



SANITAR OQARTIRUV ISHLARINING SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA TUTGAN O‘RNI.

Raimjonova Sabohat Shoraim qizi
EMU UNIVERSITY talabasi

Annotatsiya. *Ushbu ilmiy maqolada sanitar-oqartiruv ishlarining jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va mustahkamlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Aholi orasida gigiyenik bilimlarni oshirish, kasalliklarning oldini olish, sog‘lom xulq-atvorni rivojlantirishda sanitar-ma‘rifiy faoliyatning o‘rni yoritiladi. Shuningdek, sog‘liqni saqlash tizimida profilaktik yo‘nalishning ustuvorligi, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish orqali sanitariya oqartiruv ishlarini samarali tashkil etish masalalari ko‘rib chiqiladi.*

Kalit so‘zlar: *sanitar oqartiruv, sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, gigiyena, jamoat salomatligi.*

Аннотация. *В данной научной статье анализируется роль санитарно-просветительной работы в формировании и укреплении здорового образа жизни в обществе. Освещается значение санитарного просвещения в повышении гигиенических знаний населения, профилактике заболеваний и развитии здорового поведения. Рассматривается приоритет профилактического направления в системе здравоохранения, а также возможности повышения эффективности санитарно-просветительной деятельности с использованием современных информационных технологий.*

Ключевые слова: *санитарное просвещение, здоровый образ жизни, профилактика, гигиена, общественное здоровье.*

Abstract. *This scientific article analyzes the role of sanitary and health education activities in the formation and strengthening of a healthy lifestyle in society. The importance of sanitary education in improving hygienic knowledge, preventing diseases, and promoting healthy behavior among the population is highlighted. Special attention is paid to the priority of preventive approaches in the healthcare system and to modern methods for improving the effectiveness of sanitary education through the use of information technologies.*

Key words: *sanitary education, healthy lifestyle, prevention, hygiene, public health.*

Dolzarblik

Bugungi kunda aholining sog‘lig‘ini mustahkamlash, surunkali va yuqumli kasalliklarning oldini olish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Tibbiyot amaliyotida kasallikni davolashdan ko‘ra, uning oldini olish iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan samaraliroq ekani isbotlangan. Shu nuqtai nazardan, sanitar oqartiruv ishlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biri bo‘lib, aholining tibbiy madaniyatini oshirishga

xizmat qiladi. Noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar keng tarqalgan sharoitda sanitar-ma'rifiy ishlarning ahamiyati yanada ortmoqda.

Kirish

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlovchi hayot faoliyati tizimidir. Uni shakllantirishda shaxsiy mas'uliyat bilan bir qatorda, jamiyat va davlat tomonidan olib boriladigan sanitar oqartiruv ishlari muhim o'rin tutadi. Sanitar oqartiruv deganda aholi orasida gigiyena, kasalliklarning oldini olish, sog'lom xulq-atvor masalalariga oid bilimlarni tarqatishga qaratilgan tizimli faoliyat tushuniladi. Bu faoliyat sog'liqni saqlash tizimining ajralmas qismi bo'lib, aholining sog'lom hayot kechirishiga yo'naltirilgan.

Asosiy qism

1. Sanitar oqartiruv ishlarining mohiyati va vazifalari

*Sanitar oqartiruv ishlarining asosiy vazifasi aholining tibbiy-gigiyenik savodxonligini oshirishdan iborat. Bu jarayonda quyidagi yo'nalishlar muhim hisoblanadi:

*shaxsiy va jamoat gigiyenasi qoidalarini tushuntirish;

*yuqumli va yuqumsiz kasalliklarning oldini olish usullarini o'rgatish;

*sog'lom ovqatlanish tamoyillarini targ'ib qilish;

*zararli odatlarning (chekish, alkogol, giyohvandlik) salbiy oqibatlari haqida ma'lumot berish;

*jismoniy faollik va mehnat-gigiyena qoidalariga amal qilishni rag'batlantirish.

2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sanitar oqartiruvning o'rni

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligining poydevori hisoblanadi. Sanitar-ma'rifiy ishlar orqali aholida sog'lom xulq-atvor stereotiplari shakllanadi. Masalan, qo'l yuvish, toza ichimlik suvidan foydalanish, ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish kabi oddiy ko'nikmalar ko'plab kasalliklarning oldini oladi. Bundan tashqari, aholining sog'liq haqidagi bilim darajasi oshgani sari tibbiy xizmatlarga murojaat qilish madaniyati ham yaxshilanadi.

3. Profilaktika va sanitar oqartiruv


Profilaktika sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishidir. Birlamchi profilaktika doirasida sanitar oqartiruv ishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ular orqali kasalliklarning kelib chiqish sabablari, xavf omillari va ularni bartaraf etish yo'llari tushuntiriladi. Natijada kasallanish darajasi pasayadi, mehnat qobiliyati va umr davomiyligi ortadi.

4. Zamonaviy sharoitda sanitar oqartiruv ishlarini takomillashtirish

Bugungi kunda sanitar oqartiruv ishlarida ommaviy axborot vositalari, internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalardan keng foydalanish imkoniyati mavjud. Videoroliklar, onlayn ma'ruzalar, infografikalar orqali sog'lom turmush tarzi g'oyalarini targ'ib qilish samaradorlikni oshiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida raqamli texnologiyalar orqali olib boriladigan sanitar-ma'rifiy ishlar muhim hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sanitar oqartiruv ishlari sog'lom turmush tarzini shakllantirish va mustahkamlashda muhim ijtimoiy ahamiyatga ega. Aholining gigiyenik savodxonligini,



oshirish, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom hayot kechirishga bo‘lgan mas’uliyatni kuchaytirishda bu faoliyatning roli beqiyosdir. Sanitar-ma’rifiy ishlarni tizimli va zamonaviy yondashuv asosida olib borish jamiyat salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Jamoat salomatligi bo‘yicha me’yoriy hujjatlar.
2. Gigiyena va jamoat salomatligi asoslari. Darslik. – Toshkent.
3. Sog‘lom turmush tarzi va profilaktik tibbiyot. O‘quv qo‘llanma.
4. WHO. Health promotion and disease prevention strategies.
5. Public Health and Preventive Medicine. Academic textbook.
6. Aholi salomatligini mustahkamlashda profilaktikaning o‘rni. Ilmiy maqolalar to‘plami.
7. Zamonaviy tibbiyotda sanitar-ma’rifiy ishlar. Monografiya.

