

№48
(1482)
2023-YIL
7-DEKABR

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
УЗБЕКИСТАНА



t.me/uzbekistondasog'liqni saqlash

IJTIMOY-SIYOSIY GAZETA ♦ 1995-YIL OKTABR OYIDAN CHIQA BOSHLAGAN



ЯНГИ ТАХРИРДАГИ КОНСТИТУЦИЯ – ФУҚАРОЛАРНИНГ ХУҚУҚ ВА ЭРКИНЛИКЛАРИ КАФОЛАТИ

Янги тахрирдаги Конституция мамлакатимизнинг яқин ва узоқ истиқболдаги барқарор тараққиёти, халқимиз фаровон ҳаётининг мустаҳкам ҳуқуқий асоси ва ишончли кафолатидир. Бош қомусимизда ижтимоий адолат ва бирдамлик принциплари жорий этилиб, инсон ҳуқуқ ва эркинликларини ҳимоя қилишнинг мутлақо янги механизмларини назарда тутувчи конституциявий асослар мустаҳкамланди.



Хусусан, инсон манфаати ҳар нарсадан устун қўйилиши эътироф этилди ҳамда фуқароларнинг ҳуқуқ ва эркинликларини ишончли ҳимоя қилиш давлатнинг конституциявий мажбурияти сифатида белгиланди. Булар, инсон шаъни ва кадр-қиммати дахлсизлиги, ҳеч нарса уларни камситиш учун асос бўлиши мумкин эмаслиги, инсон ва давлат органлари ўртасида юзага келадиган ноаниқликлар инсон фойдасига талкин қилиниши, ҳуқуқий таъсир чоралари қонуний мақсадга эришиш учун етарли ва мутаносиб бўлиши кераклиги ва бошқаларда ўз аксини топди. Шунингдек, инсоннинг шахсий ҳуқуқлари ва эркинликлари кафолати энг илғор халқаро

стандартларга мувофиқ кучайтирилди. Жумладан, Конституциямизда ҳеч ким қонунга асосланмаган ҳолда ҳибсга олиниши, ушлаб турилиши, қамоққа олиниши, қамоқда сақланиши ёки унинг озодлиги бошқача тарзда чекланиши мумкин эмаслиги, ҳибсга олишга, қамоққа олишга ва қамоқда сақлашга фақат суднинг қарорига кўра йўл қўйилиши ҳамда шахс суднинг қарорисиз қирқ саккиз соатдан ортиқ муддат ушлаб турилиши мумкин эмаслиги қатъий белгиланди. Бундан ташқари, шахсни ушлаш чоғида унга тушунарли тилда унинг ҳуқуқлари ва ушлаб турилиши асослари тушунтирилиши шартлиги конституция доирасида мустаҳкамланди. Бу каби нормалар шахснинг эркинлигини чеклаш билан боғлиқ ҳар қандай ҳаракат фақатгина суд қарори асосида амалга оширилиши шартлигини билдириб, тергов ва суриштирув органлари томонидан инсонларни ноқонуний ҳибсга олиш, асоссиз қамоққа олиш ёки қамоқда сақлашга йўл қўймакликка қаратилгандир.

Конституцияда шахсни ушлаш чоғида унга тушунарли тилда унинг ҳуқуқлари ва ушлаб турилиши асослари тушунтирилиши кераклиги айбланувчи ва судла-

ЎЗБЕКИСТОН – ВЕНГРИЯ

ТИББИЁТ СОҲАСИДА ҲАМКОРЛИК АЛОҚАЛАРИ ЯНАДА КЕНГАЯДИ



Соғлиқни сақлаш вазири Амрилло Иноятوف Венгриянинг Ўзбекистондаги Фавқуллод ва мухтор элчиси Йозеф Рोजа билан учрашув ўтказди. Унда қайд этилганидек, Ўзбекистон соғлиқни сақлаш тизими трансформацияси жараёнида Венгрия билан ўзаро ҳамкорликни янада ривожлантиришдан манфаатдор.

Бугунги кунда ушбу мамлакат билан шериклик алоқаларини кенгайтириш бўйича аниқ режалар ва истиқболли йўналишлар белгилаб олинган. Хусусан, жорий йил июль ойида юртимиз соғлиқни сақлаш тизими масъулларидан иборат гуруҳнинг ҳукуватимиз делегацияси таркибида Венгрияга ташрифи доирасида ҳам тиббиёт соҳасида ўзаро ҳамкорликни янада мустаҳкамлашга қаратилган катор муҳим келишувлар имзоланган эди. Жумладан, ҳозир ушбу мамлакатнинг бир қанча нуфузли фармацевтика корхоналари билан Венгрия дори воситаларининг юртимизда ишлаб чиқарилишини маҳаллийлаштириш, сифат назорати, шунингдек, фармацевтика ходимларининг малакасини ошириш каби йўналишларда кўшма лойиҳалар амалга оширилмоқда.

Учрашувда ана шу лойиҳалар ижросини жадаллаштириш муҳимлиги таъкидланди.

Мулоқот чоғида тиббий таълим соҳасидаги ҳамкорликни фаоллаштириш масаласи ҳам муҳокамалар марказида бўлди.

Жумладан, Венгриянинг Земмельвайс, Дебрецен каби нуфузли университетлари билан биргаликда тиббиёт соҳасида

кадрлар тайёрлаш, академик алмашинув ва кўшма таълим дастурларини йўлга қўйиш масалалари кўриб чиқилди.

Маълумот ўрнида айтиш лозимки, Венгрия ҳукумати томонидан “Stipendium Hungaricum” дастури доирасида Ўзбекистон фуқароларига ушбу хорижий мамлакат олий таълим муассасаларида бакалаврият, магистратура ва докторантура босқичларида ўқиш учун йилига жами 170 тадан таълим грантлари ажратиб келинмоқда.

Таъкидланганидек, ушбу дастур ҳам тиббий таълим соҳасидаги ҳамкорлигимизни ривожлантириш, шу жумладан ўзбекистонлик ёшларнинг Венгриянинг тиббиёт олийгоҳларида Европа стандартлари асосида ўқиши учун яхши имкониятдир.

