

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • @uzssgzt, uzss@yandex.ru • 2021 йил 12 февраль • №6 (1338)

☐ Соғлиқни сақлаш вазирлиги ташаббуси

БОР МЕҲРИМИЗ ШУ ВАТАН, ШУ ХАЛҚ УЧУН!

Мамлакатимизда олиб борилаётган ҳар бир янгилик ва ўзгаришларнинг туб мазмун-моҳиятига эътибор берсак, уларнинг барчаси шу муқаддас Ватанда азиз саналган инсон учун эканлиги яққол намоён бўлади.

Бу ўринда юртимиз соғлиқни сақлаш тизимида аҳолига ихтисослашган тиббий хизматни яқинлаштириш, тиббий маданиятни ошириш, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, санитария-гигиена соҳасидаги ишларни янада кучайтириш, ҳомиладор аёлларни асраб-авайлаш, айниқса, аҳолига маҳаллабай тиббий хизмат кўрсатиш масалаларига жиддий эътибор қаратилмоқда. Мазкур устувор вазифаларни бажаришда мунтазам ўтказилаётган тиббий кўриклар, ижтимоий акцияларнинг аҳамияти тобора ошиб бораётир.

Шундай хайрли ишларнинг давоми сифатида бугун Соғлиқни сақлаш вазирлиги ташаббуси билан **“Бор меҳримиз шу Ватан, шу халқ учун!”** шиори остида саломатлик акциясига старт берилди.

Дастлаб Наманган вилоятидан бошланган мазкур йирик акция ҳудудларда соғлиқни сақлаш тизимидаги ислохотларнинг ижро ҳолатини ўрганиш, ижтимоий ҳимояга муҳтож ва “темир дафтар”га киритилган аҳолига юқори технологик замонавий тиббий ёрдам кўрсатиш мақсадида ташкиллаштирилмоқда.

Акция доирасида 150 нафардан зиёд малакали тиббиёт ходимлари, жумладан, вазирлик таркибий тузилмалари раҳбарлари, пойтахтдаги тиббиёт олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари ва ихтисослаштирилган илмий-амалий тиббиёт марказларининг раҳбарлари сафарбар қилинди. Шу билан бирга, 500 нафарга яқин маҳаллий тиббиёт ходимлари жараёнларда иштирок этадилар.

Уларга қуйидаги вазифалар юклатилди:

- аҳолига ихтисослашган тиббий ёрдам кўрсатиш,
- аҳолининг саломатлик ва касалланиш кўрсаткичларидан келиб чиқиб, гуруҳларга бўлинишининг тўғри олиб борилишини ўрганиш;
- ижтимоий ҳимояга муҳтож ва “темир дафтар”га киритилган аҳоли орасидан юқори замонавий тиббий ёрдамга муҳтож беморларни танлаб олиш;
- зарур мутахассислар жалб этилган ҳолда жойларда амалий тиббий ёрдам кўрсатиш ва ҳоказо.

“Бор меҳримиз шу Ватан, шу халқ учун!” шиори остида ўтаётган акцияни ташкиллаштириш учун Наманганга йўл олган мутахассислар орасида инфекционист, эпидемиолог, терапевт, невропатолог, анестезиолог, болалар анестезиологи, реаниматолог, педиатр, онколог, дерматолог, оториноларинголог, акушер-гинеколог, уролог, хирург, офтальмолог, кардио-



лог, эндокринолог, травматолог, фтизиатр, пульмонолог, нейрохирург, нарколог, нефролог, аллерголог, гематолог каби ўз соҳасининг усталари бор. Текширувлар маҳаллабай кесимда ўтказилиб, ногиронлиги бўлган ва бошқа муҳтож шахслар протез-ортопедия буюмлари ва реабилитация техник воситалари билан таъминланади. Акция давомида бир қанча жарроҳлик амалиётлари ўтказилиши режалаштирилган. Хусусан, буйрак трансплантацияси, эндо-

протезлаш, юракка стент ўрнатиш каби энг мураккаб жарроҳлик амалиётлари тиббий кўрсатмага қараб, вилоят ёки пойтахтимидаги энг нуфузли муассасаларида бепул амалга оширилиши мўлжалланган. Эслатиб ўтамиз, Наманган вилоятида икки миллион саккиз юз минг нафардан ортиқ аҳоли истиқомат қилади...

Ҳа, бундай эзгу мақсадли фаолиятлар бардавонлиги ҳар бир фуқаро саломатлиги учун муҳим аҳамият касб этиши шубҳасиздир.

КОРОНАВИРУС COVID-19 ИНФЕКЦИЯСИ БЎЙИЧА ЭПИДЕМИОЛОГИК ВАЗИЯТ

Республикада бугунги кунда коронавирус COVID-19 инфекцияси бўйича барқарор эпидемиологик вазият кузатилмоқда. Жорий йилнинг 1 февраль кунига қадар республикада 78 755 ҳолатда коронавирус COVID-19 инфекцияси рўйхатга олинган, уларнинг 621 (0,8 фоиз) нафари вафот этган (дунё бўйича ушбу кўрсаткич 3 фоизни ташкил этади).

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра, 100 минг аҳолига нисбатан қасалланиш кўрсаткичи бўйича Ўзбекистон Республикаси 221 мамлакатлар орасида 125-ўрин, бу кўрсаткич бўйича Андорра давлати 1-ўрин, Черногория давлати 2-ўрин, АҚШ давлати 3-ўрин, қўшни давлатлардан Россия давлати 9-ўрин, Қозоғистон 106-ўринда. Тестлар ўтказиш даражаси бўйича Ўзбекистон 104-ўрин, бу кўрсаткич бўйича Буюк Британия 1-ўрин, АҚШ 2-ўрин, Россия 3-ўрин, Қозоғистон 67-ўринда. Ўлим ҳолати бўйича Ўзбекистон 150-ўрин, бу кўрсаткич бўйича Португалия 1-ўрин, Черногория 2-ўрин, Андорра 3-ўрин, Россия 8-ўрин, Қозоғистон эса 94-ўринда турибди.

Охириги ҳафта давомида республикада 316 та коронавирус

билан касалланганлар рўйхатга олинган бўлиб, ўртача кунига 45 ҳолатдан касаллик қайд этилган. Олдинги ҳафтада эса 353 та ҳолатда касаллик рўйхатга олинди, ўртача 50 та ҳолат аниқланган. Бухоро ва Қашқадарё вилоятлари, Қорақалпоғистон Республикасида охириги 5 кунда бирорта ҳам ҳолатда касаллик қайд этилмади. ЖССТнинг маълумотига кўра, коронавируснинг “британча” штамми 70 дан ортиқ давлатларда рўйхатга олинган, Ўзбекистон Республикаси махсус комиссиясининг баёнлари асосида коронавирус инфекциясининг “британча” штамми аниқланган 8 та (Буюк Британия, Германия, Австрия, Австралия, Нидерландия, Италия, Дания, Жанубий Африка Республикаси) давлатлари билан авиақатновлар тўхтатилган, ушбу давлат-

лардан учинчи давлат орқали келаётган фуқаролар 14 кунлик карантинга олинмоқда. Республика махсус комиссиясининг баёни асосида Ўзбекистон Республикаси ҳудудига кириб келаётган барча фуқаролардан Давлат чегара ўтказиш пунктларида COVID-19 инфекциясига экспресс-тест олинди, текширув йўлга қўйилган. Ушбу пунктлардан кунига ўртача 4000-6000 нафар шахслар республикамиз ҳудудига кириб келмоқда. Лабораториянинг таҳлилига кўра “мусбат” аниқланган фуқаролар изоляция қилиниб, махсус юқумли касалликлар шифоналарига ётқизилмоқда. Юқумли касалликларни тарқатишини олдини олиш бўйича энг самарали йўл бу – иммунизация тадбирларидир, яъни соғлом инсонларни ушбу касалликка қарши эмлашдир. Ўзбекистон Республикаси томонидан COVID-19 касаллигига қарши хорижий давлатларда ишлаб чиқиладиган вакциналар III фаза клиник синов босқичларида иштирок этиш ва кейинчалик сотиб олиш учун тайёргарлик ишлари давом эттирилмоқда.



Ҳозирги кунда COVID-19 инфекциясига қарши вакцина ишлаб чиқараётган 12 та етакчи корхоналар билан ҳамкорликни йўлга қўйиш мақсадида музокаралар олиб борилмоқда. Ўзбекистон Республикаси GAVI ташкилотининг COVAX жамғармасига аъзо давлатлар қаторига киритилган. Ушбу жамғармага республика аҳолисининг 20 фоизи миқдорда коронавирусга қарши эмлаш учун вакцинага буюртма тайёрланиб, тақдим этилган. Шундан, жорий йилнинг февраль ойи охирига 1 миллион

доза ажратиб берилиши кутилмоқда. Шу билан бирга, Россия Федерациясининг тўғридан-тўғри инвестициялар жамғармаси билан вакцинани харид қилиш бўйича ҳам фикрлашилмоқда. Хитойнинг Auhui Zhifei Longcom Biopharmaceutical компанияси томонидан ишлаб чиқилган янги коронавирус вакцинасини хавфсизлиги ва COVID-19 инфекциясини олдини олишдаги самардорлигини аниқлаш мақсади-

(Давоми 2-бетда) ▶



КОРОНАВИРУС COVID-19 ИНФЕКЦИЯСИ БЎЙИЧА ЭПИДЕМИОЛОГИК ВАЗИЯТ

(Давоми. Боши 1-бетда)

да III фаза клиник тадқиқотлари ўтказилмоқда, 2021 йил 30 январь кунга қадар 11025 нафар кўнгиллар тиббий кўрик ва суҳбатдан ўтказилди ҳамда 5291 нафар кўнгиллида биринчи эмлаш, 790 нафарда иккинчи эмлаш ишлари амалга оширилди. Республикада юқумли касалликларга қарши эмлаш борасида жуда катта тажриба бор ва тиббиёт тизимининг барча бўғинларида +2, +8 ҳароратга мўлжалланган совуқлик занжири инфратузилмаси мавжуд бўлиб, у барча ҳалқаро андозалар талабларига жавоб беради. Республикада жорий йил 1 февра-

лидан бошлаб жойлардаги даволаш профилактика муассасалари шифокорлари, эмлаш ҳамширалари, патронаж ҳамширалари, реаниматолог ва бошқаларни, эмлашдан кейинги ноҳўя таъсирларнинг олдини олиш бўйича махсус тайёргарликдан ўтказиш ва тегишли сертификатлар бериш ишлари бошланди.

