

ИИО ФАОЛИЯТИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ.

Джумабоев Жалолиддин Зайниддинович

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти

Жанговар тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

Аннотация: Мақолада энг аввало, шахсий гигиена қоидаларини мукаммал ўзлаштириш, атроф-муҳит тозалигининг аҳамиятини англаш ва аҳоли саломатлигини сақлашга қаратилган технологиялар ва ижтимоий ўзгаришлар таъсир кўрсатишига ҳам урғу ва илмий асослар берилган.

Калит сўзлар: Инсон, саломатлик, тиббий маданият, тарбия, жамият, соғлом турмуш, камҳаракатлик, ижтимоий аҳамият.

Аннотация: В статье в первую очередь подчеркивается и приводятся научные доказательства влияния технологий и социальных изменений, направленных на улучшение личной гигиены, понимание важности чистоты окружающей среды и сохранение общественного здоровья.

Ключевые слова: Человек, здоровье, медицинская культура, образование, общество, здоровый образ жизни, гиподинамия, социальная значимость.

Abstract: The article primarily emphasizes and provides scientific evidence for the impact of technologies and social changes aimed at improving personal hygiene, understanding the importance of environmental cleanliness, and preserving public health.

Keywords: Human, health, medical culture, education, society, healthy lifestyle, physical inactivity, social significance.

Мустақилликнинг илк йилларидан бошлаб мамлакатимизда инсон саломатлигини муҳофаза қилиш, миллат соғлиғи тўғрисида қайғуриш энг долзарб вазифалар сирасига киритилди ва бу борадаги давлат дастурлари амалга оширилмоқда. Аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналар ва болалар соғлиғини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни вояга етказиш масалалари бўйича кенг қамровли ишлар олиб борилмоқда.

Инсон саломатлиги кўп жиҳатдан унинг ўзига боғлиқ. Соғлом турмуш тарзига риоя қилган, тиббий маданияти юксак кишининг умри узок, ўзи турли хасталиклардан йироқ бўлади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, соғлом турмуш кечириш ва узок умр кўриш 50–55 фоиз инсоннинг ҳаёт тарзига, 20 фоиз ирсиятга ва атиги 8–10 фоиз тиббиёт хизматида боғлиқ экан. Демак, узок ва саломат яшашнинг асосий шарт – тиббий маданият ҳамда соғлом турмуш тарзига риоя этишдир.

Тиббий маданият ва соғлом турмуш тарзи деганда, энг аввало, шахсий гигиена қоидаларини мукамал ўзлаштириш, атроф-муҳит тозалигининг аҳамиятини англаш ва аҳоли саломатлигини сақлашга қаратилган ҳаракатлар тушунилади.

Буюк ватандошларимиз Абу Али ибн Сино, Абу Наср Форобий, Мусо ал-Хоразмий, Абу Райҳон Беруний, Абдурахмон Жомий, Баҳоуддин Нақшбандларнинг бу борадаги қарашлари сирасига ички тозаланиш ва руҳий осойишталик, қоматнинг мутаносиблигини сақлаш, кийиниш гигиенаси, ҳавонинг тозалиги ҳамда мўътадил уйку, дам олишни таъминлаш кабиларни ҳам киритиш мумкин. Ҳозирги даврда асосий эътибор энг муҳим масала – аҳоли соғлиғини муҳофаза қилиш, тиббий маданиятни ривожлантиришга қаратилмоқда. Бу жиҳатдан ИИБ Тиббиёт бошқармаси ва унинг таркибидаги поликлиникаларда тизимли ишлар олиб борилмоқда. Жумладан, ички ишлар органлари ходимлари хизматларда юқори натижаларга эришиши ва ҳуқуқбузарликларга қарши курашиши учун, биринчи навбатда, соғлом, жисмонан бақувват бўлиши талаб этилади. Осойишталик посбонлари ана шундай даражага эришиши учун эса тиббиёт ходимлари масъул. Айни пайтда олдимизда турган вазифаларни тўла бажаришга имкониятлар етарли. Вазирлигимизнинг эътибори туфайли тизимдаги барча поликлиникалар, Марказий госпиталь ҳамда соғломлаштириш санаторийлари қайта таъмирланиб, замонавий асбоб-ускуналар, тиббиёт учун зарур жиҳозлар, автомашиналар билан таъминланган.

