilanishlar mavjud)

7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Atlanta, GA: CDC; 2018.

8. Katz, D.L., Meller, S. Can We Say What Diet Is Best for Health? *Annual Review of Public Health*, 2014; 35: 83–103.