

AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Nabieva Umida Xusan qizi

TKXU Pediatriya fakulteti 1-bosqich 301-zypyx talabasi

Ilmiy rahbar: Toshkent kimyo Xalqaro Universiteti Klinik fanlar kafedrası katta

o‘qituvchisi: Ahmadaliyeva Dano Toganovna

Har bir oliy ma‘lumotli tibbiy xodim aholiga inson salomatligi va uni mustahkamlash uchun sog‘lom turmush tarzi omillariga rioya qilish kerakligi to‘g‘risida aniq ma‘lumot bera olishi kerak. Ushbu mavzuni aholiga tushuntirishda quyidagi ma‘lumotlarni yetkazish muhim ahamiyatga ega.

Maqsad. Aholiga sog‘lom turmush tarzi omillaridan to‘g‘ri foydalanish usullarini tushuntirish, ushbu usullarini o‘rgatish orqali aholining salomatligini mustahkamlash, turli kasalliklarni oldini olish.

Vazifalar. Aholiga sog‘lom turmush tarzi omillarini tushuntirish, sog‘lom turmush tarzi omillariga rioya qilish yo‘llarini o‘rgatish.

Salomatlik – bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning bo‘lmasligi balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ma‘naviy sog‘lomlik xolatidir.

Inson salomat bo‘lishi va uzoq umr ko‘rishi uchun sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi tavsiya etiladi. Sog‘lom turmush tarzining bir qancha omili mavjud bo‘lib ular quyidagilardir.

1. Ratsional ovqatlanishga ahamiyat berish

- Mikro va makro elementlarga boy ovqat istemol qilish
- O‘simlik va xayvonlardan olingan maxsulotlar, o‘simlik tolalarini me‘yorida is‘temol qilish
- Me‘yorida va o‘z vaqtida ovqatlanish
- Ovqatlanish ratsioning 65 foizi meva va sabzavotlar, non va turli butkalar tashkil yetishi, 30 foizini gusht va sut maxsulotlari, 5 foizini shirinlik va yoglarga ajratish zarur.

□ Ekologik toza oziq ovqat mahsulotlarini is‘temol qilish.

□ Xar kuni 2 litr atrofida suv ichish zarur. Mevalar ovkatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin is‘temol qilish lozim. Kechki 19-00 dan keyin fakatgina olma tanovvul qilish tavsiya kilinadi. □ Ovqat ratsionida tuz, shakar, xayvon yog‘larini kamaytirishga e‘tibor berish.

- Organizmni yoshartiruvchi ovqat maxsulotlarini is‘temol qilish; masalan olma organizmning pektinga bo‘lgan talabini, banan va o‘rik kaliyga bo‘lgan talabini, sabzi beta karotinga bo‘lgan talabini, namatak S vitaminiga bo‘lgan talabini, makkajo‘xori yog‘i antioksidantlarga bo‘lgan talabni, sarimsoqpiyoz selenga bo‘lgan talabini qondiradi. Shu bilan birga petrushka oshqozon ichak faoliyatini yaxshilasa, dengiz maxsulotlari esa organizm uchun kerakli bo‘lgan yod va qator mikroelementlar manbai hisoblanadi.

2. Aktiv jismoniy xarakat qilishga e‘tibor berish

- Aerobika, sport to'garaklari, o'yinlar
- Aktiv dam olish, sayoxatlar,
- Ertalabki badantarbiya,
- Nafas olish mashqlari
- Jismoniy xarakat kilishning kurinishlari, shakllari, usullari nixoyatda kup.

Piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, gimnastika, futbol va boshkalar. Istalgan turdagi jismoniy mashklar bilan kun ora yoki xar kuni 30-60 dakika shugullanish organizmninig funksional xolatini barkarorlashtiradi. Kamrok u'tirish va kuprok xarakatlanish kerak. Bir xoyda utirib ishlaydigan insonlar, kamida xar soatda 5 dakika tanaffus kilishlari va yengil mashqlar kilishlari tavsiya kilinadi. **2. Ijobiy ruxiy muhit yaratish** □ O'z oldiga maqsad qo'yish va uni amalga oshirish

- O'ziga va atrofida qilargalarga nisbatan xurmatda bo'lish,
- Tabiat bilan uyg'unlikda yashash,
- Xayotga ijobiy qarash,
- Ish vaqti va bo'sh vaqtni to'g'ri taqsimlash,
- Moddiy taminlanish darajasini yaxshilash,
- Psixoterapiya, meditatsiya, autotrening bilan shug'ullanish

4. Xayotdagi salbiy omillarni organizmga ta'sirini

kamaytirish □ Oziq ovqat mahsulotlarini to'g'ri tanlash (suv, xavo),

- Organizmdagi turli zaxarli moddalardan xolis bo'lish.

