

SOG'LOM TURMUSH TARZI

Xakimjonov Zoxidjon Axmatqul o'g'li

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yo'nalishi o'qituvchisi

Boltaboyev Ahrorbek Qaxramon o'g'li

Dehqonova Sarvinoz Dilmurod qizi

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11514953>

Annotatsiya. Mazkur maqolada salomatlik va sog'lom turmush tarzi haqida so'z yuritiladi. Maqola davomida katta yoshdagi inson salomatligini qo'llab-quvvatlovchi omillar va salomatlikni saqlashda ruhiy holatni boshqarish masalalariga alohida to'xtalib o'tilgan. Shuningdek, katta yoshdagilar salomatligini muhofaza qilishning asosiy prinsiplari va sog'lom turmush tarzi targ'iboti vositalariga urg'u berilgan.

Kalit so'zlar: salomatlik va sog'lom turmush tarsi, salomatligini muhofaza qilish, ruhiy holat.

HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. This article is about health and a healthy lifestyle. During the article, the factors that support the health of an elderly person and the issues of mental state management in maintaining health are specifically discussed. Also, emphasis was placed on the main principles of health protection of the elderly and means of promotion of a healthy lifestyle.

Key words: health and healthy lifestyle, health care, mental state.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: Эта статья о здоровье и здоровом образе жизни. В статье конкретно обсуждаются факторы, поддерживающие здоровье пожилого человека, и вопросы управления психическим состоянием в сохранении здоровья. Также акцент был сделан на основных принципах охраны здоровья пожилых людей и средствах пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье и здоровый образ жизни, здравоохранение, психическое состояние.

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligi endilikda hech kimga sir emas. Iqtisodiy jihatdan taraqqiy etgan mamlakatlarda yashovchilar ko'proq turmush tarzini sog'lomlashtirishga harakat qilishadi. Shu bois, eng avvalo, o'z sog'lig'ini o'ylash darkor. Ikkinchidan, sog'liqni ta'minlagan holda o'zining iqtisodini ham mustahkamlab borishi lozim. Zero, bozor iqtisodiyoti sharoitida har bir odam sog'lom, baquvvat bo'lishi kerak. Sog'lom turmush tarzi tarafdorlarining fikricha, agar odamlar quyidagilarga amal qilishsa, deyarli kasal bo'lishmaydi.

Birinci shart. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish. Bu – kundalik iste'mol qiladigan oziq-ovqatlarni kishi tanasidagi fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etish. To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasligi, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli oziq moddalar bilan ta'minlay olishi lozim.

Ikkinchi shart. Hayot – harakatdadir. Inson kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko‘proq shug‘ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati ko‘tariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Uchinchi shart. Kun va ishni biologik rejimlar asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma‘lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni ma‘lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlarning ma‘lum bir tartibga bo‘ysundirilganligiga misol bo‘la oladi. Xuddi shuningdek, tartibli harakatlar kishi badanida ham sodir bo‘ladi. Masalan, yurakning har daqiqada 70–75 marotaba bir maromda urishi, nafas olishning bir daqiqada 16–20 marta takrorlanishi kishi tanasida ma‘lum bir qonuniyat borligidan darak beradi. Bunday tartibga solingan biologik hodisalar 100 dan ortiq. Odam tanasi to‘qimalaridagi o‘zgarishlar ham shu qonuniyatga bo‘ysunadi. Demak, tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o‘ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma‘lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o‘zgarishlarga mos bo‘lishi kerak. Masalan, inson paydo bo‘lganidan beri uning tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Bordiyu biz shu tartibga bo‘ysunmay, faqat ovqat yeyish, ichkilikbozlik va turli nomaqbul ishlar bilan band bo‘lsak, bunday holat sog‘lig‘imizga katta zarar yetkazadi. Shuningdek, ish kuni, dam olish vaqti to‘g‘ri rejalashtirilgan bo‘lishi kerak.