Ўзбекистонда коронавирус инфекцияси бўйича вазият эпидемик жиҳатдан бирмунча барқарор, бироқ мазкур касалликнинг давлатимизга кириб келиши ва тарқалиб кетишини олдини олиш мақсадида республикада олиб борилаётган чора-тадбирлар ижроси зарур. Эмлаш тадбирларини муваффақиятли ўт-

казишда ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда вакциналарни республикага олиб келиш ва биринчилардан бўлиб хавфли гуруҳ ва қолган аҳолини хавфсиз эмланишини таъминлашимиз керак. Ҳозирги кунга қадар, республикада фаолият кўрсатиш жараёнида коронавирус инфекцияси юқтириб олган, шу жумладан ушбу касалликдан вафот этган тиббиёт ходимларига Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 19 мартдаги "Коронавирус пандемияси ва глобал инқироз ҳолатларининг иқтисодий тармоқларига салбий таъсирини юмшатиш бўйича биринчи навбатдаги чора-тадбирлар тўғрисида"ги 5969-сон-

ли Фармони ҳамда 2020 йил 26 мартдаги "Коронавирус инфекциясини тарқалишига қарши курашишга жалб қилинган тиббиёт ва санитария-эпидемиология хизмати ходимларини қўллаб-қувватлашга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги 4652-сон қарорига мувофиқ Республика махсус комиссиясининг 2020 йил 30 апрелдаги 20-сонли баёни билан тасдиқланган "Коронавирус инфекциясини тарқалишига қарши курашиш тадбирларига жалб қилинган тиббиёт, санитария-эпидемиология хизмати ва бошқа ходимларни қўшимча моддий рағбатлантириш тўғрисидаги Вақтинчалик Низом"га асосан давлат томонидан ажратил-

ган маблағлар ҳисобидан компенсация тўланиши давом этмоқда. Юртимизда коронавирус касаллигини янги тўлқинига йўл қўймаслик ва тарқалиб кетишини олдини олиш мақсадида карантин талабларига (тиббий ниқобдан фойдаланиш, антисептик воситалар билан ишлов бериш, ижтимоий масофани сақлаш, маросимларда иштирокчилар сони) риоя этиш устидан назоратни кучайтириш зарур.

Азиз юртдошлар! Ўзингиз ва яқинларингизни асранг! Саломатлигингиз ўз қўлингизда!

**Дилором ТУРСУНОВА,
Ўзбекистон Республикаси
соғлиқни сақлаш вазирлиги
бош мутахассиси.**

КОРОНАВИРУСГА ҚАРШИ ВАКЦИНА – БУ ҚАНЧАЛИК САМАРАЛИ?

Барчамизга маълумки, бутун дунё ҳамжамиятини ташвишга солган COVID-19 инфекциясининг ҳалигача давом этиб келаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Албатта, мазкур пандемияга қарши кураш ҳар бир давлатнинг олдида турган муҳим вазифаларидан бирига айланиб қолди, десак муболаға бўлмайди. Шу жумладан, мамлакатимизда ҳам бу борадаги жараёнлар ўз вақтида амалга оширилаётганлиги сабаб, ушбу инфекция барқарорлашмоқда. Шундай экан, амалдаги фаолиятларга оиднинг киритиш, шунингдек, коронавирусга қарши вакцинани жорий этиш бўйича юртимизда кўрилаётган чора-тадбирлар тўғрисида Санитария-эпидемиология осойишталиги ва жамоат саломатлиги хизматининг вакцина ва иммунопрофилактика бўлими бошлиғи Дилором Турсунова куйидагича маълумот бериб ўтди.

– Дунёда, шу жумладан МДҲ ва Марказий Осиё давлатларида, эпидемиологик вазиятнинг ривожланиш тенденциялари, санитария-эпидемиологик осойишталиқни таъминлашдаги муаммолар, SARS-CoV-2 вирусининг янги штаммларига қарши самарали кураш билан боғлиқ масалалар тўғрисида тўхталсангиз?

– Бутун дунёда COVID-19 инфекцияси бўйича эпидемиологик вазият ҳалигача барқарор эмас. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, жорий йилнинг 26 январь ҳолати бўйича дунёда коронавирус инфекциясини юқтирганлар 99 954 032 млн нафарни ташкил этган. Ачинарлиси шундан 2 млн 149 минг киши вафот этган. Касаллик тасдиқланган ҳолатлар бўйича АҚШ биринчи ўринда турибди. У ерда ЖССТ маълумотларига кўра 24 604 мингдан ортиқ короновирუს юқтирганлар аниқланган.

Иккинчи ўринда Ҳиндистон (10654 мингдан ортиқ), учинчи ўринда Бразилия (8753 мингдан ортиқ), тўртинчи ўринда Россия (3719 мингдан ортиқ), бешинчи ўринда эса Буюк Британия (3 617 мингдан ортиқ), бир сутка давомида АҚШда 190 994, Ҳиндистонда 14 849, Бразилияда 56 552, Россияда 21 127, Буюк Британияда 33 552 нафар янги касалланиш ҳолатлари аниқланган.

Республикада коронавирус инфекциясига қарши комплекс профилактик ва белгиланган чора-тадбирларнинг ўз вақтида мақсадли амалга оширилиши натижасида касалликка чалинганлар сони нисбатан камайиши кузатилаётган. Ўзбекистонда коронавирус инфекцияси қайд

этилганлар сони жорий йилнинг 26 январь ҳолатига кўра, 78429 нафарни, вафот этганлар сони 621 нафарни ташкил этмоқда. Айни пайтда тиббиёт муассасаларида даволанаётган 946 нафар бемордан 158 нафари оғир, 32 нафари эса ўта оғир аҳволда.

– Коронавирус пандемияси шароитида Ўзбекистонда санитария-эпидемиологик осойишталиқни таъминлаш билан боғлиқ муаммолар хусусида фикрларингиз?

– Коронавирус пандемияси шароитида ахборот алмашинуви асосан электрон тарзда амалга оширилиши талаб этилганлиги оқибатида, юқумли касалликларни электрон қайд этиши ва уларни кузатиб боришда қийинчиликлар юзага келди. Бу борадаги малакали кадрларнинг йўқлиги ва тайёрлаш учун вақтнинг тифзлиги ҳам муоаммоларнинг келиб чиқишига сабаб бўлди.

– Ўзбекистон томонидан COVID-19 касаллигига қарши хорижий давлатларда ишлаб чиқилаётган вакциналарни кейинчалик сотиб олиш учун танлаш мезонлари қандай режалаштирилмоқда?

– Барчамизга маълумки юқумли касалликларни тарқалишини олдини олиш бўйича энг самарали йўл бу – иммунизация тадбирларидир, яъни соғлом инсонларни ушбу касалликка қарши эмлашдир. COVID-19 инфекцияси бўйича жаҳон тиббиётидаги изланишлар, эмлаш самарадорлиги бўйича клиник изланишлар, касаллик профилактикаси, мулоқотда бўлган шахсларни кузатиш, касалликнинг лаборатор таҳисоти ва сифат назоратини ўрганиб бориб, Ўзбекистонда ҳам COVID-19 ин-

фекцияси бўйича Хитой Халқ Республикаси ва Россия Федерацияси билан ҳамкорликда тадбирлар амалга оширилмоқда. GAVI (Глобал вакцина ва иммунизация Альянс) ташкилоти томонидан Ўзбекистон Республикаси ҳам COVAX фондига аъзо давлатлар қаторига киритилганлиги маълум қилинди.

– Ўзбекистон вакцина сотиб олиш бўйича ҳозирда ҳамкорлик қилаётган давлатлар билан ташкилий жараёнлар қандай бормоқда?

– Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва ҳамкор ташкилотлар томонидан COVID-19 га қарши вакцинани амалиётга киритиш учун Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг 20 фоизи миқдорига буюртма тайёрланиб, COVAX фондига юборилган. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг (ЖССТ) расмий манбасига кўра, 2020 йил декабрь ойининг охирида Американинг Pfizer ва Германиянинг BioNTech компанияси томонидан ишлаб чиқарилган короновирუსга қарши Comirnaty вакцинасини "фавқултда ишлатиш" учун дорилар рўйхатига киритилди ва короновирუსга қарши эмлаш учун рухсат берилди. Бундан кўриниб турибдики, эндиликда Pfizer/Biotech вакцинаси короновирუს эпидемияси (пандемия) бошланганидан бери Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти томонидан биринчи бўлиб таъсис этилган.

Маълумот учун: Pfizer/Biotech вакцинаси юқори совуқлик занжирига жиддий риоя этган ҳолда -70°Сда ҳароратда сақланиши талаб этади. Вакцина 2 мл флаконда 5 дозадан иборат қилиб қадоқланган, уни эмлашдан олдин 1,8 мл изотоник эритма билан суўлатирилади ва 0,3 мл миқдорда инъекция орқали организмга юборилади. Республикада, бугунги кунда Вирусология илмий-текшириш институтида 2 та -70°С ҳароратни сақлайдиган музлатгич мавжуд бўлиб, ушбу музлатгичнинг ҳажми 380 литрни ташкил этади (фойдали ҳажми эса 190 литр) ҳамда ушбу музлатгичларнинг ҳар бирида 50-70 минг дозагача ушбу вакцинани сақлаш мумкин. Ўз навбатида, короновирუს касаллигига қарши эмлаш жараёнини пух-



та режалаштириш ва тиббиёт ходимларини махсус "Хавфсиз иммунизация" шартлари бўйича тайёргарликдан ўтказишни талаб этади, айниқса, вакцинадор, реаниматор ва бошқа тиббиёт ходимлари тез тиббий ёрдам кўрсатиш қодаларини тўлиқ ўзлаштиришлари, Pfizer/Biotech вакцинасини ишлатишдан олдин эритиш ва аралаштириш жараёнларида техник хатоларга йўл қўймаслик бўйича махсус тайёргарликдан ўтган бўлишлари керак. Бу борада Республикада, вилоят ва туманлар кесимида Санитария-эпидемиология осойишталиқ ва жамоат саломатлиги хизмати қошида "Аҳолини короновирუს инфекциясига қарши вакцина билан профилактик эмлаш жараёнларини мувофиқлаштириш ишларини ташкил этиш тўғрисида"ги, 2021 йил 23 январьдаги 13-сонли буйруғи ва Бош давлат санитария врачлари томонидан тасдиқланган иш режаси асосида куну тун ишлайдиган штаблар фаолиятлар олиб бормоқда. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири номидан ГАВИ ташкилотларига Pfizer ва Германиянинг BioNTech компанияси томонидан ишлаб чиқарилган короновирუსга қарши Comirnaty вакцинасини биринчи тақсимотида қатнашиш учун COVAX фондига 100 минг доза миқдорда вакцинага буюртма берилди. Шу ўринда таъкидлаш жоизки, республикада +2, +8°С ҳароратга мўлжалланган совуқлик занжири инфратузилмаси мавжуд бўлиб, бу тизим Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг барча талабларига жавоб беради ва хавфсиз эмлаш амалиётини кафолатлайди.

– Мамлакатда короновирუსга қарши вакцинани синовдан ўтказиш жараёни (синовдан ўтказилган одамлар сони,

дастлабки натижалар ва режалар) тўғрисида тўхталсангиз?

