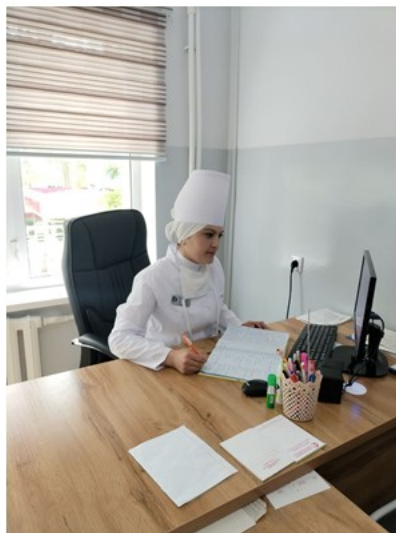


СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Джалалова Зарнигор Зулипхор кизи
РИО ва РИАТМ ФВ филиалининг
Поликлиника хамшираси



Соглом турмуш тарзини шакллантириш ва касалликларнинг олдини олиш Саломатликнинг диалекти к маъноси инсоннинг турмуш тарзига боғлиқдир. Соглом турмуш тарзини тарғиб қилаётган тиббиёт \амшираси унинг таърифини \ам яхши билиши лозим. Тартибли турмуш кечириш, соғликни муста\камлашга йуналтирилган фаол \аёт соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмидир. Профилактик тадбирлар инсон саломатлигига таъсир қилувчи турмуш тарзининг замини ҳдсобланади, уни ташкил қилиш ҳукуматимиз ижтимоий сиёсатининг мудим, асосий вазифасидир. 28 Эпидемиологик, социал-гигиеник ва бошқа замонавий тушунчалар ёрдамида шароит ва турмуш тарзининг инсон соғайига бевосита таъсирини исботловчи ҳақиқатлар аниқланган. Гигиена, таъобат, экология соҳдсидаги билимсизлик, кун тартибига риоя қилмаслик, тугри овқатланмаслик, меҳнат ва дам олишни тугри йулга қуймаслик, спиртли ичимликларни истеъмол Қилиш, чекиш, камфаракатлик, рухий-эмоционал зуриқишлар, буларнинг ҳаммаси инсон саломатлигига таъсир курсатиб, бир томондан касалликлар сабаби, иккинчи томондан соғликнинг бузилиш омиллари ҳисобланади. Тиббиёт хамшираси аҳоли уртасида олиб бориладиган соғликни сақлаш ва мустаҳкамлаш тугрисидаги тарғибот ишларида бу сабабларнинг, инсон со [-лиги га таъсирига тухталиб утиши лозим. Соглом турмуш тарзи меъёрларига риоя қилиш ва уни ташкил Қилишда катта қийинчиликлар юзага келади, аҳоли саломатлигини сақлаш ва яхшилашда бу нафакат амалий, балки назарий аҳамиятга эгадир. Соглом турмуш тарзини ташкил қилиш умумхалқ иш и булиб, бунга риоя қилишда соғликни сақлаш ходимлари намуна булишлари лозим. Касалликларнинг олдини олиш соғлом турмуш тарзининг асоси эканлигини тиббиёт хамшираси яхши тушунмоғи ва маориф ишларини шу йуналишда олиб бориши лозим. Соглом турмуш тарзи жамият ривожланишининг ҳозирги босҚичида инсон ҳаёти учун зарур булиб, мамлакатда утказилаётган катта

чикишга таъсир этиши лозим; — овкатланиш тартибини тугри ташкил этиш, овкатланиш вакги унинг кун давомидаги микдори I, II касб гурухлари учун уч маротаба, III, V касб гурухлари учун турт маротаба булиши лозим; — калория буйича овкатни тугри таксимлаш: биринчи-нонушта- 25%, иккинчи нонушта 15%, тушлик 45%, кечки овкат 15%ни ташкил килиш лозим; — оксил махсулоглари (гушт, балик, дукакликлар)ни асосан куннинг биринчи ярмида, сутли, усимликлардан тайёрланган овкатларни куннинг иккинчи ярмида истеъмол килиш лозим; — калорияни х.исоблаганда овкатнинг узлаштирилиш фоизини инобатга олиш лозим (усимлик ма\сулотлари — 80% гача, \айвон ма\сулотлари — 90-96 % гача); — тушлик уч қисмдан иборат: кукатлар, 1- ва 2-иссиқтаом, 3- ширинликлар; — кора нон истеъмол килиш; — овкат хдзм булишини яхшилаш учун овкатланиш вақтида осойишталик булиши лозим; 30 — ута туйиб овк,атланиш мумкин эмас, чунки тук\ик хисси овк,атланиб булгандан 15-20 минут утгач пайдо булади. Шахсий гигиена омиллари. Тананинг табиий усишининг пойафзал, кийим танлашга богликлиги аввалдан маълум.



