



РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ

Исмоилов Миразиз Алланазар угли

Ташкентский государственный медицинский университет
Студент 2-го курса факультета лечебного дела
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20314626>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 16-may 2026 yil
Ma'qullandi: 18-may 2026 yil
Nashr qilindi: 20-may 2026 yil

KEY WORDS

здоровый образ жизни,
профилактика заболеваний,
гигиена, профилактика,
психическое здоровье,
хронические заболевания,
медицинская культура.

ABSTRACT

В данной статье с научно-теоретической точки зрения освещается значение здорового образа жизни в укреплении здоровья человека и профилактике различных заболеваний. В частности, проанализировано профилактическое значение правильного питания, регулярной физической активности, отказа от вредных привычек, соблюдения правил личной гигиены и поддержания психического здоровья. Также раскрыты возможности снижения риска сердечно-сосудистых, сахарного диабета, ожирения и других хронических заболеваний за счет формирования здорового образа жизни.

Введение.

В современную эпоху глобализации и стремительного развития здоровье человека признается одним из важнейших факторов стабильности общества, производительности труда и социального благополучия. Потому что здоровый человек может не только содержательно организовать свою жизнь, но и внести достойный вклад в развитие семьи, общества и государства. Поэтому в современной медицине наряду с лечением заболеваний все большее значение приобретает вопрос их профилактики. В частности, рост сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения, заболеваний дыхательных путей, проблем с нервной системой и других хронических заболеваний напрямую связан с повседневным образом жизни людей.

Здоровый образ жизни - это совокупность сознательных действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни человека. Она включает в себя множество факторов, таких как правильное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, достаточный сон, личная гигиена, отказ от вредных привычек, сохранение психического равновесия и повышение медицинской культуры. Данные факторы неразрывно связаны друг с другом и оказывают комплексное

влияние на общее состояние человеческого организма. Поэтому формирование здорового образа жизни - это не только индивидуальная потребность, но и важная социальная задача, служащая обеспечению здоровья всего общества.

Роль здорового образа жизни в профилактике заболеваний заключается в том, что он повышает естественные защитные силы человеческого организма, укрепляет иммунитет и снижает риск возникновения различных заболеваний. Например, умеренное и качественное питание обеспечивает организм необходимыми витаминами, минералами и энергией; регулярные физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы, предотвращают избыточный вес; отказ от вредных привычек способствует здоровому функционированию дыхания, кровообращения и нервной системы. Кроме того, сохранение психического здоровья, управление стрессом и формирование позитивного жизненного отношения также являются важными факторами в профилактике многих заболеваний.

К сожалению, сегодня некоторые люди обращают внимание на здоровье только после возникновения болезни. Такой подход приводит к усложнению процесса лечения, увеличению материальных затрат и снижению качества жизни. На самом деле самым эффективным способом сохранения здоровья является не лечение болезни, а ее профилактика. С этой точки зрения формирование культуры здорового образа жизни у населения, повышение медицинской грамотности и усиление профилактических мероприятий выступают в качестве актуальной задачи. В пропаганде здорового образа жизни важную роль играют семья, образовательные учреждения, медицинские работники, средства массовой информации и другие институты общества. В частности, формирование положительного отношения к здоровой жизни в сознании молодого поколения является одним из основных условий построения здорового, активного и гармонично развитого общества в будущем. Формирование навыков правильного питания, занятий спортом, соблюдения правил гигиены и избегания вредных привычек с детства и юности способствует сохранению здоровья человека на протяжении всей жизни.

Внедрение здорового образа жизни в процесс профилактики заболеваний требует, прежде всего, организации системной, непрерывной и целенаправленной деятельности, направленной на сохранение здоровья человека. Процесс профилактики - это не только принятие лечебных мер после возникновения заболевания, но и комплекс работ, направленных на раннее выявление факторов, способствующих возникновению заболевания, их снижение и устранение. В связи с этим здоровый образ жизни является основной методологической опорой профилактики, которая осуществляется в тесной связи с медицинскими, социальными, педагогическими и психологическими мероприятиями.

При организации процессов профилактики заболеваний в первую очередь важное значение имеет изучение состояния здоровья населения. При этом учитываются возраст населения, пол, профессиональная деятельность, условия жизни, пищевые привычки, уровень физической активности, склонность к вредным привычкам и наследственные факторы. На основе этих

данных определяются группы риска. Например, люди с малоподвижным образом жизни, люди с избыточным весом, курильщики, люди с неправильным питанием или живущие в состоянии хронического стресса относятся к группам повышенного риска заболевания различными заболеваниями. Проведение с ними отдельной профилактической работы позволяет на ранних стадиях предупредить заболевания.

Одним из важных направлений процесса профилактики является повышение медицинской культуры населения. Человек сознательно придерживается здорового образа жизни только тогда, когда осознает, что несет ответственность за свое здоровье. Поэтому в сотрудничестве с медицинскими учреждениями, образовательными организациями, махаллей, семьей и средствами массовой информации необходимо организовать пропагандистскую работу по здоровому питанию, физической активности, гигиене, отказу от вредных привычек, управлению стрессом, прохождению профилактических медицинских осмотров. Такие мероприятия могут осуществляться посредством лекций, семинаров, "круглых столов," буклетов, видеороликов, агитационных материалов в социальных сетях и практических занятий. Налаживание здорового питания является одной из важнейших составляющих профилактической работы. Рекомендуется, чтобы в ежедневном рационе было достаточно фруктов и овощей, продуктов, богатых белком, зерновых, молока и молочных продуктов, а также не потреблять жирные, соленые, сладкие и быстрого приготовления продукты. Особенно необходимо учитывать потребности организма в питании детей, подростков, беременных женщин и пожилых людей. Правильное питание помогает предотвратить ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта и снижение иммунитета.