– Соғлиқни сақлаш вазирлиги Санитария эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати ва Россия Федерациянинг тўғри инвестициялар жамғармаси (РПФИ) билан «Спутник V» вакцинаси бўйича мунтазам мулоқотлар амалга оширилди. Ушбу вакцинанинг 3-клиник синов босқичларида иштирок этиш музокаралари олиб борилди. Россия Федерациянинг тўғридан-тўғри инвестициялар жамғармаси директорининг биринчи ўринбосари А. Браверман ушбу масалада Ўзбекистонга ташриф буюрди. Ташриф давомида Ўзбекистонда ҳам ушбу вакцинанинг 3-клиник босқичлари синовдан ўтказилиши учун 100 доза «Гам-КО-ВИД-Вак» вакцинасини олиб келди. Ушбу вакцина -20°С да ҳароратда сақланиши талаб этади. Вакцина 3 мл флаконда 5 дозадан иборат қилиб қадоқланган, уни 0,5 мл. миқдорда эмлаш тавсия этилган. 2020 йил 4 декабрда Бандлик ва меҳнат муносабатлари вазирлигига Россия Федерациясининг тўғридан-тўғри инвестициялар жамғармаси бош директорининг биринчи ўринбосари А. Браверман ва Россиянинг Ўзбекистон Республикасидаги элчихонасининг иккинчи котиби А. Сазонов билан учрашув бўлиб ўтди. Ўзбекистон фуқароларининг COVID-19 инфекциясига қарши эмлаш учун "Sputnik V" вакцинасини Ўзбекистон томонидан сотиб олиш, шунингдек, Ўзбекистонда вакциналарни ишлаб чиқаришни маҳаллийлаштириш масалалари муҳокама қилинди. Фармацевтика саноатини ривожлантириш агентлиги бир вақтнинг ўзида "Sputnik V"

(Давоми 3-бетда) ▶

КОРОНАВИРУСГА ҚАРШИ ВАКЦИНА – БУ ҚАНЧАЛИК САМАРАЛИ?

(Давоми. Боши 2-бетда)

вакцинасини тезкор сертификациялаш масаласи устида ишламоқда ва Ўзбекистонда вакцина ишлаб чиқаришни маҳаллийлаштириш бўйича келишувлар олиб борилмоқда. Ҳозирда Фармагентлиги томонидан ушбу "Sputnik V" вакцинасини яроқлиликлигини, хавфсизлигини ва сифати юзасидан лаборатор текширишларни ўтказиш мақсадида Россия Федерациясининг ишлаб чиқарувчиларидан текширув тестлари ва реагентлар сўралган. "Хитойнинг Auhui Zhifei Longcom Biopharmaceutical" компанияси томонидан ишлаб чиқилган янги коронавирус рекомбинант вакцинасини хавфсизлиги ва COVID-19 инфекциясини олдини олишдаги самарадорлигини аниқлаш мақсадида, III фаза клиник тадқиқотлари ўтказилиши режалаштирилган бўлиб, 5000 нафар кўнгиллилар орасида иммунизация тадбирларини ўтказилиши учун вакцина олиб келинган. Республикага 8 нафар Хитойлик мутахассислар ташриф буюришган, бугунги кунда Инновацияни ривожлантириш вазирлиги билан ҳамкорликда 3-фаза клиник босқичи бошланган. Бугунги кунда Ички ишлар вазирлигига қарашли 3 та поликлиника ва Иновацион ривожлантириш вазирлиги қошида 1 та скрининг маркази тайёрланган бўлиб, ўртача 200-300 нафар кўнгиллиларга вакцинация қилиш ишлари олиб борилмоқда. Кўнгиллиларни тиббий кўриқдан ва скринингдан ўтказиш ишлари 2020 йилнинг 12 декабридан бошланган бўлиб, 2021 йил 26 январига қадар 9056

нафар кўнгилли тиббий кўрик ва суҳбатдан ўтказилган. 2020 йилнинг 12 декабридан 26 январига қадар жами 4447 нафар кўнгиллида вакцинациянинг 3-клиник синов босқичлари амалга оширилган. Хитой Халқ Республикасининг яна бир вакцина ишлаб чиқариш компанияси "Sinopharm group" билан янги вакцинани синовдан ўтказилиши бўйича ўзаро ахборотни тарқатиб юбормаслик (сир сақлаш) тўғрисида шартнома имзоланган. Ушбу вакцинани клиник синовдан ўтказиш тўғрисида мулоҳазалар олиб борилмоқда.

– **Оммавий эмлаш жараёни оқилона ташкиллаштириш, ушбу жараёндаги юзага келиши мумкин бўлган муаммолар, уларни бартараф этиш усуллари, шу жумладан хориж тажрибаси асосидаги фаолиятларга урғу берсангиз?**

– Коронавирус инфекциясига қарши курашиш, аҳоли саломатлигини сақлаш, барқарор санитария-эпидемиологик ҳолатни таъминлаш ва халқаро тажриба алмашиш мақсадида 2020 йилнинг 17-18 декабрь кунлари "COVID-19", жорий йилнинг 21 январь кунини "Нималарни билемиз ва қандай ҳаракат қилиш керак? Ўзбекистон ва халқаро тажриба" ва коронавирусга қарши ишлатилаётган вакциналар мавзусида халқаро онлайн илмий-амалий анжумани ўтказилди. Тадбир Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Инновацион ривожланиш вазирлиги, Вирусология илмий текшириш институти, Ўзбекистон Республикаси Санитария-эпидемио-

логик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати, Тошкент врачлар малакасини ошириш институти томонидан ташкил этилди. Халқаро онлайн илмий-амалий анжуманда Жанубий Корея, Италия, АҚШ ва Россиянинг етакчи ҳамда мамлакатимиз олимлари, шифокорлари қатнашишди.

– **Мамлакатда карантин чекловлари билан боғлиқ тадбирлар самарадорлиги (турли соҳалар кесимида) ва яқин истиқболдаги режалар, шунингдек, хорижий давлатлар билан турли ўзаро қатновларни (темир йўл, авиа транспорти орқали) ташкил қилиш борасидаги ҳолатларга эътибор қаратсангиз?**

– Республикаимизда коронавирус инфекцияси бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлигининг барча тизимлари ўртасидаги ҳамкорликни ошириш, ўзаро тажриба алмашиш, аҳоли орасида касалликни ўз вақтида аниқлаш, даволаш ва тарқалишининг олдини олиш бўйича тадбирлар давом эттирилмоқда. Хорижий давлатлар билан турли ўзаро қатновларни назоратини кучайтириш ва коронавирус инфекцияси тарқалиши жадаллашаётган давлатлардан келаётган фуқароларни коронавирус инфекциясига текшириш, манфий натижа берган ҳолда ҳам 14 кунлик карантинга олишни амалга ошириш, янги касалланиш аниқланмаётган давлатлар билан тўлақонли қатновларни йўлга қўйиш ва боришдан олдин коронавирус инфекцияси бўйича лаборатория таҳлилдан ўтган сертификат бўлиши талаб этилади.

– **Юқорида келтирилган фикрларингиз бўйича асосий хулоса ва таклифларингиз...**

– Коронавирус инфекциясини давлатимизга кириб келиши ва тарқалиб кетишини олдини олиш мақсадида, республикада олиб борилаётган чора тадбирларни доимий равишда жадаллаштириш зарур, эмлаш тадбирларини муваффақиятли ўтказишда ҳамкор ташкилотлар билан биргаликда вакциналарни республикага олиб келиш ва биринчилардан хавфли гуруҳ ва қолган аҳолини хавфсиз эмлашини таъминлаш талаб этилади. Бунда вакцинаторлар бригадаларини, шифокорларни хавфсиз эмлаш ва эмлашдан сўнг юз бериши мумкин бўлган чора-тадбирларни белгилаб олиш ва аҳоли билан вакциналар борасида суҳбатлар, савол-жавоблар, вакцинанинг сифати хавфсизлиги борасида мулоқатлар ўтказишни ташкиллаштириш муҳим.

Эмлаш ишларини жойларда муваффақиятли ўтказишда жойлардаги ҳокимият, хотин-қизлар кўмиталари, маҳалла, жойлардаги электр тармоқлари, автотранспорт бошқармалари, Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоят соғлиқни сақлаш бошқарма бошлиқлари ва даволаш профилактика муассасаларининг раҳбарлари эмлашни ташкиллаштириш борасида маъсулиятни тўғри тушунишлари.

Вакцинатор ва оилавий шифокорларни рағбарлантириш чо-

раларини кўриш талаб этилади. Пандемия даврида мавжуд "даволаш" стратегиясини бемор билан мулоқотдагилар ва тиббиёт ходимлари орасида "профилактик" йўналишга ўзгартириш, бу борадаги бирламчи тиббиёт тизими ишини самарадорлигини ошириш. Касалланишнинг камайганлиги муносабати билан "консервация" қилинган шифохоналарни юзага келиши мумкин бўлган касалланиш тўлқинига тайёрлаш. Коронавирус касаллигини даволаш ва ташхислашга мослаштирилган тиббиёт муассасаларидаги кадрларни қайта тайёрловдан ўтказиш, муассасаларнинг моддий-техника таъминоти сифатини ошириш, дори-дармонлар ва шахсий ҳимоя воситалари захирасини яратиш.

Хавф гуруҳлари ва алоҳида тоифадаги ишчиларни (ўқитувчилар, тиббиёт ходимлари, ижтимоий муассаса ходимлари, савдо ходимлари ва 65 ёшдан юқори фуқароларни) гриппга ва пневмонияга қарши эмлаш.

ПЗР тест синамалари қамровини кенгайтириш.

Карантин талабларига (тиббий ниқобдан фойдаланиш, антисептик воситалар билан ишлов бериш, ижтимоий масофани сақлаш, маросимларда иштирокчилар сонини назоратини кучайтириш) аҳолининг тўлиқ риоя этишлари бўйича назоратни кучайтириш.

✓ **Хулоса ўрнида айтиш жоизки, вакцинанинг қанчалик самарали эканлигига амалдаги синовлардан сўнггина баҳо бериш мумкин бўлади.**

Суҳбатдош: Ибодат СОАТОВА.

ФТИЗИАТРИЯ ХИЗМАТИ ЕВРОПА ХУДУДИДАГИ 53 ТА МАМЛАКАТ ОРАСИДА КУЧЛИ УЧТАЛИКДА

ЖССТ маълумотида кўра, дунёда йилига 8,6 миллион киши туберкулёз хасталигига чалинмоқда, 1 миллиондан ортиқ бемор эса унинг турли асоратлари туфайли вафот этади. Шу боис, жаҳон миқёсида бу касалликнинг олдини олиш, уни барвақт аниқлаш ва даволашнинг замонавий усуллари татбиқ этишга жиддий эътибор қаратилмоқда.

