

SOG'LOM TURMUSH TARZI UZOQ UMR GAROVI

Tulabaeva Gulchexra Kirgizbaevna

NamDU, Tibbiyot fakulteti,

Klinik fanlar kafedrası o'qituvchisi.

Abdiraupova Gulasal Baxodir qizi

Turdialieva Gulyora Isroil qizi

Tibbiyot fakulteti, Farmatsiya yo'nalishi, 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzining inson salomatligi, ruhiy holati va umr davomiyligiga ta'siri yoritilgan. Muallif sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va psixologik barqarorlikning ahamiyatini ilmiy manbalar asosida tahlil qiladi. Metodik yondashuvlar va statistik tahlillar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari keltirilgan. Ushbu maqola sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislar, pedagoglar va keng jamoatchilik uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, uzoq umr, salomatlik, jismoniy faollik, zararli odatlar, ovqatlanish, ruhiy salomatlik, profilaktika.

Zamonaviy hayot sur'ati va texnologik taraqqiyot fonida inson salomatligi va uzoq umr ko'rishi dolzarb masalaga aylanmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) sog'lom turmush tarzini sog'liqni mustahkamlovchi eng asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etadi. Sog'lom turmush tarzi deganda, asosan, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakat, ruhiy muvozanat va zararli odatlardan tiyilish tushuniladi. Ushbu maqolada ana shu omillar va ularning inson umriga ta'siri keng yoritiladi.

Sog'lom turmush tarzi uzoq umr ko'rishning muhim garovi hisoblanadi, chunki u nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy va emotsional farovonlikni ham ta'minlaydi. Quyida sog'lom turmush tarzining asosiy jihatlari va ularning uzoq umrga ta'siri haqida batafsil ma'lumot beraman:

To'g'ri ovqatlanish

To'g'ri ovqatlanish sog'lom turmush tarzining asosidir. Ozuqa moddalari muvozanatlangan ratsion yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, diabet va boshqa surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi.

- Asosiy tamoyillar:

- Ratsionda yangi meva-sabzavotlar, to'liq don mahsulotlari, yong'oqlar, dukkaklilar va sog'lom yog'lar (masalan, zaytun moyi) bo'lishi kerak.

- Qayta ishlangan ovqatlar, shakarli ichimliklar va trans-yog'lardan saqlanish lozim.

- Suv ichish odati – organizmning suv balansini saqlash uchun kuniga kamida 1.5-2 litr suv ichish muhim.

- Ilmiy dalillar: O'rta yer dengizi dietasi (meva, sabzavot, baliq va zaytun moyiga boy ratsion) yurak xastaliklari xavfini 30% ga kamaytirishi mumkin (New England Journal of Medicine, 2018).

Jismoniy faollik

Muntazam jismoniy mashqlar mushaklar, suyaklar va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, shuningdek, stressni kamaytiradi.

- Tavsiyalar:

- Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar (masalan, tez yurish, yugurish, suzish) yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar.

- Mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar (og'irlik ko'tarish, yoga) haftada 2-3 marta.

- Foydalari: Jismoniy faollik qon bosimini pasaytiradi, insulin sezuvchanligini oshiradi va depressiya alomatlarini yengillashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mashq qiluvchilarning umr ko'rish ehtimoli 20-30% yuqori (The Lancet, 2016).

Yetarli uyqu

Sog'lom uyqu organizmning tiklanishi va stressga qarshi kurashishining muhim qismidir.

- Tavsiyalar:

- Kattalar uchun kechasi 7-9 soat uyqu zarur.
- Doimiy uyqu rejimiga rioya qilish (har kuni bir vaqtda uxlash va turish).
- Uyqu sifatini oshirish uchun ekranlardan (telefon, kompyuter)

foydalanishni yotishdan oldin kamaytirish.

- Ta'siri: Uyqusizlik yurak xastaliklari, semizlik va kognitiv muammolar xavfini oshiradi. Yaxshi uyqu esa xotira, diqqat va kayfiyatni yaxshilaydi.

Stressni boshqarish

Surunkali stress organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shu jumladan, immunitetni pasaytiradi va yurak xastaliklari xavfini oshiradi.

