

## ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Салимова Л.А.,

Каракалпакский медицинский институт

Дауылбаева К.К.,

Каракалпакский медицинский институт

Танирбергенова Г.С.,

Каракалпакский государственный университет

Жиенбаева М. Б.,

Каракалпакский государственный университет

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15669349>

**Аннотация.** В статье приводится значение здорового образа жизни (ЗОЖ) как важного фактора профилактики инфекционных заболеваний. ЗОЖ включает правильное питание, физическую активность, полноценный сон, отказ от вредных привычек и психологическое здоровье. Подчеркивается, что ЗОЖ укрепляет иммунитет, снижая риск заболеваний. Проведены исследование среди студентов вузов Каракалпакстана для оценки их отношения к различным аспектам ЗОЖ.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, профилактика, инфекционные заболевания, студенты, Каракалпакстан, высшие учебные заведения.

**Annotatsiya.** Maqolada sog‘lom turmush tarzining (STT) yuqumli kasalliklarning oldini olishning muhim omili sifatidagi ahamiyati keltirilgan. Sog‘lom turmush tarzi to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, to‘laqonli uyqu, zararli odatlardan voz kechish va ruhiy salomatlikni o‘z ichiga oladi. Sog‘lom turmush tarzining kasallik xavfini kamaytirish orqali immunitetni mustahkamlashi ta’kidlangan. Qoraqalpog‘iston oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida STT ning turli jihatlariga munosabatini baholash uchun tadqiqot o‘tkazildi.

**Kalit sózlar:** Sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, yuqumli kasalliklar, talabalar, Qoraqalpog‘iston, oliy o‘quv yurti.

**Abstract.** The article presents the importance of a healthy life style (HLS) as an important factor in the prevention of infectious diseases. Healthy living includes proper nutrition, physical activity, proper sleep, avoiding harmful habits, and psychological well-being. It is emphasized that a healthy lifestyle strengthens the immune system by reducing the risk of disease. A study was conducted among students of higher educational institutions of Karakalpakstan to assess their attitude towards various aspects of HLS.

**Key words:** Healthy life style, prevention, infectious diseases, students, Karakalpakstan, higher education institution.

**Актуальность темы.** Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

**Инфекционные болезни** - это группа болезней, вызываемых специфическими возбудителями: болезнетворными бактериями, вирусами, простейшими грибами, которые, проникая в организм человека (иногда с пищей), вступают в контакт с клетками и тканями организма. Профилактика помогает избежать заражения и распространения. При этом люди, ведущие здоровый образ жизни, менее подвержены инфекционным болезням, легче переносят заболевания. Инфекционные заболевания – одна из главных угроз здоровью. Профилактика важна для защиты как самого человека, так и окружающих.

**Роль ЗОЖ в профилактике инфекций.** Здоровый образ жизни укрепляет иммунитет. Сильный иммунитет – лучшая защита. Организм здорового человека легче справляется с вирусами и бактериями.

*ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗОЖ:*

- правильное питание;
- физическая активность;
- полноценный сон;
- отказ от вредных привычек;
- психологическое здоровье.

В Республике Каракалпакстан особое внимание уделяется состоянию здоровья студенческой молодежи, поскольку молодежь является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. В связи с этим сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности здорового образа жизни в настоящее время имеет приоритетное значение.

**Целью работы** является исследование отношения студентов каракалпакских вузов к здоровому образу жизни (ЗОЖ). В исследовании принимали участие 127 студентов «Каракалпакского государственного университета», 132 студента «Нукусского филиала Самаркандского ветеринарного медицинского института», 140 студентов Каракалпакского медицинского института».

**Методы исследования:** анализ документации, анкетирование, опрос, беседа, шкалирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами было проведено исследование отношения студентов каракалпакских вузов к содержанию здорового образа жизни. Исследование проводилось методом шкалирования. Для большей достоверности исследования вопросы в анкете размещены в произвольном порядке. Респондентам было предложено оценить в баллах от 1 до 5 значимость предлагаемого в анкете компонента ЗОЖ. Оценивание

производилось следующим образом: 5 баллов – указанный компонент имеет первоочередное значение в жизни; 4 балла – влияние значительное; 3 балла – влияние относительное; 2 балла – влияние незначительное; 1 балл – влияния не оказывает. Обработка результатов исследования проводилась следующим образом:

– высчитывался максимальный балл по каждой категории ответов отдельно для студентов каракалпакских вузов.

– вычислялось процентное соотношение полученных баллов по данной категории ответов к общему количеству ответов.

Данные исследования приведены в таблице 1.