– Мамлакатимизда инсон саломатлигига жиддий таъсир этаётган ушбу долзарб тиббий-ижтимоий муаммога қарши курашиш соғлиқни сақлаш тизимидаги ислохотларнинг устувор йўналиши этиб белгиланган. Бугунги кунда юртимизда туберкулёзга қарши кураш ишларини ташкил этишда тиббий-профилактика, диагностика ва даволашнинг замонавий усуллари йўлга қўйилган. Хусусан, бирламчи тиббий-профилактика муассасаларида махсус хоналар ташкил этилган ва замонавий тиббий-таҳлил воситалари билан жиҳозланган. Турманлардаги кўп тармоқли марказий поликлиникаларда эса касалликка барвақт ташхис қўйиш ва уни эрта аниқлаш имконияти яратилган. Аҳолига бу йўналишда ихтисослашган тиббий ёрдамни жаҳон андозалари даражасида ташкил этиш борасида ҳам барча шароитлар мавжуд. Кейинги йиллар-

да марказимиз ва вилоятлардаги диспансерлар тубдан таъмирланди ва замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланди. Маълумки, мамлакатимизда туберкулёзга қарши кураш ишларини ташкил этишга қаратилган миллий дастур қабул қилинган. Ҳақиқатан, ЖССТ томонидан тавсия этилган «Туберкулёзга барҳам бериш» стратегиясига кўра бу йўналишда ишлаб чиқилган миллий дастур ўз самарасини бермоқда. Ушбу стратегияни амалга ошириш натижасида туберкулёзга чалинган беморлар стандарт диагностика ва клиник хизматлардан фойдаланиш имкониятига эга бўлиб, халқаро стандартларга жавоб берадиган даво олмақдалар. Фтизиатрия муассасаларида туберкулёзга қарши дори воситаларига чидамли турларни ташхислашни мукамаллаштириш мақсадида 50 дан ортиқ ўта замонавий генно-молекуляр диагностика аппаратлари ўрнатил-

ди. Узлуксиз ва кенг қамровли даволанишни таъминлаш учун бу касалликка чалинган беморларга юқори сифатли даволаш курси учун дорилар бепул берилади. Дориларга чидамли туберкулёзга чалинган беморларни даволаш учун замонавий қисқа курслар жорий этилмоқда ва унга қарши янги дорилар қўлланилмоқда.

Шу ўринда айтишим муҳимки, ушбу ривожланишлар натижасида касалликни аниқлаш ва даволаш муддатлари қисқараяпти. Албатта, илгарилари туберкулёзга аниқлашга 3-4 ойлаб вақт талаб этиларди. Тиббиётга диагностика ва даволашнинг янги усуллари кириб келиши натижасида бугунги кунда касалликка генно-молекуляр усулида бор-йўғи 70 дақиқа ичида аниқ ташхис қўйилмоқда. Илғор операция усуллари жорий этилиши, самарали дори-дармонлар қўлланилиши натижасида беморларнинг касалликдан соғайиш муддати ҳам 2 йилдан 9 ойга қисқарди. Тиббиётимиздаги бундай муҳим ютуқлар туфайли юртимизда туберкулёз билан касалланиш кўрсаткичи 2,5 баробарга, ўлим кўрсаткичи 6-8 баробарга қисқарди. Айни пайтда олимларимиз туберкулёзга чалинган беморларнинг даволаниш курсини



Илғор операция усуллари жорий этилиши, самарали дори-дармонлар қўлланилиши натижасида беморларнинг касалликдан соғайиш муддати ҳам 2 йилдан 9 ойга қисқарди.

яна олти ойга қисқартириш устида илмий изланишлар олиб бормоқда. Инсон манфаатини таъминлашга йўналтирилган бундай муҳим чора-тадбирлар самарасида мамлакатимизда туберкулёз касалликларини даволаш бўйича юқори натижалар қайд этилмоқда. Хусусан, даволаш самарадорлиги бугун 91,2 фоизга етказилди. Дунёда ушбу кўрсаткич 85 фоиз эканини инобатга олсак, натижа кўлами янада яхшироқ англашмилади. Яна бир эътироф этишга арзирли ютуғимиз, ЖССТ маълумотида кўра, туберкулёзга қарши олиб борилган тадбирларнинг натижалари бўйича Ўз-

бекистон фтизиатрия хизмати-нинг Европа ҳудудидаги 53 та мамлакат орасида кучли учталикдан ўрин олгани бўлди. Яъни, мамлакатимиз бугунги кунда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг Европа ҳудуди-га кирувчи 53 мамлакат ораси-да силга қарши курашиш дасту-рининг бажарилиш натижалари бўйича 2-ўринни эгаллаган.

**Наргиза ПАРПИЕВА,
Республика ихтисос-
лаштирилган фтизис-
атрия ва пульмонология
илмий-амалий тиббиёт
маркази директори.**

COVID-19 ЎТКАЗГАН БЕМОРЛАРНИ РЕАБИЛИТАЦИЯСИ ХАҚИДА НИМА БИЛАМИЗ?

2020 йилнинг 11 февралда Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) янги коронавирус – COVID-19 "коронавирус касаллиги 2019" оқибатида юзага келган инфекциянинг расмий номини тайинлади. Ушбу қўлланма яратилишида Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) тавсиялари, ҳозирда COVID-19 билан касалланган беморларга тиббий ёрдам кўрсатаётган мутахассислар тавсиялари ва Россия Федерацияси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг вақтинчалик услубий кўрсатмалари "Янги коронавирус (COVID-19) инфекцияси ташхис, даволаш ва олдини олиш" ва бундай беморлар учун тиббий реабилитацияни амалга оширишда баъзи тажрибага эга мутахассислар тавсиялари асосида, шунингдек, клиник тадқиқотлар натижалари бўйича, илгари ўтказилган ПИТ синдроми (реанимация оқибатлари синдроми), УРДС (ўткир респиратор дисстресс синдроми), СОУК (сурункали обструктив ўпка касаллиги) билан оғриган беморларнинг реабилитациясига бағишланган.

COVID-19 (SARS-CoV-2) нинг пайдо бўлиши ва унинг бутун дунёга тарқалиши соғлиқни сақлаш ходимлари олдида янги коронавирус инфекцияга тез ташхис қўйиш, ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатиш, реабилитация ва икклиматчи касалликни олдини олиш каби вазифаларни қўйди. Нафас олиш патологияси бўлган беморларда, хусусан, СОУК бўлган беморларда ушбу касалликнинг тиббий реабилитацияси ҳақида маълумот чекланган. Маълумки, коронавирус инфекциясининг янги вариантнинг энг кенг тарқалган клиник кўриниши икки томонлама пневмония бўлиб, 3-4 фоиз беморларда УРДС (ўткир респиратор дисстресс синдроми) ривожланиши рўйхатга олинган. Айни пайтда дунёда COVID-19 билан оғриган беморларни тиббий реабилитация қилиш учун тиббий ёрдам кўрсатиш бўйича ишончли маълумотлар ва тавсиялар етарли эмас, чунки бу касаллик янги. Пандемия вазиятининг ғайриоддий табиати ва SARS-CoV-2 оқибатида касалликнинг ўзига хос патогенезини ҳисобга олиб, нафас олиш касалликлари кейин реабилитация аънаввий усулларида мунтазам фойдаланиш хавфли ёки самарасиз бўлиши мумкин.

Қўзғатувчининг кириш дарвозаси юқори нафас йўллари эпителиysi ва ошқозон ва ичакларнинг эпителии хужайралари ҳисобланади. Инфекциянинг дастлабки босқичида SARS-CoV-2, ангиотензин-айлантирувчи ферментнинг 2 турига рецептори нишонли-хужайраларга кириши. Замонавий тушунчаларга кўра, бу рецептор нафас олиш тизими-

нинг турли хужайралари, қизилўнғач, ичак, юрак, буйрак усти безлари, қовуқ, мия (гипоталамус) ва гипофиз беги ҳамда эндотелий ва макрофаглар юзасида мавжуд. Тахминларга кўра COVID-19да катарал гастроэнтероколит ривожланиши мумкин, чунки вирус АПФ2 рецепторлари бўлган ошқозон, кичик ва катта ичакнинг эпителиал хужайраларни зарарлайди.

Инфекциянинг асосий манбаи касал одам, шу жумладан касалликнинг инкубацион даврида бўлганлар. Инфекция асосан ҳаво-томчи, ҳаводаги чанг ва контакт йўллари орқали юқади. SARS-CoV-2 тарқалиши асосий тури ҳаво-томчи йўли бўлиб, у йўталиш, аксирини ва яқин (2 метрдан кам) масофада гаплашиш орқали ўтади. Тарқалиши контакт йўли зарарланган одам билан бевосита алоқа қилиш қўл сиқишлари, ҳамда вирус билан ифлосланган озиқ-овқат, юзлар ва предметлар орқали юқиши мумкин. Маълумки, хона ҳароратида SARS-CoV-2 уч кун давомида турли экологик объектларда ҳаётчанликни сақлаб тура олади. Мавжуд илмий маълумотларга кўра, вирусни тарқалишининг фекал-орал механизми бўлиши мумкин.

Инкубация даври 2 кундан 14 кунгача, ўртача 5-7 кун. COVID-19 нинг кечиши ўткир респиратор вирусли инфекция (ОРВИ) нинг клиник белгиларига мос келади:

Коронавирусли пневмония билан касалланган беморларга босқичма-босқич ёрдам кўрсатишининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда 4 та босқичда тиббий даво/реабилитация

чораларини ташкил этиш тавсия этилади.

1-босқич:

Бу босқичда тиббий фаолият реанимация ва юқумли / даволаш бўлимларида ёрдам кўрсатиши ўз ичига олиши керак.

2-босқич:

COVID-19 билан оғриган беморларни тиббий реабилитация қилиш босқичини соматик касалликлар бўлимларида ташкил этиш тавсия этилади. (COVID-19 коронавирус инфекцияси туфайли тузилмалар, функциялар, фаолият ва иштироки бузилганда).

3-босқич:

Кундузги шифохонанинг тиббий реабилитация ва амбулатория бўлимларида ташкил этиш тавсия этилади.

Ўпкасида типик белгилари (КТда пневмония, УРДС- "матовое стекло", мустаҳкамлаш зоналари), шиллиқ қават гиперсекрецияси ва/ёки балғам кўчиши қийин бўлганда, COVID – 19 билан оғриган беморларга нафас машқларини бажариш тавсия этилади. Нафас олиш машқлари ўпканинг базал сегментларида балғам тўпланмаслиги учун ўпка алвеолалари ва бронхиолалардан шилимшиқни юқори тартибли бронхлар ва трахеяларга эвакуация қилишни оширишга қаратилган бўлиши керак. Қуруқ йўталда нафас олиш реабилитация чоралари кўрсатилмади.

COVID-19 билан оғриган беморларни психологик коррекция қилиш ва психотерапия бўйича индивидуал чора-тадбирлар тавсия этилади.

Бу ўз-ўзини парваришlash ва ҳаракати билан боғлиқ реабилитация тавсияларини ўзлари мустақил амалга ошириш учун ило-

жи борица беморларни эрта ўргатиш зарур. Ўз-ўзига хизмат қилиш кўникмаларини, шунингдек, масофавий ўрганишларни такомиллаштириш.

COVID-19 ўтказган беморлар реабилитациясида умумий аҳолини яхшилаб назорат қилиш зарур айниқса, бу муолажаларга юрак-қон томир тизими касалликларига нисбатан қарши кўрсатмаларни аниқлаш муҳим.