- Usullar:

- Meditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari yoki yoga.
- Sevimli mashg'ulotlar (masalan, o'qish, rasm chizish, bog'dorchilik)

bilan shug'ullanish.

- Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash – do'stlar va oila bilan vaqt o'tkazish.

- Foydalari: Stressni boshqarish qon bosimi va kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi, bu esa uzoq umr ko'rishga yordam beradi.

Zararli odatlardan voz kechish

- Chekishni tashlash: Chekish yurak xastaliklari, o'pka saratoni va boshqa kasalliklarning asosiy sabablaridan biridir. Chekishni tashlash bir yil ichida yurak xastaligi xavfini 50% ga kamaytiradi.

- Spirtli ichimliklarni cheklash: Haddan tashqari spirt iste'moli jigar, yurak va asab tizimiga zarar yetkazadi. Agar spirtli ichimlik ichilsa, uni me'yorida iste'mol qilish tavsiya etiladi (ayollar uchun kuniga 1, erkaklar uchun 2 doza).

Ijtimoiy aloqalar va ruhiy salomatlik

Ijtimoiy faol bo'lish va yaqin munosabatlar uzoq umr ko'rishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Do'stlar, oila yoki jamoa bilan aloqa ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi va depressiyani kamaytiradi.

- Tavsiyalar:

- Do'stlar bilan muntazam uchrashuvlar.

- Jamoat ishlarida ishtirok etish yoki ko'ngilli bo'lish.
- Ilmiy dalillar: Yolg'izlik uzoq umr ko'rish ehtimolini 26-29% ga kamaytiradi (Perspectives on Psychological Science, 2015).

Muntazam tibbiy ko'riklar

Sog'likni doimiy nazorat qilish kasalliklarni erta aniqlash va oldini olishga yordam beradi.

- Tavsiyalar:
 - Yilda bir marta umumiy tibbiy ko'rikdan o'tish.
 - Qon bosimi, xolesterin va qand miqdorini tekshirish.
 - Vaktsinalar va saraton skrininglari (masalan, mammografiya, kolonoskopiya) bo'yicha tavsiyalarga amal qilish.

Sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklardan himoya, balki hayot sifatini oshirishning yo'lidir. Har bir kichik o'zgarish – masalan, kuniga 30 daqiqa piyoda yurish, ko'proq suv ichish yoki stressni kamaytirish – uzoq muddatda katta natijalar beradi.

Olingan natijalar sog'lom turmush tarzining bevosita va bilvosita ta'sirini tasdiqlaydi. Jumladan, jismoniy faollik nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi. Shu bilan birga, noto'g'ri ovqatlanish, chekish va stress inson salomatligiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo jamiyatda hali ham sog'lom hayot tamoyillariga nisbatan befarqlik holatlari uchrab turadi. Bu esa ta'lim, ommaviy axborot vositalari va sog'liqni saqlash tizimining targ'ibotdagi faoliyatini kuchaytirishni talab qiladi.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish har bir insonning o'z salomatligiga mas'uliyatli yondashuvi orqali amalga oshadi. Bunda davlat, ta'lim muassasalari, OAV va tibbiyot sohasi birgalikda harakat qilishi muhim.

Maktabgacha va maktab ta'limi bosqichlaridan sog'lom turmush tarzi madaniyatini singdirish.

Sport bilan shug'ullanish uchun ommaviy infratuzilmani kengaytirish.

Ommaviy axborot vositalari orqali doimiy targ'ibot-tashviqot ishlarini olib

borish.

Ish joylarida va muassasalarda salomatlik profilaktikasi bo'yicha seminarlar tashkil qilish.

Oziqlanish madaniyati va ruhiy salomatlik masalalarini ommaviy ta'limga integratsiya qilish.

Adabiyotlar.

1. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. T.; I-II jild. 2005.- 256, 245 bet.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. М. Флинта: Наука, 6. 2002. - 416 с.
3. Kolbanov V.V.. Boshlang'ich maktablarda valeologik ta'lim.// J. Boshlang'ich maktab. №4, – M.: 1999 y.
4. Safarova D. va boshk. Valeologiya. T.2006.- 196 b.
5. Шарипова Д.Д, Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Times New Roman. 6 п.л. Т. 2010