



TIBBIYOT OLIY O'QUV YURLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI HAQIDA TA'LIM BERISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

¹Dustova Gulzoda Kamiljanova,

²Israilova Soxiba Bo'ribayevna.

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti,
O'zbekiston respublikasi, Samarqand shahri.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7353174>

ARTICLE INFO

Received: 13rd November 2022

Accepted: 19th November 2022

Online: 23rd November 2022

KEY WORDS

ABSTRACT

Hozirgi globallasuv jarayonida oqilona tashkillashtirilgan kun tartibi inson salomatligini saqlash, sog'lom va barkamol zukko qobiliyatli avlodni yetishtirish sog'liqni saqlash masalasi eng dolzarb muammolardan biri bo'lganligi sababli, uni nafaqat tibbiy nuqtai nazardan o'rganish balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham bu muammoga yondashish davr talabi bo'lib bormoqda.

Hozirgi globallasuv jarayonida oqilona tashkillashtirilgan kun tartibi inson salomatligini saqlash, sog'lom va barkamol zukko qobiliyatli avlodni yetishtirish sog'liqni saqlash masalasi eng dolzarb muammolardan biri bo'lganligi sababli, uni nafaqat tibbiy nuqtai nazardan o'rganish balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham bu muammoga yondashish davr talabi bo'lib bormoqda. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi insoniy turmush tarzini anglatadi, bu esa sog'lig'ini saqlab qolish va noinfekcion kasalliklarning xavfini kamaytirish, uyqu rejimini normallashtiradi va xatti-harakatlarning omillarini nazorat qiladi. Sog'lom turmush tarzi tamaki va alkogolni, oqilona ovqatlanish, jismoniy faoliyat (jismoniy mashqlar va sport), ruhiy salomatlikni yaxshilash bo'yicha boshqa choralarni rad qilishni anglatadi.(9) Bugungi kunda turli ta'lim muassasalarida ta'lim va tarbiya olayotgan bolalar va o'smirlarning oqilona kun tartibi tashkillashtirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqot ishlarni bajarilishiga qaramasdan, respublikamizda ta'lim tizimini isloh qilish va aholi orasida kasalliklarni oldini olishga qaratilgan

profilaktik tadbirlarda oqilona kun tartibini tashkillashtirish bo'yicha qator kamchiliklar aniqlanmoqda. [1,2,3]. Shu bilan birga bugungi kunda shifokorlarimiz asosan kasallikni davolash bilan shug'ullanib qolganlar. Kasallikning profilaktikasi va kasallikni davolashda asosiy omil bemorning turmush tarzi bilan bog'liqligini, bu borada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kerakligini unutilib qo'yaptilar. Aholining tibbiy madaniyatini ko'tarish, sanitariya va gigiena sohasidagi ishlarni kuchaytirish, homilador ayollar salomatligini muhofaza qilish, yosh onalar va bolalarga mos holda g'amho'rlik ko'rsatish, ular ratsionining sifati va kaloriyaliligini ta'minlashga jiddiy e'tibor qaratish zarurligi hukumatimiz tomonidan ustuvor yo'nalish qilib belgilangan. So'nggi bir necha yil davomida odamlar yashash sharoitining sezilarli yaxshilanishi, mehnatning hissiy kuchlanishi ortganda jismoniy yuklamalarning kamayishi dunyoning ko'plab mamlakatlarida xavf omillari (chekish, alkogol iste'mol qilish, balansirovkalanmagan oziqlanish, stress vaziyatlar, doimiy psixoemotsional kuchlanish, gipodinamiya, yomon material-