Мутахассислар, яъни ДЖТ шифокори ва тиббий психолог беморни мустақил равишда даволовчи гимнастика билан шуғуллана олишга, яъни унинг ишончини ошира билиши керак. COVID-19 билан оғриган беморларга контактсиз физиотерапия муолажалари ўтказиш тавсия қилинади. COVID-19 натижасида пневмония билан оғриган ҳамма беморларга тиббий реабилитацияни индивидуал дастурини ўтгандан сўнг, машқларни мустақил давом эттиришлари тавсия қилинади. Бир йилдан сўнг COVID-19 ўтказган беморларга қайта реабилитация муолажаларидан ўтиш тавсия қилинади.

ТАВСИЯЛАР

Коронавирус енгил ўтиши учун иммунитет кучли бўлиши керак.

Пульмонолог-шифокорлар энг муҳим 9 та маҳсулотни тавсия қиладилар:

- лимонни блендерда майдалаб, бироз шакар қўшиб кун давомида уч марта бир чой қошиқчадан истеъмол қилинг;
- чаканда (облепиха). Фойдали хусусиятлари қуритилган меваларида ҳам сақланади. Ҳар кун чаканда мевасидан чой дамлаб ичинг;
- смородина мураббоси ҳам,

музлатилгани ҳам бирдек фойдали. С витаминидан ташқари бу мевада А, В6, В12, кальций, калий, темир, магний и натрий бор;

- наъматак сиропи, меваларидан чой дамлаб ичиш жуда фойдали. Кечкурун термосга ўн дона наъматак меваси солинг ва устидан қайноқ сув қўйинг. Эртасига кун бўйи мазкур дамламадан ичиб юринг. Бу ичимлик иммунитетни кўтаради;

- тузланган карамга бироз зайтун мойи ва майда тўғралган бошпиёз қўшиб истеъмол қилинг;

- пиёзнинг табиий антибиотиклиги барчага маълум;

- саримсоқ шамоллаш ва вирусга қарши, бундан ташқари, юрак-қон томир хасталикларини билан касалланган беморлар учун жуда фойдалидир. У қон босимини ва холестерин даражасини пасайтиради;

- творогнинг уй шароитида тайёрлангани жуда фойдали. Кунига 150 гр творога смородина, чаканда ёки лимон қўшиб истеъмол қилиш организм учун фойдалидир;

- нонуштага битта тухум ейиш керак. Қайнатилган тухум таркибида А, В2, В5, В6, В9, В12, D, K, H, PP ҳамда биотин, кальций, мағний, рух, селен, мис, марганец темир витаминлари мавжуд;

- турли озиқ-овқатларга аллергияси бўлган инсонлар гипоаллерген маҳсулотлардан фойдаланишлари касаллик профилактикаси учун муҳим ҳисобланади!

Қодир МҶМИНОВ,
Республика ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий – амалий тиббиёт марказининг даволаш ишлари бўйича директор ўринбосари.

Дилором РАҶИМОВА,
Республика ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий – амалий тиббиёт марказининг катта илмий ходими.

Мансур ЖУМАНАЗАРОВ,
Қашқадарё вилояти, Нишон тумани, терапия ва реабилитация бўлим бошлиғи.

□ Мутахассис маслаҳати

АГАР ОФИСДА ИШЛАСАНГИЗ...

Гавданингизни тик тутинг, кўзингизни машқ қилдингиз, асабингизни асранг!

Маълумки, айна пайтда аҳолининг кенг қатлами ахборот коммуникация технологияларидан фойдаланиши ҳеч биримизга сир эмас. Шундай экан, "Офис ходими синдроми" тўғрисида маълумот беришни жоиз деб билдик.

– Статистика маълумотларига кўра, ҳар йили 25 ёшдан ошган ишчиларнинг 80 фоизиди умуртқа поғонаси хасталикларини, хусусан, умуртқа қийиқлиги аниқланади. Буни қарангки, 80 фоизни келтириб чиқарган омил – иш столида гавдани нотўғри тутиш экан. Шунинг учун ҳам ходим иш вақти давомида (имкон қадар ҳар бир-икки соатда) 5-10 дақиқалик танафус қилиши лозим. Бу пайтда бир неча маротаба ўтириб, туриш, гавдани ён томонга ҳаракатлантириш, бошни соат мили буйлаб айлантириш керак. Сўнг ўпкани тўлдириб нафас олинади ва яна ишни давом эттиришга киришилади.

Бел оғриқларидан ҳимояланишда курси суянчиғига махсус ортопедик ёстиқ ўрнатиш мумкин. Шунингдек, бундай ёстиқлар бавосил билан оғриган кишилар учун ҳам тавсия этилади.

Ҳар икки соатда бўйин мушаклари учун машқ бажарилиши, бўйин остеохондрозини профилактикаси ҳисобланади. Айниқса, энса ва курак соҳасида оғриқ, увишиш кузатилганида машқлар фойдалидир.

Камҳаракатлик танада қон айланишини бузади. Биринчи навбатда, оёқ ва кичик тос аъзосида меъерий жараён издан чиқади. Бунинг асоратида эса оёқ вена қон томирларида варикоз кенгайиш, бавосил тугунла-

рининг ҳосил бўлиши юз беради. Қон айланишини яхшилаш учун жисмоний фаолликни ошириш лозим. Ишни эрталабки бадан-тарбиядан бошлаган маъқул. 10-15 дақиқа қўл-оёқ чигалини ёзиш қон айланишини яхшилайдди. Кун давомида эса зинадан пиёда кўтарилиш, вақти-вақти билан хона буйлаб юриш керак.

Қон айланишининг меъёрда бўлиши кўп жиҳатдан истеъмол маҳсулотларига ҳам боғлиқ. Мунтазам қаҳва ёки аччиқ қора чой ичиш қонни қуюлтиради. Шунингдек, ширинликлар қонда "ёмон" холестерин миқдорининг ортишини юзага келтиради. Аксарият кишиларда кузатиладиган ҳолат: компьютер қаршида таом ейишнинг эса зиёни катта. Нега деганда, монитордан тарқалаётган нур нафақат инсон танаси, балки у истеъмол қила-

ётган маҳсулотга ҳам етиб боради ва уни маълум маънода зарарлайди. Тизза бўғимларининг бир хил букилган ёки ёзилган ҳолатда кўп қолиб кетиши ҳам зарар. Бўғимларнинг узоқ вақт бир хил ҳолатда қолиб кетиши натижасида унинг дренаж функцияси, озиқланиши бузилади, бунинг натижасида артроз-бўғим касаллиги келиб чиқади. Бу касалликнинг олдини олиш учун оёқлар ҳолатини алмаштириб

√ **Энг осон машғулот: киши нигоҳини деразадан ташқарига, бирор объектага қаратади. Сўнг яна яқиндаги нарсага қараш мумкин. Кўзларни ўнг, чап, тепа ва пастга ҳаракатлантириш ҳам фойдалидир. Бу кўз мушакларини ҳаракатга келтиради. Шунингдек, кўзни тез-тез юмиб, очиш ҳам асқотади. Муҳими, компьютер қаршида узоқ вақт ўтирмалик керак.**

Муроджон ИРИСМЕТОВ,
Республика ихтисослаштирилган травматология ва ортопедия илмий-амалий тиббиёт маркази директори.



туриш, вақти вақти билан туриб юриш, ўтирган ҳолатда велосипед ҳаракатларини олдинга ва орқага бажариш, чуқур нафас чиқариб ўтириш ва чуқур нафас олган ҳолда туриш машқларини бажариб туриш керак.

БОЛАЛАР ГЕМАТОЛОГИЯ ВА ОНКОЛОГИЯСИ ЙЎНАЛИШЛАРИ ХАЛҚАРО МЕЗОНЛАРГА МОС РАВИШДА РИВОЖЛАНМОҚДА

Мамлакатимиз соғлиқни сақлаш тизимида бугунги кунда амалга оширилаётган туб ислохотларнинг болалар саломатлигини мустақамлашга қаратилган йўналиши сўнги тўрт йилда Президентимизнинг шахсий назорати остида бўлиб, давлат сиёсати даржасига кўтарилган.



Бу соҳада бир неча ўн йиллар давомида эътибордан четда бўлган талайгина масала ва муаммоларнинг тўпланиб қолганлиги, болаларга кўрсатиладиган барча босқичдаги тиббий хизмат сифати жаҳон стандартларига жавоб бермаганлиги сабабли, 2017 йилнинг дастлабки кунларидан бошлаб давлатимиз раҳбари томонидан қабул қилинган ҳужжатларда ушбу йўналишни ривожлантиришга катта эътибор қаратилди. Жумладан, гўдақлар ўлими ва туғма ногиронликни камайтириш, болаларга кўрсатилаётган ихтисослаштирилган тиббий хизмат сифатини оширишга қаратилган ўта муҳим ҳужжатлар имзоланди ва ўша йилнинг ўзидан 1 триллион сўм маблағ ушбу соҳага йўналтирилди.

Шу ўринда бир далил. Бундан тўрт йил аввал юртимизда фақат иккита муассасада йилга 200 нафар болаларга кардиохирургик жарроҳлик амалиётлари бажарила эди. Бугун эса бу кўрсаткич анча ўсди. 2020 йилнинг ўзидан 2 000 дан зиёд мураккаб амалиётлар мамлакатимизнинг 7 та шифохоналарида муваффақиятли амалга оширилди. Демак, шунча бола ҳаёти сақланиб, шунча оиланинг қувончи ва шодлигига сабаб бўлди.

Ҳозирда бу каби жарроҳлик амалиётлари Республика ихтисослаштирилган хирургия илмий-амалий тиббиёт маркази, Тошкент педиатрия тиббиёт институти клиникаси, Андижон давлат тиббиёт институти клиникаси, Наманган вилояти кардиология маркази, Фарғона вилояти кўп тармоқли тиббиёт маркази, Самарқанд вилояти болалар кўп тармоқли тиббиёт маркази, Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази Хоразм филиалида ўтказилмоқда.

Тўрт йил аввал деярли ишлатилмаган, эндиликда эса, ўта кам вазни туғилган чақалоқларни парваришlash учун "Сурфактант" ва "Витамин К" махсус дори воситалари қўлланилиши натижа-сида 1000 граммгача туғилган чақалоқларнинг яшаб қолиш имконияти 20 фоиздан 40 фо-

изгача, 1500 граммгача вазни чақалоқларда эса 35 фоиздан 70 фоизгача ошганлиги тарихий аҳамиятга эга бўлганлиги баробарида оналарнинг ҳам чинакам бахти бўлди.

Шунингдек, заиф эшитадиган болаларда кохлеар имплантантлардан фойдаланган ҳолда ноёб операциялар ўтказиш учун бюджетдан ажратилган маблағ 2015-2017 йилларга нисбатан сўнги йилларда уч баробар оширилиб, 2018 – 2020 йиллар давомида 800 нафар болага шундай мураккаб амалиёт ўтказиш орқали уларни қайта ҳаёт қувончларига қайтарилганлиги мамлакатимизда тиббиёт соҳасида ўтказилаётган ўзгаришларнинг мантиқий давоми бўлди, дейиш мумкин.