To‘rtinchi shart. Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta‘minlash. Bu shartning mohiyati katta. Negaki, bizning tanamiz, ichki a‘zolarning faoliyati asab tizimi bilan boshqariladi. Ichki a‘zolarning me‘yoriy ishi esa ruhiy holatimizni, kayfiyatimizni belgilaydi. Shuning uchun huda-behudaga jizzakilik qilmaslik, yaxshi narsalar to‘g‘risida o‘ylab, oqilona fikrlash, yomon va gunoh ishlardan o‘zini tiyish, nafsga erk bermaslik, ota-bobolar o‘gitlarini hayotda qo‘llash, xushfe‘l, xushmuomala bo‘lish sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Beshinchi shart. Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi zararli odatlardan o‘zini tiyish. Bu illatlarning kishi tanasiga, sog‘lig‘iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bu odatlarning zararini bilmaydigan odamning o‘zi yo‘q. Bunday shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi va o‘z sog‘lig‘ini o‘ylamaydigan, faqatgina shu kunning rohati, bir fursatlik aldanchi ko‘ngilxushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.

Oltinchi shart. Ozoda-orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga bo‘lgan munosabat masalasi. Inson o‘z faoliyati bilan tanasi va atrof-muhitga ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, biror ish qilganda qo‘l, kiyim-bosh, shuningdek, badan va ichki a‘zolarning faoliyati tufayli modda almashinishi natijasida hosil bo‘lgan muhitlardan teri ifloslanadi. Hayotimiz uchun zarur bo‘lgan oziq-ovqat va shu kabilardan chiqindilar paydo bo‘ladi. Bularni to‘g‘ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit zararlanadi. Oqibatda suvda, tuproqda, havoda kishi salomatligiga salbiy ta‘sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun, ozodalikka rioya qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak. Sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim sharti, bu sog‘lom turmush kechiruvchi odamlar bilan do‘stlashishdir.

Qishloq aholisini sog‘lomlashtirish hamda turmush tarzini yaxshilash borasida mamlakatimizda keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Ijtimoiy hayotimizning barcha sohalarida bo‘lgani kabi tibbiyot sohasida ham beqiyos o‘zgarishlar sodir bo‘layotir. Xususan,

yurtimizning chekka qishloqlarida ham aholiga zamonaviy tibbiyot asbob-uskunalarni qoʻllagan holda malakali tibbiy yordami koʻrsatilyapti.

Mamlakatimizda tibbiyot sohasini rivojlantirish borasida bir qator qarorlar qabul qilingan. Xususan, Vazirlar Mahkamasining 1996-yil 21-maydagi 182-sonli «2000-yilgacha boʻlgan davrda Oʻzbekiston Respublikasi qishloq ijtimoiy infratuzilmasini rivojlantirish das turi toʻgʻrisida»gi qarori bunga misol boʻla oladi. Shu bilan bir qatorda, mamlakatimizda birlamchi tibbiy sanitariya yordami, aholi salomatligini himoya qilish, ularning toʻgʻri ovqatlanishi, toza ichimlik suvi bilan taʼminlanishi, endemik kasalliklarning oldini olish, yuqumli kasalliklarga qarshi emlashlar oʻtkazish dasturi ishlab chiqilgan.

Sanalogiya – salomatlik haqidagi taʼlimot boʻlib, jamiyat salomatligini, sogʻliqni saqlash vazifalarini va ularni amalga oshirish yoʻllarini oʻrgatadi. Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti Nizomiga koʻra, salomatlik bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Sogʻlom kishigina mehnat qilish faoliyati bilan shugʻullanib, jamiyat va davlatga foyda keltiradi. Binobarin, salomatlik har bir kishi uchun bebaho neʼmat, baxt-saodat, mamlakat iqtisodiy qudrati va xalq farovonligini oshirishining zaruriy shartidir.

Ijtimoiy salomatlik – jamiyatni ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy jihat dan harakatlantiruvchi omil hisoblanadi. Shuning uchun, jamiyat salomatligining asosiy koʻrsatkichlarini bilish har bir tibbiyot hamshirasi uchun zarurdir.

Kasallanish – aholi salomatligining izdan chiqish hollari boʻlib, inson salomatligiga baho berishda katta ahamiyatga ega. Aholining kasallanishi haqidagi maʼlumotlar quyidagi manbalardan olinadi: davolash-profilaktika muassasalariga murojaat etilishiga qarab; tibbiy koʻrik natijalariga qarab; oʻlim sabablari.

Ushbu manbalardan nafaqat son jihatidan, balki sifat jihatidan ham xulosa chiqarish mumkin.