Музокаралар давомида Венгриянинг етакчи университетлари ўқитувчи ва профессорларини юртимиздаги тиббий олийгоҳлар ҳамда тиббиёт марказларида маърузалар ўқиш, амалий машғулотлар ва маҳорат дасрларини ўтишга жалб қилиш масалалари юзасидан ҳам фикр алмашилди.

ЯНГИ ТАҲРИРДАГИ КОНСТИТУЦИЯ — ФУҚАРОЛАРНИНГ ҲУҚУҚ ВА ЭРКИНЛИКЛАРИ КАФОЛАТИ

◀**Давоми. Боши 1-бетда**

нувчиларга ўзига қарши кўрсатма бермаслик, сукут сақлаш ҳуқуқи берилди. Яъни, халқаро эътироф этилган “Миранда қондаси” фуқароларнинг ўз ҳуқуқларини ҳимоя қилишнинг замонавий усули сифатида Асосий қонунда ўз ифодасини топди.

Айбдорликка оид барча шубҳалар, агар уларни бартараф этиш имкониятлари тугаган бўлса, гумон қилинувчи, айбланувчи, судланувчи ёки маҳкумнинг фойдасига ҳал қилиниши кераклиги қайд этилган. Мазкур норма тўғридан-тўғри амал қилувчи қоида бўлиб, тергов ва суд жараёнида фақат ишончли ва қонуний далиллардан фойдаланишни таъминлайди ҳамда шахсни асосиз равишда жавобгарликка тортилишдан ҳимоя қилади.

Қолаверса, гумон қилинувчи, айбланувчи ёки судланувчи ўзининг айбсизлигини исботлаши шарт эмаслиги мустақамланиб, ҳеч ким ўзига ва яқин қариндошларига қарши гувоҳлик беришга мажбур эмаслиги белгиланди. Бу қоидалар жинойи таъқиб остидаги ҳар қандай шахсга ёки унинг яқин қариндошларига руҳий босим ва турли таҳдидлар ўтказиш, унинг шаъни ва кадр-қимматни камситиш каби бошқа ноқонуний усуллар қўлланишининг олдини олади.

Яна бир муҳим норма – агар шахснинг ўз айбини тан олганлиги унга қарши ягона далил бўлса, у айбдор деб топилуши ёки жазога тортилуши мумкин эмаслиги кафолатланди. Бу ҳол жиноят бўйича ҳақиқатни аниқлаш, шунингдек, айбсиз инсонларнинг жавобгарликка

тортилишини олдини олишга, айна пайтда, жиноят содир этган ҳақиқий айбдор шахс ёки шахсларни аниқлашга хизмат қилади.

Маълумки, инсоннинг ажралмас ҳуқуқлардан бири – ўз ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш ҳуқуқидир. Бу ҳуқуқ умумэътироф этилган халқаро-ҳуқуқий ҳужжатларда ҳам ўз аксини топган. Шу норма Конституциямизнинг 55-моддасида ҳам белгиланиб, ҳар ким ўз ҳуқуқ ва эркинликларини қонунда тақиқланмаган барча усуллар билан ҳимоя қилишга ҳақли эканлиги эътироф этилди.

Ушбу қонданинг мазмун-моҳияти шундаки, фуқаро ўз бузилган ҳуқуқ ва эркинликларини, ўзгалар ҳуқуқларини бузмаган ҳолда, мустақил ҳимоя қилиш ҳуқуқига эга. Бунда фуқаро томонидан ўзини ҳимоя қилишда қўлланиладиган усул-

лар ёки чоралар қонунчилик ҳужжатларида тақиқланмаган бўлиши лозим. Шунингдек, фуқаро Ўзбекистон Республикасининг қонунчилигига ва халқаро шартномаларига мувофиқ, агар давлатнинг ҳуқуқий ҳимояга доир барча ички воситаларидан фойдаланиб бўлинган бўлса, инсоннинг ҳуқуқ ва эркинликларини ҳимоя қилувчи халқаро органларга мурожаат этишга ҳақлилиги белгиланган. Бу фуқароларнинг ҳуқуқ ва эркинликлари ҳимоясини нафақат миллий қонунчиликда

белгиланган нормалар, балки халқаро ҳуқуқ асосида ҳам ҳимояланишини таъминлашнинг ҳуқуқий кафолатидир.

Бундан ташқари, шахсга давлатнинг ҳуқуқий ҳимояга доир барча ички воситаларидан фойдаланиб бўлганидан сўнг, халқаро органларга мурожаат этиш ҳуқуқининг берилганлиги Ўзбекистон Республикасининг инсон ҳуқуқлари соҳасида зиммасига олган халқаро мажбуриятларини самарали бажаришга хизмат қилади.

Умуман олганда, ушбу қоидалар инсон ҳуқуқлари устуворлигини таъминлайди, давлат идораларининг ўз вазифаларини инсон ҳуқуқларига риоя қилган ҳолда амалга ошириш, инсон ҳуқуқлари ва эркинликларига ҳурмат муносабати шаклланишига хизмат қилади.

Шерзод ТЎХТАШЕВ,
Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутаты.

ТАЖРИБА ВА АМАЛИЁТ

БОЛАЛАР САЛОМАТЛИГИ ЙЎЛИДА ХАЛҚАРО ҲАМКОРЛИК

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, дунёда ҳар 1000-1500 нафар боладан биттаси туғма танглай ва лаб кемтиги билан туғилади. Бу хасталиклар келиб чиқишининг сабаблари кўп, лекин асосий омил – ирсий мойилликдир. Юртимизда ҳам танглай ва лаб кемтиги болаларда энг кўп учрайдиган туғма аномалиялардан ҳисобланади.



Пойтахтимиздаги Болалар миллий тиббиёт марказида ўтказилаётган мазкур акция аввалида Соғлиқни сақлаш вазир Амрилло Иноятов, доктор Ҳасан Банев ва марказ раҳбарияти иштирокида беморларнинг ота-оналари билан учрашув бўлиб ўтди. Унда таъкидланганидек, ҳеч ким эътибордан четда қолмайди, ҳар бир беморга тегишли тавсиялар берилиб, операцияга муҳтож болаларда юқори технологияга асосланган амалиётлар бажарилади. Шундан сўнг, Ҳасан Баиев беморларни тиббий кўриқдан ўтказишга киришди. Акцияга республикамизнинг барча ҳудудларидан турли ёшдаги беморлар ташриф буюрди. Масалан, Наманган вилоятидан келган Гулноза Турғунпўлатова – 13 ёшда. Шифокор беморни кўздан кечириб, унда суяк пластик операциясини ўтказиш учун ортодонтик тайёрлаш бўйича кўрсатма берди.

