

O'zbekistonda sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Кўргазма

ТИББИЁТ РИВОЖИНИНГ МУҲИМ АСОСИ

Пойтахтимиздаги "Ўзэкспомарказ"да "UzMedExpo – 2011" IV халқаро ихтисослашган тиббиёт кўргазмаси намоиш этилмоқда



Таъкидлаш муҳимки, республикамиз тиббиёт тизимида жадаллик билан олиб борилаётган ислохот жараёнлари соғлиқни сақлашнинг замонавий-ташқилий тузилмасини шакллантириш, ихтисослаштирилган илмий-амалий тиббиёт марказлари тармоғини янада ривожлантириш ҳамда тиббий диагностика хизматини тубдан такомиллаштиришда ўз самарасини бериб келмоқда.

Жорий йилнинг 6-7 октябрь кунлари пойтахтимиздаги "Ўзэкспомарказ"да "UzMedExpo – 2011" IV халқаро ихтисослашган тиббиёт кўргазмаси бўлиб ўтди. Ушбу тадбир "IEG Uzbekistan" халқаро кўргазмалар компанияси, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, "Дори-Дармон" ДАК, Республика Савдо-саноат палатаси ва бошқа ташкилотлар ҳамкорлигида ўтказилди. Мазкур тиббиёт кўргазмаси соғлиқни сақлаш тизимига янги тиббий тех-

нологияларни жалб этиш бўйича амалга оширилаётган ишларга яқиндан кўмак бериш, мутахассисларни жаҳон тиббиёти ва мамлакатимиз илм-фани эришаётган ютуқлар билан таништириш мақсадида ташкил этилди. Кўргазмадан дори-дармон ва санитария-гигиена воситалари, тиббий асбоб-ускуналар, шифобахш гиёҳлар, стоматология ва протезлаш жиҳозлари, шунингдек, тиббиёт клиникаларининг хизматлари тўғрисида маълумот берувчи стендлар

ўрин олган. Халқаро тадбирда маҳаллий компаниялардан ташқари Ҳиндистон, Беларусь, Россия, Жанубий Корея, Германия, Эрон ва Хитой каби давлатларнинг жаҳонга машҳур бўлган компания ва хусусий ишлаб чиқариш корхоналари иштирок этдилар. Юқоридаги хорижий компанияларнинг аксарияти тўртинчи бор ушбу тадбирда қатнашаётганлиги кўргазма нуфузи ошиб бораётганлигидан далолат беради. Айтиш муҳимки, бундай анъанавий тарзда ўтказиб келинаётган тиббиёт кўргазмалари соҳа мутахассислари ва ишлаб чиқарувчилар ўртасидаги ҳамкорликни мустаҳкамлаш, бунинг баробарида

(Давоми 3-бетда).

Конгресс

ДОЛЗАРБ МАВЗУ МУТАХАССИСЛАР ЭЪТИБОРИДА

Жорий йилнинг 6-7 октябрь кунлари Тошкент шаҳрида Ўзбекистон онкологларининг II Конгресси бўлиб ўтмоқда. Тадбир Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Республика онкология илмий маркази ва Ўзбекистон онкологлари ассоциацияси ҳамкорлигида ўтказилди. Конгрессда Ўзбекистон, МДХ, Япония, Туркия ва АҚШ давлатларидан 300 дан ортиқ соҳа мутахассислари иштирок этдилар.

Мазкур Конгрессни кириш сўзи билан очган Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири Адҳам Икромов мамлакатимизда онкология соҳасида эришилаётган ютуқлар, илмий салоҳият йўлида олиб борилаётган изланиш, янгиликлар ҳамда бундай нуфузли даражадаги илмий тадбирларнинг ўтказилиши соғлиқни сақлаш тизимида муҳим аҳамиятга эга бўлаётганлигини алоҳида таъкидлаб ўтди. Шунингдек, тадбирда сўз олган иштирокчилар ҳам Ўзбекистон тиббиётининг онкология йўналишидаги натижали ишлари ўзининг самарасини бераётганлиги ва бу борада малакали кадрларнинг фаолияти халқаро мутахассислар томонидан эътироф этилаётганлигини алоҳида тилга олишди.

Конгрессда маҳаллий ва халқаро мутахассислар долзарб мавзуларда ўз маърузалари билан иштирок этишди. Таъкидлаш муҳимки, охириги ўн йил мобайнида онкологиянинг жадал ривожланиши – онкологик беморлар ҳаёт давомийлигининг сезиларли узайиши ва ҳаёт сифати яхшиланишига олиб келувчи кўплаб дори воситаларини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ қилишга кўп томонлама боғлиқ. Ўсмани нафақат радикал олиб ташлаш, балки бемор функционал имкониятларини максимал даражада сақлаб қолиш имконини берувчи аъзо сақловчи ва реконструктив тикловчи амалиётлар бажариш йўли билан амалиётда қўлланилувчи жаррохлик усуллари мукамаллаштирилмоқда ва янгилари ишлаб чиқилмоқда.

(Давоми 2-бетда).

Ҳамкорлик

МУРАККАБ ОПЕРАЦИЯЛАР МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎТДИ

Ҳаммамизга маълумки, кейинги йилларда соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ҳамкорлик ишлари ўз самарасини бериб, соҳа мутахассисларининг ўзаро тажриба алмашишларида муҳим аҳамиятга эга бўлиб келмоқда. Бу борадаги саъй-ҳаракатларни Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази фаолиятида ҳам кўриш мумкин.

Шу ўринда айтиш жоизки, ушбу марказ ва унинг вилоят филиаллари, ҳудудий бўлимлари аҳолига сифатли тезкор тиббий хизмат кўрсатишда алоҳида ўринга эга бўлиб келаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек, марказда кадрлар масаласига катта эътибор қаратилиб, улар барча хорижий давлатларда бўлиб, тажриба кўламлигини бойитиб қайтмоқдалар ва мураккаб операция жараёнларини муваффақиятли бажармоқдалар. Мана олти йилдирки, марказ Жанубий Корея давлатининг Сеул миллий университети ҳамда унинг тасарруфидаги иккита клиникаси билан ҳамкорликда кардиохирургия, болалар ортопедияси, офтальмология ва пластик хирургия йўналишидаги мураккаб операция жараёнларини олиб бормоқда. Шу йилнинг 1-5 октябрь кунлари Сеул миллий университетининг клиникасидан ташриф буюрган бир гуруҳ мутахассислар билан биргаликда Республика шошилинч тиббий ёрдам маркази ходимлари нейрохирургия йўналишида 29 нафар беморни тиббий кўриқдан ўтказиб, шулардан 4 нафаридан бош мия ўсмаси амалиёти муваффақиятли олиб борилди.

Операция жараёнида иштирок этган корейлик мутахассислар юртимизда нейрохирургия йўналишида фаолият юритаётган малакали кадрлар меҳнатини юқори баҳолаб, улар билан

(Давоми 2-бетда).

Обуна – 2012



Хурматли 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 севимли газетангизга обуна бўлишни унутманг!
Нашр индекси: 128.

Семинар

ЖУРНАЛИСТЛАР НИГОҲИДА: ОНА ВА БОЛА САЛОМАТЛИГИ ҲАМДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

Барчамизга маълумки, Юртбошимиз раҳнамолигида журналистлар фаолиятига бўлган эътибор янада кучайиб, улар томонидан аҳолига етказилаётган ахборотнинг тўғрилиги, холислиги ҳамда шаффофлигини таъминлаш мақсадида ўтказилаётган ўқув-семинар, анжуман ва давра суҳбатларининг тез-тез ўтказиб турилаётганлиги оммавий ахборот воситалари ходимларининг касбий маҳорати ва ижодкорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда.



Ана шундай ўқув-семинарлардан бири жорий йилнинг 4-5 ноябрь кунлари Ўзбекистон мустақил босма оммавий ахборот воситалари ва агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди томонидан «Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб этишда оммавий ахборот воситалари роли ва вазибалари» мавзусида семинар-тренинг бўлиб ўтди. Мазкур семинарда асосан марказий ҳамда ҳудудий босма нашрлар журналистлари иштирок этишди. Семинар давомида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш, Адлия вазирликлари, Ўзбекистон Президентини ҳузуридаги Амалдаги қонун ҳужжатлари мониторинги институти, Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси ҳамда соҳа бўйича мамлакатимизда илмий-тадқиқот марказларининг эксперт ва олимлари долзарб мавзулар доирасида маърузалар қилдилар.

Эътироф этиш муҳимки, мустақилликнинг илк кунла-

ридан бошлаб, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом оилани шакллантириш, оналик ва болаликни ижтимоий муҳофаза қилиш, хотин-қизларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, уларнинг оила ва жамиятдаги ролини ошириш, шунингдек, иқтисодий фаоллиги ва мавқеини янада кўтариш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарор ва Фармонлари ҳамда Давлат дастурларининг қабул қилинганлиги соғлиқни сақлаш тизимида қаратилган эътирофнинг ёрқин ифодасидир. Айниқса, республика соғлиқни сақлаш тизимида оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ҳамда соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш борасидаги фаолиятлар жаҳон нигоҳидан ўрин

ли хабар Буюк Британиянинг «Save the Children» («Болаларни асрайлик») халқаро ташкилоти томонидан Ўзбекистон болалар саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича жаҳоннинг энг яхши ривожланган ўнлик қаторига киритилди ва 161 та давлат ичида 9-ўринни эгаллади. Тадбир да-

вомида мутахассислар асосан, давлатимиз раҳбарининг соҳага оид маълумотлардан хабардор қилиш билан бир қаторда, соғлиқни сақлаш тизимидаги ислохот жараёнлари аҳоли орасида тарғиб қилинишида асосий омил бўлиши ҳамда фонд томонидан журналистларни соҳаларга ихтисослаштириш бўйича ўтказилаётган ўқув-семинарнинг навбатдагиси соғлиқни сақлаш тизимида бағишланганлиги, оммавий ахборот воситалари ходимларининг оналик ва болаликни муҳофаза қилиш борасида ҳукуватимиз томонидан олиб борилаётган ислохотларнинг янада теран ва чуқур ёритилишида муҳим аҳамият касб этиши шубҳасиздир.

