

**AHOLI ORASIDA YUQUMLI BO'LMAGAN KASALLIKLAR VA
ULARNI OLDINI OLISH PROFILAKTIKASI
ALFRAGANUS UNIVERSITETI NODAVLAT TA'LIM TASHKILOTI**

Karimbayev Shaxrambay Dexkanbaevich
KLINIK FANLARI KAFEDRASI DOTSENTI

tel+99897 725 27 55

Annotatsiya. Ushbu maqolaning maqsadi aholi orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish profilaktikasiga oid chora-tadbirlarni muhokama qilishdir. Yuqumli bo'lmagan kasalliklar, jumladan, yurak kasalliklari, diabet, rak, yuqori xolesterin va boshqa kasalliklar, asosan turmush tarzi, ovqatlanish, harakatsizlik va ekologik omillar bilan bog'liq bo'lib, ularning oldini olish uchun samarali profilaktika choralari talab etiladi. Mazkur maqolaning aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olish borasidagi amaliyotga yo'naltirilgan yondashuvlarning samaradorligini oshirish maqsadida yozilgan.

Kalit so'zlari: Gigena, psixologik sog'liq, vaktsinatsiya va immunizatsiya, genetik omil.

Аннотация. Цель данной статьи — обсудить меры профилактики, направленные на предотвращение неинфекционных заболеваний среди населения. Неинфекционные заболевания, такие как сердечно-сосудистые болезни, диабет, рак, высокие уровни холестерина и другие, в основном связаны с образом жизни, питанием, недостаточной физической активностью и экологическими факторами, и для их предотвращения требуются эффективные профилактические меры. Эта статья написана с целью повышения эффективности подходов, направленных на формирование здорового образа жизни среди населения и предотвращение заболеваний.

Ключевые слова: Гигиена, психологическое здоровье, вакцинация и иммунизация, генетический фактор.

Annotation. The purpose of this article is to discuss preventive measures for the prevention of non-communicable diseases among the population. Non-communicable diseases, including heart disease, diabetes, cancer, high cholesterol and other diseases, are mainly associated with lifestyle, diet, physical inactivity and environmental factors, and effective preventive measures are required to prevent them. This article is written with the aim of increasing the effectiveness of practice-oriented approaches to the formation of a healthy lifestyle and disease prevention among the population.

Key words: Hygiene, psychological health, vaccination and immunization, genetic factor.

KIRISH

Yuqumli bo'lmagan kasalliklar – bu odamlar orasida tarqalmaydigan, lekin turmush tarzi, ovqatlanish, harakatsizlik, stress va ekologik omillar bilan bog'liq kasalliklardir. Bularga yurak-qon basimi kasalliklari, diabet, yuqori xolesterin, rak va psixik buzilishlar kiradi. Yuqumli bo'lmagan kasalliklar mamlakatlar iqtisodiyotiga, aholining sog'lig'iga va yashash sifatini pasaytiradi. Ushbu kasalliklarning oldini olish, faqat tibbiy yordamga tayanmasdan, balkim har bir insonning turmush tarziga, aholining sog'lom hayotiga oid ma'lumotlarni keng tarqatishga, profilaktik choralarni keng joriy etishga bog'liq. Aholining umumiy salomatligini yaxshilash uchun sog'lom ovqatlanish, jismoniy faoliyat, stressga qarshi usullar, ekologik omillarga e'tibor berish va tibbiy ko'riklarni muntazam o'tkazish muhim. Bu maqsadda aholini xabarlantirish, ularning turmush tarziga mos profilaktika choralarini joriy etish zarur. Bu profilaktika, davlat va jamoat tashkilotlarining hamkorligida, odamlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

ASOSIY QISM. Aholi orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish uchun turli profilaktika choralari muhim ahamiyatga ega. Bu kasalliklar, asosan, turmush tarzi va atrof-muhit omillari bilan bog'liq bo'lib, ularning oldini olish uchun turli yo'llar mavjud. Quyida ba'zi samarali profilaktika choralari keltirilgan:

To'g'ri ovqatlanish: Yaxshi ovqatlanish, turli vitaminlar va minerallarning yetarli miqdorda qabul qilinishi, organizmining samarali ishlashini ta'minlaydi. Meva

va sabzavotlarning rangli xilma-xilligini iste'mol qilish, oshqozon-ichak tizimining normal faoliyatini saqlashga yordam beradi.

