SALOMATLIKNI ASRASHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING O‘RNI

Kenjaboy Ismailov Yangabayevich
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali, Ichki kasalliklar, reabilitalogiya va xalq tabobati yo’nalishi katta o`qituvchisi, tibbiyot fanlari nomzodi
kenjaboy.yangiboyevich@mail.ru

Annotatsiya: Sog‘lom turmush tarzi tamoyillari, uning inson salomatligini saqlashdagi ahamiyati, aholi orasida ortiqcha tana vazni va semizlik muammosi, ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlar kabi xavf omillarning tarqalish darajasini tahlil qilish.

Kalit so‘zlar: salomatlik, turmush tarzi, vazn, semizlik, jismoniy faollik, xavf omillar, tahlil.

Annotation: Analysis of the prevalence of risk factors such as the principles of a healthy lifestyle, the importance of nutrition in maintaining human health, the problem of overweight and obesity among the population, nutrition, physical activity, and harmful habits.

Keywords: health, lifestyle, weight, obesity, physical activity, risk factors, analysis.

Sog‘lom turmush tarzi bugun davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan eng muhim dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jumladan, 2020-yil 30-oktabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi Farmonida hamda 2020-yil 10-noyabrdagi “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar” to‘g‘risidagi PQ-4887-sonli Qarorida aholiga to‘g‘ri ovqatlanish, sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollik masalalarida yakka tartibda profilaktik tadbirlarni olib borilishi belgilab qo‘yilgan [1,2].

Sog‘lom turmush tarzi – odamlarning o‘z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatidir. Sog‘lom turmush tarziga to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan holi bo‘lish, kun tartibiga amal qilish, yaxshi kayfiyat va shaxsiy gigienaga amal qilish kiradi. Sog‘lom turmush tarziga amal qilmaslik oqibatida vaznning ortishi, semizlik jiddiy muammoga aylangan.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lmasligi insonlar hayot tarzida ko‘proq o‘tirib ishlash holatlari, dam olish

kunlaridagi kam harakatlilik, me'yordan ortiq tana vaznining oshishiga va semizlikka olib keladi [3].

Aytish joizki, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, keyingi bir necha o'n yil ichida insonlarning kam harakat qilishi, sog'lom turmush tarziga amal qilmasligi oqibatida tana vaznining ortishi va semizlik muammosi butun dunyoda kuchayib bormoqda. Jumladan, 2015-yilning o'zida yuqumli bo'lmagan kasalliklar 40 million odamning umriga zavol bo'lgan, bu esa dunyo bo'yicha barcha o'lim holatlarining 70 foizini tashkil qiladi [4,5].

Butun dunyoda yuqumli bo'lmagan kasalliklar o'limning deyarli to'rtdan uch qismini tashkil qilishini inobatga olsak, sog'lom turmush tarziga amal qilish bilan bog'liq muammoning naqadar kattaligi va jiddiyligini ta'savvur qilishimiz mumkin.

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, aholi orasida sog'lom turmush tarziga amal qilishdagi muammolarni aniqlash, ularni bartaraf etish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim strategik ahamiyatga ega.

Materiallar va usullar. Ellikqal'a tumanida yashovchi 158315 nafar aholining 146389 tasida 92,5% antropometrik tekshirishlar o'tkazildi. Tadqiqot o'tkazishda antropometrik o'lchov: bo'y uzunligi (sm), tana vazni (kg), tana vazni indeksi (m^2/kg), bel aylanasi (s) o'lchanildi va anketa so'rovnomasi usullaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida to'plangan materiallarni tahlil qilishda ijtimoiy-gigienik va sanitariya-statistik usullardan keng foydalanildi.

Natija va muhokama. O'rganilgan 146389 nafar aholining 62,4%ini katta yoshdagilar, 37,6%ini 18 yoshgacha bo'lgan bolalar tashkil qildi. Tekshirilganlarning vaznini aniqlash maqsadida tana vazni indeksi ko'rsatkichlari katta yoshdagi aholi bo'yicha tahlil o'tkazildi (1-jadval).

Jadval-1.

O'rganilayotgan aholining tana vazni indeksi.

O'rganilgan aholi	Tana vazni indeksining ko'rsatkichlari				
	<18,5	18,5-24,9	25-29,9	30-39,9	40 <
Katta yoshdagilar	5,3	60,8	26,8	6,6	0,5

O'tkazilgan tadqiqot natijasida katta yoshdagi aholining 26,8 %ida ortiqcha tana vazni, 6,6 %ida birinchi va ikkinchi darajali hamda 0,5%ida uchinchi darajali semizlik holatlari aniqlandi. Olingan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, aholining 33,9 %i me'yoridan ortiq vazinga ega (tana vazni indeksi ≥ 25 kg/m^2). Bu shundan dalolat beradiki, o'rganilayotgan hudud aholisi orasida ortiqcha tana vazni va

semizlik muammosi mavjud. Ma’lumki, noto‘g‘ri ovqatlanish, ya’ni xolesteringa boy yog‘li oziq ovqatlarni iste’mol qilish, xamirli ovqatlarni xush ko‘rish va kam harakatlilik tufayli tana vazning ortishiga va semizlik holatlarining rivojlanishiga olib keladi. Bu esa sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilmaslik sababli yuzaga keladi. Hozirgi kunlarda semizlik ham rivojlanayotgan ham rivojlangan davlatlarda epidemiya tusini olgan.

