

Date: 1st June-2026

“INSON SALOMATLIGIGA TA’SIR QILUVCHI OMILLAR”

Aygaliyeva Zuxra

Orolbo‘yi tibbiyot va transport texnikumi

Tibbiyot fanlari kafedrasining " Valeologiya " fani o‘qituvchisi

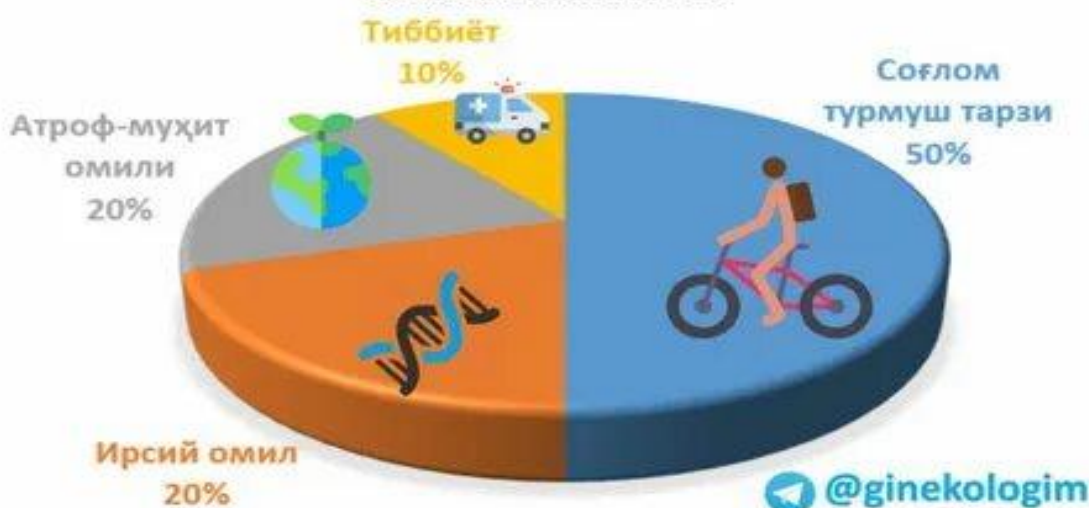
zuxra@gmail.com +998995250501

Annotatsiya. Ushbu maqolada inson salomatligiga ta’sir etuvchi asosiy omillar tahlil qilinadi. Omillar genetik (irsiy), atrof-muhit (ekologik), turmush tarzi (xulq-atvor), ijtimoiy-iqtisodiy va tibbiy xizmat ko‘rsatish bilan bog‘liq guruhlariga ajratilgan. Har bir omilning salomatlikka ijobiy va salbiy ta’siri, shuningdek, ularni boshqarish imkoniyatlari yoritilgan. Maqola tibbiyot mutaxassislari, talabalar va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchilar uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: salomatlik, omillar, genetik, atrof-muhit, turmush tarzi, ijtimoiy-iqtisodiy holat, profilaktika.

Kirish. Inson salomatligi – bu nafaqat kasalliklarning yo‘qligi, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to‘liq farovonlik holatidir (JSST ta’rifi). Salomatlikka ko‘plab omillar ta’sir ko‘rsatadi va ularning aksariyati boshqarilishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, salomatlikning atigi 10–15% sog‘liqni saqlash tizimi faoliyatiga, 15–20% genetik omillarga, 20–25% atrof-muhit holatiga va 50–55% turmush tarziga bog‘liq. Ushbu maqolada asosiy omillar guruhlarini batafsil ko‘rib chiqiladi va ularning o‘zaro ta’siri tahlil qilinadi.

**СОҒЛОМ БЎЛИШ УЧУН ТАЪСИР ҚИЛУВЧИ
АСОСИЙ ОМИЛЛАР**



1. **Genetik (irsiy) omillar** Insonning genetik kodi uning ko‘plab kasalliklarga moyilligini belgilaydi. Irsiy omillar salomatlikning taxminan 15–20% ini tashkil qiladi. · Monogen va poligen kasalliklar: ba’zi kasalliklar (masalan, gemofiliya, fenilketonuriya) bitta gen nuqsoniga bog‘liq bo‘lsa, boshqalari (gipertoniya, qandli diabet,

Date: 1st June-2026



ruhiy kasalliklar) ko'plab genlarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. · Irsiy moyillik: genlar kasallikni keltirib chiqarmaydi, lekin ma'lum atrof-muhit omillari (noto'g'ri ovqatlanish, chekish, stress) bilan birgalikda kasallikning rivojlanish ehtimolini oshiradi. · Yoshga bog'liq o'zgarishlar: hujayralardagi DNKning to'plangan shikastlanishi qarish va keksalik kasalliklari (ateroskleroz, Altsgeymer kasalligi) rivojiga hissa qo'shadi. Amaliy ahamiyati: genetika salomatlikning dastlabki zaminini yaratadi, ammo u taqdir emas. To'g'ri turmush tarzi va profilaktik choralar (masalan, genetik skrining, erta tashxislash) irsiy xavflarni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

2. Atrof-muhit omillari. Bu guruh insonni o'rab turgan jismoniy, kimyoviy va biologik muhitning salomatlikka ta'sirini o'z ichiga oladi. Ularning ulushi taxminan 20–25% ni tashkil qiladi.