Jismoniy faoliyat: Muntazam fizik faoliyat, masalan, yurish, yo'lda velosipedda yurish yoki sport bilan shug'ullanish, bu qon bosimini, xolesterin darajasini kamaytirish va diabetning oldini olishga yordam beradi.

Suv va havo sifatini yaxshilash: Atmosferadagi zaharli gazlardan, sigaret chekishdan va kir havodan qochish, chuqur nafas olish, nafas yo'llari kasalliklarining oldini olish uchun muhim. Suvning toza va sifatli bo'lishi ham ahamiyatlidir, shuning uchun ochiq suv manbalaridagi zararli moddalarga qarshi profilaktika tadbirlari ko'rish zarur.

Gigiena qoidalarini rioya qilish: Qo'llarni muntazam yuvish, yaxshi gigienaga amal qilish, turmushdagi sanitariya talablariga rioya qilish yoqimsiz infektsiyalar va parazitlardan qochishga yordam beradi. Turli hayvonlar bilan aloqa qilishda ehtiyotkorlik, ularning parvarishlash tartibini bilish.

Qon bosimini va xolesterinni tekshirish: Muntazam ravishda tibbiy ko'riklardan o'tish, qon bosimi va xolesterin darajasini tekshirib turish. Vaqtli diagnostika, erta aniqlangan kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Psixologik sog'likni saqlash: Stress, depressiya va ruhiy iztiroblardan qochish uchun psixologik yordam olish, meditatsiya yoki dam olish mashg'ulotlari amalga oshirish. Yaxshi ruhiy holat, turmush sifatiga va jismoniy sog'liqqa ta'sir ko'rsatadi. Har bir insonning turmush tarziga mos profilaktika choralari tanlash, ya'ni har bir kasallikning oldini olish uchun jismoniy va ruhiy sog'lom turmush tarzi tanlash muhim.

Vaktsinatsiya va immunizatsiya: Vaktsinalar insonning immun tizimini yoqimsiz kasalliklardan, shu jumladan yuqumli kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi. Vaktsinalar orqali kasalliklar tarqalishining oldini olish mumkin. Agar hamma odamlar vaktsinalashtirilsa, bu yuqumli kasalliklarning keng tarqalishini kamaytiradi va aholining sog'lig'iga qo'shimcha xavf tug'dirmaydi. Tabiiy muhitning saqlanishi

ham insonlar sog'lig'ini tiklash va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom uyg'unlashgan turmush tarzi: Inson turmushi ham sog'lom xayotga to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy munosabatlar, o'zaro yordam va muhabbat, ish va dam olishni yaxshi muvozanatlashtirish sog'liq uchun zarur. Kasalliklarning oldini olish uchun stressni kamaytirish va kundalik muammolarni hal qilish ham muhim.

O'zgaruvchan iqlimga moslashish: Har xil iqlim sharoitlari ham insonning sog'lig'iga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Misol uchun, issiq havoda suvsizlanish, salqin havoda esa shamollash xavfi bo'lishi mumkin. Bu holatlarda organizmning iqlimga moslashishi uchun mavsumga muvofiq kiyimlarni tanlash, tegishli himoya vositalaridan foydalanish va kunning eng ishonchli soatlarida diqqat bilan harakat qilish muhimdir.

Jamoaviy profilaktika va ta'lim: Sog'liqni saqlash borasida xalqqa ma'rifat berish, to'g'ri va samarali ma'lumotlar taqdim etish, shuningdek, yuqori axborot manbalariga asoslanib, aniq va tushunarli ma'lumot berish profilaktikaning samaradorligini oshiradi. Sog'liqni saqlash tizimida kasalliklarni davolash va profilaktika qilishda yuksak tibbiy standartlar joriy etish juda muhimdir. Bu, o'z navbatida, kasalliklar tarqalishini kamaytirish, aholi uchun sifatli tibbiy xizmat ko'rsatish imkonini beradi.

Genetik omillarga e'tibor berish: Ba'zi yuqumli bo'lmagan kasalliklar, masalan, yurak kasalliklari, diabet yoki rak, genetik omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Buning uchun oilaviy tarixni o'rganish va shu asosda turli profilaktika choralarini qabul qilish muhim. Agar oilada shunday kasalliklar bo'lgan bo'lsa, tibbiy ko'riklar va skrininglar orqali erta aniqlashga harakat qilish zarur. Qon diabetini oldini olish uchun og'irlikni nazorat qilish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faoliyatni yuqori darajada saqlash muhim. Shuningdek, shakar darajasini muntazam tekshirib turish, erta holatda diabetni aniqlash va davolashga yordam beradi.

Yurak kasalliklari profilaktikasi: Yurak kasalliklari – ularning oldini olish uchun yuqori bosim, xolesterin va yog'li ovqatlardan ehtiyot bo'lish muhim. Yurak

kasalliklarini oldini olishda turmush tarzini o'zgartirish (masalan, jismoniy faoliyatni oshirish, ortiqcha vaznni kamaytirish) asosiy profilaktika choralaridan biri hisoblanadi. Yaxshi ovqatlanish va stressni kamaytirish, shuningdek, muvozanatli uyg'unlashgan hayot juda muhim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun aholiga zamonaviy uy-joy shart-sharoitlarini yaratish zarur. Har qanday joyning sanitariya va ekologik sharoitlari inson sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadi. Joylarda havo aylanishini ta'minlash, toza suvdan foydalanish va zararli moddalardan muhofaza qilish muhim. Uylar va jamoat joylarining sanitariya holiga e'tibor berish, to'g'ri ishlab chiqarish jarayonlari va qurulush standartlariga rioya qilish aholining umumiy sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Muntazam tibbiy yordam va konsultatsiyalar: Turli sog'liq muammolarining oldini olish uchun har bir inson o'z sog'lig'ini muntazam tekshirishga, o'z vaqtida tibbiy yordam va maxsus konsultatsiyalarga ega bo'lishi lozim. Bu profilaktik choralar qatoriga davolashda katta ahamiyatga ega. Vaqtli diagnostika, kasallikning erta aniqlanishi va davolashning samaradorligi aniq bo'ladi. Shunga ko'ra, har bir odamning sog'lig'ini yaxshilash uchun tibbiy yordam olish foydalidir.

Hammamizga mas'uliyat: Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish faqat tibbiy muassasalarning vazifasi emas, balki har bir jamiyat a'zosining mas'uliyatidir. Bu profilaktika yo'nalishlarini amalga oshirishda oila, jamoa va davlat hamkorligi muhimdir. Axborot tarqatish va jamoat sog'lig'i dasturlarini joriy etish, shuningdek, jamoaviy dasturlarni amalga oshirish, aholining sog'lig'i uchun zarur.

XULOSA

Aholi orasida yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, aholining sog'ligini saqlash va yaxshilash maqsadida muhim vazifalardan biridir. Bu kasalliklar orasida kardio-vaskulyar kasalliklar, diabet, onkologik kasalliklar, respirator kasalliklar va buyrak kasalliklari kabi kasalliklar mavjud. Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish uchun aholining sog'liqni saqlashga bo'lgan munosabatini o'zgartirish va turmush tarzini yaxshilash bo'yicha keng ko'lamli profilaktik tadbirlar zarur. Davlat va jamiyatning har bir a'zosining bunga munosib hissasi aholining sog'lig'ini

yaxshilashga, yuqumli bo'lmagan kasalliklarni kamaytirishga va ularning oldini olishga qaratilgan ishlarga o'z hissasini qo'shadi. Bu yo'ldagi chora-tadbirlar davomida ilg'or yo'nalishlar, yangiliklar va tadqiqotlar ham amalga oshirilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1."Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi" (O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, 2015)
- 2."Sog'liqni saqlash tizimida profilaktika va sog'lomlashtirish" (M.Umarov, Tashkent, 2017)
- 3."Noncommunicable diseases and their prevention: WHO global status report" (World Health Organization, 2014)
- 4."Health Promotion and Disease Prevention: A Global Perspective" (Oxford University Press, 2020)