Қисқача ортикча вазн тўғрисида: Ортикча вазнга эга бўлган инсонларда 40 ёшдан кейин организмида модда алмашинуви жараёнларининг бузилиши билан кечадиган бир қатор оғир касалликлар бўлиши мумкин. Семиришга мубтало бўлганлар ўртасида қон томирлари атеросклерози 2 марта, қон босимининг кўтарилиши 3 марта, қандли диабет касаллиги 4 марта, ўт-тош касаллиги 6 марта, полиостеоартроз 4 марта, подагра 3 марта, веналарнинг варикоз кенгайиши 2-3 марта кўп учраши аниқланган. Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотишшг (1978 й) маълумотига кўра Шимолий Америкада 45 ёшдан ошган ва тана вазни меъёрий кўрсаткичлардан 20% ортик одамларда, ўртача умр узунлиги 4 йилга қисқа эканлиги келтирилган.

Семиришга олиб келувчи омиллар орасида биринчи навбатда овқатланиш меъёрларига амал қилмаслик, ҳамда камҳаракатлик ётади. Бир қатор ҳолатларда семиришнинг келиб чиқишида ирсий омилларнинг етакчи аҳамияти кўпчиликда шубҳа туғдирмайди. Тана вазнининг ортиқлигига қараб: 1-даража семириш - тана вазни меъёрий талаблардан 30% гача, 2-даража семириш - тана вазнининг меъёрий талабдан 50% гача, 3-даража - тана вазнининг 50-100% гача ва ниҳоят 4-даража тана вазнининг 100% ва ундан ортик бўлиши фарқланади. Семиришни даволаш учун

таркибида ёғлар ва углеводлар миқдори камайтирилган парҳез таомларни истеъмол қилиш тавсия этилади. Парҳез таом таркиби асосан мева-сабзавотлардан: карам, сабзи, лавлаги, ошқовок, шолғом кабилардан иборат бўлиши лозим. Шу билан бир қаторда жисмоний жиҳатдан фаол бўлиш, ёшига ва жинсига мос гимнастика машғулоти билан шуғулланиш тавсия этилади.

Камҳаракатлик, муттасил равишда асабнинг зўриқиб ишлаши, сурункали чарчаш, организм фаолиятининг бузилишига, меҳнат қобилиятининг пасайишига, барвақт қаришга сабаб бўлади. Камҳаракатлик организмнинг заҳиравий имкониятларини камайтиради, тана аъзолари, мушаклар, ички аъзолар, скелет, айниқса марказий асаб тизими фаолиятига кучли салбий таъсир кўрсатади. Фаолиятсизлик оқибатида қондаги эритроцитлар сони камаяди, ёғ тўқимасининг қалинлашуви кузатилади, суяклар мўрт бўлиб қолади, тўқималарнинг кислородни ўзлаштириш қобилияти пасаяди. Шу нуқтаи назардан олиб қаралганда айрим одамлар ўзини авайлаши, жисмоний меҳнат ва фаолликдан қочишга интилиши билан ўз саломатликларига катта зарар келтираётганликларини англамайдилар. Ҳолбуки, фақат серҳаракатлик, турли хил жисмоний фаолият турлари билан машғул бўлиш туфайли ҳар бир киши ўз саломатлиги учун олиши мумкин бўлган фойдани бошқа ҳеч қандай восита, шу жумладан дори-дармонлар ёрдамида ҳам олиб бўлмайди. Фақат жисмоний фаолликгина организмнинг заҳиравий имкониятларини сафарбар қила олади. Жисмоний машғулотлар туфайлигина, организмда мажбурий кислород танқислиги юзага келтирилади ва организмнинг барча тизимлари, аъзоларини вужудга келган бундай вазиятдан чиқиш учун зўриқиб ишлашга - чиниқишга мажбур қилинади.

