

SOG'LOM TURMUSH TARZI –SALOMATLIK GAROVI

Tuzuvchi: **Maxamadaliyeva Oydina Botirjon qizi**

Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Terapiya fanlar uyushmasi

Xamshiralik ishi fani

Katta o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy jihatlari, uzoq umr ko'rish davomiyligi, sog'lom ovqatlanish uchun maxsulotlar haqida keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, spirtli ichimliklar, sport, onkologik kasalliklar .

Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Sog'lom turmush tarzi tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan voz kechish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, sport va boshqalar), ruhiy salomatlikni mustahkamlash va boshqa sog'liqni saqlash choralarini o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi tamoyillari odatda erta yoshda belgilanadi. Sog'lom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar ko'pincha balog'at yoshiga qadar saqlanib qoladi.



Sogʻlom turmush tarzining asosiy jihatlari

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, yuqumli boʻlmagan kasalliklar 70% hollarda erta oʻlimga sabab boʻlmoqda. Shu bois, sogʻlom turmush tarzini oʻz ichiga olgan salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. JSST insonlarga yoʻnaltirilgan birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatlarini rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi. Bu xizmatlar tibbiy yordam koʻrsatishdan tashqari, birinchi navbatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va yuqumli boʻlmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan.

Sogʻlom turmush tarzi uchun eng muhim jihatlardan iborat:

- tamaki mahsulotlari isteʼmolidan voz kechish;
- alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish;
- ratsional ovqatlanish;
- jismoniy faollik, oʻtirib ishlashdan voz kechish.

Nosogʻlom turmush tarzi va shu bilan birga yuqumli boʻlmagan kasalliklar xavfini oshiruvchi omillarga quyidagilar: notoʻgʻri 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 kamaytirsas, haftasiga 7 soat o'rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi.



Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

- salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi mutanosiblik;
- jismoniy tarbiya va chiniqish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;
- to'g'ri jinsiy aloqa;
- ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas'uliyatli gigienik xatti - harakatlar;
- yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog'lom, ham sog'lig'ida ayrim nuqsonlari bo'lganlarga.

Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o'sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog'lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo'lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog'liq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig'ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok).

Ma'lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog'liq. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma'lumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, o'z his-tuyg'ularini, ob'ektiv morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasini, ega bo'lgan valeologik bilimlar bilan o'zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to'g'rilash orqali amalga oshiriladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, butun umr davom etishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga o'tishning ijobiy ta'siri ba'zan yillar davomida kechiktiriladi.

Sog'lom turmush tarzi odatiy hol bo'lib qolgan ko'plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga o'rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo'riqlashlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo'lgan turmush tarzini ko'zda tutadi. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo'llab-quvvatlash, uning sog'lig'i, funktsional ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir.

Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishida quyidagilar kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

- ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining ta'sirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yo'q qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;
- inson hayotining sog'lom va bardoshli bo'lishiga hissa qo'shganda;
- yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini ta'minlaganda;
- shaxsning o'zini o'zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo'lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlaganda;
- shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;

- yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;

- quvnoqlik, yaxshi kayfiyat va optimizmni ta'minlaganda.

Inson salomatligi ko'p omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bog'liq:

- genetik omillar – 15-20%;
- atrof-muhit holati – 20-25%;
- tibbiy ta'minot – 10-15%;
- odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50-55%.

Xavf omillarining odamga ta'siri faqat individualdir va ma'lum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bog'liq.

Foydanilgan adabiyotlar:

- 1.Q.Inamov- Hamshiralik ishi asoslari
2. K.O'. Zokirova – Hamshiralik ishi asoslari
- 2.W.W.W.google-internet saytlari