Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING SALOMATLIKNI SHAKLANTIRISHDAGI AXAMIYATI

Sadirxodjayeva Nilufar Saydullaxodjayevna
Toshkent davlat tibbiyot universiteti
sadirhodjaeva@gmail.com

Rajapboyeva Ozoda Shuxrat qizi
Toshkent davlat tibbiyot universiteti
Davolash ishi fakulteti talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.22956925

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi va uning inson salomatligini shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida PubMed va boshqa xalqaro ilmiy manbalardan olingan 21 ta maqola va adabiyotga tayanilgan holda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish hamda stressni boshqarishning salomatlikka ta'siri yoritilgan. Tahlillar natijasida sog'lom turmush tarzining yurak-qon tomir, endokrin va onkologik kasalliklarning oldini olishda, shuningdek, umr davomiyligi va hayot sifatini oshirishda muhim rol o'ynashi aniqlandi. Shuningdek, nazariy bilim bilan amaliy natija o'rtasidagi tafovutga sabab bo'luvchi ijtimoiy va madaniy omillar ham ko'rib chiqilgan. Maqola natijalari sog'lom turmush tarzini yaxlit tizim sifatida targ'ib qilish zarurligini asoslaydi va bu sohada olib boriladigan amaliy tadbirlar uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, salomatlik, jismoniy faollik, ovqatlanish, surunkali kasalliklar, kasalliklarning oldini olish.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

АННОТАЦИЯ

В данной статье на основе научной литературы проанализировано значение здорового образа жизни в формировании здоровья человека. В процессе исследования были использованы 21 источник, полученных из PubMed и других международных научных баз данных, в которых освещено влияние на здоровье физической активности, правильного питания, достаточного сна, отказа от вредных привычек, а также управления стрессом. В результате анализа установлено, что здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых, эндокринных и онкологических заболеваний, а также способствует увеличению продолжительности и повышению качества жизни. Кроме того, рассмотрены социальные и культурные факторы, обуславливающие разрыв между теоретическими знаниями и их практическим применением. Результаты статьи обосновывают необходимость продвижения здорового образа жизни как целостной системы и могут служить научной основой для практических мероприятий в данной области.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, питание, хронические заболевания, профилактика заболеваний.

Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

HEALTHY LIFESTYLE AND ITS IMPORTANCE IN SHAPING HEALTH

ABSTRACT

This article analyzes the importance of a healthy lifestyle in shaping human health based on scientific literature. The study draws on 21 sources obtained from PubMed and other international scientific databases, covering the effects of physical activity, proper nutrition, adequate sleep, avoidance of harmful habits, and stress management on health. The analysis revealed that a healthy lifestyle plays a significant role in preventing cardiovascular, endocrine, and oncological diseases, as well as in increasing life expectancy and improving quality of life. In addition, the social and cultural factors contributing to the gap between theoretical knowledge and its practical application were examined. The findings of the article substantiate the need to promote a healthy lifestyle as an integrated system and may serve as a scientific basis for practical measures in this field.

Keywords: healthy lifestyle, health, physical activity, nutrition, chronic diseases, disease prevention.