Гиподинамия - жисмоний кам ҳаракат ҳолати, илмий техника тараққиёти оқибати бўлиб, одамларнинг жисмоний ҳаракатга бўлган эҳтиёжини камайитиришга олиб келди. Бунинг оқибатида жамиятда кишилар ўртасида юрак қон томир касаллигидан ўлим ошиб, биринчи ўринга чиқиб олди. Биргина Самарқанд вилоятида юрак қон томир касалликларидан ўлим 1998 йилда 53 %, 1999 йилда 49,5 %, 2000 йилда 54,1 %ни ташкил қилган. Гиподинамия, ўтириб ишлаш тарзи шунингдек, бўғим, умуртқа поғонаси остеохондрозлари, радикулитлар ва бошқа турли хил мушак касалликларининг ўсишига олиб келаяпти. Вазиятдан чиқишнинг йўлини, албатта, жисмоний фаол бўлишдан, спорт машғулоти, гигиеник гимнастикадан излаш керак. Халқ ичида юрувчи "узоқ умр кўрай десанг кўпроқ ҳаракат қил" деган мақол бежиз айтилмаган. Ортиқча овқат истеъмол қилиш, сарфланаётган энергия миқдори билан организмга тушаётган овқат миқдори ўртасидаги салбий тафовут тана вазнининг ортишига - семиришга олиб келади. Семириш - бу касаллик ҳолати бўлибгина қолмасдан, айти пайтда кўплаб бошқа касалликларни туғдирувчи хавф омили ҳамдир. Семириш кенг тарқалган касаллик бўлиб, аҳолининг 25-30% -унга мубталодир.

Шунингдек, бир неча йилдирки, ИИБ тизимидаги тиббиёт ходимлари гуруҳларга бўлиниб, жойларга чиқишяпти. Бундан кўзланган асосий мақсад, ходимлар саломатлигини янада мустаҳкамлаш баробарида, айрим хасталикларнинг ривожланишига чек қўйишдан иборат. Бу жараёнда ходимлар ўртасида соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш юзасидан тарғибот ва ташвиқот ишларига ҳам эътибор кучайтириляпти.

Цивилизация касалликлари ҳисобланган артеросклероз, қон босими, миокард инфаркти, ишемия ва коронар хасталиклари, юрак-қон томир касалликлари ҳозирги жараёнда инсонга жиддий хавф туғдирмоқда. Носоғлом турмуш тарзи ва тиббий маданиятнинг сусайиб кетиши оқибатида бундай хасталиклар келиб чиқади. Булар овқатланиш режимининг бузилиши, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланмаслик, алкоголь ва чекиш, интим муносабатларнинг сусайиши оқибатидир.

Таъкидлаш жоизки, ҳар бир миллат ва жамиятнинг энг қимматли хазинаси соғлом, ахлоқий баркамол оиладир. Ҳозирги шароитда оилаларда умуминсоний ва миллий қадриятлар илдизига таянган, шарқона ахлоқий тарбиядан баҳраманд бўлган маънавий-ахлоқий муносабатлар қарор топмоқда. Оилада ахлоқий асослар соғлом бўлмаса, ўсиб-унаётган «умр дарахти» синади ва ҳосил бермайди. Оиланинг мустаҳкамлиги эса ҳар томонлама соғлом турмуш тарзига, шунингдек, том маънода айтадиган бўлсак, инсонларнинг тиббий маданиятига боғлиқдир. Оилада тиббий маданиятни, соғлом турмуш тарзини шакллантириш — жисмоний баркамоллик ва саломатликка эришишнинг муҳим омилidir.

