HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

THE IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PREVENTION OF NON-COMMUNICABLE DISEASES

Istamova Nasiba Parvoz qizi
2nd-year student of Medical Prophylaxis, Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali Ibn Sina
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.21755714

Abstract: This article, based on scientific literature, analyzes the role of a healthy lifestyle in the prevention of noncommunicable diseases. It emphasizes that modifiable risk factors, such as poor diet, physical inactivity, smoking, and alcohol consumption, significantly influence the development of cardiovascular diseases, type 2 diabetes, and certain cancers. Preventive strategies and their effectiveness in improving population health are also assessed.

Keywords: noncommunicable diseases, healthy lifestyle, prevention, risk factors, physical activity, balanced diet, public health.

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasida sog‘lom turmush tarzining o‘rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, tamaki mahsulotlari va alkogol iste'moli kabi o‘zgartiriladigan xavf omillari yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur qandli diabet va ayrim onkologik kasalliklar rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko‘rsatishi yoritilgan. Shuningdek, profilaktik strategiyalar va ularning aholi salomatligini mustahkamlashdagi samaradorligi baholangan.

Kalit so'zlar: yuqumli bo‘lmagan kasalliklar, sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, xavf omillari, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, aholi salomatligi.

Аннотация: В данной статье на основе научных источников анализируется роль здорового образа жизни в профилактике неинфекционных заболеваний. Подчеркивается, что модифицируемые факторы риска, такие как неправильное питание, недостаток физической активности, курение и употребление алкоголя, существенно влияют на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и некоторых онкологических заболеваний. Также оцениваются профилактические стратегии и их эффективность в укреплении здоровья населения.

Ключевые слова: неинфекционные заболевания, здоровый образ жизни, профилактика, факторы риска, физическая активность, рациональное питание, общественное здравоохранение.

Kirish

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar (YBK) XXI asrda jahon sog‘liqni saqlash tizimi oldidagi eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib, ularning tarkibiga yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, xavfli o‘smalar hamda surunkali nafas yo‘llari kasalliklari kiradi. Ushbu kasalliklar uzoq muddat davom etishi, mehnat qobiliyatini pasaytirishi va erta nogironlik hamda o‘lim ko‘rsatkichlarini oshirishi bilan tavsiflanadi. Epidemiologik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, mazkur kasalliklarning katta qismi irsiy omillardan ko‘ra, insonning kundalik turmush tarzi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan o‘zgartiriladigan

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

xavf omillari ta'sirida rivojlanadi. Ratsional ovqatlanmaslik, jismoniy faollikning yetarli emasligi, tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish, alkogolni suiiste'mol qilish, ortiqcha tana vazni hamda surunkali psixoemotsional zo‘riqish metabolik buzilishlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Zamonaviy profilaktik tibbiyot ushbu xavf omillarini erta aniqlash va ularni boshqarish orqali kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini kamaytirishni asosiy strategiya sifatida e'tirof etadi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish, profilaktik skrining dasturlarini takomillashtirish va aholining tibbiy savodxonligini oshirish sog‘liqni saqlash tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur maqolaning maqsadi yuqumli bo‘lmagan kasalliklar rivojlanishida sog‘lom turmush tarzining ilmiy asoslangan ahamiyatini tahlil qilish, asosiy xavf omillarini baholash hamda ularni kamaytirishga qaratilgan zamonaviy profilaktik yondashuvlarni tizimli ravishda yoritishdan iborat.

