



Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана

Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган E-mail: uzss@inbox.ru 2007 йил 16-22 январь № 2 (518) Сешанба кунлари чиқади

ТАҲЛИЛИЙ ХУЛОСА

Ҳомийлар ва шифокорлар йили, назаримда барча соҳа мутахассислари учун серунум келди. Қайси жабҳани олманг, у ерда албатта, дастур ижросини таъминлаш бўйича хайрли ва савобли ишлар амалга оширилганлигининг гувоҳи бўламиз. Мустақил юрт келажигига фақат тараққиёт орқали эришиш мумкин бўлганидек, биргина оммавий ахборот воситаларининг бу йўлда олиб борган меҳнатлари алоҳида эътиборга лойиқ. Айниқса, тиббиёт ислохотларини кенг жамоатчилик орасида тарғиб қилишда республика тиббиёт ходимларининг минбари бўлган «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газетасини оладиган бўлсак, ўтган йил таҳририят ходимлари ва муштарийлар учун самарали кечганини гапириб ўтish мумкин.

Тиббиёт ходими сифатида таъкидламоқчимки, мазкур газетада фаолият олиб бораётган журналист ходимларнинг ижодий изланиб, машаққатли меҳнат қилишлари нечоғлик қийин эканлигига амин бўлдим. Чунки, ҳафталик даврий нашр олдида турган ягона масъулият бу — ўта тезкорлик ва хушёрликдан иборат эканлиги ҳеч бимизнинг бефарқ қолдирмайди.

Мамлакатимиз истиқболи ва раванглигини дастурий режалар асосида ёритиш, аҳоли эҳтиёжларидан келиб чиқиб оммабоп ва долзарб мақолаларни чоп этиб бориш бир қарашда оддий кўринган билан, лекин унинг замирида оғир меҳнат машаққати ётганлигини ҳамма ҳам англаб етавермас экан.

Инсон доим ҳаракатда, изланишда бўлади. Имконият даражасида атрофдагилар ва ёрдамга муҳтож инсонларга қўлидан келган хизматини кўрсатишга астойдил киришади. Ўтган йилимиз ҳам ҳомийларимизни савоб тўла хайрли ишларга ундади, десам янглишмаган бўламан. Ҳомийлик бу — олиҳимматлик.

Таҳририят ходимлари хизмат сафари билан кўпгина вилоятларда бўлишганида у ерда дастур доирасида йўлга қўйилган амалдаги ишларни кўриб, уларни батафсил равишда газета саҳифаларида ёритиб боришди. Улар деярли барча вилоятларнинг тиббиёт мутасассаларида бўлиб, ислохотларнинг кўнгилдагидек, баъзи ўринларда эса хато ва камчиликларни асосли равишда газетада чоп этиб, кенг аҳоли билан доимий мулоқотда бўлганлигини таҳририятга келатган хатлар орқали ҳам билиш қийин эмас. Демак, давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, асосий ислохотлар инсон манфаатлари учун хизмат қилишини ҳар қадамда сезиш мумкин. Таҳририят ходимларининг «Саломатлик-2», «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» лойиҳалар билан ҳамкорликдаги фаолияти том маънода тиббиёт ислохотлари-

нинг республикамизда қай даражада олиб борилаётганлигини кенг миқёсда кўрсата олди. Ҳаттоки, газетанинг чекка-чекка қишлоқ худудларига етиб борганлигини кўриб, ундан бевосита тиббиёт ходимлари ва аҳоли унумли фойдаланаётганлигининг гувоҳи бўлдик. Бу албатта, соҳа мутахассисларининг ўз минбарларига бўлган эътиборлари, деб биламан.

Ўтган йилимизни чуқурроқ сарҳисоб қиладиган бўлсак, дастурда белгилаб қўйилган вазифаларнинг 70-80 фоизи газета саҳифаларида ўз аксини топди. Мутахассисларнинг долзарб касалликлар бўйича мақолалари, кенг жамоатчилик фикрини ўрганиш, тиббиёт мутасассаларидаги ислохотлар, янгиликлар ва лойиҳа материаллари йил давомида режа асосида бериб борилиди ва бу борада муштарийларимиздан жуда кўп хатлар, эътирофли фикрлар, таклиф-мулоҳазалар ҳамда миннатдорчиликлар келиб турди. Шунингдек, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг бир қатор буйруқларининг газета саҳифаларида чоп этилганлиги ҳам мутахассислар назаридан четда қолмади.

2007 йилнинг Ихтимойий ҳимоя йили деб аталиши барча соҳа вакиллари олдида янада улкан мақсад ва вазифаларни оқлади. Шу жумладан, тиббиёт ходимлари ҳам мазкур йилда ўз билим ва маҳоратларини ишга солган ҳолда фидокорона меҳнат қилиш иштиғи билан кўтаринки кайфиятда жорий йилги фаолиятни бошлаб юбордилар.

Дарҳақиқат, мамлакатимиз соғлиқни сақлаш тизимидаги туб ислохотларни, ҳар бир янгилик, изланиш ва фаолиятни газета саҳифаларида тўлақонли ёритишни таҳририят ходимлари ўз олдида мақсад қилиб қўйди. Аввало, газетанинг янада ўқишли ва ўз вақтида чоп этилишида яқиндан ёрдам бериб келатган ҳамда 2007 йил обун мавсумида фаол иштирок этган Қорақалпоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Андижон, Навоий, Қашқадарё, Бухоро, Хоразм ва Самарқанд вилоятлари соғлиқни сақлаш бошқармаларининг мутасадди раҳбарларига ўз миннатдорчилигини билдирдимиз.

Шу билан бир қаторда таҳририятимизга вилоятлардаги муаллифларимиздан келатган турли мазмундаги хат ва мақолалар ҳам газетанинг савиясини янада оширишга ёрдам бермоқда.

Юқорида таъкидлаб ўтилган фикрларга хулоса қилар эканмиз, ҳар қандай инсон ўзининг маънавий дунёсини янада бойитиш ва касбий маҳоратини ошириш учун вақтли матбуотдан йирик бўлмаслиги керак.

Нодир ШАРАПОВ,
«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газетаси Бош муҳаррири.



Вақтли оммавий нашрларни ўқиб, ўзининг маънавий ва маърифий дунёсини бойитган тиббиёт ходимлари «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газетаси саҳифаларида чоп этилган мақолаларни муҳокама қилишмоқда.

ОКНО В МИР МЕДИЦИНЫ

Своевременное освещение быстрого течения жизни невозможно представить без качественной работы средств массовой информации. Каждый человек имеет свое предпочтительное издание — окно в мир, сквозь которое он, глядя на происходящие вокруг события, оценивает, анализирует и выносит определенное заключение. На сегодняшний день именно этим окном в мир, в мир медицины для представителей этой сферы и вообще для большого круга интересующихся читателей является газета «Узбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана». Каждую неделю со всем коллективом мы ожидаем выхода во вторник в свет очередного номера газеты, на страницах которой находят свое отражение материалы о реформах, осуществляемых в системе здравоохранения, деятельности медицинских учреждений республики и новости, проис-

ходящие, как и в нашей стране, так и за ее пределами, сюжеты о профессионалах-медиках.

Особо примечателен тот факт, что на протяжении прошедшего «Года благотворительства и медицинских работников» в номерах газеты были опубликованы ряд постановлений Кабинета Министров, приказы Министерства здравоохранения, направленные на достижение одной цели — охрану и укрепление здоровья.

Пользуясь представленной мне возможностью, хочется поблагодарить весь коллектив газеты и пожелать им творческих успехов и крепкого здоровья, к которому нацеливается каждая ее публикация. И пусть газета внесет луч здоровья и просветительства в каждое медицинское учреждение и каждую семью.

И. САВЕЛЬЕВА,
Главный врач ДПНБ им. У. К. Курбанова.

САҲИФАЛАРДА

Ўзбекистон Республикаси
Қазақстан Республикасы
ADE
Оқиб тарағиёт
Оқиб тарағиёт
2007 й
№ 11-12
Оқиб тарағиёт
Габриел Аюп

«Саломатлик — 2»
«Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш»
ва «Унни бойитиш миллий дастури» пойниҳалари
«Health — 2»
«Women and Child Health Development and «National flour fortification program» Projects
Проекты «Здоровье — 2»
«Укрепление здоровья женщин и детей»
и «Национальная программа по fortification муки»

2-7-бетлар.



Халқаро тараққиёт
уюшмаси



Осиё тараққиёт
банки



Озиқланишни Яхшилаш
Глобал Альянси

2007 й
№ 11-12

«Саломатлик – 2»

«Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» ва «Унни бойитиш миллий дастури» пойиҳалари

«Health – 2»

«Women and Child Health Development»
and «National flour fortification program» Projects

Проекты «Здоровье – 2»

«Укрепление здоровья женщин и детей»
и «Национальная программа по фортификации муки»



Хоразм вилояти

СОҒЛОМ ФАРЗАНД – КЕЛАЖАК КАМОЛИ

Биз Хоразм вилоят Ҳазорасп туман марказий шифохонасининг туғруқ мажмуасига кириб борар эканмиз, эндигина туғилган чақалоқнинг жарангдор овози қалбларимизга қувноқлик бахш этди. Мустақил Ўзбекистоннинг яна бир янги авлоди дунёга келди. Ушбу мажмуада туғилаётган ана шундай чақалоқлар эртанги кунимиз келажаги эканлиги ҳар бир инсонни эзгу ниятлар сари етаклайди.

Дарвоқе, биринчи каватдан иккинчи каватга кўтарилар эканмиз, мажмуанинг замон талаблари даражасида дид билан таъмирланганлиги диққатимизни жалб қилди. Ҳар бир хонани кўздан кечириётганимизда, чақалоқлари ўз бағрида бўлган оналарнинг кўтаринкилик кайфиятларини кўриб, республика тиббиёт тизимида оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ишларига қатта эътибор берилаётганлигига яна бир бор амин бўлдик. Кенг ва ёруғ хоналар тиббий асбоб-ускуналар, қаттиқ ва юмшоқ жиҳозлар билан таъминланганлиги ҳамда аёллар учун яратилган имкониятлар мавжудлиги мажмуадаги амалий ишларнинг самарали эканлигидан далолат бериб турибди. Муассасада туғруқ, ҳомиладорлар патологияси, гинекология, чақалоқлар касалликлари, жарроҳлик ва реанимация бўлимларида 28 нафар шифокор ҳамда 126 нафар ҳамшира ва кичик тиббиёт ходимлари туман аҳолисига тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда.

