

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

SALOMATLIK VA SOG'LOM TURMUSH TARZIZA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR HAMDA DAVOLASH ISHLARI

Maxmutova Sojida Saydivali qizi

Olmaliq Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada eng dolzarb mavzulardan biri bo'lgan salomatlik va sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot keltirildi va mavjud muanmolar qisman hal etildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti Nizomiga muvofiq salomatlik-jismoniy, ruhiyva ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Sog'lom kishigina o'zining asosiy vazifasi-mehnat qilish qobiliyati bilan shug'ullana oladi, oilasini boqadi, jamiyat va davlatga foyda keltiradi. Bas shunday ekan, salomatlik har bir kishi uchun nemat, baxt saodat, maehnat unumdorligini, mamlakat iqtisodiy qudratini va xalq farovonligini oshirishning zaruriy shartidir. Sanalogiya-salomatlik haqidagi ta'limot bo'lib, jamiyat salomatligini, sog'liqni saqlash vazifalarini va ularni amalga oshirish yo'llarini o'rgatadi. Axoli salomatligiga tasir etuvchi yoki xavf tug'diruvchi omillar xilma xilligi, shu bilan birga bir vaqtning o'zida tasirko'rsatishi bilan belgilanadi[1].

Kalit so'zlar: Salomatlik va sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha, Sog'lom turmush tarzi shakllanishida hamshiraning tutgan o'rni, Ratsional ovqatlanish va chiniqishning salomatlikka ta'siri, Chekish, alkogol, narkotik vositalarni iste'mol qilishning salomatlikka ta'siri, Psixogen omillarning organizmga ta'siri, O'z ruhiy holatini boshqarish usullari, Sog'lom turmush tarzi targ'ibot vositalari.

Salomatlikka ta'sir etuvchi omillarga quyidagilar kiradi.

1. Tashqi atrof muhit omillari. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan o'zaro munosabatda bo'ladi. Suv, havo, o'simlik, hayvonot dunyosi, oziq ovqat mahsulotlari, yashash joyi, kiyim kechagi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, zmonaviy havo laynerlari, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar inson atrofini o'rab olgan muxit xisoblanadi, sanab o'tilgan omillar esa insoning jismoniy va ruhiy salomatligiga tasir qilishi mumkin. Atrof muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen. teratogen) omillar tasirinasldan naslga o'tuvchi irsiy kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

2. Noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish. a'zolar normal faolyatining buzilishi va kasalliklari kelib chiqishida muhim o'rin egallaydi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi natijasida uning himoya xususiyatlari pasayib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratiladi, tez charchash, ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi[2, 4].

3. Gipodinamiya - mushaklarning yetarli darajada ishlamasligi qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirish, transportda ketish, kam harakatlik umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi. odam uzoq kasal bo'lib yotganda ham unda gipodenamiya kuzatiladi.

4. Zararli odatlar: alkogolizm-ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi, mehnat qobiliyatiga shuningdek jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada muntazam ravishda me'yoridan ortiq spirtlik ichimliklar ichishidir. Ichkilikning zaharli ta'sir moddalari almashinuvining buzilishi, nerv sistemasining zaharlanishiga olib keladi. Ko'p ichadigan odamlar ko'zi xiralashib, ba'zan quloq ham og'irlashib qoladi. Ichkilikning me'daga ta'siri natijasida shu a'zo barcha funksiyalarning buzilishi surunkali alkogol gastiriti paydo bo'ladi. Ichkilikbozlik ayniqsa jigarga katta tasir ko'rsatadi: odam hadeb ichaverdigan bo'lsa, jigar serrozi yuzaga keladi. Mudom ichib yuradigan kishi barvaqt o'lib, nogiron bo'lib qoladi.

Tamaki chekish-kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Tamaki tarkibidagi nikotin markaziy va periferik asab tizimiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatib, arterial qon bosimini oshiradi. Mayda tomirlarni toraytiradi., nafas olishni tezlashtiradi, hazm shirasini ko'paytiradi. Tamaki tutuni nafasga olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi. U bronxlar shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib, surunkali bronxit va o'pka emfizemasini keltirib chiqaradi. Chekish ko'pincha og'iz bo'shlig'i, tomoq, bronx va o'pkada havfli o'smalar paydo qiladi.

Narkomaniya-giyohvandlik, bangilik-narkotik vanarkotik ta'sirga ega moddalarni suiste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Giyohvand bo'lib qolgan kishining jismoniy va ruhiy holati tegishli miqdorda narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq. Avval bemorda ruhiy o'zgarishlar (tajanglik, kayfiyat buzuvchiligi, xotira pasayishi) paydo bo'lsa, keyinchalik jismoniy o'zgarishlar (terlash, yurak



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

o'ynashi, og'iz qurishi, ozib ketish, qo'l-oyoq titrashi, rangning siniqishi) avj oladi[3, 5].

5. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar (psixogen omillar) - hozirga davrda kishilar salomatligiga salbiy tasir etuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ruhiyatdagi har qanday o'zgarishlar inson organizmi va tizimlarining faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy zo'riqishlar natijasida gipertoniya, stenokardiya, miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar kelib chiqadi. Ayollarda ruhiy-emotsional zo'riqishlar, ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki uch oyida o'ta havfli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin[6, 7].

Yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillarni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o'z idrokiga va ongiga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari qandayligi haqida aholi orasida keng targ'ibot va tushuntirish ishlari olib boorish maqsadga muvofiqdir. 1986-yil Ottavada salomatlikni mustahkamlash bo'yicha 1-jahon konferensiyasi bo'lib o'tdi. Ushbu konferensiyada "2000-yilda hammaga sog'lik" degan shior (xartiya) qabul qilinib, BSST ga a'zo davlatlar tomonidan tasdiqlandi. Ottava xartiyasi sog'liqni saqlash bo'yicha bir nechta yo'nalishni ishlab chiqdi[8].

- Davlat siyosatini salomatlikni saqlashga yo'naltirish;
- Farovon sotsial muhitni barpo etish;
- Tamaki va spirtli ichimliklar reklamasini chegaralash;
- Sport bilan shug'ullanishni keng targ'ib qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'.O.Haydarov; "Ichki kasalliklar" 2002 yil
2. B.U.Yo'ldoshev; "Ichki kasalliklar" 2002 yil
3. M.F.Ziyayeva; "Terapiya" 2005-2010 yil
4. M.T.Qarshiboyeva "Terapiyada hamshiralik ishi" Toshkent 2007 y
5. E.Y.Qosimom "Ichki kasalliklar propedevtikasi". Toshkent 1996 y
6. L.S.Zalikhina "Bemorlarning umumiy parvarishi" Toshkent 1995 y
7. "Qariyalarda hamshiralik parvarishi" M.F.Ziyayeva 2013 y
8. S.T.Tursunov; "Sog'lom turmush tarzi" 2010 y

