

SOG‘LOM QARISH: UZOQ UMR KO‘RISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Abduvaitova Sevinch Shakarboy qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Nurmamatova Yorqinoy Asomiddin qizi

Davolash fakulteti Biotexnologiya, injiniring va farmatsiya fakulteti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada inson organizmining qarish jarayoni, sog‘lom qarishning asosiy tamoyillari va uzoq umr ko‘rishni ta‘minlashga qaratilgan zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Qarish biologik jihatdan murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, uning rivojlanishida genetik xususiyatlar, metabolik o‘zgarishlar, oksidlovchi stress, surunkali yallig‘lanish, gormonal muvozanatning o‘zgarishi, immun tizimi faoliyatining pasayishi hamda tashqi muhit omillari muhim ahamiyatga ega. Maqolada sog‘lom qarish tushunchasining mazmuni, insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faoliyatini saqlab qolishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish va muntazam tibbiy profilaktikaning qarish jarayoniga ta‘siri ko‘rib chiqiladi. Zamonaviy tibbiyotda qarish bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olish, erta tashxislash va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan profilaktik yondashuvlarning ahamiyati ham tahlil qilinadi. Sog‘lom qarish nafaqat umr davomiyligini oshirish, balki insonning faol, mustaqil va yuqori hayot sifatiga ega bo‘lishini ta‘minlash bilan bog‘liq. Maqolada sog‘lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish va individual profilaktik strategiyalarni qo‘llash uzoq va sifatli hayot kechirishning muhim omili ekanligi ta‘kidlanadi.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom qarish, qarish jarayoni, biologik qarish, uzoq umr ko‘rish, hayot davomiyligi, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, ruhiy salomatlik, profilaktika, surunkali kasalliklar, hayot sifati.*

Abstract: *This article examines the aging process of the human body, the main principles of healthy aging, and modern approaches aimed at increasing life expectancy and improving quality of life. Aging is a complex and multifactorial biological process influenced by genetic characteristics, metabolic changes, oxidative stress, chronic inflammation, hormonal alterations, declining immune function, and environmental factors. The article discusses the concept of healthy aging and its importance in maintaining an individual’s physical, mental, and social functioning.*

Particular attention is paid to the role of a balanced diet, regular physical activity, adequate sleep, stress management, avoidance of harmful habits, and preventive healthcare in maintaining health throughout the aging process. The importance of modern medical approaches aimed at preventing age-related diseases, promoting early diagnosis, and

maintaining a high quality of life is also considered. Healthy aging is viewed not only as an increase in life expectancy but also as the preservation of functional independence, physical well-being, mental health, and social activity. The article emphasizes that establishing a healthy lifestyle from an early age and implementing individualized preventive strategies are important factors in achieving active longevity and maintaining health in older age.

Keywords: *healthy aging, aging process, biological aging, longevity, life expectancy, healthy lifestyle, physical activity, balanced nutrition, mental health, prevention, chronic diseases, quality of life.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается процесс старения человеческого организма, основные принципы здорового старения и современные подходы, направленные на увеличение продолжительности и улучшение качества жизни. Старение представляет собой сложный и многофакторный биологический процесс, на который влияют генетические особенности, метаболические изменения, окислительный стресс, хроническое воспаление, гормональные изменения, снижение функциональной активности иммунной системы и факторы окружающей среды. В статье раскрывается содержание понятия «здоровое старение» и его значение для сохранения физической, психической и социальной активности человека. Особое внимание уделяется роли рационального питания, регулярной физической активности, полноценного сна, управления стрессом, отказа от вредных привычек и профилактических медицинских мероприятий. Рассматривается значение современных медицинских подходов, направленных на предупреждение возраст-ассоциированных заболеваний, их раннее выявление и поддержание высокого качества жизни. Здоровое старение рассматривается не только как увеличение продолжительности жизни, но и как сохранение функциональной независимости, физического и психического благополучия человека. Подчеркивается, что формирование здорового образа жизни с раннего возраста и применение индивидуальных профилактических стратегий являются важными условиями активного долголетия и сохранения здоровья в пожилом возрасте.*

Ключевые слова: *здоровое старение, процесс старения, биологическое старение, долголетие, продолжительность жизни, здоровый образ жизни, физическая активность, рациональное питание, психическое здоровье, профилактика, хронические заболевания, качество жизни.*

