POLIKLINIKA SHAROITIDA JISMONIY FAOLLIKNING AHOLI SALOMATLIGINI YAXSHILASHDAGI AHAMIYATI

Saidxo‘jayeva Nilufar Bozorboy qizi

Annotatsiya. *Ushbu tezisda poliklinika sharoitida jismoniy faollikni targ‘ib qilish va undan aholining salomatligini mustahkamlash, surunkali kasalliklarning oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilash vositasi sifatida foydalanish masalalari yoritilgan. Jismoniy faollikning yurak-qon tomir, metabolik va tayanch-harakat tizimi faoliyatiga ijobiy ta’siri, shuningdek, aholiga individual jismoniy faollik dasturlarini tavsiya etishning ahamiyati ko‘rib chiqilgan. Birlamchi tibbiy-sanitariya yordamida shifokor va tibbiyot xodimlarining jismoniy faollik bo‘yicha maslahat berishi profilaktik yondashuvning muhim qismi ekanligi ta’kidlangan.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy faollik, poliklinika, salomatlik, profilaktika, reabilitatsiya, sog‘lom turmush tarzi, surunkali kasalliklar.*

Аннотация. *В тезисе рассматривается значение физической активности в условиях поликлиники для укрепления здоровья населения, профилактики хронических заболеваний и улучшения качества жизни. Освещается положительное влияние физической активности на сердечно-сосудистую, метаболическую и опорно-двигательную системы. Особое внимание уделяется профилактическому консультированию пациентов по вопросам физической активности и индивидуальному подбору двигательной нагрузки.*

Ключевые слова: *физическая активность, поликлиника, здоровье, профилактика, реабилитация, здоровый образ жизни, хронические заболевания.*

Abstract. *The thesis discusses the importance of physical activity in primary healthcare settings for improving population health, preventing chronic diseases and enhancing quality of life. The positive effects of physical activity on cardiovascular, metabolic and musculoskeletal health are considered. Particular attention is paid to physical activity counselling and the individual selection of appropriate exercise levels within outpatient care.*

Keywords: *physical activity, primary healthcare, health, prevention, rehabilitation, healthy lifestyle, chronic diseases.*

KIRISH

Bugungi kunda aholining salomatligini mustahkamlash va surunkali kasalliklarning oldini olish sog‘liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Aholi orasida kamharakat turmush tarzining keng tarqalishi ortiqcha tana vazni, arterial gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur qandli diabet va boshqa surunkali holatlar rivojlanishi uchun xavf omillaridan biri bo‘lishi mumkin.

Jismoniy faollik inson organizmining funksional imkoniyatlarini saqlash va yaxshilashga yordam beradi. Muntazam harakat qilish yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, mushaklar kuchi va chidamliligini oshirish, tana vaznini nazorat qilish hamda kundalik hayotdagi faollikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli jismoniy faollikni faqat sport mashg‘uloti sifatida emas, balki kasalliklarning profilaktikasi va tibbiy reabilitatsiyaning tarkibiy qismi sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq.

ASOSIY QISM

Poliklinika aholiga birlamchi tibbiy yordam ko‘rsatishning muhim bo‘g‘ini hisoblanadi. Aynan poliklinika sharoitida bemorlarning sog‘lig‘i, turmush tarzi va mavjud xavf omillari haqida ma’lumot olish, shuningdek, profilaktik tavsiyalar berish imkoniyati mavjud.

Jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalar berishda insonning yoshi, umumiy sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va mavjud kasalliklari hisobga olinishi kerak. Jismoniy yuklama individual yondashuv asosida tanlanganda uning xavfsizligi va samaradorligini oshirish mumkin.

Ayniqsa, kamharakat turmush tarziga ega bo‘lgan shaxslarni asta-sekin faol hayot tarziga jalb qilish muhimdir. Kundalik piyoda yurish, faol harakatlanish, yengil aerob mashqlar, sog‘lomlashtiruvchi gimnastika va boshqa moslashtirilgan mashqlar jismoniy faollikni oshirishning oddiy usullari bo‘lishi mumkin.

Poliklinikada tibbiyot xodimlarining vazifalaridan biri bemorga jismoniy faollikning ahamiyatini tushuntirish bilan birga, mavjud holatiga mos tavsiyalar berishdir. Zarur hollarda bemorni tegishli mutaxassisga yo‘naltirish va reabilitatsiya dasturini individual tarzda shakllantirish mumkin.

Jismoniy faollikning profilaktik ahamiyati ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik buzilishlar, ortiqcha tana vazni va tayanch-harakat tizimi bilan bog‘liq muammolarning oldini olishda muhimdir. Muntazam jismoniy faollik sog‘lom turmush tarzining boshqa tarkibiy qismlari — to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli

uyqu, zararli odatlardan voz kechish va stressni boshqarish bilan birgalikda qo‘llanilganda yanada samarali bo‘lishi mumkin.

Shuningdek, poliklinika sharoitida jismoniy faollikni targ‘ib qilish aholining tibbiy savodxonligini oshirishga ham xizmat qiladi. Bemor jismoniy faollikning sog‘liq uchun ahamiyatini tushunganida, o‘z salomatligiga mas’uliyat bilan yondashishi va profilaktik tadbirlarda faol ishtirok etishi mumkin.

Reabilitatsiya jarayonida esa jismoniy mashqlar bemorning funksional imkoniyatlarini tiklashga, kundalik faoliyatga qaytishiga va hayot sifatini yaxshilashga ko‘maklashadi. Bunda mashqlar turi va intensivligi bemorning individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi.

XULOSA

Poliklinika sharoitida jismoniy faollikni targ‘ib qilish aholining sog‘lig‘ini mustahkamlash va kasalliklarning profilaktikasida muhim yo‘nalishlardan biridir. Jismoniy faollikni birlamchi tibbiy yordam tizimiga kengroq kiritish sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarni individual yondashuv asosida berish, bemorning yoshi, sog‘lig‘i va funksional imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Tibbiyot xodimlarining profilaktik maslahatlari, aholining jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan tadbirlar va reabilitatsiya dasturlarini takomillashtirish sog‘liqni saqlashning profilaktik yo‘nalishini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, poliklinika sharoitida jismoniy faollikni muntazam targ‘ib qilish va individual tavsiyalar berish aholi salomatligini yaxshilashning amaliy va istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

2. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO, 2022.

3. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. Current Opinion in Cardiology. 2017;32(5):541–556.

4. Piercy K.L., Troiano R.P., Ballard R.M. et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018;320(19):2020–2031.

5. Lee I.M., Shiroma E.J., Lobelo F. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. The Lancet. 2012;380:219–229.