

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA TIBBIY PROFILAKTIKA TIZIMINING EKOLOGIK XAVFSIZLIK BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Nurmatov Samandar G‘ayratovich

Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti

Ijtimoiy fanlar kafedrası 1-kurs tayanch doktoranti

Samandar200290@gmail.com

Tel:914532005

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19200942>

Annotatsiya: Mazkur tezisda sog‘lom turmush tarzi va tibbiy profilaktika tizimining ekologik xavfsizlik bilan o‘zaro uzviy bog‘liqligi tahlil qilinadi. Atrof-muhit omillarining inson salomatligiga ta’siri, ekologik muammolar sharoitida profilaktik choralar samaradorligi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb jihatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, tibbiy profilaktika, ekologik xavfsizlik, atrof-muhit, salomatlik, iqlim o‘zgarishi, ekologik omillar.

THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN A HEALTHY LIFESTYLE, THE MEDICAL PREVENTION SYSTEM, AND ENVIRONMENTAL SAFETY

Annotation: This thesis analyzes the interrelationship between a healthy lifestyle and the system of medical prevention in connection with environmental safety. It examines the impact of environmental factors on human health, the effectiveness of preventive measures under conditions of ecological challenges, and highlights the actual aspects of promoting a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, medical prevention, environmental safety, environment, health, climate change, environmental factors.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СИСТЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ С ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТЬЮ

Аннотация: В данной тезисе анализируется взаимосвязь здорового образа жизни и системы медицинской профилактики в контексте экологической безопасности. Рассматривается влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, эффективность профилактических мер в условиях экологических проблем, а также освещаются актуальные аспекты формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, медицинская профилактика, экологическая безопасность, окружающая среда, здоровье, изменение климата, экологические факторы.

Kirish

Hozirgi globallashuv sharoitida ekologik muammolarning keskinlashuvi inson salomatligiga bevosita va bilvosita ta’sir ko’rsatmoqda. Atmosfera ifloslanishi, suv va tuproq resurslarining degradatsiyasi, iqlim o‘zgarishi kabi omillar turli kasalliklar tarqalishiga sabab bo’lmoqda. Shu bois sog‘lom turmush tarzi va tibbiy profilaktika tizimini ekologik xavfsizlik bilan uyg’un holda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, inson salomatligiga ta’sir qiluvchi omillarning qariyb 20–25 foizi ekologik sharoit

bilan bog'liq. Ayniqsa, urbanizatsiya jarayonining jadallashuvi, sanoat chiqindilarining ortishi va iqlim o'zgarishlari global miqyosda sog'liqni saqlash tizimiga yangi talablar qo'yimoqda. Shu nuqtai nazardan, sog'lom turmush tarzini ekologik xavfsizlik bilan integratsiyalashgan holda o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Asosiy qism

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ijtimoiy, tibbiy va ekologik choralar majmuasidir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish bilan bir qatorda, ekologik toza muhitda yashash ham muhim omil hisoblanadi. Chunki ifloslangan muhitda hatto sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi shaxs ham turli kasalliklar xavfi ostida qoladi. Ekologik omillar tarkibiga atmosfera havosining ifloslanishi (PM2.5, PM10 zarrachalari), ichimlik suvi sifati, radiatsion fon, shovqin darajasi va kimyoviy moddalarning ta'siri kiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, havoning ifloslanishi har yili millionlab insonlarning erta o'limiga sabab bo'lmoqda. O'zbekiston sharoitida ham ekologik muammolar salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Xususan, Orolbo'yi hududidagi ekologik inqiroz, havodagi chang va tuz aralashmalari, ichimlik suvi muammolari aholining sog'lig'iga salbiy ta'sir etmoqda. Bu esa profilaktik tibbiyot tizimini hududiy xususiyatlar asosida takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bo'lsa, ekologik xavfsizlik inson yashayotgan muhitning sog'lom va barqaror bo'lishini ta'minlaydi. Ushbu ikki tushuncha o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, biri ikkinchisining samaradorligini belgilaydi. Avvalo, atrof-muhitning holati inson salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Havo, suv va tuproqning ifloslanishi turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Masalan, havoning ifloslanishi nafas olish tizimi kasalliklarini, ifloslangan suv esa yuqumli va ichak kasalliklarini keltirib chiqaradi. Bunday sharoitda sog'lom turmush tarziga amal qilish qiyinlashadi yoki uning samarasi pasayadi.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzining o'zi ham ekologik xavfsizlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Masalan, to'g'ri ovqatlanish (organik mahsulotlarni tanlash), jismoniy faollik (piyoda yurish, velosiped haydash), chiqindilarni kamaytirish va saralash kabi odatlar atrof-muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa ekologik barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, ekologik madaniyatning shakllanishi sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. Insonning tabiatga ongli munosabati, resurslardan oqilona foydalanishi va ekologik mas'uliyati uning salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzi va ekologik xavfsizlik o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi tushunchalardir. Ularni uyg'un rivojlantirish orqali nafaqat individual salomatlik, balki jamiyat farovonligini ham ta'minlash mumkin.

Tibbiy profilaktika tizimi esa kasalliklarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Profilaktika uch bosqichda amalga oshiriladi: birlamchi (kasalliklarning oldini olish), ikkilamchi (erta aniqlash), uchlamchi (asoratlarning oldini olish). Ekologik xavfsizlik ushbu bosqichlarning har birida muhim rol o'ynaydi. Masalan, ifloslangan havoda nafas yo'llari kasalliklari ko'payadi, suvning sifatsizligi esa ichak kasalliklariga olib keladi.

Ekologik xavfsizlikni ta'minlash sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Yashil hududlarni kengaytirish, chiqindilarni qayta ishlash, ekologik madaniyatni oshirish kabi chora-tadbirlar aholi salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tibbiy

profilaktika tizimida ekologik monitoring va sanitariya-gigiyena nazoratini kuchaytirish zarur. Zamonaviy yondashuvlarda tibbiy profilaktika tizimi ekologik monitoring bilan integratsiyalashgan holda olib borilishi zarur. Ya'ni, kasalliklarning oldini olishda faqat tibbiy ko'riklar emas, balki atrof-muhit holatini doimiy tahlil qilish, risk guruhlarini aniqlash va ekologik xavf omillarini kamaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzi, tibbiy profilaktika va ekologik xavfsizlik o'zaro chambarchas bog'liq tizimni tashkil etadi. Inson salomatligini ta'minlash faqat tibbiy choralar bilan cheklanib qolmasdan, balki ekologik muhitni yaxshilash bilan ham uzviy bog'liqdir. Shu sababli, davlat siyosati darajasida ekologik xavfsizlikni mustahkamlash va profilaktik tibbiyotni rivojlantirish ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi va ekologik xavfsizlikni uyg'unlashtirish orqali kasalliklar profilaktikasining samaradorligini oshirish mumkin. Shu bilan birga, ekologik yo'naltirilgan sog'liqni saqlash siyosatini rivojlantirish, aholining ekologik madaniyatini yuksaltirish va profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish muhim strategik vazifa hisoblanadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda kompleks ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish zarur.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev. *Yangi O'zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2021.
2. Giddens A. *The Politics of Climate Change*. – Cambridge: Polity Press, 2009.
3. Abdurahmonov Q.X. *Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi asoslari*. – Toshkent: Fan, 2019.
4. To'xtayev A. *Ekologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
5. Sodiqov B.S. *Sog'lom turmush tarzi asoslari*. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2020.