2.1. Havo ifloslanishi Sanoat korxonalari, transport vositalari va issiqlik elektr stansiyalari chiqindilari havoga zararli moddalar (zamburug'lar, gazlar, og'ir metallar) chiqaradi. Bu nafas olish tizimi kasalliklari (bronxit, astma, o'pka saratoni), yurak-qon tomir va allergik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

2.2. Suv va tuproq ifloslanishi Ifloslangan suv yuqumli kasalliklar (vabo, tif, gepatit A) va parazitlar invazyialarning tarqalishiga sabab bo'ladi. Tuproqdagi kimyoviy moddalar (pestitsidlar, nitratlar) oziq-ovqat zanjiri orqali inson organizmiga kirib, surunkali zaharlanish va endokrin kasalliklarga olib kelishi mumkin.

2.3. Radiatsiya va elektromagnit maydonlar Yuqori darajadagi ionlashtiruvchi radiatsiya (masalan, radiatsion avariya) leykemiya va saraton kasalliklari xavfini oshiradi. Past chastotali elektromagnit maydonlarning (yuqori kuchlanishli liniyalar, uyali telefonlar) uzoq muddatli ta'siri haqida haligacha munozaralar davom etmoqda.

2.4. Iqlim va tabiiy sharoitlar Keskin kontinental iqlim, kunduzgi soatlarning o'zgarishi, ultrabinafsha nurlanish darajasi va boshqa geografik omillar organizmning moslashuv qobiliyatiga ta'sir qiladi. Masalan, shimoliy hududlarda yashovchi odamlarda D vitamini yetishmovchiligi va depressiya ko'p uchraydi.



Date: 1st June-2026

3. Turmush tarzi omillari (xulq-atvor omillari) Bu omillar guruhi salomatlikka eng kuchli ta'sir ko'rsatadi – taxminan 50–55%. Ularning aksariyati insonning o'z ixtiyorida va ularni o'zgartirish mumkin.

3.1. Ovqatlanish Noto'g'ri, muvozanatsiz ovqatlanish semirish, yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifa qandli diabet va ba'zi saraton turlari rivojiga olib keladi. Oziq-ovqat tarkibidagi to'yingan yog'lar, transyog'lar, shakar va tuzning ko'pligi xavfli. Kam tolali, kam vitaminli ratsion esa hazm va immun tizimini zaiflashtiradi. Tavsiya: JSST tomonidan tavsiya qilingan “sog'lom plastinka” – 50% sabzavot va mevalar, 25% to'liq donli mahsulotlar, 25% oqsil manbalari.

3.2. Jismoniy faollik Harakatsiz turmush tarzi (sedentarizm) yuqoridagi kasalliklar xavfini keskin oshiradi. Muntazam jismoniy mashqlar (haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi) yurak, tomirlar, mushaklarni mustahkamlaydi, vaznni nazorat qiladi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

3.3. Zararli odatlar · Chekish: o'pka saratoni, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi, yurak ishemiyasi va insultning asosiy sabablaridan biri. Passiv chekish ham xavfli. · Spirtli ichimliklar: jigar sirrozi, pankreatit, yurak mushagi shikastlanishi, oshqozon-ichak saratoni va ruhiy buzilishlarga olib keladi. Homiladorlikda spirtli ichimliklar homilada deformatsiyalarni keltirib chiqaradi. · Giyohvand moddalar: organizmning tez buzilishi, yuqumli kasalliklar (AIDS, gepatit) va yuqori o'lim darajasi.

3.4. Psixoemotsional holat va stress Doimiy surunkali stress immunitetni susaytiradi, qon bosimini oshiradi, yurak xastaliklari va depressiyaga olib keladi. Uyquning yetishmasligi (7-8 soatdan kam) ham aynan shunday salbiy ta'sirga ega. Ijoiy psixologik muhit, stressni boshqarish texnikalari (meditatsiya, nafas mashqlari, hobbi) salomatlikni mustahkamlaydi. 3.5. Shaxsiy gigiyena va xavfsizlik Qo'l yuvish, tish tozalash, tozalik va emlashlar yuqumli kasalliklarning oldini oladi. Yo'l harakati va mehnat xavfsizligi qoidalariga rioya qilish jarohatlar va o'limlarni kamaytiradi.

SOG'LOM OVQATLANISH ALIFBOSI

Ovqatlanish tartibi, me'yor va sifatga e'tibor bering !



Tuz iste'molini bir kunda 5 grammdan oshirmang !