KIRISH

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi bugungi kunda tibbiyot va jamiyat oldida turgan eng dolzarb mavzulardan biriga aylangan. Zamonaviy hayot tarzi insoniyatga ko'plab qulayliklar keltirgan bo'lsa-da, harakatsizlik, noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlarning ortib borishi salomatlikka jiddiy tahdid solmoqda. Amerika Yurak Assotsiatsiyasining ilmiy bayonotida ta'kidlanishicha, sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, chekishdan voz kechish, yetarli uyqu va stressni boshqarishdek bir nechta asosiy unsurlardan tashkil topgan, biroq aholining katta qismi ushbu tavsiyalarga to'liq amal qilmaydi [1].Sog'lom turmush tarzining ta'siri ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklari misolida yaqqol ko'rinadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi ushbu kasalliklar rivojlanishida muhim xavf omili ekanligi, aksincha sog'lom odatlarni shakllantirish orqali bu xavfni sezilarli darajada kamaytirish mumkinligi ilmiy jihatdan isbotlangan [2]. Biroq foydali odatlarni shakllantirish oson jarayon emas. Yangi odatning ongli kuch sarflamasdan, ya'ni avtomatik tarzda bajariladigan darajaga yetishi uchun ma'lum vaqt talab etilishi, bu jihatning xulq-atvorni o'zgartirish dasturlarini yaratishda albatta hisobga olinishi lozimligi qayd etilgan [3].Sog'lom turmush tarzining ta'siri faqat yurak-qon tomir tizimi bilan chegaralanib qolmaydi — u suyak-tayanch tizimi salomatligiga ham bevosita bog'liq. Jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish suyak zichligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, shu bilan birga har bir mintaqaning iqtisodiy va madaniy xususiyatlarini hisobga olib tavsiyalar ishlab chiqish zarurligi ta'kidlangan [4]. Yaponiyada 4800 dan ortiq ishtirokchi qatnashgan keng ko'lamli tadqiqotda sog'lom hayot tarziga amal qiluvchi kishilarda hayotiy maqsad hissi sezilarli darajada yuqori bo'lgani aniqlangan [5].Ammo nazariy bilim va amaliy natija ko'pincha bir-biriga mos kelmaydi. Ugandada o'tkazilgan sifat tadqiqotida jamoat orasida yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish dasturlari amalga oshirilgan bo'lsa-da, aholi orasida ovqatlanish va jismoniy faollikka nisbatan o'zgarishlar tezroq kuzatilgani, chekish va stress kabi odatlarni o'zgartirish esa ancha sust kechayotgani, bunga individual, ijtimoiy va madaniy omillar to'sqinlik qilayotgani aniqlangan [6].

ASOSIYQISM

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi va organizmning kasalliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, shu sababli ba'zi tadqiqotchilar jismoniy faollikni "dori vositasi" bilan tenglashtiradi [7].Bu ta'sir yoshlikdan boshlanadi. Maktab yoshidagi bolalar va o'smirlarda o'tkazilgan keng ko'lamli tahlilda muntazam jismoniy faollik yuqori xolesterin, arterial gipertoniya, semizlik va hatto suyak zichligining pasayishi kabi bir qancha

salomatlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan [8].Jismoniy faollikning foydasi faqat tanaga emas. U ruhiy salomatlikka ham sezilarli darajada ta'sir qiladi — muntazam mashq qiluvchi odamlarda o'z-o'ziga ishonch ortadi, stress darajasi pasayadi, kayfiyat va uyqu sifati yaxshilanadi [9]Ovqatlanish tartibi surunkali kasalliklar rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, saraton va semizlik kabi kasalliklarning oldini olishda mevalar, sabzavotlar, to'liq don mahsulotlari va sog'lom yog'larga boy ratsion muhim ahamiyatga ega [10].Ovqatlanish va jismoniy faollikni birgalikda qo'llash surunkali kasalliklarning oldini olishda ayniqsa samarali. Tadqiqotchilarning fikricha, bu ikki omilning kombinatsiyasi oksidlanish stressi va yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish orqali kasallik xavfini pasaytiradi [11]. Bunga qo'shimcha ravishda, energiyaga boy va past sifatli ovqatlanish, harakatsiz turmush tarzi bilan birgalikda, semizlik va boshqa yuqumli bo'lmagan kasalliklarning rivojlanishi uchun "ideal sharoit" yaratadi [12].Ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan, ammo muhim omillardan biri — bu uyqu. Yetarli va sifatli uyqu yo'qligi ruhiy salomatlik, surunkali kasalliklar va umumiy hayot sifati o'rtasidagi murakkab bog'liqlikning markazida turadi, shu sababli Amerika Yurak Assotsiatsiyasi uyquni yurak-qon tomir salomatligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri sifatida rasman tan olgan [13].Chekish sog'lom turmush tarziga eng katta tahdid soluvchi omillardan biri bo'lib qolmoqda. Chekishni tashlash yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim xavfini kamaytiradi, gipertoniya, qandli diabet va yurak yetishmovchiligi kabi kasalliklar ehtimolini pasaytiradi [14].Alkogolli ichimliklarni iste'mol qilish ham jahon miqyosida kasalliklar yukining muhim omillaridan biri hisoblanadi. 177 dan ortiq mamlakat ma'lumotlarini o'z ichiga olgan tahlilda alkogol iste'moli bilan kasalliklar yuki o'rtasida ijobiy (ya'ni salbiy ma'noda) bog'liqlik borligi, bu bog'liqlik ayniqsa Afrika qit'asida yaqqol namoyon bo'lishi ko'rsatilgan [15].Ruhiy stress nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatlikka ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Stress gormonal va asab tizimi orqali bevosita, shuningdek, ovqatlanish va uyqu kabi xulq-atvorni o'zgartirish orqali bilvosita salomatlikka ta'sir qiladi, bu esa stressni boshqarishni sog'lom turmush tarzining ajralmas qismiga aylantiradi [16].Sog'lom turmush tarzining amaliy samarasi qandli diabet misolida yaqqol ko'rinadi. Rivojlanayotgan mamlakatlarda o'tkazilgan tasodifiy nazorat qilinadigan tadqiqotlarni umumlashtiruvchi tahlilda ko'p tarkibli turmush tarzi intervensiyalari — ya'ni ovqatlanish va jismoniy faollikni birgalikda o'zgartirish — 2-tur qandli diabet rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi isbotlangan [17].Xuddi shunday naqsh saraton kasalliklarida ham kuzatiladi. 1,9 milliondan ortiq ishtirokchini o'z ichiga olgan kognitiv tahlilda eng sog'lom turmush tarziga ega bo'lgan kishilarda saraton bilan kasallanish xavfi 29 foizga, saraton tufayli o'lim xavfi esa qariyb yarmiga kamayishi aniqlangan [18].Barcha yuqoridagi omillarning birgalikdagi ta'siri eng ishonarli tarzda AQSh aholisi ustida o'tkazilgan uzoq muddatli tadqiqotda namoyon bo'ladi. Chekmaslik, normal vazn, muntazam jismoniy faollik, mo"tadil alkogol iste'moli va sog'lom ovqatlanishdan iborat besh omilga rioya qilgan kishilarning 50 yoshdagi kutilayotgan umr davomiyligi, hech qaysi omilga rioya qilmaganlarga nisbatan ayollarda deyarli 14 yilga, erkaklarda esa 12 yildan ortiq uzoq bo'lgan [19].Sog'lom turmush tarzi nafaqat umrni uzaytiradi, balki uning sifatini ham oshiradi. 61 ta tasodifiy nazorat qilinadigan tadqiqotni qamrab olgan meta-tahlilda turmush tarziga qaratilgan intervensiyalar, ayniqsa yurak kasalliklari va metabolik buzilishlarga ega bemorlarda, hayot sifatini statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilagani ko'rsatilgan [20].Nihoyat, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda insonning sog'liq bo'yicha bilim darajasi — ya'ni sog'liq savodxonligi — muhim omil hisoblanadi. Sog'liq boshqaruvi bo'yicha maxsus tayyorgarlikdan o'tgan mutaxassislar orasida o'tkazilgan tadqiqotda yuqori sog'liq savodxonligiga ega bo'lganlarda sog'lom turmush tarziga oid xulq-atvor ancha yaxshi shakllanganligi qayd etilgan [21].