Яна бир бемор – 10 ёшли Ойбек Ғанишиерова лаб кемтиги туфайли фистула пайдо бўлган. Уни бартараф этиш учун болакайда жарроҳлик амалиёти бажарилган бўлди. Операция ўтказилган беморларнинг рўйхатига сирдарёлик Фаризода Ғайбуллаева ҳам киритилди. Яқиндагина 1 ёшни қарши олган бу қизалоққа лаб кемтиги ва чап томонлама танглай кенгайиши ташхиси қўйилиб, у ҳам жарроҳлик амалиётига тавсия этилди.

Биринчидан, амалиёт учун, энг аввало, ижтимоий муҳтож, кам таъминланган оилалар фарзандлари тавсия этилади.

Эътиборлиси, кам инвазив усулдаги операцияларда маҳаллий мутахассислар ҳам иштирок этиб, бу уларнинг малакасини ошириш ва янги даво усуллари ўзлаштириш имконини беради. Тиббий кўриқ эртага ҳам давом этади.

@ssvuz.

Шунинг учун давлатимиз томонидан ушбу хасталикларга чалинган жажжи беморларни даволаш бўйича барча зарур чоралар кўрилмоқда. Муҳими, деярли барча муолажалар бепул амалга ошириляпти. Мана бугун яна бир шундай хайрли ташаббусга старт берилди. Аниқроғи, “Операция Улыбка” хайрия акцияси доирасида машҳур пластик жарроҳ, доктор Ҳасан Баиев туғма танглай ва лаб кемтиги бўлган болаларда бепул жарроҳлик амалиётлари-

ни бажариш мақсадида тиббий кўриқ ўтказиш учун юртимизга ташриф буюрди.

Ҳасан Банев — 40 йиллик тажрибага эга россиялик ва америкалик пластик жарроҳ. Турли йилларда АКШ, Япония ва Англияда йил одами деб тан олинган машҳур шифокор 20 йилдан буён хайрия ишлари билан шуғулланиб келади. Ушбу давр мобайнида у 2000 нафарга яқин болаларда бепул жарроҳлик амалиётларини бажарди.

ТИББИЙ-ИЖТИМОЙ ЭКСПЕРТИЗА ХИЗМАТИ

ҲАР КИМ АДОЛАТЛИ ҲИМОЯЛАНИШ ҲУҚУҚИГА ЭГА

Барчага маълумки, 2023 йил 30 апрель куни ўтказилган умумхалқ референдумида Янги тахрирдаги Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинди.

Тарихимизда биринчи марта Ўзбекистон ижтимоий давлат, деб белгиланди. Эндиликда кучли ижтимоий ҳимоя ва муҳтожларга ғамхўрлик -давлат сиёсатининг муҳим йўналиши бўлиб қолди. Жумладан, Конституциянинг 46-моддасида: “Ҳар ким қариганда, меҳнат қобилиятини йўқотганда, ишсизлик, шунингдек, боқувчисини йўқотганда ва қонунда назарда тутилган бошқа ҳолларда ижтимоий таъминот ҳуқуқига эга...” дея белгилаб қўйилган. Шунга мувофиқ, бизнинг тиббий-ижтимоий экспертиза комиссияси умумхалқ референдумида қабул қилинган Конституциянинг 46-моддасида “Ҳар ким қариганда, меҳнат қобилиятини йўқотганда, ишсизлик, шунингдек, боқувчисини йўқотганда ва қонунда назарда тутилган бошқа ҳолларда ижтимоий таъминот ҳуқуқига эга...” дея белгилаб қўйилган. Шунга мувофиқ, бизнинг тиббий-ижтимоий экспертиза комиссияси умумхалқ референдумида қабул қилинган Конституциянинг 46-моддасида “Ҳар ким қариганда, меҳнат қобилиятини йўқотганда, ишсизлик, шунингдек, боқувчисини йўқотганда ва қонунда назарда тутилган бошқа ҳолларда ижтимоий таъминот ҳуқуқига эга...” дея белгилаб қўйилган. Шунга мувофиқ, бизнинг тиббий-ижтимоий экспертиза комиссияси умумхалқ референдумида қабул қилинган Конституциянинг 46-моддасида “Ҳар ким қариганда, меҳнат қобилиятини йўқотганда, ишсизлик, шунингдек, боқувчисини йўқотганда ва қонунда назарда тутилган бошқа ҳолларда ижтимоий таъминот ҳуқуқига эга...” дея белгилаб қўйилган.

Низомда барча вазифаларимиз, масъулиятимиз ва тартибларимиз аниқ кўрсатиб берилган. Фуқарони ногиронлиги бўлган шахс деб топиш ТИЭК томонидан амалга оширилади. Кўрик бепул ўтказилади. Низом талабига кўра, касаллиги туфайли узлуксиз 4 ой, узилишлар билан 6 ой давомида даволанишга қарамасдан (силга чалинган бемордан ташқари) ҳаёт фаолиятининг чекланиши, шунингдек, организм функциясининг турғун бузилиши сақланиб қолган шахсларнинг ҳужжатлари кўриққа қабул қилинади. Албатта, бу тиббий ҳужжатлар даволаш-профилактика муассасалари врачлари томонидан комиссияга ҳавола этилади. Биз Низом талабларига қатъий риоя қилган ҳолда адолатли ҳулоса чиқаришга масъулмиз. Ҳам ҳужжатларни синчиклаб, ҳам беморнинг ўзини чуқур текширувдан ўтказиб, унинг ижтимоий ҳимоясини кафолатловчи ногиронлик гуруҳини белгилаймиз. Кўриққа келиш имконияти йўқларга, яъни уйда оғир ҳасталик билан ётиб қолганларни ўзимиз бориб, ўша жойнинг ўзида тегишли ҳуло-

