

Kommunal va gigiyensi kafedrası mudiri **Ashurova Manzura Djaloldinovna**  
Stajor o'qituvchi - **Tojiboyeva Sadoqat Rasulovna**  
Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti,  
"Kommunal va mehnat gigiyensi" kafedrası

---

## **SOG'LOM TURMUSH TARZI - PROFILAKTIKANING ASOSI**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается важная роль здорового образа жизни в профилактике хронических заболеваний. Исследуются ключевые факторы образа жизни, такие как питание, физическая активность и вредные привычки, такие как курение и чрезмерное употребление алкоголя. Исследование использует смешанный метод, сочетая количественные опросы и качественные интервью с медицинскими работниками. Результаты показывают, что соблюдение здорового образа жизни значительно снижает риск хронических заболеваний. Статья подчеркивает важность персонализированного медицинского образования и общественных программ в продвижении более здоровых привычек.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, хронические заболевания, питание, физическая активность, отказ от курения.

**Annotatsiya:** So'nggi yillarda sog'lom turmush tarzining ahamiyati sog'liqni saqlash bo'yicha muhokamalarda katta e'tiborga sazovor bo'ldi. Semizlik, diabet va yurak-qon tomir kasalliklari kabi surunkali kasalliklar dunyo miqyosida ko'payib bormoqda, bu asosan noto'g'ri turmush tarzini tanlash bilan bog'liq. Profilaktik tibbiyot ushbu kasalliklar xavfini turmush tarzini o'zgartirish orqali kamaytirishga qaratilgan bo'lib, sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlarini va ularning salomatlik natijalariga ta'sirini tushunish zarur.

**Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarzi, kasalliklarni oldini olish, surunkali kasalliklar, ovqatlanish, jismoniy faoliyat, chekishni to'xtatish.

**Annotation:** This thesis explores the critical role of a healthy lifestyle in the prevention of chronic diseases. It examines key lifestyle factors such as diet, physical activity, and harmful habits like smoking and excessive alcohol consumption. The study employs a mixed-methods approach, combining quantitative surveys and qualitative interviews with healthcare professionals. Findings indicate that adherence to a healthy lifestyle significantly reduces the risk of chronic diseases. The article emphasizes the importance of personalized health education and community-based interventions in promoting healthier behaviors.

---

**Keywords:** Healthy lifestyle, disease prevention, chronic diseases, diet, physical activity, smoking cessation.

### **Tadqiqot maqsadi:**

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi sog'lom turmush tarzi va kasallikning oldini olish o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishdir. Ushbu tadqiqot umumiy salomatlik va farovonlikka hissa qo'shadigan asosiy turmush tarzi omillarini aniqlash, shuningdek, surunkali kasalliklar bilan kasallanishni kamaytirishda profilaktika chora-tadbirlarning samaradorligini baholashga qaratilgan.

### **Materiallar va usullar:**

Ushbu tadqiqot miqdoriy va sifatli tadqiqot usullarini birlashtirgan aralash usullardan foydalanadi. Miqdoriy jihat aholining turli namunalariga taqsimlangan so'rovni o'z ichiga oladi, ularning turmush tarsi, odatlarini, jumladan ovqatlanish, jismoniy faollik, chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni baholaydi. Sifatli komponent sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha muammolar va strategiyalar haqida tushunchaga ega bo'lish uchun tibbiyot mutaxassislari bilan suhbatlarni o'z ichiga oladi.

So'rov turli ijtimoiy-iqtisodiy qatlamlarga mansub 18-65 yoshdagi shaxslarga mo'ljallangan. Onlayn platformalar va sog'liqni saqlash markazlari orqali jami 500 nafar ishtirokchi jalb etildi.

### **Ma'lumotlar yig'ish:**

1. So'rov: Turmush tarzi odatlarini baholash uchun ko'p tanlovli va Likert shkalasi savollaridan iborat tuzilgan so'rovnoma ishlab chiqildi.

2. Suhbatlar: 20 nafar sog'liqni saqlash mutaxassislari, jumladan shifokorlar, ovqatlanish bo'yicha mutaxassislar va fitnes-trenerlar bilan yarim tizimli suhbatlar o'tkazildi.

### **Ma'lumotlarni tahlil qilish**

Miqdoriy ma'lumotlar turmush tarzi omillari va salomatlik natijalari o'rtasidagi korrelyatsiyani aniqlash uchun statistik dasturiy ta'minot yordamida tahlil qilindi. Suhbatlardan olingan sifatli ma'lumotlar transkripsiya qilindi va umumiy mavzular va tushunchalarni olish uchun tematik tahlil qilindi.

### **Natijalar va muhokama:**

#### **Asosiy topilmalar**

1. Dieta: So'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, meva, sabzavotlar, to'liq donalar va yog'siz oqsillarga boy muvozanatli dietaga rioya qilgan ishtirokchilar noto'g'ri ovqatlanish odatlariga ega bo'lganlarga qaraganda salomatlik ko'rsatkichlari yaxshilangan. Xususan, O'rta er dengizi dietasiga rioya qilgan respondentlarning 70 foizi surunkali kasalliklarning kamroq holatlarini qayd etdi.

