

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Юртимиз шифохоналарида

ИЛМИЙ ИЗЛАНИШ: КАСБДАГИ БУРЧ МАСЪУЛИЯТИ



Кейинги йилларда соғлиқни сақлаш тизимига Президентимиз томонидан қаратилаётган эътибор ва кўрсатилётган ғамхўрлик боис, аҳоли саломатлиги янада муҳофаза қилиниб, уларнинг соғлиғи яхшиланиб, турмуш фа-

ровонлиги ошиб бормоқда. Айниқса, замон талабларига жавоб берадиган тиббиёт муассасаларининг бугунги кундаги фаолияти халқимизнинг тиббиётга бўлган ишончини орттирмоқда.

(Давоми 2-бетда).

Миннатдорчилик

Фаргона вилояти Риштон туманида яшовчи Олимжон Бердибоев, Соғлиқни сақлаш вазири Адҳам Икрамовга миннатдорчилик билдириб, келини Насиба Бердибоева ва набираси ҳаётини туман марказий шифохонасининг туғруқ бўлимидаги ўз касбининг билимдонлари бўлган шифокорлар сақлаб қолганликларини эътироф этади. Муаллиф Марказий шифохона бош шифокори А. Олимов, муовин О. Қосимовалар ҳамда шифокорлардан Румия Эфорова, Хилола Хикматова, Солижон Маматқулов, Минавархон Маъмурова, Доноҳон Каримова, Жамолиддин Миррахимов, Абдурахим Парпиев, Саноатхон Алимбобоева, Ҳабиба Қосимова, ҳамширалар Муяссар Норинбоева, Азизахон Хамралиева, Хурсаной Ҳасанова, Одина Ортиқова, Одина Мамажоновна, Дилором Қосимоваларнинг аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишдек шарафли ишларида кучларига куч, ғайратларига ғайрат ҳамда кўтаринки меҳнат руҳияти ва яхши кайфият асло уларнинг эғнидаги оппоқ халатидек кўнгилларини тарқатмаслигини тилаб қолади.

Тошкентлик Насиба Хўжаева аҳолига тиббий хизмат кўрсатаётган 46-оилавий поликлиника ходимлари хизматидан мамнун эканлигини, шунингдек, поликлиника бош врач Дилфуза Шукуровна аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда астойдил меҳнат қилиб, унинг баробарида ёш тиббиёт ходимларига бой тажрибаси ҳамда муҳим тавсияларини бериб келаётганлигини фахр билан тилга олади. Шунингдек, ўз соҳасининг эзгу, билимдон, фидойи тиббиёт ходимларининг эзгу ишларида ҳамisha омадлар ёр бўлишини тилайди.

Жараён

ФАРЗАНДАЛАРИМИЗ СОҒЛИГИ – БАХТИМИЗ

Барчамизга маълумки, жорий йилнинг 23-28 январь кунлари мамлакатимизда 8-9 ёшли болаларни вирусли гепатитнинг В турига қарши эмлаш ҳафталиги ўтказилиши режалаштирилган эди. 23 январдан республика-миз тиббиёт муассасаларида мазкур эмлаш ҳафталиги қизғинлик билан бошлаб юборилди.

Тошкент шаҳар Мирзо Улуғбек туман тиббиёт бирлашмасига қарашли 4-оилавий поликлиникада бўлганимизда ҳудуддаги 8-9 ёшли болаларни эмлаш ишлари олиб борилаётганлигининг гувоҳи бўлдик.

– Мазкур эмлаш ҳафталигидан олдин эмлаш хоналарини Соғлиқни сақлаш вазирлигининг буйруғи асосида тайёрла-

дик. Мутахассисларимиз эса махсус тайёргарликдан, шунингдек, 23 январгача рўйхатга олинган болалар шифокор кўригидан ўтказилди. Ҳафта давомида 1261 нафар 8-9 ёшли болаларни эмлаш режалаштирилган эди, шу кунга қадар 98 фоиз болалар вирусли гепатитнинг В турига қарши эмланди. Эмлаш ҳафталигида болалари билан

бир қаторда, ота-оналарнинг ҳам масъуллиги бизни қувонтирмоқда. Бунинг баробарида эса улар давлатимиз раҳбари ва Соғлиқни сақлаш вазирлиги кўмагида фарзандларимизга кўрсатилётган бундай эътибор ва ғамхўрликдан миннатдор эканликларини алоҳида эътироф этмоқдалар, – дейди поликлиника бош врач ўринбосари Хилола Амилова.

