



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

AHOLI SALOMATLIGINI SAQLASH VA MUSTAHKAMLASHNING TURLI MASALALARI.

Bobajanov A.O. Qurbonmurodova N.Z.

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Annotatsiya: Bugungi kunda mamlakatimiz aholisini soni tobora kengayib borayotganligu hech kimga sir emas. Shu asnoda aholining salomatligini saqlash va ularni yanada bardavom qilish borasida, nafaqat hukumat bosh qotirmoqda, balki siz-u biz ham. Ommaviy axborot vositalari orqali ma'lumki yurtboshimiz ham bu mavzuda juda ko‘p samarali ishlar olib bormoqda.

Kalit so‘zlar: profilaktika, trans-yog‘, depressiya, kanserogen, pankreatit

Kirish: Biz rivojlanib borayotgan mamlakatda yashayapmiz. Sog‘liqni saqlashning asosiy ustunlaridan biri – bu sog‘lom turmush tarzidir. Sog‘lom turmush tarzi nima? Bu insonning kundalik faoliyati va odatlari organizmning normal fiziologik holatini saqlab turishga, turli kasalliklarning oldini olishga va qolaversa, hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishi tushuniladi. Afsuski, so‘nggi yillarda ko‘plab mamlakatlarda, jumladan, O‘zbekistonda ham sog‘lom turmush tarziga amal qilish darajasi pasayib bormoqda. Bu esa jiddiy ijtimoiy-tibbiy muammolarni yuzaga keltirayotganini ko‘rishimiz mumkin..

Asosiy qism: Bilamizki, sog‘liqni saqlashning eng muhim yo‘nalishlaridan biri bu– kasalliklarning oldini olishdir. Profilaktika shaxsiy, oilaviy va jamoaviy darajada amalga oshirilishi lozim. Masalan, kun tartibiga amal qilishimiz, to‘g‘ri ovqatlanishimiz, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechib ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash bizni sog‘lom kelajak sari olib boradi. Bularning barchasiga alohida to‘xtalib o‘tsak: To‘g‘ri ovqatlanish Inson uchun muvozanatli ratsion: tana uchun zarur bo‘lgan 10–15% oqsil (go‘sh, baliq, dukkaklilar), 55-60% uglevod (don mahsulotlari), 25-30% yog‘ (o‘simlik moylari, yong‘oqlar), vitamin va minerallar bilan to‘liq qamrab olish kerak. Ularning barchasini me'yorida va tartib bilan ovqatlanish muhim omildir. Kun davomida suv miqdorini nazorat qilish: o‘rtacha 1,5–2 litr toza suv ichish zarur bo‘ladi. Yeyishimiz mumkin bo‘lgan ne‘matlar ichida ayrimlari ko‘rinishi va ta‘midan insonga yoqadi ammo, tom ma’noda inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi ehtimoldan holi emas. Masalan, shakar, tuz, trans-yog‘lar va gazli ichimliklar. Noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida inson organizmida vitamin va mineral yetishmovchiligi ham rivojlanadi. Masalan, temir tanqisligi anemiyasi ayollar va bolalar orasida keng tarqalgan bo‘lib, aqliy va jismoniy rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Qolaversa, jamiyatimizda turli inson hayoti uchun xavfli bo‘lgan keraksiz odatlar ham avj olgan, bu ayniqsa alkohol mahsulotlarni iste’mol qilish va chekishdir. Chekish hali hanuzgacha global sog‘liqni saqlashdagi muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotiga ko‘ra, dunyoda har yili taxminan 8 milliondan ortiq odam chekish oqibatida vafot etadi. Tamaki mahsulotlarida mavjud bo‘lgan 7000 dan ortiq kimyoviy moddalarning 70 dan ziyodi kanserogen hisoblanadi. Bu esa inson tanasida bir qancha xavfli kasalliklarni, jumladan: o‘pka saratoni, yurak-qon tomir kasalliklari, surunkali bronxit, bepustlik va homiladorlikdagi asoratlar xavfini oshiradi. Bundan tashqari, alkohol mahsulotlari iste’moli ham jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. JSST ma’lumotiga ko‘ra, har yili dunyo bo‘yicha 3 millionga yaqin odam alkohol bilan bog‘liq sabablar tufayli hayotdan ko‘z yumadi. Alkohol jigar sirrozi, pankreatit, yurak ritm buzilishlari, ruhiy kasalliklar va baxtsiz hodisalarning asosiy sabablaridan biridir. Bu esa o‘z navbatida stress va depressiya bilan bevosita bog‘lanadi. Surunkali holatda stress gormonal muvozanatni buzadi, immunitetni pasaytiradi va depressiya, yurak xuruji, oshqozon-ichak kasalliklariga olib keladi. Bunday muammolarni bartaraf etish uchun Yurtboshimiz “To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi” umummilliy harakati bo‘yicha farmon joriy qildilar. “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi” doirasida bu harakat yo‘lga qo‘yilishi belgilangan. Ushbu harakat orqali aholi orasida jismoniy faoliyat va sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish, mobil



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

ilovalar yordamida ovqatlanish ratsionini kuzatish va sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ma’lumot berish imkoniyatlariga ega bo‘lamiz. Bundan tashqari, bolalar uchun nosog‘lom oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar, biologik faol modda va energetiklar reklamasiga cheklovlar kiritish ham sog‘lom turmush tarzining kengayishiga sabab bo‘ladi va bu sog‘lom ovqatlanish standartlarini joriy etish bilan yanada mustahkamlanadi.

XULOSA: Sog‘lom turmush tarziga amal qilmaslik — bu faqat shaxsiy muammo emas, balki butun jamiyatning sog‘liq, iqtisodiyot va kelajak avlod salomatligiga tahdid soluvchi omil hisoblanadi. Bu muammoni bartaraf etish uchun davlat, jamiyat va har bir inson birgalikda harakat qilishi lozim. Faqat shu tarzdagina sog‘lom avlodni tarbiyalashimiz aholining umr davomiyligini uzaytirishimiz va hayot sifatini yaxshilashimiz mumkin bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. https://uz.wikipedia.org/wiki/Bosh_Sahifa
2. <https://lex.uz/acts/-3199754>
3. B. Mamatqulov “Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlashni boshqarish”
4. Toshkent-2023
5. M.M.Abdualiyeva “Jamiyat sog‘liqni saqlash va tibbiy statistika” Toshkent-2022