ли хабар Буюк Британиянинг «Save the Children» («Болаларни асрайлик») халқаро ташкилоти томонидан Ўзбекистон болалар саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича жаҳоннинг энг яхши ривожланган ўнлик қаторига киритилди ва 161 та давлат ичида 9-ўринни эгаллади. Тадбир да-



ган ютуқлар халқаро ташкилотлар томонидан юқори даражада баҳолаб келинаётганлиги ҳам, албатта, фахрланарли ҳолдир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан 2007 йилда ўзбек миллий тиббиёт модели бошқа мамлакатларга намуна сифатида тавсия этилди. Эришиб келинаётган ана шундай муваффақиятлардан яна бири, жаҳон бўйлаб кенг тарқалган кувонч-

ларини мустаҳкамлашга қаратилган меъёрий-ҳуқуқий базани такомиллаштириш, амалдаги қонунчилик ҳамда меъёрий ҳужжатларга замон талабларига мос

Ўзбекистон мустақил босма оммавий ахборот воситалари ва агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди томонидан ўтказилган ўқув семинари якунида мавзу доирасида журналистлар ижодкорлигини ошириш мақсадида ўзаро ҳамкорлик шартномалари тузилди.

Конгресс

ДОЛЗАРБ МАВЗУ МУТАХАССИСЛАР ЭЪТИБОРИДА

Республикаимизда ҳозирги вақтда аҳолининг хавfli ўсма касалликлари билан касалланиш ва ўлим кўрсаткичларининг камайишида ижобий динамика кузатилаётганлиги, хавfli ўсма касалликларининг эрта босқичдаги турларини аниқлаш сонининг ошганлиги ҳамда энг кўп учрайдиган сут бези, ўпка, меъда саратони каби ўсма турларида 5 йиллик яшовчанлик кўрсаткичининг яхшиланганлигини бунга яққол мисол қилиб кўрсатишимиз мумкин. Лекин шу билан бир қаторда, юқоридаги ютуқлар билан бирга, замонавий тиббиётда саратон касаллигининг бошланғич босқичларини аниқлаш муаммоси долзарб бўлиб қолмоқда. Ушбу муаммоларнинг ечимини ҳал қилишда куйидаги, яъни фақатгина миллий саратонга қарши дастурларни давлат томонидан унумли молиялаштириш, онкологик муассасаларнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш йўлидаги мақсад сари йўналтирилган ишлар, онкологик касалликлар эпидемиологияси, скрининг ва профилактикаси соҳасидаги фундаментал тадқиқотларни самарали қўллаб-қувватлаш ишларига катта эътибор қаратсақкина, кўзлаган мақсадларга эришамиз.

Конгресс ниҳоятда қизиқарли, баҳс-мунозарага бой бўлиб, иштирокчилар тажриба, билим ва илмий йўналишда ўзаро фикр алмашдилар ҳамда дунё мутахассисларини ташвишга солаётган бундай касалликнинг олдини олиш бир-гина давлат эмас, балки барча давлат мутахассисларининг муҳим вазибаси эканлигини яна бир таъкидлаб ўтишди.

1-2-саҳифа материалларини Ибодат СОАТОВА тайёрлади.
Муаллиф олган суратлар.

Ҳамкорлик

МУРАККАБ ОПЕРАЦИЯЛАР МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎТДИ

биргаликда жараёнда фаол иштирок этган шифокорларимизнинг касб маҳорати ва илмий йўналишдаги ишлари таҳсинга сазовор эканлигини эътироф этишди.

Шунингдек, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Республика аёллар кенгаши ҳамда «Фонд Форум» ҳамкорлигида олиб борилаётган «Оила саломатлиги» лойиҳаси доирасида корейлик бир гуруҳ педиатрлар меҳрибонлик уйларида бўлишиб, болаларни тиббий кўриқдан ўтказишди.

Албатта бундай ҳамкорликда олиб борилаётган эзгу ниятли ишлар замирида инсон саломатлиги ётар экан, бу борада амалга оширилаётган ўзаро тажрибалар ижобий натижаларни бериб, халқимиз саломатлиги йўлида меҳнат қилаётган тиббиёт ходимларининг касб малакасини оширишда муҳим ўринни эгаллаб, Ўзбекистон тиббиёти равнақи юксалишида асосий пойдевор бўлиб хизмат қилиши шубҳасиздир.



Кўргазма

ТИББИЁТ РИВОЖИНИНГ МУҲИМ АСОСИ

(Давоми. Боши 1-бетда).

тизимда қўлга киритилаётган ютуқларни кенг тарғиб этиш ва ўзаро тажриба алмашишда катта аҳамият касб этмоқда. Кундан-кунга соғлиқни сақлаш тизимида замонавий тиббий технологияларга бўлган қизиқиш янада ортиб бормоқда. Шу боис, кўргазма стендларида ана шу йўналишда ишлатиладиган ультратовуш ташхис аппаратлари, стоматология, лаборатория жиҳозлари, дори-дармон, шунингдек, бир қанча

бири бўлган "Агробιοοκιμё" корхонаси тавсия этаётган маҳсулотлар тиббиёт муассасалари, бунинг баробарида уй шароити ҳамда кундалик турмушимизда қўлланилиши муҳим бўлган антисептик воситалардан иборат бўлиб, соҳа мутахассислари ва кўргазма қатнашчиларида катта қизиқиш уйғотмоқда.

– Компаниянинг "Агробιοοκιμё" корхонаси "Ўзфармсаноат" акционерлик концерни қошида 2007 йилда ҳукумати-

ни янада оширишга эришдик. Албатта, фаолиятимизнинг барқарор ривожланишида давлатимиз кўрсатаётган эътибор ҳамда ташкил этилаётган кўргазмалар натижаси самара бермоқда. Тайёрлаётган маҳсулотларимизнинг фойдали томони шундаки, улар касалликларнинг олдини олиш ва даволашда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Бунинг ифодаси сифатида айтмоқчиманки, компаниямизда яқиндагина ишлаб чиқарилган "Тозаден" номли препарат ўриндоши ав-



хон сингари терини зарарланишлардан сақловчи моддалар қўшилган, – дейди компаниянинг тижорат директори ўринбосари Нилуфар Раҳмонова.

Тадбир давомида маҳаллий ва хорижий давлатлардан ташриф буюрган компанияларнинг маҳсулотлари соҳа мутахассислари ҳамда иштирокчилар диққат-эътиборини жалб этган ҳолда улар барча компаниялар билан шартномалар тузиш ҳамда муҳим маълумотларга эга бўлдилар.

янги технологияларга кенг ўрин ажратилди. Яна шуниси аҳамиятлики, мамлакатимиз тиббий техника ишлаб чиқарувчилари ҳам юксак технологияларни шифо масканларига етказиб беришга алоҳида эътибор қаратмоқдалар.

Маҳаллий компаниялардан

миз қарори асосида ташкил этилган. Корхонамиз маҳсулотлари билан ҳар йили ана шундай кўргазмаларда иштирок этиб келяпмиз. Ўтган йилги кўргазмада маҳсулотларимиз 15 хил турда намойиш этилган талаб ва истакларини инобатга олиб, маҳсулотлар сони-

валлари чет эллардан қиммат нархда олиб келинар эди. Худди шу сингари "Антисептин ОП" номли гигиеник препаратимиз ҳам истеъмолчиларимизга маъқул бўлмоқда. Таъкидлаш муҳимки, унинг таркибида спирт мавжудлиги боис, глицерин, этил ёғи, қора рай-

Албатта, бундай анъанавий кўргазмаларнинг кенг аудиторияда ўтказиб келинаётганлиги тиббиётимиз ривожини юксалиши билан бир қаторда, аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш даражасини янада ошириши шубҳасиз.

Фотима МИРСАГАТОВА.

Суратлар муаллифи Анвар САМАТХОДЖАЕВ.

СУРАТДА: "UzMedExpo – 2011" халқаро ихтисослашган тиббиёт кўргазмаси фаолиятдан лавҳалар.

Қарор ва ижро

ИЗЧИЛ ФАОЛИЯТЛАР ДОИРАСИДА

Маълумки, Ўзбекистон Республикаси Президенти ва ҳукумати томонидан аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш ва баркамол авлодни тарбиялаш масалаларига жиддий эътибор қаратиб келинмоқда. 2008 йил 26 декабрда Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-1023-сонли «Ўзбекистон Республикасида ОИВ инфекциясининг тарқалишига қарши кураш тадбирларининг самарадорлигини ошириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Қарорига асосан республикада ОИВга қарши курашнинг ягона тизими ташкил этилди. ОИВ инфекциясига қарши ўтказилаётган чора-тадбирларнинг самарадорлиги ва сифати яхшиланди.

Ушбу тизимнинг моддий-техник базасини ривожлантириш мақсадида 7,5 миллиард сўм қийматига эга бўлган 23 турдаги замонавий, хусусан юқори технологияли (ПЦР) аппаратлари, цитофлюориметр усуналари ва 59 та туманлараро ОИТС диагностика лабораториялари иммунофермент анализаторлари билан таъминланди. Кейинги икки йил мобайнида ҳудудий ОИТСга қарши кураш марказларида қарийб 7,5 миллиард сўмлик қурилиш ва таъмирлаш ишлари амалга оширилди. Жумладан, Тошкент шаҳри, Фарғона, Навоий ва Бухоро вилоятлари ОИТС марказларига янги бинолар қурилган бўлса, Андижон, Жиззах, Қашқадарё, Наманган, Самарқанд, Сурхондарё, Тошкент вилоятлари ва Қорақалпоғистон Республикаси ОИТС марказлари учун барча қулайликларга эга бўлган бинолар ажратилиб, мукамал таъмирдан чиқарилди.

Республикада ОИТСга қарши кураш тадбирларига давлат бюджетидан ташқари хорижий давлатлар ва халқаро грантлар маблағларини жалб қилиш борасида ҳам қатор тадбирлар амалга оширилди. Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг 2011-2017 йилларга мўлжалланган ОИТС муаммосига ба-

ғишланган 61,8 миллион АҚШ доллари қийматига эга 2 та талабномаси Глобал жамғарма томонидан маъқулланди. Ушбу грант маблағлари республикада ОИВ инфекциясининг профилактикаси, ОИТСга чалинган беморларни эрта аниқлаш, уларни даволаш, аҳолининг хабардорлигини ошириш, даволаш-профилактика муассасалар моддий-техник базасини яхшилаш, тиббиёт муассасаларида тиббий муолажалар хавфсизлигини таъминлаш учун сарфланмоқда. Аҳоли учун ОИТС муаммосига бағишланган 10 дан ортиқ видеороликлар тайёрланиб, оммавий ахборот воситаларида намойиш этилмоқда. Жорий йилда 200 дан ортиқ телекўрсатувлар, радиоэшиттиришларда ОИВ инфекцияси муаммоси ёритиб борилди, 40 мингдан ортиқ маъруза ва суҳбатлар ўтказилди, 1500 дан ортиқ савол-жавоб кечалари ташкил этилди.