Бундай оммавий эмлаш келажгимиз бўлган фарзандларимизнинг баркамол ва соғлом бўлишларида муҳим аҳамият касб этиши шубҳасиздир.

Ибодат СОАТОВА.



Юртимиз шифохоналарида

ИЛМИЙ ИЗЛАНИШ: КАСБДАГИ БУРЧ МАСЪУЛИЯТИ

Шу жумладан, республикада ўз мавқеига эга бўлиб келаётган ана шундай шифо масканларидан бири Республика нейрохирургия илмий марказида фаолият юритаётган тиббиёт ходимлари меҳнатидан аҳолининг мамнун бўлаётганлигига гувоҳ бўлдик. У ердаги иш жараёнлари ҳамда операция блокларидан тик оёқда камиди 7-8 соат давомида жарроҳлик йўли билан инсонлар ҳаётини сақлаб қолаётган шифокору ҳамшираларнинг машаққатли меҳнатларини кўриб, газетамиз саҳифасида марказ фаолиятдан лавҳалар беришни жоиз деб билдик.

Марказ ичидаги 6 қаватли жаҳон стандартларига мос равишда янгидан қад кўтарган бинога кирганимизда у ердаги шароит ва имкониятлар дунёнинг ривожланган давлатларидаги етакчи клиникалардан қолишмайди даражага етганлигига амин бўлдик. Айниқса, тиббиёт нуқтаи назаридан олиб қарайдиган бўлсак, операция блокларидан талабга мувофиқ ҳолдалиги бизни бефарқ қолдирмади. Унда 7 та операция хона бўлиб, бир вақтнинг ўзида ҳам шопилинч, ҳам режали операциялар амалга оширилар экан. Иккита операция хонада амалга оширилаётган жараёнларни кузатар эканман, мутахассисларнинг машаққат, синчковлик, ҳушёрлик ҳамда касбий маҳоратини ишга солиб, мураккаб операцияни бажараётганлигини кўриб, улар меҳнатига тан бердим. Албатта, бош ва орқа мия ва асаб тизими ҳамда бел чурчаларини операция қилиш осон эмас. Операция жараёнларини зимдан кузатар эканман, нейрохирург, операция ҳамшираси, ассистент ҳамда анестезиологларнинг диққатлари фақат инсон ҳаётини сақлаб қолишга қаратилганлигига, шунингдек, вақтдан унумли фойдаланиш мақсадида бор билим ва тажрибаларини ишга солаётганликлари уларнинг ўз касбига бўлган садоқатини кўрсата олди. Юқоридаги операция жараёнлари ҳамда фаолиятлардаги изчилликни кўриб, марказ ходимларининг кундалик ишлари билан яқиндан танишиб, суҳбатда бўлдим.

Файрат ҚОРИЕВ,
Республика нейрохирургия илмий маркази директори, тиббиёт фанлари доктори, профессор:

– Аввало халқимиз саломатлиги, турмуш фаровонлиги, шунингдек, соғлиқни сақлаш тизимидаги мутахассислар учун катта эътибор ва ғамхўрлик кўрсатаётган Президентимиздан мамнунман. Ана шундай шароит ва имкониятлардан баҳраманд бўлаётган марказимизнинг бугунги фаолияти тўғрисида тўхталадиган бўлсам, у жаҳондаги етакчи клиникалар қатори ўз мавқеига эга бўлиб бормоқда. Аслини олганда тиббиёт соҳасидаги ҳар бир йўналиш ўзига хос мураккабликка эга бўлиб, у мутахассисдан катта масъулият талаб қилади. Айниқса, хирургия йўналишида фаолият юритаётган шифокор учун операция амалиётини бажариш осон кечмайди. Шу ўринда тиббий ибора билан айтганда шифокорнинг ўз «сири» бўлади. Бир сўз билан айтганда у инсон ҳаётини сақлаб қолувчи кўприқдир. Кўпчилик шифокорлик касбига меҳр қўйсада, нейрохирургия йўналишида ўзига ишонган, қалбида илмга иштиёқ, ҳаётини эса касбига бағишлаган инсонгина фаолият юрита олади. Ана шундай жонкуяр, фидойи, меҳнат-

(Давоми. Боши 1-бетда).