сага келамиз. Кейинги вақтда ногиронлиги бўлган шахсларга ғамхўрлик кучайтирилмоқда. Ҳужжатларни электрон ҳолатда қабул қилишимиз. Аниқроғи, ВКК томонидан тўлдирилган 88-сонли тиббий форма ва унга иловаланган ҳужжатлар интернет тармоғи орқали электрон почтамаизга юборилади. Ҳар бирини синчиклаб ўқиб, таҳлил қилиб чиққач, агар ҳужжатларда камчиликлар бўлмаса, уни қайтармасдан, мурожаат этган шахсга ногиронлик гуруҳи белгиланган. Мабодо ҳужжатларда етишмовчилик, ноаниқлик кўзга ташланса, уни қайтариб юборишга тўғри келади. Ҳозирда “Полика дастури” жорий қилинмоқда. Ҳар бир ногиронлиги бўлган шахснинг ҳужжатлари электрон ҳолатга ўтказилмоқда. Ҳисоб-китобларимизча, 6 минг 235 нафар (Тўрақўрғон ва Мингбулоқ туманлари ҳудудида) ногиронлиги бўлган шахслар мавжуд. Уларга тааллуқли тиббий ҳужжатлар, комиссиянинг ҳулосалари электрон шаклга келтирилиши учун астойдил шуғулланяпмиз. Комиссиямиз илгари ҳафтанинг белгиланган кунларидагина кўрик ўтказиб келган эди. Айти маҳалда ҳар куни бу иш билан изчил машғулмиз. Мақсад ҳар бир ижтимоий ҳимояталаб инсонни маҳтал қилмаслик. Меҳрибонлик билан



адолатли равишда, ўз вақтида ҳужжатларни расмийлаштириш. Ногиронлиги бўлганларни реабилитацияга жалб қилиш, яъни соғломлаштириш муассасаларига юбориш ҳам доимий диққат эътиборимизда. Йил давомида 197 нафар шахсни Республика ҳамда минтақавий реабилитация марказига юбордик. Уларнинг соғлиқлари яхшиланишига шароит ва имкониятлар туғдирдик. Асли-

да вақтинча меҳнатга яроқсиз бўлганлар учун бу жуда-жуда муҳимдир. Ахир уйда дард тортиб, нафақа олиб ётавергандан кўра, соғайиб, меҳнат қобилияти тикланиб, яна жамоадошлари сафига қўшилиб яшаганга нима етсин. Ногиронликнинг энгил ва вақтинча турларидан тез қутилиб, соғлом ҳаётда, жамиятнинг фаол аъзолари қаторида юришдан ортиқ бахт қарда?!

Истардикки, ногиронлиги бўлган шахслар сира-сира тушкунликка тушишмасин. Бизнинг юртимизда ҳеч ким меҳр-эътибордан четда қолмайди. Зарур ғамхўрликлар кўрсатилаверади. Ижтимоий нафақа билан таъминланиб, юқори малакали тиббий хизматдан фойдаланишлари ҳар доим кафолатлидир.

Нурмухаммад ЧИНБЕРДИЕВ,
Наманган вилояти 58-Тўрақўрғон туманлараро тиббий-ижтимоий экспертиза комиссияси раиси.

ОИВ ИНФЕКЦИЯСИ

КЕЛАЖАК АВЛОДНИ АСРАШИМИЗ КЕРАК

Одам иммун танқислиги вируси (ОИВ) касаллиги бутун дунё аҳолисини ташвишга солаётган муаммолардан ҳисобланади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра, 2008 йилнинг 1 январига қадар дунёда 33,2 миллион киши ОИВ касаллиги вируси билан яшамоқда. Бу даҳшатли офатдан ҳар йили 3 миллионга яқин киши вафот этади. Шундан, болалар 600-700 минг нафарни ташкил этади.

Касалликнинг бунчалик асосий сабаб нима?

Биринчидан, касалликни келтириб чиқарувчи вирусга таъсир этиб, уни инсон организмидан тозалайдиган дори воситалари ҳанузгача топилгани йўқ. Демак, одам то умрининг охиригача касаллик манбаи бўлиб қолади.

Иккинчидан, касалликнинг олдини олишга қодир бўлган вакцина ишлаб чиқилмаган.

Учинчидан, вирусни юқиш хавфи юқори бўлган шарм-ҳаёни унутган шахслар, яъни гиёҳвандлар, бетартиб жинсий ҳаёт кечирувчи шахсларнинг жамиятда борлиги.

Тўртинчидан, аҳолининг айниқса, ёшларнинг ОИВ инфекцияси бўйича билим ва савиясининг пастлиги.

ОИВ ва ОИТСнинг бир-биридан фарқи нимада? ОИВ инфекцияси – инсон организмидан вируснинг борлиги, аммо касаллик аломатлари ҳали намоён бўлмаган давр. Бундай инсон вирус ташувчи ҳисобланади. ОИТС – касалликнинг сўнгги босқичи. Бу даврда инсон организмидан ҳар қандай касалликка бардош бериш хусусиятини йўқотади.

Касалликнинг бошланиш даври: вирус организмга тушгандан сўнг узок вақт 3 ойдан 10 йилга-

ча ва ундан ҳам кўпроқ давргача яшагани сабабли инсон уни кўп кишиларга юқтириши мумкин. Касаллик ОИВ ҳолатидан ОИТС ҳолатига ўтиши муқаррар. Сабаби, бу даврда иммун тизими фаолияти бузилиши натижасида организмнинг турли микробларга қарши курашиш хусусияти бутунлай камайиб, йўқолиб кетади. Натижада, дуч келган микроблар турли касалликларни пайдо қилиши мумкин. Беморнинг касалликдан тузалиши қийин бўлади ва охир оқибат ўлим билан якунланади. Касаллик вируси одамга қондан, эркаларнинг шахватидан, аёллар жинсий ажралмаларидан, касалланган онадан болага ўтиш йўли билан юқади.

