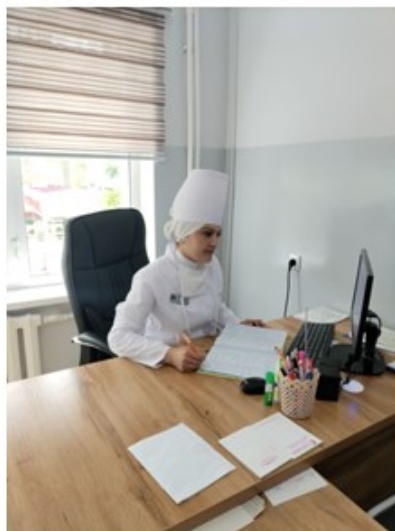


СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ

Джалалова Зарнигор Зулипхор кизи
РИО ва РИАТМ ФВ филиалининг
Поликлиника хамшираси



Югуриш юрак-кон томир тизимига яхши таъсир килиб, упканинг хаётий сизимини оширади, моддалар алмашинувини, мушак, нерв, эндокрин тизими фаолиятини яхшилади. Натижада организмнинг меҳнат қобилияти ва ташқи муҳитнинг ноқулай таъсиротларига қаршилиги ошади. Ёши катталарга югуришни тавсия қилишда тиббиёт ҳамшираси ўрта асосий қоидага риоя қилиши: — маълум меъёрсиз тез югуришни тавсия этмаслик; — толиққанда тез югурмаслик; — биринчи хавфли белгиларда машқни тухтатиш кераклигини айтиши лозим. Югуриш машқларидан олдин юришни қуллаш лозим. Юриш жисмоний машқларнинг бир тури бўлиб, юришда ҳаракатнинг маълум ўлчови муҳим аҳамиятга эга: умумий масофа, қадам узунлиги ва сони, дам олиш даврининг сони ва муддати. Юришдан югуришга ўтиш аста-секинлик билан амалга оширилиши лозим. Чарчаш, толиқиш меъёрий физиологик ҳолат бўлиб, бу дам олиш кераклигидан далолат беради. Чиник, иш ва саломатлик Чиниқни — организмнинг совуқ, иссиқ, қуёш радиацияси ва турли хил метеорологик омилларнинг зарарли таъсиротларига қидамлилигини оширишга қаратилган тадбирлар йиғиндиси дур. Чиниқ, ниқишнинг соғлиқни мустаҳкамлаш, шамоллаш ва бошқа касалликларнинг олдини олишда қадимги усуллардан бири экан - лигига тиббиёт ҳамшираси ўз тарғибот ишларида тухталиб ўтиши лозим. Ўзгариб турувчи иқлим шароитлари: иссиқ, совуқ, қуруқ ёки нам атмосфера босими таъсирида инсон онги ва иродасига боғлиқ бўлмаган ҳолда организмнинг ўзгариш механизми ишга қиради. Натижада қон томирлар тараяди ёки қенгаяди, моддалар, алмашинуви бузилади. Шундай қилиб, организм ташқи муҳит шароитларига мослашиб боради. Чиниқиш даражаси қанча қуруқ бўлса, одам шунча соғлом бўлади. Тиббиёт ҳамшираси соғлом турмуш тарзини тарғиб қилар экан, ; 'шпиқининг қуйидги қоидаларини