maishiy sharoit, giyohvand moddalar iste'moli, oiladagi noqulay ahloqiy iqlim, madaniy va ta'limiy darajaning pastligi, tibbiy madaniyatning pastligi va h.k.)ning tarqalishi uchun sharoit yaratdi [4,5]. Ushbu xavf omillari aholi o'rtasida ko'plab kasalliklar yuzaga kelishining asosiy sababi hisoblanadi. Butun aholining to'g'ri turmush tarzi, yuqori tibbiy madaniyati, jamoatda o'zini tutishning barcha me'yorlariga amal qilish bu - nafaqat sog'liqni saqlash, balki mehnat ishlab chiqarilishining oshishi uchun asosiy yo'l hamdir [6,7]. Yoshlar hayotida ekologiya katta rol o'ynaydi, bu hayotning barcha sohalariga ta'sir qiladi: ovqatlanish, sog'liq, umr ko'rish davomiyligi, kayfiyat. Shuni tushunish kerakki, atrof-muhit muhitida yomonlashishi bilan hayot sifati kamayadi. (8). Jismoniy farovonlik salomatlik va uzoq umr ko'rish, shuningdek, jismoniy qulaylik bilan belgilanadi. Jismoniy farovonlikka zamonaviy tibbiyot, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va qulay muhit orqali erishish mumkin.(10).Valeologiyani o'rganish talabalarga kasbiy salohiyatining ortishiga xizmat qiladi. Bugungi davr shifokori sog'lom turmush tarzining targ'ibotchisidir, u salomatlikni saqlashning faqat tibbiy bilimlar mohiyatiga emas, balki uning ijtimoiy omillarini ham bilmog'i zarur.

Tadqiqot maqsadi Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabalari orasida Sog'lom turmush tarziga rioya qilinishini aniqlash.

Material va usullar Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllanishini o'rganish maqsadida 31 savoldan iborat anketa tayyorlandi va Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabalari orasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma 2022 yilda o'tkazilgan bo'lib, unda jami 202 respondent, shu jumladan davolash fakulteti talabalari - 56 nafar, pediatriya fakultetidandan 48 - nafar, kasbiy ta'lim fakultetidan 46 nafar, 52 nafar tibbiy profilaktika fakultetidan talaba ishtirok etdi. So'rovnoma natijalari

Mikrosoft Excel dasturi asosida tahlil qilindi. Sog'lom turmush tarzi- keng qamrovli mezon bo'lib, o'z ichiga tibbiy omillar: insonlar salomatligini saqlash, Sog'lom turmush tarziga rioya qilish, sanitariya va gigiena qoidalariga rioya qilish, ijtimoiy omillar: jismoniy va aqliy zo'riqishni oldini olish, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan (chekish, ichish, giyohvandlik) o'zini tiyish hamda iqtisodiy omillar: uy va ish joyida sovuq va kimyoviy zararli ta'sirlardan holi bo'lish, zararli va sintetik kiyimlarni xarid etmaslik va shunga o'xshash boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bu izlanishda respondentlarning tibbiy omillarga, shu jumladan tibbiy madaniyat, mavjud bo'lgan kasallik diagnozi, davolash uslublari va uning asoratlari to'g'risidagi bilimlarining mavjudligi, ovqatlanishingiz xususiyati va parhez taomlari, tahlil natijalari, nasliy kasallar va ularning xavfi, sanitariya va gigiena qoidalariga rioya qilish masalalari o'rganildi.

Natijalar va muhokama

So'rovnomada ishtirok etganlarning 52 (25,7%) nafari 2 kurs talabalari, 104 (51,5%) 4 kurs talabalarini, 46 (22,8%) 6 kurs talabalari. Ularning (38%) nafari ayollar, (62%) erkaklardan iborat. 24 (12%) nafari o'qish bilan birga ishlaydi, 178 (88 %) faqat o'qish bilan mashg'ul. Ularning 56 (27%) o'qishga uyidan qatnab o'qiydida va 146 (73%) nafari talabalar turar joyida va ijarada istiqomat qiladi. Anketa so'rovnomamizdan o'rin olgan savollar- sizningcha sog'lom turmush tarzi nima deganda 5% respondentlar o'z vaqtida uxlash, 30 % har doim badantarbiya qilish, 60-65% to'g'ri ovqatlanish va gigiyenani ko'rsatib o'tgan. Keyingi savol: Hayot tarzingizni sog'lom deb atashingiz mumkinmi? degan savolga respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 80 foizi ha deb javob bergan bo'lsa, 15 foizi yo'q va 5 foiz respondentlar menga javob berish qilin deb ko'rsatganlar.Nega sog'lom turmush tarzini olib bora boshladingiz? 20%