Республикада ОИВ инфекциясига чалинган шахсларни даволашга катта эътибор қаратилмоқда. Вирусология илмий-текшириш институти, Республика ОИТСга қарши кураш маркази, Педиатрия илмий-амалий тиббиёт маркази, Акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт маркази ва Тошкент шаҳар перинатал маркази қошида ОИВ инфекциясига чалинган беморларнинг умрини узайтириш



ва ҳаёт сифатини яхшилаш ҳамда иш қобилиятини ошириш мақсадида антиретровирусли терапия ўтказилмоқда. Ҳозирги кунга келиб, республикада 3500 дан ортиқ ОИВ инфекциясига чалинган шахслар антиретровирусли терапияни қабул қилмоқдалар. Юқоридаги амалга оширилган фаолиятлар билан бир қаторда, камчилик ва муаммоларимиз ҳам йўқ эмас. Шундай экан, олдимизда турган долзарб вазифаларни бартараф этишда нафақат мутахассислар, балки кенг жамоатчилик билан ҳамкорликда иш олиб борсақкина, янада самарали натижаларга эришимиз мумкин.

Айтиш муҳимки, мустақиллигимизнинг ўтган 20 йили ичида ОИТСга қарши кураш борасида хизматларимизни инobatга ол-

ган ҳукуратимизнинг махсус қарорига биноан Юртбошимизнинг имзолари билан «Ўзбекистон Республикаси мустақиллигига 20 йил» эсдалик нишони билан тақдирландим. Бу муқофот фақат менга эмас, балки республикада ОИВ/ОИТС муаммоси бўйича хизмат қилаётган барча соҳа мутахассисларига берилган деб ҳисоблайман. Маъқур эсдалик нишони, албатта ОИВ инфекциясига қарши олиб борилаётган тадбирларни янада такомиллаштириш ва республика аҳолисини ушбу касалликдан ҳимоя қилишда барча имконият, куч ва ғайратимизни сарф қилишга ундайди.

Нурмат ОТАБЕКОВ,
Республика ОИТСга қарши кураш маркази директори.

Мутахассис огоҳлантиради

ЭЪТИБОРСИЗЛИККА
ЙЎЛ ҚЎЙМАЙЛИК

Мана, кунлар ҳам совий бошлади. Бундай об-ҳаво шароитида аҳоли ўртасида шамоллаш, тумов каби касалликларга чалиниш ҳолатларининг учраши табиий. Айниқса, болалар ушбу хасталиклар билан тез оғриши, агар унинг олди олинмаса ёки ўз вақтида даво муолажалари қилинмаса, оғир асоратлар келиб чиқиши мумкин. Ана шундай шамоллашлар натижасида юзага келадиган касалликлардан бири анги-на ҳисобланади. Кўпчилик бу касалликка енгил-елпи қарайди. Бундай эътиборсиз-лик оқибатида бошқа касалликлар ҳам келиб чиқиши мумкин. Шу боис, аҳолининг кенг қатламига мазкур касалликнинг келиб чиқиш сабаблари, унинг турлари ва олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида маълумот беришни жоиз деб билдик.

Ангина муртак безларининг яллиғланиши, исит-ма ва интоксикация бўли-ши билан таърифланади. Ангина лотинча «Ango» сўзидан олинган бўлиб, қисиш, бўғиш маъносини англатади. Мустақил касаллик тарзида учрайдиган ангинанинг катарал, фолликуляр ва лакунар хиллари маълум. Бола бир ёшга тўлгандан сўнг муртак беzi тезликда ривожлана бошлайди ва бу жараён 10-20 ёшгача да-вом этади. 35-40 ёшдан сўнг муртак безининг тўқимаси кичрайиб, ушбу ёшдан сўнг анги-на билан касалланиш ҳам камаяди. Ангинани кўпинча стрепто-коклар, стафилококлар, баъзан диплококлар ёки Фридендер таёқчалари кўзгатади. Охириги йилларда антибиотиклар кенг қўлланиши туфайли замбуруғ-лар ҳам анги-нага сабаб бўлмоқда (кандидоз). Шунинг-дек, Аденовируслар, Коксаки вируслари ҳам анги-на кўзгатади. Касаллик асосан боғча ва мактаб ёшидаги болаларда ва 25-30 ёшларгача бўлган одамларда учраб, йилнинг I-IV чорақларида улар кўпроқ касалланадилар. Ангина касаллиги ҳаво-томчи йўли билан тарқалиб, унинг спорадик равишда пайдо бўлиши нафас йўлларида яшайдиган шартли патоген микроблар фаоллигининг кўпайишига боғлиқдир. Одатда шартли патоген микроблар одам совқотганда, чанг ҳаводан нафас олганда ҳужумга ўтадилар. Касаллик бошқаларга бемор ишлатган идиш ва қошиқлар орқали юқади. Унинг ривожланишида совқо-тиш, айниқса оёқларнинг узок вақт совуқда қолиб кетиши муҳим роль ўйнайди. Тана совқотганда организмнинг иммунологик реактивлиги камаяди ва шартли патоген бактериялар кўпайишига қулай шароит туғилади. Бундан ташқари, организмнинг шартли патоген микробларга нисбатан сенсibiliзация ҳолатида бўлиши ҳам катта аҳамиятга эга. Ката-рал анги-нада муртак безлари шишади, эпителий хужайралари парчаланиб, кўчиб тушади ва майда-майда инфилтратлар ривожланади. Фолликуляр ва лакунар анги-наларда инфилтратлар каттароқ бўлади, фолликулалар йирингланади ва майда абсцесчалар пайдо бўлади. Лакунар анги-нада лакуналарда фибрин ва лейкоцитлардан иборат пардачалар кўринади. Ангинадан сўнг



20000 гача) ва ЭЧТнинг тезлашгани (соатига 25-30 мм.гача) аниқланади. Ҳозирги замон усуллари билан даволаганда муртак безларидаги йирингли доналар 3 кун, ҳарорат 2-3 кун, интоксикация 4 кун давом этади. Даво ўз вақтида бошланмаса, паратонзилляр абсцесс, муртак безларида флегмона ривожланиши, булардан ташқари, миокардит бошланиши мумкин.

Лакунар анги-на. Ангинанинг бу хилида муртак безининг лакуналарида касалликнинг 2-3-кунларида йиринг тўпланади. Интоксикация кучли, ҳарорат юқори бўлади. Регионар лимфа тугунлари катталашади. Лакунар ва фолликуляр анги-наларда лимфа тугунларидан ташқари талоқ ҳам катталашади. Муртак беzi лакуналардаги йиринг текширилганда гемолитик стрептококк (40%), яшилга бўяладиган стрептококк (42%), стафилококк (44,5%) ва диплококк (22%) топилган.

Асорати. Ангиналар ўз вақтида даволанмаса қуйидаги асоратлар бўлиши мумкин: паротонзелей абсцесс, юрак миокардиди, ревмотизм, буйраклар яллиғланиши, гайморит, иккиламчи менингит.

Давоси. Аввало, анги-на, хусусан, юрак қон-томир системасида жиддий касалликлар ривожланишига сабаб бўладиган касаллик эканини ҳамма вақт назарда тутмоқ ва унинг давосига алоҳида эътибор бермоқ керак. Бемор ўрин-кўрпа қилиб ётиши лозим. Бемор томоғи фурациллин (1:3000) билан чайилади. Шифокор тавсия этган дори-дармонлар берилади. Юқоридаги асоратлар келиб чиқмаслиги учун беморлар тиббиёт муассасасига ўз вақтида мурожаат қилиши шарт ва шифокор назоратида бўлиши керак.

Профилактикаси. Организмни чиниқтириш, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш жуда муҳим. Касалланган кишиларни вақтида даволаш, бурун ва бурунга туташган бўшлиқларда касаллик бўлса, уларни дарҳол даволаш зарур. Сурункали тонзиллитларни ўз вақтида даволаш керак.

А. АБДИРАҲИМОВ,
Тошкент шаҳар 1-сон
юкумли касалликлар
шифохонаси шифокори.

одам иммунитетини пасаяди. Аксинча, анги-на билан оғриган одам организмда юз берадиган сенсibiliзация ҳолати туфайли у билан касалланишга мойил бўлиб қолади. Яширин даври 2-3 кун давом этади, касаллик бирданига бошланади, тана ҳарорати тезда 39-40 даражача кўтариллади. Заиф одамларда ҳарорат пастроқ бўлади (субфебрил даражада) ёки ўзгармайди. Беморни интоксикация безовта қилади, сув ва овқат ютганда томоғи оғрийд.

Катарал анги-на. Ангинанинг бу хилида интоксикация камроқ ҳарорат, яъни 38-38,5 даража бўлади. Баъзан субфебрил даражача кўтариллади. Бемор томоғига биронта нарса тиқилаётгандай туюлади. Муртак безлари қизаради ва бўртиб шишади. Катарал ангинани ўткир фарингитдан фарқлаш керак бўлади. Фарингитда муртак бе-зидан ташқари томоқнинг орқа сатҳи танглай ҳам қизаради. Ката-рал анги-нада қонда деярли ўзгаришлар юз бермайди. Ан-гина узоғи билан 5-6 кун да-вом этади.

Фолликуляр анги-на. Бемор эти увишиб, қалтирайди ва ҳарорати 39-40 даражача кўта-рилади. Баъзан қусади. Интоксикация аломатлари: бош оғриғи, дармон қуриши, мускуллар ва бўғимларнинг қақшаб оғриши безовта қилади. Мур-так безлари қизарган ва шиш-гандан ташқари унинг устки са-тҳида йирингдан иборат майда дончалар кўринади (фоллику-лалар). Одатда олдин бир то-монда, сўнгра иккинчи томон-даги муртак беzi касалланади. Қонда лейкоцитоз (18000-

Пахта йиғим-теримининг ҳал қилувчи палласи бошланди. Пешона тери эвазига ҳалол меҳнат билан яратилган «оқ олтинни» ёгин-сочин кунларга қолдирмай йиғиб олиш мақсадида катта-кичик, ёшу қари пахта йиғимида фаоллик, кўтаринки руҳ билан иштирок этмоқдалар. Йиғим-терим компанияси унумли, кўнгилдагидек ўтишида Давлат санитария-эпидемиология назорат маркази мутахассисларининг роли катта бўлмоқда. Шундай экан, бу борада қилинаётган ишлар тўғрисида Андижон вилоят ДСЭНМ бош врачлари Баҳром Қораев билан суҳбатда бўлдик.

