

JISMONIY FAOLLIK -SEMIZLIK KUSHANDASI

SADULLAEVA X.A

*Ilmiy rahbar, Toshkent Tibbiyot Akademiyasi “Atrof Muhit Gigienasi” kafedrası
dotsenti*

NURULLAYEVA O.N

1-davolash ishi yo'nalishi 2-bosqich talabasi

nurullaevaoydin@gmail.com

***Annotatsiya.** Sog' tanda -sog'lom aql deyishadi dono xalqimiz.. Ruhan teran va jismonan sog'lomlargina Atrofga teran boqishi mumkin. Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biridir.Unga hech kim daxl qila olmaydi.Inson o'z-o'zini rivojlantirishi, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi mumkin. Har bir voyaga yetgan shaxs o'z salomatligi haqida qayg'ura bilishi lozim. Jamiyat taklif etayotgan qoidalarga amal qilishi va ta'qiqlanganlaridan yiroq yurishi maqsadga muvofiq sanaladi. Hozirgi vaqtda butun dunyo aholisini qiynab kelayotgan muammolardan biri bu – Semirish. Semirish har qanday yoshda yuzaga keladigan surunkali metabolik kasallik sifatida qaraladi. Bu, asosan, yog' to'qimalarining to'planishi tufayli tana vaznining haddan tashqari ko'payishi bilan namoyon bo'ladi, bu aholining umumiy kasallanishi va o'limi holatlarining ko'payishi bilan birga keladi.*

Rivojlangan jamiyatda semizlik darajasi irsiy omillardan qat'iy nazar o'sib bormoqda (genetik fondga o'zgarishlar yo'q) Bu holatlar O'zbekiston aholisini ham cheklab o'tayotgan yo'q. O'zbekiston aholisining qariyb 17% semizlikning u yoki bu turidan aziyat chekadi. Kundalik jismoniy faollik darajasi va Nofaol turmush tarzini olib boradigan (kam energiya sarflaydigan) odamlar kaloriya iste'molini yomon nazorat qiladilar va o'rtacha jismoniy faolligi bo'lgan odamlar kabi ovqatlanadilar. Jismoniy faollik bilan juda yuqori darajada shug'ullanadiganlar esa iste'mol qilganidan ko'ra ko'proq energiya sarflaydi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra,

semirishning asosiy va eng keng tarqalgan sababi ekologik omillar, jumladan, ijtimoiy (inson turmush tarzidir)

Semirib ketishning asoratlari:

-Semirib ketish hayotni qisqartiradi—bel atrofi har 10 sm o'sishi uchun erta o'lim xavfi 11 % ga oshadi

-metabolik sindrom — bu yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishi uchun xavf omillari bo'lgan metabolik, gormonal va klinik kasalliklar majmuasidir. metabolik sindrom to'qimalarning insulinga chidamliligiga asoslangan.

-Gastroezofagial Reflyuks kasalligi oshqozon- ichak traktining eng keng tarqalgan kasalliklaridan biri bo'lib, tez- tezligi bo'yicha oshqozon yarasi va o't tosh kasalligi bilan solishtirish mumkin. Oshqozonning kislotali tarkibini qizilo'ngachning pastki uchdan bir qismiga tashlash. Taxminan 10 % hollarda kislotali Reflyuks ishqoriy Reflyuks bilan birlashtiriladi, ya'ni oshqozon tarkibi va o'n ikki barmoqli ichak tarkibi bir vaqtning o'zida qizilo'ngachga tashlanadi. Reflyuks semirib ketgan odamlarda, ovqatlanishni yaxshi ko'radiganlarda, ayniqsa kechasi, spirtli ichimliklar, qahva va og'ir chekuvchilarda rivojlanadi.

-2- toifa qandli diabet — bu insulin qarshiligining mavjudligi (hujayraning gormon ta'siriga chidamliligi) va oshqozon osti bezi hujayralari tomonidan sekretsiyasining buzilishi.