Аммо хозирда кийимлар, пойафзаллар, безаклар, парвариш буюмлари таркибида соглик,к,а зарар етказадиган синтетик толалар мавжуд. Ички аъзоларнинг соглом булиши саломатлик гаровидир. Бунда нафас олиш гимнастикаси, профилактик жихатдан гипоксия ва гипертонияга қарши машгулотлар билан шугулланиш согликни саклашда муҳим роль уйнайди. Манфаатлар, касбнинг крбилиятга богликдиги психологик ва валеологик занжирнинг кейинги бушни булиб, у инсоннинг хаётда уз урнини топиши демакдир. Узини мувофик баҳолашга асосланган ушбу омилларнинг мажмуи гигиенанинг асосий таркибий қисмига қиради. Жамият, жамоа, оилага булган муносабат /ижтимоий экология/ Инсон табиати биологик ва ижтимоий омиллар билан бевосита боглик, булиб, у нафакат биологик, балки ижтимоий ривожланиш махсулидир. Унинг жамиятдан ташқарида шаклланиши, яшаши мумкин эмас ва инсон доимо мулоқотда булиши лозим! Инсон учун энг қатта жазо бу жамиятдан ажралишдир (турма, ёлғизлик, хайдалиш). Хайдалиш, жамиятга кераксиз булиш бу нохуш туйгудир. Жамиятнинг асосини оила ташкил қилади. Оила унинг аъзолари соиш гини таъминлаб турувчи энг қучли, бақувват омилдир. Оила — бу инсоннинг ижтимоий экологиясидир. Хар бир оила узига хос белгилари билан ажралиб туради, аммо хамма оилалар учун хаёт қонун-қоидалари бир хил. Бир-бирини тушунадиган, яхши муносабат, тинч-тотувлик ҳукм

сурадиган оила — соглом оила демакдир. Инсон куп вак, тини жамиятда утказди. Уларнинг кайфияти, узини кдндай хис килиши одамларнинг бир-бирига булган муносабатига боғлиқ. Харакат ва саломатлик Харакат — бу хар хил ёшдаги одамлар учун физиологик жараён булиб, у организмнинг усиши ва ривожланишида муҳим рол ўйнайди. Харакат организмдаги барча аъзо ва тизимлар фаолиятига катта таъсир курсатади. Харакат соглом турмуш тарзининг 31 таркибий қисми булиб, нафакат социал, балки биологик табиатга ҳам эгадир. Таянч-харакат тизими ва ички аъзолар мушаклар харакатининг механик шаклини таъминлайди, мушаклар борлигини ўзи асослаб беради. Япон тадқиқотчиларининг аниқдашича, организмнинг меъёрий фаол холати ва сомигини саклаш учун одам кунига 10000 кадам юриши лозим, бу урта ҳисобда 7—8 км.ни ташкил қилади. Узок, йиллар давомида жисмоний меҳнатнинг 90%и ва ундан кўпи ни инсон ўзи бажарган. XX асрдан бошлаб эса бунинг акси, яъни инсоннинг харакат фаоллиги камая борди. Маълум меъёردаги харакатсизлик эса инсон саломатлигига салбий таъсир курсата бошлади. Шунинг учун тиббиёт хамшираси харакатнинг ахамияти тугрисида тарғибот ишларини олиб бориши лозим, айниқса урта ёшдаги одамлар учун харакат муҳим урин тутди. Чунки бу даврда инсоннинг амалий тажрибаси ва билими ортади. Шунинг билан бир каторда бу ёшда (40—60 ёш) кўшимча имкониятлар ва ташқи муҳит омилларига нисбатан организмнинг қаршилик қучи сусаяди.



Тиббиёт хамшираси ўз тарғибот ишларида қуйидагиларни тушунтириб бориши лозим: Соглом турмуш тарзи 70—75 ёшларда ҳам қриқдрли меҳнат қилиш қобилиятини саклашга ёрдам беради, бунинг учун мушакларни ишлатиб туриш, харакат фаоллиги камчилигининг ўрнини босиш учун зарурдир. Ҳозирда 40—60 ёшли одамлар учун жисмоний тарбия машғулоти усуллари ва уларни ташкил қилишнинг 7 та йўналиши ишлаб чиқилган: — организмнинг аниқ талабларини қониқтириш йўналиши; — организмнинг имкониятларига мос йўналиш; — жисмоний тарбияда қулланиладиган усулларнинг ўзига хос сифати; — бир бутунлик таъсири; — фаол дам олишни қенг қуллаш; — «қундалиқ ва умр давомида» йўналиши; — таъсир қилиш йиғиндиси. Инсон ҳаётида харакатнинг ахамияти жуда катта ва ҳаётнинг асосий белгиси харакат десак тугри булади. Шунинг билан бир каторда инсон соқлигига салбий таъсир этувчи омил — гиподинамияни унутмаслигимиз лозим. Гиподинамия (кам харакатлик)— жисмоний фаолликнинг сусайиши булиб, юрак — томир, нафас, нерв, эндокрин, хазм, таянч-

харакат тизими касалликларининг асосий сабаби хисобланади. У 50 ёшга етмаган минглаб одамларни вақтинчалик ногирон-лик ва улимга олиб келади. Руқий узилиш хрдисалари, оғир неврозлар, ме[^]нат қобилияти кескин пасайишининг жисмоний жи-
\атдан қучсиз одамларда қўп учраши илмий исботланган. Тиббиёт ходимлари жисмоний мадд[^]тар турларини ва уларни тавсия этишни билишлари керак. С отикка таъсири буйича югуриш биринчи уринда туради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

А.Ф.Краснов Хамширалик иши 2- жилд 2000 йил Вашингтон университети справочниги

А.Н.Шишкин Санк Петербург Ички касалликлар 2000 йил

Х.Л.Каррей Клиническая ревматология Москва 1900 йил