Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

# O`zbekistonda sog`liqni saqlash
# Здравоохранение Узбекистана

Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, uzss@yandex.ru • 2020 йил 17 январь • №2 (1283)

## СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРИ ТИББИЁТ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИ ТАЛАБАЛАРИ БИЛАН УЧРАШДИ

***Соғлиқни сақлаш вазири Алишер Шадманов тиббиёт олий ўқув юртлари талабалари билан учрашди. Ўзаро мулоқот аввалида ёшларнинг жамиятдаги ўрни ва ролини мустаҳкамлаш, уларни қўллаб-қувватлаш ва ҳар томонлама муҳофаза қилиш давлатимиз раҳбари эътиборидаги энг муҳим масалалардан бири эканлиги алоҳида таъкидланди.***

Учрашувда қайд этилганидек, билимли, ёш кадрларни тайёрлашга алоҳида эътибор қаратилган. Ҳозирда олий маълумотли тиббиёт кадрлари 7 та олий тиббиёт таълим муассасалари ва уларнинг 4 та филиалларида бакалавриат, магистратура ва клиник ординатура бўйича малакали кадрлар тайёрланмоқда.

Ўтган йилда бакалавриат таълим йўналишлари бўйича жами 4 490 та қабул режаси шакллантирилган бўлиб, бу 2017 йилга нисбатан 30,3 фоизга оширилганидан далолат. Жорий йилда эса ушбу қабул режаси 5414 тага етказилиши режалаштирилган. Кадрларга эҳтиёжи юқори бўлган ҳудудлар талабномаларига кўра, мақсадли квоталар ҳам йилдан-йилга, шу билан бир қаторда, магистратура ва клиник ординатура (резидентура) мутахассисликлари бўйича ҳам қабул режалари изчил ошириб борилмоқда.

Таълим соҳасида хорижий олий ўқув юртлари билан ҳам мустаҳкам ҳамкорлик алоқалар ўрнатилган. Ўтган йилда тўққизта тиббиёт олий ўқув юртларида 24 та хорижий олий таълим муассасалари билан ҳамкорликда ташкил этилган 9 та бакалавриат йўналишида 1 075 нафар, 5 та магистратура мутахассислигида 47 нафар, 9 та клиник ординатура мутахассислигида эса 37 нафар, жами 1 159 нафар талаба ўқимоқда.

**(Давоми 2-бетда).**

### *Қарор ва ижро*

## СОҒЛОМ ҲАЁТ - БАХТЛИ КЕЛАЖАК

***Маълумки, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги "Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори ижросини таъминлаш бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази ҳамда унинг ҳудудий бўлимлари, шунингдек, мамлакатимизнинг соҳа мутахассислари, кенг жамоатчилик, қолаверса, ҳокимликлар ҳамкорлигида турли тадбирлар ўтказиб келинмоқда.***

Давлатимиз раҳбари бежизга мазкур қарорни қабул қилмадилар. Албатта, унинг замирида инсон учун бебаҳо бўлган саломатлик мужассам эканлигини кўрамиз. Қарор мавзусидан кўриниб турибдики, юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллигини ошириш каби, сўзларнинг узвийлиги ҳар биримизни соғлигимизга масъул эканлигимизни ифодалаб турибди. Шундай экан, ушбу қарор ижросини янада таъминлаш, яъни аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва кенг тарғиб қилиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Алишер Шадманов жорий йилнинг 10 январь куни "Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш юзасидан 2020 йилда ўтказиладиган оммавий тадбирлар режаси тўғрисида"ги ҳужжатни имзолади. **Мазкур чора-тадбирлар режасига ойдинлик киритиш мақсадида, Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази директори Барно Одилова билан суҳбатда бўлдик.**

– Ўтказиладиган оммавий тадбирлар режасига асосан, вазирлик тасарруфидаги барча тиббиёт ва тиббий таълим муассасаларини доимий равишда эрталабки ва иш куни давомида ишлаб чиқариш гимнастика машқлари, ҳафтанинг шанба куни ходимларнинг жисмоний тарбия – оммавий тадбирларда яъни югуриш, сузиш, футбол, волейбол, баскетбол, теннис ва бошқа спорт турларида иштирок этишни назарда тутадиган "Саломатлик куни"ни ташкиллаштириш, муассасаларнинг ҳудудларида таркибида ёғ, туз

**(Давоми 2-бетда).**

**ЭЪТИБОР БЕРИНГ**

***Соғлом турмуш тарзи*** *– инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниқтириш, спорт билан шуғулланиш, соғлом овқатланиш, экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир.*

***Кун тартибига қатъий риоя этинг.*** *Биринчи навбатда – 8 соатлик уйқу! Иккинчидан, куннинг бир вақтида ухлаш ва муайян вақтида уйғонишга одатланиш! Уйқунинг бузилиши аста-секинлик билан инсон руҳияти, ҳиссиётларига зиён етказади, ишчанлик кайфиятини йўқотади, кейинчалик турли сурункали, жиддий хасталикларнинг ривожланишига сабаб бўлиши мумин.*

### *Наманган вилояти*

## НОЁБ ВА ЮҚОРИ ТЕХНОЛОГИК АМАЛИЁТ

***Вилоятимиз шифокорлари янги йилда ҳам янада юксак марраларни кўзлаб, соҳа тараққиётини таъминлаш учун астойдил изланмоқдалар. Татбиқ этилаётган янги технологиялар тиббий хизмат сифати ва даражасини янада юқори поғонага кўтариш имконини бермоқда.***

Жумладан, Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Наманган филиалида ўтказилган мураккаб технологик жарроҳлик амалиёти бу борада қўйилган муҳим қадам бўлди.

Янгиликка филиалнинг нейрожарроҳлик бўлимида қўлурилди. Жаҳон тиббиёти илғор усул ва услубларини вилоят тиббиёти фаолиятига сингдириш мақсадида астойдил интилаётган нейрожарроҳ Сайдулло Шарифбоевнинг изчил саъй-ҳаракатлари ўз маҳсулини берди. Нафақат муассаса, балки республика

**(Давоми 3-бетда).**

Электрон манзилимиз: uzss@yandex.ru @uzssgzt

# СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРИ ТИББИЁТ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИ ТАЛАБАЛАРИ БИЛАН УЧРАШДИ

Мулоқотда таъкидланганидек, ўрта тиббиёт кадрларини тайёрлашга ҳам устувор аҳамият берилган. Бугунги кунда 77 та ўрта тиббиёт таълим муассасаларининг лойиҳавий қуввати 70000 нафар ўқувчи ўрнига мўлжалланган бўлиб, уларда бешта: ҳамширалик иши, лаборатория диагностикаси, тиббий профилактика иши, стоматология иши, фармация таълим йўналишларида ўқув жараёни ташкил этилган.

(Давоми. Боши 1-бетда).

Давлатимиз раҳбарининг 2019 йил 6 майдаги "Тиббиёт ва фармацевтика таълими ва илмфани тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Қарори билан 2020-2021 ўқув йилидан умумтаълим мактабларнинг 11 синф битирувчилари негизида ўрта тиббий таълимда 7 та тайёрлов йўналишлари (ҳамширалик иши, фармация, тиббий профилактика, стоматология иши, фельдшер-лаборатория иши, фельдшерлик иши, тиббий-ижтимойи иш) бўйича мутахассисликлар тайёрланиши белгилаб қўйилди.

Учрашувда битирувчи шифокор ва ўрта тиббиёт ходимларини иш билан таъминлаш, уларга муносиб меҳнат шароитларини яратиб бериш борасида ҳам вазирлик томонидан изчил саъй-ҳаракатлар олиб борилаётгани айтиб ўтилди. Айни пайтда соғлиқни сақлаш муассасаларида фаолият юритиб келаётган 75 мингга яқин шифокорларнинг 4 мингдан зиёди, ўрта тиббиёт ходимларининг эса қарийб 30 фоизини ёшлар ташкил этиши ҳам соҳага ёш кадрларни жалб этишга алоҳида эътибор қаратилаётганиинг исботидир.

Долзарб масалаларда ёшлар томонидан Соғлиқни сақлаш вазири А. Шадмановга берилган кўплаб саволларга, жумладан, тиббий таълим ўқув дастурларида амалий машғулотлар ҳажмини ошириш, магистратура ва клиник ординатурада йўналишларни янада кўпайтириш, олий маълумотли ҳамшираларни ўзларига муносиб бўлган иш ўринлари билан таъминлаш тизимини ислоҳ этиш, тиббиёт ходимларининг жамиятдаги ўрни ва обрўсини кўтариш ҳамда уларнинг ўз хизмат вазифасини бажараётган пайтда хавфсизлигини таъминлашга оид қатор долзарб саволларга атрофлича жавоб берилди.

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**

*Қарор ва ижро*

# СОҒЛОМ ҲАЁТ – БАХТЛИ КЕЛАЖАК

ва қанд миқдори юқори даражада бўлган маҳсулотларни реклама қилиш ва сотишга йўл қўймаслик. Шунингдек, муассасаларда тамаки ва спиртли ичимликларининг истеъмол қилинишига йўл қўймаслик устидан назоратни кучайтириш масалалари асосий вазифа қилиб белгиланган. Шунингдек, Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бош бошқармаси ва вилоятлар соғлиқни сақлаш бошқармалари тасарруфидаги бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари томонидан ҳафта кунларидаги тадбирлар қуйидаги тарзда ўтказилиши белгилаб олинди.

**Ҳар душанба – "Стрессларга қарши кураш куни"да** тиббиёт ходимлари томонидан стрессларнинг организмга салбий таъсири ва улар оқибатида келиб чиқадиган касалликлар профилактикасига бағишланган тарғибот тадбирларини олиб бориш.

**Ҳар сешанба – "Туз ва шакарни чеклаш куни"**да туз ва шакарни кўп миқдорда истеъмол қилишнинг саломатликка зарари бўйича ташвиқот тадбирларини ўтказиш, жумладан туз ва шакарнинг истеъмоли юзасидан келиб чиқадиган касалликлар профилактикаси бўйича тарғибот, тиббиёт ва тиббий таълим муассасаларида туз ва шакарсиз таомларни тайёрлаш, истеъмол қилиш, умумий овқатланиш жойларида туз донларни қўймаслик, аҳоли серқатнов бўлган супермаркет, бозор, корхона ва муассасаларда "Саломатлик майдончаси" каби тадбирларини ўтказиш.

(Давоми. Боши 1-бетда).

**Ҳар чоршанба – "Тамакисиз кун"**да ҳудуддаги маҳалла, таълим муассасалари, аҳоли кўп тўпланадиган сайилгоҳ, майдон, дам олиш масканларида "Биз тамакисиз ҳудуд учун овоз берамиз" акциялари, шунингдек, ҳудуддаги таълим муассасаларида "Саломатлик дарслари" ўтказилишини таъминлаш.

**Ҳар пайшанба – "Соғлом овқатланиш куни"**да ҳудуддаги маҳаллаларда "Соғлом овқатланиш ярмаркаси" ташкил қилиниб, соғлом овқатланиш тамойилари бўйича тарғибот тадбирларини амалга ошириш.

**Ҳар жума – "Пиёда юриш куни"**да жисмоний фаолликни инсон организмига ижобий таъсири ҳамда гиподинамия оқибатида юзага келадиган касалликлар профилактикаси бўйича тарғибот тадбирларини ташкил этиш, бунда кундалик фаолиятда транспорт воситаларидан воз кечган ҳолда кунига "Соғлом умр учун 10 минг қадам" акцияларини ўтказиш;

**Ҳар шанба – "Саломатлик куни"**да тиббиёт ва тиббий таълим муассасаларининг тиббий ходимлари, ўқитувчилари, ўқувчи, талаба ва тингловчилари, кенг жамоатчилик ҳамда аҳолини жалб қилган ҳолда "5 километрга фаол юриш" билан биргаликда "Саломатлик стартлари", "Оммавий гимнастика", "Велосайр" каби жисмоний фаоллик бўйича оммавий тарздаги тадбирларни амалга ошириш режалаштирилди.

Ушбу ҳужжатда кўрсатилганидек, мутасадди раҳбарлар зиммасига "Саломатлик куни"да ўтказиладиган оммавий тадбирларда ходим, талаба, тингловчиларнинг спорт кийимида фаол иштирок этишини, тадбирларни ташкиллаштиришга ижодий ёндашиш, хавфсизлик қоидаларига риоя қилган ҳолда ўтказиш, оммавий ахборот воситаларида ёритиш, маълумотлар ва ва фото, видео лавҳаларини тайёрлаш ва ўз вақтида тақдим қилиш, шунингдек, тадбирларга ҳудудда жойлашган ҳамкор ташкилотлар, жумладан, давлат ва жамоат ташкилотлари вакиллари, уюшмаган аҳолини кенг жалб қилиш чораларини кўриш масалалари юклатилган. Албатта, юқорида таъкидлаб ўтилган ва хафта кунларига белгилаб олинган тадбирлар "Соғлом ҳаёт сари қадам ташла!" шиорининг мазмун ва моҳиятини ташкил этган ҳолда, ҳар биримизни ушбу тадбирда фаол иштирок этишга ундайди. Биз бу борада марказимизнинг ҳудудий бўлимлари билан ҳамкорликда мазкур ҳужжатнинг мазмун ва моҳиятини чуқур ўрганган ҳолда оммавий тадбирлар режасига мувофиқ тегишли чора-тадбирларни ишлаб чиқдик. Бундан асосий мақсадимиз, юқумли бўлмаган касалликларни олдини олиш, шунингдек, аҳоли орасида ушбу йўналишда тарғибот ишларини кучайтиришдан иборатдир.

## ҚЎЛИНГИЗДАН КЕЛАДИГАН 20 ТА ФОЙДАЛИ ИШ

**Соғлом турмуш тарзига эришиш учун психологлар қуйидаги 20 та фойдали ишни кун тартибига киритишни тавсия этишган:**

*- Доим бир хил вақтда ухланг, бир хил вақтда уйғонинг.*
*- Нонушта, тушлик, кечки овқатни ҳар куни бир вақтда тановул қилинг;*
*- Бир суткада 8 соатдан кўп ухламанг;*
*- Ётишдан олдин бир оз пиёда юринг, тоза ҳаводан баҳраманд бўлинг;*
*- Кун давомида камида 1,5 литр сув ичинг;*
*- Ҳар куни мева-сабзавотлар енг;*
*- Ётишдан олдин бир стакан қатиқ ичинг;*
*- Кун давомида компьютердан 2 соатдан ортиқ фойдаланманг;*
*- Ташқи кўринишингизга эътибор беринг;*
*- Саҳарда югуринг ёки пиёда юринг;*
*- Спорт билан шуғулланинг;*
*- Табассум қилинг;*
*- Ҳар куни 5 та янги сўз ўрганинг;*
*- Ҳар куни уйингизни тартибга солинг, кераксиз нарсалардан воз кечинг;*
*- Эрталабки бадантарбияни канда қилманг;*
*- Ҳар куни янги нарса ўрганишга ҳаракат қилинг, бугунги кунингиз кечагисидан фарқ қилсин;*
*- Ҳар куни камида 10-15 саҳифа китоб ўқинг;*
*- Ўзингизда сабр-қаноат фазилатини шакллантиринг;*
*- Инсонларга чиройли муомалада бўлинг;*
*- Фақат яхши ният қилинг.*

**Ҳа, хулоса ўрнида айтиш жоизки, жамият тараққиётининг юксалишида ҳар бир фуқаронинг ўз ўрни бор. Шундай экан, эртанги келажагимиз янада парлоқ бўлиши учун инсон саломатлиги энг қимматли бойлик эканлигини унутмаслигимиз керак. Келинг, оммавий тадбирларда фаол иштирок этиб, узоқ-умр сирлари нимада эканлигини янада дилдан чуқур ҳис этайлик.**

**Суҳбатдош Ибодат СОАТОВА.**
**Муаллиф олган суратлар.**

*Наманган вилояти*

# НОЁБ ВА ЮҚОРИ ТЕХНОЛОГИК АМАЛИЁТ

вилоятлари кесими жарроҳлиги тарихида илк бор бош мияда олиб борилган нейроэндоскопик амалиёт муваффақиятли якунланди.

(Давоми. Боши 1-бетда).

– Япония, Буюк Британия, Россия ва бошқа тиббиёти ривожланган давлатларга хизмат сафарларим чоғида илмий-амалий конференцияларда иштирок этганимда жаҳонга танилган олимларнинг бош мия соҳасида нейрожарроҳлик амалиётларини ўтказиш бўйича маърузаларини тинглаганман. У ерлардаги замонавий тиббиёт аппаратуралари воситасида олиб борилган мураккаб нейрожарроҳлик амалиётларини кўриб, ҳавас қилгандим. Кейинчалик шу хайрли ишларни юртимизда жорий этишга уриниб кўриш ғояси пайдо бўлди, – **дейди доктор Сайдулло Шарифбоев.** – Шу иштиёқ бўйича изланиш олиб бордик. Япония элчихонаси эълон қилган грант бўйича лойиҳа туздик. Натижада филиал учун 110 минг АҚШ доллари миқдорида грант маблағи ютиб олдик. Ана шу маблағга Германиянинг "Карл Шторц" компаниясидан "Нейроэндоскоп" аппарати сотиб олдик. Бугун малакатимизда ягона ҳисобланган мазкур такомиллашган ва қимматбаҳо аппаратни ишга солиб, унинг воситасида биринчи амалиётни ўтказдик.

Янги тиббиёт асбоб-ускунасининг афзаллиги шундаки, бунда эндоскоп орқали инсон бош мияси асосида жойлашган ўсмалар мини инвазив усулда олиб ташланади. Биринчи жарроҳлик амалиёти ҳам шу йўсинда олиб борилди. Беморни безовта қилаётган касаллик бўйича бурун ва сфеноидал бўшлиқ орқали кирилиб, гипофиз бези ўсмаси бартараф этилди. Бутун амалиёт жараёни мониторда акс этиб турди. Ва бир ярим соат давом этган жуда қийин жарроҳлик амалиёти ижобий натижа билан якун топди.

Бу халқ саломатлигини мустаҳкамлаш сари интилишларнинг дебочаси, холос. Келгусида хорижлик мутахассислар билан ҳамкорликда янада мураккаб ва нозик операцияларни Наманганда амалга ошириш устида иш олиб борилмоқда.

**Мақсад, юртдошларимиз узоғини янада яқин қилиш ҳамда жаҳон адозалари асосида нейрожарроҳлик амалиётларини ўтказиш кўламини кенгайтиришдан иборатдир.**

**Абдулла ҒОЗИЕВ, журналист.**

*Тошкент шаҳри*

# ТИББИЙ ХИЗМАТ СИФАТИ БЎЙИЧА НАМУНАЛИ ТУМАН

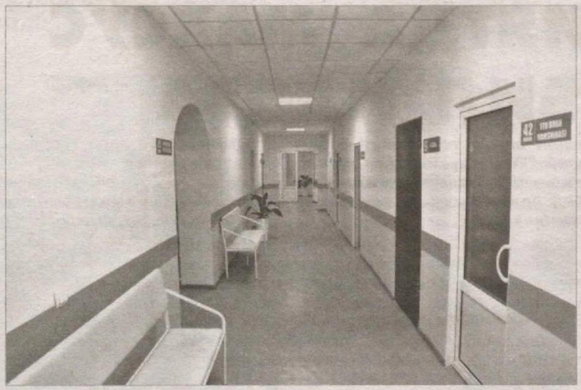
***Мамлакатимизда соғлиқни сақлаш тизимини янада такомиллаштириш, тиббий хизмат сифати ва самарадорлигини ошириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш борасида кенг кўламли ислоҳотлар амалга оширилмоқда.***

Бундай изчил ислоҳотлар, аввало, инсон манфаатларини таъминлаш, фуқароларимиз саломатлигини мустаҳкамлашга, уларнинг ҳаётдан, бугунги давр ислоҳотларидан рози бўлиб яшашига хизмат қилмоқда. Қонунчилик палатаси томонидан ҳам соғлиқни сақлаш тизимини янада яхшилаш, аҳолига кўрсатилаётган бирламчи-тиббий-санитария, шошилинч ва тез тиббий ёрдам, ихтисослаштирилган хизматлар сифатини ошириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Таъкидлаш лозимки, Давлатимиз раҳбарининг ҳар бир вилоятда биттадан туман ва шаҳарни аҳолига бирламчи тиббий-санитария ёрдами кўрсатишни намунали даражада ташкил этиш бўйича топшириғидан келиб чиқиб, Тошкент шаҳрининг Миробод туманида бир қатор ишлар амалга оширилди. Бу борадаги ишларнинг давоми сифатида **2020 йил 8 январь куни Миробод туманини** аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш бўйича намунали туманга айлантириш юзасидан амалга оширилган ишлар якунига бағишланган амалий семинар ўтказилиб, унда туманда амалга оширилган ишлар атрофлича таҳлил этилди.

Тадбирда сўзга чиққан Олий Мажлис Қонунчилик палатаси Спикери Н. Исмоилов аҳолига бирламчи тиббий-санитария ёрдами кўрсатишни намунали даражада ташкил этиш бўйича сезиларли ишлар амалга оширилганини қайд этди. Хусусан, бунда асосий эътибор ҳududдаги тиббиёт муассасаларининг бинолари ва моддий-техника базаси ҳолатига, дори-дармон, тиббий техника ва асбоб-ускуналар билан таъминланганлик даражасига, шунингдек, кадрлар таъминоти ва салоҳиятига қаратилди. Шундан келиб чиқиб, тумандаги тиббиёт муассасаларида ахборот-коммуникация тизимини яхшилаш мақсадида уларга жами 16 км. узунликдаги оптик толали алоқа кабели ётқизилди, бирламчи тиббиёт тизими учун жами 85 та компьютер жамланмаси ва 15 та веб-камера етказиб берилди. Натижада, тиббиёт муассасаларидаги интернетнинг сифати ва тезлиги ошиб, "Электрон поликлиника" автоматлаштирилган ахборот тизимига маълумотларни тезкорлик билан киритиш ва ундан фойдаланиш самарадорлиги ортди. Муассасаларга 11 та махсус модем ўрнатилиб, wi-fi зоналари ташкил этилди. Эндиликда поликлиникаларга келган фуқаролар бепул интернет тармоғидан фойдаланиш имкониятига эга бўлди.

Қайд этиш лозимки, тумандаги барча тиббиёт муассасалари биноларининг ҳолати хатловдан ўтказилиб, бунинг натижасида аниқланган таъмирталаб тиббиёт муассасаларида қурилиш-таъмирлаш ҳамда тиббий жиҳозлар ва асбоб-ускуналар билан таъминлаш ишлари якунланди. Тумандаги бирламчи тиббиёт муассасаларида кадрлар етишмовчилиги масаласи тубдан ўрганиб чиқилиб, мавжуд 38 та вакант шифокорлик ўринлари тўлдирилди. Таъкидлаш жоизки, Тошкент шаҳрида аҳолига бирламчи тиббий-санитария ёрдами кўрсатишнинг ўзига хослигидан бири туман шифохоналари мавжуд эмас. Ўрганиш давомида туманда кундузги стационар фақат 2 та оилавий поликлиникада 20 та шифо ўрнига эга бўлган бўлса, бу поликлиникаларда ўринлар сони кўпайтирилди, қолган барча поликлиникаларда ҳам бундай стационарлар ташкил этилди. Янгидан 32 та кундузги шифо ўринлари яратилиб, уларнинг сони 52 тага етди. Натижада шифокор назорати остида даволанишга муҳтож беморлар учун қулайлик яратилди.

Республика ихтисослаштирилган тиббиёт марказларининг малакали мутахассислари томонидан туманда фаолият юритаётган шифокорларга амалий ёрдам берилди ҳамда "маҳорат дарслари" ташкил этилди. Туманда олиб борилган ишлар мобайнида асосий эътибор аҳолига кўрсатилаётган тиббий ёрдам сифати ва самарасини янада яхшилаш, шифокор қабулига кириш учун навбатларни қисқартириш, касалликларни эрта аниқлаш ва патронаж ишларини ўз вақтида мақсадли олиб бориш, тез тиббий ёрдам хизматини самарали ташкил этишга қаратилди. Соҳага замонавий ахборот-коммуникация технологиялари кенг жорий этилаётгани аҳолининг малакали бирламчи тиббий-санитария ёрдамидан кенг фойдаланиш имкониятини янада оширди, фуқароларнинг шифокорлар қабулига Интернет тармоғи орқали ҳам ёзилиш имкони яратилди, бунинг натижасида поликлиникада узоқ вақт навбат кутиш ҳолатларининг олди олинди. Тиббиёт ходимлари фаолиятини назорат қилиш самардорлиги ошди, Туманда амалга оширилган ишлар натижасида аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш борасида бирмунча ижобий натижаларга эришилган. Аҳолининг бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларига қатновлар ҳар бир аҳолига 15,3 дан 15,5 га ошди. Ижтимоий аҳамиятга эга касалликлар ва юқумли касалликлар бўйича реестрлар ташкил қилинди. Гўдаклар ўлими 2 ҳолатга, интенсив кўрсаткичи 6,4 дан 6,0 промиллега камайди. Оналар ўлими қайд этилмади. Кундузги стационар ўринлари кўпайгани ҳисобига муҳтож беморларнинг стационар ёрдамдан фойдаланиш имконияти кенгайиши натижасида ўтган йили 2018 йилга нисбатан бундай стационарларда даволанган беморлар сони қарийб 2 баробарга ошди.



Таъкидлаш жоизки, аҳоли билан бўлиб ўтган мулоқотлар жараёнида улар сўнгги йилларда соғлиқни сақлаш тизими, шу жумладан, тиббий хизматлар сифати сезиларли даражада яхшиланаётганлигини, уларнинг кўлами, энг асосийси, аҳолининг сифатли тиббий хизматлардан фойдалана олиш имкониятлари кенгайиб бораётганлигини эътироф этмоқда. Айтиш мумкинки, мазкур семинар пойтахтнинг бошқа туманларидан келган тиббиёт ходимлари учун ҳам амалий мулоқот майдонига айланди. Бу жараёнда шифокорлар ўзаро фикр алмашдилар. Пировардида шифокорлар ўз кўникмаларини ошириб, тажриба орттирдилар. Жойларда ўтказилган тадбирлар Давлатимиз раҳбари томонидан ҳудудларда намунали шаҳар ва туман тиббиёт муассасаларини ташкил этиш борасида вазифа ўз вақтида ва тўғри белгиланганлигини амалда кўрсатди.

**Йиғилиш якунида муҳокама қилинган масалалар юзасидан фикр-мулоҳазалар билдирилиб, галдаги муҳим вазифалар белгилаб олинди.**

**Намоз ТОЛИПОВ.**

Севимли газетангизга обуна бўлишни унутмадингизми? Нашр индекси: 128

Тез тиббий ёрдам

# СИНОВ ИШЛАРИ БОШЛАНДИ

***Шу кунларда тез тиббий ёрдам имкониятларини янада кенгайтириш мақсадида шу соҳа тиббиёт ходимларини боди камералар билан таъминлашнинг тиббий-ҳуқуқий жиҳатларини ўрганиш бўйича тажриба-синов ишлари бошланди.***

Бундан мақсад тиббий хизмат кўрсатишда очиқлик ва шаффофликни таъминлаш, бемор ҳуқуқи ва манфаатлари ҳимоясини кучайтириш, тиббий хизмат сифатини янада оширишдир. Ушбу боди камералар тиббиёт ходимларининг таҳдид ва тажовузга учраши эҳтимолининг олдини олишда ҳам муҳим ўрин тутади.

Бундан ташқари, Санитар авиация хизмати учун замонавий вертолётлар харид қилиниши режалаштирилган. Ушбу йўналишдаги ишларни ташкил этиш мақсадида санитар авиация хизматидан фойдаланиш тартиби тасдиқланиб, санитар вертолётни тиббий анжомлар билан жиҳозлаш спецификацияси ишлаб чиқилди.

Эътиборли жиҳати, кенг қамровли ислоҳотлар натижасида аҳолининг тез тиббий ёрдам хизматига бўлган ишончи ортмоқда, мурожаатлар йил сайин ошиб боряпти. Масалан, таққослаш учун айтадиган бўлсак, 2016 йилда чақириқлар сони 7,2 миллионни ташкил қилган бўлса, 2017 йилда – 8,7 миллион. 2018 йилда эса 9,8 миллионга етган. Ўтган йилда эса мурожаатлар сони ўн миллиондан ошган.

Шу билан бирга, шошилинч тиббий ёрдам хизматининг стационар муассасаларига ҳам мурожаатлар кўпаймоқда. Жумладан, 2017 – 2019 йилларда ушбу шифо масканларига 7,5 миллиондан зиёд бемор мурожаат қилган. Улардан 2,5 миллион нафари стационар, 5 миллиондан ортиғи эса амбулатор тиббий ёрдамдан баҳраманд бўлган. Стационарда даволанган беморларнинг 500 мингдан ортиғига юқори технологияли мураккаб хирургик амалиётлар бажарилган.

# ЗАМОНАВИЙ «FORD» РЕАНИМОБИЛЛАРИ

***Пойтахтимизда хориждан келтирилган тез тиббий ёрдам хизматида фойдаланиладиган 150 та “Ford” русумидаги энг замонавий реанимобиллар топширилди.***

Эндиликда барча қулайликларга эга ушбу машиналар тез тиббий ёрдам хизматига топширилиши баробарида мамлакатимизда тез тиббий хизмат кўрсатиш соҳаси мутлақо янги инновацион, сифат жиҳатдан юксак, барча халқаро талабларга тўлиқ жавоб берувчи тизимга ўтмоқда.

Аҳолига шошилинч ва тез тиббий ёрдам кўрсатиш замонавий тиббиётнинг муҳим йўналиши саналади. Мамлакатимизда бу йўналишда яратилган замонавий тиббиёт тизими йилдан-йилга такомиллашмоқда. Кейинги уч йил мобайнида бу соҳани ривожлантириш бўйича Президентимизнинг қатор Фармон ва қарорлари қабул қилиниб, мазкур тизимнинг ҳуқуқий асослари такомиллаштирилди.

Тез тиббий ёрдам хизматининг махсус санитар автотранспорт парки ҳам янгиланди. 2017- 2018 йиллар мобайнида Ўзбекистон тарихида биринчи марта 1500 та тез тиббий ёрдам хизмати учун янги ихтисослашган автомашиналар харид қилинди. Натижада бугунги кунда тизимда икки ярим мингга яқин замонавий тез ёрдам машиналари аҳолига хизмат кўрсатмоқда.

Охирги йилларда тез тиббий ёрдам хизматига ажратилаётган маблағ ҳам бир неча баробар ошди. Жумладан, битта чақириққа тез тиббий ёрдам кўрсатиш мақсадида ишлатиладиган дори воситалари учун сарфланган маблағнинг дори воситалари бўйича нархи республика бўйлаб қарийб ўн баробарга ўсиб, 5 800 сўмга етди.

Бундан ташқари, тез ёрдам бригадалари дислокацияси қайта кўриб чиқилиб,аҳоли яшаш пунктларига яқинлаштирилди. Бугунги кунда 844 та қишлоқ оилавий поликлиникаларида тез тиббий ёрдам таянч пунктлари ташкил этилди. Бунинг натижасида тез ёрдам бригадаларининг хизмат кўрсатиш радиуси 15-20 километрдан 8-12 километргача қисқарди. Эндиликда юртимизда ҳар 13 минг аҳолига битта махсус тез ёрдам машинаси хизмат кўрсатмоқда.

# ФАОЛИЯТДА МАХСУС МОБИЛ ИЛОВА

***Хабар берилганидек, Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станциясига 150 та замонавий “Ford” русумидаги реанимобиллар топширилди. Эндиликда пойтахтимиз аҳолисига кўрсатилаётган тез тиббий ёрдам хизмати сифати ва самарадорлиги тубдан такомиллашади.***

Шу ўринда айтиш керакки, бугунги кунда пойтахт аҳолисига 179 та тез ёрдам бригадалари тиббий хизмат кўрсатмоқда. Тизимда қарийб 900 нафар малакали шифокор, 1244 нафар фельдшер ва ўрта тиббиёт ходимлари фаолият юритяпти. Айни пайтгача пойтахтимиз аҳолисига тез тиббий ёрдам кўрсатишда “Nissan”, “Hyundai”, “Toyota” русумли махсус автотранспортлардан ҳам фойдаланилаётган эди. Эндиликда улар қаторига янги “Ford” реанимобиллари қўшилгани тиббий хизмат сифатини янада юқори, янги босқичга кўтаришда муҳим қадам бўлади.

Айтиш керакки, жаҳон тиббиётининг энг сўнгги тиббий технологиялари билан жиҳозланган “Ford” реанимобиллари чақириқни қабул қилишдан тортиб, манзилга етиб бориш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш, зарур ҳолатларда беморни шифохонага етказишда қатор қулайликларга эга. Бу машиналарнинг салони кенг ва шинам, унда замонавий ЭКГ, ИВЛ, дефибрильятор, сўрғич, кислород системаси ва бошқа замонавий тиббий асбоб-ускуналар, дори қутисида тез тиббий ёрдам кўрсатиш учун зарур бўлган барча турдаги дори-дармонлар бор.

Яна бир қулайлиги, “Ford”ларда энг сўнгги русумдаги алоқа воситалари ҳам ўрнатилган. Бу имконият марказдаги диспетчерлик пунктида туриб машинанинг жойлашув нуқтасини, йўллардаги ҳаракатини ва машина салонида тиббий ёрдам кўрсатиш жараёнини бевосита кузатишга замин яратади. Эндиликда чақириққа отланган “тез ёрдам”нинг йўлларда тирбандликка дуч келиши, унга йўл берилмаслиги ҳолатлари ҳам машинага ўрнатилган алоқа воситалари хотирасига муҳрланади.

Ушбу автоматлаштирилган тез тиббий ёрдам хизмати бошқарув тизими Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги ҳамкорлигида жорий этилди. Аҳамиятли жиҳати, ушбу инновацион тизим тез тиббий ёрдам сифатини янада ошириш, уни автоматлаштириш ҳамда такомиллаштиришга хизмат қилади. Жумладан, мазкур тизимнинг жорий этилиши орқали мурожаатларни қабул қилиш ва рўйхатга олиш, тегишли тез тиббий ёрдам станциялари бригадаларига йўналтириш ҳамда чақириқ манзилига етиб бориш вақтини кескин камайтиради.

Ушбу янги тизим чақириқларни нафақат стационар ва мобил телефон воситаси орқали, балки махсус мобил илова орқали ҳам чақириш имконини яратади. Ҳатто ногиронлиги бўлган шахслар ҳам ушбу илова орқали мустақил равишда чақириқ бериш имконига эга бўлади. Диспетчер саноқли сониялар ичида чақириқни компьютерда тўлиқ қайд қилади ва компьютер тизими автоматик равишда ушбу чақириқни чақириқ жойига энг яқин бўлган бўш бригадага узатади. Тизимга интеграция қилинган GPS-геолокация функцияси ҳар бир бригаданинг қаерда жойлашганлигини ва статусини кўрсатиб туради.

Бу тизим автоматик равишда дори воситалари, тиббий буюмлар ва ёнилғи сарфини ҳам қайд қилиб боради. Белгиланган вақт ичида бажарилган чақириқлар, уларнинг турлари, беморлар ҳақидаги кўплаб статистик маълумотларни автоматик равишда жамлаб боради. Ушбу йиғилган ахборотлар кейинчалик таҳлилий маълумот сифатида шошилинч ҳолатларда тез ва тўғри қарор қабул қилиш жараёнида фойдаланилади.

**Мазкур тизим имкониятлари Россия, АҚШ, Европа давлатлари ва Хитой каби қатор мамлакатлар экспертлари томонидан синовдан ўтказилиб, замонавий талабларга тўлиқ жавоб бериши тасдиқланган.**

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги**
**Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**

Севимли газетангизга обуна бўлишни унутмадингизми? Нашр индекси: 128

Анъана

# БУ ДАРГОҲДАН КЕЛАЖАККА ДАДИЛ ОДИМЛАР

***Машҳур Америка адиби Жим Рон инсон хаётини фаслларга қиёслаган эди. Дарҳақиқат, адиб ҳақ. Шу боис, умримизнинг ёшлик даврини айни баҳор фаслига менгзаймиз. Табиийки, умрнинг бу қисмининг ҳам энг жўшқин ва қайноқ лаҳзалари бор. Хусусан, ёшлигимизнинг талабалик йиллари ҳақида айни шундай дейиш мумкин.***

Фаолиятим юзасидаги хизмат сафарларимдан бирида Тошкент тиббиёт академиясининг Урганч филиалида ўтказилган тадбирнинг гувоҳи бўлдим.

Хоразм вилояти мусиқали драма театрида ўқишга қабул қилинган 1 босқич талабалар қасамёдига бағишланган тадбирда бир муддат ёшлик йилларига қайтгандек бўлдим. Тадбирнинг асосий иштирокчилари эса мендан фарқли ўлароқ, эгнидаги оқ халатида ўзларини илк бор шифокор ҳис этишди.

Талабалик қасамёди... Эҳтимол бу анъана юртимиздаги барча олий таълим муассасаларида мавжуддир. Бироқ, касбнинг бутун залворию машаққатини англаш мумкин бўлган қасамёд фақат бўлғуси шифокорлардагина учраса керак. Зеро, улар шу куни эгнига олган оқ халатига бутун фаолияти давомида доғ туширишга ҳаққи йўқлигини яхши билишади. Қолаверса, ёшларда Ватанга садоқат, мамлакат тарихи ва миллат қадриятларига ҳурмат кўрсатиш ва инсонийлик туйғуларини шакллантиришга қаратилган ушбу тадбирда бўлажак шифокорлар муҳим маълумотларга эга бўлишди. Жумладан, Хоразм вилоят ҳокимининг ёшлар сиёсати, ижтимоий ривожлантириш ва маънавий-маърифий ишлар бўйича ўринбосари С. Салаев, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи К. Тангрибердиев тадбир давомида сўзга чиқиб, ёшлар танлаган касбнинг машаққати ва истиқболи хусусида ўз фикрларини билдиришди. Айниқса, бугунги кунда амалга оширилаётган ислоҳотлар ва уларнинг самараларига алоҳида тўхталиб ўтди. Эътиборлиси, Академиянинг Урганч филиалини муваффақиятли тамомлаб, бугунги кунда шу даргоҳнинг "Тери-таносил касалликлари" кафедраси ассистенти сифатида фаолият юритаётган Ш. Юсупова ва А. Исмаилов, А. Мусаева ҳамда Б. Юсуповлар издошларига анъанага мувофиқ оқ халат кийдиришди.

***Шу ўринда филиал фаолиятига оид икки оғиз сўз. Таъкидлаш кераккки, мазкур таълим муассасасида хорижий давлатлардан келиб таҳсил олаётган талабалар сони йилдан-йилга ортиб бормоқда. Жорий йил ҳам филиалда Россия Федерацияси, Туркманистон, Қирғизистон ҳамда Ҳиндистон давлатларидан ёшлар таълим олишга келган.***

*– Тан олиш лозим касблар ичида энг қийини бўлган шифокорлик фаолияти ҳисобланади, –* **дейди Тошкент тиббиёт академиясининг Урганч филиали директори Р. Рўзибаев.** *– Сабаби, бу соҳа вакилларининг зиммасига юксак талаблар қўйилади. Бу – масъулият ва яна масъулиятдир. Шунинг учун соҳа ходимларидан мунтазам билим ва салоҳиятларини юксалтириб бориш талаб этилади. Доимий изланиш эса тизимнинг энг асосий қоидасидир. Талабалик қасамёдини кимлардир расмиятчилик ҳисоблаши мумкин. Лекин тиббиётда шифокорлик қасамёдига тайёргарлик айнан шу ердан бошланади. Бугунги ёшлар нигоҳидан кўп фикр ўқидим. Аниқ мақсад ва шижоат кўриниб турибди. Ўйлайманки бу ёшлар келажакда моҳир шифокор, профессор ва фан докторлари бўлиб етишади.*

**Тадбирдан сўнг, шундай таассуротлар билан қадим тарих ва истиқлол ислоҳотларини акс эттирувчи кўҳна Хоразмнинг бугунги қиёфасига маҳлиё бўлдим. Академия филиалининг янги замонавий ва шинам ўқув биносини кўздан кечирар эканман, бу даргоҳдан тиббиёт келажаги учун етук мутахассислар етишиб чиқишига мен ҳам ишондим.**

**Зулфия АМИНОВА.**

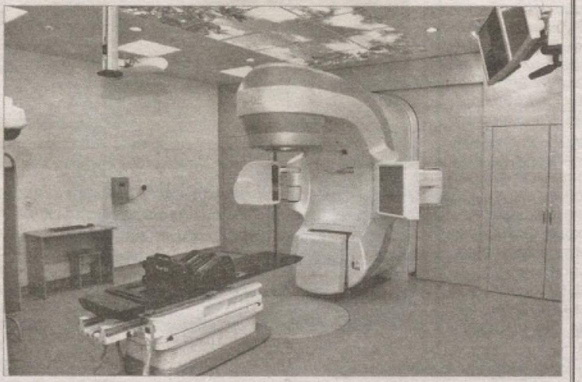
Возможности

# В ТАШКЕНТЕ ОТКРОЕТСЯ ЦЕНТР РАДИОТЕРАПИИ И ПОЗИТРОННО-ЭМИССИОННОЙ ТОМОГРАФИИ

***Это определено постановлением Кабинета Министров от 6.01.2020 г. № 5 "Об организации Центра радиотерапии и позитронно-эмиссионной томографии".***

Он создается по предложению Министерства Здравоохранения, Министерства инвестиций и внешней торговли и хокимията города Ташкента в форме ООО "Tek grup saglik hizmetleri" с участием иностранных инвестиций.

Для справки: радиотерапия – лечение ионизирующей радиацией (рентгеновским, гамма-излучением, бета-излучением, нейтронным излучением, пучками элементарных частиц из медицинского ускорителя). Применяется в основном для лечения злокачественных опухолей.



Позитронно-эмиссионная томография – радионуклидный томографический метод исследования внутренних органов человека. Позитронно-эмиссионная томография – активно развивающийся диагностический и исследовательский метод ядерной медицины.

Хокимият города Ташкента совместно с Госкомгеодезкадастром и Минздравом обеспечат решение вопроса о выделении для постоянного пользования земельного участка площадью 0,6 га с определением инвестиционных и социальных обязательств ООО "Tek grup saglik hizmetleri" (далее – Общество).

Общество принимает на себя следующие инвестиционные и социальные обязательства:

привлечение прямых иностранных инвестиций в размере 7,5 млн долларов США для строительства и оборудования Центра;

сдачу Центра в эксплуатацию в течение 1 года и создание не менее 20 рабочих мест;

направление в течение 2020 года за свой счет 5 медицинских работников на обучение на курсах повышения квалификации в зарубежных странах по направлению радиотерапии и позитронно-эмиссионной томографии;

после организации Центра в течение 8 лет ежемесячно проводить полное лечение методом радиотерапии трех больных, подвергшихся онкологическому заболеванию (лица льготной категории), а также проводить позитронно-эмиссионное томографическое обследование трех больных на бесплатной основе.

При невыполнении или ненадлежащем выполнении инвестиционных и социальных обязательств со стороны Общества право на земельный участок аннулируется без возмещения затрат.

Министерство Здравоохранения до введения в эксплуатацию Центра должен обеспечить подписание с Обществом договора о порядке и объеме бесплатного радиотерапевтического лечения и позитронно-эмиссионного томографического обследования граждан, нуждающихся в социальной защите, на бесплатной основе в течение 8 лет.

Контроль за качеством строительно-монтажных работ в рамках проекта будет осуществлять Министерство строительства.

**Анвар ИРКАХОДЖАЕВ.**

# ЮҚУМЛИ КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ЮРТИМИЗГА КИРИБ КЕЛИШИ ВА ТАРҚАЛИШИ ҚАТЪИЙ НАЗОРАТГА ОЛИНГАН

***Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг Европа минтақавий бюросининг маълумотига кўра, Хитой Халқ Республикасида короновируснинг янги типи эпидемияси юзага келган. Хитойнинг Ухан шаҳар Соғлиқни сақлаш қўмитаси 2019 йилнинг декабрь ойининг охирида Хубэй провинциясида номаълум этиологияли пневмония касаллиги тарқалганлигини маълум қилди.***

Маълумотларга қараганда, 2020 йилнинг 11 январь ҳолатига Ухан шаҳрида 41 та ҳолатда вирусли пневмония касаллиги аниқланган. Улардан бир нафари вафот этган, 6 нафари соғайиб, шифохонадан чиқарилган. Беморларнинг кўпчилиги тана ҳароратининг юқорилиги ҳамда нафас олишининг қийинлашишидан шикоят қилган. Кўкрак қафасининг рентгенография хулосасига кўра, айрим ҳолатларда беморларнинг ўпкалари шикастланган.

Бугунги кунда касалликнинг одамдан одамга юқиши аниқланмаган.

Юртимизда аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлаш, касалликнинг кириб келиши ва тарқалишини олдини олиш мақсадида Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Санитария-эпидемиологик осойишталик агентлиги томонидан қуйидаги чора-тадбирлар амалга оширилмоқда:

*- давлат чегараси кесишган жойлардаги Санитария-карантин пунктларидан ўтаётган йўловчиларни сифатли тиббий-санитария кўригидан ўтказишга алоҳида эътибор қаратилмоқда;*

*- пневмония ва бошқа ўткир респиратор касалликлари аломатлари билан аниқланган беморларни алоҳидалаш ва шифохоналарга ётқизиш чоралари кўрилмоқда;*

*- грипп, ЎРИ ва пневмония касалликларига гумон қилинган беморларни шифохоналарга ётқизиш учун даволаш-профилактика муассасаларини тайёргарлигини таъминлаш, беморларни даволаш учун дори-дармонлар ва дезинфекцион моддалар захираси яратилди;*

*- Хитой Халқ Республикасидан келаётган йўловчилар орасида грипп касаллигининг оғир турларига, ЎРИ ва пневмония касалликларига гумон қилинган беморлар аниқланганда лаборатория ташхиси учун намуналар олиш ташкил этилмоқда;*

*- мутахассислар томонидан учувчилар, борт ва темир йўл кузатувчиларининг билим савиясини ошириш мақсадида грипп, ЎРИ ва ўткир пневмония касалликларининг клиникаси, лаборатория ташхиси, профилактик ва эпидемияга қарши чора-тадбирлари тўғрисида тушунтириш ишлари ўтказилмоқда.*

Юқумли касалликларнинг юртимизга кириб келиши ва тарқалишини олдини олиш бўйича олиб борилаётган барча чора-тадбирлар қатъий назоратга олинган.

**Санитария-эпидемиологик осойишталик агентлиги**
**Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**

Обуна – 2020

**Ҳурматли муштарийлар!**

**«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2020 йил учун обуна мавсуми давом этмоқда.**

**Республикамиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар ҳамда ҳамкасбларингиз тажрибаси билан танишишни, шунингдек, тиббиёт янгиликларидан хабардор бўлишни истасангиз, севимли газетангизга обуна бўлишни унутманг!**

**Нашр индекси: 128.**

*Ибрат*

# КАСБИЙ ТАЖРИБАЛАРИ ТАҲСИНГА ЛОЙИҚ

***Фаолиятим давомида хизмат сафари билан мамлакатимизнинг турли гўшаларида бўлишимга тўғри келади. Бундай вақтларда имкон қадар ҳудуддаги тиббиёт марказлари, шифохона ва саломатлик сиҳатгоҳлари фаолиятига алоҳида эътибор қаратаман. Шу мазмундаги бу галги манзилимиз Наманган вилояти, Поп туманининг "Чоркесар" қишлоғида жойлашган Парда Турсун номли сиҳатгоҳ бўлди.***

Муассаса ходимларининг меҳнати шундоқ кираверишдан кўзга ташланди. Тиббиёт масканининг ҳовлисида яшнаб турган анвойи гулларнинг ифори кайфиятимизга таъсир этмай қолмади, албатта. Буни қарангки, муассасага кириб улгурмасимиздан бош шифокор Махсудали Нуруллаевни учратишга муваффақ бўлдик. У киши суҳбатимиз давомида аҳоли саломатлиги йўлида амалга оширилаётган ишлар, яратилаётган шароит ва имкониятлар хусусида сўзлаб берди. Халқимизда "Минг марта эшитгандан кўра, бир бора кўрган афзал", деган ибора бор. Биз ҳам шунга амал қилган ҳолда, муассаса бўлимларида

йўлга қўйилган фаолиятлар ҳамда тиббий ёрдам олиш мақсадида мурожаат қилиб келган аҳолининг фикри ва муносабатига қизиқдик.

- Аввало, ширин сўзнинг ўзи шифодир, **– дейди Иноятхон Ғозиева.** – Бу ерда меҳнат қилаётган ҳар бир шифокор ҳақида кўплаб ижобий фикрларни билдиришим мумкин. Айниқса, муомала маданияти, ҳар бир беморга алоҳида эътибор қаратиши кишининг қалбига илиқлик бағишлайди. Бундай самимиятдан соғайиб кетганингизни ҳам билмай қоласиз.

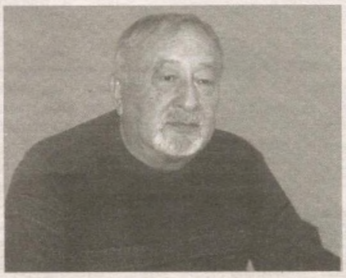
– Беморларга кўрсатилаётган тиббий хизматлар, яратилган имкониятлар Юртбошимиз томонидан тиббиёт тизими ҳамда аҳоли саломатлигини таъминлашга қаратилаётган эътибор натижасидир, **– дейди бош шифокор ўринбосари Олимжон Каримов.** – Хусусан, халқимизга кўрсатилаётган фтизиатрия хизматини янада такомиллаштириш мақсадида муассасамизни тўлиқ реконструкция қилиш, 300 ўринга мўлжалланган янги бино замонавий тарзда жиҳозланиши режалаштирилган. Бу ўз ўрнида муассасамизга мурожаат этувчиларни тўлақонли сифатли тиббий хизмат билан қамраб олиш имконини беради. Мақсадимиз ягона, у ҳам бўлса Президентимиз таъбири билан айтганда, "Халқимизни тиббиётдан рози қилишдир".

Албатта, сиҳатгоҳда амалга ошириладиган бу каби эзгу ишлар нафақат ҳудуд аҳолиси, балки мамлакатимизнинг бошқа вилоят ва туманларидан ташриф буюрувчиларни ҳам мамнун этади. Зеро, Зулфияхон Отажонованинг қуйидаги сўзлари фикримизни тасдиқлайди.

– Ушбу муассасага Хоразм вилоятининг Қўшкўпир туманидан келдим ва айни пайтда белгиланган барча муолажаларни олиб, саломатлигимни анча тикладим, **– дейди Зулфияхон. – Тўғри айтасиз,** – дея суҳбатимизга Олияхон Салимбоева ҳам қўшилиб кетди. – Бу ернинг ўзгача тоғ ҳавоси, мутахассислар томонидан мунтазам олиб бориладиган жисмоний машғулотлар, зарурий муолажалардан сўнг аввалгидек соғлом инсонга айландик. Бунинг учун шифокорлар – Олимжон Каримов, Гулбаҳор Рўзметова, Кескир Шодмонов ҳамда бир-биридан чаққон ҳамширалар – Нодира Рихсибоева, Дилафруз Каримова, Маҳлиё Анорбоева, Гулола Шаметова ва Гулола Мамажовадан беҳад миннатдормиз. Уларнинг ҳар бир бемор саломатлиги учун жонкуярлик билан қайғуриши, илиқ муомаласи, муолажаларни амалга оширишдаги касбий тажрибалари таҳсинга лойиқ.

Дарҳақиқат, давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, тиббиёт аҳоли билан давлатни боғлаб турувчи мустаҳкам кўприк. Унинг мустаҳкамлигини эса мазкур сиҳатгоҳнинг фидойи жамоаси сингари ўз касбининг малакали ва тажрибали, шунингдек, халқимиз ҳамда бемор дарди билан яшайдиган мутахассислар таъминлайди.

***Бугун мамлакатимизда аҳоли саломатлигини сақлаш, турмуш фаровонлигини ошириш, одамларни рози қилиш амалдаги изчил ислоҳотларнинг бош мезонига айланди.***



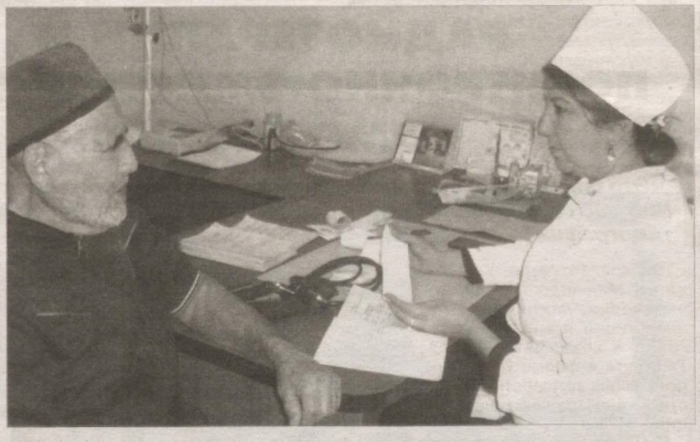
Хусусан, бошқа соҳалар қатори тиббий-ижтимоий тизими фаолиятини ҳам сифат жиҳатидан янада такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шу мақсадда сўнгги уч йил давомида соғлиқни сақлаш тизимига оид юздан ортиқ меъёрий ҳужжатлар қабул қилинди. Улар ижросининг таъминланиши натижасида аҳолининг тиббий-ижтимоий хизматлардан фойдаланиш имкониятлари кенгайди, ногиронлиги бўлган шахсларни қўллаб-қувватлаш ишлари ҳар қачонгидан ҳам яхшиланмоқда. Ўз ўрнида тиббий хизматлар сифати ҳам ортиб бормоқда.

Айтиш жоизки, мазкур янгиликлар Чирчиқ шаҳар ҳудудида жойлашган "Махсам-Чирчиқ" тасарруфида фаолият юритувчи реаблитация марказини ҳам четлаб ўтаётгани йўқ. Бугунги кунда ушбу шифо маскани зарурий асбоб-ускуналар билан таъминланган. Бошқача айтганда, муассасада даволанувчилар учун барча имкониятлар мавжуд.

– Шифохонамизга мурожаат қилган ҳар бир беморга алоҳида эътибор қаратилади, **– дейди марказ бош шифокори Насим Зуфаров.** – Марказимизда касалликлар муолажаси мавсумий тарзда олиб борилади. Хусусан, шу кунларда ички касалликлар билан хасталанганлар даволанмоқда. Кейинги сафар таянч-ҳаракат касалликлари, март ойининг биринчи ярмида эса ёш оналар қабул қилинади. Йиллик иш фаолиятимиз ҳам шу асосда ташкил қилинади.

Ушбу масканда даволаниб, саломатлигини тиклаб кетаётганлар муассаса ходимлари, тажрибали шифокор ва ҳамширалар – Юлдуз Эгамбердиева, Гулида Собирова, Фаррух Рустамов, бош ҳамшира Муҳаббатхон Тошмуҳаммедова, Барно Ражапова, Луиза Жомалиева, Раҳона бекмурова, Сабохат Холматова, Дилфуза Ўтаева ҳамда Феруза Аҳмедоваларнинг кўрсатган сифатли тиббий хизматидан минатдор бўлиб келмоқда.

– Мазкур шифохонага асосан, Чирчиқ кимё ишлаб чиқариш корхонасида ишлаб, нафақага чиққанлар мурожаат қилишади, **– дейди 82 ёшли Маматқул Қоратоев.** – Шифокорлар малакали, ўз касбининг билимдонлари эканлиги сабаб, ташхислар аниқ. Бу ўз навбатида қисқа фурсатда соғлиғингизни тиклашингизга ҳам кўмак беради. Бундан ташқари, яратилган шароит ва имкониятлар ҳам эътиборга молик.



Мутахассисларнинг муомала маданияти, ҳар бир беморга нисбатан эътибори эса даволанувчилар дардига малҳам бўлмоқда.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, буларнинг барчаси, аввало, аҳоли саломатлигини таъминлашга қаратилаётган ғамхўрлик ва тиббиёт тизимида олиб борилаётган ислоҳотлар самарасидир.

**Пардабой ЭРГАШЕВ.**

---

*Соғлом турмуш тарзи*

# СОВУҚ ҲАВОДА ЮГУРИШ ҚОИДАЛАРИ

***Сўнгги вақтларда югуриш билан шуғулланувчиларнинг сони ошиб бормоқда. Ёзда югуришнинг ҳеч қандай муаммоли жиҳати йўқ. Аммо кеч куз ва қишда совуқ ҳароратда югуришнинг қанчалик фойдали эканлиги тўғрисида билишингиз учун қуйида совуқ ҳавода югуришга оид қоидаларни тавсия қилмоқчимиз.***

***Югуришдан олдин бадантарбия машқлари***

Бадантарбия машқлари ҳар қандай ҳавода, ҳар қандай машғулотдан олдин қилиниши зарур, аммо қишда бу икки карра муҳим. Организмни қишда югуриш каби қийин синовга йўллашдан аввал, бироз қизитиш ва тайёрлаш керак. Ҳаммасини тўғри бажарсангиз, совуқда югуриш саломатлик билан боғлиқ ҳеч қандай муаммо туғдирмайди, аксинча, ижобий таъсир кўрсатади.

***Иссиқ кийиниш***

Ҳар қандай ҳавога ва ҳар қандай мавсумга мос келадиган спорт кийимларининг кўпгина турлари бор. Қишда спорт билан шуғулланиш учун энг яхши ихтиролардан бири – термокийим бўлиб, у ҳам тананинг нафас олишига ёрдам беради, ҳам зарур ҳароратни ушлаб туради.

***Қалпоқ кийиш***

(ёки қулоқни совқотишдан сақлайдиган махсус қулоқчинлар ҳам бор)

***Машғулотни илиқ хонада бошлаш ва тугатиш***

Совуққа қизиган ҳолда чиқиш керак, шу тариқа организм кўчада дарҳол иссиқлик ажратиб чиқаришни бошлайди ва паст ҳаво ҳароратида совуққотмайсиз. Югуришни ёпиқ жойда тугатиш ҳам яхши – терлаган ҳолда кўчада "қотиш"ни бошласангиз шамоллаш эҳтимоли ортади.

***Кўп югурмаслик***

Совуқ мавсумда унча катта бўлмаган масофаларга югуриш лозим. Жуда совуққотиб, ортга қайтишга кучингиз қолмаса – югуришдан наф бўлармикан?

***Сув ичмаслик***

Минус ҳаво ҳароратида сув тез совийди ва организмга кучли зарар етказиши мумкин. Шамоллаб қолишингиз осон бўлади.

***Кийим бутун танангизни ёпиши керак***

Фақатгина юзингиз очиқ туриши керак, уни ҳам махсус термо-ниқоб билан ёпсангиз яхши бўлади. Қўлқоп, узун пайпоқлар, бўйинни ёпиб турадиган кийим (водолазка) ҳақида унутманг. Ҳеч қаерингиз совуқ билан тўқнашмаслиги лозим.

***Тўғри нафас олиш***

Ҳаво ўпкага илиқ бўлиб кириши учун бурун билан нафас олиш лозим. Оғиз билан нафас олиш кислород кирадиган йўлни қисқартиради ва у организм ичига етиб боргунча исишга улгурмайди.

***Иқтисод қилмаслик***

Яхши спорт кийими арзон турмаслиги мумкин. Арзон пахта матоли кийим сотиб олиб, кейинчалик шифокор ва дори-дармонларга пул тўлаб юргандан кўра, касал бўлишингизга йўл қўймайдиган сифатли кийим сотиб олинг.

**Материал интернет маълумотлари асосида тайёрланди.**

*Реформы здравоохранения*

# ПАЦИЕНТЫ ОСТАЮТСЯ ДОВОЛЬНЫМИ

***На основании постановления главы нашего государства от 1 апреля 2017 года "О мерах по дальнейшему развитию частного сектора здравоохранения" хокимият столицы оказывает всестороннее содействие развитию частного сектора здравоохранения, создает необходимые условия для оказания частными медицинскими организациями качественных высокотехнологичных медицинских услуг населению, привлечения в сферу иностранных инвестиций и высококвалифицированных зарубежных специалистов.***

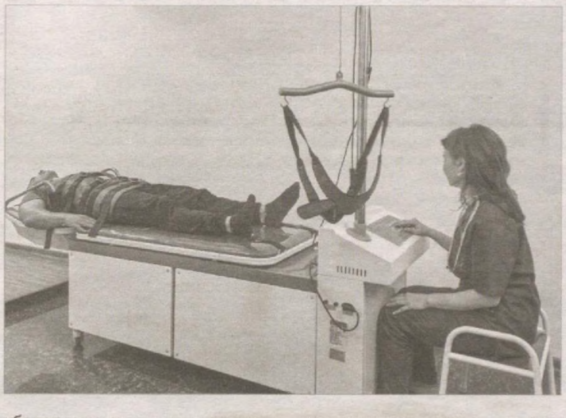
В этом можно убедиться на примере недавно открывшейся в Чиланзарском районе клиники "CardioMed". За сравнительно короткое время ее медицинский персонал сумел привлечь внимание многих.

– Наши врачи и медицинские сестры — это хорошие и добрые люди, которые ведут каждого пациента "единолично", – рассказывает главный врач клиники, опытный кардиоревматолог, кандидат медицинских наук Дилдора Косимова. – Они всегда рады осмотреть, обследовать, назначить курс лечения. Для этого имеются современное медицинское оборудование, специальный инвентарь и инструменты.

Стоит отметить, что кардиология является огромным разделом медицины, занимающимся изучением сердечно-сосудистой системы человека. Врачи-кардиологи должны правильно диагностировать, лечить и осуществлять профилактику заболеваний, разрабатывать способы реабилитации для пациентов. Глубоко осознавая свою ответственность за их будущее, специалисты клиники "CardioMed" стремятся создать дополнительные возможности для получения качественных и доступных консультативно-диагностических, лечебных, оздоровительных и других видов медицинских услуг.

В настоящее время в клинике созданы все условия для проведения консультаций, стационарного и амбулаторного лечения. К услугам пациентов – кабинет магнитотерапии и лаборатория. Одновременно проводятся УЗД сердца, скрининг и допплер плода, ЭКГ, ЭХО ЭГ, ЭЭГ, массаж, электрофорез, дарсонваль, парафин, дзинда. Остается добавить, что кроме кардиологов здесь также работают терапевт, невропатолог, педиатр, гинеколог и эндокринолог.

– Благодаря их профессионализму, внимательности и заботливости я полностью излечился от страшного недуга, – говорит житель Шайхантаурского района Аъзам Музафаров. – Более того, вместе со мной также вылечилась моя мать Зиёда ая. Сегодня мы хотим выразить самую что ни есть сердечную благодарность волшебникам в белых халатах. Да пошлет им Всевышний долгих лет жизни, счастья и здоровья. На примере клиники "CardioMed" мы в лишний раз убеждаемся в том, что осуществляемые широкомасштабные меры по дальнейшему углублению реформирования в сфере здравоохранения, стимулированию ускоренного развития предпринимательской деятельности способствуют обеспечению достойного уровня и качества жизни нашего народа, служат очередным важным шагом в направлении последовательного воплощения в жизнь благородной идеи "Интересы человека – превыше всего".



**Хамидулло УБАЙДУЛЛАЕВ,**
**Фото автора.**

*Актуальная тема*

# БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ: ВЕТРЯНАЯ ОСПА

***Ветряная оспа относится к числу наиболее распространенных заболеваний детского возраста. Преимущественно болеют дети в возрасте от 1 до 10 лет, максимальная заболеваемость отмечается среди детей в возрасте 3-4 лет. Дети до 6 месяцев практически не болеют ветряной оспой, т.к. мать передает им собственный иммунитет через плаценту и во время грудного вскармливания. Пик заболеваемости отмечается в осенне-зимний период.***

**Что такое ветряная оспа?**

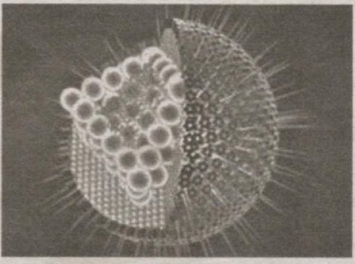
Ветряная оспа («ветрянка») – острая вирусная инфекция с воздушно-капельным путем передачи, характеризующаяся появлением на коже и слизистых оболочках сыпи в виде мелких пузырьков. Возбудителем ветряной оспы является вирус Varicella zoster, относящийся к семейству герпетических вирусов. Во внешней среде вирус неустойчив и быстро погибает.

Единственным источником инфекции является человек. Восприимчивость к ветряной оспе очень высокая. Больные становятся заразными в конце инкубационного периода (за 48 часов до появления сыпи) и до 5-го дня с момента появления последнего элемента сыпи. Путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Вирусы в огромном количестве выделяются при чихании, кашле, разговоре. Также возможна передача вируса от матери плоду во время беременности. Через третьих лиц передача инфекции невозможна. На обуви и одежде принести вирус домой тоже нет шансов. В связи с большой летучестью вируса, его распространение возможно с этажа на этаж, на расстояние до 20 метров. Ветряная оспа у взрослых протекает намного тяжелее, чем у детей, и способна вызвать серьезные осложнения.

**Клиническая картина**

Инкубационный период продолжается от 10 до 21 дня (чаще 14-17 дней).

У детей заболевание начинается с подъема температуры до 38,5 – 39°С, отмечается слабость, снижение аппетита, головная боль. Ребенок становится капризным, отказывается от еды. Одновременно с подъемом температуры появляется сыпь. Выраженность лихорадки соответствует обилию сыпи. Продолжительность лихорадки 3-5 дней. Каждое новое высыпание сопровождается подъемом температуры тела. Сыпь сначала имеет вид красных пятнышек, которые в течение нескольких часов превращаются в папулы, далее в пузырьки, а через 1-2 дня на месте сыпи остается корочка. Размеры пузырьков сопоставимы с размером булавочной головки. После отпадения корочки остается красное пятно, иногда – рубец. Первые элементы сыпи обычно появляются на коже лица, волосистой части головы, спине, животе, груди, плечах, бедрах. На ладонях и подошвах сыпь, как правило, отсутствует. Детей очень беспокоит зуд ветряночных пузырьков, в связи с чем дети часто их расчесывают, сдирают, после чего остается рубец, а также возможно нагноение в связи с присоединением вторичной бактериальной инфекции. Известны случаи, когда на протяжении всей болезни появляются только единичные элементы или даже сыпь отсутствует. Такие случаи встречаются, в основном, у детей. Выздоровление наступает не ранее 10 дня с момента высыпаний.



**Осложнения заболевания**

Ветряная оспа считается доброкачественным заболеванием, однако, в ряде случаев могут развиться тяжелые осложнения. Среди осложнений ветряной оспы наиболее частыми являются гнойные поражения кожи – фурункулы, абсцессы и др. тяжело протекает специфическая пневмония, а самым грозным осложнением этой инфекции является поражение центральной нервной системы в форме энцефалита или менингита. Среди взрослого населения наиболее частым осложнением является пневмония, а у новорожденных "синдром врожденной ветряной оспы", когда беременная женщина перенесла заболевание на ранних сроках беременности.

Сложности в протекании заболевания наблюдаются у людей с иммунодефицитом, в том числе и ВИЧ-инфекцией. Для предотвращения присоединения вторичной инфекции необходимо следить за чистотой рук, одежды, постельного белья больного. В период высыпаний и лихорадки больной должен соблюдать постельный режим. Элементы сыпи рекомендуется смазывать раствором бриллиантового зеленого. В период высыпаний разрешается мытье с использованием щадящего мыла, мочалку использовать нельзя, так как существует опасность повреждения корочек.

**Родители должны своевременно отреагировать на изменения сыпи и вызвать врача для предупреждения развития осложнений:**

*- если сыпь увеличивается в размерах, похожа на начало «простуды на губах», покрывается многочисленными пузырьками, синеет, наливается кровью, новые высыпания появляются спустя 10 дней с момента появления первых признаков заболевания "ветрянки".*

*- если более недели держится температура выше 37 или температура с каждым днем растет, если сыпь распространяется на слизистые оболочки: глаза, ротовою полость, или на половые органы, т.к. аналогичные изменения могут быть на внутренних органах.*

*- при появлении кашля или насморка, т.к. герпетические высыпания могут находиться в носоглотке при появлении поноса и частой рвоты, т.е. во всех случаях, когда ветрянка протекает атипично.*

В любом случае, как только вы заметили первые признаки недомогания ребенка и сыпь, сразу вызовите врача. Только он точно определит, ветряная оспа у ребенка или другое заболевание (не опытному взгляду отличить симптомы ветряной оспы от аллергии или других заболеваний с сыпью довольно сложно), и будет контролировать течение болезни.

**Профилактика**

Общая профилактика ветряной оспы заключается в своевременной диагностике заболевания, изоляции больного с последующим проветриванием и влажной уборкой помещения с целью предотвращения распространения инфекции. Больного ветряной оспой изолируют до 5-го дня от момента появления последних элементов сыпи. В детских коллективах карантин накладывается с 11 по 21 день от момента контакта.

На сегодняшний день разработана специфическая профилактика ветряной оспы. Вакцинация проводится детям, не болевшим ранее этой инфекцией. Вакцина вводится подкожно: детям, в возрасте от 1 года до 13 лет – однократно; детям старше 13 лет и взрослым необходимо двукратное введение вакцины с интервалами между введениями 6-10 недель.

Вакцинация показана лицам, относящимся к группе высокого риска: лицам, страдающим тяжелыми хроническими заболеваниями, больным острым лейкозом, лицам, получающим иммунодепрессанты, лучевую терапию, пациентам, которым планируется провести трансплантацию органа.

Среди привитых лиц случаи заражения ветряной оспой крайне редки. Если заражение произошло, то заболевание протекает в легкой или скрытой форме. После проведенной вакцинации у ребенка в этот же день начинает формироваться иммунитет, который заканчивает свое формирование через 6 недель. Именно с этого момента при контакте с больным ребенком не стоит опасаться заболевания.

**Подготовил**
**Мурад КАРИМОВ,**
**фельдшер МЧС Академии медицинской службы.**

**Диққат!**

**Хурматли муштарийлар!**
**"Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана" газетасининг телеграм ижтимоий тармоғидаги расмий канали доимий фаолиятда.**
**Эндиликда севимли нашрингизнинг ҳар бир сонини PDF формат шаклида @uzssgzt манзили орқали кузатиб боришингиз мумкин.**

### Ота-оналарга маслаҳат

# ФИКР: «ФАРЗАНДЛАРИНГИЗ УЧУН ЎЗИНГИЗ ШИФОКОР БЎЛИНГ»!..

***Болангиз оғриб қолса, дунё кўзингизга қоронғу бўлиб, режалаштирган ишларингиз ортга сурилади. Иссиқ жоннинг иситмаси бор... бундай вазиятда эса воқеалар қандай давом этишини айтиб бўлмайди. Шунинг учун ҳам ҳушёрлик доимий эътиборимизда бўлиши лозим.***

**Дори сотиб олишга шошилманг!**

Жигарбандингизнинг бурни оқа бошлаши шамоллаш бошланаётганидан дарак беради. Бундай вазиятда касалликни ўтказгандан кўра, унинг олдини олиш муҳим. Табиийки, хаёлимизга дарҳол дорихона тушади. Аммо фалон пулга бурун оқишига қарши томчи дорисини сотиб олишга шошилманг! Сабаби, уни оддий усул билан ҳам даволаса бўлади.

Маълумки, ҳамманинг хонадонида вазелин ёки оқ ёғ топилади, албатта. Буруннинг

устига кунига бир неча маротаба вазелин ёки оқ ёғ суртиб қўйинг. Шулардан фойдаланишингиз мумкин. Кечаси фарзандингиз уйқуга ётишдан аввал «комфорное маслони» бўйин, кўкрак қафаси, орқалари билан яхшилаб суртинг. Ёлғон хўрда тайёрлаб, уни ичиб, ўраниб терланса ҳар қандай дoридан ҳам ортиқ наф беради. Шифокорларнинг аксарияти антибиотик дориларни тавсия қилишади. Натижада, фарзандингиз антибиотик қабул қилишга одатланади. Кейинги шамоллашда эса антибиотикнинг янада кучлироғи тавсия этилади. Касаллик қайта-қайта такрорланса, фарзандингизнинг иммун тизими кескин пасаяди. Антибиотик дори воситаларини кўп миқдорда қабул қилиш организмни кучсизлантириб, турли касалликларга замин яратишга сабаб бўлиши мумкин.

**Табиий йўл билан даволанишга нима етсин!**

Бунинг учун шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда самарали оддий усул билан даволашга ҳаракат қилинг. Масалан, стрептоцид дорини майдалаб, қоғоздан узун найча ясаб, дорини томоғига қарата пуфланг, натижа бериши аниқ. Агарда болангиз антибиотиклар қабул қилмаган бўлса.

Кунора фарзандингизнинг орқа томонига хантал кукуни, эртасига қовурғанинг устига йод суртиб чиқинг. (Халқ тилида йодивий сетка). Шамоллашнинг илк аломати бошланиши биланоқ наъматак, туршакни термосда дамлаб қўйиб, (шакар қўшмасдан) истеъмол қилинса, ёшу-қарига бирдек нафи тегади. Айниқса, қон босими юқори юрадиганларга чой ўрнида ичиш ҳам тавсия этилади. Имкон қадар кўпроқ суюқлик ичиш тезроқ оёққа туришга имкон беради. Бирон бир спорт тури билан шуғулланиш ҳам кони фойда. Кўпроқ болалар учун. Бу уларнинг руҳий ҳолатига ижобий таъсир этишига шубҳа йўқ.

**Эҳтиёт бўлиб истеъмол қилинг!**

Ёз кунларида салқин, баҳаво жойларда дам олишни истаб қоламиз. Болалар ҳамроҳлигидаги сайр давомида танаввул учун ҳудуддаги шинамгина емакхоналар ташвишимизни енгил қилади. Бундай жойларда асосан шашлик истеъмол қилиниши ҳам табиий ҳол. Боиси, кўчада тайёрланадиган шашлик тез фурсатда бадастр қилинади. Бироқ, бундай вазиятда гўштни маромига етиб пишган деб бўлмайди. Агарда мол бруцеллёз билан оғриган бўлса, етилмай пишган таомда касаллик сақланиб қолади. Шунинг учун ёш болалар билан ҳар қандай жойда ҳам овқатланиш мақсадга мувофиқ эмас. Негаки, ёш болаларнинг бундай таомларни ҳазм қилиши бир оз қийинроқ кечади. Натижада, кузатилиши мумкин бўлган ҳолатлар дам олиш режаларингизни кескин ўзгартириб юборади...

Пишиқчилик мавсумида барчада, айниқса, болаларда ич кетиш, қайд қилиш ҳолатлари тез-тез учраб туради. Одатда қовун истеъмол қилинганда айнан шундай ҳодиса юз беради. Шунинг учун қовундан кейин, албатта, шакар ёки новвот чой ичишни унутманг. Бу билан нохуш ҳолат юзага келишининг олдини олган бўласиз. Ич кетиш кузатилса, боланинг катта-кичиклигига қараб, фуразолидон дорисини қабул қилиш кифоя. Бундай шароитда нонни газ печида қотириб, танаввул қилиш ҳам яхши натижа беради. Уйқуга ётишдан аввал қатиқ ичиш ёшу-қарига бирдек даъво. Агар у уй шароитида тайёрланган бўлса, нур устига нур. Чунки ўз қўлингиз билан тайёрлаган ҳар қандай егуликнинг покизалигини ўзингиз таъминлайсиз. Асло, бу билан тайёр маҳсулотларни ёмонлашдан йироқмиз. Шунчаки, истеъмол хавфсизлиги учун бу муҳим эканлигини эслатиб ўтмоқчимиз, холос.

**Лавлаги кони фойда**

Фарзанд тарбияси масъулиятли вазифа. Шу боис, унинг таомномасига жиддий аҳамият беришимиз керак. Бунинг учун қуйидагиларга амал қилиш лозим бўлади. Куннинг биринчи ярмида имкони борича кўпроқ ҳўл мева истеъмол қилиш зарур. Жумладан, бу борада бизга лавлаги қўл келади. Негаки, ундан турли салатлар тайёрлаб танаввул қилишнинг фойдаси катта. Гемоглабин тушиб кетишининг олдини ҳам айни шу йўл билан олишимиз мумкин.

Шунингдек, қўй тилини тозалаб, бир литр бонкага тил, картошка, сабзи, сув солиб қозонда қайнаётган сувда қопқоғини ёпиб, паст ҳароратли оловда пишириш керак. Бу жараён ками-

да саккиз-ўн соатлар давом этиши керак. Тайёр бўлгач уни эҳтиёткорлик билан олиб, тилни майдалаб тўғраб, шўрваси билан аралаш истеъмол қилиш қон миқдори оширишга ёрдам беради. Шифокорлар гемоглабинни кўтариш учун бир қанча дориларни тавсия қилиши мумкин. Ушбу жараёнларни бир неча бор амалиётда синовдан ўтказганман. Натижа дейсизми? Самарадорлиги анча юқори. Гап шундаки, мазкур маҳсулотлар табиийдир. Табобатдан маълумки, ҳар дардга бир шифо бор. Фақат унга ёндашилувчи воситалар кўп. Шунга айтсалар керакки, «Табиб табиб эмас, бошидан ўтказган табиб». Қолаверса, ушбу усулларнинг яна бир афзаллиги оила бюджетига ҳам сезиларли даражада оро кирасиз. Сабаби, мазкур муолажа усуллари учун талаб этиладиган маҳсулотларга зарурий дори воситаларидан бир неча баравар кам маблағ сарфлайсиз.

Фикрларим якунида саломатлигимизни таъминлашда муҳим бўлган, шунингдек, тиббиётнинг ҳам, табобатнинг ҳам олтин қоидасини ёдга олишни мақсадга мувофиқ деб ўйлайман. Яъни, ҳар қандай шароитда ҳам касалликни даволагандан кўра унинг олдини олган маъқул. Зеро, фарзандларимиз саломатлиги бебаҳо бойлигимиздир. Буни асраш учун эса фарзандларимизни тўғри овқатлантириб, озодалигига қатъий риоя қилишимиз зарур.

**Дилноза АБДУҚОДИРОВА.**

**Эслатиб ўтамиз, таҳририят бу сингари материаллардаги маълумотлар учун жавобгарликни зиммасига олмайди. Айрим мулоҳазалар борасида таҳририят муносабати муаллиф фикридан кескин фарқ қилиши мумкин.**

Газета муассиси: Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги

Бош муҳаррир
Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ
Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O`zbekistonda sog`liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Таҳририятга келган қўлёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри, Истиқбол кўчаси, 30-уй, 2-қават.
Тел/факс: (0371) 233-13-22, тел.: (0371) 233-57-73. Газета Ўзбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот агентлигида 2009 йилнинг 11 март куни рўйхатга олинган. Гувоҳнома рақами 0015.

Газета материаллари таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

Адади 1470 нусха.
Буюртма Г-150.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Газета ҳажми 2 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚЎШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.