Туғруқ мажмуасининг бош шифокори, акушер-гинеколог Сардор Қутлумуродов билан суҳбатда бўлганимизда, у муассаса фаолияти туғрисида қуйидаги фикрларни билдирди:

– 20 йилдан буён акушер-гинеколог лавозимига фаолият олиб борар эканман, ушбу йўналишнинг ниҳоятда мураккаблигини инкор этмайман. Ҳомиладор аёл ва унинг туғилажак фарзанди учун соҳа мутахассисларидан ўта масъулият ҳамда ҳушёрлик талаб этилади. Фарзандни соғлом дунёга келтириш биринчи навбатда ондан талаб этилса, иккинчи навбатда биз шифокорларнинг назоратимиз кучли бўлиб, ҳам она, ҳам бола соғлиги учун қайдиришимиз лозим. Бу борада

бўлажак онага унинг вужудидаги ҳомиланинг туғри ривожланиши учун керакли маслаҳатларни бериб, руҳий ишонч туғдира олиш муҳим.

Айни кунда аёлларимиз орасида экстрагенитал касалликларнинг мавжудлиги биз мутахассисларни ташвишга солади. Ҳомиладор аёлларда сурункали буйрак етишмовчилиги, камқонлик касалликларининг учраётганлиги туғиш вақтида ўз асоратини кўрсатмасдан қолмайди. Шунинг учун бундай касалликларнинг олдини олиш, шифокор назорати-

да бўлиш мақсадга мувофиқ деб биламан.

Туғруқ мажмуамизни замон талаблари даражасида қайтадан таъмирлаганимиз ва ишга туширганимиз ҳомиладор аёллар учун яратилган энг яхши имкониятлардан бири деб ҳисоблайман. Шунинг ҳам эътироф этмоқчиманки, бу ишларимизнинг бошида Соғлиқни сақлаш вазирлиги, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси ва туман ҳокимликларининг Бевосита раҳбарлиги алоҳида ўринга эга.

Ҳомийлар ва шифокорлар йилнинг моҳияти туйғайли муассас-

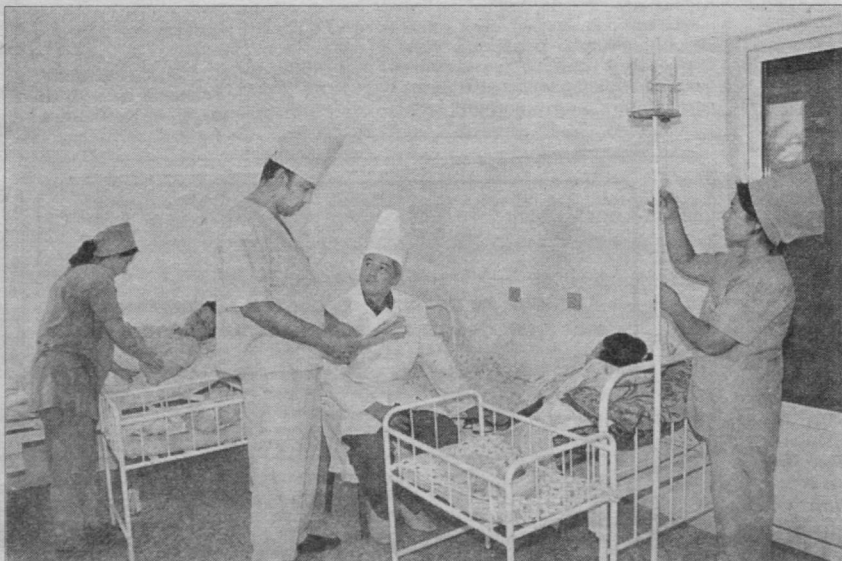


самизни таъмирлашда ўзларининг беғараз ёрдамларини кўрсатган туман ҳокимлиги ҳамда фермер ва ташкилотлар 360 миллион маблағ сарфлашди. Бу албатта уларнинг келажак авлодини соғлом дунёга келиши учун пойдевор яратганлигидан далолат.

Таъқидлашим жоизки, «Саломатлик-2», «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» лойиҳаларининг вилоятимизда татбиқ қилиниши айни муддао бўлди. Айниқса, «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» лойи-

ҳаси дастурига киритилганлигимиз ҳамкорликдаги ишларимизнинг раванқ топишига қатнаш имид уйғотди. Ушбу лойиҳа асосида Осиё тараққиёт банки томонидан муассасамизга янги технологиялар келиши режалаштирилган. Шу боис, туғруқ мажмуасини уларнинг талабига мувофиқ таъмирдан чиқардик.

Шу ўринда ўзларининг хохлиш ниятлари билан ишларимиз ривожига ҳисса қўшаётган соҳоватли инсонларга ўз миннатдорчилигимни билдираман.



Беминнат хизмат

Бўлимлардаги фаолиятларни кўздан кечирав эканмиз, дид билан таъмирланган хоналардаги юмшоқ жиҳозлар ҳамда тоза ва озода чойшабларда жажжи чақалоқларни бағирларида олиб ётган оналарга қараб ҳавасимиз келди. Бундай ҳавас қилса арзиғулик муҳитнинг яратилишида вилоят ва туман ҳокимлиги ҳамда соғлиқни сақлаш бошқармасидаги мутасадди раҳбарлар, шунингдек, ҳомий ташкилотлар ва мажмуа ходимларининг беминнат хизматлари борлиги сезилиб турибди. Диққат-эътиборимизни чақалоқлар касалликлари бўлими ўзига жалб этди. Мазкур бўлимда турли хилдаги нуқсонлар билан дунёга келган чақалоқларни даволаш ишлари жадаллик билан олиб борилар экан. Аҳамиятлиси шундаки, ушбу бўлимда бемор чақалоқлар 28 кун давомига керакли муолажаларни олиб даволанадилар. Агар чақалоқ соғлом туғилган бўлсада, уйга боргандан сўнг унда шамоллаш ёки бошқа касаллик аломатлари кузатилса, ушбу бўлимда 28 кун ичида даволаниши кўзда тутилган. Бу албатта, она ва чақалоқ учун ниҳоятда қулай имконият бўлиб, бошқа шифохоналарга муурожаат этишга эҳтиёж туғилмайди. Шу билан бир қаторда, туғруқ заллари ва мавжуд хоналардаги шароитларни кўриб, аёллар учун барча қулайликлар яратилганлиги эртанги авлоднинг соғлом туғилишида қўйилган муҳим қадамлардан бири эканлиги билан характерлидир.

(Давоми 3-бетда).

ИМКОНИАТЛАР ЯРАТИЛМОҚДА

Хосият САМАНДАРОВА,
бош доя.

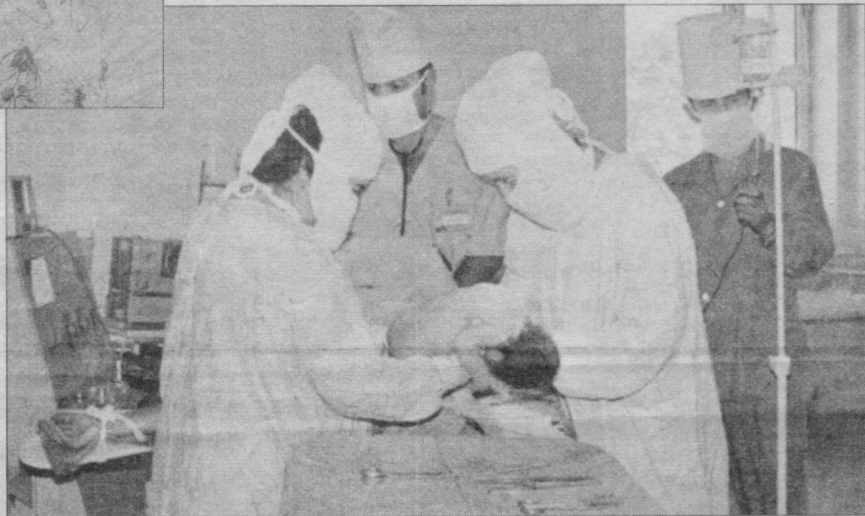
– Йигирма олти йилдан буён муассасада доя бўлиб ишлайман. Ишимиз бир қараганда осон кўринади, лекин унинг замирида машаққатли меҳнат ётади. Чунки, икки инсон ҳаёти учун масъул-



Фарзанд кутаётган оналар учун айна пайтдаги дақиқалар тиббиёт ходимларидан сабр-тоқат, ирода ва матонат талаб қилади. Фарзанд дунёга келаётган лаҳзаларда она учун ҳаяжонли сонияларнинг яқинлашувида акушер-гинеколог, доя ва бир қанча мутахассисларнинг фаолияти муҳим ҳисобланади. Улардаги мақсад муштараклиги битта – у ҳам бўлса она-боланинг ҳаёти ва соғлиғини сақлашдан иборат.

лик касбимиздан адашмаслигимизни тақозо этиб туради. Фаолиятим давомида ҳар хил ҳолатларга дуч келаман. Айрим аёлларимиз туғиш жараёнида қийналмайдилар, баъзилари эса ортирилган касалликларнинг асорати туфайли бу жараёни хавф-хатар билан ўтказадилар. Ана шундай пайтда она бўлиш, соғлом фарзандни дунёга келтириш аёл учун нақадар оғир эканлигини ҳис этман. Олдинлари ҳомиладор аёлни олиб келган оила аъзолари унинг кўзи ёришини ташқарида интизорлик билан кутиб туришар эди. Эндликда эса Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан оналик ва болалиқни муҳофаза қилишга қаратилган ишларнинг ривожланиши натижасида ҳомиладор аёл фарзандли бўлаётган пайтда, оила аъзоларининг иштирок этишига имкон яратилди. Бундан ташқари, аёлларнинг енгил туғиши учун уй шароитига мослаштирилган туғруқ залларининг жиҳозланганлиги ҳам фойдаланувчиларга яна бир қудайликдир.

Истагим шуки, хотин-қизларимиз ўз вақтида соғлиқларига эътиборли бўлиб, йилда икки марта акушер-гинеколог кўригидан ўтиб, керакли маслаҳатлар асосида иш тутсалар, баъзи касалликларнинг олди олинган бўларди. Ва дунёга келажақ зурриёларни соғлом ҳамда бақувват бўлишида оналикка бўлган масъулиятни бир қадар оширадилар, деб ишонаман.



Биз Хоразм вилояти, Хонка тумани марказий шифохонасига қарашли туғруқхона мажмуасида бўлганимизда мазкур тиббиёт муассасаси Хомийлар ва шифокорлар йилида саховатпеша, қалби меҳр ва мурувватга тўла инсонлар томонидан замон талаблари даражасига хос тарзда қайта таъмирланганлиги ҳамда оналар ва болалар учун кенг имкониятлар яратилганлигини кўрдик. Келажақ, аввало, эндигина ўсиб-ўзлаётган келаётган соғлом фарзандлар билангина бунёд этилади. Шу боис, бундай теран маънони англаб етган ҳукуматимиз оналар ва болалар соғлиғи йўлида фаолиятларни янада жадаллаштириб бормоқда. Зеро, юқоридаги уйғунлики дилдан хис этган Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда «Аёллар ва болалар соғлиғини мустаҳкамлаш» (Осиё тараққиёт банки) лойиҳаси республикамизнинг олтинта вилоятидаги туғруқ мажмуаларида ҳамкорликда фаолият олиб бормоқда. Бу, албатта, соғлом онадан соғлом фарзанд дунёга келишида муҳим аҳамият касб этиши табиий. Бунинг исботи сифатида юқоридаги туғруқ мажмуасининг фаолияти ҳамда сифатли тарзда қайта таъмирдан чиқарилганлигини кўриб, муассасада ўз касби ва бурчиға нисбатан садокат билан ишлаётган ходимлар билан суҳбатда бўлдик.

