

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 doimiyliigi buzilishi oqibatida kelib chiqadi.

Xulosa. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish uchun ovqat tarkibidagi oqsillar, uglevodlar, yog'lar, suv va minerallar moddalar muvozanati doimiyliigi 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.

- Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish yuzasidan targ'ibot va tashviqot ishlari olib borish.
- 40 yosh va undan katta yoshdagi aholi o'rtasida yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavf omillarini erta aniqlash maqsadida aholini skrining tekshiruvidan o'tish.
- Ortiqcha vazn, semizlik va aniqlangan yuqumli bo'lmagan kasalliklarni nazoratga olish, sog'lom turmush tarzi bo'yicha aholiga zaruriy tavsiyalar berish.
- "Salomatlik maktablari" tashkillash.
- Barcha mahallalarda tibbiyot xodimlari tomonidan "Salomatlik kanali" telegramm gruppalari orqali aholiga sog'lom turmush tarzi, kasalliklar profilaktikasi bo'yicha kerakli tavsiyalar berish.
- Mahalliy ro'znomada sog'lom turmush tarzi va kasalliklar profilaktikasi bo'yicha maqolalar chop etish.

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.

SOG'LOM TURMUSH TARZIGA, EKOLOGIYAGA PUTUR YETKAZUVCHI ZARARLI ODAT – CHEKISHNI OLDINI OLISH VA DAVOLASHDA TIBBIYOT HODIMLARINING ROLI

*Botirova Zarifaxon
Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi*

Kirish. Dunyo bo'yicha har yili chekish tufayli 3 million odam o'ladi. Statistika ma'lumotlariga qaraganda, sayyoramizning 60 foiz erkaklari, 20 foiz ayollari chekadilar. O'smir 12-15 yoshda tamaki yoki nos ta'mini tatib ko'rar ekan, chekishning dastlabki davrida organizmda har xil sezgilar yo'qolib boradi. Bu davrda u bir kunda 10-15 tagacha papiros chekadigan bo'ladi. Chekuvchilarda asta-sekin nikotin sindromi shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabul qilishga bog'lanib qolish vujudga keladi. Bu uch bosqichda rivojlanadi: Birinchi bosqich – bu psixik moslashish bosqichi bo'lib, bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko'proq papiros chekadi. Mazkur bosqich 1-5 yil davom etadi. Ikkinchi bosqichda somatik belgilar namoyon bo'la boshlaydi, chekuvchida bronxit kasali hosil bo'ladi, oshqozon va yurak hamda boshqa a'zolarida og'riq raydo bo'ladi. Nerv tizimida o'zgarish sodir bo'ladi. Chekuvchida ta'sirchanlik, bosh og'rish holatlari sodir bo'ladi. Bu bosqich 5-15 yil davom etadi. Uchinchi bosqichda chekish avtomatik tus oladi. Doimiy bosh og'rig'i, xotiraning susayishi, juda ta'sirchanlik va doimiy yo'tal paydo bo'ladi.