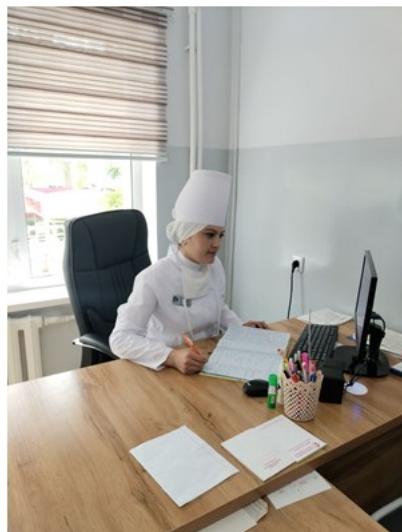


## СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛАНТИРИШ

Джалалова Зарнигор Зулипхор кизи  
РИО ва РИАТМ ФВ филиалининг  
Поликлиника хамишираси



Соглом турмуш тарзини шакллантириш ва касалликларнинг олдини олиш Саломатликнинг диалекти к маъноси инсоннинг турмуш тарзига багливдир. Соглом турмуш тарзини таргига килаётган тиббиёт \амшираси унинг таърифини \ам яҳши билиши лозим. Тартибли турмуш кечириш, согликни муста^камлашга йуналтирилган фаол \аёт соглом турмуш тарзининг таркибий кисмидир. Профилактик тадбирлар инсон саломатлигига таъсир килувчи турмуш тарзининг замини ҳисобланади, уни ташкил килиш хукуматимиз ижтимоий сиёсатининг мудим, асосий вазифасидир. 28 Эпидемиологик, социал-гиеник ва бошка замонавий тушунчалар ёрдамида шароит ва турмуш тарзининг инсон согаигига бевосита таъсирини исботловчи хакикатлар аникланган. Гигиена, табобат, экология соҳксидаги билимсизлик, кун тартибига риоя килмаслик, тугри овкатланмаслик, меҳнат ва дам олишни тугри йулга куймаслик, спиртли ичимликларни истеъмол Килиш, чекиш, камфаракатлик, рухий-эмоционал зурикишлар, буларнинг хаммаси инсон саломатлигига таъсир курсатиб, бир томондан касалликлар сабаби, иккинчи томондан согликнинг бузилиш омиллари ҳисобланади. Тиббиёт хамшираси ахоли уртасида олиб бориладиган согликни саклаш ва мустахкамлаш тугрисидаги таргибот ишларида бу сабабларнинг, инсон со [-лиги га таъсирига тухталиб утиши лозим. Соглом турмуш тарзи меъёрларига риоя килиш ва уни ташкил Килишда катта кийинчиликлар юзага келади, ахоли саломатлигини саклаш ва яҳшилашда бу нафакат амалий, балки назарий ахамиятга эгадир. Соглом турмуш тарзини ташкил килиш умумхалк иш и булиб, бунга риоя килишда согликни саклаш ходимлари намуна булишлари лозим. Касалликларнинг олдини олиш соглом турмуш тарзининг асоси эканлигини тиббиёт хамшираси яҳши тушунмоги ва маориф ишларини шу йуналишда олиб бориши лозим. Соглом турмуш тарзи жамият ривожланишининг хозирги босКичида инсон хаёти учун зарур булиб, мамлакатда утказилаётган катта

ижтимоий-иктисодий узгаришлар кафолати хисобланади. Соглом турмуш тарзи инсоннинг хар томонлама етук ривожланишида маълум даражада таъсир курсатади.