Инобат ХОЛМЕТОВА,
Хонка туман марказий шифохонасига қарашли туғруқ мажмуаси акушер-гинекологи.

– Мажмуамиз асосан туғруқ-қача, биринчи ва иккинчи акушерлик бўлимларидан иборат бўлиб, юз ўринга мўлжалланган. Кейинги пайтларда республика тиббиёт тизимида оналар ва болалар соғлиғига бўлган эътибор ниҳоятда кучайиб бормоқда. Бунинг ифодаси сифатида кўплаб туғруқ мажмуаларининг қайтадан таъмирланиб, замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланаётганлигини яққол кўришимиз мумкин. Шунингдек, барча мутахассисларнинг билим

доирасини кенгайтириш мақсадида долзарб мавзулардаги илмий-амалий анжуманларнинг ўтказилиши, махсус ўқув курсларининг фаолиятдаги ўрни беқийёс бўлмоқда. Тиббиёт муассасамиздаги ходимларнинг олиб бораётган меҳнатлари махсули шундаки, улар ўз ишларига доимий тарзда ижобий ёндошиб келмоқдалар.

Лекин бу йўналишнинг шу қадар нозик томонлари борки, ҳомиладор аёл ўзида кечаётган айрим касалликлар туғруқсизда тўлиқ тушунчага эга бўлмаса, бу шифокор учун ҳам, қолаверса бемор учун ҳам катта хавф туғдириши табиий. Айниқса, охириги пайтларда ҳомиладор аёллар ўртасида камқонлик, буйрак

етишмовчилиги ва бўқоқ касалликларининг авж олиб бораётганлиги ҳар бир мутахассисни ташвишга солмасдан қўймайди. Бунинг учун туман миқёсидаги кичик тиббиёт муассасаларида тортиб, то бизга келгунга қадар ҳар қандай тиббиёт ходими бўлажак оналарга керакли маслаҳатларни бериб, тушунтириш ишларини ўз вақтида олиб боришлари зарур, деб биламан. Кўп ҳолларда оиладаги тушунмовчиликлар туфайли ҳомиладор аёл ва унинг боласи соғлиғига жиддий таъсир кўрсатиб, натижада нохуш ҳолатлар юзга келиши мумкин.

Мутахассис сифатида таъкидлашим жоизки, соғлом онадан соғлом фарзанд дунёга келишида нафақат тиббиёт ходими, балки оила аъзолари ҳам бирдек масъул бўлишлари мумкин деб биламан. Ҳомиладор аёл учун тарбия аввало оиладан бошланади, шу боис, унинг ва туғилажақ зурриёдининг асосий соғлиғи қайнона ҳамда турмуш ўртоғининг зиммасида кўпроқ бўлиши ҳеч биримизга сир эмас. Булимларимизда ўз вақтида даволаниб кетаётган ва туғруқ жараёнида хавф-хатарсиз туғайтган аёлларимизнинг соғлиқлари учун эътиборли бўлганликларини кўриб, хурсанд бўламан. Айрим пайтларда эса хотин-қизлар ва ҳомиладор аёлларда кечаётган ка-

Хонка тумани

КАСБГА МАСЪУЛЛИК



салликларнинг сурункали авж олиб кетиши оқибатида турли кўнгилсиз ҳолатлар билан бизга кеч мурожаат қилиши барча мутахассисларни ташвишга солиб қўяди. Шунинг учун барча аёллар ўзларидagi мавжуд касалликни ўтказиб юбормасдан доимий равишда шифокор назоратида бўлиб, соғлиқлари учун қайғуриб боришлари лозим.

«Аёллар ва болалар соғлиғини мустаҳкамлаш» (Осиё тараққиёт банки) лойиҳасига кўра, айрим хоналар мутахассисларнинг тақлифи асосида керакли шароитларга мослаштирилди ва тез куларда Осиё тараққиёт банки томонидан

Ҳақиқатан ҳам туғруқ мажмуасида тилга олса арзиғулик ишлар амалга оширилган. Биз муассаса ходимлари билан суҳбатда бўлганимизда, уларда касбга бўлган иштиёқ, меҳнатсеварлик, тўғрисиқли ва самимийлик каби фазилатлар мужассамлигини кўрдик.

Она ва бола соғлиғини муҳофаза қилишдек масъулиятли ишларни кўнгилдагидек бажариб келаётган мазкур муассаса ходимларига тилагимиз шуки, шу юрда дунёга келаётган ҳар бир чақалоқ келажаги буюқ давлатимизнинг бунёдкор фарзанди бўлиб етишсин. Оналар эса ҳеч қачон дард кўрмасин. Ана шундай она ва бола соғлиғининг посбонлари бўлган тиббиёт ходимлари меҳнати доимо равнақ топаверсин!

(Давоми 4-бетда).

Узбекистон Республикаси | Халқро тарбият уюми | Осиё тараққиёт банки | gain | 2007 й. № 11-12

«Саломатлик – 2»
«Аёллар ва болалар соғлиғини мустаҳкамлаш»
ва «Уни бийтиш миллий дастури» пойтахтади


«Health – 2»
Women and Child Health Development and National flour fortification program. Projects
Проекти «Здоровье – 2»
«Укрепление здоровья женщин и детей»
в «Национальная программа по обогащению муки»



Узбекистон Республикаси
Халқаро тарафдан
ADB
OSCE
2007 й
№ 11-12

«Саломатлик – 2»
«Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш»
ва «Унни бойитиш миллий дастури» пойиҳалари

«Health – 2»
Women and Child Health Development,
and National Flour fortification program. Projects
Проекты «Здоровье – 2»
«Здоровье здоровых женщин и детей»
и «Национальная программа по обогащению муки»



Сонажон ОТАЖОНОВА,
неонатолог.

– Мурғак гўдак дунёга келган, унинг учун она сутти ниҳоятда муҳим ва зарур. Ҳомиладор аёл фарзандли бўлган, уни она сутти билан боқиб, келгач, унинг учун она сутти ниҳоятда муҳим ва зарур. Ҳомиладор аёл фарзандли бўлган, уни она сутти билан боқиб, келгач, унинг учун она сутти ниҳоятда муҳим ва зарур. Ҳомиладор аёл фарзандли бўлган, уни она сутти билан боқиб, келгач, унинг учун она сутти ниҳоятда муҳим ва зарур.

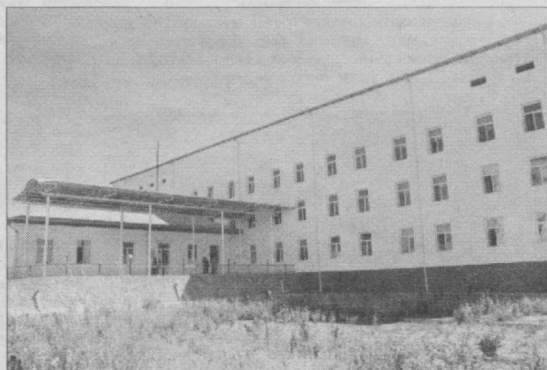


(Давоми. Боши 3-бетда).

Хонқа тумани КАСБГА МАСЪУЛЛИК

келмоқда. Тиббиёт муассасамизда дунёга келаётган ҳар бир чақалоқ соғлиги учун масъул эканман, у туғилгандан то уйга кетгунга қадар менинг назоратимда бўлади. Айниқса, ёш оналарга керакли тавсия ва маслаҳатларимни бериб, уйда давом эттирилиши лозим бўлган муолажаларни давом эттиришларини тушунтириб бораман. Айрим чақалоқлар нимжон ёки тўлиқ ривожланмаган ҳолда туғилганлигини кўрсам, хавотирга тушаман. Бунинг учун аввало она соғлом бўлиши ва ҳомиладорлик даврида асабий зўриқмаслиги ҳамда ўз вақтида тўғри овқатланса, хавотирга ўрин қолмайди. Шунингдек, янги оила кураётган бўлажак келин-куёвлар тиббий кўриқдан ўтиб, ўз соғлиқларига ишонган ҳолда турмуш курсалар, шу каби нохуш ҳолатларга йўл қўйилмаслиги мумкин.

Маслаҳатим ҳар бир она чақалоги билан шифохонадан уйига қайтган, болани она сутти билан боқиб, уни болалар шифокори кўригидан ўтказиб, эмлаш вакциналарини ўз вақтида олиб борсалар мақсадга мувофиқ бўлади, деб ўйлайман.



Ушбу туғруқ мажмуасидаги фаолиятлар ҳам меъёр даражада давом этаётганлигини кўрдик. Муассаса ўзига хос шароитларга эга, шунингдек, бино қайтадан таъмирдан чиқарилиб, малякали тиббиёт ходимларининг оналар ва болалар учун хизмат қилаётганлигини оналик бахтига муяссар бўлган аёллар чехрасидан илғаб олиш кийин эмас. «Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш» (Осиё тараққиёт банки) лойиҳаси ҳамкорлигида фаолият юритиш ниятида бўлган маскан раҳбариятининг мақсадлари муштарак. У ҳам бўлса, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси ва лойиҳа ҳамкорлигида туман ҳудудида яшаётган аёллар ва болалар соғлиги учун доимий хизмат қилишдир.

Тошкент шаҳри

ХАЛҚНИНГ ЭЪТИБОРИДАН ҚОЛМАЙ

Тошкент Шаҳар соғлиқни сақлаш Бош бошқармаси тасарруфидаги Учтепа туман ҳудудий тиббиёт бирлашмасига қарашли 8-оилавий поликлиникасида ҳам «Саломатлик-2» лойиҳаси доирасида фаолиятлар бошлаб юборилган. Айни кунда олиб борилаётган ишлар белгиланган режа асосида тўғри йўлга қўйилиб, татбиқ жараёнлари амалга оширилмоқда. Таъкидлаш жоизки, оила шифокори ва ҳамшираларининг аҳоли орасига чуқур кириб бориши, халқнинг тиббиётга бўлган ишончи ҳамда ўз соғлигига бўлган эътиборини кучайтирмоқда. Аҳолининг эътирофли фикрларини улар билдирган дил изҳорларида кўришимиз мумкин.



Адолат ИНОГОМЖОНОВА,
уй бекаси.