БАРЧАМИЗ МАСЪУЛМИЗ

– Йиғим-терим бошланишидан аввал теримчилар, ҳашарчиларни ҳар томонлама ҳимоя қилиш мақсадида тарғибот ишларини амалга ошириб, улар жойлашадиган биноларни таъмирлаш, ичимлик суви таъминотини йўлга қўйиш, чиқиндилар тўпланмаслиги мақсадида барча бинолар инвентаризациядан ўтказилди. Жалб қилинган ҳашарчиларга яратилган шароитларни назорат қилиш учун вилоят Давлат санитария-эпидемиология назорат марказининг буйруғига кўра туман ДСЭНМлари назорати кучайтирилди. Вилоят ДСЭНМнинг бевосита назорати остида барча туманлардаги ҳашарчилар жойлашиши режалаштирилган биноларда бирламчи дезинфекция, дезинсекция ва дератизация ишлари ўтказилиб, тозаллик катта эътибор қаратилиб, назоратга олинди. Шунингдек, ҳашарчиларга иссиқ овқат тайёрлаш учун ошхоналар ташкил этилди. Ошпазлар махсус кийим-бош билан таъминланиб, 100 фоиз тиббий кўриқдан ўтказилди. Улар саломатлигини сақлаш учун отрядларга шифокорлар бириктирилган. Тиббий аптекалар етарли миқдорда керакли дори ва боғловчи материаллар билан таъминланган. Йиғим-терим компанияси бошлангунга қадар ҳашарчилар жойлаштириладиган жойлардан сув намуналари кимёвий ва бактериологик текширишга олинди, таҳлиллар бўйича салбий натижалар топилмади. Дезинфекцияловчи воситалар захираси яратилди. Бу борада режадаги белгиланган ишлар давом эттирилмоқда.

Шу ўринда айтиш жоизки, иш давомида теримчилар терисида майда жароҳатлар пайдо бўлиши, тирналиши, яраланиши мумкин. Булар кўринишдан «арзимаган нарсалар» бўлса ҳам, аста-секин яллиғланиши, йиринглаши табиий. Буларнинг олдини олиш учун терига турли юмшатовчи моддалар, қўл учун кремлар, вазелин, глицерин суркаб туриш тавсия қилинади. Агар терида майда жароҳатлар пайдо бўлса тезда даволаш чораларини кўриш керак, шуни унутмаслик зарурки, кўринишдан кичик бўлган жароҳатлар микроблар учун кириш эшикларига айланиб қолади. Иш даврида терлаб туриб совуқ сув ичиш яхши эмас. Чунки бу турли даражада шамоллаш-яллиғланиш касалликларига олиб келади. Сой ва ариқлардаги қайнатилмаган сувни ичиш умуман тақиқланади ҳамда турли ичак касалликлари келиб чиқишига сабаб бўлади. Шунинг учун шийпонлар, хирмонларда қайнатилган сув ва чойнинг узлуксиз бўлишини таъминлаш зарур.

Хулоса сифатида айтишимиз жоизки, пахта еғим-теримини уюшқоқлик билан ўтказиб, бу борада соғлигимизга безътибор бўлмасдан, ҳосилни ўз вақтида йиғиштириб олишда фаол иштирок этишимиз ҳар биримизга катта масъулият юклайди.

Гулнора ТЎРАХЎЖАЕВА
суҳбатлашди.

Дил изҳори

СОҒЛИК, ОМОНЛИК ҲАМРОҲИНГИЗ БЎЛСИН

Етти йилдан буён бронхиал астма касаллиги ташҳиси билан даволаниб келаман. Шу давр мобайнида Наманган вилоятининг тиббиёт муассасаларида даво муолажаларини олдим. Лекин кейинги пайтларда аҳволим жуда оғирлашиб, даволовчи шифокорларимга мурожаат қилганимда улар Республика ихтисослаштирилган аллергология марказига йўлланма беришди. Ушбу марказга келганимда мени аввало профессор Озод Назаров қабул қилиб, даволанишим зарурлигини айтди. Аллергология бўлимига жойлашганимдан сўнг тажрибали врач Дилфуза Исмоилова аҳволимни доимий кузатиб, даволаш ишларини бошлаб юборди. Қолаверса, кеча-кундуз ҳолимдан хабар олиб, тиббий ёрдам кўрсатган навбатчи шифокорлар Хушнуд Сафарбоевич, Наргиза Пўлатовна, Улугбек Юсупович, дори-дармонларни ўз вақтида бериб турган бири-бирдан чаққон ҳамширалар Фотима Холматова, Дилбар Бозорбоева, Зебо Олимова, Фазилат Алиохунова, Шоҳида Латипова, Мадина Каратаева, Хулкар Жўраева ҳамда нафасим сиқиб қолганда ингалиция ва физиотерапевтик муолажаларни тезлик билан ўтказган ҳамшира Мунира опа ва бир қанча бўлим ходимларига ўзимнинг чексиз миннатдорчилигимни билдираман. Улар касалликдан фориг бўлишимда, соғлигим тикланишида, оилам бағрига қайтишимда ўзларининг беминнат хизматларини аямадилар. Айниқса, марказ директори, профессор Озод Назаровнинг камтарлиги, беморларга бўлган ҳушмуомалалиги ҳамда ўз касбига фидойиллиги биргина мени эмас, даволанувчиларни ҳам мамнун этди. Аввало, беморлар учун ана шундай ихтисослаштирилган марказларни ташкил этиб, барча шароит ва имкониятларни яратиб бераётган Президентимиз ва Соғлиқни сақлаш вазирлигига чин қалбимдан раҳмат айтиб, ушбу марказ ходимлари ишига муваффақият, ўзларига эса соғлиқ-омонлик тилаб қоламан.

Асила ҲОЖИМИРЗАЕВА,
Наманган вилояти.

Хурматли муштарийлар!

Агар Сиз обуна бўлган худудда газетанинг кечикиб бориш ҳолатлари кузатилса, таҳририятнинг қуйидаги рақамларига мурожаат қилишингиз мумкин:
(8371) 233-13-22, 233-57-73.

Родителям на заметку

РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Многих родителей, особенно молодых, у которых дети в первый раз пошли в первый класс, интересуют вопросы, связанные с режимом дня. Большинство детей идет в школу с большим стремлением. Но незаметно проходят первые торжественные дни и оказывается, что не каждый школьник хорошо подготовлен к обучению и не потому, что он в детском саду или дома не научился различать буквы, читать слоги или пи-

сать – всему этому научит первоклассника его учитель. Трудность заключается в том, что не все дети хорошо подготовлены к учебе как новому виду деятельности. До школы основным видом деятельности ребенка была игра, которая была основана на его желаниях. В школьные годы ведущей деятельностью ребенка становится обучение, основанное не на его желании, а на необходимости.

Занятия в школе – это большой труд, требующий от ребенка усилий для преодоления трудностей. Если у ребенка воспитана хорошая привычка к трудовому усилию в дошкольном возрасте, то переход к новым условиям пройдет безболезненно, и наоборот. В этот трудный момент родители и учителя должны помочь ребенку правильно сочетать учебу, развлечение и отдых. С первых дней первокласснику нужен правильно составленный распорядок дня для того, чтобы он постепенно привыкал к твердому режиму и правильному распределению времени.

Родителям необходимо помнить о такой возрастной особенности детей младшего школьного возраста, как повышенная утомляемость, которая выражается в их двигательном беспокойстве, частом отвлечении, а также в отказе выполнять порученную работу. Все эти признаки говорят о снижении у младших школьников их работоспособности.

Поэтому в первое время в режиме дня первоклассника целесообразно предусмотреть 1-2 часа дневного сна. Для улучшения работоспособности дети младшего школьного возраста после школы должны отдыхать в среднем 3 часа. Из этого времени полтора часа надо отвести активному отдыху на свежем воздухе.

Пусть с первого класса ученик привыкает чередовать выполнение домашних заданий с физкультурными паузами. К сожалению, во многих семьях это-

му не уделяется должное внимание. Первоклассник должен делать перерыв в занятиях через каждые 15-20 минут; в дальнейшем, в младших классах – через каждые 30-35 минут, а в более старших – через каждые 45 минут. Во время этих перерывов лучше всего сделать несколько простых физических упражнений.

Некоторые старательные ученики торопятся к выполнению домашних заданий сразу после возвращения из школы. С гигиенической точки зрения так делать нельзя. Как показывают наблюдения, при этом в большинстве случаев дети для приготовления уроков затрачивают значительно больше времени и допускают много ошибок, так как в состоянии утомления материал плохо воспринимается, ребенок чаще отвлекается. Учащиеся второй смены выполняют домашние задания в утренние часы.

Многих родителей интересует вопрос, какие часы дня наиболее благоприятны для умственного труда. Утро является наиболее благоприятным, когда нервные клетки после ночного сна и отдыха особенно работоспособны. Учитывая эту особенность, многие школы у нас в стране переводятся на утреннюю смену. К обеденному времени работоспособность значительно падает и примерно с 4 часов дня снова несколько возрастает. Однако этот подъем длится сравнительно короткое время. В связи с этим целесообразно, чтобы ребенок садился за уроки не позже этого времени.

Для сохранения здоровья ребенка большое значение имеет сон. По гигиеническим нормативам, первоклассник в сутки должен спать 11-12 часов, дети 10-11 лет – до 10 часов в сутки, а в более старших возрастных группах не менее 8-9 часов в сутки. Для первоклассника обязательен дневной сон в течение 1-1,5 часов. Как показывают проведенные наблюдения, наибольшее сокращение ночного сна отмечается прямо с 1-3 классов. В среднем дети данной возрастной группы недосыпают 1 час. Учащиеся старших классов в среднем недосыпают до 2-х и более часов. Длительное продолжение такого неблагоприятного фактора отрицательно сказывается на здоровье детей и подростков. Такое нарушение режима сна также влияет на работоспособность учащихся.