5. Organizm himoya kuchlarini oshirish

• Chiniqish, quyosh vannalari, suv muolajalari, □ Shaxsiy gigienaga rioya qilish,

- Jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanish, □ Tabiatda sayr qilish,
- Vitamin va minerallarni iste'mol qilish

6. Salbiy odatlardan xalos bo'lish

- Spirtli ichimliklar,
- Narkomaniya, toksikomaniya,
- Chekish
- Turli gadjetlardan foydalanish vaqtiga, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish

7. Maishiy sharoitni yaxshilash

• Yashash joyiga bo'lgan talablarga e'tibor berish,

• Oilada ijobiy muxit yaratish,

• Uy-joy ekologiyasini yaxshilash (kanalizatsiya, suv, gaz, va xk) □ Madaniy dam olishga e'tibor berish.

Yuqorida keltirilgan sog'lom turmush tarzi omillariga rioya qilish orqali inson salomatligini mustahkamlash va hayot sifatini yaxshilash mumkinligini aholiga tushuntirish va buni turli misollar bilan asoslab berish lozim. Masalan mavzuga oid quyidagi qiziqarli savollarni tahlil qilish orqali mavzuni mustahkamlash mumkin.

Savol.

Ruxiy va akliy jixatdan zaif bulgan kishilar kaerda kup degan savolga 20asrda tibbiyot xodimlari javob topishdi. Bunday kishilar kuprok uzok orollarda, togli kishloklarda, Sibirning borish kiyin bulgan xududlarida kup uchrar ekan. Boryugi300 axoli yashaydigan Yaponiyaning shiba-mura orolida, 51 ta akliy va ruxiy zaif kishilar ruyxatga olingan. Aytingchi, nima sababdan bu xududlarda zaif kishilar kup tugiladi.

Javob. Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh bunga sabab bo'lgan. Savol.

A.S.Pushkinning «Balikchi va balik xakida ertak» kaxramonlari hammamiz yaxshi bilamiz. Bu she'riy ertak kuyidagicha boshlanadi.

O'tgan chog'ida dengiz buyida

Chol va kampir umr surgandi,

Yerto'lada – eski uyida Uttiz

uch yil birga turgandi.

Agar ular turmush kurganiga 33 yil bulgan bulsa va 18-20 yoshlarida turmush kurishgan bulsa, ular xozir barkamol yoshda bulishlari kerakku. 50-52 yoshda. Balki Pushkin adashganmikin. Yoki bu ularning 2-yo 3-chi turmushlarmikan. Xurmatli talabalar, she'rdagi suzlar bilan ertak qahramonlarini takkoslab javob bering, chol va kampirni yoshlari nechada?

Javob. Bundan 200 yil avval Pushkin yashagan davrda insonlarning umr ko'rishi o'rtacha 50-55 yoshni tashkil etgan, o'sha davrga nisbatan ular chol va kampir bo'lishgan. Inson xayot tarzini umr kurish davomiyligiga ta'sirini shu misolda ko'sak bo'ladi. Savol.

Uni qo'linga olib guyo ichganday bo'ldim. To'yib xidlab yuzlarimga surtdim, so'ngra bilaklarimga o'rab boshim uzra ko'tardim va uni oyoqlarim ostiga tashladim va bundan ko'nglim to'lmay uni yana qo'linga oldim va shundagina jismu-jonim orom topdi.

Xurmatli talabalar yukorida kanday jarayon ta'riflanmokda.

Javob. Tahorat olish jarayoni, aholi orasida gigiena qoidalariga amal qilish, gigienik muolajalarni bajarish inson salomatligining asosiy omillaridan biri.

Mavzuni tushintirgandan so'ng uni mustahkamlash maqsadida qator mavzuga oid qiziqarli savollardan foydalanish mumkin, bu aholini mavzuga qiziqishini orttirish va ma'lumotlarni eslab qolish imkoniyatini oshiradi.

Hulosa. Aholiga, talabalarga sog'lom turmush tarzi omillarini foydalanishni o'rgatish bilan kasalliklarni yuzaga kelishini oldini olish imkonini ortadi. Buning uchun aholiga talabalar, tibbiyot xodimlari tomonidan o'z vaqtida ma'ruzalar, tushuntirish ishlari olib borilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'z navbatida aholining salomatligi mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

Oyдалanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Назарова, Д., Муратова, Н., Абдурахманова, С., & Сулаймонова, Н. (2022). Определение уровня цитокинов в крови больных для выбора тактики лечения миомы. in Library, 22(1), 341-342.

2. Муратова, Н. Д., et al. "Допплерометрия в диагностике типа миомы матки сочетанной с аденомиозом." IX Международный съезд акушеров-гинекологов (2017): 27-28.
3. Babadjanova, G. S., Abdurakhmanova, S. I., & Zh, S. N. (2020). The Role of Proinflammatory Cytokines in the Development of Clinical Picture of Myoma and Adenomyosis. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 14(4).
4. Babadjanova, G. S., Abdurakhmanova, S. I., Muratova, N. D., & Suleymanova, N. Z. (2020). The role of proinflammatory cytokines in the development of clinical picture of myoma and adenomyosis. Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology, 14(4), 7224-7228.