Тарихда хар бир халкнинг уз ёзилмаган саломатлик конунлари мавжуд булиб, унда ахлок-одоб, муомала, меҳнат, дам олиш, овкатланиш маданияти ва бошкалар мужассамланган. Бу конунлар асрлар давомидаги қузатувлар ва тарихий тажрибалар натижасида пайдо булган ва шаклланган. Мамлакатнинг келажаги хар томонлама соглом, жисмоний жихатдан кучли булган ёшларгина узларига юклатилган вазифани бажара оладилар. Шу сабабли, тиббиёт ходимлари ёшлар орасида соглом турмуш тарзининг шаклланишига купрок эътибор беришлари лозим. Сунгги йилларда айрим касалликлар «ёшармоқда», масалан юрак-кон томир касалликлари асосан ёши катта одамларда учраг эди, хозирда ёшлар орасида хам жуда кенг таржалган. Тиббиёт Хамшираси уз санитария-маориф тадбирларида касалликларнинг ривожланиш заминида инсон турмуш тарзи билан боялик омилларни инобатга олиши лозим. 29 Саломатликнинг асосий омиллари \а р бир инсон ота-она томонидан насл-насаб шажарасини яхши билиши, уларнинг соглиги, касалликларга мойиллиги, турмуш тарзини ва ижтимоий келиб чиқишини, яхши билиши керак. Янги оиланинг шаклланишида ушбу сабаблар айникса мухимдир. Утмишда \али генетика фани булмагандан келин-куёвнинг наслнасаб шажараси — уч, беш авлоди мухркома килинган. Хозирги вактда ушбу вазифани генетик хизмат масла^атхоналари бажарадилар. Сизнинг саломатлигингиз ва узок умр куришингиз отаонангизга бояликд ир! Факат табиий овкат маҳрулотлари билан овкатланиш инсон соглигини сакдашда мухим урин тутади. Физиологик овкатланишнинг илмий текширишлар натижасида ишлаб чиқилган асосий коидалари рационал овкатланишга асосланган булиб, улар куйидагилардан иборат: — кунлик овкат рационининг калорияси суткалик ишлатилган энергияни коплаши лозим; — инсонга керакли овкат калорияси унинг ^олати, жинси, ёши, касбига бояликдир; — овкат рационида албатта витаминалар, минерал тузлар, сув булиши керак; — овкат рационининг 1/3 кисми хайрон, 2/3 кисмини усимлик ма\сулотлари ташкил килиши керак; — овкат ма^сулотлари таркибида балласт моддалар булиши лозим; — таомларнинг ташки куриниши, вдци, мазаси «налагали», меъда ширасини ишлаб

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 гурух<sup>л</sup>ари 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 махсулолари (гушт, балик, дукаклилар)ни асосан куннинг биринчи ярмида, сутли, усимликлардан тайёрланган овкатларни куннинг иккинчи ярмида истеъмол килиш лозим; — калорияни хисоблаганда овкатнинг узлаштирилиш фоизини инобатга олиш лозим (усимлик ма<sup>л</sup>сулотлари — 80% гача, лайвон ма<sup>л</sup>сулотлари — 90-96 % гача); — тушлик уч кисмдан иборат: кукатлар, 1- ва 2- иссиктаом, 3- ширинликлар; — кора нон истеъмол килиш; — овкат ҳдзм булишини яхшилаш учун овкатланиш вактида осойишталик булиши лозим; 30 — ута туйиб овқатланиш мумкин эмас, чунки тук<sup>л</sup>ик хисси овқатланиб булгандан 15-20 минут утгач пайдо булади. Шахсий гигиена омиллари. Тананинг табиий усишининг пойафзал, кийим танлашга боғликлиги аввалдан маълум.



Аммо хозирда кийимлар, пойафзаллар, безаклар, парвариш буюмлари таркибида соглик, к, а заар 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 мухим роль уйнайди. Манфаатлар, касбнинг крбилиятга боғлиқдиги психологик ва валеологик занжирнинг кейинги бушни булиб, у инсоннинг хаётда уз урнини топиши демакдир. Узини мувофик баҳолашга асосланган ушбу омилларнинг мажмуи гигиенанинг асосий таркибий кисмига киради. Жамият, жамоа, оиласа булган муносабат /ижтимоий экология/ Инсон табиити биологик ва ижтимоий омиллар билан бевосита боғлиқ, булиб, у нафакат биологик, балки ижтимоий ривожланиш махсулидир. Унинг жамиятдан ташқарида шаклланиши, яшashi мумкин эмас ва инсон доимо мулокотда булиши лозим! Инсон учун энг катта жазо бу жамиятдан ажралишдир (турма, ёлгизлик, хайдалиш). Хайдалиш, жамиятга кераксиз булиш бу нохуш туйгудир. Жамиятнинг асосини оила ташкил килади. Оила унинг аъзолари соиш гини таъминлаб турувчи энг кучли, бакувват омилдир. Оила — бу инсоннинг ижтимоий экологиясидир. Хар бир оила узига хос белгилари билан ажралиб туради, аммо хамма оиласар учун хаёт к;онун-к, оидалари бир хил. Бир-бирини тушунадиган, яхши муносабат, тинч-тотувлик хукм