севар соҳа вакилларида 78 нафар шифокор марказимизда беморларга сифатли тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда. Улардан 41 нафари нейрохирурглар, 37 нафари эса ёндош мутахассислар бўлиб, 2 нафари тиббиёт фанлари доктори, профессор, 3 нафари тиббиёт фанлари доктори, 17 нафари тиббиёт фанлари номзодларидир. Клиникамизда асосан марказий ва периферик нерв системасини жарроҳлик йўли билан амалга ошириш ишлари бажарилади. Юртбошимиз ҳамда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг сарф-ҳаракатлари билан республикамик микёсида компьютер томографик ва магнитрезонанс томографик текшириш аппаратларининг ўрнатилиши нейрохирургик касалликларни эрта аниқлаш имконини яратди.

Фаолиятлар изчиллиги қаторида марказимизда, Республика шопилинч тиббий ёрдам илмий маркази, Тошкент тиббиёт академияси, шунингдек, Самарқанд, Андижон тиббиёт институтлари клиникаларида, РШТЭИМнинг вилоят филиалларида шопилинч



нейрохирургия ҳамда вилоят кўп тармоқли тиббиёт марказларида режали нейрохирургия бўлимлари мавжуд бўлиб, уларда беморларга хизмат кўрсатиб келинмоқда. Бугунги кунда республикамикда 300 нафарга яқин нейрохирурглар фаолият юритишмоқда.

Марказимизда марказий нерв системасининг ривожланиш нуқсон касалликлари, болалар ва катталарда бош ҳамда орқа мия ўсмалари, марказий ва периферик нерв системасининг шикастланишлари, ўткир бош мия қон айланишининг бузилиши, уч шохли нерв невралгияси ҳамда эпилепсия касалликларини жарроҳлик усули билан даволаш ишлари йўлга қўйилган. Билим ва тажрибамизни ошириш мақсадида Швейцария, Германия, АҚШ, Украина, Москва ва бошқа бир қанча давлатларнинг етакчи клиникалари билан ҳамкорликда фаолият олиб бормоқдамиз. Бугунги кунда кўплаб мутахассисларимиз Швейцария, Германия, АҚШ, шунингдек, Марказий Осиё давлатларида ўз

Республика нейрохирургия илмий марказида:

1. Поликлиника-диагностика;
2. Болалар нейрохирургияси;
3. Нейроонкология;
4. Миниинвазив нейрохирургия;
5. Умуртқа поғонаси ва орқа мия касалликлари;
6. Нейротравма (қўшалок жароҳат бўлими);
7. Нейрооанимация бўлимлари мавжуд.



Марказда 2011 йил давомида 2703 та операциялар амалга оширилган бўлса, шулардан 1961 таси мураккаб операциялар бўлиб, юқори технологик аппаратлар ёрдамида амалга оширилган. 790 таси эса энгил, кичик операциялардан иборат бўлган.

юритсалар мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Лазиз УСМОНОВ,
Республика нейрохирургия илмий маркази бош врач:

– Марказимизда даволаш ишлари билан бир қаторда, республика микёсида фаолият юритаётган нейрохирургларга услубий ва амалий ёрдам кўрсатиб келинмоқда. Шунингдек, клиникамикда илмий фаолиятлар тўғри йўлга қўйилган бўлиб, бу борада доимий изланишлар олиб борилмоқда. Ўтган йили 3 та грант ва 2 та инновацион лойиҳалар устида иш олиб борилди. Бундан ташқари, 3 та номзодлик диссертацияси ҳимоя қилинди. 148 та тезис, 29 та мақола, 4 та патент, 4 та услубий қўлланма ва 2 та моногра-

