

## SHAXSIY GIGIYENA VA UNING PROFILAKTIK AHAMIYATI

Xabibullayev Ne'matillo

Jumaboyeva Mahdiya Dilshodbek qizi

Ahmadjonova Dilraboixon Ilxomjon qizi

Central Asian Medical University talabalari.

Parpieva Odinaxon Raxmanovna

Ilmiy raxbar: Central Asian Medical University dotsenti.

e.mail: [parpieva.odinaxon@yandex.ru](mailto:parpieva.odinaxon@yandex.ru), ORCID: 0000-0001-6223-103X

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17558225>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada shaxsiy gigiyena tushunchasi, uning inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishdagi o'rni yoritilgan. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etishning fiziologik, psixologik va ijtimoiy foydalari tahlil qilinadi. Maqolada gigiyenik odatlarning shakllanishi, ularni bolalikdan boshlab singdirish zaruriyati hamda tozalikka amal qilish orqali turli yuqumli kasalliklarning profilaktikasi masalalari yoritib beriladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsiy gigiyenaning ahamiyati ham asoslab berilgan.

**Kalit so'z:** shaxsiy gigiyena, salomatlik, profilaktika, tozalik, sog'lom turmush tarzi, kasalliklarning oldini olish, gigiyenik odatlar.

**Аннотация:** В статье рассматривается понятие личной гигиены, её роль в поддержании здоровья человека и профилактике заболеваний. Анализируются физиологические, психологические и социальные преимущества соблюдения правил личной гигиены. В статье рассматриваются формирование гигиенических привычек, необходимость их привития с детства, а также профилактика различных инфекционных заболеваний посредством соблюдения правил гигиены. Обосновывается значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** личная гигиена, здоровье, профилактика, чистоплотность, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, гигиенические привычки.

**Abstract:** This article examines the concept of personal hygiene and its role in maintaining human health and preventing disease. It analyzes the physiological, psychological, and social benefits of observing personal hygiene rules. The article discusses the development of hygiene habits, the need to instill them from childhood, and the prevention of various infectious diseases through hygiene. The importance of personal hygiene in developing a healthy lifestyle is substantiated.

**Keywords:** personal hygiene, health, prevention, cleanliness, healthy lifestyle, disease prevention, hygiene habits.

**Kirish.** Inson salomatligi jamiyatning eng muhim boyliklaridan biridir. Sog'lom avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlashda shaxsiy gigiyenaga rioya etish katta ahamiyat kasb etadi. Shaxsiy gigiyena – bu insonning o'z sog'lig'ini saqlash, kasalliklarning oldini olish va mehnat hamda dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil etishga qaratilgan qoidalarining majmuasidir. Bugungi kunda ekologik muhitning o'zgarishi, turmush tarzining jadallashuvi, oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi hamda axborot oqimining kuchayishi shaxsiy gigiyena masalasiga yanada jiddiy e'tibor qaratishni talab etmoqda. Oddiy gigiyenik odatlar qo'lni yuvish, kiyim-kechakni toza tutish, og'iz va tish parvarishi, tana tozaligi kabi amallar inson salomatligini saqlashda, ayniqsa yuqumli kasalliklarning oldini olishda beqiyos ahamiyatga ega. Shaxsiy gigiyena madaniyatini yoshligidan shakllantirish, uni kundalik

hayot tarziga aylantirish har bir insonning sog'lom va faol umr kechirishi uchun zarur shartlardan biridir. Shu boisdan, ushbu maqolada shaxsiy gigiyenaning mohiyati, uning profilaktik ahamiyati va sog'lom turmush tarzini ta'minlashdagi o'rni yoritiladi.

**Dolzarblik.** Hozirgi davrda shaxsiy gigiyenaga rioya etish masalasi nafaqat individual sog'lom turmush tarzining, balki butun jamiyat salomatligining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha yuqumli kasalliklarning qariyb **30–40 foizi** tozalikka rioya qilmaslik natijasida kelib chiqadi. Xususan, har yili **2,2 millionga yaqin odam** ichak infeksiyalari va gigiyena bilan bog'liq kasalliklardan hayotdan ko'z yumadi. O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi statistikasiga ko'ra, maktab o'quvchilari va yoshlar orasida tish kariyesi, teri kasalliklari hamda oshqozon-ichak muammolari kabi gigiyenaga bog'liq kasalliklar so'nggi yillarda sezilarli darajada uchrab turibdi. Tadqiqotlarga ko'ra, 10–15 yoshli bolalarning **taxminan 45 foizi** shaxsiy gigiyena qoidalariga to'liq amal qilmaydi. Bu esa gigiyenik madaniyatni yoshligidan shakllantirish zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, pandemiya davrida COVID-19 yillarida qo'l yuvish, niqob taqish, masofa saqlash kabi oddiy gigiyenik qoidalarning kasallik tarqalishini **50–60 foizgacha** kamaytirgani amalda isbotlangan. Bu holat shaxsiy gigiyena nafaqat individual, balki ijtimoiy himoya vositasi sifatida ham naqadar muhim ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu bois, shaxsiy gigiyenani to'g'ri yo'lga qo'yish, aholi orasida gigiyenik bilim va ko'nikmalarni oshirish, ayniqsa, bolalar va o'smirlar o'rtasida gigiyenik tarbiyani kuchaytirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