-Ishemik yurak kasalligi (CHD) angina pektoris, miyokard infarkti va aterosklerotik kardiosklerozni birlashtirgan kasallikdir. IHD yurakning koronar arteriyalarining lümeninin torayishi tufayli qonning etarli darajada ta'minlanmaganligi tufayli rivojlanadi.

-miyokard infarkti—bu sohada qon aylanishining o'tkir buzilishi tufayli yurak mushaklari bo'limining o'limi.

-Qon tomirlari—miya qon aylanishining o'tkir buzilishi.

-Arterial gipertenziya—yurak-qon tomir tizimining eng keng tarqalgan kasalligi bo'lib, qon bosimining oshishi bilan tavsiflanadi.

-Surunkali venoz etishmovchilik — bu mintaqaviy mikrosirkulyatsiya tizimining disorganizatsiyasiga olib keladigan venoz chiqishining buzilishi bilan

tavsiflangan sindrom.

-Xoletsistit—o't pufagining yallig'lanishi.

-O't tosh kasalligi—o't pufagi yoki o't yo'llarida toshlar paydo bo'ladigan kasallik.

-Artrit — bo'g'imlarning surunkali yallig'lanishiga olib keladigan otoimmün kasallik bo'lib, qo'shimcha ravishda periartikulyar va boshqa ba'zi to'qimalar, organlar va tana tizimlari ta'sirlanadi, shuning uchun revmatoid artrit tizimli kasallik sifatida tasniflanadi.

-Deformatsiya qiluvchi osteoartrit—bo'g'imlarning surunkali yallig'lanishsiz kasalligi.

-Polikistik tuxumdon sindromi endokrin kasallik bo'lib, tuxumdonlar kattalashgan va ko'plab mayda, suyuqlik bilan to'ldirilgan pufakchalarni o'z ichiga oladi.

-Onkologik kasalliklar — bu tananing a'zolari va to'qimalarida epiteliya hujayralaridan kelib chiqadigan xavfli o'smalar. epiteliya hujayralari tez bo'linish va ko'payish qobiliyatiga ega. Oddiy hujayralar o'simta hujayralariga aylanganda onkologik kasalliklar rivojlanadi.

-Pankreatit—osti bezining yallig'lanishi.

-Yog'li jigar kasalligi—bu jigar hujayralarida yog'larning to'planishi.

-Eretil disfunksiya — erkaklarda ereksiyaga erisha olmaslik va uni ushlab turish. Semirib ketish va testosteron darajasining pasayishi bilan bog'liq holda rivojlanadigan gormonal kasalliklar tufayli yuzaga keladi, bu esa androgen etishmovchiligiga olib keladi. Ushbu salbiy oqibatlar bilan kurashish xalqimiz qolaversa davlat byudjetga ham sezilarli salbiy ta'sir etmay qolmaydi.

Bugungi kunda jamoatchilikning dolzarb mavzularidan biri va asosiy e'tibori aholi salomatligini saqlash hamda yosh avlodni sifatli ta'lim bilan qamrab olishga qaratilganligini, har bir O'ZBEKISTON fuqarosi anglab yetdi desak mubolag'a bo'lmaydi. Qachonki aholi salomat bo'lsa, jamiyatda rivojlanish bo'ladi. Jamiyat rivojlansa aholi farovonlik darajasi ortib boradi. Avvalo jamiyat salomatligi uchun aholi orasida sog'lom turmush tarzini ilgari surish g'oyasi bundan ming yillar