Юқорида гувоҳи бўлганимиздек, Республика нейрохирургия илмий маркази фаолиятдан бу бир кичкинагина лавҳа десам адашмайман. Клиникадаги тиббиёт ходимларининг изчиллик билан олиб бораётган фаолиятлари боис, у ердаги соғлом муҳитнинг мавжудлиги ишлар самарадорлиги ошишида муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда. Билим ва тажрибаларини бойитиб келаётган ва илмий салоҳият йўлида изланаётган ҳамда узок давом этаётган операцияларда тик оёқда туриб, амалиёт бажараётган мутахассисларнинг ўз касбига содиқлигини кўриб, уларнинг Ўзбекистон тиббиёти ривожига ҳиссалари қўшилаётганлигига яна бир бор амин бўлдим. Айни кунда клиника учун муҳим бўлган мураккаб операцияларни амалга оширувчи замонавий аппаратураларнинг келиши кўзда тутилган. Шундай экан, ушбу янги технологиялар инсонлар саломатлиги йўлида хизмат қилишига ишонамиз ва марказ жамоасининг машаққатли ишларига омадлар тилаб қоламиз.

Ибодат СОАТОВА.

ПРИКАЗ

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

30 декабря 2011 года

№342

г. Ташкент.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

| № | Наименование | Дозировка |
|-----|--------------|-----------------------------|
| 101 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 102 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 103 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 104 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 105 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 106 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 107 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 108 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 109 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 110 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 111 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 112 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 113 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 114 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 115 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 116 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 117 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 118 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 119 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 120 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 121 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 122 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 123 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 124 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 125 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 126 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 127 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 128 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 129 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 130 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 131 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 132 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 133 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 134 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 135 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 136 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 137 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 138 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 139 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 140 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 141 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 142 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 143 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 144 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 145 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 146 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 147 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 148 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 149 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 150 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 151 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 152 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 153 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 154 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 155 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 156 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 157 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 158 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 159 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 160 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 161 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 162 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 163 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 164 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 165 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 166 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 167 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 168 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 169 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 170 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 171 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 172 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 173 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 174 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 175 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 176 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 177 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 178 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 179 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 180 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 181 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 182 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 183 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 184 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 185 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 186 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 187 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 188 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 189 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 190 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 191 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 192 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 193 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 194 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 195 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 196 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 197 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 198 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 199 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |
| 200 | Аспирин | Таблетки 0,25 г, 0,5 г, 1 г |

(Окончание. Начало на 3-5-й стр.)

* применяется при наличии регистрации

Примечание:

- Настоящий список распространяется также на:
 - Все лекарственные средства, состоящие только из действующего (активного) вещества по международному непатентованному названию в соответствии с СОЛС, вне зависимости от его торгового названия.
 - Реактивы, питательные среды, диагностикумы, тест-системы для реакций in vivo и in vitro, в том числе сыворотки диагностические, а также шовные, перевязочные материалы, изделия медицинского назначения, не входят в список основных лекарственных средств.

Мутахассис оғоҳлантиради

СОВУҚДАН ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ

Ташқи ҳароратнинг пасайиб, куннинг совиб кетиши киши организмга, айниқса, ёш болалар билан қарияларга таъсир кўрсатади. Бунинг оқибатида организмнинг совуққа чидамлилиқ қобилияти, касалликларга қарши курашиш фаолияти сезиларли даражада пасайиб кетади. Шу сабабли совуқ кунларда тумов, шамоллаш ва грипп каби касалликлар кўп учрайди.

тикилган куртка ёки пальто кийган ҳолда совуқ таъсиридан яхши сақланиш мумкин.