KIRISH

Bugungi kunda dunyo aholisining umr ko‘rish davomiyligi ortib borishi natijasida keksalik va qarish jarayonini o‘rganish tibbiyot va biologiyaning muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Qarish inson organizmida vaqt o‘tishi bilan yuzaga keladigan tabiiy biologik jarayon bo‘lib, u hujayralar, to‘qimalar, a‘zolar va butun organizm faoliyatining

bosqichma-bosqich o‘zgarishi bilan tavsiflanadi. Qarish jarayoni barcha insonlarda kuzatilsa-da, uning kechish tezligi va namoyon bo‘lish darajasi individual xususiyatlarga ko‘ra farqlanadi. Ushbu jarayonga irsiy omillar bilan bir qatorda turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, atrof-muhit, psixoemotsional holat va mavjud kasalliklar ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Qarish natijasida organizmning fiziologik zaxiralari asta-sekin kamayib, yurak-qon tomir, asab, tayanch-harakat, endokrin va immun tizimlar faoliyatida turli o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday o‘zgarishlar keksalik davrida surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi va insonning kundalik faoliyati hamda hayot sifatiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli zamonaviy gerontologiyaning asosiy vazifalaridan biri faqat inson umrini uzaytirish emas, balki sog‘lom, faol va mustaqil hayot kechirish davomiyligini oshirishdan iborat.

Sog‘lom qarish tushunchasi insonning yoshi ulg‘aygan sari jismoniy va ruhiy salomatligini, kundalik faoliyatini, ijtimoiy faolligini hamda hayot sifatini imkon qadar saqlab qolishini anglatadi. Bunda kasalliklarning oldini olish, sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, yetarli uyqu, ruhiy barqarorlikni ta’minlash va muntazam tibbiy nazorat muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semirish va boshqa surunkali kasalliklarning xavf omillarini erta aniqlash va nazorat qilish sog‘lom qarish uchun muhim hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, sog‘lom qarish mexanizmlarini o‘rganish, unga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash va samarali profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi sog‘lom qarishning asosiy omillarini tahlil qilish, uzoq umr ko‘rishga ta’sir etuvchi turmush tarzi omillarini baholash hamda zamonaviy profilaktik yondashuvlarning ahamiyatini yoritishdan iborat.

Bugungi kunda dunyo aholisining umr ko‘rish davomiyligi ortib borishi natijasida keksalik va qarish jarayonini o‘rganish tibbiyot va biologiyaning muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Qarish inson organizmida vaqt o‘tishi bilan yuzaga keladigan tabiiy biologik jarayon bo‘lib, u hujayralar, to‘qimalar, a‘zolar va butun organizm faoliyatining bosqichma-bosqich o‘zgarishi bilan tavsiflanadi. Qarish jarayoni barcha insonlarda kuzatilsa-da, uning kechish tezligi va namoyon bo‘lish darajasi individual xususiyatlarga ko‘ra farqlanadi. Ushbu jarayonga irsiy omillar bilan bir qatorda turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, atrof-muhit, psixoemotsional holat va mavjud kasalliklar ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Qarish natijasida organizmning fiziologik zaxiralari asta-sekin kamayib, yurak-qon tomir, asab, tayanch-harakat, endokrin va immun tizimlar faoliyatida turli o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday o‘zgarishlar keksalik davrida surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi va insonning kundalik faoliyati hamda hayot sifatiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli zamonaviy gerontologiyaning asosiy vazifalaridan biri faqat inson umrini uzaytirish emas, balki sog‘lom, faol va mustaqil hayot kechirish davomiyligini oshirishdan iborat.

Sog‘lom qarish tushunchasi insonning yoshi ulg‘aygan sari jismoniy va ruhiy salomatligini, kundalik faoliyatini, ijtimoiy faolligini hamda hayot sifatini imkon qadar saqlab qolishini anglatadi. Bunda kasalliklarning oldini olish, sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, yetarli uyqu, ruhiy barqarorlikni ta‘minlash va muntazam tibbiy nazorat muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semirish va boshqa surunkali kasalliklarning xavf omillarini erta aniqlash va nazorat qilish sog‘lom qarish uchun muhim hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, sog‘lom qarish mexanizmlarini o‘rganish, unga ta‘sir qiluvchi omillarni aniqlash va samarali profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi sog‘lom qarishning asosiy omillarini tahlil qilish, uzoq umr ko‘rishga ta‘sir etuvchi turmush tarzi omillarini baholash hamda zamonaviy profilaktik yondashuvlarning ahamiyatini yoritishdan iborat.

TADQIQOT USULLARI

Tadqiqotni amalga oshirishda sog‘lom qarish va uzoq umr ko‘rish masalalariga bag‘ishlangan ilmiy adabiyotlarni tizimli tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini qarish biologiyasi, gerontologiya, profilaktik tibbiyot va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ilmiy manbalar tashkil etdi.

Tadqiqot davomida qarish jarayonining biologik mexanizmlari, yosh bilan bog‘liq fiziologik o‘zgarishlar, ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, psixoemotsional holat va zararli odatlarning inson salomatligiga ta‘siri haqidagi ma‘lumotlar o‘rganildi. Shuningdek, sog‘lom qarish bilan bog‘liq zamonaviy ilmiy qarashlar va profilaktik yondashuvlar o‘zaro taqqoslandi.