Касаллик асосан қуйидаги ҳолатларда юқади:

- вирус билан зарарланган қон ва қон таркибий қисмлари қуйилганда;
- гиёҳванд моддани қон томирларига юбораётганида умумий итриқ ва игнадан фойдаланганда;

ниланганда;

- касалланган шахс билан жинсий алоқада бўлганда;
- касалланган онадан ҳомилдорлик даврида ҳомиллага, туғруқ жараёнида ҳамда кўкрак сути билан эмизганда гўдакка юқиб қолиши мумкин.

Вирус қуйидаги ҳолатларда юқмайди:

- қўл бериб сўрашганда, ўтишганда, қучоқлашиб кўришганда;
- ҳаво томчи йўли билан (йўталганда, аксирганда);
- умумий-маиший буюмлардан фойдаланганда;
- касалхонага беморни кўргани борганда;
- қон сўрувчи ҳашаротлар чаққанида;
- умумий ҳожатхонадан фой-

даланганда;

- озиқ-овқат ва умумий идиш-товоқдан фойдаланганда;
- сув ҳавзаси, ҳаммом, ванналардан биргаликда фойдаланилганда;
- ички ва устки кийим орқали.

Мабодо ўзингизга ОИВ юқиб қолди, деб ўйласангиз нима қилиш керак? Бундай ҳолларда энг аввало тушкунликка тушмасдан ОИТСга қарши кураш марказларига, даволаш профилактика муассасаларига, ишонч ва аноним хоналарига мурожаат қилинг. У жойларда конфиденциал, ҳуқуқий ва шахсини сир сақлаган ҳолда хизмат кўрсатилади. Истасангиз лаборатория текширувидан ўтишингиз мумкин. Барча хизматлар бепул.

Авалло, бундай дардга чалинмаслик учун барчамиз соғлом ҳаёт кечирешишимиз, ўзимизга ва атрофдагиларимизга эътиборли бўлишимиз лозим. Шундагина, ҳар қандай хавф ҳаётимизга таъсир эта олмайди.

Гўзал ҚОДИРОВА,
Тошкент шаҳар, Шайхонтоҳур тумани 51-оилавий поликлиника бош шифокори.

ЎЗБЕКИСТОН – ТУРКИЯ:

ХОРИЖ ТАЖРИБАСИ НАФАҚАТ МЕНДА, КАСБДОШЛАРИМДА ҲАМ КАТТА ТААССУРОТ ҚОЛДИРДИ

Жорий йилнинг 3-13 октябрь кунларида Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш маркази ҳамда ҳудудий филиал раҳбар ходимлари билан биргаликда Давлатимиз раҳбарининг 2020 йил 7 апрелдаги “Тиббий санитария соҳасида кадрлар тайёрлаш ва мутлақо янги тизимни жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, унда белгилаб берилган вазифалар ижроси доирасида Туркияда бўлиб, соғлиқни сақлаш ва таълим тизимида олиб борилаётган ишлар билан танишиб, ўзаро тажриба ва фикр алмашидик.



ютуқлар эса, таҳсинга сазовор. Замонавий тиббий жиҳоз, асбоб ускуналар ва моддий техник база билан етарлича даражада таъминланган бўлиб, ушбу тизим ходимлари томонидан йил давомида 2 604 800 та беморда юрак жарроҳлик амалиёти, 4 660 800 нафар беморда эса коронар қон томирларига стент қўйиш амалиёти ва 48 000 беморда юрак клапан протезлаш амалиётлари ўтказилган.

Ташриф доирасида, замонавий тиббий ускуналар ва дори-дармонларнинг тайёрлаш жараёни ва лаборатория текширувидан ўтказиш тарти-



хамшираларни ўқитиш ишлари амалга оширилиши тўғрисида маълумотга эга бўлдик. Юқумли касалликлар бўлимида ҳамшира 1 ҳафта назарий билимларни олади ва 3 ҳафта амалий машғулот жараёнларини ўтайди. Бу 130 соат назарий ва 132 соат амалий машғулот дарсларидан иборат. Сертификат олиш учун 70 соатлик таълим олинди имтиҳон топширилади. Имтиҳондан ўтгандан сўнг сертификат берилди ва ишлаш ҳуқуқига эга бўлдилар. Сертификат учун ўқиш 5 йилда 1 мартаба жорий этилади. Ҳозирда 13 та йўналиш бўйича ўқитиш ишлари олиб борилади ва дастури Туркия ССВ томонидан жорий этилади. Булар қуйидаги йўналишлар: катталар реанимация, болалар реанимация, неонтология, катталарда шошилич тез тиббий ёрдам, болаларда тез тиббий ёрдам, диетология, қандли диабет, стома ва яралар парвариши, онкология, акушерлик иши, уй ҳамшираси ва психиатрия бўйича мавжуд йўналишларда ҳамширалар ўз малакаларини оширадilar.

Очиғи, Туркия, унинг соғлиқни сақлаш тизимида амалга оширилаётган ислохотлар, ўрта тиббиёт ходимлари малакасини ошириш борасида олиб борилаётган ишлар нафақат менда, касбдошларимда ҳам катта қизиқиш уйғотди. Ўйлаб қарайдиган бўлсам, туркиялик мутахассислардан ўрганадиган жиҳатлар ниҳоятда кўп экан. Сафар давомида, “USHAS-USHAS- Академияси дори ва тиббий асбоблар тақдими VV” бўйича ўтказилган семинарда ҳам иштирок этдик. Ва шу билан бирга, Анқарадаги USHAS-Академиясида, мазкур академия қошидаги тиббиёт микробиология ва лаборатория ўқув муассасасида, Анқара шаҳар шифохонасида, Туркиянинг Жамоат соғлигини сақлаш бош бошқармаси компусида, Истанбулдаги Башакшехир номли шаҳар шифохонасида, Соғлиқ Билимлари Университетида, EMSEY HOSPITALда бўлиб, соҳа олимлари билан учрашиб, бунга яна бир бор амин бўлдим. Менда, қолаверса касбдошларимда, Этлиқ номидаги шаҳар шифохонаси, унда амалга оширилаётган ишлар катта таассурот қолдирди. 2020 йилда ташкил этилган, мазкур шифохонадаги шифо ўринлар сони 4050 тани, жарроҳлик бўлимлари сони 125 тани, реанимация бўлимлари сони 691 тани ташкил этиб, 16900 нафар тиббий ходим хизмат қилса, шошилич ва тез тиббий ёрдам