Ана шу тамойилларга таянган тиббиётчиларимиз ходимларнинг хонадонларига бориб, уларнинг оилавий шароитларини ўрганиш баробарида, соғлом турмуш тарзи қоидалари юзасидан суҳбатлар ўтказиб, зарур бўлса, тиббий ёрдам кўрсатяпти, хонадондагиларни ўз вақтида тиббий кўрикдан ўтказиш натижасида эса вужудга келаётган касалликларни барвақт аниқлаш ҳамда уни эрта бартараф этиш имконияти туғилмоқда. Шулар қаторида Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан ҳамкорликда ички ишлар органлари ходимларининг 1 ёшдан 14 ёшгача бўлган фарзандлари чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилиб, касаллик аниқланганлари стационар шароитда даволанишлари таъминланыпти.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар тиббиёт тизимини тубдан такомиллаштириш, сифат жиҳатдан янгиланган, барқарор ва унумли тизимни шакллантиришга имконият беряпти. Бу борада ривожланган мамлакатлардаги тиббиёт тизими, замонавий ташхислаш ва инновацион даволаш усуллари мамлакатимиз тиббиётига имплементация қилиш йўналишида ҳам бир қанча ишлар қилинмоқда.

Жумладан, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамкорликда соғлом ҳаётга қадам ташлаш акцияси ҳамда очик эшиклар куни, «Саломатлик майдончалари», «Соғлом овқатланиш ярмаркаси», «Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин» тадбирларининг мунтазам равишда ўтказилаётгани бунинг ёрқин далилидир.

Шахсий таркибнинг ўз турмуш тарзида ижобий ўзгаришларга интилишларини қўллаб-қувватлайдиган, саломатлик механизмларини сақлаш ва мустаҳкамлашга ҳаракат қилишини таъминлаш қабилаарга алоҳида эътибор қаратиляпти.

Сўнгги йилларда тиббиётда амалга оширилаётган ислохотлар тизимнинг моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш, замонавий тиббиёт талабларига жавоб бера оладиган, касалликларни эрта аниқлаш ва тўғри ташхис қўйиш ҳамда даволаш усуллари кўллашга қаратилгандир. ИИВ тизимида ҳам тиббий хизматни ривожлантиришнинг энг муҳим вазифаларидан бири ижтимоий аҳамиятга эга касалликлар (сил, онкология, юрак-қон томир касалликлари, қандли диабет) билан касалланган ходимларни диагностика қилиш ва касалликларни эрта аниқлашга доир ишлар янада жадаллашмоқда. Тизимда тиббий ёрдам олиш имкониятларини кенгайтириш билан диагностик маслаҳат, даволаш-профилактика, пуллик хизмат кўрсатиш кўламини кенг йўлга қўйиш, унинг сифатини ошириш, диагностика ва экспресс диагностикани таъминлаб берувчи жиҳозлар киритиш қабилаар шулар жумласидандир.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, бу дунёда ҳамма бахтли яшашни истайди. Бундай орзуга эришишнинг бош омили сиҳат-саломат бўлишдир. Соғлом инсон эса жамиятнинг асосий бойлигидир. Чунки соғлом инсондангина соғлом фикр, соғлом ғоялар туғилади. Ватанимиз равнақи ва келажаги йўлида юксак марралар забт этишни, юқори натижаларга эришишни кўзлаган эканмиз, миллий саломатликни асраш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этишга жиддий эътибор беришимиз керак. Зотан, соғлом турмуш тарзи бахтли келажакнинг муҳим омилдир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Саломатлик ва тиббий статистика институтининг “Соғлом турмуш тарзи йўналишлари бўйича маърузалар”. Тошкент 2013 йил.
2. И.Е.Шкодина “Валеология” Тошкент 2007 йил.
3. “Соғлом турмуш асослари” 1-2 том Арзиқулов Р.У Тошкент 2005 йил.
4. Кошбахтиев И.А, Керимов Ф.А, Ахматов М.С. “Валеология асослари” Тошкент 2005 йил.
5. Абу Али Ибн Сино “Тиб қонунлари” 1-2 том.
6. Интернетнинг тегишли сайтлари.