Причиной недосыпания школьников во многих случаях является не рациональное использование времени. Например, много времени школьники затрачивают на просмотр телевизионных передач и прослушивание радио. На просмотр телевизора ученики 1-4 классов ежедневно затрачивают до 2-х часов, а учащиеся 5-9 классов – более 3-х часов. Этим мы не хотим сказать, что просмотр телевизионных передач вреден. Наоборот, просмотр специальных детских и юношеских телепередач детям приносит большую пользу. Однако, чрезмерное увлечение телевизионными передачами, к сожалению, проис-



ходит в ущерб дневным, активным видам отдыха, прогулки или за счет дневного сна. По нашему мнению, отклонения в режиме дня школьников, особенно младших классов, в какой-то степени связаны с традиционным распорядком жизни семей или это связано с недостаточностью внимания некоторых родителей к рациональной организации отдыха, домашнего приготовления уроков, планированием свободного времени детей.

Беспорядочность режима дня школьников старших классов во многих случаях связана с большой общей учебной нагрузкой. Многие учащиеся старших классов жалуются на нехватку времени для приготовления домашних заданий. Действительно, проблема нехватки времени отмечается не только среди детей школьного возраста, но и среди многих взрослых людей. Во многих случаях причина этого – неупорядоченность режима дня.

Немаловажное значение в жизни школьника имеет оборудование в квартире, постоянное рабочее место ребенка. При этом особое внимание необходимо уделить освещенности рабочего места и тепловому

режиму. Рабочее место в комнате необходимо подобрать так, чтобы естественное освещение падало с левой стороны. Искусственное освещение также должно падать с левой стороны. Мощность лампы не более 40-60 ватт. Стол и стул должны соответствовать пропорциям тела ребенка.

Особенно важное место занимает также питание ребенка. В школе ученик обязательно должен получать второй завтрак. Дети, не приученные завтракать в школе, привыкают к ощущению голода. В дальнейшем, когда учебный день станет более продолжительным, эта привычка завтракать в школе будет совершенно необходимой. Длительное голодание приводит к более быстрому утомлению и может способствовать развитию различных заболеваний. Питание школьника должно быть 4-х разовым, содержать в достаточном количестве полноценные белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Правильный режим дня является залогом здоровья и повышения работоспособности школьников.

А. ТОХИРИЙ,
старший преподаватель
ТашИУВ.

Мутахассис огоҳлантиради

ТЕЗ ВА МАЛАКАЛИ ЁРДАМ БЕМОР ҲАЁТИ УЧУН МУҲИМ

Озиқ-овқат маҳсулотларидан захарланиш касалликлар ичида жуда оғир кечадиган турларидан бири бўлиб, бу ботулизм дейилади. Ушбу касаллик келиб чиқишининг асосий сабабчиси *Giostridium Botulinum* таёқчаларининг вегетатив шакли ишлаб чиқарадиган оксилдан иборат нейротоксиндир. Унинг таёқчаси анаэроб, яъни кислородсиз шароитда ўсадиган микроблар оиласига мансубдир. Бу микроблар спора ҳосил қилиш хусусиятига эга бўлганлиги учун ташқи муҳит таъсиротларига жуда ҳам чидамли, қайнатганда ҳам ўлмайди, +120°C даража ҳароратда 30 дақиқада, спораси 20 фоизли формалин зарарсизлантирувчи моддаси таъсирида 24 соатда жонсизланиши мумкин. Бу микроб токсини меъда ва ичак шираси таъсирида ўз кучини йўқотмайди ва у қонга сўрилиб, инсон организмни захарлайди.

Ботулизм бактерияси ташқи муҳитда куруқ шароитда, тупроқда узок йилларгача сақланади. Мазкур касаллик билан хасталанишга одатда ўзида ботулизм бактерияларини, шунингдек, микроб экзотоксинини тутган озиқ-овқатларни истеъмол қилиш сабаб бўлади. Касаллик асосан уй шароитида тайёрланган дудланган гўшт, сабзавот ва мева консерваларини истеъмол қилиш билан боғлиқдир. Аҳоли ўртасида ботулизм билан хасталаниш асосан ноябрь ойидан бошланиб, май ойларигача давом этади. Охирги йиллар давомида асосан уй шароитида тайёрланган маринадланган бодринг, помидор, патиссон, кўк нўхат, қалампир, қўзиқорин консервалари, бақлажон икраси ва дудланган балиқ каби маҳсулотларни истеъмол қилиш касаллик келиб чиқишига сабаб бўлапти.

Касалликнинг клиник белгилари

ри ҳолсизланиш, бош оғриғи, оғиз қуриши билан бошланади. Баъзида кўнгил айнаши, қайт қилиш, бош айланиши ва 1-2 маротаба ичнинг суюқ кетиши кузатилади. Тўш суюғи ортида оғриқ, кекириш, қоринда оғриқ ва дамланиш ҳоллари учраб туради. Қайт қилиш ва ич кетиши қисқа давр кузатилиб, неврологик белгилар бошланганидан сўнг одатда йўқолади. Ич кетиши тўхтаб, қабзият юзага келади, меъдадан озуқа моддасининг эвакуацияси секинлашуви, ҳатто тўхташи мумкин. Неврологик белгилар: кўз олдида "туман" пайдо бўлади, битта буюм иккита бўлиб кўринади, кўз соққасининг ҳаракати чекланади, қорачиқлар кенгайди, кўз қовоқларининг икки томонлама қисилиши, ютинишининг қийинлашуви ёки умуман амалга ошмай қолиши, овоз ўзгариб пасая боради ва тиниклиги йўқолади, беморнинг гапига тушуниб бўлмайди.

Ботулизм билан хасталанишнинг олдини олиш учун қуйидаги қоидаларга қатъий риоя қилишни тавсия этамиз:

– бозорлар ва аҳоли гавжум бўладиган жойларда фуқаролар томонидан сотилаётган номаълум шароитларда тайёрланган, сифати кафолатланмаган дудланган гўшт ва балиқ ҳамда сабзавот-мева консерва маҳсулотларини харид қилманг;

– озиқ-овқат дўконидан гўшт, балиқ, кўзиқорин ва сабзавот-мева консервалари ҳамда дудланган гўшт ва балиқ маҳсулотларини харид қилишдан олдин, ушбу маҳсулотларнинг гигиеник ҳамда мувофиқлик сертификатлари борлиги тўғрисидаги маълумотга эга бўлишни унутманг;

– дўконлардан консерва маҳсулотларини харид қилишдан олдин, уларнинг сақланиш муддатлари ўтиб кетмаганлигига, идиш-

лари бутунлигига, қопқоқлари шишамаганлигига эътибор беринг. Сақлаш муддати ўтган, қопқоғи шишган, деформацияланган ҳамда гигиеник ва мувофиқлик сертификатига эга бўлмаган консерва маҳсулотларини асло харид қилманг.

Ушбу тавсияларга амал қилмасдан, ботулизм хасталигига чалинган беморда касалликнинг аломатлари намён бўла бошлаши билан уни тезда яқин тиббиёт муассасасига олиб боринг. Ўз вақтида кўрсатилган малакали тиббий ёрдамгина беморнинг соғайиб кетишига имкон яратади.

Ўзингиз ва яқинларингизнинг саломатликлари ўз қўлингизда эканлигини унутманг.

Ш. ЮСУПОВ,
Тошкент шаҳар давлат санитария-эпидемиология назорати маркази оқватланиш гигиенаси бўлини маси мудири.

Деонтология

ШИФОКОРНИНГ БЕМОР БИЛАН
МУЛОҚОТ САНЪАТИ

Бемор билан муомалага киришишнинг ўзига яраша шартлари бор, албатта. Шифокор бемор хасталигининг тахминий диагнозини, шахсини, касбини, ижтимоий шароитини, савиясини, дунёқарашини, билим даражасини, ташқи руҳий белгиларини ўргангандан сўнг, ўзини ҳам бу мулоқотга руҳан тайёрлаганидан кейингина у билан мулоқот қилиш учун маънавий тайёрлаш зарур бўлади. Бемор ва шифокор мулоқоти икки доирада кечади. Биринчи, ташқи доира занжирида юқорида айтилганидек, шифокорнинг бемор билан мулоқотга тайёрлиниш босқичидаги амаллар кирради. Иккинчи, ички доирани эса бемор шахсини, унинг касаллик сабабларини белгилловчи далиллар занжири ташкил этади.

Биринчи доира соҳибининг маҳорат даражаси қай даражада юксаклиги унинг иккинчи доирага «кўприк» сола олиш санъати билан белгиланади. Айнан шу «кўприк» солинганидан сўнг бемор шифокорга ишонч ва умид кўзи билан қарай бошлайди.

Шифокор аввало, беморни ўраб турган атроф-муҳитга катта эътибор бермоғи лозим. Унинг ботиний ва зоҳирий кўриниши бемор билан кечадиган мулоқотга бевосита таъсир ўтказиши мумкин. Хусусан, бемор ётган хона шинам, озода, ҳавоси тоза бўлиши, албатта, унинг руҳиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу – ботиний таъсирдир. Зоҳирий таъсир эса бемор атрофида кечадиган ижтимоий ҳаёт: бошқа беморларнинг, кичик тиббий ходимларнинг ёки ташриф буюрувчиларнинг салбий хатти-ҳаракатида кўринади. Бу таъсирга, атрофдаги шовқин-суронлар, ҳамсоя беморларнинг мулоқоти, ҳатто, шифокорнинг ёқимсиз бўлиб туялган товуши ҳам кирради. Шифокор бемор билан мулоқотга киришар экан, унинг кўз ўнгида маълум маънода камчиликлардан ҳоли, юксак ахлоқли инсон сифатида гавдаланиши зарур. Ўз ахлоқ нормаларини тўғри белгилай олмаган шифокор бемор кўз ўнгида обрўсизланади. Обрўсини йўқотган шифокор эса, табиийки, ўз бемори билан талаб қилинган савияда мулоқот қилишга маънавий ҳаққи бўлмайди. Шифокорнинг маъна-

вияти деганда, маънили фикрлаши, сўзлаши, шунингдек, шахсиятидаги, тарбия ва одобидаги ҳамда амалиётидаги барча ижобий хатти-ҳаракатлар мажмуаси тушунилади. Шунингдек, бемор билан мулоқотда унинг диққати ва ихтиёрини шифокор суиистеъмол қилмаслиги, яъни сўзда меъёрни сақлай билиши муҳим. Шифокор бемор билан мулоқотда унга зарур гаплардан сўзламоғи унинг амалиёти учун жуда фойдалидир.