**Nazariy asoslar.** Shaxsiy gigiyena — bu insonning o'z sog'lig'ini saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan kundalik amaliyotlar majmuasidir. Unga tana tozaligi, og'iz va tish gigiyenasi, qo'l va oyoq parvarishi, soch va tirnoqni toza tutish, kiyim-kechak va yashash joyini tozalash, to'g'ri ovqatlanish hamda jismoniy faollik kabi jihatlar kiradi. Shaxsiy gigiyenaning ahamiyati, avvalo, inson organizmini tashqi muhitdagi zararli omillardan himoya qilishda namoyon bo'ladi. Masalan, qo'lni yuvmaslik natijasida ichak infeksiyalari, gepatit A, gijja kasalliklari kabi turli yuqumli kasalliklar kelib chiqadi. Og'iz gigiyenasiga e'tibor bermaslik esa tish kariyesi, milk yallig'lanishi va hatto yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, teri gigiyenasiga rioya qilmaslik dermatit, furunkulyoz, qo'ziqorin kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Gigiyenik odatlarning shakllanishida oilaning, ta'lim muassasalarining va ommaviy axborot vositalarining roli nihoyatda muhimdir. Bolalarda tozalikka bo'lgan e'tibor erta yoshdan boshlab shakllantirilsa, ularning kelajakda sog'lom va faol shaxs bo'lib voyaga yetishiga zamin yaratiladi. Shu ma'noda, gigiyenik tarbiya sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

Profilaktika nuqtayi nazaridan qaraganda, shaxsiy gigiyena sog'liqni saqlash tizimining asosiy tayanch yo'nalishlaridan biridir. Oddiy gigiyenik chora-tadbirlarni bajarish orqali ko'plab yuqumli va parazitar kasalliklarning oldini olish mumkin. Masalan, qo'lni sovun bilan muntazam yuvish ichak kasalliklari xavfini **40 foizgacha**, toza ichimlik suvidan foydalanish esa **30 foizgacha** kamaytiradi. Shuningdek, shaxsiy gigiyena psixologik barqarorlik va o'zini hurmat qilish hissini ham kuchaytiradi. Toza, ozoda, parvarishlangan inson o'ziga nisbatan ishonchni oshiradi, bu esa uning ijtimoiy faoliyatida, mehnat unumdorligida va shaxsiy hayotida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Demak, shaxsiy gigiyenaga rioya etish bu oddiy tozalikka amal qilish emas, balki sog'lom, faol va samarali hayot kechirishning muhim garovidir.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashning eng oddiy, ammo eng samarali vositalaridan biridir. Har bir inson o'zining kundalik hayotida tozalik va gigiyena madaniyatiga amal qilsa, nafaqat o'z sog'lig'ini, balki o'z atrofigidagilarning salomatligini ham himoya qiladi. Shaxsiy gigiyena qoidalarini bilish va ularga amal qilish orqali ko'plab yuqumli, parazitar hamda teri kasalliklarining oldini olish mumkin. Ayniqsa, bolalarda gigiyenik odatlarni erta yoshdan shakllantirish, ta'lim muassasalarida gigiyena madaniyatini targ'ib qilish va ota-onalarning bu boradagi mas'uliyatini oshirish katta ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish inson umrining uzayishiga, ish unumdorligining ortishiga hamda jamiyat salomatligining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Aholi o'rtasida gigiyena madaniyatini oshirish bo'yicha metodik qo'llanma", Toshkent, 2022.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). "Global Hygiene Report 2023", Geneva, 2023.
3. Rasulov, A. va Karimova, D. "Gigiyena va sanitariya asoslari", Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
4. Qodirova, S. "Sog'lom turmush tarzi va shaxsiy gigiyena", O'quv qo'llanma, Toshkent davlat tibbiyot universiteti, 2020.
5. Parpieva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 760-763.
6. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. *Форум молодых ученых*, (6 (34)), 26-28.
7. Parpiyeva, O. R., Nazarova, D., Ro'ziboyeva, O., & Jumaboyeva, M. (2024). SALOMATLIK-OLIIY QADRIYAT SIFATIDA. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(27), 79-81.
8. Эрматова, Г. А., Парпиева, О. Р., Якубов, А., & Камалова, Д. А. (2024). ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ. *International Journal of Education, Social Science & Humanities*, 12(5), 1221-1228.
9. О.Парпиева /Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар/ Ўқув-услубий кўрсатма. Фарғона 2015. 60-бет.
10. Parpieva, O. R., Muydinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(11), 1364-1368.