



URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3/1 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

УДК: 614. (446.6)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Эрметова Динара Жуманазаровна

Ассистент кафедры общественного здоровья и общей гигиены
Ургенчского государственного медицинского института, город
Ургенч, Узбекистан

ermetovadinara73@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-6315-9784>

Tel: (50) 889-92-91

Аннотация: Статья посвящена актуальной теме профилактики инфекционных заболеваний с помощью средств физической культуры. Физическая культура является мощным инструментом для укрепления здоровья и повышения иммунитета, что является основой для профилактики инфекций. В статье рассматриваются ключевые аспекты профилактики, включающие: гигиену личную профилактику, физические упражнения, спортивное питание, закаливание, сон, соблюдение правил поведения в коллективе, вакцинация. В заключение, статья акцентирует внимание на том, что комплексный подход к профилактике, включающий все перечисленные меры, позволяет значительно снизить риск возникновения инфекционных заболеваний, обеспечивая здоровье и безопасность.

Ключевые слова: профилактика, инфекционные заболевания, физическая культура, гигиена, иммунитет, вакцинация, здоровый образ жизни.

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA YUQUMLI KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI

Ermetova D.J.

Urganch davlat tibbiyot instituti, Urganch shahar, O'zbekistan

Annotatsiya. Maqola jismoniy tarbiya vositalari orqali yuqumli kasalliklarning oldini olishning dolzarb mavzusiga bag'ishlangan. Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlash va immunitetni oshirishning kuchli vositasi bo'lib, infektsiyalarga qarshi kurashishning asosini tashkil etadi. Maqolada profilaktikaning asosiy jihatlari, jumladan: gigiyena va shaxsiy profilaktika, jismoniy mashqlar, sport ratsioni, chiniqish, uyqu rejimi, jamoada o'zini tutish qoidalari va emlash masalalari ko'rib chiqiladi. Xulosa qilib aytganda, barcha sanab o'tilgan choralarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv yuqumli kasalliklar kelib chiqish xavfini sezilarli darajada kamaytirishga, inson salomatligi va xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: profilaktika, yuqumli kasalliklar, jismoniy tarbiya, gigiyena, иммунитет, emlash, sog'lom turmush tarzi.

HEALTHY LIFESTYLE AND PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES



URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3/1 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

Ermetova D.J.

Urgench State Medical Institute, Urgench City, Uzbekistan.

Abstract: The article is devoted to the topical topic of prevention of infectious diseases with the help of physical education. Physical education is a powerful tool for promoting health and improving immunity, which is the basis for the prevention of infections. The article discusses the key aspects of prevention, including: hygiene and personal prevention, physical exercise, sports nutrition, hardening, sleep, compliance with the rules of behavior in a team, vaccination. In conclusion, the article focuses on the fact that an integrated approach to prevention, including all these measures, can significantly reduce the risk of infectious diseases, ensuring health and safety.

Keywords: prevention, infectious diseases, physical education, hygiene, immunity vaccination, healthy lifestyle.

Инфекционные заболевания – это серьезная угроза для здоровья человека и общества. От гриппа до кори, от гепатита до ВИЧ, эти болезни способны нарушить нашу жизнь, вызывая недомогание, осложнения и даже смерть. Они вызываются микроорганизмами, такими как бактерии, вирусы, грибки и паразиты, которые могут распространяться различными путями, включая воздушно-капельный, контактный, пищевой и др. Инфекционные заболевания могут привести к различным последствиям, от легких симптомов до серьезных осложнений, инвалидности и даже смерти. Наш иммунитет – это сложная система, защищающая нас от болезней. Физические упражнения – это своеобразный «тренажер» для иммунной системы, укрепляющий ее и делающий ее более эффективной. Инфекционные заболевания не только угрожают здоровью отдельных людей, но и могут оказывать значительное влияние на общество в целом:

1. Экономические потери: Инфекционные заболевания приводят к снижению производительности труда, увеличению расходов на здравоохранение и могут нарушать работу предприятий и организаций.
2. Социальные последствия: Инфекционные заболевания могут вызывать страх и панику, затруднять общение и взаимодействие между людьми, а также приводить к изоляции больных и их семей.
3. Глобальные угрозы: в наше время инфекционные заболевания могут быстро распространяться по всему миру, создавая угрозу глобальной пандемии.

