

ЖАМОАТ САЛОМАТЛИГИ: АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАР ВА БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР

Хайитов Абдулазиз Хайдар Ўғли

abdulaziz_hayitov@bsmi.uz

АБУ АЛИ ИБН СИНО НОМИДАГИ

БУХОРО ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ

Аннотация

Мақола жамоат саломатлигининг асосий тушунчалари, унинг тамойиллари ва аҳоли саломатлигига таъсир этувчи муҳим омилларни таҳлил қилади. Ушбу соҳанинг кенг қамровли эканлиги, тиббиётдан ташқари ижтимоий, иқтисодий ва экологик жиҳатларни ҳам ўз ичига олиши кўрсатилади. Жамоат саломатлигини мустаҳкамлашда касалликларнинг олдини олиш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва аҳолининг умумий фаровонлигини оширишнинг аҳамияти ёритилади.

Калит сўзлар: Жамоат саломатлиги, касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзи, саломатлик детерминантлари, ижтимоий адолат.

Асосий қисм

Жамоат саломатлиги — бу нафақат касалликларни даволаш, балки аҳолининг умумий саломатлигини ҳимоя қилиш, уни яхшилаш ва касалликларнинг олдини олишга қаратилган тизимли саъй-ҳаракатлар мажмуидир. У индивидуал саломатлик чегараларидан ташқарига чиқиб, жамият миқёсида соғлиқни сақлаш, тиббий хизматлардан фойдаланиш имкониятини кенгайтириш ва аҳолининг турмуш сифатини оширишга эътибор қаратади.

Жамоат саломатлигининг асосий тушунчалари

- 1. Касалликлар профилактикаси:** Жамоат саломатлигининг марказида касалликларнинг келиб чиқишини олдини олиш ётади. Бу бирламчи (касаллик пайдо бўлишидан олдин), иккиламчи (эрта ташхис ва даволаш) ва учламчи (мавжуд касалликнинг асоратларини камайтириш) профилактикани ўз ичига олади.
- 2. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш:** Аҳоли орасида соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик, зарарли одатлардан воз кечиш каби соғлом турмуш тарзи тамойилларини кенг тарғиб қилиш жамоат саломатлигининг муҳим вазифаларидан биридир.
- 3. Аҳолининг саломатлик таълими:** Жамоатчиликни саломатлик билан боғлиқ масалалар бўйича хабардор қилиш, уларга тўғри қарор қабул қилиш учун билим бериш саломатликни яхшилашда асосий рол ўйнайди.

4. **Тиббий хизматлардан тенг фойдаланиш:** Ҳар бир инсоннинг сифатли тиббий хизматлардан фойдаланиш имкониятига эга бўлиши жамоат саломатлигининг фундаментал принципи ҳисобланади. Бу ижтимоий адолат ва тенглик тамойилларига асосланади.

Жамоат саломатлигини белгиловчи омиллар

Аҳоли саломатлигига бир қатор ўзаро боғлиқ омиллар таъсир кўрсатади. Улар тиббий хизматлардан ташқари, кенг ижтимоий-иқтисодий ва экологик шароитларни ҳам қамраб олади.

1. Ижтимоий-иқтисодий омиллар:

- **Даромад ва бандлик:** Юқори даромад ва барқарор иш ўринлари соғлом овқатланиш, яхши яшаш шароитлари ва сифатли тиббий хизматлардан фойдаланиш имкониятини оширади. Ишсизлик ва камбағаллик саломатликнинг ёмонлашувига олиб келиши мумкин.
- **Таълим:** Юқори таълим даражаси соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимларни оширади, соғлиқни сақлаш қарорларини қабул қилишда ёрдам беради ва яхшироқ иш имкониятларини яратади.
- **Турар жой шароитлари:** Хавфсиз, тоза ва етарли турар жой саломатлик учун муҳимдир. Зарарли моддалар, нотўғри санитария шароитлари касалликларнинг тарқалишига сабаб бўлиши мумкин.
- **Ижтимоий қўллаб-қувватлаш тармоқлари:** Оила, дўстлар ва жамоанинг қўллаб-қувватлаши руҳий саломатлик ва умумий фаровонлик учун муҳим аҳамиятга эга.

2. Атроф-муҳит омиллари:

- **Ҳаво ва сув сифати:** Ифлосланган ҳаво ва сув нафас олиш йўллари касалликлари, саратон ва бошқа соғлиқ муаммоларига олиб келиши мумкин.
- **Озиқ-овқат хавфсизлиги:** Хавфсиз ва сифатли озиқ-овқат маҳсулотларидан етарлича фойдаланиш овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олишда муҳимдир.
- **Иқлим ўзгариши:** Иқлим ўзгариши сув танқислиги, иссиқлик стресси, юқумли касалликларнинг тарқалиши каби янги саломатлик муаммоларини келтириб чиқаради.

3. Хавфли ҳуқ-атвор омиллари:

- **Тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш ва алкоголь:** Ушбу одатлар сурункали касалликлар (юррак-қон томир касалликлари, саратон ва бошқалар) хавфини оширади.
- **Носоғлом овқатланиш:** Мева-сабзавотлар етарлича истеъмол қилмаслик, юқори микдорда шакар ва тузли маҳсулотларни

истеъмол қилиш семизлик, диабет ва юрак касалликларига олиб келади.

- **Кам жисмоний фаоллик:** Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги кўплаб сурункали касалликларнинг ривожланиш хавфини оширади.

4. Биологик ва генетик омиллар:

- **Ёш ва жинс:** Баъзи касалликлар ёш ёки жинсга қараб кўпроқ тарқалади.
- **Генетик мойиллик:** Баъзи одамлар генетик хусусиятлари туфайли маълум касалликларга кўпроқ мойил бўлишади.

Жамоат саломатлиги ушбу омилларнинг ўзаро таъсирини тушуниш ва уларга таъсир кўрсатиш орқали аҳоли саломатлигини яхшилашга интилади. Бу касалликларнинг олдини олиш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ижтимоий ва экологик шароитларни яхшилаш учун кўп тармоқли ёндашувни талаб қилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. World Health Organization. (2025). *About public health*.
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Social Determinants of Health*.
3. Healthy People 2030. (2025). *Leading Health Indicators*.
4. Gopalan, H. S., & Lal, S. (2018). *Public health: Theory and practice*. Jaypee Brothers Medical Publishers.