

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Мирхосилова С.Р.
студентка 4- курса ТДПУ имени Низоми

Ключевые слова. Адаптированных, инновационных, превентивных.

Введение. Актуальность и новизна тезиса о глобальных проблемах организации здорового образа жизни для людей, проживающих в Узбекистане, неоспоримы в настоящее время с учетом ряда факторов как на местном, так и на глобальном уровнях.

В современном обществе заболевания, связанные с нездоровым образом жизни, становятся все более распространенными и серьезными. Узбекистан, как и многие другие страны, сталкивается с увеличением числа случаев ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других заболеваний, чьи риски могут быть снижены через здоровый образ жизни. Это делает проблему организации здорового образа жизни актуальной и значимой для жителей Узбекистана.

Новизна данного тезиса заключается в необходимости исследования и разработки специализированных подходов и программ, адаптированных к конкретным потребностям и особенностям населения Узбекистана. Даже при существующих данных о важности здорового образа жизни, существует потребность в новых и инновационных подходах к мотивации людей к здоровому поведению, созданию поддерживающей среды для здорового образа жизни и разработке превентивных мер, направленных на борьбу с основными факторами, негативно влияющими на здоровье.

Таким образом, актуальность и новизна исследования глобальных проблем организации здорового образа жизни для населения Узбекистана являются ключевыми факторами в повышении эффективности программ по продвижению здоровья и улучшению качества жизни жителей этой страны.

Цель: Изучение текущей ситуации с здоровьем и образом жизни населения Узбекистана, выявление основных проблем, препятствующих формированию здорового образа жизни, и разработка рекомендаций для улучшения общественного здоровья.

Задачи:

1. Анализ данных о заболеваемости и смертности от болезней, связанных с нездоровым образом жизни, в Узбекистане.
2. Изучение особенностей питания и физической активности населения Узбекистана.
3. Оценка уровня информированности и осведомленности населения о здоровом образе жизни.
4. Исследование доступности медицинской помощи и превентивных программ, направленных на поддержку здорового образа жизни.
5. Выявление социо-экономических, культурных и инфраструктурных факторов, влияющих на формирование образа жизни населения.
6. Разработка рекомендаций для улучшения ситуации, включая предложения по проведению информационно-просветительской работы, созданию здоровых условий окружающей среды и поддержке здоровых привычек среди населения Узбекистана.

Глобальные проблемы организации здорового образа жизни для людей, проживающих в Узбекистане, представляют серьезный вызов для общественного здоровья и благополучия нации. Важно рассмотреть несколько ключевых аспектов, определяющих данную проблему.

1. Заболеваемость и смертность: Высокий уровень заболеваемости и смертности от хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и ожирение, указывает на необходимость ревизии привычек и образа жизни населения. Это требует разработки программ по поощрению здорового питания, физической активности и профилактике медицинских проблем.

2. Питание и физическая активность: Традиционная узбекская кухня, хотя и богата вкусом, нередко содержит избыток жиров и углеводов, что способствует развитию ожирения и других заболеваний. Необходимо содействовать формированию здоровых диетических предпочтений и повышению уровня физической активности.

3. Профилактические меры: Важной частью борьбы за здоровый образ жизни является предотвращение возникновения заболеваний. Это включает в себя регулярные медицинские осмотры, вовлечение в программы скрининга и просвещение населения о важности профилактики.

4. Социально-экономические факторы: Доступность качественной медицинской помощи, уровень образования, уровень доходов – все это играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Необходимо уделить внимание снижению социальных неравенств в области здоровья.

5. Образование и информационное просвещение: Пропаганда здорового образа жизни и информирование населения о пользе здоровья играют ключевую роль в изменении поведенческих моделей. Широкая информационная кампания, начиная с общеобразовательных учреждений и до медиа-платформ, может значительно повлиять на привычки и представления о здоровье.

Проблема в организации здорового образа жизни людей, проживающих в Узбекистане, подчеркивает необходимость комплексных мер для улучшения здоровья населения. Необходимо активное вовлечение общественных организаций, правительственных структур, образовательных учреждений и медицинского сообщества для содействия в создании здоровой среды и поощрении здорового образа жизни. Важно также осуществлять мониторинг и оценку эффективности мероприятий, предпринимаемых для улучшения здоровья граждан Узбекистана, с целью постоянного совершенствования подходов к решению данной проблемы.

Использованная литература:

1. Исмаилова, Г. Здоровый образ жизни и его организация: проблемы и перспективы. Медицинский журнал Узбекистана, 2020. 5(2), 20-35.
2. Абдуллаева, Н. Глобальные вызовы здравоохранения и их влияние на образ жизни населения Узбекистана. Международный журнал общественного здоровья, 2018. 12(3), 45-58.
3. Каримов Т. Программы по формированию здорового образа жизни на современном этапе развития здравоохранения в Узбекистане. Вестник медицины и общественного здоровья. 2019, 8(4), 90-105.
4. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -[Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan](#). Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
5. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola
PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN
NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY

[IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-
2021.