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanishida o‘zgartiriladigan xavf omillari yetakchi o‘rin egallaydi. Zamonaviy epidemiologik tadqiqotlar yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur qandli diabet, semizlik va ayrim onkologik kasalliklarning aksariyat holatlari noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish hamda alkogolni suiiste'mol qilish bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatmoqda. Energiya sarfiga nisbatan yuqori kaloriyali, transyog‘lar, to‘yingan yog‘ kislotalari, tuz va erkin shakar miqdori ko‘p bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish arterial gipertenziya, dislipidemiya va insulinrezistentlikning rivojlanish xavfini sezilarli oshiradi. Aksincha, sabzavot, meva, dukkakli ekinlar, butun don mahsulotlari va to‘yinmagan yog‘ kislotalariga boy ratsion metabolik ko‘rsatkichlarni yaxshilab, surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lishi energiya almashinuvini me'yorlashtiradi, tana vaznini nazorat qiladi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi hamda glyukoza almashinuvini yaxshilaydi. Shu bilan birga, tamaki tutunidagi toksik moddalar qon tomirlari endoteliyiga zarar yetkazib, ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi, alkogolni me'yoridan ortiq iste'mol qilish esa jigar, yurak va markaziy asab tizimida patologik o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shuning uchun birlamchi profilaktika doirasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, xavf omillarini erta aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar yuqumli bo‘lmagan kasalliklar tarqalishini kamaytirishning eng samarali ilmiy asoslangan yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy sog‘liqni saqlash siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kasalliklarni davolashdan ko‘ra ularning oldini olish tibbiy, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ancha samarali hisoblanadi. Shu sababli profilaktik tibbiyot aholining salomatligini mustahkamlashga qaratilgan uzluksiz va kompleks chora-tadbirlarni o‘z ichiga oladi. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlariga muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, sifatli uyqu, zararli odatlardan voz kechish hamda psixologik barqarorlikni saqlash kiradi. Ushbu omillar organizmning metabolik muvozanatini ta'minlab, arterial bosim, lipid almashinuvi, glyukoza homeostazi va immun tizimi faoliyatini me'yorida ushlab turishga xizmat qiladi. Ayniqsa, surunkali stressning kamaytirilishi va uyqu sifatining yaxshilanishi kortizol sekretsiyasining me'yorlashishiga, insulin sezuvchanligining saqlanishiga hamda yurak-qon tomir tizimiga tushadigan funksional yuklamaning pasayishiga yordam beradi. Profilaktik tadbirlarning samaradorligi faqat tibbiyot muassasalari faoliyati bilan cheklanmaydi, balki ta'lim tizimi, oila, ish joylari va mahalliy hamjamiyatlarning faol ishtirokiga ham bog‘liq. Maktab yoshidan boshlab sog‘lom ovqatlanish, jismoniy tarbiya va zararli odatlardan voz kechish bo‘yicha ko‘nikmalarni shakllantirish kelgusida yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning uchrash chastotasini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, oilaviy shifokorlar tomonidan muntazam profilaktik ko‘riklar o‘tkazilishi, tana vazni indeksi, arterial qon bosimi, qondagi glyukoza va lipid

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

koʻrsatkichlarining nazorat qilinishi xavf guruhiga kiruvchi shaxslarni erta aniqlash imkonini beradi. Natijada sogʻlom turmush tarzini keng joriy etish nafaqat alohida shaxs salomatligini yaxshilaydi, balki sogʻliqni saqlash tizimiga tushadigan iqtisodiy yukni kamaytirish, mehnat unumdorligini oshirish va aholining oʻrtacha umr davomiyligini uzaytirishda ham muhim omil sifatida namoyon boʻladi.