2. Jismoniy faollik: muntazam jismoniy faollik kasallikning oldini olishda muhim omil ekanligi aniqlandi. Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan ishtirokchilar yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini 30% ga kamaytirdi.

3. Chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish: Tadqiqot chekishni tashlash va salomatlik natijalarini yaxshilash o'rtasida kuchli bog'liqlikni aniqladi. Chekishni tashlagan ishtirokchilar nafas olish bilan bog'liq muammolarning 50% ga kamaydi. Bundan tashqari, spirtli ichimliklarni o'rtacha darajada iste'mol qilish ba'zi kasalliklar xavfini kamaytirish bilan bog'liq bo'lsa, ortiqcha iste'mol qilish salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatdi.

4. Sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislarining fikrlari: Suhbatlar shuni ko'rsatdiki, sog'liqni saqlash xodimlari noto'g'ri ma'lumotlar, madaniy e'tiqodlar va ijtimoiy-iqtisodiy to'siqlar tufayli sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda qiyinchiliklarga duch kelishmoqda. Biroq, ular shaxsiylashtirilgan sog'liqni saqlash ta'limi va jamoatchilik asosidagi tadbirlar muhimligini ta'kidladilar.

#### **Profilaktik tibbiyotning oqibatlari**

Topilmalar surunkali kasalliklarning oldini olishda turmush tarzini tanlashning muhim rolini ta'kidlaydi. Profilaktik tibbiyot sog'lom xulq-atvorni rag'batlantirish uchun sog'liqni saqlash kampaniyalari, jamoat

dasturlari va individuallashtirilgan sog'liqni saqlash rejalarini o'z ichiga olgan keng qamrovli strategiyalarga e'tibor qaratishi kerak.

### **Xulosa:**

Sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosidir. Ushbu tadqiqot dietani tanlash, jismoniy faollik va chekish va spirtli ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish kabi zararli odatlardan qochish muhimligini ta'kidlaydi. Ushbu turmush tarzi o'zgarishlarini rag'batlantirishda tibbiyot xodimlari muhim rol o'ynaydi, ammo profilaktika choralari samaradorligini oshirish uchun tizimli to'siqlarni bartaraf etish kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar jamiyatlarni jalb qilish va barqaror sog'lom xatti-harakatlarni rivojlantirish uchun innovatsion strategiyalarni o'rganishi kerak.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2020). Yuqumsiz kasalliklar bo'yicha global holat hisoboti 2019. Jeneva: JSST.
2. Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari. (2021). Jismoniy faollikning foydalari. [CDC veb-saytidan] (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>) olindi.
3. Xu, F. B. (2013). Yechim: Qo'shma Shtatlarda shakar bilan shirin ichimliklar iste'molini kamaytirish semirishning tarqalishini kamaytirishi haqida etarli ilmiy dalillar mavjud. Semirib ketish, 21 (12), 2292-2295.
4. Mozaffarian, D. va Ludwig, D. S. (2015). 21-asrda ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalar: Oziq-ovqat vaqti. JAMA, 313(24), 2421-2422.
5. Kan, R. va Kuper, L. (2014). Semirib ketishning oldini olish yo'llari: jamoat salomatligiga yondashuv. Sog'liqni saqlash masalalari, 33 (11), 1941-1949.
6. Sallis, J. F. va Ouen, N. (2015). Salomatlik xulq-atvorining ekologik modellari. Salomatlik xulq-atvorida: nazariya, tadqiqot va amaliyot (43-64-betlar). Jossey-Bass.
7. Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish va alkogolizm milliy instituti. (2020). Spirtli ichimliklar faktlari va statistikasi. [NIAAA veb-saytidan] (<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/alcohol-facts-and-statistics>) olindi.
8. Amerika yurak assotsiatsiyasi. (2021). Oziqlanish va turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar. [AHA veb-saytidan] (<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>) olindi.
9. AQSh Sog'liqni saqlash va inson xizmatlari departamenti. (2018). Amerikaliklar uchun jismoniy faoliyat bo'yicha ko'rsatmalar. 2-nashr. Vashington, DC: HHS.
10. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2021). Tamaki. [JSST veb-saytidan] olindi (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>).
11. Kan, R. va Kelly, S. (2016). Semizlikning oldini olishda tibbiyot xodimlarining roli. American Journal of Preventive Medicine, 50(1), 1-3.
12. Pomeranz, J. L. va Mello, M. M. (2017). Semizlikning oldini olishda aholi salomatligining roli. American Journal of Public Health, 107(5), 746-748.

13. Gortmaker, S. L. va boshqalar. (2015). Semirib ketish kelajagini o'zgartirish: fan, siyosat va harakat. Sog'liqni saqlash masalalari, 34 (11), 1871-1878.

14. Ritchie, H. va Roser, M. (2018). Semirib ketish. Bizning dunyomiz ma'lumotlarda. Our World in Data veb-saytidan] (<https://ourworldindata.org/obesity>) olindi.

15. Swinburn, B. A., va boshqalar. (2019). Global semizlik pandemiyasi: global haydovchilar va mahalliy muhit tomonidan shakllangan. Lancet, 394 (10198), 1005-1007.