Katta yoshdagi aholining 50% ga yaqini tana vaznining indeksi me’yoridan ko‘p. Tana vaznini boshqarish uchun qabul qilayotgan ovqat miqdorini, ovqat tarkibini va jismoniy faollikni nazorat qilish kerak bo‘ladi.

Demak, aytish mumkinki, tekshirilgan hudud aholisining aksariyat qismi sog‘lom turmush tarzi tamoyillariga, ya’ni sog‘lom ovqatlanishga yetarli darajada amal qilmaydi. Bu esa, oilaviy poliklinikalar tomonidan aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va tana vaznini me’yorlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlarni olib borilishi zarurligini ko‘rsatadi.

Tekshirilayotgan hudud aholisi orasida sog‘lom turmush tarzi tamoyillaridan sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikka qay darajada amal qilishini aniqlash maqsadida ijtimoiy so‘rovnoma o‘tkazildi (2-jadval). Ijtimoiy so‘rovnomada noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy nofaollik va zararli odatlar kabi xavf omillari o‘rganildi.

Jadval-2.

Aholi orasida xavf omillarining aniqlanish darajasi.

O‘rganilgan aholi	Xavf omillari aniqlanganlar								
	Ortiqcha tana vazni	Semizlik	Tuzli ovqatlarni xush ko‘rishi	Meva va sabzavotlarni kam iste’mol qilish	YOg‘li ovqatlarni xush ko‘rishi	SHirinliklarni xush ko‘radi	Jismoniy nofaollik	Tamaki iste’mol qiladi	Alkogol iste’mol qiladi
Katta yoshdagilar	26,8	7,0	34,4	33,9	35,2	33,7	26,4	15,8	2,5

Aytish joizki, katta yoshdagi aholining ovqatlanish xususiyatini baholash yuzasidan o‘tkazilgan o‘rganish quyidagi natijalarni berdi: ya’ni o‘rganilayotgan aholining 33,9%i meva va sabzavotlarni kam iste’mol qiladi, 33,7%i shirinliklarni,

35,2%i yog‘li ovqatlarni xush ko‘radi, 34,4%i tuzli oziq-ovqat mahsulotlarni yaxshi ko‘rib iste’mol qiladi.

Bundan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot o‘tkazilgan aholi shirinliklar, yog‘li va tuzli oziq-ovqat mahsulotlarni Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan tavsiya qilingan 5 gramm me’yoridan ortiq, meva va sabzavotlarni esa tavsiya etilgan me’yorlardan kam (400 grammdan kam) miqdorda ist’emol qilishadi (2-jadval).

Shuni alohida ta’kidlash joizki, shirinliklar, yog‘li va tuzli oziq-ovqat mahsulotlarni me’yoridan ortiq istemol qilish yurak-qon tomir kasalliklarning rivojlanishiga va oxir oqibat infarkt, insult bilan asoratlanishiga sababchi bo‘ladi. Bu o‘z navbatida oilaviy shifokorlar tomonidan yurak qon-tomir kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasini olib borish maqsadida sog‘lom turmush tarzini aholi orasida shakllantirishi muhimligini ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzi tomoyillaridan biri zararli odatlardan holi bo‘lish hisoblanadi. Shu sababli zararli odatlarning aholi orasida tarqalganlik darajasi o‘rganildi. Anketa so‘rov ma’lumotlariga ko‘ra, tadqiqot o‘tkazilgan aholining 15,8%i tamaki chekishi, 2,5 %i alkogol mahsulotlarini iste’mol qilishi aniqlandi. Shu bilan bir qatorda o‘rganilgan hudud aholisining 26,4%i jismoniy nofaol.

Olingan ma’lumotlardan shu narsa ma’lum bo‘ldiki, katta yoshdagi aholi jismonan faol bo‘lmagan hayot tarzini kechirishi, shirinliklarni, yog‘li ovqatlarni, tuzli oziq-ovqat mahsulotlarni xush ko‘rishi tufayli ortiqcha tana vazniga hamda semizlikka ega (tana vazni indeksi ≥ 25 kg/m^2).

Xulosalar:

Aholi orasida ortiqcha tana vazni, semizlik, yog‘li oziq-ovqatlarni ko‘p iste’mol qilish, tuzni me’yoridan ortiq qabul qilish, meva va sabzavotlarni kam iste’mol qilish holatlari mavjud.

Noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning kamligi yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishini inobatga olgan holda, aholining xabardorligini oshirish, sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ‘ibotini kuchaytirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.-2020-yil 30-oktabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4887-sonli “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar” to‘g‘risidagi Qarori. 2020.-10 noyabr.

3. K.Y.Ismailov. “Qoraqolpog‘iston Respublikasi aholisi orasida yuqumli bo‘lmagan kasalliklarga olib keluvchi xavf omillar.” Jurnal of Cardiorespiratory Research. 2022 y. 666-669 b.

4. ВОЗ публикует статистику о ведущих причинах смертности и инвалидности во всем мире за период 2000–2019 гг.9 декабря 2020 г.

5. World Health Organization 2020 guide lines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine.https://bjsm.bmj.com/lookup/doi/ 10.1136/bjsports-2020-102955.