Оёқ кийимни тўғри танлашда ҳам гап кўп. Яхшиси чаримдан тикилган оёқ кийим кийиш маъқул. Чунки, чаримнинг ғовакли бўлиши, бир томондан оёқни терлашдан сақласа, иккинчидан ўзи иссиқликни яхши тутайди. Яхшиси, юнгли носки ёки пайпоқ кийинг, агар бўлмаса икки қават оддий пайпоқ кийилса оёқ иссиқ сақланади. Агарда сиз икки пайпоқ ўртасига юмшоқ қоғоз ёки газета қўйсангиз яна ҳам яхши бўлади.

Успиринлар ўртасида бошланг юриш кўп учрайди. Бу, албатта уларнинг саломатлигига таъсир қилади. Бош кийимсиз юриш совуқ таъсирида бош қон томир системасининг торайишига олиб келади. Қон айланишининг издан чиқиши эса, соч сийраклинигига ҳам сабаб бўлади. Совуқ таъсиридан сақланишнинг

яна бир муҳим омили тўғри овқатланишдир. Совуқ кунлари камида 4 маротаба, энг совуқ кунларда эса 5-6 маротаба иссиқ таом тановул қилиш мумкин. Яна шу нарсани унутмаслик керакки, совуқ кунлари овқатнинг калорияси одатдагидан 15-20 фоиз юқори бўлиши керак. Бунда эрталабки нонушта ва тушки овқатланишга айниқса катта эътибор бериллади. Чой ва овқат рационидида қанд, шаккар, асал ҳамда бошқа карбонсувлар кўп бўлгани маъқул. Буларнинг ҳаммаси организмнинг совуққа қарши курашиш қобилиятини оширади.

Юқорида эслатиб ўтилган гигиеник талабларга тўғри риоя қилиш организмни совуқдан сақлаш имконини беради.

А. ТОҲИРИЙ,
Тошкент врачлар малакасини ошириш институти катта ўқитувчиси.

Совуқ ҳарорат одам организмга ёмон таъсир кўрсатади. Юқори нафас йўллари, қон томирлари совуқ таъсирида тораяди. Натижада, тўқималарнинг нормал озикланиши камайиб, улар заифлашади. Қон томир деворчалари совуқ таъсиридан мўртлашиб, синувчан бўлиб қоладики, бу ҳол турли хил касалликка сабабчи бўлувчи бактериялар, микроблар организмга тушишига шароит яратлади.

Демак, организмни совуқ олдиришдан сақлаш катта аҳамиятга эга. Шу ўринда фаслга қараб тўғри кийинишни унут-

маслик керак. Устимиздаги кийим-бош танамизни ташқи муҳитдан сақлайди. Тўғри танлаб кийилган кийим орқали биз танамиз учун совуқ шароитда ҳам зарур микроклим ҳосил қиламиз.

Иссиқ юриш мақсадида совуқ кунлари юнг астарли ёки юнгдан тўқилган кийимлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, улар ўзларида инерт ҳавони сақлаш қобилияти билан бошқа материаллардан ажралиб туради. Юнгли уст-бош бўлмаган тақдирда кийимларни аралаш қилиб кийиш, яъни тўр майка устидан қалин кўйлак, сўнг турли кийим, қалин материалдан

Обуна — 2012



Ҳурматли муштарийлар!
«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2012 йил учун обуна мавсуми давом этмоқда. Азиз тиббиёт ходимлари ва муштарийлар! Республика тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар, фаолиятлар ҳамда янгиликлардан хабардор бўлишни истасангиз сеvimли газетангизга обуна бўлишни унутманг!
Нашр индекси: 128.



— **Создаю себе я другом на досуге.**

Полезные советы

ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ АНГИНА: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Каждому человеку хотя бы раз в жизни доводилось сталкиваться с фолликулярной ангиной – острым респираторным вирусным заболеванием, которое характеризуется высокой температурой, общей слабостью и образованием гнойников в области миндалин. Это заболевание протекает достаточно сложно, а его последствия могут быть непредсказуемыми и вызывают проблемы с сердцем, суставами и эндокринной системой.

Между тем, существует множество народных рецептов, которые позволяют не только сократить лечение до нескольких дней, но и сохранить здоровье пациенту, избежав непредсказуемых последствий фолликулярной ангины. Самым распространенным способом лечения этого заболевания является полоскание горла настойкой календулы, которую можно как приобрести в аптеке, так и приготовить самостоятельно.