– Авваллари катталар ва болалар шифокори алоҳида бўлар эди. Эндиликда эса оила шифокор ва ҳамшираларининг аҳоли орасига чуқур кириб келиши ҳаммамиз учун кўл келди. Айниқса, 8-оилавий поликлиниканинг бунёд этилганлиги ва у ердаги барча тиббий асбоб-ускуналарнинг янгиллиги ҳамда малакали тиббиёт ходимларининг фаолият олиб бораётганлиги барча маҳалла аҳли оғирини энгил қилмоқда. У ерга мурожаат қилиб борганимизда шифокорга навбат кутishi ёки унинг ёнида кўп ўтириб қолишга ҳожат йўқ. Чунки, ҳар бир оила шифокори хо-

насида компьютернинг мавжудлиги ва унда оилавий аҳвол тўғрисидаги маълумотларнинг борлигидан хурсандман. Энг асосийси, оила шифокори ва ҳамширасининг хонадонимизга кириб келиши ҳамда ҳар бир оила аъзоларимизнинг соғлиги билан қизиқиши ва кўрсатаётган тиббий ёрдамларидан барчамиз мамнунмиз. Турмуш ўртоғим бир неча йиллардан буён юрак қон-томир касаллиги билан оғриб келади. Касаллик хуруж қилганда оиламиз шифокори Ниғора Исмолова чиқирганимизда дарҳол етиб келиб, керакли муолажаларни беради. Бундан ташқари, оилада икки нафар кичкинтой набирам борлиги учун оила шифокори ва ҳамширасининг ўрни ниҳоятда муҳим эканлигини ҳис этдик. Зарур ҳолларда поликлиникага борганимизда физиотерапия ва лабораториядаги шароитлардан кўнглимиз тўлиб қайтади.

Шу ўринда кардиолог-врач Ноила Чимбоева ва ҳамшира Ақида Асадуллаева меҳнатини ҳам тилга олгим келади. Поликлиникамизда яратилган шароит, шифокор ва ҳамширалар меҳнатидан кўнглимиз тўх. Уларга омонлик тилаб қоламан.



Кўтби ИРГАШЕВА, уй бекаси, 63 ёш.

– Маҳалламизда ана шундай чиройли поликлиника қад кўтарганида ҳайрон бўлган эдим. Бундай катта бинони қандай қилиб жиҳозлашди ёки бўлмаса шифокорлар билан тўлиқ таъминладими, йўқми, деган фикр хаёлимдан ўтарди. Вақт ўтгач, поликлиникага мен ўйламаган даражада янги тиббий анжомлар келтирилиб, шифокор ва ҳамширалар иш бошлаб юборишди. Поликлиника бош шифокори Мунира Шаҳобова маҳаллаларда йиғилиш ўтказиб, бу яратилган шароит ва имкониятлар аҳоли саломатлигига қаратилганлигини айтди. Оила шифокори ва ҳамшираси тўғрисида муҳим тушунчага эга бўлганимиздан сўнг, соғлигимизга бўлган эътиборимиз янада ошиб бормоқда. Оиламизнинг каттасидан тортиб, то кичигигача оила шифокори назоратида бўлиши жуда яхши бўлди. Шунингдек, оила ҳамширасининг оиламизда тез-тез бўлиб, мавсумий касалликлар бўйича суҳбатлар ўтказиши, керакли тавсияларни бериши касалликларнинг олдини олишда ёрдам бермоқда.

Поликлиника ходимлари ҳамкорлигида маҳалламизда ўтказилаётган турли хилдаги тadbир ва давра суҳбатлари ҳам яхши фойда бермоқда. Айниқса, янги оила кураётган ёшларга берилаётган маслаҳатлар турмуш жараёнида ўзининг самарасини кўрсатмоқда. Ёш келинлар ва қайноналар ўртасидаги муносабатларни яхшилаш мақсадларида доир суҳбатларнинг ўтказилиши оилаларда бир-бирига бўлган меҳрири оширмоқда.

Шуни алоҳида таъкидлаш кераки, оила шифокори ва ҳамшираларининг хонадонимизга кириб келиши бизга катта таянч бўлди.

(Давоми 5-бетда).

Тошкент шаҳри

ХАЛҚНИНГ ЭЪТИБОРИДАН ҚОЛМАЙ



Мунира ШАҲОБОВА,
Тошкент шаҳар, Учтепа туман ҳудудий тиббиёт
бирлашмасига қарашли 8-сон оилавий поликлиника
бош шифокори.

– Худудимизда 32794 нафар аҳоли истиқомат қилади. Уларга 24 нафар шифокор, шулардан 14 нафари оила шифокори, 10 нафари эса айни кунда «Саломатлик-2» лойиҳаси бўйича таҳсил олаётган умумий амалиёт шифокори ва 48 нафар ҳамшира ҳамда 23 нафар кичик тиббиёт ходим хизмат кўрсатади.

«Саломатлик-2» лойиҳаси бўйича тажриба асосида фаолият бошлаганимизга ҳали кўп

бориб, уларнинг саломатлигини назорат қилишга қаратилган. «Саломатлик-2» лойиҳаси бўйича ўқиб келган 14 нафар оила шифокорига бирктилган аҳолининг бугунги кундаги эътирофи ўз ифодасини топмоқда. Чунки, улар ҳар бир оила билан мукамал ишлаб, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиб, амалий натижаларга эришишмоқда. Шу ўринда оила ҳамшираларининг хиссалари ҳам бениҳоя катта бўлмоқда.



вақт бўлгани йўқ. Лекин, мурувватли ҳомийлар томонидан поликлиникамизнинг янги тилда қад кўтаргани, шунингдек, замонавий тиббий асбоб-ускуналар ҳамда қаттиқ ва юмшоқ жиҳозлар билан таъминлангани ходимларимизни янада кўтаринки руҳда ишлашига замин яратди. Хукумати-мизнинг бирламчи бўғинга бўлган эътибори боис, аҳолининг ҳам ўз соғлиғига аҳамияти кундан-кунга ошиб бормоқда. Мутахассис сифатида айтмоқчиманки, халқнинг тиббий саводхонлигини оширишда ва ўз соғлиғига эътиборли бўлишда оила шифокори ҳамда ҳамшираларнинг ўрни катта бўлмоқда. Чунки, оила шифокори ва ҳамширалари аҳоли орасига чуқур кириб бормоқда. Аҳоли ҳам улардан мамнун бўлиб, тиббиёт ходимлари меҳнатига ишонч билан қарамоқда. Оила шифокори ва ҳамширасининг асосий фаолияти ҳар бир оилага кириб

Айни кунларда аҳоли жон бошига молиялаштириш ишлари ҳам бошлаб юборилди. Бу ишлар бўйича ҳисобчи, иқтисодчи ва менежерлар фаолият олиб боришмоқда. Ходимларнинг ишлаши учун барча шароитлар етарли. Шунингдек, лаборатория хизмати, замонавий тиббий асбоб-ускуналардан физиотерапия, УТД ва ЭКГ аппаратларидан уйда давога муҳтож бўлган беморларни даволаш ҳамда касаллик таш-хисини аниқлаш учун оилаларга олиб бориб, фойдаланиш имко-нияти мавжуд. Худудимизда 9 та маҳалла, 4 та мактаб ва 4 та бог-ча жойлашган. Муассасамиз хо-димлари улар билан доимий ра-вишда турли касалликлар бўйи-ча давра суҳбати ва савол-жавоб кечаларини ўтказиб турадилар. Бундан ташқари, маҳалла фаол-лари билан маслаҳатлашган ҳолда аҳолининг тиббий савод-хонлигини оширишдаги маълум бир ишларни ҳамкорликда олиб бормоқдамиз. Ўйлайманки, бу ҳамкорлик ўз натижасини бери-ши учун лойиҳа доирасидаги фа-олиятларни янада такомиллаш-тира боришимиз лозим.

Барно ОДИЛОВА,
оила шифокори.

– 2005-2006 ўқув йилларида «Саломатлик-2» лойиҳаси дои-расида таҳсил олиб қайтдим. Бундан ташқари, Тошкент ша-ҳар тиббиёт муассасаларидаги 22 та ўқув маркази ва иш жой-ларида микроциклларда ўқиб келдим. Айни кунда ана шу ол-ган билимлар асосида аҳоли билан ишлаш бир мунча осон кечмоқда. Худудимда 1234 на-фар аҳоли яшайди. Фаолиятим-дан асосий мақсад, бир жой-нинг ўзида оила аъзоларига тиббий хизмат кўрсатишдир. Шунингдек, мақсадли ва ти-зимли тиббий кўрикни ўтка-зиш.

Оилалар билан олиб бораёт-

Узбекистон Республикаси
Халқаро тарафдан уювласа
Олий тарафдан
2007 й
№9
11-12

«Саломатлик – 2»
«Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш»
ва «Унни бойитиш миллий дастури» пойиҳалари

«Health – 2»
Women and Child Health Development,
and «National flour fortification program» Projects

Проекти «Здоровье – 2»
«Укрепление здоровья женщин и детей»
и «Национальная программа по обогащению муки»



Дил изҳори

Шоҳида ШОРАҲИМОВА,
уй бекаси, «Хайратий» маҳалласи.

– Ўғлим Шомуроднинг кўзлари тугма катаракта экан. Биз бунга у етти ёшда аниқлаб, операция қилдирдик. Шундан буюн шифокорлар назоратидамыз. Кўз касалликлари учун мўлжал-ланган тиббиёт муассасаси уйимизга яқин жойда йўқлиги са-бабли, биз бошқа поликлиникага борар эдик. Эндиликда эса янги тилда бунёд этилган ва замонавий жиҳозлар билан таъ-минланган 8-оилавий поликлиника мутахассисларига мурожаат қилмоқдамиз. Биз оила шифокоримиз Васила Нигмонова ва оила ҳамшираси Зиёдаҳоннинг меҳнатларидан фойда маннунмиз. Шунингдек, поликлиника бош шифокори Мунира Шаҳобованинг ўғлим соғлиғига бўлган эътибори мени бефарқ қолдирмади. У Шомуроднинг кўзини текшириб кўрган, уни ногиронлик гуруҳи-га чиқариш кераклигини айтди. Ногиронликдан оладиган на-фақа пули ўғлимдаги касалликни вақти-вақти билан даволаб туришда фойдаси тегишини Мунира опа бир неча бор тушун-тирди. Мен ана шундай меҳри дарё шифокор ва ҳамширалар-дан миннатдорман.



ган ишимни уч тоифага бўлдим. Биринчиси – жинси ва ким бўлишдан қатъи назар соғлом инсонлар. Улар бир йилда ўт-ка-зилади. Мақад касаллиқнинг ол-дини олиш. Иккинчиси – жин-си ва ёшидан қатъи назар вақ-тинча ва сурункали касалликла-ри борларнинг илк белгисини аниқлаб, тиббий кўридан ўтка-зиш. Даволаш ва профилакти-

ка ишларини бошлаш. Учинчи-си – сурункали касали бор ва унинг асорати қолган бемор-ларни тиббий кўридан ўтка-зиш. Булар доимо оила шифо-корининг назоратида бўлиб да-волаш ишлари олиб борилади.

