

2- MA'RUZA INSON SALOMATLIGI. SOG'LOM VA BEMOR ORGANIZM HAQIDA TUSHUNCHA. IRSIYAT VA SALOMATLIK.

Reja

1. Salomatlik haqida tushuncha
2. Individual salomatlik ko'satkichlari
3. Irsiyat va salomatlik.

Tayanch so'zlar: Individium salomatligi, irsiyat, genetik, biokimyoviy, geneotip, turmush tarzi, morfologik, jismoniy rivojlanish, konstitutsiya tipi, funktsional, distrofiya, atrofiya, gipertrofiya

Salomatlik nima?

Butunittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948 yilda qabul qilingan: “Salomatlik – bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir.”

“Insonning individual sog'lig'i – organizmning patologik siljishlarsiz, muhit bilan optimal bog'lanishda, barcha funktsiyalar bir-biriga moslashgan tabiiy holati.” (G. Z. Demchinkova, N. L. Polonskiy); “Salomatlik – bu organizmning atrof muhitga adektiv va optimal xayot faoliyatini, shuningdek to'la qonli mehnat faoliyatini ta'minlab beruvchi tizimiy-funktsional xususiyatlarning o'zaro uyg'unlashgan yig'indisidir”; “Insonning individual salomatligi – organizmdagi barcha modda almashinuv jarayonlarining uyg'unlashgan birligi bo'lib, organizmdagi barcha tizim va kichik tizimlarning optimal hayotiy faoliyati uchun sharoitlar yaratadi”(A. D. Ado); “Salomatlik – bu insonning faol hayotining maksimal davomiyligida biologik, fiziologik, psixologik funktsiyalarining, mehnatga layoqati va ijtimoiy faolligini saqlab qolish va takomillashtirish jarayoni”(V. P. Kaznacheev).

Olimlar fikricha “Salomatlik – inson hayotiy faoliyatining ruhiy, his-tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarining oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun mas'ulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi”.

Valeologiya fanida “individual(inson) salomatlik(gi)” va “aholi salomatligi” farqlanadi.

Individium salomatligi – bu atrof-muhitga moslashishning dinamik jarayoni bo'lib, olimlar fikricha, individium salomatligiga uning tashqi muhit, yashash sharoiti va boshqalarning turli hil ta'siriga moslashishi, chidamliligi va reaksiyasi sifatida qarash kerak.

V. I. Dubrovskiy (1999) fikricha, salomatlikni baholash mezonlari quyidagicha:

– berilgan bosqichda jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasi;

– maxsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;

– ijtimoiy qulayliklar, turmushning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof-muhitning noqulay omillarining ta'siriga chidamlilikni, organizmning tashqi muhitga ta'siriga reaksiyasini saqlash.

Salomatlik darajasini qanday aniqlanadi?

Aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini baholash uchun turli hil ko'rsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tug'ulish, o'lish, o'rtacha yosh), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogironlashtirish va b. ko'rsatkichlar.

Salomatlik nimalarga bog'liq?

Irsiyat – 20%

Atrof muhit – 20%

Tibbiy yordam saviyasi – 10%

Turmush tarzi – 50%

Hozirgi vaqtda salomatlikni baxolash uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlariga ajratiladi:

1. Jismoniy garmonik rivojlanish darajasi;
2. Asosiy funktsional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari;
3. Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentlik darajasi;
4. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi;
5. Inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shahsiy hususiyatlar darajasi.

Individual salomatlik ko'rsatkichlari:

Genetik – geneotip, dizembriogenezning, irsiy nuqsonlarning yo'qligi;

Biokimyoviy – biologik to'qimalar va suyuqliklar ko'rsatkichlari;

Metabolik – tinch holatda va yuklamalardan so'ng modda almashinuv darajasi.

Morfologik – jismoniy rivojlanish darajasi, konstitutsiya tipi (morfotip)

Funktsional-organlar va tizimlarning funktsional holati:

- tinchlik me'yori
- reaksiya me'yori
- zahira imkoniyatlari, funktsional tip.

Psixologik – his-tuyg'u, fikrlash, intellektual sohalar:

- yarim sharlar dominantligi
- oliy nerv faoliyaining tipi
- temperament
- ustunlik qiluvchi insting tipi

Ijtimoiy – ruhiy maqsadli yo'nalishlarni aholqiy qadriyatlar, yuksak maqsadlar, da'volar darajasi va talablar reamulyatsiyasi va h.k.

Klinik – kasallik belgilarining yo'qligi.

Salomatlik darajasi moddiy taminlanganlikka bog'liqmi?

Moddiy ta'minlanganlik darajasi turmush tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatishi shubhasiz.

Kasallikni ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatida qaraladi: Butunjaxon salomatlik jamiyati lug'ati bo'yicha kasallik "meyordagi holatdan har qanday sub'ektiv va ob'ektiv og'ishdir". Kasallik kelib chiqish sabablari quyidagilar:

- organizmning (funktional tizim, organ yoki to'qimaning) kam harakatchanligi, bu o'z navbatida me'yoriy qo'zg'atishga past reaksiya qiluvchi chiniqmaganlikka olib keladi;

- uyg'unlashgan boshqaruvning buzilishi, hamda zaharli moddalarni to'planib qolishiga olib keladi va h.k.;

- zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zararlanishi;

- tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organlarning hujayralarning funktsiyalarini tuzulishiga olib keladi;

- ruhiyatning buzilishi, asab omili (stess) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Har bir kasallik quyidagi davrlar bo'yicha rivojlanadi:

- latent yoki yashirin davr;

- kasallik birinchi alomatlari(prodromak) davri;

- kasallik avj olgan davr;

- kasallikni tugallanish, tuzalish davri;

Kasallanish paytida organizmda har hil o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Avvalo assimilyatsiya jarayonlari – turli moddalarning organizm tomonidan o'zlashtirilishi va ularning to'qimalar uchun zarur bo'lgan birikmalarga aylanishi. Dissimilyatsiya – bu tirik materiyaning parchalanish jarayonidir (murakkab birikmalarning parchalanishi, energiyaga boy birikmalardan energiya ajralishi).

Distrofiya, atrofiya, shamollash, qon aylanishining buzilishi va b. potologiya turlari hisoblanadi.

Distrofiya – to'qima (hujayra) almashinuvining buzilishi bo'lib, to'qimalarda (hujayralarning) oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar yoki tuzlar almashinuvidan kelib chiqib, umumiy yoki qisman, tug'ma yoki keyin paydo bo'lgan tizmiy o'zgarishlar bilan kuzatiladi.

Atrofiya – organlar va to'qimalar funktsiyalarining pasayishi va hajmining kichrayishi.

Gipertrofiya – hujayralar soni yoki xajmining ortishi natijasida organning kattalashuvi.

Salomatlik va kasallik orasidagi holat "uchinchi holat" deb ataladi.

Immunitet (lotincha immunitas – bir narsadan ozod bo'lish) – organizmning genetik begona ma'lumotlarini tashuvchi modda yoki mavjudodlardan himoyalaniishi.

Irsiyat va salomatlik. Bolaning rivojlanishi homilador bo'lishdan, jinsi va biologik fondi aniqlanishidan boshlanadiyu, biroq bola organizmida mavjud bo'lgan genetik irsiy belgilar aniq ijtimoiy muhitda amalga oshiriladi.