Бемор шифокор билан мулоқотдан сўнг ўзини руҳан тетик ва энгил ҳис этиши керак. Моҳир шифокор ҳақида айтиш мумкин: «Яхши суҳбатдош атирфурушга ўхшайди, гарчи у сенга атирдан бермас ҳам хушбўй хиди етиб туради». Шифокор бемор кўнглини кўтариб (агар ёш бўлса) «ҳали тўйингизда ош еймиз ё хизмат қиламиз», ёши улғуғроқ бўлса: «ҳали неварая чевараларингизни боқиб юрасиз», қабилида гаплар айтиши керакки, бемор беихтиёр бундай кўнглига ёқувчи мулоқотни мамнуният билан эсласин. Ҳар бир шифокор Маҳмуд Қошғарийнинг: «Билагон одамларнинг насиҳатларидан фойдалан. Чунки яхши сўз таъсир қилгач, дилга жойлашади», деган пурҳикматларини ёдда олиб қолиши фойдадан ҳоли эмас.

Зеро, И. В. Гёте айтганидек, сўзни ишонч билан гапир, эшитувчиларга таъсир этиш эса ўз ўзидан келиб қолади. Шифокор бемор билан маълум мантиқий кетма-кетликда савол-жавоб қилиши керак. Зеро, хал-

қимиз: кишининг жамоли тилидир, дейди. Биз эса шифокорнинг маҳорати ва малҳами тилидир, дегимиз келади. Дарҳақиқат, халқ эртақларида подшонинг «Энг ширин нарса нима?» ва «Энг аччиқ нарса нима?» деган саволига тилнинг кўрсатилишида буюқ ҳикмат бор. Беморга: «Рангингиз оқариброқ кўриняпти, бугун тобингиз чатокроқми?» деб айтилса, бир оз ўтиб, унинг ранги энди ростдан ҳам оқариб қолганини сезиш мумкин. Ёки аксинча, зархил юзли беморга: «Бугун рангингиз нақшин олмадек», дейилса, шифокорнинг буюрган барча муолажалари эм бўлади, беморнинг ҳаётга иштиёқи яна ҳам кучаяди. Зеро, қадимги юнон файласуфи Аристотель: «Нутқнинг бош фазилати аниқ ва равшанлиқдир», деган эди. Донолар насиҳат қилганларидек, ўзига боқма, сўзига боқ. Шундай экан, шифокастаб келган беморга энг тез таъсир этувчи – илк сир бу сўз, деган ҳаётий ҳақиқат англанади.

Демак, айтиш мумкинки, шифокор беморни нечоғлиқ ўрганиб кирса, мулоқотга жиддий тайёргарлик кўрса, амалиёт натижаси шунга кўра юқори бўлади. Шифокорнинг сўзлаш одоби унинг маданиятини кўрсатувчи асосий омил экан, бу нарсадан у қурол каби самарали фойдаланмоғи зарурдир. Шу ўринда «Фойдаланилмаган меҳнат таътили» номли бадий фильмдаги бир лавҳани эслайлик. Ёш шифокор касал қизча билан суҳбатлашиш учун беморхонага кирради. Қизчанинг юраги хаста, уни операция қилишлари аниқ. Бемор ҳам бундан хабардор. Шифокор ўзини кувноқ тутишга ҳаракат қилади. Ва бемори билан куйидаги тарзда суҳбат куради:

– Қизча, айт-чи, дадангни кўпроқ яхши кўрасанми, ойинг-нимми?

Кўғирчоқ ўйнаб ётган қизча девор тарафга кескин бурилиб ётиб олади. Бир оздан сўнг

қизча жавоб беради:

– Ҳеч қайсисини...

Ҳайрон қолган шифокорга хонада уларнинг суҳбатини кузатиб турган иккинчи шифокор:

– Қизчанинг отаси ҳам, онаси ҳам йўқ. У болалар уйдан... – кутилмаган ахборотни эшитган ёш шифокор бемор қизча кўз ўнгида мулзам бўлиб қолади.

Бадий фильмдаги бундай нохуш ҳолат шифокор амалиётида рўй бериши мумкин бўлган ҳаётий ҳолатдир. Бу лавҳа, табиийки, юқорида кўюниб ёзганимиз – беморнинг шахси, ижтимоий ҳолати ва бошқаларни ўрганиб кириш нақадар муҳим эканини яна бир бор тасдиқлайди.

Шифокор, барча зарурий деонтологик амалларни адо этар экан, энг аввало, ўз вазифасига маънавий камолот нуқтаи назаридан ёндошмоғи бугунги давр талаби бўлиб қолаверади.

Неча асрлардан буён кўпни кўрган отахон-онахонларимиз ҳар гал фотиҳага қўл очилганда, энг аввало, танисихатлик, хотиржамлик тилайдилар, ҳаётда танисихатлик катта аҳамиятга молик эканлиги шундай аён. Лекин ҳаёт-ҳаётда. Инсоннинг дунёга келиши ва кетиши ҳаёт қонуниятига асосланган бўлса, унинг турли касалликларга мойиллиги, қисқагина ҳаёти давомида неча турли дардга дучор бўлиши теварак-атрофини қуршаган муҳитга, унинг ўзига, аҳвол-руҳиятига жуда-жуда боғлиқ.

Инсон бошига ташвиш тушиб, танисихатликдан айрилиб қолганда, наҳот излаб, тиббиёт ходимлари ҳузурига келади. Шу ондан бошлаб, унинг тақдири, ҳатто ҳаёти шифокорлар ва ҳамширалар қўлида, дейиш мумкин. Енгилми, огирми дард билан шифохонага тушиб, шу дарддан халос бўлиб, уйига қайтгунга қадар бемор бир неча шифокор назарида бўлади. Бу соатлар, ҳафталар ва баъзида ойларни имтиҳонга қиёс қилиш мумкин. Бу бемор учун ҳам, шифокор учун ҳам ҳақиқий си-

нов. Ҳамдардлик, хушмуомалалик синови. Шу қисқа вақт ичида улар орасида илиқ муносабат пайдо бўлса, улар бир-бирини тушунса, нур устига аъло нур. Демак, шифокор ҳамда ҳамширанинг иши муваффақиятли якунланади, яъни бемор шифо топади.

Тиббиёт ходимларининг касбга муносабати, ахлоқодоби, шунингдек, шифокорлар ва беморлар орасидаги турли муносабатлар тиббиётимиз тилида деонтология дейилиши маълум. Буни содда шаклда она тилимизга кўчирсак, тиббиёт ходими билан бемор ўртасидаги бурчга содиқлик, муомала қоидаларига риоя қилиши ва яхши, тўғри мулоқот, деса бўлади. Тиббиётимизнинг неча минг йиллик тажрибасига кўра ҳамда тиббиёт мактабини яратиб кетган Абу Али ибн Синогача буни тасдиқлаганлар. Ўзаро мулоқотдан сўнг тиббиёт ходимига – унинг билими, тажрибаси, самимиятига беморда ишонч ҳосил бўлмоғи, инсоний фазилатларига ҳурмат ва муҳаббат уйғонмоғи керак.

Аввало, ҳеч кимни дард чекиб, ётиб қолгудек қилмасин. Лекин дардга чалинган ҳар кимсаннинг ундан фориг бўлиши тиббиётимизнинг ютуғига, шифокор, ҳамширанинг билим, тажрибасига, инсоний фазилатларига ва шу билан бир қаторда, беморнинг табиати, ўз дардига муносабатига боғлиқ.

Тиббиёт илмий алломаларидан бўлмиш Букрот: «Санъатлар ичида табобат энг олижаноб санъатдир», шу билан бирга, «Беморни дори билан эмас, балки сўз билан доволаш афзал» деса, Абу Али ибн Сино унинг фикрини қувватларкан: «Бемор борки, уни сўз билан доволаса бўлади», деб айтган.

«Шифокорнинг бемор билан мулоқот санъати» китобидан олинди.

Актуальная тема

УМЕЙТЕ «ВЛАДЕТЬ СОБОЙ!»

Взаимоотношения людей в разных сферах жизни: на работе, в домашних условиях, на отдыхе, в магазине, транспорте и других – это понятие в последнее время несколько утратило значение в сохранении здоровья людей.

В наш стремительный век огромного количества информации, социально-бытовых, технических перестроек уже не принято испытывать чувства стыда, жалости, нет места добропорядочным поступкам; все реже слышится: «будьте любезны», «извините», «пожалуйста» и т. д.

Например, люди преклонного возраста, да и те, кто подошел к этому рубежу, помнят, как вечерами пили чай с соседями и обменивались новостями, заботами, как они,

эти люди, уступали место в транспорте пожилым, а не читали газет и не смотрели в окно, как нынче делается. И на работе чтити и уважали старших, их опыт принимался с большим желанием идти тем же путем и достигать успехов.

Все кажущиеся на первый взгляд неурядицы, мелкие неполадки, размолвки, накапливаясь, вызывают психологический дискомфорт. Ибо от состояния нервной системы во многом зависит здоровье человека. Постоянное стрессовое состояние или перевозбуждение нервной системы ведут к сердечно-сосудистой недостаточности, неврозу, а в более тяжелых случаях и к инфаркту миокарда. А как просто было бы не допускать нервных расстройств.

Огромную роль в предупреждении их, а равно и в сохранении здоровья, играет атмосфера доброжелательности, взаимопонимания.

Иные родители, имеющие детей школьного возраста, тоже не очень выбирают выражения в выяснении отношений друг с другом, на глазах у детей неуважительно относятся к старшим в доме.

В соответствии с таким «воспитанием» и вырастает будущий гражданин, который также мало уделяет внимания добрым делам, поступкам.

Самоконтроль в отношении к окружающим, высокая дисциплинированность, внутренняя культура – все это способно дать основу недопущения недостойных примеров плохого обращения с людьми, а равно

и в сохранении здоровья своего и окружающих.

Но ведь понятие о взаимоотношениях людей заложено в нас во всех, оно – движущий рычаг всей жизни.

Отношения родных и близких людей, сотрудников, соседей да и просто знакомых и незнакомых, добрые поступки, взаимовыручка в экстремальных состояниях, благодарность, уважение и пр. и пр. – вот что должно сопровождать людей во всей их жизни. Это явится надежным средством профилактики стрессовых состояний, нервных заболеваний и тяжелых расстройств сердечно-сосудистой системы.