Айтиш лозимки, 2017 йилга қадар фақатгина 45 фоиз ҳомиладор аёллар ультратовуш скрининги билан қамраб олина эди. 2018 йилда ҳар бир тумандаги кўп тармоқли марказий поликлиникага махсус ультратовуш сканер аппарати ажратилгандан сўнг, бу кўрсаткич 95 фоизни ташкил этди. Бу эса, ўз навбатида, минглаб туғма ногиронликни олдини олиб, соғлом фарзанд дунёга келиши муносабати билан бахтиёр бўлган оилалар сонини кўпайтиради.

2019-2024 йилларда кам учрайдиган ва бошқа ирсий-генетик касалликларга чалинган болаларга тиббий ва ижтимоий ёрдам кўрсатишни янада яхшилаш учун жами 424,6 млрд сўм ва 548,0 минг евро ажратилган.

Энг муҳими, давлатимиз томонидан замонавий кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш масалаларига бўлган катта эътибор туфайли, республикада янгича фикрлайдиган, юқори малакали, халқаро стандартларга жавоб берадиган билим ва кўникмаларга эга бўлган юзлаб ёш шифокорлар жамоаси пайдо бўлди. Улар ўз салоҳиятини намоён қилиши учун эса, юқори технологияли, жаҳон стандартларига мос даволаш-диагностика асбоб-ускуналари мавжуд замонавий тиббиёт муассасалари қурилди.

Президентимизнинг Олий Мажлисга Мурожаатномасида айнан гематология ва онкология хизмати соҳасини, жумладан, бо-

лалар гематологияси ва онкологиясини такомиллаштириш устувор эканлиги белгилаб берилди. Мамлакатимизда бу йўналишда бир қанча муҳим ҳаракатлар амалга ошириб келинмоқда. Болалар гематологияси ва онкологиясида ўнлаб йиллар давомида тўпланиб қолган муаммолар охириги тўрт йил давомида босқичма-босқич ўз ечимини топмоқда.

Бутун жаҳонни қамраб олган пандемия мураккабликлари қарамай, 2020 йилда ҳам давлат бюджетидан онкологик дори-дармонлар учун 5,5 миллион АҚШ доллари ортиқ маблағ ажратилганлиги натижасида, бемор болалар учун даволаниш жараёнидаги ўта хавфли бўлган узиллишларга йўл қўйилмади. Кимёвий дори воситалари билан таъминлаш кўрсаткичи аввал 10-15 фоиз бўлган бўлса, бугунга келиб, бу кўрсаткич 85 фоизга яхшиланди.

Ҳозирда болалардаги ўткир лейкозларда халқаро даволаш протоколлари нафақат пойтахт-тимизда, балки вилоятлардаги даволаш муассасаларида ҳам татбиқ этилмоқда. Натижада болалар орасидаги ўткир лимфобласт лейкозларда ҳаёт сифатининг яхшиланиши 75 фоизни, ўткир миелобласт лейкозларда 45 фоизни ташкил этмоқда. Бу эса, ўз навбатида, юзлаб оилаларга боланинг соғлом табассуми орқали бахт олиб кириши аниқ.

Энг муҳими, соҳадаги ислохотлар жаҳон стандартларига мос бўлишининг барча чоралари кўрилмоқда. Шифокорларимиз ўзларининг чет эллик ҳамкасблари билан ягона илмий тилда доимий мулоқот олиб бормоқда. Охириги тўрт йилда бу соҳадаги мутахассисларимиз Туркия, Корея, Япония, Германия, Россия, Австрия, Финляндия, Беларусь Республикаси каби қатор давлатларнинг йирик марказларида малака ошириб келди. Натижада, текшириш ва даволаш усуллари Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланган "Текшириш ва даволаш стандартлари" асосида олиб борилмоқда. Бу стандартлар халқаро ESMO, NCCN, RUSSCO ташкилотлари стандартлари асосида тайёрланган, тасдиқланган ва янгиланиб борилади.

– Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг болалар онкологияси бўлимида беморларга ташхис қўйишда рақамли рентген ускунаси, доплер ультратовуш, эндоскопик жамланмалар, МСКТ каби энг замонавий диагностика ускуналар асосида клиник-биохимиявий лабораториялар текширишлар ўтказилади, – дейди мазкур марказ директори Мирзағолиб Тиллашайхов. – Бундан ташқари, ўсмалярнинг морфологик диагностикаси учун марказда цитологик, гистологик ва иммуногистохимик текширувлар мавжуд. Хусусий шифохоналар билан ҳамкорликда энг замонавий ПЭТ/КТ бепул ўтказилмоқда. 2019 йил марказининг болалар бўлимида 500 дан ортиқ юқори технологик, реконструктив-тиқловчи ва аъзо сақловчи жарроҳлик амалиётлари бажарилди.

Улар қаторига йирик бўғим-

ларни эндопротезлаш, қорин парда орти гигант ўсмаларини олиб ташлаш, ён аъзоларга ўсган ўсмаларда симультант, ўсмаларни лапароскопик олиб ташлаш амалиётлари, буйрак резекциялари, умуртқа поғонаси ўсмаларида реконструктив амалиётлар, суяк аутопластик амалиётларини киритиш мумкин. Бундай амалиётлар мамлакатимизда, ҳаттоки Марказий Осиёда ҳам фақатгина марказимиздаги болалар бўлимида бажарилади. Бу узоққа мўлжалланган ислохотларнинг бугунги натижаси эмасми?

Эришган ижобий натижалар қаторида, жаҳон миқёсида шиддат билан ривожланаётган гематология ва онкологиядаги ўзгаришлар, илмий кашфиётлар, даволаш-диагностика имкониятларининг кенгайиши, ушбу соҳа ислохотларининг давом эттирилишини ва давлат томонидан янада қўллаб-қувватланиши зарур эканлигини кўрсатмоқда.

Шу сабаб, болалар гематология ва онкологияси соҳасидаги ислохотлар жадал ва мунтазам давом этмоқда. Чунончи, Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 27 августда тасдиқланган "2020 – 2022 йилларда болаларга кўрсатилаётган тиббий ёрдам сифатини янги босқичга кўтаришга йўналтирилган чора-тадбирлар режаси"га асосан, барча ҳудудларимиздаги болалар кўп тармоқли марказларида ягона умумлаштирилган бўлимлари фаолиятининг ташкил этилиши, "Болалар гематология ва онкологияси" йўналишида магистратура, ихтисослаш ва малака ошириш курслари дастури асосида кадрлар тайёрланиши борасида ишлар жадал олиб борилмоқда. Дастлаб бу ишлар Болалар миллий тиббиёт марказида халқаро стандартлар асосида бошланди. Яқин истиқболда ушбу марказ тажрибаси ҳудудлардаги болалар кўп тармоқли марказларида ҳам жорий этилади.

Бугунги мақсад – болалар гематологияси ва онкологияси соҳасидаги ислохотларнинг аниқ вазибалар белгиланган навбатдаги босқичга ўтиш.

Ўзбекистонда болалар онкология ва гематологияси соҳасида, тиббиёт тили билан айтганда, мультидисциплинар ёндашув белгиланмоқда, популяция ва госпитал канцер-регистрация шакллантириш, даволаш протоколларида замонавий молекуляр, цитогенетик текширув ва илик трансплантацияси қўлланилиши, ўзак хўжайралари банкни шакллантириш бўйича изланишлар олиб борилмоқда, паллиатив ёрдам тизимининг фаолияти йўлга қўйилмоқда. Бу эса беморларни соғлом ҳаётга қайтариш кўрсаткичларини янада оширишга асос бўлиши шубҳасиз.

↓ **Тўғри, жаҳон тажрибасида бўлганидек, болалар гематологияси ва онкологиясида давлат тиббиёт муассасалари билан бир қаторда нодавлат ношижорат ташкилотларнинг ҳам аҳамиятини инкор этиб бўлмайди. Шундай экан, имкониятларни ўзаро бирлаштириб, иложи борича кўпроқ инсонларнинг, айниқса, юртимиз келажаги бўлмиш болажонларнинг ҳаётига нур олиб кириш учун ҳамкорликда ҳаракат қилишимиз зарур.**

Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ: ЦИНК ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

Известно, что один из способов поднятия иммунитета – употребление полезных овощей и фруктов, которые богаты витаминами, микро- и макроэлементами. К сожалению, многие из нас частенько покупают полуфабрикаты, перехватывают что-нибудь на ходу, и о полезности такой пищи для человеческого организма и говорить не приходится. Но выход есть даже у тех, кто не хочет или не может следить за рационом. Витамины и микроэлементы в таблетках разных форм выпуска (в том числе, растворимых) созданы как раз для людей, которые не получают их из пищи по разным причинам. Одним из важнейших микроэлементов для человека является цинк. При дефиците цинка в крови может повыситься уровень гормона кортизола, который, в свою очередь «виноват» в снижении иммунитета. Цинк для иммунитета в виде таблеток или растворов восполнит дефицит этого микроэлемента и заставит иммунную систему заработать с новой силой.



Конечно, поднять иммунитет не так-то просто, и от одной дозы таблетки или раствора он сказочным образом не улучшится, но регулярный прием средств на основе цинка через короткое время благотворно скажется на здоровье человека. Употребление цинка (в том числе «Стронгиум Цинк») поможет уменьшить количество простудных заболеваний, ликвидирует сухость и шелушение кожи, взбодрит организм и избавит от чувства хронической

усталости. Конечно, цинк – не панацея для укрепления иммунитета, ведь гораздо больший эффект даст комплексный подход. Необходимо увеличить время, отведенное на сон и отдых, избегать стрессовые ситуации, не переедать, регулярно заниматься спортом. 10 мг цинка ежедневно – и ваш иммунитет не даст сбой и сможет защитить организм от воздействия окружающей среды, вирусов и бактерий.

Цинк является важным ми-

кроэлементом, необходимым для функционирования клеток кишечника, роста костей и работы иммунной системы. Дети с дефицитом цинка подвержены повышенному риску задержки роста, а также таких респираторных инфекций, как острые инфекции нижних дыхательных путей. Только от пневмонии ежегодно умирают более двух миллионов детей, а это больше, чем от СПИДа, малярии и кори вместе взятых. Результаты ряда исследований позволяют предположить, что назначение цинка может снижать количество случаев и степень тяжести бронхолита и пневмонии у детей. Назначение цинка в сочетании с раствором для пероральной регидратации уже составляет основу рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ при лечении детей с диареей.

Считается, что цинк снижает восприимчивость к острым инфекциям нижних дыхательных путей, поскольку регулирует различные функции иммунной системы, включая защи-

ту и обеспечение целостности клеток дыхательных путей при воспалении или повреждении легких. Ряд авторов подтверждают, что периодический прием цинка в течение более трех месяцев оказывает благотворное влияние на сокращение продолжительности острых инфекций нижних дыхательных путей среди детей в развивающихся странах. Такие результаты могут приводить к сокращению детской смертности и заболеваемости в абсолютных показателях с учетом числа детей, ежегодно умирающих от острых инфекций дыхательных путей. Также важно лучше понять механизм взаимодействия цинка в сочетании с антибиотиками для лечения детей с острыми инфекциями нижних дыхательных путей и сокращения показателей детской смертности от пневмонии.