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzi — bu nafaqat kasalliklarning oldini olish vositasi, balki inson salomatligi va farovonligini uzoq muddatli asosda shakllantiruvchi markaziy omildir. Uni

har bir insonning kundalik hayotiga singdirish esa nafaqat shaxsiy, balki jamiyat salomatligini yaxshilashning eng samarali va arzon yo'lidir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. **[1]** Kris-Etherton P.M., Petersen K.S., Després J.P., et al. Strategies for Promotion of a Healthy Lifestyle in Clinical Settings: Pillars of Ideal Cardiovascular Health: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2021 Dec 14;144(24):e495–e514.
2. **[2]** Kaminsky L.A., German C., Imboden M., Ozemek C., Peterman J.E., Brubaker P.H. The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 2022 Jan–Feb;70:8–15.
3. **[3]** Singh B., Murphy A., Maher C., Smith A.E. Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants. *Healthcare*. 2024;12(23):2488.
4. Sheng B., Li X., Nussler A.K., Zhu S. The relationship between healthy lifestyles and bone health: a narrative review. *Medicine*. 2021;100(8):e24684.
5. Hirooka N., Kusano T., Kinoshita S., Aoyagi R., Hidetomo N. Association between healthy lifestyle practices and life purpose among a highly health-literate cohort: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021 Apr 29;21(1):820.
6. Ndejjo R., Musinguzi G., Nuwaha F., Bastiaens H., Wanyenze R.K. Understanding factors influencing uptake of healthy lifestyle practices among adults following a community cardiovascular disease prevention programme in Mukono and Buikwe districts in Uganda: A qualitative study. *PLOS ONE*. 2022 Feb 17;17(2):e0263867.
7. **[7]** Vina J., Sanchis-Gomar F., Martinez-Bello V., Gomez-Cabrera M.C. Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *British Journal of Pharmacology*. 2012;167(1):1–12.
8. Janssen I., LeBlanc A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010 May 11;7:40.
9. Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. 2023 Jan 7;15(1):e33475.
10. Di Renzo L., Gualtieri P., De Lorenzo A. Diet, Nutrition and Chronic Degenerative Diseases. *Nutrients*. 2021 Apr 20;13(4):1372.
11. Lordan R., Grant W.B. Dietary Patterns, Physical Activity, and Lifestyle in the Onset, Prevention, and Management of Noncommunicable Diseases. *Nutrients*. 2023 May 30;15(11):2540.
12. Guleria S. Food, Obesity, and Noncommunicable Diseases. *Journal of Postgraduate Medicine, Education and Research*. 2021.
13. Ramos A.R., Wheaton A.G., Johnson D.A. Sleep Deprivation, Sleep Disorders, and Chronic Disease. *Preventing Chronic Disease*. 2023 Aug 31;20:e77.
14. Okorare O., Evbayekha E.O., Adabale O.K., Daniel E., Ubokudum D., Olusiji S.A., Antia A.U. Smoking Cessation and Benefits to Cardiovascular Health: A Review of Literature. *Cureus*. 2023 Mar 9;15(3):e35966.
15. Jayathilaka R., Athukorala O., Ishara S., Silva D., Pathirage T. Alcohol brings burdens: A global and continent wise study on alcohol consumption and global burden of diseases. *PLOS ONE*. 2022 Jul 28;17(7):e0270998.
16. O'Connor D.B., Thayer J.F., Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*. 2021;72:663–688.
17. Sagastume D., Siero I., Mertens E., Cottam J., Colizzi C., Peñalvo J.L. The effectiveness of lifestyle interventions on type 2 diabetes and gestational diabetes incidence and cardiometabolic outcomes:

A systematic review and meta-analysis of evidence from low- and middle-income countries. *eClinicalMedicine*. 2022.

18. Zhang Y.B., Pan X.F., Chen J., Cao A., Zhang Y.G., Xia L., Wang J., Li H., Liu G., Pan A. Combined lifestyle factors, incident cancer, and cancer mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *British Journal of Cancer*. 2020 Feb 10.
19. Li Y., Pan A., Wang D.D., Liu X., Dhana K., Franco O.H., Kaptoge S., Di Angelantonio E., Stampfer M., Willett W.C., Hu F.B. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*. 2018 Jul 24;138(4):345–355.
20. Amiri S., Mahmood N., Junaidi S., Khan M.A.B. Lifestyle interventions improving health-related quality of life: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Journal of Education and Health Promotion*. 2024;13:193.
21. Kinoshita S., Hirooka N., Kusano T., Saito K., Aoyagi R. Does health literacy influence health-related lifestyle behaviors among specialists of health management? A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Nov 29;17(23):8878.