кўрсатиш тизими ҳам жаҳон стандартларига мос равишда ташкил этилиб, унда 3 290 та



тез ёрдам пунктлари, 5 912 та замонавий тез ёрдам машиналари, 12 та тез ёрдам вертолети, 8 та тез ёрдам самолети, 6 та тез ёрдам сузиш кемалари аҳолига хизмат кўрсатмоқда. Яна бир, ажабланарли томони, соғлиқни сақлаш тизимида 11 600 га яқин тиббий муассасалар мавжуд бўлиб, умумий ётоқ жойлари 305 000 тани, реанимацияга муҳтож беморлар учун ажратилган ўрин сони 48 753 тани ташкил этиб, умуман тизимда 194 910 нафар доктор, 42 312 тиш доктори ва 1 358 500 нафар ўрта ва кичик тиббиёт ходимлари фаолият кўрсатиб, йил давомида 160 миллион нафардан ошиқ беморларга хизмат кўрсатишади.

Юрак қон-томир касалликлари соҳасида эришилаётган

би билан, ўрта тиббиёт ходимларини малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш жараёни билан, шифохона ичи инфекцияси, бўлимни пандемия давридаги иш жараёнлари билан, ўрта тиббиёт ходимларини инфекция нозорат ўқув дастурлари билан ҳамширалар малакасини ошириши тизими билан, қолаверса, USHAS-Академияси қошидаги тиббиёт микробиология ва лаборатория ўқув даргоҳида бўлиб, у ердан тингловчилар учун яратилган шарт-шароитлар, лаборатория хонасининг тузилиши, ўқитиш усуллари замонавий техник жиҳозлар ва уларни ишлаши билан атрофлича танишиб, талабалар томонидан яратилган макропрепаратларни кўрдик.

Соғлиқ билимлари университетида бўлган вақтимизда эса, ҳамшираларни ўқитиш амалиёт хоналаридаги жиҳозлар энг замонавий симуляцион муляж ва манекенлар ёрдамида дарс ўтиш жараёнларида қатнашдик ва таълим беришнинг янги замонавий симуляцион услублари билан танишдик.

Анқара шаҳар шифохонасида бўлганимизда, ҳамширалар малакасини ошириш тизими билан қизиқдик. Бўлимда 4 ва 6 ҳафталик ўқишга мўлжалланган программа бўйича

Хуллас, таассуротлар катта. Энг муҳими, ташриф доирасида олий таълим муассасалари билан академик алмашинувни йўлга қўйиш, геронтология, интензив терапия, шошилич тез тиббий ёрдам тизими ва бошқа бир қатор йўналишлар бўйича ўзаро тажриба ва билим алмашиш мақсадида Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш маркази директори Л. Мусаджанова ва Туркия Республикаси соғлиқни сақлаш тизими ходимлари ўртасида меморандум имзоланди. Бу эса, келгусида ўрта тиббиёт ходимларимизнинг билим салоҳиятини, тажрибасини оширишида ниҳоятда қул келади.

Матлуба ҚАРШИБОЕВА,
Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш маркази Гулистон филиали директори.

ХОРИЖИЙ ТАЖРИБА

ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ОММАЛАШТИРИШ ДАВР ТАЛАБИ

Навоий шаҳрида Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш маркази Директорлар кенгаши Раёсат йиғилиши бўлиб ўтди.

уеуларини кўриб чиқамиз. Ҳозир Тошкент шаҳри ва Навоий вилоятида мазкур платформани тажриба сифатида қўллаб келяпмиз. Ўқув жараёни 6 кундан иборат. Лекин узоқ туманлардан келган тингловчилар учун бу ноқулайлик туғдиради. Шунинг учун биз 5 кун ўқиш ва бир кунни платформага ўтказдик. Бунда тингловчилар уйида туриб, электрон тарзда шуғулланади. Мавзуларни



ши учун 80 турдаги 200 дан ортиқ муляж ва тиббий жиҳоз мавжуд. Шунингдек, жорий йилнинг июнь ойида “Ташаббусли бюджет” лойиҳаси ҳисобидан яна 42 турдаги муляж келтирилди. Филиалда 37 та йўналиш бўйича малака ошириш ва 47 та йўналишда ихтисослаштириш тизимида ўқитиш ишлари олиб борилади. Амалий дарсларнинг барчаси симуляция тренинг хоналарида ўтказилади.

Йиғилишда узлуксиз ўрта тиббий таълим жараёни сифатини ошириш, таълимнинг онлайн ва офлайн кўринишларини гибридна тарзда муқобиллаштириш самаралари таҳлил этилиб, марказ профессор-ўқитувчилари томонидан яратилган ўқув-услубий, илмий-тадқиқот ишлар, ўқув қўлланмалар муҳокама этилди. Шунингдек, тингловчиларга сертификатларнинг платформа орқали электрон тарзда берилиши учун ягона электрон базани шакллантириш тизимини йўлга қўйиш зарурлиги таъкидланди.

ган шароитлар, хоналарнинг жиҳозланиши, ҳамшираларнинг малакасини ошириш ва уларни ўқитиш жараёнлари билан яқиндан танишди. Бугун



Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш маркази Навоий вилояти филиали жорий йилда 14,5 миллиард сўм бюджет маблағлари эвазига бунёд этилиб, 600 ўринли ўқув хоналарида барча шароит яратилган. Ҳозир 100 ўринга мўлжалланган ётоқхона қурилиши давом этмоқда.