Yuqumli boʻlmagan kasalliklar profilaktikasida faqat individual tavsiyalar bilan cheklanib qolish yetarli emas, balki davlat miqyosida amalga oshiriladigan kompleks profilaktik dasturlar ham muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilish, tamaki mahsulotlari iste'molini cheklash, alkogol mahsulotlariga nisbatan nazoratni kuchaytirish hamda jismoniy faollikni ommalashtirishga qaratilgan milliy dasturlar kasallanish va erta oʻlim koʻrsatkichlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida arterial qon bosimi, tana vazni indeksi, bel aylanasi, qondagi glyukoza va lipidlar miqdorini muntazam baholab borish yuqori xavf guruhiga mansub shaxslarni kasallikning klinik belgilari rivojlanishidan oldin aniqlash imkonini beradi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari va 2-tur qandli diabet boʻyicha skrining dasturlarining muntazam tashkil etilishi kasallikni erta tashxislash, davolashni oʻz vaqtida boshlash va ogʻir asoratlarning oldini olishda muhim oʻrin tutadi. Shu bilan birga, profilaktik tadbirlarning samaradorligi aholining tibbiy savodxonligi bilan chambarchas bogʻliq. Kasalliklarning xavf omillari, ularni kamaytirish usullari va sogʻlom turmush tarzining afzalliklari haqida yetarli bilimga ega boʻlgan shaxslar profilaktik tavsiyalarga koʻproq amal qiladi. Soʻnggi yillarda raqamli sogʻliqni saqlash texnologiyalari, mobil ilovalar, elektron tibbiy kartalar va telemeditsina xizmatlari profilaktik kuzatuvning uzluksizligini ta'minlashda muhim vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Biroq profilaktik dasturlarni amaliyotga tatbiq etishda ijtimoiy-iqtisodiy tengsizlik, tibbiy xizmatlardan foydalanish imkoniyatining cheklanganligi, notoʻgʻri ovqatlanish odatlari va jismoniy faollikning pastligi kabi omillar muayyan toʻsiqlarni yuzaga keltiradi. Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun sogʻliqni saqlash, ta'lim, sport va ommaviy axborot vositalari oʻrtasida uzviy hamkorlikni yoʻlga qoʻyish, aholining barcha qatlamlarini qamrab oladigan profilaktik dasturlarni kengaytirish hamda ilmiy dalillarga asoslangan tavsiyalarni amaliyotga izchil joriy etish muhim hisoblanadi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar yuqumli boʻlmagan kasalliklarning asosiy qismi irsiy omillardan koʻra, oʻzgartirilishi mumkin boʻlgan xulq-atvor va turmush tarzi omillari bilan chambarchas bogʻliqligini koʻrsatadi. Shu jihatdan profilaktik tibbiyot konsepsiyasi kasallikni davolashga emas, balki uning rivojlanish mexanizmlariga ta'sir etuvchi xavf omillarini imkon qadar erta bartaraf etishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Ilmiy adabiyotlarda ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, tamaki mahsulotlaridan voz kechish va tana vaznini me'yorida saqlash yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur qandli diabet hamda ayrim xavfli oʻsmalarning uchrash chastotasini kamaytiruvchi eng samarali profilaktik choralar sifatida e'tirof etiladi. Biroq ushbu tavsiyalarni amaliyotga toʻliq joriy etishda faqat tibbiy omillar emas, balki aholining ijtimoiy-iqtisodiy sharoiti, ta'lim darajasi, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va ulardan foydalanish imkoniyati, urbanizatsiya, ekologik muhit hamda psixologik omillar ham muhim rol oʻynaydi. Ayniqsa, shaharlashuv jarayonining jadallashuvi, kamharakat turmush tarzi va yuqori kaloriyali tayyor oziq-ovqat mahsulotlari iste'molining ortishi metabolik kasalliklar tarqalishiga salbiy ta'sir koʻrsatmoqda. Shu sababli profilaktik tadbirlarning muvaffaqiyati faqat tibbiyot xodimlari faoliyatiga emas, balki sogʻliqni saqlash, ta'lim, sport, oziq-ovqat sanoati va ommaviy axborot vositalarining oʻzaro hamkorligiga ham bogʻliq. Oʻzbekiston sharoitida ham birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini yanada takomillashtirish, profilaktik skrining dasturlarini kengaytirish, aholining tibbiy savodxonligini oshirish va sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitni shakllantirish yuqumli boʻlmagan kasalliklar yukini kamaytirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yondashuv nafaqat kasallanish koʻrsatkichlarini