Мен беморларимни кўпроқ уй шароитида даволайман. Ай-ниқса, оиланинг руҳий-ижтимо-ий ҳолатини ўрганиб бориш оила шифокори учун муҳим ва-зифа ҳисобланади. Поликлيني-

ИШДАГИ САМАРАДОРЛИКНИ КЎЗЛАБ

Дилором ИСМОИЛОВА,
Сурхондарё вилояти,
Жаркўрган тумани,
«Какайдо» қишлоқ врачлик
пункти умумий амалиёт
шифокори.

– Худудимизда 8974 нафар фуқаро истиқомат қилади. Ке-йинги пайтларда тиббиёт тизи-мида бирламчи бўғинга бўлган эътибор ниҳоятда кучайди. Ана шундай жараёнларни амалга оширишда мутахассис кадрлар-нинг ўрни зарур эканлигини кўриб турибмиз. Назаримда, бирламчи бўғинда кўпроқ эъти-бор соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, оиланинг тиббий маданиятини юксалтириш ва аҳолининг тиббиётга бўлган ишончини оширишга қаратил-ган деб биламан. Бу ўринда малакали шифокор ва ҳамши-ралар меҳнатига бўлган эҳти-ёж ҳам кучая боради.

Халқимиз бундан бир неча йил илгари узокда жойлашган туман марказий шифохонасига қатнаб, керакли маслаҳат ва муолажаларни оларди. Энди-ликда эса қишлоқ врачлик пун-ктларининг ташкил этилганлиги халқнинг соғлиғига бўлган эътиборини янада кучайтирди. Демак, инсон саломатлиги учун муҳим роль ўйнайдиган кадрлар масаласига бўлган эътибор ҳам мутасадди раҳбарлар томони-дан қўллаб-қувватланаётганли-ги барчамизни қувонтиради.

Мана биз ҳам Бухоро тиб-биёт институти қошида ташкил этилган 10 ойлик ўқув марка-зида тажрибали мутахассис-лардан билим кўникмаларини олиб, ўз малакамизни бевосита замонавий таълим тизими асосида бойитдик. Ўқув жараё-нида амалий кўникмаларда му-ляжлардан фойдаланиш, мультимедиялардан баҳраманд бўлиш, шунингдек, семинар-ларда иштирок этиш, баҳс-му-нозара ҳамда давра суҳбатла-рида фаол қатнашимиз биз учун катта фойда бўлди. Ҳам-касбларим қатори мен ҳам дол-зарб мавзуда лойиҳа олдим ва унинг устида изланиб, керакли маълумотларни тўпладим. Бу албатта, имтиҳон вақтида ўзи-нинг натижасини берди. Чунки, тайёрлаган реферат ва кўтар-ган муаммоларим устозларим томонидан ижобий баҳоланган эди. Айни кунларда аҳоли ораси-да қанқонлик, қандли диабет, йод етишмовчилиги, артериал гипертония сингари долзарб касалликлар кўпайиб бораёт-ганлиги ҳар бир мутахассисни ташвишга солади. Шу боис, олинган чуқур билим беҳуда кетмаслиги учун ушбу муаммо-да касалликларнинг ҳам олди-ни олиш, келиб чиқиш сабаб-лари ва унинг даволаш йўла-рини ўрганиш борасида тинмай изланиш олиб бориш муҳим деб биламан.

Шуни ҳис қилишимиз керак-ки, биз шифокоримиз, қасамёд, бурч ва виждон олдида доим садақатли касб эгаси бўлиши-миз зарур.

2007 й
№ 11-12

Узбекистон Республикаси
Қаҳнон ташриҳи уюшмаси
Олий тарғибот қўмитаси
Олтинчи Республика
Global Alliance

«Саломатлик — 2»
«Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш»
ва «Унни бойитиш миллий дастури» пойиҳалари

«Health — 2»
Women and Child Health Development,
and «National Flour fortification program» Projects

Проекти «Здоровье — 2»
«Укрепление здоровья женщин и детей»
и «Национальная программа по фортификации муки»

Анвар ҚОДИРОВ,
пенсионер.

— Хукуматимизнинг биз қариялар учун яратётган барча имкониятларидан хурсандимиз. Ёшимиз анчага бориб қолганлиги учун поликлиника-

кониятлар бу қийинчиликларни бартараф этиб, аҳоли учун катта энгиллик туғдирди. Шифокор ва ҳамширалар қон олиш, физиотерапия муолажаларини



га бориб келиш гоҳида малол келади. Сўнгра, телефон орқали оила шифокори ва ҳамширасига мурожаат қилганимизда улар бир зумда келишиб, керакли ёрдамларини аямайдилар. Олдинлари поликлиникага бориб, навбат кутушлардан зерикиб кетар эдик. Ҳозир эса яратилган им-

ўтказиш ҳамда УЗД аппаратларини олиб келиб, уй шароитида ҳам вазифаларини бажариб кетадилар. Биз бу каби гамхўрлик ва меҳрибонликдан хурсанд бўлиб, мазкур поликлиниканинг бош шифокори Мунираҳон ҳамда у ишлаётган аҳил жамоага раҳмат айтиб, оилаларига тинчлик-хотиржамлик тилаймиз.

ХАЛҚНИНГ ЭЪТИБОРИДАН ҚОЛМАЙ



Қутбинисо РАСУЛОВА, уй бекаси.

— Поликлиникадаги шарт-шароитлар бизни янада қувонтиради. Сабаби, аввалги имкониятларимиз энди кенгайди. Айниқса, оила шифокори ва ҳамширасининг ҳар бир хонадонга кириб, бизнинг ҳола-аҳволимиздан доимий хабардор бўлиб туриши тиббиёт ходимлари меҳнатига бўлган ишончимизни кун сайин ошириб бормоқда. Айниқса, оила ҳамшираси Мавлуда Саидхонванинг ҳолимиздан тез-

тез хабар олиб туриши, касалликларни олдин оlishда нималарга эътибор бериш кераклиги ҳақида берадиган тавсия ва маслаҳатлари оилада соғлигимизни тиклашда катта ёрдам бермоқда. Шунингдек, турмуш ўртоғимнинг вақти-вақти билан қон босими ошганда телефон орқали оила шифокорини чақирганимизда, улар дарҳол етиб келишади ва биринчи ёрдамни кўрсатишади. Биз бундан жуда

мамнунимиз. Шу билан бирга, тиббий кўриқдан ўтиш учун поликлиникага борганимизда етарли шароитлардан қўнглимиз тўлади. Муассасадаги физиотерапия, лаборатория, УТД ва рентген хоналаридаги қулайликлар барчага маъқул келмоқда. Аввало, инсонлар соғлигини ўйлаб шундай имкониятлар яратган барча раҳбарларга катта раҳмат.

Сўнгсўз ўрнида

Мазкур поликлиника фаолияти билан танишиб қайтар эканмиз, Журжоний маҳалласида қад кўтарган бундай замонавий бинодаги янги технологияларни кўриб, у ерда истиқомат қилаётган аҳоли соғлиғи учун бу каби имкониятларнинг бисёрлиги халқ манфаатлари йўлида қўйилаётган илдам қадамлардан бири эканлигига умид боғладик. Зеро, янги тиббий технологиялардан унумли фойдаланиш, ишлар самарадорлигини ошириш асосан кадрларнинг билими ва меҳнатига боғлиқ бўлиши табиий. Ишонч билдирамизки, ушбу тиббиёт муассасасида меҳнат қилаётган ҳар бир ходим олдидаги бурч ва масъулиятни ҳис этган ҳолда аҳоли саломатлиги йўлида беминнат хизмат қилади.

Бехатар оналик
тўғрисидаги
маълумотларни етказиш ва
уларга амал қилиш
муҳимлигининг сабаби

Ҳомиладорлик ва туғиш билан боғлиқ муаммолар сабабли кунига 1400 нафарга яқин аёл ҳаётдан кўз юмади. Ўн минглаб аёллар ҳомиладорлик чоғида турли асоратларни бошидан кечиради. Уларнинг қўнчилиги оналар ҳаёти учун хавфни юзага келтиради ёки жиддий ногиронликка олиб келади.

Агар аёл ҳомиладор бўлишдан олдин соғлом ва яхши овқатланган, ҳар бир ҳомиладорлик чоғида камида тўрт марта тажрибали шифокор кўригидан ўтса ва шифокор-мутахассис, масалан, доктор, ҳамшира ёки акушер-гинеколог назорати ва ёрдами билан туғадиган бўлса, туғиш билан боғлиқ хавф-хатар анча камаяди. Бундан ташқари, туғанидан кейин 12 соат мобайнида ва фарзанд кўригидан сўнг 6 ҳафта ўтгач, аёл тиббий кўриқдан ўтиши зарур.

Туғишдан олдинги ва туғишдан кейинги зарур хизматлардан барча фойдалана олиши, тиббиёт ходимларини туғишда қўмақлашишга ўргатиш, шунингдек, ҳомиладорлик чоғида ва туғишда жиддий муаммоларга учрайдиган аёлларга юқори малакали тиббий хизмат кўрсатилишини таъминлаш борасида ҳукумат зиммасига алоҳида масъулият юкланади.

Ҳомиладор аёлларга малакали тиббий ёрдам кўрсатишга оид бевосита мажбуриятларни ўз ичига олувчи халқаро шартнома, яъни Хотин-қизлар диск-

Ҳаммабон, кенг қатламли аҳоли учун

БЕХАТАР ОНАЛИК МУҲОҒАЗАСИ

Кўп сонли аҳолини янги ахборот билан таништириш борасида матбуот, радио ва телевидение ажойиб восита бўлиб хизмат қилади. Шу сабабли, ҳар бир киши, айниқса, ота-оналар, мураббийлар, ёшлар, шифокорлар ва ўқитувчилар ушбу маълумотларни билиши мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз. Чунки, болалар ҳаёти ва саломатлигини муҳофаза қилишнинг амалий, самарали ва арзон усулларига оид зарур маълумотлар UNICEF ва UNFPA томонидан нашр қилинган «Ҳаёт учун далиллар» китобида тушунарли ва қулай тарзда ўз ифодасини топган.

Мазкур китобнинг мақсади болалар ўлими ва касалликларнинг олдини олиш ҳамда аёлларни ҳомиладорлик ва бола туғиш даврида муҳофаза қилиш каби маълумотларни кенг қатламли оммага етказишдан иборат.

«Ҳаёт учун далиллар» китоби 13 бобдан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бирида болалар хасталиклари ва ўлимнинг у ёки бу асосий сабаблари ёритилган. Шу боис, ушбу китобда кўп сонли аҳоли учун мўлжалланган маълумотларни газетамиз саҳифаларида ёритиб боришни мақсад қилиб қўйдик. Бугунги сонда Сиз азияз газетхонларни «Бехатар оналикқа» бағишланган маълумотлар билан таништиришни ихтиёр этдик.