Aholining kasalliligi koʻrsatkichlariga tayangan holda tibbiyotni kelgusida rivojlantirish uchun quyidagilar eʼtiborga olinadi: tibbiy yordam turlariga aholining talabi. Kerakli mutaxassislar soni va mutaxassislik turlari. Davolash-profilaktika muassasalarining soni va xillari. Tibbiyot hamshiralari faoliyati hajmi va unumdorligi. Dispanserizatsiya ishini amalga oshirish yoʻl-yoʻriqlari.

Bugungi kunda Oʻzbekistonda aholi salomatligini saqlash uchun keng koʻlamli ishlar olib borilmoqda. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami (BTSY) bu boradagi koʻzlangan maqsadni roʻyobga chiqarish usulidir. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami quyidagi vazifalarning bajarilishini oʻz ichiga oladi: salomatlikni himoya qilish muammolari va ularni hal etish yoʻllarini tushuntirish; oqilona ovqatlanish, toza ichimlik suvi bilan taʼminlashga erishish, onalik va bolalikni himoya qilish, oilani rejalashtirish; odamlar oʻrtasida endemik kasalliklarning oldini olish va ularga qarshi kurashish, boshqariluvchi yuqumli kasalliklarga qarshi vaksinatsiya oʻtkazish, keng tarqalgan kasalliklar va jarohatlanishlarning oldini olishda asosiy zarur vositalar bilan taʼminlash.

1987-yil may oyida boʻlib oʻtgan Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkilotining anjumanida qabul qilingan faoliyat dasturi loyihasida yer yuzida tarqalib borayotgan kasalliklar va ularni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf etish, aholining jamiyat uchun faol hamda unumli mehnat qilishini

ta'minlash vazifalari belgilab olindi. Aholi salomatligiga ta'sir etuvchi yoki xavf tug'diruvchi omillar xilmaxilligi va ayni paytda ta'sir ko'rsatishi bilan xarakterlanadi.

Salomatlikka ta'sir etuvchi omillarga quyidagilar kiradi:

1. **Tashqi omillar.** Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan doimo munosabatda bo'ladi. Suv, havo, o'simliklar, hayvonot dunyosi, oziq-ovqat mahsulotlari, yashash joyi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, zamonaviy havo laynerlari, qishloq xo'jaligi zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar odam atrofini o'rab olgan muhitdir. Bu omillar insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir etadi. Shu bilan bir qatorda, ijtimoiy muammolar ham kishilar sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin.

2. Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen, teratogen) omillar ta'siri nasldan naslga o'tuvchi irsiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi.

3. **Noto'g'ri ovqatlanish** tufayli organizmning me'yoriy faoliyati buziladi va bu holat kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi uning himoya xususiyatlarini pasaytirib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratish bilan bir qatorda tez charchash, ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Bolalarning me'yorida ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishni kechiktiradi.

4. **Gipodinamiya** (yunon. *hypo* – kam, past va *dynamis* – kuch) mu shakllarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, kamharakatlilik, umuman mushak larga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni inson harakat faolligining susayishi bilan birga davom etadi. Odam uzoq vaqt kasal bo'lib yotganida ham gipodinamiya kuzatiladi.

Jismoniy faollik susayib borar ekan, avvaliga quvvat sarfi kamayib, so'ng to'qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Yurak mushagi tolalarining tuzilishida o'zgarishlar paydo bo'lib, organizmni idora etuvchi tuzilma holati, jumladan gormonal va asab tizimining ishi buziladi. Gipodinamiyada mushaklar markaziy asab tizimiga borib turadigan signallarning kamayishi natijasida bosh miya holatiga ta'sir qiladi, chunki markaziy asab tizimi tonusini saqlab turishda, qon aylanishi bilan moddalar almashinuvining idora etilishida mushak faoliyati birinchi darajali o'rin tutadi.

Harakat faolligi keskin susayadigan bo'lsa, suyaklar tuzilishi ham o'zgaradi. Mushaklar atrofiyaga uchrashi bilan yog' to'qimasi ko'payadi, moddalar almashinuvi jarayonlari izdan chiqadi hamda markaziy asab tizimining holati o'zgaradi, odamda tez-tez toliqish kabi holatlar kuzatiladi (astenizatsiya sindromi). Yurak-tomir tizimining ahvoli o'zgarib, yurak qisqarishlarining kuchi kamayadi, qon tomirlarning holati yomonlashadi. Bu, eng avvalo, odam tez yurganida bir zumda hansirab qolishi, yuragining tez-tez urishi, jismoniy ish bajarish vaqtida yurak atrofida og'riq kuzatiladi, keyinchalik esa ateroskleroz, gipertoniya kasalligi kelib chiqadi.