Следует запомнить, что пассивное поведение в этом вопросе недопустимо.

В ваших руках – ваше здоровье и здоровье окружающих!

Р. ХАСАНОВА.

Подписка – 2012

Уважаемые читатели!
продолжается
подписка на 2012 год
на газету

**«Ўзбекистонда
соғлиқни сақлаш –
Здравоохранение
Узбекистана».**

**Дорогие медицинские
работники и читатели!**

**Если вам интересно
узнать новое в
области медицины,
деятельности
медицинских
учреждений и
реформах,
происходящих в
республике,
подписывайтесь на
нашу газету!
Наш индекс: 128.**

Специалист рекомендует

ВОЗМОЖНОСТИ УЛУЧШЕНИЯ НАРУШЕНИЙ СЛУХА

По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире насчитывается более 50 млн. человек с различной степенью потери слуха. Причем в последние годы распространённость глухоты и тугоухости возрастает, особенно в промышленно развитых странах.

Причины, приводящие к глухоте и тугоухости, самые разные. Основные из них – инфекционные заболевания (корь, скарлатина, паротит, менингит, грипп), гнойные воспаления уха, антибиотики, применяемые без назначения врача. Отрицательно влияют на слух производственный шум и вибрация, повышенный шумовой фон окружающей среды – “шумовая агрессия”, особенно в крупных городах. Например, в Токио, население которого вместе с пригородами составляет около 30 млн. человек, днем уровень шума превышает допустимый в несколько раз.

Названные причины существенно изменили структуру заболеваемости органа слуха, что сказалось на эффективности и тактике лечения.

Так, людям с заболеванием среднего уха современные хирургические и медикаментозные методы позволяют в большинстве случаев улучшить слух и даже восстановить его полностью. Кстати, если бы жил в наше время гениальный композитор Людвиг ван Бетховен, рано потерявший слух из-за отосклероза, то сегодня с помощью новейших методов лечения он бы слышал.

Практика показывает: современный слуховой аппарат позволяет улучшить слух у 60-70% слабослышащих и нередко у практически глухих людей.

К сожалению, еще бытует отрицательное отношение к слуховому аппарату, хотя никто не считает зазорным пользоваться очками и тем самым

компенсировать нарушенное зрение.

Разные дефекты слуха требуют применения различных типов слуховых аппаратов, имеющих такие акустические характеристики, которые наиболее полно соответствуют индивидуальным особенностям слуха пациентов, в противном случае усиливаемые аппаратом звуки не будут отвечать состоянию остаточного слуха. Подобно тому, как очки слабодиащим назначаются с разными диоптриями, так и индивидуально подбираются слуховые аппараты. Сегодня производится более 50 различных типов слуховых аппаратов, предназначенных для восстановления малой, средней и тяжелой потери слуха.

Слуховое протезирование осуществляется в специальных сурдологических кабинетах. По решению правительства такие кабинеты организованы во всех областных центрах и в ряде крупных промышленных городов.

Подбор слухового аппарата – кропотливый процесс, он требует внимания и активного участия пациента, обычно длится не менее 2-3 дней и включает несколько этапов: осмотр больного врачом-отоларингологом и невропатологом (при необходимости – консультации других специалистов), исследование слуховой функции, подбор типа аппарата, проведение занятий у сурдопедагога по тренировке восприятия звуков в новых акустических условиях и развитию остаточного слуха. После назначения аппарата пациенту необходимо не реже одного раза в год проверять слух и режим работы аппарата.

Замечено, что при постоянном ношении правильно подобранного слухового аппарата слух улучшается. Тогда нужна замена типа аппарата либо обновление иного режима его работы. Нередко в процессе эксплуатации слухового аппарата его акустические характеристики меняются. Это тоже требует его проверки, настройки или замены. Слуховой аппарат не вреден, как некоторые считают, поэтому еще раз подчеркнем: постоянное пользование аппаратом систематически тренирует слуховой нерв и тем самым способствует развитию остаточного слуха. Исследования структур слухового нерва у глухих людей, никогда не применявших звукоусиливающую аппаратуру, показали, что нерв у них был почти атрофирован, иными словами – “мертвый” от бездействия. Поэтому даже практически глухим людям, имеющим лишь ограниченное остроты слуха, рекомендуется ношение соответствующего типа слухового аппарата для тренировки и развития остаточной слуховой способности. В практике есть случаи улучшения слуховой способности к различению речевых сигналов у практически глухих людей после 1,5-2-летнего пользования слуховым аппаратом с одновременными занятиями у сурдопедагога.

Напротив, слабослышащий, но не пользующийся слуховым аппаратом и вынужденный постоянно напрягать слух, со временем становится и вовсе глухим.

Успехи микрохирургии, биофизики, электроники, акустики создали предпосылки для проведения исследований по изучению возможностей восстановления нарушений слуха у глухих людей. Работы в этом плане проводятся по двум направлениям.

Первое – связано с изысканиями

средств и методов электростимуляции слуховой системы путем введения электродов в полость внутреннего уха, способных передавать звуковые сигналы через слуховой нерв. Второе заключается в дальнейшем совершенствовании и разработке новых методов передачи звуковой информации на основе использования механизмов взаимодействия анализаторных систем – зрительной, тактильной (ощущение) и слуховой.

Особую популярность во многих странах получила идея восстановления слуха у глухих посредством вживления тончайших электродов в ухо, где расположены чувствительные слуховые клетки, дающие начало слуховому нерву. Этот метод назван кохлеарной имплантацией. Клинические наблюдения показали, что кохлеарная имплантация в ряде случаев позволяет испытуемому получить ощущение звука, проявляющегося чаще всего в форме шума. Некоторые пациенты могли различать голоса людей, сигналы транспорта, стук в дверь, звонок телефона. А многие больные показывали лучшие результаты при считывании речи по губам и при опознавании окружающих шумов, со временем у них появилась возможность различать знакомые голоса.

Дальнейшее совершенствование традиционных средств и методов слухового протезирования, разработка более эффективных методов непрямого и внутриушной электростимуляции слуха, изучение возможностей передачи звука с помощью других органов чувств – актуальные задачи сурдологии, имеющие большое медико-социальное значение в борьбе с глухотой.

А. ТОХИРИЙ,

старший преподаватель ТашиУВ.

Ибрат

БАХТИМИЗГА ОМОН БЎЛИШСИН

Жорий йилнинг май ойида соғлигим ёмонлашиб, тажрибали шифокорим Юнус Омоновнинг хузурига бордим. Ўз касбининг мохир устаси ахволимни текшириб кўргач, тезда тиббий ёрдам кўрсатди. Ўша куни ўшбу шифо масканида бир аёл билан тасодифан танишиб қолдим. У ўғлини касалхонадан олиб кетгани келган экан, шу пайт ким биландир телефонда гаплашаётди «Ҳомид поччам», деди. У гапини тугатмай туриб «Фельдшер Ҳомид аками» дедим сабрим чидамай, «ҳа», деди у боши билан имо қилиб. Укол олганимдан сўнг бошим айлашиб ётган бўлсамда, тезроқ ўрнимдан туриб, Ҳомид ака билан учрашим келарди. Бу учрашувни канчалар сабрсизлик билан кутганимни тасвирлаб беролмайман. Сабаби, бугун мен 28 йил олдин учрашган, аммо ўша кунидек йўқотган халоскоримни топган эдим. Ҳомид аканинг иш жойини аниқлагач, «Тез тиббий ёрдам» бўлими бош врач Олим Бобоевдан унинг исми ва фамилиясини билиб олдим.

Шу пайт ўша кунги воқеалар кўз ўнгимдан ўта бошлади. 1984 йилнинг 31 январь куни Тошкент – Бухоро йўналиши бўйича қатновчи поездга ўтирдим. Юрагим қаттиқ санчи, қон босимим кўтарилиб, эрталабгача ухломлай қидим. 1 февраль куни эрталаб соат

учларда Зирабулоқ станциясига келиб тушдим. Тонг отишини сабрсизлик билан кутардим. Поезддан тушган йўловчилар ҳам совқотганиданми ёки чарчаганиданми билмадим, бир-бири билан гаплашгиси келмай, жим ўтирдим. Вокзалда сукунат ҳукм су-



рарди. Иссиғим баланд бўлиб, нафас олишга қийналиб кетганимдан ташқарига чиқдим. Тоза ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас олиб, оппоқ қорни пешонамга босиб, бир зумга дардимни унутгандай бўлдим. Бироқ ҳолсизланиб яна ичкарига кирдим, ёнимда ўтирган икки аёл соғлигим ёмонлигини сезиб тез ёрдам чақиртиришди. Зудлик билан етиб келган тез ёрдамдаги фельдшер қон босимимни ўлчаб кўргач, дарҳол биринчи ёрдамни кўрсатиб, мени Оқтош шаҳар

шифохонасининг юрак касалликлари бўлимига олиб борди. Касалхонада 24 кун даволаниб, соғайиб чиқдим. Аммо шундан сўнг ўша фельдшерни қайта кўрмадим.

Танишган аёл мен билан хайрлашиб кетаётганида Ҳомид

Чунки 28 йилдан буён сизни излаб тополмаяпман, – дедим йиғи аралаш.

Хуллас, мени ҳаётимни сақлаб қолган, ўз касбига содиқ бўлган инсон Ҳомид ака билан учрашиб, бўлиб ўтган воқеаларни эсга олдим. Сўхбатлашгач, Тошкент тиббиёт билим юртининг фельдшерлик бўлимини 1979 йили тугатиб, икки йил давомида Сирдарё вилояти аҳолисига тез тиббий ёрдам кўрсатиб, 1981 йилдан бошлаб эса, Самарқанд вилояти Нарпай туман тиббиёт бирлашмасининг Оқтош «Тез тиббий ёрдам» бўлимида хизмат қилиб келаётганини ва турмуш ўртоғи Дилором опа билан 5 нафар фарзандни тарбиялаб, 3 нафар неваранинг севимли бобожони эканлигини ҳам билиб олдим.