риминациясининг барча шаклларида барҳам бериш конвенциясини кўплаб ҳукуматлар ратификация қилганлар.

Бехатар оналик тўғрисида ҳар бир оила ва жамият билиши муҳим бўлган тавсияномалар:

1. Барча оилалар ҳомиладорлик ва туғиш даврида юзага келувчи хавфли белгиларни билишлари ҳамда шундай муаммолар вужудга келган тақдирда, шошилинч ва малакали ёрдамни таъминлаш режалари ҳамда воситаларига эга бўлишлари жуда муҳим ҳисобланади.

Ҳар қандай ҳомиладорлик чоғида қўтилмаган муаммолар пайдо бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Бундай вазиятларнинг кўпчилигини олдиндан билиб бўлмайди. Ҳомиладор аёлнинг илк кўз ёриши она учун ҳам, айни пайтда чақалоқ — бола учун ҳам мураккаб ҳисобланади.

Ҳомиладор аёл ҳомиладорлик даврида қишлоқ врачлик пункти, поликлиника ёки саломатлик марказида камида тўрт марта тиббий кўриқдан ўтиши лозим. Малакали мутахассис (шифокор, ҳамшира ёки акушер-доя)нинг болани қаерда туғиши кераклигига оид тавсиялари ҳам муҳим аҳамиятга молик.

Ҳомиладорлик, туғиш чоғида ёки бола туғилганидан кейинги даврда қўтилмаган хатарли муаммолар юзага келиши мумкинлиги боис ҳар бир оила энгил туғруқхона ёки шифохона қаерда жойлашганини яхши билиши, шунингдек, исталган пайтда аёлни ана шу масканларга олиб бориш режасига ҳамда маблагга эга бўлиши зарур. Агар бунинг имкони бўлмаса, бўлажак онани туғруқхона ёки шифохонага яқинроқ масканга жойлаштириш керак, токи зарур кезларда унга шошилинч тиббий ёрдам

кўрсатиш имконияти яратилган бўлсин.

Агар фарзанд туғилиши мураккаб ва хатарли бўлишини оиладагилар олдиндан билсалар, ҳомиладор аёл шифохона ёки туғруқхонада қолиши зарур. Ҳомиладор аёлнинг ҳар қандай кўз ёриши, айниқса, дастлабки фарзандни туғиши туғруқхона ёки шифохонада бирмунча хавфсиз тарзда содир бўлади.

Барча оилалар ҳомиладорлик ва туғиш билан боғлиқ хавфли ҳолатлар юзага келиши мумкинлигини яхши билишлари ҳамда хавфли белгиларни сезишлари зарур.

Ҳомиладорликдан олдин юзага келиши мумкин бўлган хавфлар:

* аввалги туғишдан кейин икки йил тўлмасдан ҳомиладор бўлиш;
* ҳомиладор аёлнинг 18 ёшдан кичик ва 35 ёшдан ошган

бўлиши;

* аёлнинг тўртта ва ундан кўп фарзанди бўлса;

* аёл илгари ой-кунини етмай туққан ёки туғилган гўдакнинг вазни 2,5 килограммдан оз бўлса;

* ҳомиладор аёл аввалги туғишда қўйналган ёки боласи жарроҳлик йўли билан олинган бўлса;

* агар ушбу ҳомиладорликдан олдин аёл ҳомила туширган ёки ўлик фарзанд туққан бўлса;

* аёлнинг вазни 38 килограммдан оз бўлса.

Ҳомиладорлик давридаги хавфли белгилар:

* ҳомиладор аёл тана вазнининг етарли даражада қўпаймаганлиги (ҳомиладорлик даврида аёлнинг вазни камида 6-10 килограммга ортиши керак);

* анемия, яъни камқонлик, қовоқлар ички томонининг оқариб кетиши (соғлом қовоқлар қизил ёки пушти ранг бўлади), ҳолсизлик ёки тезда ҳансираб қолиш;

* оёқлар, қўл ва юзнинг одатдан ташқари увишиб қолиш ҳолатлари;

* ҳомила жуда сезиларсиз қимирласа ёки мутлақо қимирламаса;

* оёқ-қўлларда шиш пайдо бўлиши.

Шошилинч ёрдам талаб қилувчи белгилар:

* ҳомиладорлик даврида қиңдан суоқлик ёки қон кетиши;

(Давоми 7-бетда).

БЕХАТАР ОНАЛИК МУҲОФАЗАСИ

* қаттиқ бош ёки ошқозон
огриғи;
* қайт қилиш;
* тана териси сарғайиб кети-
ши;
* тана ҳарорати юқори бўли-
ши;
* белгиланган муддатдан
олдин кўз ёриши;
* тўтқаноқ тутиши;
* қаттиқ огриклар;
* боланинг ой-куни етса ҳам
туғилмаслиги, яъни туғишнинг
кечкиши.

**2. Тажрибали доя, шифо-
кор, ҳамшира ёки махсус
тайёргарликдан ўтган аку-
шер-гинеколог ҳар бир аёл-
ни ҳомиладорлик даврида
камида тўрт марта тиббий
кўриқдан ўтказиши ҳамда
туғишда кўмаклашиши зар-
ур.**

Ҳар бир ҳомиладорликка
алоҳида диққат-эътибор билан
муносабатда бўлиш керак.
Аёл ҳомиладор эканини пай-
қаган заҳоти хотин-қизлар
маслаҳатонасига мурожаат
қилиши керак. У ҳомиладор-
лик даврида камиди 4 марта
тиббий кўриқдан ўтиши зарур.
Бундан ташқари, у туққандан
кейин 12 соат мобайнида, шу-
нингдек, туғруқдан сўнг 6
ҳафта ўтгач, тегишли тиббий
кўриқдан ўтиши лозим.

Ҳомиладорлик мобайнида
қон кетиши ёки қорин бўшли-
ғидан огриклар рўй берса ёхуд
юқорида қайд этилган белги-
лардан бирортаси кузатилса,
зудлик билан шифокор ёки
малакали доя билан масла-
ҳатлашиш лозим.

Аёл бевосита малакали
акушер-доя ёрдамида соғлик-
ни сақлаш муассасасида ту-
ғиши ва бола туғилгач 12 соат
ўтганидан кейин она тиббий
кўриқдан ўтса, она ёки бола-
нинг касаллиғи ёки нобуд
бўлиш хавфи бирмунча кама-
яди.

**Ҳомиладорлик беҳатар ва
бола саломат бўлишига
шифокор ёки ҳамшира
куйдагилар орқали
ёрдам бериши мумкин:**
* ҳомиладорлик қандай ке-
чаётганини тиббий кўриқдан
ўтказиш. Бунда ҳомиладор
аёлнинг аҳоли огирлашса, ту-
ғиши учун шифохона ёки ту-
ғруқхонага келтирилиши мум-
кин;

* қон босимини текшириш.
Юқори қон босими онанинг
ҳам, боланинг ҳам саломатли-
гига хавф солиши мумкин;
* анемия, яъни камқонлик-
ни аниқлаш ва темир моддаси
ёки фоллий кислотаси тузи
билан қўшимча бойитилган
озуқаларни мунтазам равиш-
да бериш;

* онани ҳамда унинг янги
туғилган фарзандини инфек-
циядан ҳимоя қилиш мақсади-
да А витаминини зарур миқ-
дорда (А витамини етишмов-
чилиги сезиладиган ҳудудлар-
да) буюриш;

* ҳомиладорлик даврида
инфекциялар, айниқса пешоб
йўлига инфекциялар тушиши-
ни ва жинсий йўл билан
юқадиган касалликларни
аниқлаш, шунингдек, уларни
(Давоми. Боши 6-бетда).

антибиотиклар ёрдамида даво-
лаш;
* ҳомиладор аёлни ва унинг
янги туғилган фарзандини
қоқшол касаллигидан ҳимоя
қилиш мақсадида тегишли икки
укол қилиш;
* ҳомиладор аёлларни бўқоқ
касаллигидан, уларнинг фарзан-
дларини эса ақлий ва жисмоний
заифликдан ҳимоя қилиш мақса-
дида овқат пиширишда фақат
йодланган туздан фойдаланиш-
га ундаш;

* ҳомила меъёрида ўсаётгани-
ни текшириш;
* агар зарурат бўлса, безгакка
қарши таблеткалар бериш;
* ҳомиладор аёлни фарзанд
туғишга тайёрлаш ҳамда гўдак-
ни эмизish ва ўзини ҳамда янги
туғилган фарзандини парвариш-
лашга оид тавсиялар бериш;

* ҳомиладор аёлга ва унинг
оила аъзоларига аёл қаерда ту-
ғиши кераклигига оид маслаҳат-
лар бериш йўли билан ҳамда
агар туғиш чоғида ёки бола ту-
ғилган заҳоти муаммолар вужуд-
га келса, қандай қилиб ёрдам
олиш мумкинлигига оид масла-
ҳатлар бериш;

* жинсий йўл билан юқадиган
касалликларнинг олдини қандай
қилиб олиш мумкинлигини ту-
шунтириш;
* одамнинг иммунитет танқис-
лиги вируси (ОИВ) инфекцияси-
га йўлқўнган эҳтимолини их-
тиёрй ва яширин аниқлаш тах-
лиллариин ўтказиши ва маслаҳат-
лар бериш. Барча аёллар ОИВга
оид ихтиёрй ва яширин тиббий
кўриқдан ўтиш ва маслаҳат олиш
ҳуқуқига эга. ОИВ билан касал-
ланган ёки гумон қилинаётган
ҳомиладор аёллар ва ёш оналар
фарзандларига касаллик юқиши
хавфини қандай қилиб камайти-
риш ҳамда ўзларини қандай пар-
вариш қилишлари кераклиги ҳу-
сусида малакали мутахассислар
билан маслаҳатлашиши лозим.

**Юқори малакали мутахассис
туғиш чоғида куйидагиларни
билиши зарур:**

* тўлғоқ дарди ҳаддан ташқари
узоқ давом этганини (12 соат-
дан ортқ бўлса) ҳамда шифо-
хонага қачон бориш кераклиги-
ни;
* тиббий ёрдам қачон талаб
қилиниши ва уни таъминлаш;
* инфекция юқиши хавфини
қандай қилиб камайтириш мум-
кинлигини (қўллар, тиббий ас-
боб-ускуналар ва туғиш жойи
тоза бўлиши);
* гўдак она қорнида ноқулай
ҳолатда бўлса, нима қилиш зар-
урлигини;
* агар она ҳаддан ташқари кўп
қон йўқотаётган бўлса, нима
қилиш кераклигини;
* киндикни қачон кесиш ке-
раклиги, бунинг учун қандай
чора-тадбирлар кўриш зарурли-
гини;
* янги туғилган чақалоқ дар-
ҳол нафас ола бошламаса, нима
қилиш кераклигини;
* бола туғилгач, унинг танаси-
ни қандай куришти ҳамда қан-
дай қилиб иссиқда сақлаш мум-
кинлигини;
* туғилган заҳоти болани қан-
дай қилиб она кўрагини эмиш-
га ўргатиши;

* ҳомила йўлдошини қандай
қилиб яхлит чиқариб олиш ва
бола туққанидан кейин онани
қандай парвариш қилишни;
* янги туғилган гўдак кўзига
томизги дорини қандай томчи-
латиб қуйиши;
* туғруқдан кейин қон кети-
шининг олдини олиш.