oldin o'z isbotini topgan . Jumladan “ tib” ilmiga tamal toshini qo‘ygan buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sinoning “Agar jismoniy mashq qilsangiz, dori-darmonga ehtiyoj qolmaydi” degan naqli XXI asrda ham o‘z mazmunini yo‘qotgani yo‘q. Uzoq umr ko‘rishning asosiy sharti bu Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish bilan boshlanadi. Bu esa atrof muhit ekologiyasi, kundalik oziqlanish tartibi, ishlab chiqarishda qatnashish va stresslar bilan chambarchas bog‘liq sanaladi. Aholi orasida muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanishni targ‘ib qilish, me‘yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlashni tashkillashtirish, kuchli aqliy mehnatdan so‘ng faol dam olish stressni kamaytirishini e‘tirof etish, ratsional va tarkib jihatdan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutilish, hayvon yog‘lari, qand va shirinliklarni iste‘mol qilishini chegaralash orqali qandli diabet va boshqa turdagi kasalliklarga chalinishning oldini olishdagi ahamiyatini tushuntirib borish, zararli odatlardan yuz o‘girish; organizmni chiniqtirish; toza havoda har kuni kamida 2-3 soat bo‘lish; kun tartibiga qat‘iy amal qilish, bir kecha-kunduzda kamida 8 soat uxlash; ehtiyoj tug‘ilganda turmush tarzini va ishini o‘zgartirish to‘risida xalq orasida ommaviy tushuntirish ishlarini yana-da kuchaytirish lozim. Yaqinda butun dunyo aholisi qatori, O‘zbekiston ham COVID-19 koronavirus pandemiyasini o‘z boshidan o‘tqazdi va hozirgi kungacha uning asoratlari bilan kurashayotgan vatandoshlarimiz mavjud. Bu jarayon tibbiy til bilan aytganda yondosh kasalligi bor, zararli odatlarga berilgan, ortiqcha vazndan aziyat chekadigan hamda yoshi ulug‘ keksalarimizda og‘ir kechgan bo‘lsa, aksincha jismoniy faol hamda sog‘lom turmush tarziga rioya etadigan vatandoshlarimizda yengil o‘tdi, hattoki tahlil natijalarini hisobga olmaganda, o‘zlari COVID-19 koronavirus bilan xastalanganligini bilishmadi ham. Shundan ko‘rinib turibdiki- sog‘lom turmush tarzi kundalik faoliyatimizning asosiy mazmunini tashkil etishi kerak. Yurtimizda aholi salomatligini mustahkamlash davlat siyosati darajasiga ko‘tarilganligi rost. Jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-sonli farmonida Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilandi, unga ko‘ra har bir oila, mahalla va tuman(shahar)da, maktabgacha,

umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug' ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish; aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish; aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish; sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish; maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish ko'zda tutilgan.

Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda — yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, «Vorkout» (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi. Ushbu jarayonlarda yosh qari, o'z salomatligiga e'tiborsiz bo'lmagan aholi vakillari faol ishtirok etib kelmoqda.

Sport tadbirlari bilan bir qatorda, birlamchi bo'g'inda faoliyat yuritayotgan tibbiyot muassasalarida aholi orasida kamharakatlilik natijasida kelib chiqadigan kasalliklarni erta aniqlashga qaratilgan bir necha tadbirlar tashkil etilyapti. Salomatlik burchaklarida iste'mol qilinishi mumkin bo'lgan jamiki oziq-ovqatlar foydalilik darajasiga qarab qizil-iste'moli cheklangan, sariq-me'yorda iste'mol qilsa foydali bo'lgan, yashil-iste'mol qilish foydali bo'lgan mahsulotlar ko'rsatilgan ko'rgazmalar tashkil etilgan. Shu bilan bir qatorda aholini sog'lomlik

darajasiga qarab taqsimlash(bunda oilaviy shifokor hamda tibbiy brigade hamshiralari tomonidan uyma uy kirib ,har bir aholini vazni,bo'yi o'lchanib,vazn bo'y indeksi aniqlanadi) hamda ularga mos ravishda davolash choralarini qo'llash maqsadida “ xatlov” lar o'tqazilib kelinmoqda. Natijada ortiqcha vazn hamda qandli diabet xastaligini erta muddatlarda aniqlash imkoni tug'ildi. Ushbu chora tadbirlarning barchasi xalqimizning salomatligini mustahkamlashga qaratilgandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.O'ZBEKISTON PREZIDENTNING FARMONI, 30.10.22 yil PF-6099.
- 2.uzreport.nevs/sports/sog'lom-turmush-tarzini-hayotga-keng-tatbiq-etish-va-ommaviy-sportni-yana-da-rivojlantirish
- 3.uz.wikipedia.org.wiki.semizlik.