

ZAMONAVIY TIBBIYOTDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING INSON
SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Tuxtayeva Manzura Muhiddinovna

mtuxtayeva89@gmail.com

Turon Universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo‘nalishi

2-kurs 14-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20335960>

Annotatsiya. Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining inson salomatligini saqlashdagi ahamiyati, uning asosiy tamoyillari hamda zamonaviy tibbiyotdagi o‘rni haqida batafsil ma‘lumot berilgan. Shuningdek, noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlilik, stress va zararli odatlarning inson organizmiga salbiy ta‘siri yoritilgan. Maqolada sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik va profilaktik tibbiy nazoratning inson hayot sifatini yaxshilashdagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, profilaktika, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, ruhiy salomatlik, tibbiy nazorat, zamonaviy tibbiyot.

Аннотация. В данной статье представлена подробная информация о значении здорового образа жизни для сохранения здоровья человека, его основных принципах и роли в современной медицине. Также рассмотрено негативное влияние неправильного питания, малоподвижного образа жизни, стресса и вредных привычек на организм человека. Проанализировано значение правильного питания, физической активности, психического здоровья и профилактического медицинского контроля в улучшении качества жизни человека.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, здоровье, профилактика, физическая активность, правильное питание, психическое здоровье, медицинский контроль, современная медицина.

Abstract. This article provides detailed information about the importance of a healthy lifestyle in maintaining human health, its main principles, and its role in modern medicine. The negative effects of poor nutrition, physical inactivity, stress, and harmful habits on the human body are also discussed. The article analyzes the importance of proper nutrition, physical activity, mental health, and preventive medical care in improving quality of life.

Keywords: Healthy lifestyle, health, prevention, physical activity, proper nutrition, mental health, medical monitoring, modern medicine.

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligini saqlash va turli kasalliklarning oldini olish zamonaviy tibbiyotning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, ko‘plab kasalliklarning kelib chiqishi insonning turmush tarzi bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar va doimiy stress inson organizmiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi muhim omildir. To‘g‘ri tashkil etilgan kun tartibi, sifatli ovqatlanish, sport bilan shug‘ullanish va ruhiy muvozanatni saqlash organizm faoliyatining me‘yoriy ishlashiga yordam beradi.

So‘nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va asab tizimi kasalliklarining ko‘payishi sog‘lom turmush tarziga rioya qilish zaruratini yanada oshirmoqda.

Shu sababli profilaktik tibbiyot va sogʻlom hayot tamoyillarini targʻib qilish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Asosiy qism

Sogʻlom turmush tarzi haqida umumiy tushuncha

Sogʻlom turmush tarzi — inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan hayot tarzidir. U quyidagi asosiy yoʻnalishlarni oʻz ichiga oladi:

toʻgʻri ovqatlanish;

jismoniy faollik;

shaxsiy gigiyena;

ruhiy salomatlik;

zararli odatlardan voz kechish;

muntazam tibbiy nazorat.

Mazkur omillar organizm faoliyatining meʼyoriy ishlashini taʼminlaydi va koʻplab kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Toʻgʻri ovqatlanishning ahamiyati

Toʻgʻri ovqatlanish sogʻlom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Organizm uchun zarur boʻlgan vitaminlar, minerallar, oqsillar va uglevodlar yetarli miqdorda qabul qilinishi inson salomatligini mustahkamlaydi.

Mutaxassislarining taʼkidlashicha, quyidagi mahsulotlarni muntazam isteʼmol qilish foydali hisoblanadi:

meva va sabzavotlar;

sut mahsulotlari;

baliq va oqsilga boy mahsulotlar;

don mahsulotlari;

vitaminlarga boy oziq-ovqatlar.

Fastfud, gazlangan ichimliklar va yogʻli mahsulotlarni ortiqcha isteʼmol qilish esa semizlik, qandli diabet va yurak kasalliklariga sabab boʻlishi mumkin. Jismoniy faollikning foydasi

Muntazam jismoniy mashqlar inson organizmini chiniqtiradi va immunitetni mustahkamlaydi. Sport bilan shugʻullanish:

yurak faoliyatini yaxshilaydi;

qon aylanishini kuchaytiradi;

mushaklarni mustahkamlaydi;

ortiqcha vaznning oldini oladi;

ruhiy holatni yaxshilaydi.

Shifokorlar kuniga kamida 30 daqiqa jismoniy faollik bilan shugʻullanishni tavsiya etadilar.

nafas yoʻllari kasalliklari;

jigar kasalliklari;

asab tizimi buzilishlari rivojlanishi mumkin.

Shu sababli zararli odatlardan voz kechish sogʻlom turmush tarzining muhim sharti hisoblanadi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, sogʻlom turmush tarziga amal qilish orqali koʻplab surunkali kasalliklarning oldini olish mumkin. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va semizlik sogʻlom hayot tarziga rioya qilish orqali kamayadi.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, insonning uzoq umr ko'rishi va sifatli hayot kechirishi ko'p jihatdan uning hayot tarziga bog'liq. Shu sababli yoshlar o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekistonda ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha keng ko'lamli dasturlar amalga oshirilmoqda. Sport inshootlari, sog'lomlashtirish markazlari va profilaktik tibbiy xizmatlarning rivojlanishi aholining salomatligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyoti va millat kelajagini belgilovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Sog'lom inson barkamol avlod va rivojlangan jamiyatning asosini tashkil etadi. Shu sababli bugungi kunda zamonaviy tibbiyotda inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining katta qismi uning yashash tarzi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi va ruhiy holatiga bog'liqdir. Ayniqsa, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlilik, zararli odatlar, ekologik muammolar va doimiy stress ko'plab surunkali kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda.

So'nggi yillarda yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, asab tizimi kasalliklari va immunitet bilan bog'liq muammolar soni ortib borayotgani sog'lom turmush tarziga rioya qilish zaruratini yanada oshirmoqda. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, ko'plab kasalliklarning oldini olish insonning o'z salomatligiga bo'lgan munosabatiga bog'liqdir.

Sog'lom turmush tarzi inson organizmining jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lishini ta'minlaydi. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, shaxsiy gigiyena, sifatli uyqu va ruhiy xotirjamlik organizm faoliyatining me'yoriy ishlashiga yordam beradi. Shu bilan birga, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tibbiy ko'riklardan muntazam o'tib turish inson umrini uzaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda zamonaviy tibbiyotda profilaktik yo'nalishlarga katta e'tibor qaratilmoqda. Chunki kasallikni davolashdan ko'ra uning oldini olish samaraliroq hisoblanadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholining tibbiy savodxonligini oshirish va yoshlar o'rtasida sog'lom hayot madaniyatini shakllantirish muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Hozirgi davrda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt ham sog'liqni saqlash tizimida keng qo'llanilmoqda. Aqlli tibbiy qurilmalar, mobil ilovalar va telemeditsina texnologiyalari inson salomatligini nazorat qilish hamda kasalliklarni erta aniqlash imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

O'zbekistonda ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sportni rivojlantirish va profilaktik tibbiyot tizimini takomillashtirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu esa aholining salomatligini mustahkamlash va sog'lom avlodni voyaga yetkazishda muhim ahamiyat kasb etmoqda

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik va zararli odatlardan voz kechish organizm faoliyatining me'yoriy ishlashini ta'minlaydi.

Profilaktik tibbiyot va zamonaviy diagnostika usullarining rivojlanishi kasalliklarni erta aniqlash va oldini olish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Shu sababli har bir inson sog'lom turmush tarziga amal qilishi va o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlari.
3. Karimov X. "Sog'lom turmush asoslari".
4. Axmedov A. "Profilaktik tibbiyot".
5. Zamonaviy tibbiyot bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami.
6. Tibbiyot institutlari uchun o'quv qo'llanmalar.
7. Sog'lom turmush tarziga oid xalqaro tavsiyalar.