Так при содействии Национальной палаты инновационного здравоохранения Республики Узбекистан и лаборатории Ltd JURABEK Ташкентским подразделением были

проведены благотворительные акции в виде гуманитарной помощи «Стронгиум Цинк» – 1050 упаковок на общую сумму 10 489 504,20 сум. учащимся детям, которые находятся под пристальным вниманием и заботой в столичных санаториях с психоневрологическими, нервными заболеваниями и ДЦП, а также с тяжелыми заболеваниями органов дыхания и туберкулезом. В Городской психоневрологический центр Мирабадского района передано 450 упаковок, а в Городской противотуберкулезный санаторий Уч-тепинского района – 600 упаковок препарата. Данное мероприятие было широко освещено в средствах массовой информации.

Эльвира Маракаева,
директор Ташкентского территориального подразделения Национальной палаты инновационного здравоохранения Республики Узбекистан.

ТИББИЁТ ТЕХНИКУМЛАРИНИНГ КОЛЛЕЖЛАРДАН ФАРҚИ НИМАДА?

Президентимизнинг 2020 йил 7 апрелдаги «Тиббий-санитария соҳасида кадрларни тайёрлаш ва улуксиз касбий ривожлантиришнинг мутлақо янги тизимини жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига биноан мамлакатимиздаги тиббиёт коллежларида ўқитиш тизими бутунлай ислоҳ этилди ҳамда уларнинг 47 таси Абу Али ибн Сино номидаги Жамоат саломатлиги техникумларига айлантирилди. Айтиш пайтда ушбу муассасаларда ўқиш жараёнлари давом этмоқда.



Тиббиёт коллежлари ва техникумлар орасидаги фарқ нимада? Ўрта тиббиёт ходимларини тайёрлашда қандай хориж тажрибаси, янгича усуллар қўлланилмоқда?

Ҳар йили тиббиёт коллежларини минглаб ёшларимиз тамомлайди. Масалан, ўтган 2019–2020 ўқув йилида 31 минг нафар ёшлар тиббиёт коллежларини тугатди. Аммо шуни алоҳида қайд этиш керакки, 11 йиллик таълим тизимида ўтилишидан олдин коллежларда ўқиш мажбурий кўринишда эди. Қабул имтиҳонлари осонроқ ва талабга жавоб бермайдиган ўқувчиларнинг ўқишдан четлатилиши кам кузатиларди.

Бу эса ҳамширалар орасида етарли билим-кўникмага эга бўлмаган кадрлар пайдо бўлишига ҳам сабаб бўлди. Кўпчилик битирувчилар ўз мутахассислиги бўйича ишламади. Шу боис ҳам, эндиликда тиббиёт таълим тизими тўлиқ ислоҳ этилмоқда.

Шу ўринда айтиш керакки, тиббиёт коллежлари фаолияти қай тарзда такомиллаштирилади, деган савол туғилади?

Ўқитиш даври икки йил бўлган 11-синфни тамомлаган ёшларни қабул қилувчи тиббиёт коллежларида «Фельдшер лаборантлик иши», «Фельдшер иши» ҳамда «Тиббий-ижтимоий иш» каби янги йўналишлар очилди. Хусусан, охириги йўналиш битирувчилари патронаж ҳамширалар ҳисобланиб, аҳоли орасида соғлом тур-

муш тарзини тарғиб қилади, ногирон ва уйда ётиб даволанаётганлар ҳолидан хабар олади.

Эндиликда, тиббиёт коллежини тугатган ҳамширалар шунчаки шифокорларнинг кўрсатмасини бажарувчи эмас, балки одамларга тўғри овқатланиш, жисмоний фаолликка эришиш ва бошқа масалаларда зарур тавсияларни бера оладиган мутахассислар бўлишади.

Шу боис ҳам, улар амалиёт дарсларини қишлоқ ва шаҳар оилавий шифокорлик пунктларида ўташи белгиланди. Шунингдек, тиббиёт коллежларида ҳам талабаларнинг контракт ва бюджет шаклда ўқитилиши муассасага нисбатан аҳолининг жиддий муносабатини шакллантириш билан бирга коллежларда замонавий, инновацион усулларда дарс ўтилиши учун керакли моддий-техник база яратилишига асос бўлди.

Шу ўринда кўпчиликда бир савол туғилади. Яъни Абу Али ибн Сино номидаги Жамоат са-

ломатлиги техникумларининг тиббиёт коллежларидан фарқи нимада?

Тиббиёт техникумларида ўқиш уч йил давом этиб, 11-синфни тамомлаган ёшлар қабул қилинади. Ушбу муассасаларни тугатган ҳамширалар тиббиёт коллежини тамомлаган талабалардан ҳам малакалироқ ва билимлироқ мутахассис бўлиб шаклланади.

Тиббиёт техникумларидаги ўқув жараёнларига тиббиёт олий таълим муассасаларининг юқори малакали профессор-ўқитувчилари масофавий таълим бериш учун жалб қилинаётгани ҳам сўзимизни исботлайди. Бундан ташқари, тиббиёт техникумларининг ўқув режалари шу йўналишдаги олий таълим муассасаларининг ўқув режалари билан интеграция қилинган. Шу боис ҳам, техникумнинг намунали битирувчилари ўз йўналишлари бўйича тиббиёт олий таълим муассасаларининг 2-курсидан тест синовисиз суҳбат асосида турдош олий таълим муассасасига қабул қилиниб, ўқишни давом эттириш ҳуқуқига ҳам эга.

✓ Бир сўз билан айтганда, тизим ўрта тиббиёт ходимларининг янада малакали кадр бўлишларига хизмат қилади. Бу эса, ўз навбатида, аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатилишига замин яратиши шубҳасиз.

Лутфи ЮСУПОВА,
Соғлиқни сақлаш вазирлиги Фан ва таълим бошқармаси масъул ходими.

□ Бор меҳримиз шу Ватан, шу халқ учун!

ТАНИҚЛИ ШИФОКОРЛАР ХАЛҚИМИЗ ХОНАДОНИДА

Айни кунларда вилоятимизда Соғлиқни сақлаш вазирлиги ташаббуси билан “Бор меҳримиз шу Ватан, шу халқ учун!” шиори остида саломатлик акцияси ўтказилмоқда. Тадбирнинг дастлабки кунийёғоят самарали кечди. Мамлакатимизнинг юз эллик нафарга яқин таниқли шифокорлари маҳаллий ҳам-касблари билан кўплаб оилалар ҳолидан хабар олиб, турли сурункали хасталиклардан азият чекаётган беморларни соғайтириш чораларини кўрдилар.

Пойтахтлик шифокорларнинг Тўрақўрғон туманидаги фаолияти туфайли оғир касалликлар сабаб уйда ётиб қолган инсонларда дарддан ҳалос бўлиш умиди уйғонди. “Шоҳидон” оилавий шифокорлик пункти мудираси Мавлуда Муродова меҳмонларни Гулистон маҳалласида истиқомат қилаётган беморлар ҳузурига бошлади.

Истиқлол кўчасидаги 21-уйда 16 ёшли Исроимжон Тўхтабоев яшайди. Спортнинг кураш турини танлаган полвон мусобақа пайтида олган жароҳати туфайли саломатлигини йўқотган эди. Хонадонга бир гуруҳ саломатлик посбонларининг кириб келиши нафақат йигитни, балки унинг оила аъзоларини ҳам қувонтирди.

Республика ихтисослаштирилган дерматовенерология ва косметология илмий-амалий тиббиёт маркази бош директори ўринбосари Илҳом Раҳимов бемор билан мулоқотда бўлди. Касалликни даволаш бўйича кўрилган чоралар билан танишди. Исроимжоннинг кўриш қобилия-

тини тиклаш масаласида ёрдам кўрсатилишини таъкидлади.

- **Давлатимизга мингданминг раҳмат. Ночор инсонларга шу қадар ғамхўрлик кўрсатиляпти. Тошкентдан келган докторлар кўнглимизни кўтаришди. Фарзандимизни соғломлаштиришда мадад берилётганидан беҳад мамнунмиз, - дейди Исроимжоннинг онаси Нилуфар Розикова.**

Шу кўчада яшовчи Қаҳҳоровлар хонадонидан улғаяётган 3 ёшли Гулёранинг саломатлигида ҳам муаммо бор. У туғма касалликка чалинган. Кўришда қийналади. Туман тиббиёт бирлашмаси бошлиғи вазифасини бажарувчи, педиатр Дилмурод Исмоилов қизалоқдаги дардни таснифлаб берди. Мутахассислар Гулёранинг ҳам саломатлигини тиклаш юзасидан амалий тадбирлар кўрилиши ҳақида айтишди.

Тўрақўрғон шаҳридаги Бирлашган маҳалласида яшовчи 11 ёшли туғма ногиронлиги бўлган Саида Абдумажидованинг ҳузурига келган тиббиётчилар унинг соғлиғи ҳолатини ўрағнибгина қолишмади. Ҳаракатланишда қийналаётган қизчага аравача туҳфа қилишди.

- **Фарзандимга ҳада этилган совғадан жуда ҳам қувондик, - дейди Умида Акбарова кўзларида севинч ёшлари билан. - Энди у ҳам кўчаларни сайр қилиш, олам гўзалликларидан баҳраманд бўлиш имкониятига эга. Бунинг учун акция ташкилотчиларига ўз миннатдорчилигимизни билдираимиз.**

Республикаимиз таниқли шифокорларнинг Наманган туманидаги фаолияти ҳам ўнлаб дардман одамларга қувонч ато этди, десак муболаға эмас. Бу ҳудудда Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази ва Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт маркази вакиллари аниқ манзилларда тиббий хизмат кўрсатишди.

Катта Тошбулоқ маҳалласи Истиқлол кўчасидаги 52-уйга пойтахт ва вилоятнинг етук шифокорлари келишди. Чунки, 16 ёшли Самандар Турсунов туғма юрак нуқсонидан азият чекмоқда эди. Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази директори, тиббиёт фанлари доктори Хуршид Фозилов марказнинг Наманган филиали директори, тиббиёт фанлари номзоди Солижон Мўминов билан бемор ўсмирни тиббий кўриқдан ўтказиш, унинг саломатлигини яхшилаш юзасидан зарур тавсиялар беришди. Шу тариқа Турсуновларнинг қўшнисини Дилбархон ая Нурматова ҳам набирасини бир ёшли Иродахоннинг юрагидаги нуқсонни бартараф этиш бўйича



тажрибали докторлардан зарур маслаҳатлар олди.

Орзу кўчасида яшовчи, 74 ёшли отахон Турсунали Турсунов бир кўзини операция қилдириб, даволатган эди. Энди бўлса чап кўзида ҳам хираланиш кузатилмоқда. Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт маркази директори, тиббиёт фанлари доктори Азамат Юсупов қариянинг кўзларини мураккаб қурилма воситасида кўриқдан ўтказди. Тажрибали шифокор касалликка аниқ ташҳис қўйди ва даволаш чораларини белгилади.

✓ **Зеро, халқ саломатлигини мустаҳкамлашдек эзгу мақсад билан маҳаллабай тарзда, хонадонма-хонадон юрган шифокорларнинг бугунги саъй-ҳаракатлари чиндан ҳам таҳсинга лойиқ.**

Саломатлик акцияси эса барча шаҳар ва туманларда изчил давом этмоқда.