сурадиган оила — соглом оила демакдир. Инсон куп вактини жамиятда утказади. Уларнинг кайфияти, узини қондай хис килиши одамларнинг бир-бирига булган муносабатига боғлик,. Харакат ва саломатлик Харакат — бу хар хил ёшдаги одамлар учун физиологик жараён булиб, у организмнинг усиши ва ривожланишида муҳим рол Уйнайди. Харакат организмдаги барча аъзо ва тизимлар фаолиятига катта таъсир курсатади. Харакат соглом турмуш тарзининг 31 таркибий кисми булиб, нафакат социал, балки биологик табиатга хам эгадир. Таянч-харакат тизими ва ички аъзолар мушаклар харакатининг механик шаклини таъминлайди, мушаклар борлигини узи асослаб беради. Япон таджикотчилиарининг аникдашича, организмнинг меъёрий фаол холати ва сомигини саклаш учун одам кунига 10000 кадам юриши лозим, бу урта хисобда 7—8 км.ни ташкил килади. Узок, йиллар давомида жисмоний меҳнатнинг 90%и ва ундан кути ни инсон узи бажарган. XX асрдан бошлаб эса бунинг акси, яъни инсоннинг харакат фаоллиги камая борди. Маълум меъёрдаги харакатсизлик эса инсон саломатлигига салбий таъсир курсата бошлади. Шу сабабли тиббиёт хамшираси харакатнинг ахамияти тугрисида таргибот ишларини олиб бориши лозим, айникса урта ёшдаги одамлар учун харакат муҳим урин тутади. Чунки бу даврда инсоннинг амалий тажрибаси ва билими ортади. Шу билан бир каторда бу ёшда (40—60 ёш) кушимча имкониятлар ва ташки мухит омилларига нисбатан организмнинг қаршилик кучи сусаяди.



Тиббиёт хамшираси уз таргибот ишларида куйидагиларни тушунтириб бориши лозим: Соглом турмуш тарзи 70—75 ёшларда хам крнидрли меҳнат қилиши кобилиятини саклашга ёрдам беради, бунинг учун мушакларни ишлатиб туриш, харакат фаоллиги камчилигининг урнини босиш учун зарурдир. Хозирда 40—60 ёшли одамлар учун жисмоний тарбия машгулотлари усуслари ва уларни ташкил килишнинг 7 та йуналиши ишлаб чиқилган: — организмнинг аник талабларини коникириш йуналиши; — организмнинг имкониятларига мос йуналиш; — жисмоний тарбияда кулланиладиган усусларнинг узига хос сифати; — бир бутунлик таъсири; — фаол дам олишни кенг куллаш; — «кундалик ва умр давомида» йуналиши; — таъсир килиш йигиндиси. Инсон хаётида харакатнинг ахамияти жуда катта ва хаётнинг асосий белгиси харакат десак тугри булади. Шу билан бир каторда инсон соклигига 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 вактинчалик ногирон- лик ва улимга олиб келади. Ру\ий узилиш хрдисалари, оғир неврозлар, ме^нат кобилияти кескин пасайишининг жисмоний жи- \атдан кучсиз одамларда куп учраши илмий исботланган. Тиббиёт ходимлари жисмоний маддаттар 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 справочники

А.Н.Шишキン Санкт Петербург Ички касалликлар 2000 йил

Х.Л.Каррей Клиническая ревматология Москва 1900 йил