**Таблица 1.**

Оценка отдельных аспектов ЗОЖ студентами каракалпакских вузов

Исследуемый аспект ЗОЖ	КГУ		Нукусский филиал СГБУВМЖ		КМИ	
	Количество о баллов	Кол. баллов %	Количество о баллов	Кол.баллов %	Количество о баллов	Кол.баллов %
Двигательная активность	635	100%	540	81,8%	523	74,7%
Вредные привычки	542	85,4%	582	88,2%	681	97,3%
Рац.питание	480	75,6%	610	92,4%	610	87,1%
Режим дня	273	42,9%	328	49,5%	322	46,0%
Гигиенический аспект	328	51,7%	443	67,1%	574	82,0%
Психологический аспект	512	80,6%	622	94,2%	663	94,7%

Анализ проведенного исследования показал, что наибольшее значение в содержании ЗОЖ студенты отводят психологическому аспекту ЗОЖ. Так утверждают 94,7% студентов Каракалпакского медицинского института, 94,2% студентов Нукусского филиала Самаркандского государственного биотехнологического университета ветеринарной медицины и животноводства и 80,6% - Каракалпакского государственного университета.

Наименьшее количество баллов набрало оценивание аспекта «Режим дня», где количество баллов составило 49,5 – студенты Самаркандского государственного биотехнологического университета ветеринарной медицины и животноводства, 46,0 – Каракалпакского медицинского института, 42,9 – Каракалпакского государственного университета.

На наш взгляд, интерес представляет рейтинг аспектов ЗОЖ, составленный на основании оценки этих аспектов студентами разных вузов, который приведен в таблице 2.

Анализ рейтинга оценивания аспектов ЗОЖ студентами разных вузов показал, что в зависимости от региона проживания и специальности, получаемой при обучении в вузе отношение студентов к разным аспектам ЗОЖ различно.

**Таблица 2.**

Рейтинг аспектов ЗОЖ, составленный на основании оценки отдельных аспектов ЗОЖ студентами каракалпакских вузов

Исследуемый аспект ЗОЖ	КГУ	Нукусский филиал СГБУВМЖ	КМИ
	Место в рейтинге		
Двигательная активность	1	4	5
Вредные привычки	2	3	1
Рац.питание	4	2	3
Режим дня	3	6	6
Гигиенический аспект	5	5	5
Психологический аспект	3	1	2

### **Выводы.**

1. Состояние здоровья студенческой молодежи во многом определяется образом жизни.
2. Анализ литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие аспекты ЗОЖ: рациональное питание, физическая активность, режим дня, гигиенический и психологический аспекты, вредные привычки.
3. Наибольшее значение в содержании ЗОЖ студенты отводят психологическому аспекту и отсутствию вредных привычек, наименьшее – соблюдению режима дня.
4. Оценка значимости отдельных компонентов ЗОЖ во многом определяется регионом проживания студентов и выбранной ими специальностью.

### **Меры профилактики инфекционных болезней:**

- вакцинация;
- соблюдение личной гигиены;
- ношение масок (в период эпидемий);

- проветривание и уборка помещений;
- укрепление иммунитета.

ЗОЖ и профилактика инфекций – это вклад в собственное здоровье и безопасность окружающих. Простые действия могут спасти жизни.

### Список использованных литератур:

1. Бутенко А. П. Образ жизни: проблемы и суждения. М., 1978. - С. 34-48.
2. Бондин, В. И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 10. - С. 15-20.
3. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни Текст. / О. С. Васильева, Е. В. Журавлёва // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, - Вып. № 3. - С. 406-411.
4. Тюрина Н.Е., Афоничкина Н.В. Теоретическое наследие Д.И. Фельдмана // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2020. – Т. 162, кн. 4. – С. 101–109. – doi: 10.26907/2541-7738.2020.4.101-109.
5. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М., 1982, - С.6.
6. Миронова Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни // Известия ПГПУ. - Естественные науки. - 2006. - №1. (5): - С.130.
7. Erkudov V.O, Rozumbetov K.U, González-Fernández F.T, Pugovkin A.P, Nazhimov I.I, Matchanov A.T, Ceylan H.İ. The Effect of Environmental Disasters on Endocrine Status, Hematology Parameters, Body Composition, and Physical Performance in Young Soccer Players: A Case Study of the Aral Sea Region // *Life*. -2023; 13(7):1503. <https://doi.org/10.3390/life13071503>
8. Erkudov V., Pugovkin A., Rozumbetov K., Matchanov A., Arachchi S., Rathnayake U. The impact of unfavorable and toxic environmental conditions on autonomic tone modulations while wearing №95 face masks. *Case Studies in Chemical and Environmental Engineering*, 9, (2024). 100619. <https://doi.org/10.1016/j.cscee.2024.100619>
9. Yerkudov V.O., Zaslavsky D.V., Pugovkin A.P., Matchanov A.T., Rozumbetov K.U., Dauletov R.K., Puzyrev V.G. Anthropometric Characteristics of Young Adults in Areas with Different Ecological Risks in the Aral Sea Region, Uzbekistan. *Ekologiya cheloveka (2020). (Human Ecology)*, 27(10), 45-54.