Kam harakat qilish, ko'p o'tirish natijasida mushaklar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishining qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

Zararli odatlar. Ayrim shaxslarning jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda me'yoridan ortiq spirtli ichimliklarni iste'mol qilishi tushuniladi.

Ichkilikbozlik organizmning barcha a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishi oqibatida, markaziy va periferik asab tizimi faoliyati buzilib, ruhiy kasalliklar, nevit va boshqa kasalliklar paydo bo'lgan holda ichki a'zolar faoliyati izdan chiqadi. Ichkilikbozlik tufayli (hatto biror tasodif bilan ichilganda ham) odam ruhiyati o'zgargani bois, badmastlik holatida o'z joniga qasd qilish yoki boshqa baxtsiz hodisalar yuzaga keladi.

Spirтли ichimlikning zaharli ta'siri moddalar almashinuvi buzilishi va asab tizimi zararlanishiga olib keladi. Ko'p ichadigan odamning ko'zi xiralashib, ba'zan qulog'i ham og'irlashib qoladi. Ichkilikning me'daga ta'siri shundaki, barcha funksiyalarning buzilishi natijasida surunkali alkogol gastriti paydo bo'ladi. Ichimlik, ayniqsa, jigarga zararli ta'sir ko'rsatadi, ya'ni ruju qo'yilsa jigar sirrozi, shuningdek, alkogolizm pankreatit, qand kasalligi, stenokardiya va miokard infarkti kasalliklariga duchor bo'linadi. Mudom ichib yurganlar barvaqt qarib, nogiron bo'lib qolishadi.

Tamaki chekish – kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Tamakining vatani Janubiy Amerika bo'lib, uni ispanlar XIV asrda Yevropaga olib kelishgan. Dastavval tamakini hidlash yoki chaynash urf bo'lgan. Bora-bora u chekiladigan bo'ldi, chunki undagi asosiy modda – nikotin kuchli ta'sir etadi. Nikotin markaziy va periferik asab tizimiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatib, arterial qon bosimini oshiradi. Mayda tomirlarni toraytiradi, nafas olishni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish tizimining shirasini ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun ham chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi zararlidir.

Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafas olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi (kislorod tashuvchi gemoglobin o'zining kislorodni biriktirib olish vazifasini yo'qotadi). U bronxlar shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib, surunkali bronxit va o'pka emfizemasini keltirib chiqaradi. Tamaki chekuvchilar uzluksiz yo'taladigan bo'lib qolishadi. Chekish ko'pincha og'iz bo'shlig'i, tomoq, bronx va o'pkada xavfli o'smalar paydo qiladi. Uzoq vaqt surunkasiga chekkanlarda tez qarish holatlari kuzatiladi. Nikotin, ayniqsa, homiladorlar uchun zararli, chunki bola zaif va kasalmand bo'lib tug'iladi. Emizikli ayollarning chekishi ham bola sog'lig'iga xavfli ta'sir ko'rsatadi.

Nikotin ateroskleroz, gipertoniya, gastrit, gastroenterokolit, miokardiodistrofiya va ba'zi bir endokrin kasalliklarning kechishini og'irlashtirib yuboradi. Chekishdan voz kechmay turib, yara kasalligiga, tromboflebit, obliteratsiyalovchi endoartrit, Reyno kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti kabi kasalliklardan sog'ayish qiyin.

Narkomaniya (yunon. *narke* – karaxtlik, *mania* – telbalik, jahl, shod-xurramlik), bangilik, giyohvandlik – narkotik va narkotik ta'siriga ega moddalarni suiiste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu kasallik bilan og'rigan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan tegishli narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq. Quyidagi ikki holda moddalarga o'rganib qolish mumkin.

Birinchi holda kishi o'z xohishidan tashqari, e'tiborsizligi natijasida iste'mol qiladi va unga mute bo'lib qoladi. Bunday bangilik ko'pincha shifokor tavsiya etgan narkotik moddalarni noto'g'ri qabul qilish natijasida kelib chiqadi.

