

“ZAMONAVIY DUNYODA SUN’IY IDROKNING RIVOJLANISHI: YANGI DAVR MUAMMOLARI VA YANGI YECHIMLAR JURNALI”

30-Noyabr, 2025-yil

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING SALOMATLIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Xiva Abu Ali ibn Sino nomli jamoat salomatligi texnikumi bosh o‘qituvchisi
Sapayeva Shaxista Ahmedjanovna

Annotatsiya: *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 choralari o‘z ichiga oladi. So‘g‘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.*

Kalit so‘zi: *Umr ko‘rish davomiyligi, Reproduktiv salomatlik, Sog‘lom ovqatlanish, Sog‘lom ovqatlanish uchun mahsulotlar, Noto‘g‘ri ovqatlanish, Jismoniy faollik,*

KIRISH

Sog‘lom turmush tarzining asosiy jihatlari

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, yuqumli bo‘lmagan kasalliklar 70% hollarda erta o‘limga sabab bo‘lmoqda. Shu bois, sog‘lom turmush tarzini o‘z ichiga olgan salomatlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. JSST insonlarga yo‘naltirilgan birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatlarini rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi. Bu xizmatlar tibbiy yordam ko‘rsatishdan tashqari, birinchi navbatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan^[3].

Sog‘lom turmush tarzi uchun eng muhim jihatlardan iborat:

- tamaki mahsulotlari iste‘molidan voz kechish;
- alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish;
- ratsional ovqatlanish;
- jismoniy faollik, o‘tirib ishlashdan voz kechish.

Nosog‘lom turmush tarzi va shu bilan birga yuqumli bo‘lmagan kasalliklar xavfini oshiruvchi omillarga quyidagilar: noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatli turmush tarzi (jismoniy faollikning pastligi), chekish, spirtli ichimliklarni iste‘mol qilish, kofeinni (qahva, choy, energetik ichimliklar) me‘yordan ortiq iste‘mol qilish, uyqu tartibining buzilishi kiradi^{[1][2]}.

Umr ko‘rish davomiyligi

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, sog‘lom turmush



“ZAMONAVIY DUNYODA SUN’IY IDROKNING RIVOJLANISHI: YANGI DAVR MUAMMOLARI VA YANGI YECHIMLAR JURNALI”

30-Noyabr, 2025-yil

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^[5].

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 parhezlarini 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 qiladi¹.



Noto‘g‘ri ovqatlanish

Barcha sabablari bo‘yicha o‘lim xavfining yuqori darajasi qizil go‘sh 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 kamaytirsang, haftasiga 7 soat o‘rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi.