

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgtz.uz, uzss@yandex.ru • 2020 йил 12 июнь • №16 (1297)

“Фахрий мураббий” орденини таъсис этиш тўғрисида”ги Қонун Президент томонидан имзоланди. Қонун билан “Фахрий мураббий” ордени таъсис этилди ва орден тўғрисидаги низом тасдиқланди.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЯНА БИР ОРДЕН ТАЪСИС ЭТИЛДИ



“Фахрий мураббий” ордени билан ёшларни Ватанга муҳаббат ва садоқат руҳида тарбиялаш, уларни ёт гоълардан асраш, ёш авлод вакилларида фаол фуқаролик позицияси ва мафкуравий иммунитетни, ташаббускорлик, фидойилик ва ахлоқий фазилатларни шакллантиришга ҳисса қўшган Ўзбекистон фуқаролари мукофотланади.

Ушбу орден билан мукофотланган шахслар БХМнинг 40 баравари (8 млн 920 минг сўм) миқдоридagi бир марталик пул мукофотини олади ва қонун ҳужжатларида белгиланган имтиёزلардан фойдаланади.

Қонун расмий эълон қилинган кундан эътиборан кучга киради.

Обуна – 2020

Хурматли муштарийлар!
«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2020 йил иккинчи ярим йилги учун обуна мавсуми бошланмоқда.

Сеvimли газетангизга обуна бўлишни унутманг! Ўзингиз ҳам тиббиёт муассасангиз фаолиятидаги янгиликлар билан фаол иштирок этинг.

Нашр индекси: 128.



Фан уфқлари

ЮРТИМИЗ ОЛИМЛАРИНИНГ МУВАФФАҚИЯТИ

9 июнь кун Иновацион ривожланиш вазирлиги “China-Uzbekistan Medicine Technical Park” технопаркида ишлаб чиқилган 19 500 дона “Рутан” дори воситасини Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига беғараз тақдим этди.

300 та иш ўрни ташкил этилган. Бу марказнинг ўзига хослиги шундан иборатки, унда ҳам шарқ табобатининг асрлар давомида синовдан ўтган даволаш услублари, ҳам ғарб тиббиётининг илгор натижаларидан фойдаланилади.

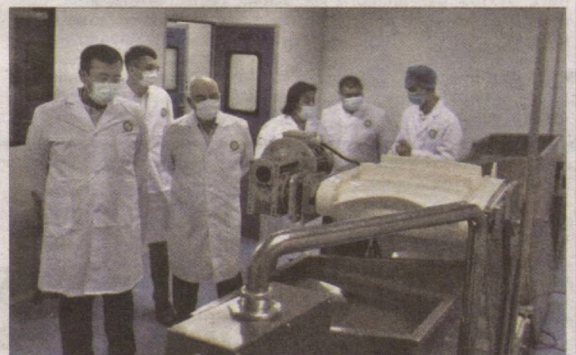
Бугунги кунга келиб технопаркда дори препаратларининг 8 хил кўринишдаги (таблеткалар, капсулалар, суюқ кўринишдаги ва бошқа) турларини ишлаб чиқарадиган фармацевтика заводи фаолият юритмоқда. Завод юқори халқаро стандартларга тўлиқ жавоб беради ва GMP талабларига мослиги билан аҳамиятга молик. GMP (Good Manufacturing Practice) – дори воситалари, тиббиёт ускуналари, диагностика жиҳозлари, озик-овқат маҳсулотлари, биологик фаол қўшимчаларни ишлаб чиқариш меъёрлари, қондалари ва кўрсатмаларини



Тақдимотда Иновацион ривожланиш вазири ўринбосари Олимжон Тўйчиев, Биоорганик кимё институти директори, академик Шавкат Салихов, Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Санитария-эпидемиология ва осойишталик агентлиги директор ўринбосари Баҳром Алматов, Фармацевтика саноатини ривожлантириш агентлиги директори Сардор Қариев, Ўзбекистон-Хитой технопаркининг директори Шарофиддин Мирзааҳмедов ҳамда мутасаддилар иштирок этдилар.

Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси Биоорганик кимё институти томонидан томонидан яратилган гриппга қарши оригинал “Рутан” дори воситаси Хитой олимлари томонидан ўтказилган синовлар натижасида SARS CoV-2 типидagi грипп вирусини 78,3 фоизга таъсирини сусайтириш хусусиятини намойён қилган.

Шундан келиб чиқиб, Рутан дори GMP талабларига жавоб берувчи Ўзбекистон-Хитой тиббий технопаркида тайёр дори



воситаси сифатида ишлаб чиқилди. 11 мингта ўрам Рутан дори воситаси коронавирусга қарши гуманитар ёрдам сифатида Эронга юборилиб, лаборатория синовларидан ижобий ўтган.

Иновацион ривожланиш вазирлиги билан ҳамкорликда ишга туширилган Ўзбекистон-Хитой илмий-технологик паркига 20 миллион АҚШ доллари миқдоридан инвестиция киритилган бўлиб,

муҳассам этган халқаро тизим бўлиб, маълум препарат яратилганида белгиланган талабларга мос равишда ҳамда мазкур препаратни рўйхатдан ўтказувчи органнинг талаблари асосида препарат ишлаб чиқарилишини таъминлайди.

Фармацевтика тармоғини ривожлантириш агентлиги Матбуот хизмати.

УШБУ СОНДА

2

НОГИРОНЛИКНИ БЕЛГИЛАШДА САНСАЛОРИК БЎЛМАЙДИ

Қонун лойиҳасига ногиронлик белгилари яққол кўриниб турган беморларни ортиқча ташхис-текширувлари ўтказмасдан тўғридан-тўғри тиббий-ижтимоий эксперт комиссияларига юбориш тартиби киритилмоқда. Фуқаронинг соғлиги тақозоси билан тиббий-ижтимоий эксперт комиссиясига боролмаслиги тасдиқланса, У ушбу шахснинг уйда ўтказилишига руҳсат берилади.

3

КОРОНАВИРУС БЎЙИЧА САВОЛИНГИЗ БОРМИ?

– 8 июндан автобуслар қатнови йўлга қўйилди. Одамларни касаллик юктириб олиш хавфи катта эмасми?
– Даволаниш учун шифохонага борганда коронавирус инфекциясига текширилганлик тўғрисида маълумотнома сўралиши тўғрими?

Бу саволларнинг барчасига саҳифа орқали жавоб топасиз.

5

СОҒЛОМ БЎЛАЙ ДЕСАНГИЗ: БИЛИБ ОЛИНГ ВА УНУТМАНГ!

Озикавий маҳсулотлар узок вақт сақланиши натижасида уларнинг таркибидagi витаминлар, минераллар ўзининг фойдалилик қийматини секин-аста йўқотиб боради. Масалан, картошка мuddати ўтган, ундаги зурур моддаларнинг 8 фоиздан кўпроғи сақланиб қолиши аниқланган.

Янги қонун лойиҳаси

НОГИРОНЛИКНИ БЕЛГИЛАШДА
САНСАЛОРЛИК БЎЛМАЙДИ

Бугун жамиятда тақдир тақозоси билан туғма хасталик ёки ҳаёт давомида оғтирилган бирор оғир касаллик ва фавқулодда ҳолатлар туфайли меҳнат қобилиятини йўқотган инсонларга бўлган эътибор кучаймоқда. БМТнинг ногиронлар ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенциясига мувофиқ, ногирон сўзи ўрнига "ногиронлиги бўлган шахс" атамаси татбиқ этилмоқда. Бу атаманинг киритилишида ногиронлиги бўлган шахсларнинг жамият ҳаётида фаол иштирок этиши, ўз салоҳиятини намоён этиши учун зарур шароит яратиш мақсад қилинган. Маълумотларга қўра, бугун сайёраимизда салкам бир миллиардга яқин ногиронлиги бўлган шахслар ҳаёт кечирмоқда.

Давлатимиз раҳбари томонидан 2017 йил 1 декабрда қабул қилинган "Ногиронлиги бўлган шахсларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармони бу борадаги ишларда муҳим ҳуқуқий асос бўлмоқда.

Ушбу ҳужжатда белгиланган чора-тадбирлар изчиллик билан ҳаётга татбиқ этилиши натижасида кейинги йилларда олтинчи тўрт минг нафар ёлғиз кексалар, пенсионерлар ва ногиронлиги бўлган шахслар уйда тиббий-ижтимоий хизмат билан қамраб олинди. Реабилитация техник воситалари ва протез-ортопедия буюмларига муҳтож бўлганларга юз минг дон шундай воситалар етказиб берилди. Тиббий-ижтимоий муассасаларда икки юз миллиард сўмдан кўпроқ қурилиш-реконструкция ишлари амалга оширилди.

Мамлакатимизда аҳолининг ушбу қатламни манзилли ижтимоий ҳимоя қилиш, ногиронлиги бўлган шахсларга тиббий-ижтимоий ёрдам кўрсатишнинг барқарор тизими жорий этилган. Жорий йил 2 март куни қабул қилинган "2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини "Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили"да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида" Фармонда жамиятимизнинг бошқа соҳалари каби бу йўналишда амалга оширилган устувор вазифалар белгилаб берилди. Бу чора-тадбирларни ҳаётга татбиқ этиш бизнинг зиммамизга ҳам катта масъулият уқлайди. Аввало, замон талаби ва аҳоли эҳтиёжидан келиб чиқиб соҳанинг ҳуқуқий асосини такомиллаштириш долзарб аҳамиятга эга.

Таъкидлаш керак, "Ўзбекистон Республикасида ногиронларни ижтимоий ҳимоя қилиш тўғрисида"ги янги тахрирдаги қонун қабул қилинганга ўн тўрт йил бўлди. Мазкур қонунда ногиронликка асосан тиббий тушунча сифатида ёндашилиб, бундай инсонларнинг жамиятга фаол интеграциялашувини таъминлаш борасида ҳуқуқий асослар етарли акс эттирилмаган. Сўнги йилларда соҳага янгича ёндашувлар кириб келмоқда.

Халқроқ тамойиллар ва миллий қонунчилигимиз тажрибасидан келиб чиққан ҳолда, ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқлари ва манфаатларини кенг қамровда ҳимоялай оладиган янги қонун ишлаб чиқиш ва қабул қилиш зарурати юзага келди. Бугунги кунда парламент парламент куйи палатасининг Меҳнат ва ижтимоий масалалар қўмитаси томонидан ишлаб чиқилган "Ногиронлиги бўлган

шахсларнинг ҳуқуқлари тўғрисида"ги янги қонун лойиҳасида ана шундай устувор вазифалар ўзифодасини топган.

Миллий қонунчиликда мавжуд бўлмаган "ногиронлик белгиси бўйича камситиш", "ногиронлиги бўлган шахсларнинг нодавлат нотижорат ташкилотлари", "протез-ортопедия буюмлари", "абилитация", "сурдотаржима", "сурдотехник воситалар", "тифлотехник воситалар" каби янги тушунчалар биринчи марта акс эттирилмоқда. Ногиронлиги бўлган шахсларнинг тиббий-ижтимоий ҳимояси ҳақида гапирилганда, тиббий-меҳнат экспертиза комиссиялари (ТМЭК) томонидан ногиронлики белгилаш, ногиронлики қайта-қайта тасдиқлаш каби муаммолар эътирозларга сабаб бўлаётганини эшитамиз. Амалдаги тартибда белгиланган муддатдан олдин тиббий кўриқдан ўтказиладиган касалликлар рўйхати тасдиқланмагани сабабли айрим ҳолларда ногиронлик белгилари аниқ кўриниб турган шахслардан ҳам ҳар олти ойда ёки йилига бир марта шифохоналарда даволашни талаб қилинмоқда. Мазкур муаммоларни ҳал этиш мақсадида ногиронлики белгилаш механизминини ва унинг муддатларини, тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларни такомиллаштириш юзасидан бир қатор янги нормалар қонун лойиҳасига киритилмоқда. Жумладан, ногиронлики белгилаш янги қонун лойиҳасида тиббий-ижтимоий эксперт комис-

сиялари ва ўн саккиз ёшгача бўлган болалар педиатрия тиббий-ижтимоий эксперт комиссиялари томонидан амалга оширилиши белгиланяпти. Бундан ташқари, ногиронлик белгилари яққол кўриниб турган беморларни орқича ташхис-текириувлари ўтказмасдан тўғридан-тўғри тиббий-ижтимоий эксперт комиссияларига юбориш тартиби киритилмоқда. Фуқаронинг соғлиғи тақозоси билан тиббий-ижтимоий эксперт комиссиясига боролмаслиги даволанаётган тиббий муассаса томонидан тасдиқланса, тиббий-ижтимоий экспертиза ушбу шахснинг уйда ўтказилишига рухсат берилмоқда. Тиббий-ижтимоий эксперт комиссиялари ишнинг ташкил этишда керакли тиббий ускуналар билан жиҳозланган давлат тиббиёт муассасаларига бириктириб қўйилиши ҳам комиссия ишнинг тезлаштиришда муҳим ҳисобланади. Қонун лойиҳасини такомиллаштириш жараёнида Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Тиббий-ижтимоий хизматлар агентлиги, Ўзбекистон Ногиронлар жамияти, Ногиронлар ассоциацияси каби бир қатор давлат ва жамоат ташкилотлар вакиллари иштирокида муҳокама ташкил этилди. Шунингдек, кенг жамоатчилик фикр-мулоҳазалари ва таклифлари асосида шу кунларда қонун лойиҳаси иккинчи ўқишга тайёрланяпти.

Бир сўз билан айтганда, қонун лойиҳасининг қабул қилиниши ногиронлиги бўлган шахсларнинг ижтимоий ҳимоясини кучайтириш, уларни жамият ҳаётида фаол иштирок этишида муҳим омил бўлади.

Мухторжон ҲОЖИМАТОВ,
Олий Мажлис Қонунчилик палатаси меҳнат ва ижтимоий масалалар қўмитаси аъзоси.

ТОШКЕНТ ШАҲАР ПРОКУРОРИ:
«Дорихона ва озиқ-овқат дўконлари раҳбарлари
устидан назорат кучайтирилди»

Халқ депутатлари Тошкент шаҳар Кенгашининг ўн учинчи сессияси бўлиб ўтди. Унда пойтахт миқёсида фаолият олиб борувчи тузилмалар раҳбарлари, сенаторлар иштирок этди.

Сессияда "Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили" Давлат дастури ижроси, дори воситалари, тиббий буюмлар, озиқ-овқат маҳсулотлари нархлари, жамоат тартибини сақлаш ва ҳудудда карантин тадбирларига тўлиқ риоя этилишини таъминлаш, пандемия шароитида тадбиркорлик субъектларини қўллаб-қувватлаш каби масалалар муҳокама қилинди. Тошкент шаҳар прокурори Баҳриддин Валиев дори воситалари, тиббий буюмлар, озиқ-овқат маҳсулотлари нархлари қатъий назоратга олиниши ҳолати бўйича ҳисобот берди.

Қайд этилишича, шу мақсадда шаҳар прокуратурасида махсус штаб ташкил этилган ва

ҳар бир туман прокуратурасида ишчи гуруҳлар тузилган.

Пойтахтда мавжуд 13 дехқон бозори ва савдо комплексларига туман прокурорлари ўринбосарлари ва шаҳар прокуратураси таркибий бўлинмалар раҳбарлари бириктирилган. Савдо ва карантин қондалари бузилиши, шунингдек нархларнинг асоссиз ошиб кетишининг олдини олиш ҳамда сўнги танқислик вужудга келишига йўл қўймаслик мақсадида 3 минг 304 нафар мансабдор шахс жиноий жавобгарликка тортишгача бўлган қонуний чора тўғрисида расман огоҳлантирилган. Шунингдек, дорихона ва озиқ-овқат дўконлари раҳбарлари устидан назорат уларнинг молия-ҳўжалик фаолиятига аралашмаган ҳолда

кескин ва қаттиқ кучайтирилди. Иқтисодий жиноятларга қарши курашиш департаментининг шаҳар бошқармаси билан ҳамкорликда қатор назорат тадбирлари ўтказилмоқда. Пойтахт дехқон бозорларидаги нарх-навони барқарорлаштириш мақсадида "Даладан дастурхонгача" тамойили асосида 27 турдаги ижтимоий муҳим турдаги кишлоқ хўжалиги ва озиқ-овқат маҳсулотлари интервенция қилиш йўли билан олиб келиниб, арзонаштирилган нархларда сотилиши таъминланмоқда. Назорат тадбирларида дори воситалари ҳамда тиббий буюмлар билан савдо қилиш тўғрисидаги қонун ҳужжатлари талабларига амал қилмаслик ҳолатлари аниқланиб, тегишли чоралар кўрилмоқда. Масалан, 16 мартдан шу кунга қадар ўтказилган тадбирларда 111 ҳолатда 836,1 миллион сўмлик тиббий ниқоблар, кишлоқ хўжалиги ва озиқ-овқат



маҳсулотлари ноқонуний савдоси аниқланган ва тегишли чора кўрилган. Бундан ташқари, прокуратура, ички ишлар, давлат хавфсизлик хизмати, миллий гвардия ва бошқа мутасадди идоралар вакиллари билан ҳамкорликда назорат ташкил топан ишчи гуруҳ

томонидан карантин вақтида уйдан чиқмаслик, бозорларда нархларни сўнги оширмаслик ва бошқа ҳолатлар юзасидан ҳудудларда тушунтириш ва тарғибот-ташвиқот ишлари олиб борилмоқда.

Н. АБДУРАИМОВА.

Реформы здравоохранения

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПАЛАТА: УСИЛИВАЯ
ВОЗМОЖНОСТИ ВРАЧЕЙ В РЕГИОНАХ

Три месяца помогает повышать знания и навыки неонатологов Карши современный инкубатор для новорожденных, предоставленный Национальной палатой инновационного здравоохранения. Со 2 марта это установленное в областном Перинатальном центре инновационное оборудование помогло выходить семерых малышей с диагнозом недоношенность различных степеней.

Эта инициатива стала первым шагом в реализации масштабного проекта Национальной палаты, задачами которого является освоение специалистами здравоохранения, особенно в регионах, передовых методик и самого современного оборудования. При этом планируется применять различные подходы, в том числе - непосредственное применение такого оборудования, наличие которого в неонатологии является важным условием снижения детской смертности.

К реализации проекта привлекаются самые разные партнеры - от клиник и научных учреждений до инвесторов и производителей. На этот раз партнером Национальной палаты стала компания Medical Quality Service, которой в Ташкенте налажен выпуск по стандартам европейского качества инкубаторов для выхаживания новорожденных младенцев EcoLa 3000. Малышам, появившимся на свет раньше срока для выживания необходимо создать комфортную и безопасную микросреду. Эту роль и выполняют инкубаторы, использование которых позволяет поддерживать температуру тела новорожденных, необходимую влажность и уровень кислорода вокруг младенца.

Как отметил в ходе рабочей встречи глава компании Видмантас Качкус, оборудование нового поколения максимально исключает так называемый "человеческий фактор", самостоятельно регулируя внутреннюю температуру, в том числе, сглаживая разность между окружающей и установочной температурой и, соответственно, изменяя мощность нагрева.

Современная электронная "начинка" инкубатора позволяет контролировать температуру каждой детали, что даёт новый уровень системы конт-

роля температуры. Изменчивость температуры минимизирована до 0.2°C, что, как подтверждают практики, является на сегодня достижением.

Однако, мало совершенствовать технику, необходимо, чтобы специалисты умело пользовались её возможностями. Это и определяет выбор Национальной палаты на каждом этапе проекта - создать условия для освоения специалистами здравоохранения очередного этапа профессиональных знаний и навыков, которыми уже пользуются в разных странах. В сфере родовспоможения и выхаживания новорожденных это особенно важно.

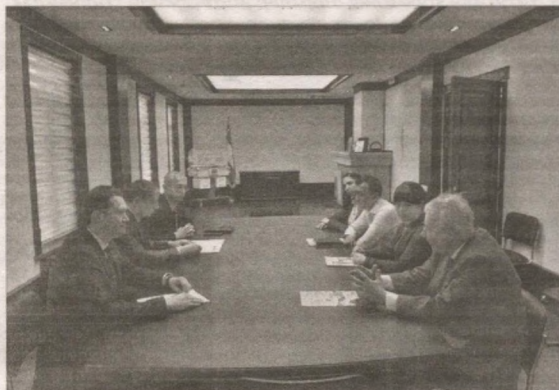
«Результаты профессионализма неонатологов по использованию оборудования современного уровня выражены, прежде всего, в том, что невозможно переоценить - спасенных жизней детей и сохранения их здоровья. Этому всегда придается особое внимание руководством нашей страны и её гражданами», - отметил в ходе встречи с партнерами по проекту председатель Национальной палаты инновационного здравоохранения Ровшан Изамов.

Пилотный проект начат в Каш-

тов Национальной палаты. В каждой области есть её территориальные подразделения, которые курируют ход проектов в своих регионах.

В частности, данные об использовании инкубатора в Карши, были проанализированы директором областного подразделения Национальной палаты Шоирой Набиевой. Согласно анализу, из семи новорожденных, которым помог инкубатор, трое поступили с диагнозом недоношенность 3 степени, а каждый такой случай сопряжен с большим риском для выживания ребенка.

С 31 марта по 14 апреля - 15 дней провел в инкубаторе не-



только в руках профессионалов, понимающих как использовать все её плюсы. Именно на повышение такого профессионализма направлен данный проект Национальной палаты инновационного здравоохранения Узбекистана.

Достоинства современного инкубатора сумели на практике оценить специалисты во главе с заведующей Отделения реанимации новорожденных Кашкардинского областного Перинатального центра, врачом-неонатологом Радхой Курбановой.

«У детей, рожденных раньше срока, существует 3 основные проблемы: недостаточная способность сохранять тепло, проблемы с питанием, высокий риск заболеваний, особенно инфекций», - отмечает она. - Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных родов, у которых наблюдается малый вес и незрелость систем организма, считаются недоношенными. Такие малыши, масса тела которых составляет более 500 г и на сроке позже 22 недель беременности, считаются жизнеспособными при условии своевременного врачебного наблюдения, нахождения в инкубаторе и специального ухода, при которых можно снизить перинатальную смертность».

Национальная палата инновационного здравоохранения.



кардинской области, так как повышение квалификации региональных специалистов здравоохранения - один из приорите-

товорожденный сын Зульфизар Ражабовой, которому был поставлен такой диагноз. Малыш родился с весом 970 граммов и

ростом 34 сантиметра. Затем он был переведен в отделение патологии новорожденных, а 17 апреля выписан домой в удовлетворительном состоянии с весом 1 килограмм 450 граммов. Далее за такими малышами уже наблюдают врачи по месту жительства.

За три месяца работы помог современный инкубатор выходить и девочек-двойняшек, которых родила в мае Наргиза Кодирова. У одной из малышей диагностировали недоношенность второй степени, у другой - первой степени.

Современное оборудование, безусловно, даёт большие возможности. Однако, какой бы совершенной не была медицинская техника нового поколения, работать успешно она будет

КОРОНАВИРУС:

САВОЛИНГИЗ БОРМИ?

Коронавирус кейинчалик одамлар орасида бошқа юкумли касаллик эпидемиясини келтириб чиқариши мумкинми?

— Умуман, табиатда инсон учун патоген бўлган ҳар бир микроорганизм (вируслар, ҳужайралар, бактериялар, паразитлар ва ҳоказо) касалликнинг муайян шаклини келтириб чиқариши мумкин. Бир хил микроорганизм ҳар хил касалликларни келтириб чиқара олмайди. Covid-19 вируси фақат коронавирус инфекциясини келтириб чиқаради. Коронавирус инфекцияси туфайли заифлашган иммунитет натижада одам бошқа юкумли касал-

ликлардан зарарланиши мумкин. **Коронавирус одам организмида цитомегаловирус ёки гепатит вируслари каби узок муддат сакланиб қолиши мумкинми? Иммунитет пайсабганда ёки грипм мавсумида қайталанми ва асоратлари янгилиниши мумкинми?**

— Олимлар коронавирис касаллиги фаол шаклдан сурункали шаклга ўтиши мумкинлигини тахмин қилишмоқда. Эҳтимол сўнгги бир неча ой ичида Хитойда инфекциянинг қайталанми бунга сабаб бўлган. Россиялик мутахассисларнинг ани бир гипотезиси шундаки, янги штамм юқори тезликда мутацияга учрайди ва одам

организми унга қарши антитаначаларни ишлаб чиқаришга улгурмайди, шунинг учун қайта касалланиш рўй бериши мумкин. Шунингдек, қайта юктирилган ҳақидаги маълумотлар тест синовларидеги хатолар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Даволаниш учун шифохонага борганда коронавирис инфекциясига текширилганлик тўғрисида маълумотнома сўралиши тўғрими?

— Йўқ, даволаниш-профилактика муассасаларига даволанишга ва туғруқ мажмуаларига қабул қилишда коронавирис касаллигига текшириш ТАЛАБ ҚИЛИНМАЙДИ.

Фақат коронавирис юқиш эҳтимоли юқори бўлган қуйидаги шахслардан биологик намуна олиниб, ўрнатилган тартибда текширилиши белгиланган:

- бемор билан бирламчи (яқин) мулоқотда бўлган шахслар;
- иккиламчи мулоқотда бўлган шахслар;
- хорижий давлатлардан келган шахслар;
- тиббиёт ходимлари.

8 июндан автобуслар қатнови йўлга қўйилди. Одамларни касаллик юктириб олиш хавфи катта эмасми?

Саволларга Санитария-эпидемиологик осойишталик агентлиги директори биринчи ўринбосари Ботир Курбонов жавоб берди.

Жамоат транспортларига қуйидаги талаблар белгиланган:

- транспорт воситасини яқиний йўналиш нуктасида дезинфекция қилиши;
- автобус салонига фақатгина тиббий никоблардаги йўловчиларни киритиши;
- ҳайдовчиларни тиббий қўлқоп ва тиббий никоблар билан таъминлаш ҳамда уларнинг мунтазам равишда ўз вақтида алмаштириб борилиши чораларини кўриши.

Видеоанжуман

АНДИЖОНДА ОНЛАЙН АНЖУМАН ЎЗ ИШИНИ БОШЛАДИ

2020 йил 11 июнь куни Андижон давлат тиббиёт институтида хорижлик олимлар иштирокида "Профилактик тиббиётда юқори инновацион технологияларни қўллаш" мавзусида онлайн Республика илмий-амалий видеоанжумани ўз ишини бошлади.

"Профилактик тиббиётда юқори инновацион технологияларни қўллаш" мавзусида онлайн тарзида ўтаётган илмий-амалий анжуманда республикамизнинг барча вилоятларидан ҳамда Америка Қўшма Штатлари, Япония, Россия Федерацияси, Украина, Белоруссия, Қозоғистон, Қирғизистон мамлакатларидан танлиқ олимлар, мутахассислар, фан докторлари, соғлиқни сақлаш ташкилотлари вакиллари иштирок этмоқда.

Онлайн илмий-амалий анжумани Андижон давлат тиббиёт институти ректори, профессор М.Мадазимов очиб берар экан, барча иштирокчиларни қизгин табриқлади ва анжуман дастури билан таништирди. Илмий-амалий анжуманда Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирилик, Андижон вилояти ҳокимлиги вакиллари ўз чиқишлари билан иштирок этиб анжуман ишига муваффақият тилашди. Эътироф этиш керакки, он-

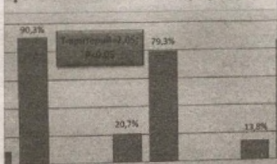
лайн илмий-амалий анжуманда 150 дан зиёд мутахассислар долзарб мавзудаги маърузалари билан иштирок этиши режалаштирилган, Ташкилий қўмитага 1000 дан зиёд тезислар келиб тушиб, конференция электрон тўплами тайёрланди.

Конференциянинг пленар йиғилиши Ўзбекистон Халқ табибати Академияси академиги, Андижон давлат тиббиёт институти кафедра мудири, профессор Н. Мамадалиевнинг "Ўзбекистонда профилактик тиббиётнинг улкан кашфиётлари ва жаҳон фани учун ибратлари" мавзусидаги маърузаси барчаннинг қайфиятини янада кўтариб юборди. У профилактик тиббиётнинг ёрқин кашфиётларини ошқор этиб, дунёнинг энг кекса аёли - Ўзбекистонда яшаётганлигини, МДХ давлатлари орасида энг бахтли мамлакатлар қаторида энг юқори ўринда турганлигини эътироф этди.

Шунингдек, пленар йиғилишида мамлакатимиз ва хорижлик мутахассислар долзарб



Мажлисда янги яратилган протокол по анатомическому признаку



маърузаларда маърузалар қилдилар.

Аънавий тарзда ўтказилаётган мазкур илмий-амалий анжуман буйл онлайн тартибид

ташкил этилиб, юқумли касалликлар, оналик ва болалик, ички ва хирургик касалликлар ҳамда тиббий-биологик йўналишларда иш олиб борилмоқда.



Секцияларда долзарб мавзуларда маърузалар, хорижлик тажрибали соҳа мутахассислари иштирокида маҳорат дарслари ўтказилмоқда.

Республика онлайн илмий-амалий анжуман ўз ишини давом эттиради.

Раъво ХАЙИТБОВА,
журналист.
Суратлар муаллифи
Одилжон КАРИМОВ.

ЙИГИРМА БЕШИНЧИ
КУЗАТУВ

Вилоятимизда коронавирус инфекциясига чалинган ҳамюртларимиз зудлик билан вилоят юқумли касалликлар шифохонасига жойлаштирилмоқда. Аввалдан тайёрлаб қўйилган махсус бўлимларда беморлар белгиланган стандартлар асосида даволаняпти. Соғломлаштириш жараёнига энг тажрибали шифокору ҳамширалар жалб қилинган. Улар замонавий ахборот коммуникация воситалари орқали хорижлик ва пойтахтимиздаги нуфузли тиббиёт марказлари мутахассислари биргаликда, бамаслаҳат даволаш ишларини олиб боришмоқда.

Саломатлик посбонларининг туну кун астойдил сайй-харақатлари самараси ўлароқ касаллик чекиниб, дардга чалинганлар бирин-кетин оёққа туришмоқда. Бу жуда мураккаб ва шарафли иш март ойидан бери муттасил давом этиб келмоқда.

Оғир аҳволда шифохонага олиб келинган кишиларнинг соғ-саломат муассасани тарқ этишлари биз учун гўё байрам тусини олади, — дейди бош шифокор Жакбарали Курбанов. — Чунки, ўта юқумли ва оғир касалликни бошидан кечириётган беморларнинг кўпчилиги ваҳимага тушиб, баъзан ҳаётдан умидини узган бўлади. Шифокорларнинг беминнат хизматлари тўғрисида уларнинг соғайган сари яшашга ишончлари мустаҳкам бўлади. Баъзан, реабилитацияга олинаётган одамларнинг кўзларида кувонч ёшлари пайдо бўлиши бежиз эмас. Касбига содик тиббиёт ходимларининг сидқидил меҳнатлари тўғрисида улар соғлом ҳаётга қайтариляпти. Ҳозиргача 254 нафар беморни соғайтиришга эришганимиз тиббиётимизнинг катта ютуғидир.

Шундай қилиб, 10 июнь куни шифохонада соғайганларни тантанали йигирма бешинчи бор равишда реабилитацияга куза-

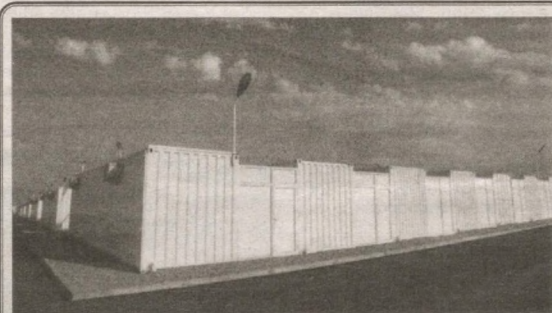
ломлаштириш учун бетиним хизматда бўлишди. Бугун ҳаётга қайта келгандек хис қиляпмиз ўзимизни. Соғ-саломат реабилитацияга кетяпмиз, — дейди мамнун оҳангда Ҳамидулла Отахонов.

— Биз ҳам оилавий равишда коронавирус инфекциясига чалинганимизда кўзимизга олам тор бўлиб кетганди. Бугун барча таъшишларимиз ортда қолди, — дейди Адҳамжон Икромов. — Шукр қилишимиз керак, халқларвар давлатимиз мадади билан бутунлай соғайишга муваффақ бўлдик. Шундай юрда яшаётганимиздан, Ўзбекистон фуқароси бўлганимиздан чексиз фахрландик. Оммавий ахборот воситалари хабарларидан билияпмиз, қайсидир мамлакатларда даволаниш харажатлари қимматлигидан одамлар қийналишмоқда. Бизда эса ҳаммаси давлат томонидан молиялаштириляпти. Президентимизга мингдан-миг раҳмат, зарур шартлар яратиб берганликлари учун!

Ҳа, шундай азиз Ватанда яшаётганимиздан ҳар қанча фахрланасан арзийди. Ахир пандемия бошланганидан бери қанчалар хайрли ишлар қилинди ва қилинмоқда. Шу боис ҳам коронавирус инфекцияси қўрбонлари бизда жуда кам.

Буларга халқаро кўрсаткич таққослаганда гоят юқори кўрсаткич. Кўз тегмасин, асло. Умид қиламизки, яқин орада шифохонада бирорта бемор қолмайди. Бунинг учун тобора юмшатилаётган карантин талабларига итоат қилиш ва соғлом турмуш тарзи қондаларини сўзсиз бажаришни кундалик одатимизга айлантиришимиз муҳимлигини асло унутмайлик.

Абдулла ҲОЗИЕВ,
Наманган вилояти.

В НАМАНГАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ПОСТРОИЛИ КАРАНТИННЫЙ
ЦЕНТР НА 1200 МЕСТ

В Папском районе Наманганской области построен карантинный центр на 1200 мест, сообщает корреспондент Podrobno.uz со ссылкой на областную хокимият.

Центр расположен на площади 2,2 га. Каждый из специальных контейнеров в карантинной зоне рассчитан на четырех человек, они оснащены кондиционером, телевизором и душем.

Рядом сейчас идет возведение инфекционной больницы для больных с коронавирусом. Она будет рассчитана на 150 человек. Здесь будут построены процедурные и медицинские кабинеты, кухни, лаборатории. В настоящее время 270 инженеров и строителей, более 20 единиц техники работают в две смены. Цель — как можно скорее ввести этот объект в эксплуатацию.

Podrobno.uz.



Бугуннинг мавзуси

СОҒЛОМ БЎЛАЙ ДЕСАНГИЗ: БИЛИБ ОЛИНГ ВА УНУТМАНГ!

XII аср инсон фаолияти билан боғлиқ бўлган турли соҳаларда буюк кашфиётлар ва технологиялар учун жадал ривожланиш даври бўлди. Тиббиёт соҳасида катта силжишлар бўлишига қарамасдан, одамлар ўртасида касалланиш ва ўлим кўрсаткичлари даражаси ўзгаришсиз қолмоқда. Олинган маълумотларга кўра, ҳар куни 500 дан ортиқ янги турдаги дорилар кашф қилинаёпти, минглаб янги турдаги озиқ-овқат маҳсулотлари яратилмоқда. Шунга қарамасдан йилдан-йилга турли касалликларнинг камайиши сезилмаётганлиги, ҳаттоки айрим касалликлар янгидан пайдо бўлаётгани, қадимий касалликларнинг қайта учраётганлигига гувоҳ бўлиб турибмиз.

Саломатликни қандай қилиб сақлаб қолиш, умрни қай шаклда узайтириш мумкин деган тushунчани тўғри англаб етмаслик оқибатида инсон ўз соғлигининг ёмонлиги ва қисқа умри билан жавоб беришга мажбур бўлмоқда. Статистика маълумотларига кўра, дунёнинг 10 фоиз аҳолиси табиий қариш натижасида, 20 фоизи бахтсиз ҳодисалар ва урушлар натижасида, 70 фоизи турли касалликларга қалиниши туйғайли оламдан ўтади. Табиий қариш ва бахтсиз ҳодисалар инсон ихтиёридан ташқари рўй беради, лекин қолган рўй барқарорлигига биз ўз таъсиримизни ўтказишимиз мумкин. Аникроқ айтганда, инсон саломатлиги 10 фоиз ҳолатлардагина тиббиётга боғлиқ, яъни тиббиётнинг қай даражада таъминоти шартли ва ёрдам кўрсатиши имкониятига қараб белгиланади. Ма-

қулай шароитларда (ўта иссиқ, совуқ, қуруқ, нам) сақлаш ҳам уларнинг биологик таркибини ўзгартириб юбориши мумкин. Шу сабабли, иссиқ кунларда уларни табиий шароитда сақлаш мақсадга мувофиқ. Усимликларнинг тўла пишиб етилишига эътибор бериш лозим, масалан узум хомлигида истеъмол қилинганда унинг таркибида шакар миқдори кам, шу билан бирга, нордон (кислотали) радикаллар кўп бўлиши, ноябрь ва декабрь ойларида узилганда эса шакар, витамин ва минераллар миқдори камайиши кузатилади. Тез бузиладиган мева, сабзавот ва полиз маҳсулотлари нисбатан таркиби бузилмасдан сақланганилари дуққақиллар бўлиб, уларни узок муддат сақлаш имконияти мавжуд. Меваларни қуритилган ҳолда сақлаш мақсадга мувофиқ. Табиий усулда қуритилган меваларнинг таркиби ўзгар-

озиқ-овқат маҳсулотларига зарар қилиши сир эмас. Катта йўллар атрофида жойлашган ошхоналарда овқатланиш йўл четидаги савдо дўконларидан кундалик истеъмол маҳсулотларини харид қилиш инсон саломатлигига зарарли таъсир қилмасдан қолмайди. Масалан, серқатнон йўл атрофида сотиладиган гўшта машиналардан чумқан газ ва чанг туғириши мумкин. Бу ўринда шуну айтиш лозимки, автомобиллардан чиқадиган тутун таркибида инсонга катта зарарли таъсир кўрсатадиган кўрғошин кимёвий элементлари (тетраэтилен-кўрғошин) мавжуд бўлиб, у йўл атрофида сотиладиган барча озуқа маҳсулотларига сингир кетади. Бундай газ-тутунлар 50 метрлик масофагача тарқалиш хусусиятларига эга. Гигиеник жиҳатдан йўл атрофида озиқ-овқат маҳсулотларини сотишига йўл қўйиб бўлмайди. Кўрғошиндан инсон ўзи билмаган ҳолда захарланиши мумкин. Бунинг натижасида (кўрғошинли) камқонлик касаллиги ривожланади ва уни даволаш жуда қийин кечади. Усимлик маҳсулотларини етиштиришда қўлланадиган кимёвий ўғитлар, гербицид, инсектицид ва бошқа кимёвий моддалар мева-сабзавот, қўқатлар таркибида узок муддат сақланиб туғридан-туғри ёки ҳайвон маҳсулотлари орқали инсон танасига кўшади. Аҳолининг озиқ-овқатга бўлган талабини қондириш мақсадида сўнгги йилларда ҳайвонларнинг сунъий озиқ моддалар, антибиотик ва гормонлар билан озиқлантирилиши бир қатор тиббий гигиеник муаммоларни келтириб чиқармоқда, булар ҳам ўз ўрнида аҳоли саломатлигига путур етказётганлиги тиббий ходимларга яши маълум. Овқат маҳсулотлари ишлаб чиқарувчи манбаларда табиий озуқаларга синтетик витаминлар, консервантлар, ранг ва хушбўй хид берувчи маҳсулотлар қўшилиши кишиларнинг, айниқса оналар ва болалар саломатлигига путур етказиши мумкин.

Тупроқ ва сув таркибида, ўсимлик, инсон учун энг зарур бўлган минерал моддалар - натрий, калий, йод, селен, темир, мис, рух, хром ва бошқа минерал моддалар кам бўлган бир вақтда юқори ҳосил олиш мақсадида ҳар йили икки-уч марта ерга қайта ишлов бериш, уларни белгиланган миқдоридан ортиқча ишлатиш ва муқим микроэлементларнинг тупроқда янада камайиб кетишига олиб келмоқда. Тупроқ, сув ва ҳавода зарур бўлган минераллар етишмас, табиийлиги, улар ўсимлик маҳсулотларида ва уларни истеъмол қиладиган ҳайвонларда ҳам улар кам учрайди. Ерининг ҳосилдорлигини ошириш, ҳар хил ҳашаротлар ва касалликларга қарши ишлатиладиган кимёвий моддалар воситасида ҳосилдорлик кучаяди, уларнинг сақланиш муддати узаяди, мева-сабзавот, донларнинг ташқи кўриниши гўёки яхшиланади. Лекин, энг зарур бўлган озуқа қиймати эса камайиб бораверади. Қишлоқ хўжалигида ишлатиладиган кимёвий моддаларни аста-секин таъсир қилувчи, ерга қўмилган "мина" деб ҳисоблаш мумкин. Улар ўл йиллаб такрор ва такрор ишлатилиши натижасида тупроқда тўпланиб боради ва ҳаттоки улар ўсимликларга, сув манбаларига, сўнгра ҳайвонлар тўқималарига жойлаштириб тирик



организм саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Ҳайвон организмга атроф-муҳитдан тушган токсик моддалар бизлар истеъмол қиладиган сут, гўшт маҳсулотлари орқали танамизга тушади. Улар бирин-кетин инсон аъзолари замирида ривожланиб боруви бузилишларни (хасталикларни) келтириб чиқаради. Бунинг натижасида эса турли касалликлар ривожланади. Баъзида барвақт қариш ва бевақт ўлимга сабаб бўлиши мумкин. Озиқавий маҳсулотлар узок вақт сақланиши натижасида уларнинг таркибидаги витаминлар, минераллар ва озуқа моддалар ўзининг фойдалилик қийматини секин-аста йўқотиб боради. Масалан, картошка сақланиш муддати ўтгач, ундаги зарур моддаларнинг 8 фоиздан кўпроги сақланиб қолиши аниқланган.

Кимёвий озуқа қўшимчаларга кирувчи консервантлар, сунъий ранг ва хушбўй хид берувчи моддалар асосан озуқа мазасини ошириш, сифатини кучайтириш, бузилишини секинлаштириш, сақланиш муддатини ошириш мақсадида ишлатилади. Ушбу моддаларнинг меъёрдан кўп миқдорда қўшилиши канцероген таъсирга эга бўлиб, кўпинча саратон касаллигини чақирувчи ҳисобланади. Буларнинг барчаси - биз билиб-билмасдан истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг қанчалик хавфли эканлигидан далолат беради. Сўнгги вақтларда айрим мамлакатларда олиб бориладиган тадқиқот натижалари шуну кўрсатмоқдаки, озуқа маҳсулотларининг кўпчилигида инсон ҳаёти учун зарур микронутриентлар танқислиги билан бирга токсик таъсирга эга бўлган элементларнинг миқдори меъёрдан тобора ошиб бориши кузатилади. Бу эса ўз навбатида қишлоқ хўжалик маҳсулотлари хавфсизлигини таъминлашда бир қатор қийинчиликлар туғдириши табиий. Айниқса, қулниқ истеъмол қилинадиган қишлоқ хўжалик маҳсулотларидан полиз маҳсулотлари, пиёз, помидор, картошка ва бошқа турдаги озиқ-овқат маҳсулотларини мушкуллаштириб бормоқда. Чунки бундай маҳсулотлар туғридан-туғри бозордан харид қилиниб ёки томорқада етиштирилиб истеъмол қилинмоқдаки, уларнинг хавфсизлигини таъминлашни назорат қилиш имконияти йўқ. Шун-

га қарамасдан кимёвий моддалардан ҳоли бўлган маҳсулотлар ҳам борки, масалан ўрик, тут, ёнғоқ, бодом, pista, нок, бўлана, анор, шафтоли, олча ва гилос сингарилар инсон саломатлигига унун жуда фойдали. Бундай маҳсулотларга кимёвий моддалар ишлатилмасда-да уларни бутунлай экологик тоза маҳсулотлар дейиш қийин, чунки шакар атрофида ва саноат марказларига яқин бўлган жойларда ўстириладиган меваларни дарактлар ва бошқа қишлоқ хўжалик маҳсулотлари ҳавонинг ифлосланиши натижасида яроқсиз ҳолга келиб қолиши мумкин.

Шундан келиб чиққан ҳолда озиқ-овқатларнинг хавфсизлигини таъминлашда куйидаги қоидаларга амал қилиш талаб этилади:

- Озиқ-овқат маҳсулотларини имкон борича табиий ва соф ҳолда истеъмол қилиш;
- Озиқ-овқат маҳсулотларини етиштиришда унинг кимёвий таркибини ўзгартирадиган кимёвий моддалар ўрнига табиий биологик усуллардан фойдаланиш;
- Мева ва полиз маҳсулотларини катта йўл трассаларидан камиди 50 метр ташқари масофада етиштириш;
- Кимёвий моддалар ишлаб чиқарувчи заводларга яқин масофада истеъмол қилинадиган маҳсулотларини етиштирмаслик;
- Йўл атрофларида озиқ-овқат маҳсулотларини (айниқса, нон, гўшт, мева ва ҳ.к.) очик ҳолда сотишга йўл қўймаслик;
- Катта йўл трассаларига яқин атрофда умумий овқатланиш шохобчаларини камиди 50 метр масофада ташкил этиш;
- Бозорларда ҳар бир озиқ-овқат маҳсулотларини сотишида махсус лаборатор текширишлардан ўтганлиги ҳақидаги маълумотларни тақдим этилиши;
- Озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишда санитария-гигиеник қоидаларга амал қилиш, айниқса, кимёвий моддалар билан ишлов берилган маҳсулотларни ювиш ва тозалаш;
- Озиқ-овқат маҳсулотларини экилган жойларни атрофини ўраш ва уй ва ёввойи ҳайвонларни киришига йўл қўймаслик.
- Озиқ-овқат дўконларида сотиладиган маҳсулотларни сақлаш муддатларига қатий риоя қилиш ва назорат қилиб боришни ташкил этиш.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, озиқ-овқат маҳсулотларини хавфсизлигини таъминлаш фақатгина табиий ходимларнинг вазифаси бўлмасдан барчамизнинг бурчимиз саналади. Шу жиҳатдан озиқ-овқат моддаларининг хавфсизлигини таъминлаш тобора долзарб муаммолардан бири бўлиб қолмоқда.

Сайдулло РАСУЛОВ,
Самарқанд давлат тиббиёт институти, т.ф.д. Турон ФА
академиги, "Болалар гастроэнтерологлари ва
нутрициологлар жамоат бирлашмаси" раҳбари.



салан ёғлар, туз ва ширинликларни меъёридан кўп миқдорда истеъмол қилиш юрак қон-томир, саратон, семириш, аллергия ва бошқа касалликлар сабабчиси бўлаётгани сир эмас. Инсон саломатлиги учун энг зарур маҳсулот бўлган ўсимликлар таркибидаги шифобахш моддаларга микроэлементларнинг табиий мажмуи қиради. Микроэлементлар барча тирик организм ҳаёт кечириши учун аҳамият касб этиб, аъзо ва тўқималарда уларнинг сонини 70 дан ортиб кетади. Танадаги модда алмашинув жараёнида қатнашадиган микроэлементларнинг аъзолардаги миқдори улар бажарадиган роли билан белгиланади. Танага макро ва микроэлементларнинг кам ёки кўп миқдорда тушиши турли хил патологик жараёнларнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин.

Ўсимликлар таркибида мавжуд бўлган оксил, ёғ, углеводлар, витаминлар билан бир қаторда микроэлементлар, табиий ҳолда истеъмол қилинганда, яъни янги пишиб етилган вақтда ёки хомлигида ўзининг биологик хусусиятларини сақлаб қолади. Ўсимлик маҳсулотларини узок муддат но-

Мутахассис тавсиялари

ҚАНДЛИ ДИАБЕТДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

Қандли диабет касаллиги эндокрин касалликлар сарасига кириб, I ва II турлари фарқланади. Қандли диабетнинг II турининг келиб чиқишига асосан бизнинг турмуш тарзимиз боғлиқ бўлади. Унинг асосий омиллари – нотўғри овқатланиш, жисмоний нофооллик, зарарли одатларга (тамаки ва алкоголь маҳсулотлари истеъмоли), кун тартибини тўғри ташкил қилмаслик натижасидаги жиззаклик ва бошқалардан иборат. Касалликни даволаш учун шифокор тавсия қилган дори-дармонларни тизимли равишда қабул қилиш лозим.

Шу билан бирга, қандли диабетга чалинганлар учун соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш бўйича оддий чора-тадбирларни йўлга қўйиш ва қандли диабет 2-тури ва унинг асоратларининг олдини олишда куйидагиларга амал қилиш зарур:

- меъёрдаги тана вазнига эришиш ва уни ушлаб туриш;
- жисмоний фаол бўлиш – ҳар куни камида 30-60 дақиқа мунтазам равишда ўртача жаддаликдаги жисмоний фаоллик;

- кунига 3-5 мартабагача мева ва сабзавотлар истеъмол қилган ҳолда, соғлом овқатланишга амал қилиш ҳамда қанд ва тўйинган ёғларни истеъмол қилишни камайтириш;

- тамаки ва алкоголь истеъмолини чеклаш;

- қон босимини назорат қилиш;

- ҳаётдан завқланишга ўрганиш;

- меҳнат қилиш ва дам олиш режимида рияз қилиш, кунига 8 соат ухлаш;

- гигиена қоидаларига рияз қилиш, бадан ва кийимларни озода тутиш, хонани тез-тез шамоллатиш ва бошқалар.

Қандли диабетга чалинганларга парhez бўйича тавсиялар:

Овқатланиш рационалид чикариб ташланиши лозим бўлган маҳсулотлар: қон таркибида қанд миқдорини кучли оширувчи маҳсулотлар: қанд, асал, мева шарбатлари, қандолатчилик маҳсулотлари, ширинликлар, мураббо, лимонадлар, ширин ва газли ичимликлар, табиий квас, картошка пюреси, манний бўтқаси, фруктозани истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ эмас (қондаги қанд миқдорини оширади);

Таркибида ёғ ва туз миқдори кўп бўлган, калорияси кўп маҳсулотлар: сариёғ,

ўсимлик ёғи (айниқса, салатлар, винегретлардаги ва овқат иситилганида), трансёғлар- майонез, ёғ ўрнини босувчилар, думба ёғи, сосиска ва сардельжалар, колбасалар ва паштетлар, дулланган маҳсулотлар, ёғли ва кучли қовурилган гўшт маҳсулотлари, товук сони гўшти, парранда териси, ёғли пишлоқлар ("сарик" ва эритилган), ёғли творог, ёнғоқ ва pista, мороженое ва пироженолар;

Истеъмол қилиниши икки марта қисқартирилиши лозим бўлган маҳсулотлар: оқнон, ёрмалар (гуруч, сули ва бошқалар), картошка, макарон маҳсулотлари, маккажўхори ва соя маҳсулотлари, ширин кулча (ширин бўлмаган) ва ҳ.к.

Истеъмол қилиниши кўпайтирилиши лозим бўлган маҳсулотлар:

Гарнир кўринишидаги ва хом ҳолда истеъмол учун (лекин, ёғ қўшилган ҳолда) сабзавотлар: қарам, гулкарам, сабзи, лавлаги, турп, редиска, бодринг, помидор, кўкатлар;

Қандсиз ичимликлар (минералли сув, чой, мойчечак, кийик ўти, стевия дамламалари) ёки қанд ўрнини босувчилар асосидаги ичимликлар.

Ўртача миқдорларда ёғсиз гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари (қатик, творог).

Қандли диабетда жисмоний фаоллиқни қандай орттириш мумкин?

- Иложи борича машинада эмас, балки пиёда юриш. Машинада юрганда бинога кириш жойидан узокроқда қолдириш;

- Автобус ёки метродан би ёки бир неча бекат олдин чиқиб, қолган йўлни пиёда юриш;

- Керакли қаватга лифта эмас, зинадан кўтарилиш;

- Уй, боғ ишлари ёки далаҳовлида полиз ишлари билан шуғулланиш;

- Телевизор кўраётганда қандайдир машқларни бажариш;
- Кўпроқ рақсга тушиш;

- Машгулотларни бошлашдан олдин, албатта врач билан маслаҳатлашиш. Машгулотларни оёқда яхши жойлашган кулай пойфазалда бажариш, бу айниқса қандли диабетли бор одамлар учун муҳим;

- Агар машқ қилиш пайтида нафас олиш қийинлашса ёки кўкракда оғрик пайдо бўлса, бу тўғрида албатта врачни хабардор қилиш.

Қандли диабет касаллигига чалинган беморлар учун товонлар парвариши ҳам жуда муҳим, бунинг учун:

- Ҳар куни камида 30 минут сайр қилиш;

- тез-тез пайпоқларни алмаштириш;

- ҳар куни оёқларни илиқ сувда ювиш: сув t +30° дан +35°гача. Оёқ ювилганидан сўнг оёқлар тагини, айниқса бармоқлар орасини, пухталиқ билан кўриштириш;

- тери турига мос келадиган совундан фойдаланиш;

- ҳар куни оёқлар тагига нейтрал крем суртиш, лекин уни бармоқлар орасига суртмаслик. Бунда таркибида спирт бўлган кўшимчалардан фойдаланмаслик (таркиби ўрамада кўрсатилган);

- оёқларни иситиш учун ҳеч қачон грелкалардан фойдаланмаслик, сезгирликнинг пасайганили туфайли оёқлар куйиши мумкин;

- ҳеч қачон яланг оёқ юрмаслик ва яланг оёққа пойфазал киймаслик;

- ҳар куни пойфазални кўриқдан ўтказиш: унда бегона нарсалар йўқми, паатаги қайрилиб қолмаганми – буларнинг ҳаммаси оёқ таги терисининг шиллинишига олиб келиши мумкин. Пойфазални тўғри танлаш – қаттиқ, тор, баянд пошнали пойфазални сотиб олмаслик.

Тирноқлар ва оёқ тагини парвариши қилиш:

- Мунтазам равишда оёқ тирноқларини бир оз эгловлаб тўғрилаш – бу уларни қайчида олиб ташлашдан кўра хавфсизроқ;

- Тирноқларнинг бурчакларини калта қилмасдан тўғри эгловлаш, шунда тирноқлар ичига қараб ўсмайди;

- Дағал терига мунтазам равишда кўпиктош (пемза) билан ишлов бериш. Кўпиктошни тез-тез алмаштириб туриш (ўртача 3 ойда 1 марта) – чуқки унда замбуруғ пайдо бўлиши мумкин;

Қандли диабетда оёқлар учун тавсия қилинадиган машқлар:



Ҳар бир машқни 10 марта қайтариш лозим, бунинг учун стулда тўғри ўтириш ва орқасини тик ушлаб туриш керак.



Оёқ бармоқларини қисиб (йиғиштириб) олиш ва яна ростлаш.



Навбатма-навбат бир оёқ учларини, бир товонларни кўтариш



Оёқ бармоқларини кўтариш, бунда товонлар полдан кўтариш. Оёқ учлари билан айланма ҳаракатларни амалга ошириш.



Оёқ учларига таянган ҳолда товонларни кўтариш. Товонлар билан айланма ҳаракатларни амалга ошириш.



Оёқ тиззасини тўғри тутиш, уни полга параллел ҳолда кўтариш, оёқ учларини чўзиш, тиззани букиш, товонни полга қўйиш. Машқни бошқа оёқда қайтариш.



Оёқ тиззасини тўғри тутиш, уни полга параллел ҳолда кўтариш, оёқ учларини чўзиш (вариант сифатида: товон билан айланма ҳаракатлар қилиш), товонга суянган ҳолда оёқни полга қўйиш. Машқни бошқа оёқда қайтариш.



Тиззаларни тўғри ҳолатга келтирган ҳолда иккала оёқни кўтариш. Болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бўғинда товонларни букиш ва ростлаш.



Ҳар икки оёқларнинг бармоқлари билан полдаги махсус қозони гижимлаш, сўнгра уни текислаб ва кейин парчалаб йиртиб ташлаш (оёқлар билан).

- Майда жароҳатлар пайдо бўлишининг олдини олиш мақсадида қадоқ йўқотадиган пластирдан (малхамли мато) фойдаланмаслик. Ҳеч қачон оёқдаги қадоқларни кесиб ташлашмаслик;

- Ҳар куни оёқларнинг товонларини, биринчи навбатда пастки томондан, кўриқдан ўтказиш.

- Тирноқлар ёки оёқ тагидаги терининг замбуруғ билан шикастланишида (қизариб кетиши ёки оқ қараш) врач билан маслаҳатлашган сўнг замбуруғга қарши махсус воситалар билан даволаш лозим;

- Оёқ тагидаги барча кўнгилсизликларда, яъни ёрик, тилиниш, кесилишларда тери шикастланиши аниқланган пайтдан бошлаб кечиктирмасдан дарҳол врачга мурожаат қилиш лозим;

- Пахта матосидан тайёрланган оқ пайпоқдан фойдаланиш. Уларни қайнатиш мумкин, уларда дарҳол мумкин бўлган жароҳатларни пайқаш мумкин (қон ёки йиринг излари);

- Ҳар куни болдирлар ва товонлар учун томирли машқларни бажариш лозим.

Эсда тутиш! Соғлом овқатланиш, мунтазам жисмоний фаоллик, тана вазнини меъёрида ушлаб туриш, зарарли одатларга берилмаслик орқали касалланишининг олдини олиш ёки унинг асоратларини орқага суриш мумкин.

Барно ОДИЛОВА,
Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази директори.

Тадқиқот ва натижа**ОЛИМЛАР СУЯКНИ ЎСТИРАДИГАН
ЦЕМЕНТ ЯРАТИШДИ**

Германиялик олимлар фосфат кальций асосида суякларни бир-бирига боғлашчи ва суяклар ўзини ўзи тиклаш хусусиятига эга бўлган ҳамда имплантантлар ясашда фойдаланадиган цемент яратишди. Мазкур тадқиқот натижалари яқинда Scientific Reports журналида эълон қилинди.

Инсон организми кўплаб жароҳатларни ва яраларни ўзи даволай олади, бироқ суяклар жиддий шикастланганда жароҳларнинг аралашуви зарур бўлади. Бундай пайтда шифокорлар жароҳатланган жойда суякларнинг шакли ёки вазифасини қисман бўлсада тикладиган материалларни ишлатади.

Фридрих Шиллер номидagi

Йена университети олимлари Вюрцбург университетидаги ҳамкасблари билан ҳамкорликда суяк ўрнини босадиган фосфат кальцийга асосланган ва углерод толаси ишлатилган цемент яратишди.

Тола жароҳатга чидамликни оширади, шунингдек ўзини ўзи тиклашни таъминлайди, дарз кетган жойлар мустақил равишда тортилади ёки битидади.

Ушбу муҳим сифат туфайли, янги материалдан тайёрланган имплантантларни таъмирлаш ёки алмаштиришга зарурат бўлмайди.

Кальцийфосфатли цемент тиббиётда аввалдан фойдаланиб келинади ва ўзининг яхши томонларини кўрсата олган. Ушбу материал суякларни шаклланишига ёрдам беради ва қон томирларнинг ўсишини таъминлайди. Қолаверса, уни организмга паста кўринишида юбориш ҳам мумкин. Унинг эгилувчанлиги суяк тузулмаси билан боғлаб кетиш имкониятини беради.

Тадқиқот натижалари янги ма-



териалнинг катта оғирликка ҳам чидамликни ва ўзи мустақил равишда тиклана олишини кўрсатди. Олимлар ўзлари яратган материал суяк имплантантлари, шунингдек суякларнинг юк кўтарадиган элементларини

тайёрлашда кенг қўлланишига ишонч билдирмоқда.

Олимларнинг кўп йиллик ишланишлари бемор ҳаётини сақлаб қолтириш баробарида саломатлик учун хавф солмайди.

ЎЗА.

Долзарб мавзу

БЕПАРВОЛИК «ВИРУСИ» БОР ЭКАН,
«ТОЖДОР «В» КУЧАЙИБ БОРАВЕРАДИ

Жонс Хопкинс университети маълумотларига кўра, дунё бўйича янги турдаги коронавирусга чалинганлар сони олти миллиондан ошди, 375 минг нафардан зиёд кишилар эса вафот этди. Айтишга осон, аммо қалбни ларзага солувчи рақамлар... Бир оилани отадек таянчи, онадек меҳрибони, яна қайси бир хонадон соҳибини гулдек фарзандидан айирган «жаллод». Унга бутун дунё қарши курашмоқда, бироқ, афсуски, қурбонлар сони тобора ортиб борапти. Нега? Наҳотки, жаҳон тиббиёти ҳам бу ба- лони даф этмоққа қодир бўлмасе?!

Дарҳақиқат, ҳозиргача унинг давоси топилгани йўқ. Биргина шифо йўли, бу — сизу биздан талаб қилинаётган, ўрнатилган карантин қоидаларига амал қилмоқ. Уларга бепарволик бар- чамизга қимматга тушиши тайин.

Афсуски, сўнгги кунларда юртимизда «тождор» вирусни юктириб олганлар сони сези- ларли даражада кўпайди. Нафа- қат чет элдан олиб келинган ватандошлар, балки аҳоли ора- сида ҳам у билан оғриганлар аниқланаётгани кишини таш- вишга солади.

Яқиндагина касалликка ча- линганларнинг 80 фоиздан зиё- ди соғайгани, тизгин қўлга оли- нгани ҳақида севиниб гапи- раётгандик. Аҳолига қўлайлик яратиш мақсадида карантин чек- ловлари ҳам юмшатилади. Бироқ буни ўз билганича тал- қин қилиб, бепарволикка бе- рилган фуқаролар орасида яна касаллик кўпайгани ҳали қувониш учун эрта эканини кўрсатди.

«ҚИЗИЛ ХУДУД»ЛАР НЕГА
КўПАЙМОҚДА?

Беморларнинг қарийб 50 фоизини хориждан олиб кели- ниб, карантинга олинган фуқа- ролар ташкил этаётгани рост. Аммо бу бошқаларнинг хавфли вирусни юктиришдан ҳолилиги- ни англамайди. Ҳозиргача 80 дан ортиқ туман (шаҳар)ларнинг «қизил» ва «сарик» худуд сифа- тига қолганининг ўзиёқ ҳар би- римизни хушёр тортириши шарт. Маълумки, кейинги кун- ларда аҳоли ўртасида касаллан- ганларнинг сони ортиб бормоқ- да. Хусусан, Навоий, Самарқанд, Тошкент шаҳри ва вилоятда ана шундай ҳолатлар аниқланди.

Наҳотки, баъзи юртдошлари- миз ҳануз бепарволик «вируси»

«тождор ёв»дан ҳам кўра хавфли эканлигини тушунишмаётган бўлса?! Карантин қоидаларига риоя этмаётган кимсалар нафақат масъулиятни ҳис қилаётган бошқа фуқароларни ранжитмоқда, балки жаҳият саломатлиги, давлат- нинг ижтимоий-иқтисодий бар- қарорлигига хавф соляпти. Биз-



нинг худуд «яшил», бизга ҳамма- си мумкин, дея чекловларни пи- санд қилмасликдан ким наф кўра- ди? Ҳеч ким.

Ақинча, шу ишни қилган ўша шахс эмас, балки ҳамма зарар кўради. Худо кўрсатмасин, агар касалликни юктириб олса, уйда- га кекса ота-онаси, оиласи, фар- зандларининг ҳаёти ҳам хавф о- стида қолади. Бинобарин, бозор- лар, савдо мажмуалари, банклар- да ижтимоий масофага амал қи- лмаётган, жамоат жойида ниқоб тақмай юрган, вазиятни кўра-била туриб, уйда бемалол йиғинлар ўтказаятганларни қандай тушу- ниш мумкин?!

ОДАМНИНГ ЭНГ ЁМОНИ —
БЕПАРВО ВА ЛОКАЙДИ

Ҳаётимизни уммондаги бир катта елканли кемага ўхшатади- ган бўлсак, у кемани беками-кўст бошқариш учун ҳамма вазифадор- лар ўз ишини сидқиқидилдан ва мукамал адо этиши лозим. Акс ҳолда, кема бир ёки бир неча бепарво инсонлар айби билан бирор фалокатга дучор бўлиши мумкин. Афсус, буни барча ҳам бирдек англамайди. Ҳали-ҳануз беғамлик, лоқайдлик, содир бўлаётган ҳодисаларни қўриб, кўрмасликка олиш каби иллат- лар мавжуд, орамизда касаллик- ка қарши кураш фақат давлат- нинг иши деб ўйлайдиганлар



ўзига керак», дея юз бурманг.

Шундайларни огоҳликка чор- ланг! Балки ўша киши ўз соғли- гига лоқайддир, бироқ сиз жа- мийтимиз соғлигига бефарқ бўлманг. Вирусга қарши кураш- да ҳар биримизнинг иштироки- миз борлигини унутманг!

БАРЧА ҲАРАКАТЛАРУ
ХАРАЖАТЛАРНИ ЙЎҚА
ЧИКАРМАНГ!

Кун якунида коронавирус билан боғлиқ вазиятга оид хабар- лар билан танишамиз. Касал- ланганлар сони ортгани, худуд- ларнинг «яшил»дан «сарик»қа, «сарик»дан «қизил»га ўтгани, ўлим ҳолати қайд этилганини кўриб, қалбда оғриқ сезамиз. Буларнинг барчаси кичик эъти- борсизлик, лоқайдлик сабаб рўй бераётганидан хавотирга туша- миз. Бундай салбий ҳолатлар ка- салликни аниқлаш, унинг олди- ни олиш ва даволаш учун дав- латимиз томонидан қилинаётган хатти-ҳаракатлари бюджетдан

Хулоса ўрнида хитойлик буюқ файласуф Конфуцийнинг ушбу сўзларини келтириб ўтмоқчимиз: «Хушёр бўл, худ- ди жар ёқасида турган каби. Хушёр бўл, худди юпка муз устида юрган каби». Коронавирус пандемияси пайтида хушёрликни ана шундай даражага ошириш керак. Каран- тин пайтидаги бепарволик эса ҳар биримизни, шубҳасиз, «тождор ёв»нинг азобли жарига қўлатиб юбориши ёки син- ган муз остидаги тубсиз чуқурликка тортиб кетиши мум- кин.

Равшан МАКСУДОВ,
Фаргона давлат университети ректори,
техника фанлари доктори, профессор.

101 хизмати огоҳлантиради

ТАБИАТНИ АСРАШГА МАСЪУЛМИЗ

Табиат, атроф-муҳит гўзаллиги, озодалиги инсонга ўзгача хуш қай- фиёт башх этади. Албатта, ҳар бир фаслнинг ўз хислати бўлиб, унинг гўзал манзаралари доимо инсониятни мафтун этиб келади. Шундай экан, киши билан интиқ бўлиб қутилган майсалар баҳорда кўзни қувон- тириб кўкка бўй чўзган сари, иссиқ ёзнинг тафти ҳам яқинлашади. Ўз навбатида кўм-кўк бўлиб диларга ором башх этган майсалар ёзнинг иссиқдан қуруқ ўт деб номланувчи, ёнгинлар сонининг кескин кўпай- ишига сабаб бўлувчи омилга айланиб боради.

Аҳоли яшаш уйлари атрофларида, кўча майдонларида, масканлар атрофларидаги қуриган ўтларни тозалаш, йиғилиб қолганларини махсус ажратилган жойларга олиб кетилиши ўрнига айрим шахслар, этибор қилмасдан осонгина ёқиб юборишни аф- зал кўришади. Оқибатда эса арзимас бўлиб кўринган гулханлар, ўчилмаган сига- рета қолдиқлари, болалар шўхлиги оқибатида кўчада гугурт ўйнаб оловдан ўзбо- шимчалик билан фойдаланиш натижасида, инсонлар тан жароҳати олиши, моддий зарар келтирувчи, катта талофатларга олиб келувчи ёнгинларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Ёнгинларда нафақат моддий, балки атроф-муҳит об-ҳавосига зарар- ли таъсирлари, турли захарли газлар чиқиши, ёнган ўтлар ўрнини қора тусга кирган дилчи хира томишига сабаб бўлувчи ёқимсиз манзарага айланишига сабаб бўлади. Бу каби ёнгинлар деярли ҳар кун шайхримизнинг аксарият туманларида содир бўлмоқда. Кундалик ҳаётимизда учраб турадиган бу каби кўнгилсиз ҳодисалар со- дир бўлмаслиги учун ҳар бир фуқаро ўз яшаш уйларида унинг артофлари ва маскан- ларда раҳбарият томонидан жиддий этибор қаратилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳасан СОБИРОВ,
Миробод тумани ФВБ инспектори, катта сержант.

ОГОҲЛИК ВА ҲУШЁРЛИК ЗАРУР

Азиз ҳамшаҳарлар, Тошкент шаҳар Фавқулодда вазиятлар бошқармаси

Сизлардан ёнгин хавфсизлиги қоидаларига хушёр бўлишингизни сўрайди. Жорий йилнинг 3 июнь куни соат 01.08да Тошкент шаҳар ФВБ навбатчилик қисмига Яшнобод тумани «Тонг» маҳалласи, Тузёл 2-дахаси, 22 А-уйда (12 қаватли уйнинг 8- қаватида) ёнгин содир бўлаётганиги тўғрисида хабар келиб тушди. Воқеа жойига ёнгин ўчириш экипажлари соат 01.15 атрофида етиб бориб, соат 01-43 да ёнгин ўчирилган. Ёнгин-қутқарувчилари томонидан ёнаётган хонадондан икки на- фар, кўшни хонадондан бир нафар фуқаро қутқарилган. Шунингдек, ёнгиннинг бинодаги бошқа хонадонларга ўтиб кетиши ҳамда ундан ажралиб қийаётган захар- ли тутундан юқори қаватларда яшовчи аҳоли захарланишининг олдини олиш мақ- садида, уйдан 30 нафардан ортиқ фуқаро хавфсиз худудга эвакуация қилинди. Тан жароҳати олганлар ва ҳалок бўлганлар қайд этилмаган. Шунга ўхшаш ҳолат, 9 июнь куни соат 9:06да Пойтахтимизнинг Яшнобод тумани, Мўйноқ кўчаси 241- уйда жойлашган «Радиатор Элит» МЧЖга қарашли алюминий радиаторлар ишлаб чиқариш цехида ёнгин келиб чиққан. Ёнгин натижасида цехнинг ишлаб чиқариш қисмида 200 кв. м майдони ёнган. Ёнгин-қутқарув жанговар бўлинмалари манзилга соат 9:09 да етиб борган ва кўрилган тезкор чоралар натижасида ёнгин соат 9:33 да тўлиқ бартараф этилган ҳамда цехнинг 1000 кв. м майдони сақлаб қолинган. Ёнгин жойига 4та ёнгин-қутқарув техникаси жалб қилинган. Ёнгин сабаблари ва ёнгиндан келтирилган моддий зарар миқдори аниқланмоқда.

Д.САЛИМБАЕВ,
Ёнгин назорати ва профилактика бўйича мутахассиси, катта сержант.

Халқнинг чинакам ёзувчиси

САИД АҲМАД ТАВАЛЛУДИНИНГ 100 ЙИЛЛИГИГА

Саид Аҳмад деганда китобхонлар юзига табассум югуриши табиий. Лекин унинг ижоди, фаолияти қанча-қанча азоб-уқубатлар, йўқотишлар, меҳнату машаққатлар эвазига шаклланганидан адибнинг асарлари, яқинларининг хотиралари, шу кунларда ойнаи жаҳон орқали намойиш этилаётган "Сабру садоқат" картинаси сўзлайди.

"Йўқотганларим ва топганларим", "Қорақўз мажнун", "Умрим баёни" "От билан суҳбат", "Азроил ўтган йўлларда" каби қисса ва ҳикояларида баралла янграйди. Устоз ҳаёти, фаолияти ва ижоди Саида Зуннунова номи билан узвий боғлиқ. Саида опа-нинг саботи "Қаноатда Саида филча бўлурму, ҳай-ҳай..." сатрида яққол мужассам.



чилар уюшмаси, Республика маънавият ва маърифат маркази, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ва бошқа ташкилотлар томонидан ўтказилмоқда.

Умр оқар дарёга ўхшайди. Кечагина адабий учрашувлар, ижодий мулоқотлар, маърифий тадбирларда ҳаёт, адабиёт, ижодкор бурчи ва масъулияти, асарларининг яратилиши тарихидан сўзлаган ижодкорнинг таваллудига бугун бир аср тўлди.

мишларини рўй-рост очиб беради.

Унинг халқчил, ҳаққоний, самимий асарлари китобхонга завқ бағишлаши билан бирга яқин ўтмишнинг аянчли саҳифалари, оғир кунлари, эл бошига тушган фожиялардан сўзлайди. Яқин-яқин йиллардаги тарихий жараёнлар, одамларнинг руҳияти, кеч-

Яхши асарнинг қиймати, аҳамияти йиллар ўтиши билан янада яққолроқ, тобора бўртиброқ намойиш бўлиб бораверади. Оддий мисол, устоз адибнинг наинки юртимиз, балки дунё саҳналарини кўрган "Келинлар кўзғолони" спектакли оилага, миллий анъаналарга, инсоннинг ўзи туғилган масканга хурмат, ростгўйлик, ҳалоллик, катталарга ҳурмат, меҳнатсеварлик, тартиб-интизом, тежамкорликнинг ўзига хос тараннуми бўлиб қолаверади.

Саид Аҳмад таваллудининг 100 йиллиги бугунги синовли кунларда ҳам кўтаринки тарада нишонланмоқда. Унинг асарига оид спектакллар, фильмларни халқимиз севиб томоша қилади. Ўзбек киночилари томонидан ишланган "Сабру садоқат" кўп сериали фильми телеканаллар орқали намойиш этилмоқда.

Карантин қоидаларига қатъий амал қилган ҳолда Адблар хиёбонида маърифий тадбирлар, Zoom платформасида эса видеоконференциялар Ёзув-

Буларнинг бари миллий адабиётимизга, маънавият ва маърифатга, устоз ёзувчилар ижодида, яхши китобга бўлган эътиборнинг амалдаги ёрқин ифодасидир.

Назокат УСМОНОВА.

БИРИНЧИ ТИББИЙ ЁРДАМ ВАҚТИДА НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Кундалик ҳаётимизда дуч келадиган аксарият ҳолатлар таъсирида олган жароҳатларга одатда енгил қараймиз. Натижада бундай ҳолатларда биринчи тиббий ёрдамни ўзбошимчилик билан билганимиз ёки эшитганимиз бўйича, аввало, ўзимиз бажаришга киришамиз. Ҳўш, бу қанчалик тўғри? Аслида қандай йўл тутишимиз лозим. Биласизми?

КУЙГАН ЖОЙГА ЁФ СУРТМАНГ!



ҳосил бўлмайди, ачишиш йўқолди. Бу айтганларимиз кунда юз берадиган куйишларга тегишли. Аммо жароҳат анча чуқур ва оғриқли бўлса, уни совуқ сувда ювиб, устига стерил мато (антисептик боғлам) қўйиб, тезроқ шифохонага бориш керак.

ЙОД ВА БРИЛЛИАНТ ЯШИЛИ КЕРАКМИ?

Йиқишлиш натижасида танада катта очиқ яра пайдо бўлса дарров йод ёки бриллиант яшили билан ишлов беришга шошилманг. Бу шикастланган терини янада куйдириб, кейинчалик чандиқ қолдириши мумкин.

Тери куйганда дарров гоз мойини қидиришга тушсангиз, хато қиласиз. Мойни куйган жойга суртишингиз захоти у ерда парда ҳосил бўлиб, ҳаво қирмайди, оқибатда яра битиши қийин бўлиб, анча вақтгача оғрирати ҳам (ярани очик қолдириш керак).

Нима қилиш керак?
Энг яхшиси, куйган жойни совутиш керак. Агар кичик жой кимёвий куйган бўлса, совуқ сувга тутинг. Халқона чоралардан энг самаралиси – ҳўжалик совундан суртиш. Совун бу ишқор, куйиш эса кимёвий таъсир. Ишқор доим кислотали таъсири босади, қарабсизки, куйган жойда пуфак ҳам

Нима қилиш керак?
Ярани микроблардан тозалаш учун водород пероксиди ёки бошқа бир антисептик воситани (спирт, стрептоцид эритмаси ва калий перманганат) жароҳат четига суртиб, устидан стерил бинтда боғланг. Майда кесилиш ва яралар учун йод ва бриллиант яшилидан бемалол фойдаланиш мумкин.

ТИТРОҚ БОСДИМИ, УРАНИШДАН НАФ ЙЎҚ!

Иситма чиққанда одам қалтирай бошлайди. Бундай пайтда иссиқ ўрангандан фойда йўқ. Яхшиси, ҳарорат кўтарилиши, ва бошқа яллиғланишга қарши воситалар билан тушириш лозим.

Нима қилиш керак?

Пешанга совуқ сувда ҳўлланган докани қўйиб, шифокор кўрсатмасига кўра, иситма туширувчи дори ичинг.

ТИКИЛИБ ҚОЛДИНГИЗМИ, УРМАНГ!

Овқат пайтида тиқилиб қолган одамни елкасига аямай қоқамиз. Шу билан унга ёрдам



берган бўлсақ, қанийди. Нафас йўлларига ёт жисм кириб қолганида уни йўтал орқали чиқариб қўламиз. Бу табиий усул. Бундай пайтда елкасига қоқсангиз, ёт жисм янада ичкари кириб, нафас йўллари ни буткул ёпиб қўйиши ҳам мумкин.

Нима қилиш керак?
Олдинга эгилиб, чуқур, секин нафас олиб-чиқариш керак.

Борди-ю, одам нафас олишга қийналса, уни олдинга эгилтириб, кафт қирраси елкадан бўйинга ҳаракатлантирилади.

БУРУН БИТСА ИССИҚ ҚЎЙМАНГ

Бурун битса, нималар қилмаймиз. Қопчага қиздирилган кум, туз, пишган тухум солиб икки қоз орасига қўямиз. Ҳатто, бу ҳолат ёқиб, анча енгиллаб қоламиз. Аслида, бу одам учун хавфли. Тумов кучли бўлса, бурундаги томирлар кенгайди. Иссиқлик ишиши янада кулайитиради, натижада шилимшиқ чиқиб кетиш ўрнига бурунда йиғилаверади. Вақтида чора кўрсангангиз, яллиғланиш миёга етиб бориши мумкин. Шунингдек киздирувчи препаратлар ҳам шу ҳодга олиб келади.

Нима қилиш керак?

Бундай пайтда томирларни қисқартириш керак. Томчи дорилар айнан шу вазифани бажаради, қарабсизки, тумовдан асар ҳам йўқ.

ЖАРОҲАТ ИССИҚНИ ЁҚТИРМАЙДИ



Пай чўзилиши, урилиш, бўғим чиқишида танада доим шиш пайдо бўлади. Бундай пайтда шикаст етган жойга иссиқ нафас қўйманг. Оғриқ баттар қурайиб, шиш катталашин.

Нима қилиш керак?

Ҳаракатни чеклаш, оғриган жойга муз қўйиб, тезроқ травматология бўлимига бориш керак.

БУРУНДАН ҚОН ОКСА, "ЮЛДУЗ САНАМАНГ"

Бурун қонаган пайтда бош-ни орқага ташлаб ўтиришни тавсия қиламиз. Лекин бу му-лақо нотўғри. Қон ҳалқум, ош-



қозонга бориб сизни беҳузур қилиши мумкин.

Нима қилиш керак?

Букчаймасдан тик ўтириб, бошни бироз олдинга энгаштиринг. Водород пероксиди эритмасида пахтани намлаб, бурун ичига жойланг. Икки қоз ўртасига эса муз қўйилад.

Интернет маълумотлари.

Газета муассиси: Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги

Бош муҳаррир Баҳодир ЮСПАЛИЕВ
Бош муҳаррир ўринбосари Ибодат СОАТОВА
Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Тахририятга келган қўлёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри, Истикбол 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 тахририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.
Адади 1458 нусха.
Буюртма Г-650.

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

Босмаҳонага топшириш вақти – 20.00.