Ikkinchi hol ongli ravishda, kayf qilish maqsadida narkotik modda larga odatlanishdir. Giyohvandlikka ruhan zaif, irodasi kuchsiz, birovlariga taqlid qiladigan, xumorni tarqatishdan

boshqa narsani bilmaydigan o'ta xudbinlargina beriladi. Ular narkotik moddalarni qayta-qayta iste'mol qilgisi kelaveradi. Keyinchalik esa, bu moddalarni qabul qilmasdan turolmaydigan, xayolida doimo «biror narsa yetishmayotganday» bo'lib qoladi. Bunday ahvoldan qutulish va o'zini biroz yengil his qilish uchun yana o'sha zahri qotilga ruju qo'yadi. Shu tariqa, bu moddalarga nisbatan moyillik – bangilik kuchayib boraveradi. Avvaliga bangilarda ruhiy o'zgarishlar (tajanglik, kayfiyat buzuvchiligi, xotira pasayishi) paydo bo'ladigan bo'lsa, keyinchalik jismoniy o'zgarishlar (terlash, yurak urishi tezlashadi, og'iz qurishi, ozib ketish, qo'l-oyoq titrashi, rangning siniqishi, ko'z qorachig'ining kengayishi) avj oladi.

Ruhiy-emotsional zo'riqishlar – hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Inson organizmining me'yoriy faoliyati uning ruhiyati qay darajadiligiga bog'liq. Ruhiyatidagi har qanday o'zgarishlar inson a'zosi va tizimlarining faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiiy zo'riqishlar natijasida kishilarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo'yish kabi salbiy holatlari kelib chiqadi.

Ayollarda ruhiy-emotsional zo'riqishlar, ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki uch oyida o'ta xavfli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitining barqarorlashuvi ruhiy-emotsional zo'riqishlar oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tibbiyot hamshirasi ning vazifalari. Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash kerak. Agar insonning organizmida biror-bir noxush holat bo'ladigan bo'lsa ularga alohida e'tibor berish kerak. Bunda unga tibbiy yordam kerak bo'lishi mumkin yoki boshqa bir noan'anaviy usullarni qo'llash kerak, ba'zan individual ravishda kun tartibini tanlab berish kerak. Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun inson ongida qayta qurish qilish kerak, shuningdek aholi salomatligini mustahkamlashda sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishdir. 1986-yil Ottavada sog'liqni mustahkamlash bo'yicha birinchi konferensiya bo'lib o'tdi. Ushbu konferensiyada «2000-yilda hammaga sog'liq» degan xartiya qabul qilinib, Butun Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotiga a'zo davlatlar tomonidan tasdiqlandi. Ottava xartiyasi Sog'liqni saqlash bo'yicha quyidagi yo'nalishni ishlab chiqdi:

– *Davlat siyosatini salomatlikni saqlashga yo'naltirish.* Bunday siyosat sog'liqni saqlash negizini tashkil etadi va uni rivojlanishiga yordam beradi. Bu siyosatda insonlar sog'lig'iga zarar keltiradigan tovarlarga soliq solish misol bo'lishi mumkin, piyodalar va velosipedchilar yo'lini qurishga mablag' ajratish, o'quvchilarni qo'shimcha ovqat bilan ta'minlash.

– *Farovon sotsial muhitni barpo etish.* U davlat va oila darajasida barpo etilishi mumkin. Inson uchun sog'lom hayot tarzini ushlab turish oson kechadi, qachonki uning yon tevarakdagilar ham shunga rioya qilsa. Misol uchun: jamoat (transport, restoran, o'quv muassasalari) yoki ish joylarida chekishni man etish.

— *Tamaki va spirtli ichimliklar reklamasini chegaralash*, ommaviy axborot vositalarida sogʻlom turmush tarzini targʻibot qilish, sport bilan shugʻullanish uchun hamma sharoitlarni yaratish.

Mahalliy harakatlarni kuchaytirish maqsadida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, sogʻliqni mustahkamlashda mahalliy tashabbusni qoʻllash, jamoatning negativ holatlari bilan kurash olib boriladi.

Shaxsiy malakani rivojlantirish insonlarni sogʻliq va sogʻlom turmush tarziga oʻrgatishga asoslanadi.