В случае, если настойка приобретается в аптеке, готовить полоскания следует из расчета 1 столовая ложка лекарства на 200 мл теплой кипяченой воды. В домашних условиях для приготовления настойки понадобится 2 столовых ложки цветков календулы, которые заливаются 0,5 л кипящей воды и остужаются до комнатной температуры. Полоскать горло настойкой следует 5-6 раз в день, и уже через несколько суток ангина исчезнет без следа.

Для лечения ангины также отлично подойдет кашица из лимона и меда, которая эффективно снимает отек гортани и приглушает болевые симптомы в горле во время болезни. Для этих целей необходимо пропустить через мясорубку 1 лимон вместе с кожурой и смешать полученную массу с 2 столовыми ложками натурального меда. Это лекарственное средство не нужно глотать, достаточно подержать 1 столовую ложку смеси во рту в течение 3-5 минут. Процедуру необходимо повторять через каждые 2-3 часа в течение нескольких дней.

Существует еще один достаточно быстрый способ лечения ангины, который позволяет избавиться от болезни за одни сутки. Необходимо с периодичностью раз в 3-4 часа смазывать горло керосином, предварительно прополоскав полость рта водкой для дезинфекции.

Процедура не из приятных и противопоказана детям, так как в случае попадания в желудок керосин может спровоцировать острое пищевое отравление. Однако те, кто испытал это средство на себе, уже через несколько часов отмечали нормализацию температуры, а наутро полностью избавлялись от боли в горле и гнойников.

Внимание! Любое самостоятельное лечение не следует проводить, не посоветовавшись предварительно с врачом.

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

Республикамизда ҳар йили кузги-қишки мавсумга ҳар бир соҳада тайёргарлик кўрилишини назарда тутган ҳолда бир қатор ташкилий ишлар амалга оширилиши юзасидан Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори қабул қилиниб, ижроси таъминланади. Ушбу қарор ижросини таъминлаш бевосита ёнгин хавфсизлиги хизмати ходимлари олдига ҳам катта вазифаларни юклайди.

Аҳоли тураржойлари, корхона ва ташкилотларда, айниқса, мактаб, боғча, махсус мактаб интернатлар, ногиронлар, қариялар уйлари олий ва ўрта махсус таълим ҳамда даволаш муассасаларида иситиш мавсуми олдидан масканларнинг қозонхоналари, аҳоли тураржойларидаги газ тақсимлаш пунктлари (ГРП) ва трансформатор подстанциялари (ТП), кўп қаватли уйлардаги газ плиталари ва мўрконларнинг ёнгин хавфсизлиги қоидаларига жавоб бериши юзасидан ёнгинга қарши ҳолати ўрганиб чиқиладди. Аниқланган камчиликларни бартараф этиш ишларини ҳокимият, ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ва ўзини ўзи бошқариш органлари, корхона, ташкилот, муассаса ҳамда бошқа манфаатдор идоралар, жамоатчилик вакиллари газ, электр тармоқлари масъул ходимларини жалб этган ҳолда амалга ошириб, ёнгин хавфсизлиги қоидаларига жавоб берадиган ҳолга келтиришдан иборатлиги билан изохлашди.

Бу йилги иситиш мавсуми-

га тайёргарлик кўриш мақсадида Президентимиз томонидан 2011 йилнинг 11 июлида "Республика иқтисодиёти тармоқларини 2011-2012 йил кузги-қишки даврида барқарор ишлашга тайёрлашни таъминлаш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-1575-сонли қарор қабул қилинган бўлиб, ушбу қарор таллаблари бажарилиши юзасидан Миробод тумани ИИБ ЁХБ томонидан ҳам бир қатор ташкилий тадбирлар амалга ошириб келинмоқда. Жумладан, туман ҳудудида жойлашган аҳоли тураржойлари, мулкчилик шаклидан қатъи назар, корхона ва ташкилотлар, айниқса мактаб, боғча, махсус интернатлар, ногиронлар ҳамда қариялар уйлари, олий ва ўрта махсус таълим, шунингдек, даволаш муассасаларининг ёнгинга қарши ҳолатлари текшириб чиқилмоқда.