билиши лозим: i | 177 f 33 — мунтазамлилик; — аста-секинлик; — узига хос ёндошиш; — х,ар томонламалик; — фаоллик тартиби; — махаллий ва умумий муолажаларни биргаликда куллаш; — уз-узини кузатиб бориш. Чиникишда мунтазамлилик йуналишларига риоя қилиш муҳим урин тутди. Узок танаффус қилинганда орттирилган химоя таъсири сусаяди ёки бутунлай йуқолади. Чиникишни оддий усуллардан бошлаш ва аста-секинлик билан яхши натижаларга эришиш мумкин. Ёш болалар ва каттга ёшдаги одамларнинг чиникишда астасекинлик қоидаларига риоя қилишлари муҳим ахамиятга эга. Организмни чиниктиришнинг: хаво ванналари, сув муолажалари, куёш ванналари каби турлари мавжуд. Х,иссиёт, стресс ва саломатлик Хиссиёт — бу одамнинг ички хаяжонини, теварак-атрофга булган муносабатини тавсифловчи жараён. Рухий ва соматик жараёнларни бошқаришда хиссиётлар муҳим ахамиятга эга. Инсон хиссиёти ва сезгилари хаёт фаолияти ёки шахе ва жамиятнинг узаро муносабатида фойдали таъсир даражасини ифодаловчи одоб-ахлоқнинг нозик улчови хисобланади. Бирламчи хиссий кузгалишда бош мия кон-томирлари, вегетатив ва эндокрин марказлар фаолияти таъсирланади. Одам каттик хаяжонланганда юзи оқаради ёки кизаради, тахикардия, брадикардия, гипотония ёки гипертония, мушаклар гипотонуси ёки гипертонуси кузатилади. Тер, ёг ва бошка безлар фаолияти узгаради. Курккан одамда куз катталашиб, қорачиклари кенгаяди, артериал босим кутарилади. Ташки таъсиротлар натижасида организмда узгаришлар содир булади. Г. Селье бу холатни «стресс» деб номлаган. Стресснинг асосий босқичлари: — хавотирланиш даври: артериал босим, тана хароратининг пасайиши, хазм аъзоларида функционал узгаришлар ва хоказолар; — қаршилик даври: артериал босим, тана хароратининг кутарилиши; — қарчаш даври. Стресс даврлари бу умумий мослашиш синдромининг бир қуриниши булиб, унинг асосида адреногипофизар тизимида бирламчи узгаришлар кузатилади. Хаяжонланиш, қучли хиссиёт анализаторлар билан боғлиқ булиб, булар ичида қуриш ва эшитиш асосий доминант (бошқарувчи) вазифасини уйнайди. Стресснинг пайдо булишида турли хил омиллар: юқори ва паст \арорат, тукнашув вазиятлари, турмуш шароитининг кескин узгаришлари, турли хил фармокологик воситаларнинг таъсири булиши мумкин. Салбий таъсиротларни бартараф қилиш йулларини тиббиёт рамашираси беморларга тушунтириши лозим. Аммо \амма стресслар рама инсон учун зарарли эмас. «Яхши стресс» бу эустресс — организмни янги шароитларга мослашиш учун сафарбар қилади. «Ёмон стресс» — дистресс — неврозлар ривожланишига сабаб булиши мумкин. Стресс турлари 1. Уткир стресс — бирдан ривожланади. 2. Сурункали стресс — қучли ва нисбатан қучсиз булиб, организм га узок вакТ давомида таъсир қилади. Экологик омиллар ва саломатлик Малақали тиббиёт \амширалари ишининг му\им йуналишларидан бири бу юқумли касалликлар профилактикаси дир. Юқумли касалликларнинг ривожланишида атроф-му\ит омиллари мух\им урин тутди. Чанг, тебраниш, шовкин, кимёвий моддалар, нурланиш, асабий ва жисмоний зуриқиш инсоннинг меҳнат қилиш жараёнига таъсир қилиб, (қасбий зарарланиш) турли касалликларнинг пайдо булишига сабаб булиши мумкин. Атроф-муҳдтнинг ифлосланиши рама купгина касалликларнинг купайишига сабаб булмоқда: — меъда ва ун икки бармоқ ичак яра касаллиги; — атеросклероз,

юррак-кон томир, гипертония касаллиги; — неврозлар, нейротоксик дистония. Афсуски ушбу руйхат \ар йили янги касалликлар билан тулиб бормокда, бунинг сабаби ишлаб чиқариш техникасининг ривожланиши, кишлок хужалигини кимёлаштириш, ме^натли мух,офаза қилишга ажратилган маблағнинг етишмаслигидир. Юқорида келтирилган касалликлар мо^иятига қараб касбий ва экологик булиши мумкин. 1. Касб касалликларининг ривожланишига маълум бир касб сабаб булади (шовкин, тебраниш, нурланиш ва бошқалар). Касб касалликлари — зарарли шароитларда меҳнат қилганлар орасида купрок ривожланади. Масалан упканинг чангдан касалланиши, пневмосклероз, бронхит, нурланиш, уткир ва сурункали зарарланиш (химик моддалардан) ва бошқалар. 2. Экологик касалликлар атроф-му^итнинг зарарли омиллари таъсирида ривожланади. Бу омиллар инсонга нафакат ишлаб чиқаришда, балки уйда, кучада, дам олиш жойларида \ам таъсир қдлиши мумкин. Улар инсон организмга мутаген, тератоген, канцероген, токсик (эмбриотоксик), аллергия, иммунодепрессив таъсир қилади. Организмга зарарли химик моддалар овқат махсулотлари, ичимлик сувлари ва бошқа йулар орқали тушиши мумкин. Оила ва саломатлик Оила жамиятнинг бир булагиде булиб, узок йиллар давомида хуқуқий қонунлар ва дин асосида шаклланиб келган. Жамиятимизда никоҳ эркак ва аёлнинг тула ихтиёрийлигига, манфаатлари умумий, муштарак булишига асосланади. Узбекистон Республикаси Конституциясида оиланинг давлат химоясида булиши, никоҳ аёл ва эркакнинг уз ихтиёри билан билдирилган розилигига асосланиши курсатиб угилган. Қрнунда кишиларнинг бир неча никоҳда булишлари, яқин қариндош-уруқлар, ақли заиф кишилар билан никоҳ тузиши таъқиқланади. Бу оилада соғлом фарзанд дунёга келишида асосий омил булиб хисобланади. Оиладаги шарт-шароит, «рухий иқлим» одам хаёт и га куп жихатдан таъсир қилади. Чунки оиладан бизнинг хаётимиз бошланади, оила бизни дунё билан таништиради, биринчи қуникмалар, барча қувонч ва ташвишларни кечиришга ёрдам беради. Оилада биз хар бир инсон учун муҳим булган меҳр-мухаббат, таянч-ёрдамни оламыз. Оилавий хаёт эр ва хотиннинг бир-бирлари ва фарзандлари туғрисида гамхурлик қиладиган ва болаларини тарбиялайдиган мактабдир.

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