– Тадбир аввалида бинода яратилган шароитлар ҳамда амалга оширилаётган ишлар билан яқиндан танишдик, – дейди марказнинг Фаргона вилояти филиали директори **Иньомжон Тўхтасинов**. – Бу ерда Президентимиз томонидан олиб борилаётган ислохотларнинг амалдаги ижросини кўрдик. Бинода ҳамшираларга назарий билимлар амалиёт билан уйғунлашган ҳолда бериб борилмоқда. Ҳар бир хонада ўз йўналишига мос жиҳозлар,



ўзлаштириб, тест синовидан ўтади. Тестдан ўта олмаса, кейинги мавзуга ўтилмайди. Тестдан ўтгач, кейинги мавзунини ўзлаштиради. Бунини вилоятларга ҳам тарқатиш режамизда бор. Президентимиз ташаббуси билан Қашқадарёда туркиялик ва беларуслик ҳамкорларимиз ёрдамида патронаж дояларни ўқитиш бошланди. Бунда ҳар бир ҳамширага оилаларга кириб бориш, қизлар, ҳомиладор, фарзандини тарбиялаётган аёллар билан мулоқот қилиш йўллари ўргатилади. Уларга халқаро сертификатлар берамиз. Бу тажрибани ҳам ҳар бир вилоятда оммалаштирамиз.



– Бугунги семинаримизда нафақат долзарб масалалар муҳокама этилди, балки филиалларимиз директорлари ўзаро тажриба алмашди, – дейди Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш маркази директори, тиббиёт фанлари доктори **Лолаҳон Мусаджанова**. – Навоий вилоятида замонавий марказ филиали биноси қурилган. Директорларимиз биринчи марта бу ерга келишди. Улар яратил-

улар билан биргаликда янги педагогик технологиялар, янги платформадан фойдаланиш



йили беш мингдан зиёд ўрта тиббиёт ходимининг малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш имконияти бор. Муассасада ўрта тиббиёт ходимларининг соҳага оид назарий билимини амалиёт билан мустаҳкамла-

муляжлар мавжуд. Истайманки, бу каби шароитлар республикаимизнинг бошқа вилоятларида ҳам яратилади. Бугун бу ерда ўрганганларимизни ўз вилоятимизда амалиётга татбиқ этиш чораларини кўрамиз.

Директорлар кенгашида ҳар бир филиал раҳбари амалга оширилаётган ишлар юзасидан ўз фикр-мулоҳазаларини билдириб, ўртага ташиланган таклифлар умумлаштирилди.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

"ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ ЯМА": ПОЧЕМУ ОБЫЧНЫЕ ПРОСТУДЫ ПРОДОЛЖАЮТСЯ ПО МЕСЯЦУ И ДОЛЬШЕ

Сейчас многие жалуются на длительное течение простудных заболеваний: человек чувствует себя лучше, вроде уже выздоравливает, а потом состояние вновь ухудшается, возвращается температура, снова усиливаются насморк и кашель. С чем может быть связано такое волнообразное течение ОРЗ? Как побыстрее выздороветь и что делать, чтобы не заболеть снова? Об этом рассказал врач-инфекционист, руководитель Центра эпидемически значимых инфекционных болезней НМИЦ фтизиопульмонологии и инфекционных заболеваний Минздрава России Александр Дмитриев.

ПОЧЕМУ ОБЫЧНАЯ ПРОСТУДА МОЖЕТ ЗАТЯНУТЬСЯ?

Александр Дмитриев: Чаще всего вторая волна лихорадки при ОРВИ связана с присоединением вторичной бактериальной флоры – из-за чего развиваются осложнения. **Вторая причина:** на фоне сниженного иммунитета после перенесенной первой респираторной инфекции человек может заразиться повторно – уже другой респираторной инфекцией. Вирусов, вызывающих респираторные заболевания, очень много – более 200. Это не только грипп и ковид. Это риновирусы, метапневмовирусы, бокавирус, респираторно-синцитиальный вирус. А симптомы при таких инфекциях во многом схожи. Поэтому если человек два раза подряд болеет, то вполне возможно, это две разных, схожих по симптомам, инфекции.

Говорят, что после перенесенного COVID возникает "иммунологическая яма" – снижение иммунитета, и при заражении банальными ОРВИ человек восстанавливается намного дольше. Это тоже может быть причиной затяжной болезни?

Александр Дмитриев: Действительно перенесенный ковид влияет на иммунитет и в целом на последующий ответ у человека на другие респираторные вирусы. Здесь все очень индивидуально и зависит от базового иммунитета, базовых проблем со здоровьем.

КАК ПОНЯТЬ, ЧЕМ ЗАРАЗИЛСЯ И КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Александр Дмитриев: Симптомы многих респираторных заболеваний достаточно схожи,

сейчас даже тот же самый ковид стал похож на банальную респираторную инфекцию. Более выраженная картина у гриппа: резкое начало болезни, сухой кашель, отсутствие насморка как такового, выраженная интоксикация, которая проявляется в виде лихорадки, ломоты в теле, боли в глазах, головной боли. Поставить точный диагноз сейчас не сложно: распространены диагностические тесты, даже в аптеках можно приобрести экспресс-тесты для того, чтобы различить грипп и COVID-19. Это необходимо для назначения противовирусного лечения. Другие респираторные вирусы диагностируются методом ПЦР (для этого берется мазок и зева и носа). Микоплазменные инфекции также можно подтвердить различными лабораторными методами исследования. Что касается лечения, то всегда эффективна этиотропная терапия, то есть направленная на устранение причины заболевания. Например, если человек заболевает гриппом, ему назначают противовирусные препараты прямого действия. Если же это ОРВИ негриппозной этиологии – специальных лекарств нет. Поэтому лечение симптоматическое, а чтобы выздороветь побыстрее, нужно соблюдать общие рекомендации: пища должна быть легко усваиваемой, питьевой режим – обильное теплое питье и т.д. После выздоровления нужно постараться поднять свой уровень здоровья, пройти чек-ап и если выявляются проблемы, то необходимо их решить, чтобы в дальнейшем респираторные заболевания протекали легче.

ЗАТЯЖНОЙ КАШЕЛЬ ПРИ КОКЛЮШЕ

Сейчас при затянувшемся кашле часто ставят диагноз "коклюш", причем, не только у детей, но и у взрослых. Насколько это опасно?

