

AHOLI SALOMATLIGINI SAQLASH, SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHDA TIBBIYOT MUASSASALARI, TASHKIOTLARINING ROLI

SALOMATLIKNI SAQLASHDA OVQATLANISHNING ROLI

*Abdusubxonova Nigoraxon Abduxalil qizi, Ermatova Gulnara Axmadovna
Central Asian Medical University*

Sog'lom turmush tarzi bu to'g'ri ovqatlanish, barcha gigiyena qoidalariga rioya qilish va bunga amal qilib har xil kelib chiqadigan kasalliklarni oldini olishdan iboratdir. Hozirgi kunda yangi kelib chiqayotgan kasalliklarni 90% dan ko'proq qismi noto'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik oqibatida kelib chiqmoqda. Shifokor olimlar va ovqatlanish bo'yicha mutaxassislar fikri bo'yicha tamoyillari yurak-qon tomir kasalliklarini o'limni 25% ga, saraton kasalliklari bo'yicha - 20-30% ga va eng ko'p tarqalayotgan kasallik - qand kasalligi bo'yicha 50% ga qisqartirar ekan.

Ishning maqsadi. To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini ommaga targ'ib qilish chora-tadbirlarni amalga oshirish. Noto'g'ri ovqatlanish tufayli insonda kelib chiqadigan turli xil somatik, onkologik, psixologik kasalliklarni davolash usullarini ishlab chiqish.

Muhokama. Kasalliklarni oldini olish - to'g'ri ovqatlanish rejimiga amal qilish bilan bo'lganligi ko'p ilmiy ishlarda isbotini topgan. Bu xatto yosh bolalarda o'sish va rivojlanishga ham bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omil hisoblanadi. Inson uzoq umur ko'rishi ruxan, jismonan va ijtimonan sog'lom bo'lishi bevosita sog'lom turmush tarziga amal qilishi bilan bog'liqdir. Biz nafas olayotgan tashqi muhit atmosferasi, tuproq, suv tarkibidagi zaxarlar va iste'mol qiladigan maxsulotlarimiz tarkibidagi kimyoviy moddalar bevosita turmush tarzimizga ta'sir ko'rsatib har xil yangi kasalliklarni keltirib chiqarmoqda. Organizmga ovqat bilan kiradigan turli xil zararli-patogen mikroorganizmlar, kimyoviy moddalar va shu bilan kiradigan foydali organik birikmalar odamda har xil kasalliklarni keltirib chiqarishi yoki uni sog'lom bo'lishini taminlaydi. Hozirgi kunda ovqat bilan kiradigan zararli moddalarni miqdori oshib ketayotganligi va qisman atmosfera havosi ta'siri oqibatida yangi kasalliklar kelib chiqmoqda. Agar organizmda to'g'ri va tartibli ovqatlanish doimiysi qo'llanilsa, zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish) lar amalga oshirilmasa hamda ovqatlanishni sifat va miqdor ko'rsatkichlari me'yorda bo'lsa organizm sog'lom bo'ladi. Sog'lom turmush tarziga rioya etmaslik organizmdagi barcha sistemalar kasalliklariga olib keladi. Shu bilan birga bitta kasallikni kelib chiqishi boshqa kasalliklarni keltirib chiqaradi. Chunki organizmdagi barcha organlar va sistemalar funksiyasi, faoliyati bir-biriga chambarchas bog'liq. Semizlik kasalligi ham oldini olinmasdan yanada kuchayib ketishi boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi shularga misol bo'ladi. Bundan tashqari noto'g'ri ovqatlanish nafas olish, yurak-qon tomir, ekskretor a'zolar (buyrak) sistemasi kasalliklari, psixologik ruhiy kasalliklarni keltirib chiqaradi. Bu kasalliklarni mexanizmlari qanday organik moddalar almashinuvi buzilishiga qarab har xil bo'ladi. Inson organizmida iste'mol qilinayotgan maxsulotlar kimyoviy va mexanik parchalanishga uchrab organizmga o'zlashtiriladi. Lekin bu moddalar noto'g'ri ovqatlanish tufayli o'zlashtirilishi buzilishlari ko'p yoki kam iste'mol qilinishi natijasida kasalliklar keltirib chiqaradi. Masalan, qandli diabet, qandsiz diabet, semizlik, ozib ketish, ateroskleroz, turli xil atsidlar va ba'zi bir onkologik kasalliklar ham kelib chiqishi mumkin. Qandli diabet hozirgi kunda eng ko'p tarqalgan kasallikdir. Buni asosiy sababi sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik hisoblanadi.