Абдулла ҒОЗИЕВ.

□ Берегите здоровье

НЕ ДЕЛАЙТЕ ОШИБОК: КАК ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПОСЛЕ COVID-19

Интенсивная физическая активность после перенесенно коронавируса является серьезной ошибкой. Об этом заявил врач-иммунолог Илья Кукин. «Это крайне опасно и недопустимо. После вируса ваш иммунитет еще слаб, ваш организм еще не в состоянии принимать такие нагрузки. Это одна из глубочайших ошибок», — сообщил он.



Специалист отметил, что в ходе COVID-19 клетки человеческого организма расходуют гораздо больше энергии, чем обычно. Нужно дать телу восстановиться и приступать к тренировкам постепенно. Сильные нагрузки будут изнашивать организм, поскольку будет расходоваться гораздо больше кислорода, необходимого для работы мышц, сердца и сосудов.

Кроме того, после коронавируса нужно разнообразить рацион — потреблять больше антиоксидантов, которые содержат в

себе цитрусы и зеленый чай.

Важно помнить и о трудоспособности — после болезни выходить на полный рабочий день нужно лишь в том случае, если работа не требует значительных физических усилий, добавил врач.

В ноябре врач-инфекционист Глеб Глебов сообщил, что даже через месяц после выздоровления от коронавируса нельзя переохлаждаться или перегреваться. В частности медики не рекомендуют посещать бани и сауны. Пациентам также сто-

ит избегать сильных физических нагрузок.

«Если занимаетесь спортом — потихоньку, с нарастающим темпом. Организм восстанавливается не сразу», — предупредил он.

Терапевт Екатерина Яшина в разговоре с «Газетой.Ру» тогда уточнила, что следует проходить реабилитацию после любых респираторных заболеваний, которые протекали в средней или тяжелой форме. Это соблюдение режима труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе, но только в местах, где мало людей, отказ от курения. Кроме того, необходимо соблюдать полноценную диету с достаточным содержанием белков и повышенным содержанием витаминов, а уровень влажности в квартире не должен превышать 40%.

Лечебная физкультура также

✓ **Почти 87% переболевших жалуются врачам на депрессию, а 83% — на «туман в голове». К последствиям коронавирусной инфекции относят также головную боль и боли в теле, затрудненное дыхание, бессонницу и отсутствие аппетита. Некоторые люди, перенесшие коронавирус, столкнулись с выпадением волос. Потеря обоняния, вызванная болезнью, может длиться до нескольких месяцев. Впрочем, вернуть нюх помогут упражнения — нужно раз в день по 20 секунд принимать резкий аромат (например, корице, кардамону и гвоздике поочередно).**

Пётр НИКОЛАЕВ, Газета.ру.

МЕДИКИ ПРЕДУПРЕДИЛИ О НОВЫХ СИМПТОМАХ КОРОНАВИРУСА

Шишки на языке, кровотечения, сухость во рту из-за поражения вирусом слюнных желез, а также бруксизм (непроизвольное скрежетание зубами).

Такие частые симптомы COVID-19 перечислили ученые в исследовании, опубликованном в The British Journal of Dermatology.

По словам экспертов, около четверти заболевших COVID-19 жалуются на проблемы, связанные с полостью рта.

Также в последнее время все большее число пациентов замечают появление шишек на языке, сопровождающихся локальными воспалениями и припухлостью. Ученые объясняют появление этого симптома наличием ангиотензинпревращающего фермента (АПФ) — рецептора, реагирующего на вирусы в человеческом организме. Большое количество таких рецепторов находятся на языке, что и объясняет воспаления в ротовой полости.

Светлана Нифонтова, TOMSK.Ru



БЎЛАЖАК ШИФОКОРЛАР СУРХОНДАРЁГА ИШЛАШ УЧУН ТАКЛИФ ЭТИЛДИ

Пойтахтимиздаги Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш марказида сурхондарёлик тиббиёт олий ўқув юртлари битирувчи ёшлари билан Соғлиқни сақлаш вазирлиги, вилоят ҳокимлиги ва ҳудуднинг соғлиқни сақлаш бошқармаси, тиббиёт бирлашмалари раҳбарлари учрашди.

Ҳар йили анъанавий тарзда ўтказиладиган учрашувда вилоятдан келган масъул ходимлар бўлажак оқ ҳалат соҳибларини ҳудуддаги тиббиёт муассасаларига ишлашга таклиф этди.

Тадбирда Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Тошкент давлат стоматология институти ва Тошкент фармацевтика институтларидаги битирувчи курс талабалари вилоятдаги шарт-шароит, бўш иш ўринлари ҳамда ўз ҳудудида бориб фаолият юритадиган ёшларга яратиб бериладиган қулайлик ва имтиёзлар билан таништирилди.

Кейинги йилларда тиббиёт соҳасига қаратилаётган эътибор сабаб вилоятлардаги даволаш профилактика муассасалари ҳам ҳар жиҳатдан пойтахтимиздагилардан ортда қолаётгани йўқ. Халқаро стандартларга кўра жиҳозланиб, ўз жозибадорлигини ошириб бормоқда.

Хусусан, Сурхондарё вило-

ятидаги тиббиёт муассасалари қайта таъмирланиб, замонавий тиббий технологиялар билан янгича қиёфа касб этмоқда. Охириги икки йилда вилоятда Республи-



ка ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий амалий тиббиёт маркази Термиз филиали, Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази Сурхондарё филиали, вилоят фтизиатрия ва пульмонология муассасаси, Республика ихтисослаштирилган Урология илмий-амалий тиббиёт маркази Термиз филиали ва травматология-ортопедия муассасалари

фаолияти йўлга қўйилди.

Ёшлар билан мулоқотда Президентимизнинг 2020 йил 13 ноябрь куни "Бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари фаолиятига мутлақо янги механизмларни жорий қилиш ва соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислохотлар самарадорлигини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармонида кўра, олис ва чекка ҳудудларда-

ги оилавий шифокор пунктлари ва оилавий поликлиникаларда ишлашга борадиган ёш мутахассисларга тақдим этиладиган имтиёзлар ҳақида ҳам маълумот берилди. Хужжатга кўра, "Қишлоқ шифокори" дастури жорий қилиниб, унинг доирасида: тиббиёт олий таълим муассасасини охириги 3 йил ичида тамомлаган ва бошқа ҳудудда яшовчи шифокорлар олис ва чекка ҳудудларда жойлашган оилавий ши-



фокор пунктлари ва оилавий поликлиникаларига ишга қабул қилинганда камида 3 йил ишлаб бериш шarti билан 30 миллион сўм миқдорида бир марталик пул маблағлари берилиши ҳамда турли имтиёз ва компенсацияларга эга бўлишига алоҳида тўхталиб ўтилди. Маълумотларга қараганда, вилоятда жа-

ми 236 та тиббиёт муассасалари фаолият юритиб, 3 минг 986 нафар шифокор ишлайди. Республика бўйича ҳар 10 минг нафар аҳолига шифокорлар билан таъминланганлик даражаси 23,0 фоизни ташкил қилган бир пайтда Сурхондарё вилоятида бу кўрсаткич 14,8 фоизга тенг бўлмоқда.

↓ Эслатиб ўтамиз, ўтган йил мана шундай тадбирлар орқали 350 нафарга яқин битирувчи ёшларнинг Сурхондарё вилоятига, ўз туғилиб ўсган юрти, ота онасининг бағрига қайтиб, касбий фаолиятини олиб боришига эришилган эди.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.

Бухоро вилояти

□ Фан уфқлари

ТИББИЁТНИНГ ЗАМОНАВИЙ ИЛҒОР УСУЛЛАРИ АМАЛИЁТДА

Давлатимиз раҳбарининг тиббиёт тизимига шунингдек, аҳоли саломатлигига бўлган эътибор ва ғамхўрлиги туфайли ҳудудлар кесимида амалга оширилаётган мураккаб операция жараёнларини ҳамкорликда олиб борилаётганлиги маҳаллий соҳа ходимлари учун кенг имконият яратмоқда десак муболаға бўлмайди.

Бухоро вилоят соғлиқни сақлаш соҳасида «таянч-ҳаракат тизими ўсмалари» йўналишида амалиётга тадбиқ этилаётган ташхислаш ва даволашга доир янги замонавий усуллардан самарали фойдаланиш, маҳаллий мутахассислар билан соҳага алоқадор бўлган камчилик ва муаммоларни муҳокама қилиш, жойида беморларга амалий ёрдам бериш мақсадида Бухоро вилоятига Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази катта илмий ходими, таянч-ҳаракат тизими ўсмалари бўйича етакчи мутахассис, тиббиёт фанлари номзоди Хуршид Абдикаримов ташриф буюрди. Тажрибали мутахассис томони-

дан шифо масканида даволанаётган беморларнинг тиббий кўриги ўтказилди, шунингдек, тегишли тавсия ва маслаҳатлар берилди. Сон ва катта болдир суяги хафли ўсмалари билан филиалда даволанаётган икки нафар беморга Бухоро вилоятида илк бор аъзо сақловчи, реконструктив қайта тиклаш юқори технологик - тизза бўғимини эндопротезлаш жарроҳлик амалиёти бажарилди. Операция давомида тажрибали мутахассис, тиббиёт фанлари номзоди Хуршид Абдикаримовга, тиббиёт муассасасининг хирурглари Қобил Одидов ва Равшан Ҳакимовлар ассистентлик қилишди.

Операциядан кейинги кундан бошлаб беморлар ўз оёқларида мустақил ҳаракатланишни бошлашди.



Шу ўрунда таъкидалаш муҳимки, бундай мураккаб операция жараёнларининг муваффақиятли амалга оширилишида соҳа ходимларининг билим ва тажрибаси, қолаверса, илмий салоҳияти алоҳида ўрунга эга бўлмоқда.

Шерали ДЎСТОВ,
Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази Бухоро филиали директори.



ЮГУРИШ СОҒЛИҚ УЧУН ФЙДАЛИ

Югуриш юрак-қон томир ва нафас олиш тизимини мустақкамлайди, юрак ва ўпка касалликларининг олдини олади. Узоқ вақт давомида (20-40 дақиқа) югуриш танамиздаги ортиқча ёғлардан қутулишнинг ажойиб усулидир.

Югуриш пайтида танамиз юқори тезликда ишлайди. Юрак уриши тезлашади, тана қизийди, қон томирлардан кўпроқ интенсив равишда айланаб чиқади. Натижада тананинг барча транспорт артерияларини фаол тозалаш, хавфли ва бегона элементларнинг тез териб олиниши ва кўп миқдорда терлаш билан бирга чиқиб кетади. Юрак-қон томир тизимининг ишида сезиларли яхшиланиш кузатилади.

Албатта, юқоридаги фикрларга эътибор қаратсак, югуриш соғлиқ учун нақадар фойдали эканлигини кўрамыз. Асло унутмаслигимиз керакки, соғлигимиз ўз қўлимизда эканлигини.

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 кўлёзмалар 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 таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 962 нусха
Буюртма Г - 240

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 Намоз Толипов.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.