Организация регулярной физической активности также играет важную роль в профилактике заболеваний. Ежедневная ходьба, утренняя зарядка, занятия спортом, плавание, бег, езда на велосипеде или другие виды подвижной деятельности улучшают кровообращение в организме, укрепляют мышцы, активизируют деятельность дыхательной системы и предотвращают накопление лишнего веса. Физическая активность - это естественная потребность, необходимая не только спортсменам, но и людям всех возрастов. Поэтому увеличение спортивных мероприятий в школах, высших учебных заведениях, трудовых коллективах и махаллях, организация массовых шествий, оздоровительных упражнений и соревнований повысит эффективность профилактической работы.

Отдельным важным направлением профилактического процесса является борьба с вредными привычками. Курение, употребление спиртных напитков, наркомания и другие вредные привычки оказывают сильное негативное влияние на организм человека, вызывая заболевания сердечно-сосудистой системы, легких, печени, нервной системы и других органов. Для предотвращения подобных привычек необходимо систематически проводить среди молодежи разъяснительную работу, психологические консультации, мероприятия, способствующие здоровому образу жизни, правовую и

воспитательную работу. Особенно важно разъяснять на жизненных примерах последствия вредных привычек в семье и образовательных учреждениях.

Соблюдение личной и общественной гигиены является одним из ключевых факторов профилактики инфекционных заболеваний. Мытье рук, использование чистой питьевой воды, правильное хранение продуктов питания, содержание в чистоте места проживания и работы, соблюдение гигиены одежды и тела предотвращают распространение многих инфекционных заболеваний. Также важной частью профилактики является активное участие в вакцинации, соблюдение мер предосторожности во время сезонных заболеваний, своевременное обращение к врачу при появлении симптомов заболевания.

Поддержание психического здоровья также является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Постоянный стресс, бессонница, нервозность, чрезмерная усталость снижают иммунитет человека и создают условия для развития различных заболеваний. Поэтому правильная организация режима труда и отдыха, достаточный сон, позитивное общение, стабильность семейной атмосферы, психологическая поддержка и содержательное проведение свободного времени имеют профилактическое значение. Человек, сохраняющий душевное равновесие, ответственно относится к своему здоровью и активно участвует в профилактике заболеваний.

В процессе профилактики также важно организовать медицинские осмотры и скрининговые мероприятия. Регулярный медицинский осмотр населения, контроль кровяного давления, уровня сахара, массы тела, сердечной деятельности и других показателей здоровья позволяют выявлять заболевания на ранней стадии. Лечение заболеваний, выявленных на ранней стадии, будет проще, дешевле и эффективнее. Поэтому медицинским работникам поликлиник, пунктов семейного врача и махаллей необходимо установить постоянную связь с населением и усилить профилактический контроль. Роль образовательных учреждений в организации профилактической работы, основанной на здоровом образе жизни, также неопределима. Начиная с дошкольных образовательных организаций, у детей должны формироваться начальные навыки гигиены, правильного питания, физической культуры и здоровых привычек. В школах и высших учебных заведениях целесообразно организовывать занятия по здоровому образу жизни, семинары, спортивные соревнования, дни здорового питания, медико-просветительские встречи. Благодаря этому у подрастающего поколения формируется сознательное отношение к здоровью и профилактическая культура.

Заключение

Подводя итог, можно сказать, что здоровый образ жизни является одним из важнейших факторов сохранения здоровья человека, продления продолжительности жизни и обеспечения развития общества. Такие факторы, как правильное питание, регулярная физическая активность, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, укрепление психического здоровья и повышение медицинской культуры, обладают высокой

эффективностью в профилактике заболеваний и усиливают защитные возможности человеческого организма. В частности, рост сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения, заболеваний нервной системы и других хронических заболеваний, встречающихся в современном образе жизни, еще больше усиливает необходимость соблюдения здорового образа жизни. Поэтому путем системной организации профилактических мероприятий, повышения медицинской грамотности населения, ориентации молодого поколения на здоровый образ жизни и укрепления сотрудничества между семьей, образовательными учреждениями, медицинской сферой и всеми институтами общества можно сформировать здоровое и гармоничное общество. Превращение здорового образа жизни в критерий повседневной жизни является наиболее эффективным способом защиты не только индивидуального здоровья, но и генофонда и социального благополучия всей нации.

Использованная литература:

1. Всемирная организация здравоохранения Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний. – Женева: Издательство ВОЗ, 2021. – 120 с.
2. Ахмедов М., Каримов Ш. Основы здорового образа жизни. – Ташкент: Издательство имени Ибн Сино, 2020. – 256 с.
3. Аскарлов И. Здоровье человека и правильное питание. – Ташкент: Тафаккур, 2019. – 198 с.
- Вахабов А., Расулов Н. Основы профилактической медицины. – Ташкент: Поколение нового века, 2022. – 312 с.
5. Детский фонд ООН Здоровье подростков и развитие здорового образа жизни. – Нью-Йорк: ЮНИСЕФ, 2020. – 95 с.
6. Нурматов Т., Холматов Б. Физическая активность и здоровье. – Самарканд: Издательство СамГУ, 2021. – 174 с.
7. Кадыров Р. Гигиена и культура здоровья. – Ташкент: Учитель, 2018. – 221 с.