Ozib ketish ham semizlikka o'xshash kasallik bo'lib, bu ham organizmda moddalar almashinuvini buzilishi tufayli kelib chiqadigan va sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik oqibatida kelib chiqadi. Bu kasallik boshqa kasalliklar oqibatida ham kelib chiqishi ham mumkin ya'ni, masalan, qalqonsimon bezni tireotoksikoz kasalligining keyingi bosqichlarida ozish kuzatiladi. Bundan tashqari qandsiz diabet natijasida ozib ketish kuzatiladi. Buning sababi organizmda qand iste'mo qilinsa ham buyrak kanalchalari orqali so'rilmaligi tufayli qancha

uglevodlar iste'mol qilinsa ham to'qima va hujayralarga uglevodlar yetib bormaydi. Shuning uchun organizm keskin ozib ketishi kuzatiladi.

Ateroskleroz - kasalligi esa qon tomirlarda qon aylanishida yog'li birikmalarni so'rilishi buzilishi kasalligi hisoblanadi. Bunda qon tomirlarda organik moddalar harakatlanayotganda ular to'planib qolib chiziqchalar hosil qilishi va bu rivojlanib borishi natijasida bu to'planib qolgan moddalar to'planmalarining kattalashishi qon tomirlarda qon aylanishlarini dastlab mahaliy qon aylanish buzilishi va u yanada rivojlanib yurak-qon tomir kasalliklariga sabab bo'ladi. Semizlik ham aterosklerozga olib kelish mumkin. Bu kasalliklardan tashqari noto'g'ri ovqatlanish oqibatida organlar funksiyalari buzilishi ya'ni organlarda suv metabolizmi buzilishi natijasida turli xil organlar atsidlari (organlar bo'shliqlariga suvli suyuqliklar yig'ilib qolishi) kelib chiqishi mumkin. Bundan eng ko'p tarqalgani jigar qon tomirlarida bosim ortganligi hisobiga bo'ladi. Bu kabi suv yig'ilishlar organizmda turli xil moddalar almashinuvida ishtirok etadigan moddalar doimiylik muvozanati va moddalar almashinuvi maxsulotlari doimiyligi buzilishi oqibatida kelib chiqadi.

Xulosa. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish uchun ovqat tarkibidagi oqsillar, uglevodlar, yog'lar, suv va minerallar moddalar muvozanati doimiyligi bo'lishi kerak. Bu moddalarni bir oz qismi almashinuvi buzilsa ham jiddiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik va noto'g'ri ovqatlanish kasalliklariga chalinmaslik uchun doimo to'g'ri ovqatlanish, ekologiyamizni doimo toza saqlash, ovqatlanishni sifat va miqdor ko'rsatkichlariga rioya etish kerak. Shu bilan birga har olti oyda shifokor ko'rigidan o'tish ham lozim. Sog'lom ovqatlanish tamoyillarining hozirgi kundagisi ham ilmiy asoslangan hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish - ratsional ovqatlanishga asoslanadi. Shuning uchun ham, eng avvalo, o'z hayotimizga o'zimiz qayg'urishimiz kerak. Inson uchun o'z hayoti eng muhimi hisoblanadi. Biz qachonki sog'lom bo'lsakgina keyin boshqa narsalardan ham zavqlana olamiz.

AHOLIGA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHDA TIBBIYOT MUASSASALARINING O'RNI

*Ahunjonova Hakima Abdumannabovna, Yusupova Mamlakat Mutalipovna
ahunjonova1975@gmail.com, yusupovamamlakat11@gmail.com
Central Asian Medical University*

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yori va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq istemol qilish, shuningdek yetarli darajada vitamin va minerallar istemol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon tomir, endokrin, xavfli usma kabi insoning erta ulimiga olib keluvchi qator kasalliklarni rivojlanishiga sabab bo'layotganligi inobatga olinib, muxtaram yurtboshimiz tomonidan 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099 sonli farmoni, 2020 yil 10 noyabrda "Aholining sog'lom ovqatlashini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4887 sonli qaroriga muvofiq aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, mazkur soxada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratildi.

Ya'ni aholi o'rtasida jismoniy faollikni oshirish maqsadida har bir davolash profilaktika muassasalarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart sharoitlar yaratilmoqda. Jumladan:

- Aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida tibbiyot xodimlari o'rtasida sport musobaqalari (yugurish, futbol, basketbol, tennis, shashka, shaxmat va boshqa) sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etish.
- Tibbiyot birlashmalariga qarashli barcha davolash profilaktika muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan xodimlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga doimiy ravishda jalb qilish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish.