

strumogen ta'sirga ega dorilar, chekish, genetik omillar va homiladorlik yetishmasligi qalqonsimon bez patologiyasi rivojlanishining asosiy omillar sifatida ro'yxatga olingan.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, diffuz tirotoksik bo'qoq va otoimmün tiroiditning kechishi disfunktsiyaga xos bo'lgan neyrodinamik sindrom shaklida yuqori aqliy funksiyalarning buzilishining paydo bo'lishi bilan birga keladi. Miyaning chap frontal va o'ng parietal mintaqasining umumiy neyrodinamik o'zgarishlar. Patologiyaning tabiatiga va qalqonsimon bezning funktsional faolligiga qarab neyrodinamik sindromning zo'ravonligi va namoyon bo'lishidagi farqlar aniqlanmagan. Avtoimmun kasalligi bo'lgan bemorlarda tiroidit assotsiativ jarayonlarni biroz yomonlashtirdi (hikoyaning majoziy ma'nosini talqin qilish, rasmning syujeti), eshitish-nutq xotirasi, bayramlarni eslash. Ba'zi bemorlarda ixtiyoriy yodlashning biroz pasayishi aniqlandi.

Bu muammo dengiz bo'yi mamlakatlarda bir oz engil ko'rinsa-da, dengizdan yiroq, kundalik mahsulotlarida dengiz mahsulotlari kam bo'lgan bizning o'lkamizdek hududlarda ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda yod tanqisligini turli farmasevtik preparatlar, yodlangan osh tuzi, un mahsulotlari kabilar bilan bartaraf yetishga urinilmoqda. Mazkur mahsulotlar tarkibiga asosan KJ, KJO₃ va boshqa noorganik yod birikmalari qo'shiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mazkur yodning 80% qismi 48 soat ichida organizmdan chiqib ketadi.

Organizmning normal o'sishi, aqliy qobiliyatining munosib rivojlanishida tarkibida oson o'zlashtiriladigan tabiiy yod tutuvchi ekologik toza oziq-ovqat mahsulotlarining o'rni beqiyos. Masalan, Treska balig'i 350, Losos balig'i 200, krevetka 190, dengiz karami 150-200, olma urug'i 70, xurmo 30, otquloq 20, mol go'shti 12 mg/100gr. miqdorda ozida yod saqlaydi. Bu kabi yodga boy ekologik toza oziq ovqat mahsulotlarini ovqatlanishning kundalik retseptiga qo'shish yuqorida keltirilgan noxush holatlarni oldini olishda yuqori samara beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Yangi O'zbekiston" Ijtimoiy-siyosiy gazetasi. № 198 (987), 2023-yil 28-sentabr.
2. Карась, А. С. Щитовидная железа и сердце / Клинич. и эксперим. Тиреоидология. – 2009. – №3. – С. 37–42.
3. Свиридонова, М. А. Клинические аспекты циркадианной вариабельности уровня ТТГ / Клинич. и эксперим. тиреоидология. – 2009. – №4. – С. 38–41.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH ASOSLARI

Mo'minova Ra'noxon Nabijanovna
muminovaranoxon@kspi.uz
Qo'qon davlat pedagogika instituti

Sog'lom turmush tarsi - bu kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan inson turmush tarzi. Bunga inson hayotining barcha sohalari kiradi – ovqatlanishdan tortib hissiy munosabatgacha. Sog'lom turmush tarzi-bu ovqatlanish, jismoniy faollik va dam olish bilan bog'liq avvalgi odatlarni butunlay o'zgartirishga qaratilgan hayot tarzi. Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi texnogen va ekologik xavflarning ko'payishi va ijtimoiy tuzilishning murakkablashishi tufayli inson tanasiga yuklarning ko'payishi va o'zgarishi bilan bog'liq. Hozirgi vaziyatda shaxsning sog'lig'i va farovonligi haqida g'amxo'rlik insonning tur sifatida omon qolishi va saqlanishi bilan bog'liq. Ish va dam olishning oqilona rejimi jismoniy va aqliy zo'riqish davrlarini to'liq dam olish davrlari bilan oqilona almashtirishni o'z ichiga oladi. Boshqacha qilib aytganda, uxlash to'liq bo'lishi kerak (kattalar uchun 7-8 soat) va dam olish kunlari dam olish ham to'liq bo'lishi kerak.

Sog'lom ovqatlanish juda keng tushunchadir, ammo oziq-ovqatga oqilona yondashuvning asosiy printsiplari quyidagilardan iborat:

Hayvonlarning yog'larini cheklash;

* Hayvonlarning proteinli ovqatlarini sezilarli darajada cheklash (asosan parhez go'sht navlarini – parranda go'shti, quyovni iste'mol qilish tavsiya etiladi);

- * Menyuga ko'p miqdorda o'simlik mahsulotlarini kiritish;
- * Kundalik ratsiondan "tez" uglevodlarni chiqarib tashlash-shirinliklar, kekler, soda, tez ovqat, chiplar va boshqa "keraksiz" ovqatlar;
- Fraksiyonel ovqatlanishga o'tish (bir vaqtning o'zida oz miqdordagi oziq-ovqat);
- * Kechki ovqatni istisno qilish;
- * Faqat yangi ovqatlar bilan ovqatlanish;
- * Optimal ichimlik rejimi;
- * Oziq-ovqat miqdorini optimallashtirish-bu energiya xarajatlariga mos kelishi kerak;
- * Spirtli ichimliklarni chiqarib tashlash, qahva va kuchli choyni cheklash.

Oziq - ovqat faqat tabiiy bo'lishi kerak va barcha kerakli makro-va mikroelementlar, vitaminlarni o'z ichiga olishi kerak. Shaxsiy ovqatlanish rejimini ovqatlanish mutaxassisi tomonidan tuzish maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom turmush tarzini oqilona targ'ib qilish, albatta, jismoniy faoliyat bilan bog'liq fikrlarni o'z ichiga oladi. Ilm-fan va texnologiyaning yutuqlari inson hayotini sezilarli darajada osonlashtirdi, ammo shu bilan birga uning motor faolligini sezilarli darajada kamaytirdi [1].

Biroq, tananing funktsional holatini saqlab qolish uchun harakat qilish kerak. Sog'lom turmush tarzini boshlaganlar kuniga kamida 30 daqiqa mashq qilishlari kerak: jismoniy faollik inson salomatligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Jismoniy faoliyatning qaysi turi bilan shug'ullanish kerak-har kim o'z yoshiga, temperamentiga va imkoniyatlariga qarab o'zi qaror qiladi. Dvigatel potentsialini amalga oshirish imkoniyatlari cheklanmagan – siz piyoda yurishdan boshlash mumkin (o'rmon-Park zonalarida yurish yaxshiroq) va keyin yuklarni asta-sekin oshirish mumkin. Orqa miya sog'lig'iga alohida e'tibor berilishi kerak: mushak-skelet tizimining ushbu bo'limining funktsional holati (egiluvchanligi va harakatchanligi) tananing yoshligining asosiy ko'rsatkichidir. Giyohvandlikdan voz kechish

Chekish, spirtli ichimliklar, zararli oziq – ovqat imtiyozlari (sho'r ovqatlar, chiplar, shirinliklar, soda) - bularning barchasi salomatlikni buzadigan omillardir. Sog'lom va ongli hayot yuqoridagi "zavqlarni" sog'lom variantlar foydasiga qat'iy rad etishni o'z ichiga oladi. Yomon odatlardan voz kechish barcha sog'lom turmush tarzi tarafdorlari uchun asosiy nuqta bo'lib, amaliyotni boshlash kerak. Tananing qattiqlashishi immunitet holatini oshiradi, qon tomir tizimini mustahkamlaydi, avtonom asab tizimini rag'batlantiradi va tananing umumiy ohangini oshiradi [2].

Psixika va asab tizimining holatini kuzatib borish juda muhimdir. Hayajonlanish, stress, zo'riqish, asabiylashish erta qarishning bevosita sabablari hisoblanadi. Bundan tashqari, asabiy holat fiziologik jarayonlarga salbiy ta'sir qiladi va tananing to'qima va hujayra tuzilmalarida patologik o'zgarishlarga yordam beradi.

Davlatimiz nafaqat fuqarolarning sog'lig'ini himoya qilish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun javobgarlikni o'z zimmasida qoldiradi. Hozirgi kunda ijtimoiy ahamiyatga ega kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi hamda aholi salomatligini mustahkamlash bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazishga e'tibor qaratilyapti. Sog'liqni saqlash instituti doirasida fuqarolar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan muassasalar (sog'liqni saqlash markazlari) tashkil etildi va faoliyat ko'rsatmoqda. Sog'liqni saqlash markazlarning vazifalariga quyidagilar kiradi:

- * fuqarolarda ularning va yaqinlarining sog'lig'iga mas'uliyatli munosabatni shakllantirish;
- * ularni yomon odatlardan voz kechishga undash, shu jumladan spirtli ichimliklar va tamaki iste'mol qilmaslik uchun yordam;
- * sog'liqni saqlash va mustahkamlash bo'yicha maslahat, shu jumladan, ovqatlanish, vosita tuzatish bo'yicha tavsiyalar faoliyat, jismoniy tarbiya va sport, uyqu rejimi, kundalik hayot, mehnat (o'qish) va dam olish sharoitlari; "maktablar" ni tashkil etish sog'liqni saqlash" [3].