Нима учун тиббиёт соҳасини танлагансиз деб сўраганимда, 12 ёшида онажонини ари чақиб ҳушидан кетган пайтда қишлоқ фельдшери Худойқул ака Ҳайдаров тезда етиб келиб, Ҳанифа аяга биринчи ёрдам кўрсатган. Сўнгра онахон кўзини очиб, фельдшерга раҳмат айтиб, қувончидан ўғлини бағрига босган, шунда Ҳомид ака катта бўлсам, албатта, тиббиёт ходими бўламан ва сиз ҳеч қачон касал бўлмайсиз онажон, дея унинг кўксига бошини қўйган экан. Ҳанифа ая унинг пешонасини силаб, илоҳим ниятинга етгин, болажоним, дея дуо қилган. Қарангки, онанинг дуолари

ижобат бўлиб, Ҳомид ака тиббиёт ходими бўлди. Халқ саломатлиги йўлида хизмат қилиб, эл назарига тушди. У ханузгача ўзига устоз деб билган Худойқул Ҳайдаровнинг берган насиҳат ва ўғитларини фаолияти давомида қўллаб келмоқда.

Шу ўринда айтмоқчиманки, ана шундай қалби пок, меҳнатсевар, интилувчан шифокор ва хамшираларимиз бугунги кунда касб маҳоратларини ишга солиб, халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилаётган эканлар, бу албатта, Ўртбошимиз ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан яратилаётган барча шароит ва имкониятларнинг ифодасидир. Шундай экан, кейинги йилларда замонавий тиббиёт муассасаларининг барпо этилиши, шунингдек, янги технологияларнинг кириб келиши, малакали кадрларнинг етишиб чиқаётганлиги Ўзбекистон тиббиётининг дунё ҳамжамиятидан ўрин олаётганлигидан далолатдир. Бунинг исботи сифатида айтмоқчиманки, халқимизнинг тиббиётга бўлган ишончи кундан-кунга ортиб бормоқда.

Бахтимизга юртимиз тиббиёт ходимлари омон бўлишсин. Шу билан бирга, халоскорим Ҳомид ака Юсуповдек фидойи тиббиёт ходимлари кўпайишини истаб қоламан.

София НАЗАРОВА,
Самарқанд вилояти.



Кузнинг сокин лаҳзалари қалбларни маҳзунликка чорлайди.

Шифобахш неъмат

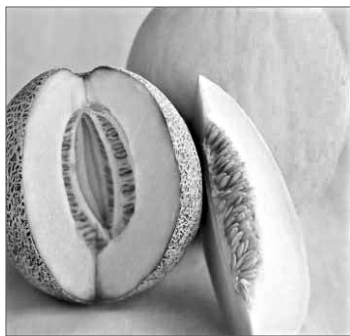
ҚОВУННИНГ ТИББИЙ ХОСИЯТЛАРИ

Хар бир полиз экини ўзига хос таъми, энг муҳими, шифобахш хосиятлари билан ажралиб туради. Чунки, деҳқонларимиз етиштирган 30 дан зиёд қовун таркибида лаборатория таҳлилига кўра, С, В2, В6, В15 витаминлари, мия фаолиятини яхшиловчи фосфор, қонни кўпайтирувчи темир, тиш эмалини мустаҳкамловчи фтор, шунингдек, мис, рух, қисман олтингурут, юракка мадад берувчи магнийларнинг мавжудлиги унинг ўта шифобахшлигидан далолат бериб турибди.

Қовун таркибида биолог, «Қизил китоб» муаллифларидан бири, таникли олим Файбулла Шерматовнинг маълумотига кўра инсульт, инфарктнинг ол-

дини олувчи, қон майда томирлари деворлари ва суюқ тўқималарини мустаҳкамловчи кальций моддасининг борлиги ҳам аниқланган. Халқ табобатида Абу Али ибн Сино қовундан совуқ мижозли, айниқса, ичак, ошқозондаги тиқинларни очувчи, сийдик йўллари тозаловчи дори сифатида фойдаланиб келган.

Айниқса, камқонлар қонини тиклаш, сариқ касаллигини даволаш, жигарни тозалаш, кўпроқ кексаларда учраб турадиган ичқотишни юмшатовчи зарур дори сифатида самарали фойдаланиб келингани билан бирга, буйрак ва сийдик қопчаларида ҳосил бўлган тошларни пешоб орқали ҳайдаш каби ўнлаб тиббий хусусиятла-



рини, менимча, кўпчилик бил-маса керак. Шунингдек, қовун қоқисидан дармондори сифатида ҳам фойдаланиб, кўплаб касалликларнинг олдини олиш мумкин.

Турсунхўжа
АЗЛАРХОНОВ.

Билиб қўйган яхши

ОЁҚЛАРНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ

Қандли диабет касаллиги бор беморларнинг оёқ товларига махсус парвариш керак. Диабет касаллигида қон айланиши бузилиши мумкин. Оёқ товонлари нерв толалари фаолиятининг бузилиши тери сезгирлиги йўқолишига олиб келади, бунинг оқибатида оёқ товонлари майда шикастланишларини сезмай қолиш мумкин. Агар сиз оёқларингизнинг товон ва панжаларини кўздан кечириб, доимо назорат қилиб турсангиз, амалда бу муаммонинг олди олинган бўлади.

ОЁҚЛАРИНГИЗНИ ОЗОДА ТУТИНГ

Хар куни оёқларингизни ювинг ва тоза сочиқ билан яхшилаб артинг, кўпроқ бармоқларингизга аҳамият беринг. Агар товонларингиз қуруқ бўлса, уларга крем суртинг. Бармоқ ораларига тальк сепинг. Хар куни пайпоқларингизни ўзгартиринг. Уни сизга лойиқлиги ва қулайлигига ўзингиз ишонч ҳосил қилинг. Жун ёки пахтадан тўқилган пайпоқлардан фойдаланган маъқул.

ОЁҚЛАРИНГИЗНИ ТЕКШИРИБ ТУРИНГ

Оёқларингизни синчиклаб кўринг, бармоқ ва товонларингизда шиш, яра, кесилган ҳамда ран-

ги ўзгарган жойлар йўқлигига ишонч ҳосил қилинг. Оёқ бармоқларидаги тирноқларингизни эҳтиётлик билан кесиб олинг. Тирноқларни олганда тўғри кўндалангига кесинг ва чуқур олманг. Агар муаммо туғилса шифокорга мурожаат қилинг.

ПОЙАБЗАЛ ТАНЛАШ

Оёқ кийимни синчиклаб танланг. Имкони борича теридан қилинган қулай ва ўзингизга лойиқ оёқ кийимини кийинг. Бир жуфт оёқ кийимни кун бўйи кийманг, яланг оёқ юрманг.

МАШҚЛАР

Қон айланишини яхшилаш учун хар куни яёв юринг ва мумкин қадар оёқ ва товонлар учун жисмоний машқлар қилинг. Чекишни ташланг, қоматингизни сақланг.

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар
вазирлиги Жазони ижро этиш Бош
бошқармаси шифокорлик
лавозимларига
ишга қабул қилишни

ЭЪЛОН ҚИЛАДИ

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Жазони ижро этиш Бош бошқармаси Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида жойлашган жазони ижро этиш муассасаларидаги мавжуд бўлган бўш шифокорлик лавозимларига ишга қабул қилади.

Жисмонан ва руҳан соғлом, ички ишлар идоралари сафида хизмат қилишга лаёқатли, Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятларида доимий рўйхатда турган, шифокорлик дипломига эга бўлган фуқаролар мурожаат этиши мумкин.

Ишга қабул қилиш ички ишлар идоралари хизматида қабул қилиш талаблари асосида амалга оширилади.

Манзил: Тошкент шаҳри, Хамза тумани,
Фаргона йўли кўчаси, 25-уй.
Телефонлар: 291-59-02, 291-93-06.

ЭЪЛОНЛАР

Самарқанд Давлат тиббиёт институтининг даволаш факультетини 1991 йилда тугатганлар 2011 йил 22 октябрь куни соат 9.00 да Самарқанд тиббиёт институти бош биноси олдида 20 йиллик учрашувга таклиф этилади.

Кўшимча маълумот учун телефонлар:
(+99875) 222-26-16, (+99876) 242-46-24,
(+8366) 220-72-26.

Ташкилий кўмита.

2011 йил 5 ноябрь куни соат 9.00 да Самарқанд Давлат тиббиёт институти бош ўқув корпусида 1976 йилда мазкур институтнинг даволаш ва педиатрия факультетларини тамомлаган битирувчиларнинг 35 йиллигига бағишланган учрашув ўтказилди.

Учрашувга битирувчилар таклиф этилади.
Маълумот учун телефонлар:
(8-366) 268-29-45, (8-366) 223-44-25.
Ташкилий кўмита.

Полезные советы

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРЗ

Поступление в организм витамина С (аскорбиновая кислота) защищает нас от вирусов и бактерий, а следовательно, от инфекционных заболеваний. Врачи рекомендуют в сезон простуд и гриппа для витаминной подпитки организма и создания барьера для болезней есть столько фруктов, овощей и ягод, чтобы в итоге набиралось 2-3 дневные нормы аскорбиновой кислоты. Так, в 100 г черной смородины, даже замороженной, содержатся 3 дневные нормы витамина С, а в одном апельсине, киви, болгарском перце, небольшом грейпфруте, в двух мандаринах – до полутора таких норм. Очень полезно также употреблять отвары из шиповника, заготовки из брусники, морозики, рябины, яблоки и сырую белокочанную капусту.

АРТРИТ, АРТРОЗ

Взбейте белок одного куриного яйца с 1 ст. ложкой (с верхом) пшеничной муки. Перед сном намажьте «тестом» колени, сверху положите компрессную бумагу и завяжите их шерстяными шарфами. Утром протрите колени теплой водой.

ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ

Хорошо тонизирует кожу маска из овсянки. Возьмите 2 ст. ложки овсяных хлопьев, залейте их 1/3 стакана горячего молока. Теплую массу нанесите толстым слоем на лицо и шею. Держите маску 15 минут, затем смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

АРИТМИЯ

Чай с лепестками суданской розы (каркаде) хорошо утоляет жажду и стабилизирует кровяное давление. А для сердечников с аритмией полезен такой чай с добавлением сухих ягод шиповника, боярышника и листьев черной смородины в пропорции 1:3:3:2. Получасовой настой пейте по 0,5 стакана 3 раза в день. Это также хорошее средство от атеросклероза.

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

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 «!» шартли белгиси қўйилади.

Манзилмиз: 100060, Тошкент шаҳри,
Истикбол кўчаси, 30-уй, 2-қават.

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 тахририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 6248 нусха.
Буюртма Г-1045.

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 ҚҶШОҚОВ. Навбатчи Владимир ПОЖОГИН.
Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

