

**ЭКОНОМИКА И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.
РАЗВИТИЕ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Мараимов Улугбек Мухаммадкадирович

Ферганский медицинский институт общественного здравоохранения
Фергана, Узбекистан

Аннотация: Данная диссертационная работа содержит информацию, направленную на поддержание здоровья человека. Собрана необходимая информация о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены населения. Она направлена на улучшение здоровья населения.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, личная гигиена, защита, обучение.

Понимание принципов здорового образа жизни и его составляющих элементов. Личная гигиена – основа здорового образа жизни. Поэтому понятие личной гигиены сегодня несколько отличается от понятия, известного нам раньше. Сегодняшняя личная гигиена означает неукоснительное соблюдение особенностей различных районных гигиенических правил в повседневной жизни каждого человека. Однако в то же время каждый человек, обладающий гигиеническими знаниями, может легко контролировать свое здоровье и трудоспособность, однако известные всем нам факторы окружающей среды настолько разнообразны, что один человек может не справиться с ними всеми.

Каждый сознательный человек, обладающий гигиеническими знаниями, должен знать свой ежедневный рацион, качество и количество пищевых веществ, следовать ему, соблюдать распорядок дня, создавать условия для труда и отдыха, своего тела, одежды, уметь содержать свое жилище в чистоте, использовать природные факторы для эффективно тренировать свое тело, заниматься физкультурой, избегать вредных привычек, устанавливать наиболее совместимые психологические отношения в семье и на работе, управлять своим взаимодействием с людьми. В основе здорового образа жизни важно, чтобы все факторы, присутствующие в окружающей среде, влияли на организм и чтобы он мог использовать эти факторы с пользой для здоровья.

Гигиена тела и кондиционирование тела.

Гигиена тела (кожи тела, волос, рта и зубов, физические упражнения) является важной частью личной гигиены, определяющей состояние здоровья людей. Как известно, кожа человека выполняет ряд функций. Защитная функция – предохраняет организм от проникновения микроорганизмов через кожу, предохраняет организм от механических, термических и химических повреждений. Участвует в процессе управления теплом, подкожно-жировым слоем, потоотделением, испарением, излучением. Функция сигнализации заключается в получении нервными окончаниями различных впечатлений и передаче их в центральную нервную систему. Выделительная функция заключается в выведении шлаков и вредных веществ, образующихся в результате обмена веществ, через кожные железы. Волосы на нашей голове выполняют защитную функцию и участвуют в управлении теплом. В нормальном состоянии кожа тела мягкая, гладкая, эластичная, не шелушится и не трескается, покрыта тонким слоем жира, имеет определенный pH. pH кожи лица и подмышек составляет 6,1-6,8. В остальном организме pH составляет 4-5. В норме волосы гибкие, блестящие, одного цвета, концы не тупые и прочно фиксируются на коже головы. Чтобы кожа и волосы находились в нормальном физиологическом состоянии, всегда следует правильно выбирать способы ухода за ними. Для этого необходимо правильно подобрать инструменты. В качестве средств ухода следует использовать чистую воду, шампунь, мыло, кремы (лосьоны). В состав могут быть включены шампуни, которые широко используются при уходе за

кожей и волосами. В их состав входит жидкое мыло, большое количество пенообразователей, ароматизаторы, распространяющие приятный запах, и специальные добавки. Шампуни низкощелочные, очищают кожу, жирные вещества в волосах и перхоть. Лосьоны можно использовать для очистки кожи лица и рук. Жидкие лосьоны содержат спирт, поэтому его полезно использовать при лечении жирной кожи. Для лечения сухой кожи рекомендуется использовать лосьон «Данак магизи сути».

Чтобы защитить головку рта и зубы от болезней, необходимо правильно подобрать средства по уходу за ними. Нормальное состояние полости рта – это белые и чистые зубы, гладкая и чистая слизистая оболочка рта, микрофлора во рту. pH среды полости рта составляет около 6,5. Средства по уходу за полостью рта делятся на 2 группы. Механические средства – пережевывание твердой пищи, использование зубных щеток, средств для чистки межзубных промежутков и т. д. В зависимости от физиологического состояния зубов в головке рта могут применяться физические и механические средства – зубной порошок и зубные пасты, различные виды паст. Кариез зубов очень распространен в нашей республике. Для этого следует использовать профилактическую зубную пасту. Поскольку в питьевой воде не хватает элемента фтора, в профилактические зубные пасты добавляют фтор, кальций и другие микро- и макроэлементы.

Одним из важных элементов здорового образа жизни является тренировка тела и полное использование используемых в нем инструментов. Независимо от категории населения, если посмотреть на состав наблюдаемых среди них заболеваний, на первом месте стоят болезни органов дыхания, и их часто называют простудными болезнями. Рекомендуется тренировать организм для повышения устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды, т.е. повышения способности защиты. Средства кондиционирования тела – солнечный свет холоднее и чистая вода, свежий воздух.