Muntazam ravishda to'liq klinik tekshiruvdan o'tish tavsiya etiladi: yoshi bilan gipertenziya, diabet, koronar arteriya kasalligi kabi kasalliklar xavfi sezilarli darajada oshadi. Ushbu va boshqa kasalliklarni erta bosqichda aniqlash muvaffaqiyatli terapiyaning asosidir.

Adabiyotlar:

1. Sadiqova D. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy printsiplari Qozon federal universiteti. 2023 y.
2. Ibragimova D. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Toshkent-2021 y.
3. Golikova T. Sog'liqni saqlash markazlari sog'lom turmush tarzi uchun infratuzilma bo'lib xizmat qiladi. M. 2019 y.

AHOLI ORASIDA YUQUMLI BO'LMAGAN KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING "AHOLINING SANITARIYA-EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIGI TO'G'RISIDAGI" QONUNING TARG'IB QILISH HAQIDAGI AYRIM FIKR-MULOHAZALAR

Naimova Zaynab
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Aholining sog'lom turmush tarzi madaniyatini yuksaltirish chora- tadbirlarini avvalo oiladan boshlash lozim. «Sog'lom turmush tarzi» O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risidagi" Qonuni, Inson huquqlari umumjahon Deklaratsiyasi, «Bola huquqlari to'g'risida»gi Konvensiya, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning nutq va ma'ruzalarida bayon qilingan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikrlar, O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni, Sharq hamda Evropa olimlari va mutafakkirlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlari mohiyatida o'z ifodasini topgan. "Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risidagi" Qonunida ko'rsatilgan sog'lom turmush tarzi komponentlariga amal qilish yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklarni oldini olishda asosiy omillardandir, shuning uchun unga har qanday sharoitda unga amal qilish shart. Sog'lom turmush tarzi komponentlaridan biri ratsional - oqilona ovqatlanishdir. Ovqatlanish – ijtimoiy- iqtisodiy omil bo'lib, aholining tug'ilish va o'rtacha yashash davriga, sog'lomlik holatiga, jismoniy rivojlanishiga, ish qobiliyatiga, kasallanish va o'lim ko'rsatkichlariga ta'sir etadi. Ratsional ovqatlanish qoidalarinig buzilishi ateroskleroz, koronar yurak etishmovchiligi, gipertoniya, oshqozon - ichak kasalliklari, endokrin tizimi, o'sma kasalliklari kelib chiqishiga ta'sir etadi. Ratsional ovqatlanish organizmning kerakli miqdordagi ehtiyojini qondirishi bilan birga semirish, ateroskleroz, qandli diabet, oshqozon-ichak, yurak qon-tomir, endokrin, asab tizimi kasalliklari,hatto o'sma kasalliklari oldini oladi. Ovqatlanish insonning umr ko'rish, salomatlik holati alimantar omil-ovqatlanish bilan bog'liq bo'lib Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti "Sog'lom ovqat - yaxshi sog'liq" shiori ostida sayyoramizda ovqatlanish muammolarini hal qilish uchun ratsional ovqatlanishni targ'ib etish mavzusida seminarlar mashg'ulotlar tashkil etishadi. O'zbekistonda aholi orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida «To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi» umummilliy harakati yo'lga qo'yilgan. Bu haqda 2023 yilgi davlat dasturi loyihasida aytib o'tilgan.

Tadqiqot maqsadi. Sog'lom turmush tarzi komponentlari, ratsional-oqilona ovqatlanish qoidalari, asosiy ovqat moddalari-nutrientlarning gigienik normalari buzilganda yurak qon-tomir kasalliklari kelib chiqish holatlarini, zararli odatlar to'g'ri - oqilona ovqatlanish tamoyillariga rioya qilmaslik, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilish, ovqatlanish maromiga rioya qilmaslik va kechki uyqu oldidan ovqatlanish yurak qon tomir kasalliklarining kelib chiqishining asosiy sabablaridan biri ekanligini o'rganish.