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

pasaytirishga, balki sog‘lom umr davomiyligini uzaytirish va sog‘liqni saqlash tizimining iqtisodiy samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasini takomillashtirish bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat individual tavsiyalar berish bilan cheklanmasligi, balki aholining barcha qatlamlarini qamrab oladigan tizimli yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim. So‘nggi yillarda profilaktik tibbiyot konsepsiyasida "xavf omillarini boshqarish" tamoyili alohida ahamiyat kasb etmoqda. Mazkur tamoyilga ko‘ra, arterial gipertenziya, dislipidemiya, giperglikemiya, semizlik va metabolik sindrom kabi holatlarni klinik asoratlar rivojlanishidan oldin aniqlash hamda o‘z vaqtida korreksiya qilish kasalliklarning og‘ir shakllarini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu nuqtai nazardan, oilaviy shifokorlar faoliyatini kuchaytirish, profilaktik ko‘riklarni muntazam tashkil etish va elektron tibbiy monitoring tizimlarini joriy etish yuqori xavf guruhidagi shaxslarni uzluksiz kuzatish imkonini beradi. Biroq ilmiy adabiyotlarda qayd etilishicha, profilaktik tavsiyalarning samaradorligi ko‘pincha aholining ularga rioya qilish darajasi bilan belgilanadi. Bilimning mavjudligi har doim ham sog‘lom xulq-atvor shakllanishini kafolatlamaydi, chunki iqtisodiy imkoniyatlar, oziq-ovqat mahsulotlarining narxi, ish rejimi, urbanizatsiya, psixologik stress va madaniy odatlar insonning kundalik hayot tarziga bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Shu sababli profilaktik dasturlarni ishlab chiqishda faqat tibbiy mezonlarga emas, balki ijtimoiy, iqtisodiy va demografik omillarga ham kompleks baho berish zarur. O‘zbekiston sharoitida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha olib borilayotgan chora-tadbirlarni oilaviy tibbiyot tizimi, ta'lim muassasalari, mahalla institutlari hamda ommaviy axborot vositalari bilan integratsiyalash profilaktik faoliyat samaradorligini yanada oshirishi mumkin. Bundan tashqari, sun'iy intellektga asoslangan xavfni baholash modellari, mobil sog‘liqni saqlash ilovalari va telemeditsina xizmatlarini keng qo‘llash individual profilaktik tavsiyalarni shaxsning yoshi, jinsi, irsiy moyilligi va turmush tarziga moslashtirish imkonini beradi. Kelgusida aynan raqamli sog‘liqni saqlash texnologiyalarini profilaktik tibbiyot bilan uyg‘unlashtirish yuqumli bo‘lmagan kasalliklar yukini kamaytirish, sog‘lom umr davomiyligini uzaytirish hamda sog‘liqni saqlash tizimi resurslaridan oqilona foydalanishni ta'minlaydigan istiqbolli ilmiy yo‘nalishlardan biri bo‘lib qoladi.

Xulosa

Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning keng tarqalishi ularning profilaktikasini sog‘liqni saqlash tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylantirmoqda. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ratsional ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tibbiy ko‘riklardan o‘tish kasalliklarning asosiy xavf omillarini sezilarli darajada kamaytiradi. Profilaktik dasturlarni birlamchi tibbiy-sanitariya yordami, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etuvchi ta'lim va zamonaviy raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish ularning samaradorligini oshiradi. Shu bois ilmiy asoslangan profilaktik strategiyalarni amaliyotga izchil joriy etish aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom umr davomiyligini uzaytirish hamda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar bilan bog‘liq tibbiy va ijtimoiy yukni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahmedov A.A., Xaydarov Q.Q. Profilaktik tibbiyot asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.
2. Hall J.E. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 15th ed. Philadelphia: Elsevier, 2024
3. Hinkle J.L., Cheever K.H. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. 16th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar. – Toshkent, 2023.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

5. Murray C.J.L., Lopez A.D. Global Burden of Disease and Risk Factors. Washington, DC: The World Bank; Oxford University Press, 2020.
6. World Health Organization. Noncommunicable Diseases: Key Facts. Geneva: WHO, 2025.
7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
8. World Health Organization. WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2022.