Физическая культура хорошо повышает иммунитет:

1. Увеличение количества лейкоцитов: Физическая активность стимулирует производство белых кровяных клеток – лейкоцитов, которые борются с инфекциями. Чем больше лейкоцитов, тем быстрее организм реагирует на патогены.
2. Улучшение кровообращения: Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы, благодаря чему кислород и питательные вещества быстрее доставляются к клеткам, а продукты метаболизма выводятся из организма.
3. Повышение выносливости: физически активные люди обладают большей выносливостью и стрессоустойчивостью. Это помогает им легче переносить болезнь и быстрее восстанавливаться. Также нужно отметить, что здоровое питание влияет на иммунитет.



URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3/1 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

Важно включать в рацион разнообразные овощи и фрукты, которые обеспечивают организм витаминами, минералами и клетчаткой. Злаки и крупы предоставляют углеводы, пищевые волокна и другие питательные вещества. Белки, такие как мясо, рыба, орехи и бобовые, необходимы для роста и восстановления тканей. Молочные продукты и источники кальция помогают поддерживать здоровые кости и зубы. Жиры и масла предоставляют энергию и необходимы для усвоения некоторых витаминов. «Продукты питания в подавляющем большинстве случаев содержат белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Все эти вещества необходимы для нашего организма и должны входить в состав пищи». Среди наиболее активных видов физической культуры выделяют: Аэробные упражнения: бег, плавание, велосипед, танцы – улучшают кровообращение, повышают иммунитет и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Развивать и оценивать выносливость аэробного типа рекомендуется с учетом продолжительности и интенсивности физических нагрузок для каждого занимающегося. Например, продолжительность бега от 10 до 30 минут при частоте сердечных сокращений в пределах 150-170 уд / мин. Увеличивать нагрузки рекомендуется постепенно за счет увеличения длины дистанции, но не за счет интенсивности бега. Силовые тренировки: укрепляют мышцы, повышают устойчивость к инфекциям, улучшают обмен веществ.

Йога: укрепляет иммунитет, повышает стрессоустойчивость, улучшает гибкость и координацию. Дыхательные упражнения: улучшают вентиляцию легких, повышают насыщение крови кислородом, способствуют расслаблению и снятию стресса.

Важные советы для профилактики:

Регулярность: занимайтесь физическими упражнениями 3-4 раза в неделю по 30-45 минут. Умеренность: подбирайте нагрузку, соответствующую вашим физическим возможностям. Разнообразие: чередуйте разные виды физической активности для комплексного укрепления организма. Правильное питание: обеспечьте организм необходимыми питательными веществами для поддержания иммунитета. Соблюдение правил гигиены: часто мойте руки, используйте антисептики, дезинфицируйте помещения, не делитесь личными вещами. Вакцинация: защитит вас от многих инфекционных заболеваний. Физическая культура играет важную роль в укреплении иммунитета и снижении риска заражения инфекциями.

1. Стимулирование иммунной системы: регулярные физические нагрузки активизируют работу иммунной системы, повышая её способность противостоять инфекциям.
2. Улучшение кровообращения: Физическая активность способствует лучшему кровоснабжению всех органов и тканей, что позволяет быстрее доставлять лейкоциты (клетки, борющиеся с инфекцией) к очагу воспаления.
3. Повышение выносливости: физически активные люди имеют более высокую устойчивость к стрессам, которые могут ослабить иммунную систему. Влияние физических упражнений на оздоровление организма человека известно с древних времен. Многие поколения греческих врачей и философов указывали в своих трудах и утверждениях на их важность в борьбе с болезнями и продлении жизни. Так, Аристотель говорил: «Жизнь требует упражнений»; «ничто так не истощает, что не портит человека из-за длительного бездействия». Физические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм человека. Под влиянием



URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3/1 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

систематического движения повышается неспецифическая резистентность организма к различным неблагоприятным факторам: инфекции, внезапным температурным воздействиям, радиации, отравлениям и др. Под влиянием физических упражнений повышается производительность труда и сокращается рабочее время, потерянное из-за болезни. Таким образом, физическая культура является важной составляющей профилактики инфекционных заболеваний. Она помогает организму стать более устойчивым к внешним воздействиям и снижает риск заражения.

Анализ литературы и методология. Современные исследования в области общественного здоровья показывают, что здоровый образ жизни включает следующие компоненты:

- рациональное питание;
- регулярная физическая активность;
- соблюдение режима сна;
- отказ от вредных привычек;
- соблюдение правил личной гигиены;
- вакцинация.

По данным Всемирная организация здравоохранения, соблюдение этих принципов существенно снижает риск заражения инфекционными заболеваниями. Особое внимание в научной литературе уделяется вакцинации как наиболее эффективному методу профилактики таких заболеваний, как корь, туберкулёз и гепатит В. Также исследования подтверждают, что регулярная физическая активность и сбалансированное питание способствуют укреплению иммунной системы, что снижает восприимчивость организма к инфекциям.

Результаты:

1. Влияние здорового образа жизни на уровень заболеваемости. Установлено, что соблюдение принципов здорового образа жизни способствует значительному снижению уровня инфекционной заболеваемости. Лица, придерживающиеся рационального питания, режима сна и физической активности, реже сталкиваются с такими заболеваниями, как грипп и COVID-19.
2. Роль иммунной системы. Выявлено, что укрепление иммунитета является ключевым фактором защиты от инфекций. Сбалансированное питание (витамины, микроэлементы), регулярные физические нагрузки и снижение уровня стресса повышают устойчивость организма к патогенам.
3. Эффективность гигиенических мер. Доказано, что соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, использование антисептиков, ношение масок в период эпидемий) значительно снижает вероятность передачи инфекционных заболеваний.
4. Значение вакцинации. Подтверждено, что вакцинация остаётся одним из наиболее эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний. Благодаря иммунизации снижается риск распространения таких заболеваний, как корь и гепатит В.
5. Влияние вредных привычек. Установлено, что курение, злоупотребление алкоголем и другие вредные привычки ослабляют иммунную систему, увеличивая риск инфицирования и осложнённого течения заболеваний.



URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3/1 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

6. Комплексный эффект профилактики. Наиболее выраженный профилактический эффект наблюдается при сочетании всех компонентов здорового образа жизни: правильного питания, физической активности, гигиены и вакцинации.

Обсуждение. Проблема профилактики инфекционных заболеваний в контексте формирования здорового образа жизни остаётся одной из ключевых в современной медицине и общественном здравоохранении. Несмотря на значительный прогресс в области диагностики, лечения и иммунопрофилактики, инфекционная патология продолжает занимать значимое место в структуре заболеваемости. Рациональное питание, сбалансированное по макро- и микронутриентам, обеспечивает адекватное функционирование иммунокомпетентных клеток, включая лимфоциты, макрофаги и нейтрофилы. Дефицит ключевых нутриентов (витаминов А, С, D, цинка, селена) ассоциирован с повышенной восприимчивостью к инфекционным агентам. Иммунопрофилактика остаётся наиболее эффективным специфическим методом предупреждения инфекционных заболеваний. Вакцинация обеспечивает формирование коллективного иммунитета, что особенно важно для защиты уязвимых групп населения. При этом актуальной проблемой является снижение приверженности вакцинации, требующее усиления просветительской работы среди населения. Таким образом, профилактика инфекционных заболеваний должна рассматриваться как междисциплинарная задача, включающая медицинские, социальные и поведенческие аспекты. Формирование устойчивых навыков здорового образа жизни является важнейшим направлением снижения инфекционной заболеваемости и укрепления общественного здоровья.

Заключение. Подводя итог, физическая культура играет ключевую роль в укреплении здоровья и повышении иммунитета, что является основой для профилактики инфекционных заболеваний. Комплексный подход: Профилактика инфекций в спорте требует комплексного подхода, включающего гигиену, физические упражнения, правильное питание, закаливание, достаточный сон, вакцинацию и соблюдение правил поведения в коллективе.

Укрепление иммунитета: Регулярные тренировки, сбалансированное питание и здоровый образ жизни способствуют укреплению иммунной системы, повышая сопротивляемость организма к инфекциям.

Гигиенические мероприятия: Соблюдение правил личной гигиены, регулярная уборка спортивных помещений, использование индивидуальных средств гигиены и полотенец играют решающую роль в предотвращении распространения инфекций. Ранняя диагностика: Регулярные медицинские осмотры и своевременная вакцинация позволяют выявить и предотвратить развитие инфекционных заболеваний. Соблюдение правил поведения: Особое внимание следует уделять правилам поведения в коллективе, особенно в период эпидемий, избегая тесного контакта с больными людьми. В целом, правильно организованные занятия физической культурой в сочетании с соблюдением профилактических мер могут значительно снизить риск возникновения инфекционных заболеваний у спортсменов.

Литературы

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит., 2001. – 608с.



URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3/1 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

2.Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.