Миробод тумани ҳокимиятида ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ва ўзини ўзи бошқариш органлари, корхона, ташкилот, муассаса ва бошқа манфаатдор идоралар ҳамда жамоатчилик вакиллари

Ёнгиндан эҳтиёт бўлинг ҚИШКИ МАВСУМДА ХАВФСИЗЛИККА ЭЪТИБОР ВА ҲУШЁРЛИКНИ ОШИРИШ

иштирокида газ ва электр энергиясидан тўғри, оқилона фойдаланиш, ёнгин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилиш юзасидан кенгайтирилган йиғилишлар ўтказиб келинмоқда. Куз-қиш мавсумида аҳоли тураржойларида иситиш мосламаларидан фойдаланиш ҳолатлари кўпайишини инобатга олиб, газ плитасини ўзбошимчилик билан бошқа жойларга кўчириб ўтказиш, резина шланга орқали улаб ишлатиш, қўлбола ясалган электр иситиш ускуналарида фойдаланиш каби ҳолатлар қандай бахтсиз ҳодисаларга, бундан ташқари, содир бўлаётган ёнгинлар, унинг оғир оқибатлари, айниқса, сўнгги вақтларда республикамиз ҳудудига кириб келаётган Эрон Республикасида ишлаб чиқарилган газ иситиш печлари меёр талабларига жавоб бермаслиги, улардан фойдаланиш натижасида газ иси чиқиб инсонлар заҳарланишига олиб келиши мумкинлигига алоҳида эътибор қаратиб, туманда яшовчи фуқаролар

797 сўм миқдорда моддий зарар етган.

Аҳоли тураржойларида ёнгин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилмаслик натижасида шу каби кўнгилсиз воқеалар содир бўлмоқда. Ёнгиннинг олдини олиш, ёнгин келиб чиқишига сабаб бўлувчи омилларга бепарво бўлмаслик, ёнгин хавфсизлиги қоидаларига амал қилиш, куз-қиш мавсуми олдидан содир бўлиши мумкин бўлган ёнгинларнинг олдини олиш мақсадида шахсий уйлар дудбуронлари ўз вақтида тозаланишига, электр ва газ мосламалари доимо созлиги назорат қилинишига алоҳида эътибор қаратилиши орқали халқ ҳўжалиги корхоналарида давлат мулкни, фуқаролар хонадонларида ўз мулкларини асраган бўладилар.

797 сўм миқдорда моддий зарар етган.

Аҳоли тураржойларида ёнгин хавфсизлиги қоидаларига риоя қилмаслик натижасида шу каби кўнгилсиз воқеалар содир бўлмоқда. Ёнгиннинг олдини олиш, ёнгин келиб чиқишига сабаб бўлувчи омилларга бепарво бўлмаслик, ёнгин хавфсизлиги қоидаларига амал қилиш, куз-қиш мавсуми олдидан содир бўлиши мумкин бўлган ёнгинларнинг олдини олиш мақсадида шахсий уйлар дудбуронлари ўз вақтида тозаланишига, электр ва газ мосламалари доимо созлиги назорат қилинишига алоҳида эътибор қаратилиши орқали халқ ҳўжалиги корхоналарида давлат мулкни, фуқаролар хонадонларида ўз мулкларини асраган бўладилар.

А. Тўраев,
Миробод тумани ИИБ
ёнгин хавфсизлиги
бўлими катта
инспектори, сержант.

Газета
муассиси:
**Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги**

Бош муҳаррир Анвар АЛИМОВ
Нашр учун масъул
**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.
Интернет саҳифаларидан фойдаланилган суратларга «f» шартли белгиси қўйилади.

Манзилмиз: 100060, Тошкент шаҳри,
Истикбол кўчаси, 30-уй, 2-қavat.
Тел/факс: 233-13-22, тел.: 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 10319 нусха.
Буюртма Г-145.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚўШОҚОВ. Навбатчи Владимир ПОЖОГИН.
Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