Date: 1st June-2026



4. Ijtimoiy-iqtisodiy omillar Bu omillar odamlarning turmush tarzi va atrof-muhit sifati uchun asos yaratadi. Daromad darajasi: kambag'allik to'yib ovqatlanmaslik, yomon uy-joy sharoitlari, sifatli tibbiy xizmatdan foydalana olmaslik bilan bog'liq. O'tkir va surunkali kasalliklar, bolalar o'limi kambag'al qatlamda ko'proq. Ta'lim darajasi: ma'lumotli odamlar sog'liq haqida ko'proq biladilar, sog'lom turmush tarziga amal qiladilar va profilaktik choralarga murojaat qiladilar. Ayollarning ta'limi bolalar salomatligiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: oila va do'stlarning yordami ruhiy salomatlikni yaxshilaydi, depressiya va o'z joniga qasd xavfini kamaytiradi. Ishsizlik va mehnat sharoiti: ishsizlar ko'pincha ruhiy tushkunlik va moddiy qiyinchiliklarga duch keladi. Xavfli ishlab chiqarishlarda mehnat sharoiti (shovqin, chang, toksik moddalar) kasb kasalliklariga sabab bo'ladi.

5. Tibbiy xizmat ko'rsatish omillari. Sog'liqni saqlash tizimi salomatlikning taxminan 10–15% ini tashkil qiladi, biroq uning ahamiyati kasallik yoki favqulodda vaziyatlarda keskin oshadi. Profilaktik xizmatlar: emlash, skrining dasturlari (masalan, onkotsitologiya, mammografiya) kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va oldini olish imkonini beradi. Sifatsiz tibbiy yordam: noto'g'ri tashxis, sifatli dori vositalarining yetishmasligi, shifokorlarning malakasizligi asoratlari va o'limga olib kelishi mumkin. Tibbiy sug'urta qamrovi: rivojlanayotgan mamlakatlarda tibbiy xizmatlarning qimmatligi sababli ko'plab odamlar davolanishdan bosh tortadi yoki kech murojaat qiladi. Dori vositalari bilan ta'minlanganlik: soxta yoki muddati o'tgan dori-darmonlar salomatlikka bevosita zarar keltiradi.

6. Omillarning o'zaro ta'siri va kompleks yondashuv. Yuqorida sanab o'tilgan omillar bir-biridan ajralgan holda emas, balki murakkab o'zaro ta'sir tarmog'i sifatida ishlaydi. Masalan: Genetik moyillik + noto'g'ri ovqatlanish + harakatsizlik = 2-toifa diabet. Kambag'allik + ifloslangan hudud + past ta'lim = surunkali nafas kasalliklari. Genetik jihatdan stressga moyil odam + ijtimoiy izolyatsiya + surunkali stress = depressiya. Shuning uchun sog'liqni saqlash siyosati faqat tibbiyotga emas, balki ekologiya, ta'lim, ijtimoiy himoya, shaharsozlik, oziq-ovqat sanoati va boshqa sohalarni qamrab oluvchi integratsiyalashgan yondashuvni talab qiladi. --- Xulosa Inson salomatligi ko'p omilli hodisa bo'lib, unga genetik xususiyatlar, atrof-muhit sifati, turmush tarzi, ijtimoiy-iqtisodiy sharoit va tibbiy xizmatning mavjudligi birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Mazkur omillar orasida eng katta ulush (50–55%) turmush tarziga – ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlar va stressni boshqarishga tegishli. Bu esa har bir inson o'z salomatligi uchun mas'ul ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, sog'lom tanlovlar qilish imkoniyati ijtimoiy va iqtisodiy omillarga bog'liq, shuning uchun davlat darajasida qulay muhit yaratish (arzon va sifatli oziq-ovqat, sport inshootlari, ekologik toza hududlar, ta'lim va daromad darajasini oshirish) muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar:

1. Individual darajada: muntazam jismoniy faollik, muvozanatlangan ovqatlanish, chekish va spirtli ichimliklarni cheklash, stressni boshqarish, uyqu rejimiga rioya qilish.

Date: 1st June-2026

2. Jamoat darajasida: sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ekologik standartlarni kuchaytirish, bepul emlash va skrining dasturlarini joriy etish.

3. Davlat siyosatida: qashshoqlikni qisqartirish, ta'lim va sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirish, ishlab chiqarishda xavfsizlikni ta'minlash. Faqatgina barcha omillarni hisobga oluvchi kompleks strategiyalar aholi salomatligini yaxshilash va faol uzoq umr ko'rishni ta'minlash imkonini beradi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. The determinants of health. Geneva: WHO; 2023.
2. Marmot M., Wilkinson R.G. Social Determinants of Health. 2nd ed. Oxford University Press; 2006.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzi qo'llanmasi. Toshkent; 2022.
4. Murray C.J.L., Lopez A.D. The Global Burden of Disease. Harvard University Press; 1996.
5. Shadhayev A., Tursunov H. Gigiyena va salomatlik asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi; 2019.
6. Islamov S.E., Karimov M.M. Ekologiya va inson salomatligi. Toshkent: Fan; 2017.
7. JSST Yevropa mintaqaviy byurosi. Sog'liqning ijtimoiy determinantlari bo'yicha hisobot. Kopengagen; 2021.