Использованная литература:

1. Tukhtamatov, R. X., & Ermanov, R. T. (2023). The Role of Proper Diet in a Healthy Lifestyle. *International Journal of Integrative and Modern Medicine*, 1(3), 25-32.
2. Жумаева, А. А., & Тўхтаматов, Р. (2023). Изучение Санитарно-Гигиенических Условий Труда В Ковровом Производстве. *AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(3), 92-95.
3. Тохтаматов, Р. Х. (2024, November). ГИСТО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ТКАНИ ЛЁГКИХ ПРИ COVID-19. In *Russian-Uzbekistan Conference (Vol. 1, No. 1)*.
4. Xalmat o'g'Li, Tuxtamatov Ravshan. "About Weapons Of Mass Destruction." *Ethiopian International Journal Of Multidisciplinary Research* 11.05 (2024): 436-441.
5. Xolmat o'g'Li, T. R. (2024). WHAT IS THE DISEASE OF MONKEY POX. IS THERE A DANGER OF A NEW PANDEMIC IN THE WORLD?. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 11(09), 87-91.
6. Baxtiyorjon O'g'Li Q. B. Sog'Lom Ovqatlanish Asoslari //Eng Yaxshi Xizmatlari Uchun. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 63-66.
7. Baxtiyorjon o'g'Li, Qambarov Barkamol. "Epidemiologiya. Epidemik Jarayon. Yuqumli Kasaliklarning Umumiy Epidemiologiyasi." *Miasto Przyszłości* 48 (2024): 726-729.
8. Baxtiyorjon o'g'Li, Q. B. (2024). THE ROLE OF MICROELEMENTS IN THE HEALTHY NUTRITION OF THE POPULATION. IRON DEFICIENCY. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 11(05), 881-884.
9. Камбаров, Б. Б. (2024, November). ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. In *Russian-Uzbekistan Conference (Vol. 1, No. 1)*.
10. Baxtiyorjon O'g'li, (2024). AXOLINING SOG'LOM OVQATLANISHIDA MIKROELEMENTLARNI O'RNI. TEMIR YETISHMOVCHILIGI. *YURT IFTIXORI*, 1(1).

11. Хабибуллаев, Ф., Осбаев, М. У., & Маматкулова, М. Т. (2017). Особенности иммунной системы слизистой оболочки тонкой кишки. Актуальные научные исследования в современном мире, (4-6), 137-141.
12. Осбаев М. Влияние растения алоэ на активность печени //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 4/S. – С. 885-889.
13. Khabibullaev F., Osbaev M.U., Mamatkulova M.T. Features of the immune system of the mucous membrane of the small intestine, Intern. scientific. Conf. Actual Scientific Research in the Modern World, Issue 4 (24), Part 6, April 2017. p-137-141.
14. Imaraliyevich, Osbayov Mukhammadjon. "Features of the Immune System Structure of the Mucosa of the Small Intestine of Mice." *Academicia Globe* 2.05 (2021): 42-46.
15. Осбайов, М. И. (2024, November). ВЛИЯНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ НА ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС. In *Russian-Uzbekistan Conference* (Vol. 1, No. 1).
16. Osbayov, M. I. (2024). IMMUNOMODULATORY AND IMMUNOSTIMULATING PROPERTIES OF GINSENG ROOT IN VARIOUS LIVER DISEASES. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 11(11), 116-120.
17. Осбаев, М. (2021). Жигар фаолятига алоэ ўсимлигининг таъсири. *Общество и инновации*, 2(4/S), 885-889.
18. Tavakkal o'g'Li, Ismoilov Dilmurod. "In Improving The Quality Of Drinking Water Basic Methods." *Ethiopian International Journal Of Multidisciplinary Research* 11.05 (2024): 914-916.
19. Farrux azizjon o'g'Li. (2024). ATMOSFERA HAVOSI HOLATINING AHOLI SALOMATLIK DARAJASIGA TA'SIRINI GIGIYENIK BAHOLASH. *IQRO INDEXING*, 7(2).
20. Tavakkal (2024). AIR POLLUTION AND HUMAN HEALTH. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 11(02).
21. Aliyevich, A. A. (2024). EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF ANTI-EPIDEMIC MEASURES IN TREATMENT AND PREVENTION INSTITUTIONS. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 11(02).
22. Ахмедов, А. А., & Мамазоитова, Н. (2024). СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ ПО ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ. *Talqin va tadqiqotlar*.
23. Avazbek, A. (2024). The Specificity Of Coronavirus Infection To Itself (Gender), The Incidence Of Primary Clinical Signs In Patients And The Presence Of Psychoemotional Disorders. *Open Academia: Journal of Scholarly Research*, 2(6), 1-6.
24. Ахмедов, А. А. (2024). Изучение 2012-2021 Году Динамики Заболеваемости Вирусным Гепатитом А От Энтеровирусных Заболеваний И Оценка Эффективности Добровольной Вакцинации. *Miasto Przyszłości*, 54, 1385-1387.
25. Aliyevich, A. A. (2023). EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF MEASURES AGAINST THE EPIDEMIC IN TREATMENT AND PREVENTION INSTITUTIONS. *International journal of advanced research in education, technology and management*, 2(12), 281-286.