**Аёл туққанидан кейин
малакали мутахассис
куйдагиларни баҳарши
зарур:**

* бола туғилганидан кейин 12
соат ўтгач, шунингдек, олти ҳаф-
тадан кейин унинг онасини тиб-
бий кўриқдан ўтказиш;
* янги фарзанд кўрган онага
навбатдаги ҳомиладорликнинг
олдини олиш ёки уни чекити-
ришга доир тавсиялар бериш;
* жинсий йўл билан юқадиган
касалликлардан, жумладан ОИВ
инфекциясидан қандай сақла-
ниш ёки фарзандларини шундай
касалликларга чалинишлари
хавфини қандай қилиб камайти-
риш тўғрисида аёлларга тавсия-
лар бериш.

**3. Ҳомиладор аёлларнинг
барчаси тўғри ва тўйимли ов-
қатланишига ҳамда ҳомила-
дор бўлмаган кезларидагига
нисбатан кўпроқ дам олишига
муҳтож бўладилар.**

Чекиш, спиртли ичимликлар
ичиши, гиёванд моддалар, за-
ҳарли ва зарарли моддалар
ҳомиладор аёллар ва гўдаклар-
нинг саломатлиги учун жуда зар-
арлидир.
Ҳомиладор аёл: сут, мева,
сабзавот, гўшт, балиқ, тухум,
нўхат, донли ва дуккакли экин
маҳсулотларига муҳтож бўлади.
Шундай маҳсулотлардан тайёр-
ланган озиқ-овқатларни ҳоми-
ладорлик даврида хавотирлан-
масдан истеъмол қилса бўлади.
Ҳомиладорлик даврида темир
моддаси, А витамини ҳамда фо-
лий кислотасига бой озиқ-овқ-
ларни истеъмол қилса, аёл ўзи-
ни бақувват ҳамда бирмунча со-
ғлом ҳис этади. Бу моддалар
гўшт, балиқ, тухум, турли кўкат-
лар, сариқ ва сариғи мевалар,
шунингдек, сабзавотлар тарки-
бида кўп миқдорда учрайди. Ши-
фокорлар анемия (камқонлик)-
нинг олдини олиш ва уни даво-
лаш мақсадида таркибида темир
моддаси бор таблеткалар билан
таъминлашлари, А витамини
етишмовчилиги сезиладиган
жойларда эса турли инфекция-
ларнинг олдини олиш мақсади-
да зарур миқдорда шундай ви-
таминни ҳомиладор аёлларга ет-
казиб беришлари мумкин. Ҳоми-
ладор аёл қабул қиладиган А ви-
таминни кунга 10 минг халқор
бирликдан (IU) ҳамда ҳафтасига
25000 халқор бирликдан (IU)
ошмаслиги лозим.

Истеъмол қилинадиган туз
йодланган бўлиши шарт. Озиқ-
овқатлар билан биргаликда
етарли миқдорда йод истеъмол
қилинадиган ҳомиладор аёллар-
да бола ташлаш ёки ақлий ва
жисмоний жиҳатдан заиф бола
туғиш эҳтимоли кўпроқ бўлади.
Бўқоқ, яъни қалқонсимон без-
нинг катталашishi аёллар тана-
сида йод танқислиги сезилаёт-
ганидан далолат беради.

«Саломатлик — 2»
«Аёллар ва болалар соғлигини мустаҳкамлаш»
ва «Унни бойитиш мнпий дастури» пойнҳалари
«Health — 2»
Women and Child Health Development,
and National flour fortification program. Projects
Проекты «Здоровье — 2»
«Укрепление здоровья женщины и детей»
и «Национальная программа по фортификации муки»

Агар анемия (камқонлик),
безгак касалликлари ёки гиж-
жалар борлиги шубҳа қилина-
ётган бўлса, ҳомиладор аёл ши-
фокордан маслаҳат олиши ло-
зим.

**4. Чекиш, спиртли ичим-
ликлар ичиш, гиёванд, за-
ҳарли ва зарарли моддалар
ҳомиладор аёлларнинг ва
гўдакларнинг саломатлиги
учун жуда зарарлидир.**

Агар ҳомиладор аёл тамаки
чекса ёки унинг ён-атрофдаги-
лари чексалар, шунингдек,
спиртли ичимликлар ва гиёв-
анд моддалар истеъмол қилса,
ўзининг ҳамда ривожланаётган
ҳомиланнинг саломатлигига кат-
та зарар етказиши мумкин.
Эҳтиёж сезилмаса ҳамда тажри-
бали шифокор тавсия қилмаган
бўлса, ҳомиладорлик даврида
ҳар хил дори-дармонларни ис-
теъмол қилмаслик лозим.

Агар ҳомиладор аёл чекса,
гўдак кам ваэн билан туғили-
ши ҳамда боланинг йўтал, ша-
моллаш, томоқ яллиғланиши,
ўпка шамоллаши ва бошқа на-
фса йўллари касалликларидан
азият чекиши эҳтимоли орта-
ди.

Жисмоний ва ақлий баркамол
ўсиб-ўлғайиши таъминлаш
учун ҳомиладор аёллар ва гўдак-
лар тамаки тутуни, пестицид,
гербицид ҳамда кўрғошин тру-
балар орқали оқиб келадиган
сувда учрайдиган кўрғошин син-
гари зарарли моддалар, чинки-
ди газлар ва айрим бўёқлардан
ҳимояланган бўлишлари дар-
кор.

**5. Аёллар ва болалар зим-
масига тушадиган жисмоний
зўравонлик қатор жамият-
ларда аҳоли саломатлиги-
нинг жиддий муаммоси
хисобланади. Ҳомиладорлик
давридаги жисмоний зўра-
вонлик она учун ҳам, ҳомила-
нинг саломатлиги учун ҳам
жиддий хавф туғдиради.**

Агар аёлга нисбатан жисмон-
ий таъйик қўлланса, бу ҳоми-
ладор аёл ва унинг ривожлана-
ётган ҳомиласи саломатлигига
жиддий зарар етказиши таби-
ий. Қўпол муомала таъйиқи ос-
тида изтироб чекадиган ҳомила-
дор аёллар фарзанд кўриш
қобилиятини йўқотиши мумкин.
Мана шундай хавф маъжудлигидан
унинг оила аъзолари оғоҳ
қилинишлари ҳамда ҳомиладор
аёл ўзига нисбатан қўполлик
қилаётган кимсалардан ҳимоя-
ланиши зарур.

**6. Маълумотли, соғлом
ҳамда болалик ва ўсмирлик
йилларида тўғри ва тўйимли
овқатланиб вояга етган қиз-
лар ҳомиладорлик ва бола
туғиш даврида нисбатан кам-
роқ муаммоларга дуч келади-
лар.**

Ўқш ва ёзиши билиш аёл-
ларга ўз саломатликларини,
қолаверса, бутун оила аъзола-

ри саломатлигини сақлаш-
да ёрдам беради. Камида 7
йиллик мактаб маълумоти-
га эга бўлган қизлар балоғатга
етмай ҳомиладор бўлиш
эҳтимолидан бирмунча йи-
роқ бўладилар. Бундай қиз-
лар кам маълумотли ёки
умуман маълумотсиз қиз-
ларга нисбатан кеч турмуш
курадилар.

Болалик ва ўсмирлик йил-
ларида тўйимли овқатланиш
ҳомиладорлик ва туғиш чоғи-
да муаммолар камроқ бўли-
шига ёрдам беради. Тўйим-
ли овқатланиш дуқкакли,
донли ва бошоқли экинлар,
шунингдек, қизил, сариқ, тўқ
сарик рангли сабзавот ҳамда
мевалар истеъмол қилишни
ўз ичига олади. Имкон
бўлганда, сут ва суг маҳсулот-
лари, тухум, товуқ ва гўшти
мунтазам истеъмол қилиши
зарур.

**7. Ҳар бир аёл, айниқса,
ҳомиладорлик ва бола ту-
ғиш даврида, тиббий ёр-
дам олиш ҳуқуқига эга. Ши-
фокорлар юқори малакали
ҳамда аёлларга ҳурмат-
эҳтиром билан муносабат-
да бўлишлари зарур.**

Агар аёл ҳомиладорлик
даврида, туғишда ва ондан
кейин шифокордан тегишли
ёрдам ва зарур маслаҳатлар
олиб турса, ҳомиладорлик ва
бола туғиш билан боғлиқ
кўплаб мураккаблиқларга йўл
қўймайлик мумкин.

Барча аёллар шифокор,
ҳамшира ёки доя сингари ма-
лакали соғлиқни сақлаш хо-
дилларидан ёрдам олиш, шу-
нингдек, зарур ҳолларда шо-
шилчин тез тиббий ёрдамдан
фойдаланиш ҳуқуқига эгалар.

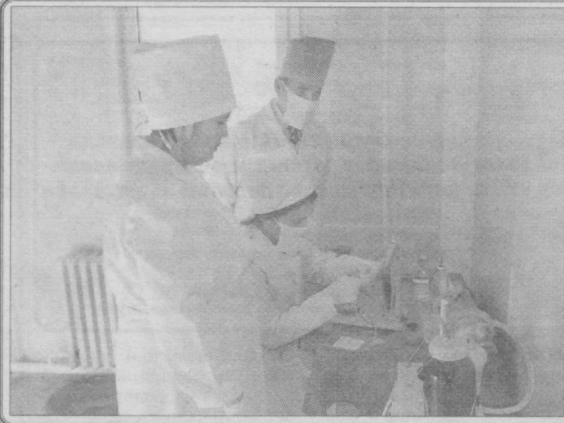
Юқори малакали тиббий
ёрдам тегишли маълумот ва
маслаҳатлар бериш орқали
аёлларга ўзларининг сало-
матлиги ҳолатига мувофиқ
тарзда зарур хулоса чиқариш
имконини беради. Гинеколо-
гия ёрдамига муҳтож аёллар-
га шундай ёрдам олишлари
билан боғлиқ зарур барча
шарт-шароитларнинг ярати-
лиши мақсадга мувофиқ
бўлар эди (бундай зиммалар
наҳрлари аёллар учун улар-
дан фойдалана олишга моне-
лик қиладиган даражада
юқори бўлмаслиги муҳим
аҳамиятга эга). Шифокорлар
юқори малакали тиббий ёр-
дам кўрсатиш учун зарур би-
лим ва тажрибага эга бўлиш-
лари шарт. Улар барча аёл-
ларга иззат-ҳурмат билан му-
носабатда бўлиш, маданий
меъёр ва ахлоқий қоидалар-
га риоя қилиш, аёлларнинг
ўзларига оид маълумотлари
сир тутилиши ва ҳақ-хуқуқла-
рини ҳурмат қилишни ўрган-
ган бўлишлари зарур.