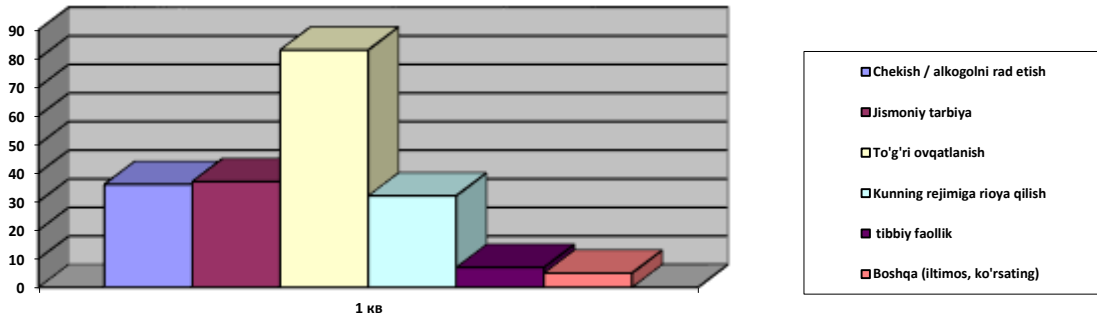


chiroyli qomat uchun, 10 % sog'lig'ini tiklash uchun, 65 % sog'lom bo'lish uchun degan bo'lsa, 5% respondentlar javob berishni xoxlamagan.

Shaxsan uzingiz sog'ligingizni saqlash uchun qaysi usullaridan foydalanasiz? respondentlardan quyidagicha javob olindi, yani

respondentlarning 36 nafari Chekish / alkogolni rad etish, 37 nafari Jismoniy tarbiya, 83 nafari to'g'ri ovqatlanish, 32 nafari kunning rejimiga rioya qilish, 7 nafari tibbiy faollik, 5 nafari boshqa usullar bilan shug'ullanishini ko'rsatgan (1-rasm).

1-rasm

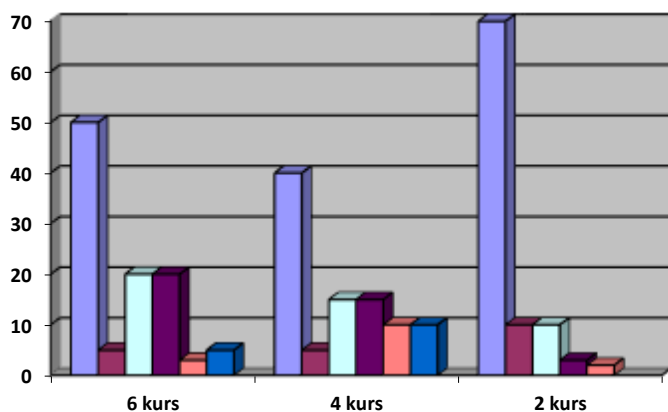


Siz chekasizmi? degan savolga respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 15 foizi ha deb javob bergan bo'lsa, 85 foizi yo'q deb ko'rsatganlar. Agar cheksangiz, kuniga qancha sigaret chekasiz? savoliga 15 foiz ha deb javob bergan respondentlar 1 dan 10 gacha javobini belgilagan.