Ma‘lumotlarni tahlil qilish jarayonida tahliliy, qiyosiy, tizimlashtirish, umumlashtirish va ilmiy manbalarni sharhlash usullaridan foydalanildi. Qarish jarayoniga ta‘sir qiluvchi omillar biologik, ijtimoiy va turmush tarzi bilan bog‘liq guruhlariga ajratilib, ularning sog‘liq va hayot sifati bilan o‘zaro bog‘liqligi baholandi.

Tadqiqot natijalarini shakllantirishda ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma‘lumotlarning o‘zaro mosligi, amaliy ahamiyati va zamonaviy tibbiy yondashuvlarga muvofiqligi hisobga olindi. Olingan nazariy ma‘lumotlar asosida sog‘lom qarishni ta‘minlash, kasalliklarning oldini olish va faol uzoq umr ko‘rishga xizmat qiluvchi asosiy omillar umumlashtirildi.

XULOSA

O‘rganilgan ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, qarish jarayoni organizmda kechadigan murakkab va ko‘p omilli biologik jarayon hisoblanadi. Uning rivojlanishida genetik xususiyatlar, hujayralarning yangilanish qobiliyatining pasayishi, oksidlovchi stress, surunkali yallig‘lanish, metabolik o‘zgarishlar va immun tizimi faoliyatining susayishi kabi omillar muhim ahamiyatga ega. Biroq qarish jarayonining tezligi faqat biologik omillar bilan belgilanmaydi. Insonning kundalik turmush tarzi, ovqatlanish tartibi, jismoniy faolligi, uyqu sifati, ruhiy holati va zararli odatlari ham qarishning kechishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.

Tahlillar natijasida muntazam jismoniy faollik sog‘lom qarishning muhim omillaridan biri ekanligi aniqlandi. Jismoniy mashqlar mushak va suyak tizimining funksional holatini saqlash, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, tana vaznini nazorat qilish hamda harakat faoliyatining pasayishini oldini olishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik insonning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, stress va ijtimoiy izolyatsiya bilan bog‘liq salbiy holatlarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Ovqatlanish ham sog‘lom qarish jarayonida muhim o‘rin egallaydi. Ratsionning sabzavot va mevalar, butun don mahsulotlari, oqsil manbalari, foydali yog‘lar, vitamin va mineral moddalarga boy bo‘lishi organizmning normal faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Aksincha, ortiqcha kaloriyali, yog‘ va shakar miqdori yuqori bo‘lgan mahsulotlarni muntazam iste’mol qilish semirish, metabolik buzilishlar va ayrim surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Tadqiqot davomida yetarli uyqu va ruhiy salomatlikning ham sog‘lom qarish bilan chambarchas bog‘liqligi kuzatildi. Doimiy stress, uyqu yetishmovchiligi va uzoq davom etuvchi ruhiy zo‘riqish organizmning umumiy funksional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sog‘lom qarish strategiyasida nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikni saqlashga ham e’tibor qaratish zarur.

Profilaktik tibbiyotning rivojlanishi ham sog‘lom qarish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tish, qon bosimi, tana vazni va boshqa muhim ko‘rsatkichlarni nazorat qilish, kasalliklarni erta aniqlash va o‘z vaqtida davolash insonning faol hayot davrini uzaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklarning xavf omillarini nazorat qilish keksalik davrida hayot sifatini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, natijalar sog‘lom qarishni ta’minlash yagona bir omilga emas, balki bir nechta omillarning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liqligini ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish, muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, ruhiy barqarorlik va profilaktik tibbiy nazoratni birgalikda olib borish sog‘lom va faol qarish uchun eng muhim shartlardan hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. World Report on Ageing and Health. Geneva: World Health Organization, 2015.
2. World Health Organization. Decade of Healthy Ageing: 2021–2030. Geneva: World Health Organization.
3. López-Otín C., Blasco M. A., Partridge L., Serrano M., Kroemer G. The Hallmarks of Aging. *Cell*. 2013;153(6):1194–1217.
4. López-Otín C., Blasco M. A., Partridge L., Serrano M., Kroemer G. Hallmarks of Aging: An Expanding Universe. *Cell*. 2023;186(2):243–278.

5. Kennedy B. K., Berger S. L., Brunet A., et al. Geroscience: Linking Aging to Chronic Disease. *Cell*. 2014;159(4):709–713.
6. Beard J. R., Officer A., de Carvalho I. A., et al. The World Report on Ageing and Health: A Policy Framework for Healthy Ageing. *The Lancet*. 2016;387(10033):2145–2154.
7. National Institute on Aging. Aging and Health. National Institutes of Health.
8. MedlinePlus. Aging. U.S. National Library of Medicine.
9. GBD 2019 Ageing Collaborators. Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019. *The Lancet*. 2020.
10. Ferrucci L., Gonzalez-Freire M., Fabbri E., et al. Measuring biological aging in humans: A quest. *Aging Cell*. 2020;19(2).