Совместное бюро реали-
зации проектов «Здоровье-
2», «Укрепления здоровья
женщин и детей».

Директор –
Расулов Нургон
Нигматуллаевич.
Наш адрес: 700007, г. Таш-

кент, ул. Паркентская, 51,
ТашИУВ, Административ-
ный корпус, 3-й
этаж.

Контактные телефоны:
68-08-19, 67-73-47.
Факс: 68-25-39. E-mail:
office @ jpb.uz. com.uz.



Актуальная тема

Хорезмская областная клиническая больница №1 считается одним из лидирующих медицинских учреждений республики, где квалифицированным персоналом используются новейшие методики медицины.

НЕТ – ПОТЕРЕ КРОВИ

Весь медицинский персонал больницы во главе с главным врачом Б. Исмаиловым вкладывают в это дело свои знания и навыки. Так, впервые в истории медицины Хорезма, в областной клинической больнице № 1 налажена трансфузия тромбомассы больным. Тромбомасса берется из плазмы крови донора и переливается больному перед хирургическим вмешательством,

во избежание неконтролируемого кровотечения и кровозлияния, что необходимо для людей со сниженной свертываемостью крови. До этого времени для переливания тромбомассы приходилось обращаться за помощью в центры за пределами области, порой и в специализированные центры соседних стран, что естественно, было связано с большими материальными рас-

ходами. А при лечении гематологических и онкологических болезней операция без переливания тромбомассы нежелательна ввиду возможности наступления грозных, порой и фатальных послеоперационных осложнений. При врожденных или приобретенных гематологических заболеваниях доперационное использование тромбомассы позволяет провести любое оперативное вмешательство. А значит, освоение и использование специалистами Хорезмской областной клинической больницы № 1 данного метода способствует излечению людей.

**Б. ХУДАЙБЕРГАНОВ,
г. Гурлен.**

Народная медицина

ЛЕНИВЫЙ КИШЕЧНИК

Среди нарушений желудочно-кишечного тракта запоры - очень частое явление. Запор - это состояние затрудненного опорожнения кишечника (задержка стула более чем на 48 часов).

В народе для лечения запоров существует множество рецептов.

* Берут поровну цветки бузины и плоды жостера. 1 столовую ложку измельченной смеси заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают 10 минут на слабом огне, охлаждают, процеживают. Выпивают отвар по 0,5 стакана утром и вечером.

* Смешивают по 2 части цветков бузины, плодов фенхеля, коры крушины с 1 частью плодов аниса. 1 столовую ложку измельченной смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 1-2 часа. Выпивают по 0,5 стакана после обеда и ужина.

* 1 столовую ложку травы душицы обыкновенной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав в течение 1 часа. Процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

* При запорах очень полезна дыня. Употреблять ее нужно в перерывах между основными приемами пищи.

* Как легкое слабительное при запорах действуют зрелые ягоды ежевики.

* 1 столовую ложку ягод и измельченных листьев земляники лесной заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Отвар пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

* Утром натощак съедают несколько плодов инжира, размягченных в оливковом масле.

* Принимают по половине стакана теплого рассола квашеной капусты.

* Заваривают 10-20 г измельченного александрийского листа (сенны) 1 стаканом крутого кипятка. Настаивают в течение часа, процеживают. Пьют на ночь.

* 4-5 чайных ложек измельченной коры крушины заливают 2 стаканами воды, кипятят до выпаривания воды вполовину. Остужают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке через каждые 3 часа до действия, запивая отваром ромашки или мяты (1:10-15) до еды.

* 1 столовую ложку льняного семе-

ни заваривают 2 стаканами воды, настаивают 8-10 часов. Принимают по 0,5 стакана в день до еды.

* 1 столовую ложку измельченного корня лопуха большого (репейника) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, процеживают, принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

* Утром натощак принимают по 1 столовой ложке оливкового масла.

* При запорах маленьким детям хорошо помогает морковный сок. Его дают утром по 50-100 мл.

* 3-4 раза в день дают пить чай из сушеных вишен или яблок.

* За 15-20 минут до еды принимают по 1/4 стакана персикового сока.

* 1 столовую ложку семян подорожника большого заливают 2,5 стаканами горячей воды, кипятят 5 минут, настаивают полчаса. Принимают по 100 мл три раза в день до еды за 30 минут.

* Принимают на кончике чайной ложки мелко истолченный корень ревеня, запивают настоем мяты или ромашки (1:10). Слабительный эффект наступает через 8-10 часов.

* 1 столовую ложку ягод рябины обыкновенной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Детям дают по 0,5 стакана три раза в день.

* Созревшие ягоды рябины красной перебирают, промывают. Затем пропускают через мясорубку и смешивают с сахарным песком (1:1). Детям дают по 1-2 чайные ложки.

* 25 г цветков терна заливают кипятком, настаивают, как чай. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

* Вечером заливают несколько свежих плодов сливы крутым кипятком (при этом не кипятят и не подсладивают). Утром съедают натощак.

* Вечером заливают крутым кипятком несколько ягод чернослива, утром ягоды съедают, настой выпивают.

* Дубовые желуди очищают от кожуры, измельчают, высушивают, мелют в кофемолке. Пьют как кофе ежедневно.

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

Среди кожных болезней часто встречается экзема, и не только у взрослых, но и в детском возрасте. Она доставляет немало страданий, порой трудно поддается лечению.

Кроме средств официальной медицины, при этом заболевании широко применяют фитотерапию. Вот некоторые народные средства.

* При экземе неограниченно, до полного насыщения (если нет диатеза), рекомендуют есть землянику в течение всего сезона.

* Многие формы экземы, даже запущен-

ны, если обмывать места поражения крепким настоем травы тысячелистника обыкновенного (4-6 столовых ложек на 1 стакан кипятка). Внутрь принимают настой из 1 столовой ложки на стакан кипятка 3 раза в день.

* 1-2 столовые ложки плодов калины заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа. Пьют по 0,5 стакана 4 раза в день.

ЭКЗЕМА

ные, успешно вылечиваются этой ягодой.

* Растолченные свежие ягоды земляники используют для компрессоров на пораженных участках кожи. Также можно при экземе применять и ягоды черники.

* Пораженные участки кожи смазывают трижды в день соком чистотела.

* Смешивают древесную золу с вазелином 1:1 - 1:4, смазывают пораженные экземой места.

* Растворяют 1г мумие в 100 мл теплой воды (доброкачественное мумие растворяется мгновенно, без признаков мути). Раствором смазывают пораженные участки кожи.

* На пораженные участки кожи в течение недели наносят по несколько раз в день сок свежих листьев каланхоэ перистого.

* Протирают пораженные участки кожи соком березы, делают из него компрессы.

* 1 чайную ложку измельченного корня лопуха большого заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 12 часов, процеживают, принимают по 0,5 стакана 4 раза в день. Этот же отвар можно использовать после остывания и для компрессов.

* Пораженные места смазывают 5% олеомазью из облепихи.

* 1 столовую ложку высушенных и мелко нарезанных листьев ореха грецкого заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают в течение суток на протяжении 2-3 недель.

* Листья грецкого ореха разваривают в минимальном количестве воды до состояния кашицы и накладывают на пораженную кожу.

* 2 столовые ложки травы череды трехраздельной заливают 500мл воды, настаивают, укутав, в течение 12 часов, процеживают, принимают по 0,5 стакана 3 раза в день. Одновременно используют для компрессов.

* Экзема быстро ле-

чится, если обмывать места поражения крепким настоем травы тысячелистника обыкновенного (4-6 столовых ложек на 1 стакан кипятка). Внутрь принимают настой из 1 столовой ложки на стакан кипятка 3 раза в день.

* 20 г измельченных корней пырея ползучего, собранных в мае, заливают стаканом кипятка. Принимают в течение дня перед едой 3 раза в день. Наружно из отвара делают примочки.

* 1 стакан березовых почек заваривают стаканом крутого кипятка, кипятят 15-20 минут. Дают остыть, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

* Одну столовую ложку измельченных корней сельдерея пахучего заливают 1,5 л кипятка, настаивают, укутав, 4 часа, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

* Отвар корней девясила высокого (10г на 100 мл воды) принимают внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

* 1 столовую ложку мелко измельченной травы фиалки трехцветной заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения, кипятят 10 минут, настаивают 1 час, процеживают и доводят полученный объем до исходного кипяченой водой. Принимают по 1 столовой ложке 3-5 раз в день.

* Берут поровну (по 20 г) цветков ромашки аптечной, листьев лопуха, корня копытня, травы кипрея. Эту смесь варят в 4 стаканах воды полчаса. Добавляют 1 столовую ложку сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи; затем на водяной бане снова варят до получения тягучей клейкой массы, процеживают, отжимают, смешивают поровну с глицерином. Смазывают пораженные места кожи.

Областная газета
Самаркандской Республики

Газета муассиси:

Узбекистон
Республикаси
Соғлиқни сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир: Нодир ШАРАПОВ
Ижрочи муҳаррир: Ибодат СОАТОВА

Таҳрир ҳайъати раиси:
Феруз НАЗИРОВ

Таҳрир ҳайъати аъзолари:

Бобур Алимов, Гавҳар Исмолова, Омонгул Миртозаев,
Озода Муҳитдинова, Бахтиёр Ниёзматов, Абдурахмон
Носиров, Нурмат Отабеков, Холмурод Раббанов, Рихис
Салихўжаева, Намоз Толинов, Маряш Турумбетова,
Абдулла Убайдуллаев, Фарҳод Фузайлов.

Манзилимиз: 700060, Тошкент шаҳри, Охунбоев кўчаси, 30-уй, 2-қavat.
Тел/факс: 133-57-73, тел: 133-13-22.

Газета Узбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот агентлигида 2006 йилнинг
6 декабрь кунин руйхатга олинган, гувоҳнома рақами 0015.

Узбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафталик сешанба кунлари чиқади. Мақолалар
кўчириб босилганда «O'zbekistonda soq'lon saqlash - Здравоохранение Узбекистана» газе-
тасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Адади 7400 нуска. Бююртима Г-47.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди.
Газета ҳажми 2 босма табоқ. Формати А5. Офсет усулида босилган.

Эълон ва билдирувлардаги факт ҳамда далилларнинг йўриғи учун реклама ва эълон
берувчилар масъуладир.

Саҳифаловчи: Бахтиёр КЎШОКОВ.

Оператор-дизайнер: Намоз ТОЛИПОВ.

Босмахонага топшириш вақти - 20.00.