Siz spirtli ichimliklarni iste'mol qilasizmi (pivo bilan birga)?savolimizga respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 5 foizi ha , 95 foizi yuq deb ko'rsatganlar. Agar spirtli ichimlik

iste'mol qiladigan bo'lsangiz, qanchalik tez-tez? savoliga iste'mol qilaman deb belgilagan respondentlardan oyiga bir marta ,odatda kamroq javoblari belgilangan

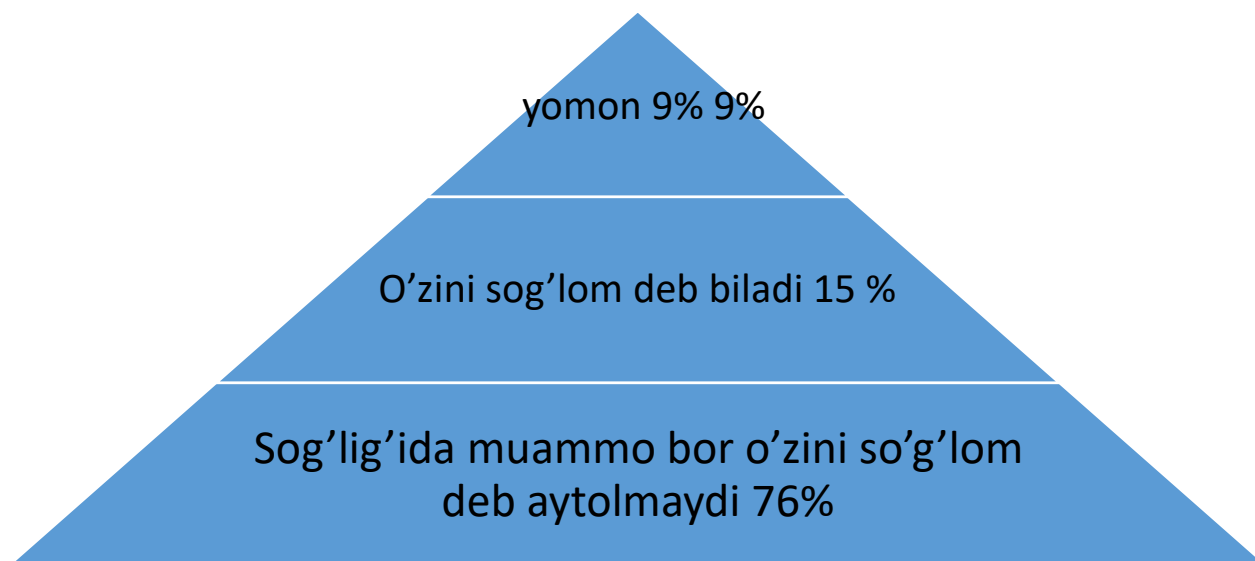
Sog'lom turmush tarzini saqlash uchun 5 ball shkalasi bo'yicha quyidagi omillarning ahamiyati baholash bo'yicha kurslar orasida sog'lom bo'lish uchun ahamiyatga ega bo'lgan omillarni belgilash so'ralgan quyidagicha belgilandi (2-rasm). 2-rasm



Siz biron bir giyohvand moddalarni sinab ko'rdingizmi? savoliga 100% respondentlar yo'q deb javob bergan. Siz universitetda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borasizmi? respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 30 foizi ha deb

javob bergan bo'lsa, 70 foizi yo'q bormasligini aytgan

O'zingizning sog'lig'ingizni baholang savoliga respondentlar 15 % yaxshi , 76% o'rtacha ,9% yomon deb belgilashgan(3-rasm). 3-rasm



