

AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI JORIY ETISHNING ASOSIY MUAMMOLARI.

Mikrobiologiya, jamoat salomatligi, gigiyena va menejment kafedrasi assistenti

Abdumuratova Zarina Shokir qizi

(zarinaabdumuratova0104@gmail.com)

Dolzarbliligi: Tibbiyotning asosiy vazifasi inson sog‘ligini saqlash va yo‘qotgan sog‘lig‘ini tiklashdan iborat. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish avvalo oiladan boshlanadi. Oila – bu jamiyatning bir bo‘lagi, oila sog‘ligi esa kelajak avlodining barkamolligidir. Oila va tibbiyot o‘zaro bog‘liq tushunchadir. Oilaning tibbiy- ekologik muhitini yaxshilash, oila a‘zolarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali salomatligini saqlash va mustahkamlash asosan oila shifokori va oila hamshirasi zimmasidadir

Kalit so‘zlar: salomatlik, turmush tarzi, kasallik, ekologiya.

Tadqiqot maqsadi: aholi orasida sog‘lom turmush tarzini joriy etishning asosiy muammolarini o‘tkazilgan tadqiqotlar asosida o‘rganish.

Kirish. Inson salomatligi hayotning eng muhim qadriyatidir va u ko‘plab omillarga bog‘liq. Odamlarning salomatligi 50% turmush tarzi, 20% atrof-muhit omillari, 20% - biologik (irsiy) omillar va 10% - tibbiyot bilan belgilanadi, degan fikr hukmronlik qilmoqda. Shuning uchun, agar inson sog‘lom turmush tarzini olib borsa, bularning barchasi uning sog‘lig‘ini yuqori daraja 50% ga oshishini oldindan belgilaydi. Bu aholining potentsial eng faol qismi bo‘lgan yoshlar muhitida alohida ahamiyatga ega. Qanchalik arziyas ko‘rinmasin, mamlakatimiz kelajagi yoshlarimizning qanchalik sog‘lom bo‘lishiga bog‘liq. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, 16 yoshdan 29 yoshgacha bo‘lgan yoshlar aholining taxminan 30% ni tashkil qiladi, so‘nggi 5 yil ichida ushbu toifada kasallanish 26,3% ga oshdi. Yuqumli bo‘lmagan kasalliklardan o‘lim darajasi butun dunyo bo‘ylab doimiy ravishda o‘sib bormoqda va hozirda 83% ga yetadi. Bu kabi kasalliklarning barchasiga sabab yoshlarda sog‘lom turmush tarziga shaxsiy qiziqishning yo‘qligi, ularning kelajak avlod haqida qayg‘urmasligidir. Yoshlar oqibatlari haqida o‘ylamasdan, yangi va noma'lum bo‘lgan hamma narsani idrok etishga tayyor. Shu bilan birga, ular haligacha mafkuraviy jihatdan beqaror va ularning ongiga ijobiy va salbiy tasvirni kiritish osonroq. Agar ijobiy mafkura bo‘lmasa, mafkuraviy bo‘shliq giyohvandlik, chekish, alkogolizm va boshqa yomon odatlar bilan to‘ldiriladi. Buni G‘arbda yaxshi tushunishadi. So‘nggi yillarda Amerika va Yevropada sog‘lom turmush tarzi uchun kuchli kurash boshlangan. Odamlar kaloriyalarni hisoblashadi, qon bosimi va vaznini nazorat qilishadi, sport bilan shug‘ullanishadi. Sog‘lom bo‘lish

obro'li va modaga aylandi. Misol uchun, ko'plab mamlakatlar tamakiga qarshi haqiqiy urush e'lon qildi. Angliyada "Chekish o'ldiradi" degan katta ijtimoiy dastur ishlab chiqilgan.

Har qanday profilaktika dasturi ham, shu jumladan sog'lom turmush tarzini shakllantirishda taqiqlash, qo'rqitish yoki rad etish tamoyiliga asoslanishi mumkin emas. Shunga qaramay, ko'plab nashrlarda alkogolizm, giyohvandlikning oldini olish bo'yicha ishlarga katta e'tibor qaratiladi, ammo jismoniy faollikni targ'ib qilish deyarli yo'q. Ammo bu profilaktika tizimida sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismidir.

Fuqarolarimizning sog'lom turmush tarzini tashkil etish mamlakatimiz milliy xavfsizligini ta'minlashning tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish O'zbekiston Respublikasi Prezidenti darajasida qo'llab-quvvatlanmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan profilaktika ishlarini olib borishda asosiy vazifa - aholining mustaqil fikrlashni rivojlantirish, o'z-o'zini tarbiyalash bo'yicha yo'naltirishdir.

Sog'lom turmush tarzi madaniyatining axloqiy qadriyatlari, g'oyalari va ko'nikmalari tizimini rivojlantirish, atrof-muhitning salbiy ta'siriga kuchli immunitetni shakllantirish, yosh avlodni qanday qarshilik ko'rsatishga, "yo'q" deyishni o'rgatish va istalmagan do'stlikdan qanday qilib voz kechishni o'rgatish ham muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda salomatlik tushunchasida uchta ajralmas komponent mavjud: ma'naviy, jismoniy va ruhiy salomatlik. Insonning ma'naviy salomatligi uning tafakkur tizimiga, odamlarga, hodisalarga, vaziyatlarga munosabati, jamiyatdagi mavqeiga bog'liq. Atrofdagi odamlar bilan hamjihatlikda yashash, turli vaziyatlarni tahlil qilish va ularning rivojlanishini bashorat qila olish, shuningdek, ehtiyoj, imkoniyat va istakni hisobga olgan holda turli sharoitlarda o'zini tuta bilish orqali erishiladi.

Jismoniy salomatlik - inson tomonidan tug'ilish paytida olingan va o'z sog'lig'i ustida ishlashi natijasida aniqlangan ma'lumotlar.

Ruhiy, jismoniy va ma'naviy salomatlik uyg'un birlikda va doimiy ravishda bir-biriga ta'sir qiladi.

Profilaktik dasturlarning majburiy komponenti shaxsiy resurslar va xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishdir, shuning uchun bunday dasturlarda shifokorlar, o'qituvchilar va psixologlarning ishtiroki zarur. Yuqorida sanab o'tilgan mutaxassislar ishining turli shakl va uslublari orasida oilaviy tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi maqsadli kompleks dasturlar eng samarali hisoblanadi.

Xulosa: Odamlarning salomatligi va hayotiga tahdid soluvchi asosiy xavf omillariga qarshi kurashish uchun ayollar, erkaklar, o'smirlar xulq-atvorini o'zgartirish, ularni profilaktika tadbirlariga jalb etish, sog'lom turmush tarzining

afzalliklari haqida muntazam ravishda xabardor qilish, aholining salomatligiga ta'sir etuvchi ijobiy omillar va xavf omillari haqidagi bilimni oshirish muhim ahamiyatga ega.

O'z sog'lig'iga ehtiyotkorlik va mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish, sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilish, kasalliklarning oldini olishdan xabardor bo'lish har birimizga hayot darajasi va sifatini tubdan yaxshi tomonga o'zgartirishga imkon berishiga odamlarni ishontirishga harakat qilish kerak.