Barcha odamlarda shaxsiy koʻnikmalarni rivojlantirish uchun sogʻlik va sogʻlom turmush tarzini oʻrganish zarur.

Mavjud tibbiy xizmatlarni qayta yoʻnaltirish kasalliklarni profilaktika qilish rolini kuchaytirishga qaratilgan. U albatta mavjud kasalliklarni davolashga nisbatan qulayroq boʻlishi lozim.

Agar barcha aholi sogʻligʻini mustahkamlash borasidagi faoliyat yoʻnalishlari birgalikda ishlatilsa, sogʻliqni saqlashning asosiy «**sogʻliq hamma uchun**» shiori real maʼnoga ega boʻladi.

Dispanserizatsiya – bu tibbiyot muassasalarida har doim shifokorlar tomonidan odamlar sogʻligʻini bilish, kasallikning oldini olish, ularni oʻz vaqtida davolash va profilaktika qilishdir.

Kasalliklarni profilaktika qilish har bir jamiyat aʼzosini har qanday holatda sharoitini taʼminlashdir. Bunda atrof-muhitni muhofaza qilish koʻzda tutilmoqda, shu bilan birga onalik va bolalikni asrash va hokazo.

Vaksinatsiya – bu koʻpgina ogʻir yuqumli kasalliklarda qoʻllanilib, organizmga tushishi mumkin boʻlgan infeksiyaga qarshi qoʻllaniladi. Emlashdan soʻng organizmda yetarlicha miqdorda maʼlum infeksiyaga qarshi antitelolar ishlab chiqariladi.

Emlash turiga qarab infeksiya qoʻzgʻatuvchisiga qarshi antitelolar (immunitet) bir necha oydan bir necha yilgacha va hatto umrbod saqlanadi.

Sanitar-oqartuv ishlarini olib borish. Har bir hamshira ish jarayonida qandaydir koʻrinish darajasida oʻzgartirish kiritadi. Misol uchun, ish jarayonida bemorlarga qisqa maslahat berish, oila aʼzolariga kasallik haqida maʼlumot berish, auditoriyalarda maʼruza oʻqish. Shu kasallik haqida maʼlumot berish. Atrof muhit tozaligini saqlash inson sogʻligi uchun muhim ahamiyatga ega, sanoat, qishloq xoʻjaligida ishlab chiqarishni tez surʼatlar bilan rivojlantirishda, atmosferaning ifloslanishi bugungi kunda dolzarbligicha qolmoqda. Ishlab chiqarish chiqindilari atrof muhitni ifloslashiga sabab boʻlmoqda. Hamshira ish faoliyatida aholi oʻrtasida keng miqyosda sanitar-oqartuv ishlarini olib borishi va tabiatni muhofaza qilishni targʻibot qilishi kerak.

REFERENCES

1. Н. В. Барыкина, В. Г. Зарянская. «Сестринское дело в хирургии». «Феникс», – Ростов-на-Дону. 2010 г.
2. М. Ф. Зияева. «Терапия». «Ilm Ziyoy» nashriyoti, – Toshkent, 2010-y.
3. Z. S. Yunusjonova, S. A. Mirzayeva, E. I. Bositxonova. «Psixologik parva rish». «Oʻzbekiston faylasuflari milliy jamiyati», – Toshkent, 2010-y.
4. A. J. Hamrayev, M. A. Hamedova. «Xirurgiya». «Oʻqituvchi», – Toshkent, 2009-y.
5. A. J. Hamrayev. «Xirurgiya». «Oʻqituvchi», – Toshkent. 2008-y.

6. A. J. Hamrayev, A. V. Alimov. «Jarrohlik va reanimatsiya asoslari». «Zar qa lam», Toshkent. 2004-y.
7. M. Bekmurodova. «Jarrohlik va reanimatsiya asoslarida hamshiralik ishi». Ibn Sino, – Toshkent. 2003-y.
8. Э. В. Смолева. «Сестринское дело в терапии», «Феникс», – Ростов-на-Дону, 2003 г.
9. G'. O. Haydarov, Sh. A. Ermatov. «Ichki kasalliklar», «Abu Ali ibn Sino» nashriyoti, – Toshkent, 2002-y.
10. S. N. Muratov. «Xirurgik kasalliklar va bemorlarni parvarish qilish». «Meditsina», – Toshkent, 1989-y.