Keyingi savol kechqurun bo'sh vaqtingiz borligini tasavvur qiling. Buni qanday sarflaysiz? 60 nafar talaba madaniy hordiq chiqarish (kino ko'rish musiqa eshitish), 161 nafar talaba telefonda gaplashish, internetda vaqtini o'tkazish, 20 nafar talaba uxlash, 40 nafar talaba sayr qilish bilan bo'sh vaqtini o'tkazishini yozgan. Sizningcha, talabalar

jismoniy madaniyat yoki sport bilan shug'ullanishlari kerakmi? 80% ha 20% yuq deb javob bergan. Siz shaxsan sport bilan shug'ullanasizmi? savoliga 10% talaba shug'ulanishini aytgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki "Odamzotning sog'lig'i ko'p jihatdan avvalo uning o'ziga bog'liq, buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday



xastaliklarning oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilish, shak-shubhasiz katta o'rin tutadi". Oddiy misol tariqasida ko'rib chiqadigan bo'lsak bemor shifokorni oldiga kasalligi bo'yicha murojat qilganda asosan shifokor dori preparatlarini yozib berib kelib chikkan kasallikni davolaydi. Afsuslar bo'lsinki bugungi kunda kasallikka doir parhez stollarini unitib qo'yganmiz. Vaqt kamligi, qog'ozbozliklarni vaj qilgan xolda kasallikka sabab bo'layotgan turmush tarzimizni unitib qo'yamiz. Aslida organizmning o'zi ichki tibbiyot hisoblanadi. Kasallikni organizmning o'zi davolaydi. Tashki tibbiyot esa (turli xil dori-preparatlari, gilyohlar va turli xil muolajalar) kasallikni o'zi yuqotmaydi, balki organizmni kasallikni yenga olish uchun zamin tayyorlaydi. Shuning uchun ham inson salomatligini saqlashda sog'lom turmush tarzining o'zigi xos xususiyatlari, tarkibiy qismlari va tizimlarini fan sifatida tatbiq etish etish bu boradagi muammolarni hal etishga imkon beradi. Sog'lom turmush tarzi bugunga qadar ko'proq gigiena fanlari tarkibida o'qitish tizimida o'rganilgan yoki qisqa kurslar ko'rinishida faqatgini tibbiyot talabalariga magistratura yoki ordinaturada o'qitiladi xolos. Aslida magistr va ordinatorlar bitirib

borgandan so'ng ko'proq statsionarda o'z faoliyatlarini olib boradilar. Birlamchi tibbiy sanitariya muassasalari bilan faoliyatini bakalavr yo'nalishini bitirgan umumiy amaliyot shifokorlari faoliyat olib boradilar. Agarda tayyorlab chiqarayotgan tibbiyot yo'nalishidagi kadrlarimizga ko'proq kasallikni davolashni emas, undan oldin kasallikni profilaktika qilishga, kasallikni davolash davomida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga o'rgatsak, aholimiz orasida kasalliklarni, nogironliklarni kamaytirishga erishgan bo'lar edik. Ijtimoiy fanlar tizimida sog'lom turmush tarzini o'rganish va bilim berishning o'ziga xos ahamiyatini namoyish qilish va uni pedagogik texnologiyalar asosida olib borish, auditoriyaga yetkaza olish hozirgi zamon zamonaviy muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Salomatlikni saqlashda insonning o'zi eng asosiy sub'ekt hisoblanar ekan, valeologiyani davr talabi sifatida e'tirof etib, uni barcha institutlarda va tibbiyot yo'nalishidagi institutlarda bakalavr talabalariga aloxida fan sifatida yoki muayyan fan tizimiga kiritish maqsadga muvofiqdir.

References:

1. Шайхова Г.И. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. таҳрири остида. – Тошкент, 2011. – 345 с. 8. Шайхова Г.И. Здоровое питания – залог здоровья // Гигиенические аспекты охраны окружающей среды, укрепление здоровья и благополучие населения – приоритетные направления здравоохранения Узбекистана: Материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Ташкент, 2014. – С. 198-200.
2. Эрматов Н.Ж., Рахмонова Г. Турли таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларнинг ташкиллаштирилишини гигиеник таҳлили. // Проблемы гигиены, санитарии и профессиональной патологии: Материалы Респ. науч.-практ. конф. – Ташкент, 2013. – С. 351-353. 10. Ermatov N.J. Comparative analysis of morbidity rate in adolescents studied in different types of public educational institutions // Med. Health Sci. J. – 2011. – Vol. 5. – P. 99-102.
3. Ermatov N.J., Sagdullaeva B.O. Influence of physical training on morbidity rate of students of Tashkent city // Intern. J. Appl. Fund. Res. –2011. – №6. – P. 4-6. ТУРЛИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР КУН ТАРТИБИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШГА



ҚЎЙИЛГАН ГИГИЕНИК ТАЛАБЛАР Эрматов Н.Ж., Ахмедова Г.Х., Косимова М.Б., Бурибоев Э.М., Очилов А.О., Умаркулов Ф.Ф.

4. Козлов А.Н. Мир на пути SMART Education / А.Н.Козлов, К.А.Яснгов. // Управление качеством, 2011. -№6. – С. 48-49.

5. Marmot M. et al. The Marmot review: Fair society, healthy lives //London: UCL. – 2010. Marmot M., Bell R. Fair society, healthy lives //Public health. – 2012. – Vol. 126. – P. 410. Viner R. M. et al. Adolescence and the social determinants of health //The lancet. – 2012. – Vol. 379. – №. 9826. – P. 1641-1652. 174 ISSN 2181-7812 www.tma-journals.uz Гигиена, санитария и эпидемиология АНОЛИНИНГ САЛОМАТЛИК КО'РСАТКИЧЛАРИГА ХАВФ ОМИЛЛАРИНИНГ ТА'СИРИНИ О'РГАНИШ НАТИЖАЛАРИ Duschanov B.A., Ibadullaeva S.S., Ermatov N.J.

6. Абдурахимов З.А. Профилактика-основная работа врачей на догоспитальном этапе //Врач скорой помощи. 2015. – №. 5-6. – С. 16-23.

7. 172 ISSN 2181-7812 www.tma-journals.uz Гигиена, санитария и эпидемиология

8. Уралов Ш.М., Жураев Ш.А. Исраилова С.Б. « О влиянии факторов окружающей среды на качество жизни и здоровье молодежи» Vol. 1 No. 3 (2022): SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, N3, 2022/9/13, С. 6-13

9. Уралов Ш.М., Жураев Ш.А. Исраилова С.Б «О влиянии занятий физической культуры на качество жизни студентов» Vol. 1 No. 3 (2022): SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, N3, 2022/9/13, С.14-19

10. Dustova G. K., Kurbanov A. A., Kurbonov K. R. Measures taken to prevent coronavirus infection in Samarkand region //Экономика и социум. – 2020. – №. 11. – С. 102-105.

11. Аминов З. З. и др. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СИТУАЦИИ ПО МАЛЯРИИ В УЗБЕКИСТАНЕ //Academy. – 2020. – №. 6 (57). – С. 99-101.

12. Hakimovna X. X. et al. Public health reforms in the republic of Uzbekistan //European Journal of Molecular & Clinical Medicine. – 2021. – Т. 8. – №. 2. – С. 820-826.

13. Buriboevna I. S. OLIY O 'QUV YURTLARIDA "JAMOAT SALOMATLIGI VA SOG 'LIQNI SAQLASH" FANINI O 'RGANISH VA O 'TKAZISH //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 370-373.

14. НК Аскарлова, ДЖ Рахимова, ХА Курбанова, РШ Баратова, Научный аспект 2 (1), 259-264 “Клиническая характеристика хронических расстройств питания различного генеза у детей первых двух лет жизни”

15.3 Ганиева, Ш Мамасолиева Общество и инновации. 3 (2), 400-406. “Преимущества профессии медсестры в организации и совершенствовании сестринского дела в дошкольном образовании”

16. Ш Мамасолиева Involta Scientific Journal 1 (4), 419-428.”АҲОЛИГА КЎРСАТИЛАЁТГАН ТИББИЙ ХИЗМАТЛАРНИНГ ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ МЕХАНИЗМИ ТАШКИЛИЙ ЖИҲАТЛАРИ”