Александр Дмитриев: Коклюш – это острое инфекционное респираторное заболевание. Вызывается оно бактерией *Bordetella pertussis*. До появления вакцины коклюш был очень распространен. Это очень неприятное заболевание, кашель может продолжаться даже несколько месяцев. Кашель при коклюше очень навязчивый и приступообразный. У детей, у которых уже имелись врожденные патологии легких, коклюш может оказаться даже смертельным. Особенно опасен он для детей до года. Если ребенок кашляет свыше 7 дней, его должны исследовать на коклюш. Для профилактики нужно обязательно проходить полный курс вакцинации – это надежная защита от заболевания. Лечится коклюш обыкновенно симптоматически – противокашлевыми средствами. Его не всегда распознают в первые дни заболевания, а антибактериальная терапия эффективна в первые 10 дней. Считается, что больной остается заразным до 25 дней после начала заболевания. Если проведена правильно антибактериальная терапия, то этот период может сократиться. Сейчас довольно часто встречается коклюш у взрослых. Проявляется, как и у детей, изнуряющим кашлем, но особой опасности для взрослых он не несет.

Опасно другое: взрослые становятся источником инфекции для детей. Да, мы все прививались в детстве, но с годами иммунитет может ослабевать. Кстати, в России несколько лет назад зарегистрирована вакцина против коклюша для взрослых.

ЗАТЯЖНОЙ КАШЕЛЬ ПРИ МИКОПЛАЗМЕ

Еще одна причина длинных простуд нынешней осенью – микоплазма. Каковы ее особенности?

Александр Дмитриев: Микоплазменная инфекция относится к респираторным. Вызывает ОРЗ и, в том числе, пневмонию. Это довольно рас-



пространное заболевание, но не всегда диагностируется. Это заболевание часто подтверждается у пациентов, госпитализированных в инфекционные и пульмонологические отделения, особенно у детей. Прививки от микоплазменной инфекции нет. Но, к счастью, она неплохо поддается лечению антибактериальными препаратами. Самое важное – вовремя поставить диагноз и назначить определенный антибиотик.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БОЛЕТЬ ОРВИ КАК МОЖНО РЕЖЕ?

Александр Дмитриев: В целом сезон респираторных инфекций имеет волнообразное течение: осень начинается с вирусных инфекций негриппозной этиологии, потом постепенно нарастает доля гриппа. А к концу сезона, на исходе гриппа часто возрастает доля микоплазменной инфекции. Иногда бывает и наоборот – микоплазма распространяется уже осенью. Так что мы, действительно, имеем все шансы в течение сезона заразиться и болеть ОРВИ несколько раз, и хорошо, если обходится без осложнений.

Поэтому совет простой: в период подъема заболеваемости ОРВИ необходимо поддерживать иммунитет, общее здоровье. И, конечно же, соблюдать меры неспецифической профилактики. За время эпидемии COVID-19 мы их вы-

учили, кажется, наизусть. Они общие для всех респираторных инфекций:

- социальное дистанцирование,
- масочный режим в местах большого скопления людей,
- и, конечно, своевременная вакцинация от гриппа и других респираторных инфекций, для которых есть вакцины.

КАКИМИ СРЕДСТВАМИ МОЖНО УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Александр Дмитриев: Что касается иммуномодуляторов и иммуностимуляторов, которые многие любят принимать без назначения врача, то это спорный вопрос. В основном это препараты без доказанной эффективности, которые влияют на различные звенья иммунитета и, конечно, они должны назначаться специалистом.

Если есть проблема с частыми ОРВИ – необходимо обследоваться в плане наличия хронических заболеваний, обратиться к аллергологу-иммунологу, чтобы выяснить, каково состояние иммунной системы. По результатам обследования аллерголог-иммунолог решает, необходимо ли назначение иммуномодуляторов и иммуностимуляторов.

Что касается витаминов и микроэлементов, то мы часто недостаточно получаем их с пищей. Но и здесь надо подходить индивидуально, универсального рецепта нет.

Учитывая наш климат, у большинства, особенно в зимний сезон, наблюдается дефицит витамина D. Но злоупотреблять им тоже не стоит. Желательно проконтролировать его уровень, выполнив анализ, и тогда врач подберет правильную дозировку.

Ирина НЕВИННАЯ.

ПРИЗНАКИ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБА МУДРОСТИ

Зуб мудрости всегда «с подвохом».

Он прорезается нередко незаметно, а иногда с определенными симптомами. Может пойти вбок и нанести вред всему зубному ряду. Кроме того, из-за не самой тщательной гигиены он может быстро разрушаться и причинять боль. О том, как понять, что он начал прорезаться, рассказала врач-стоматолог Татьяна Сумцова.

на прорезывания своих «мудрых соседей». Это вызывает дополнительный дискомфорт — при том, что сами зубы абсолютно здоровы.

Эти четыре фактора могут говорить о том, что у вас прорезываются зубы мудрости.

КАК БЫТЬ?

Что делать в таких случаях: позволить им расти или же сразу попытаться избавиться? Вот несколько рекомендаций для облегчения дискомфорта при росте зубов мудрости.

ОБРАЩЕНИЕ К СТОМАТОЛОГУ

В случае серьезного дискомфорта, конечно же, следует немедленно обратиться к специалисту для оценки ситуации и, при необходимости, назначения соответствующего лечения.

ПРИМЕНЕНИЕ ХОЛОДНОГО КОМПРЕССА

Если доктор предложил подождать, пока зуб вырастет, а боль не прекращается, то помочь уменьшить отек десен и снять боль может нанесение



холодного компресса на болезненную зону.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ГЕЛЕЙ ИЛИ ПРЕПАРАТОВ

Средства, рекомендованные врачом, помогут уменьшить болевые ощущения в месте роста зубов мудрости. Но будьте внимательны и применяйте сильнодействующие строго в соответствии с рекомендациями доктора. Не пытайтесь заниматься самолечением и действовать по рецептам друзей и подруг.

Таким образом, рост зубов мудрости — это естественный процесс, который может быть сопряжен с некоторым дискомфортом. Однако внимательное отношение к симптомам и своевременное обращение к стоматологу помогут облегчить этот период и избежать серьезных осложнений.

**Анна ШАТОХИНА,
Татьяна СУМЦОВА**

Для начала важно осознать, что процесс прорезывания зубов мудрости может быть довольно болезненным из-за ограниченного пространства в челюсти и сложного угла роста. Обычно зубы мудрости, или третьи капишонные зубы, начинают прорезываться в возрасте 17-25 лет, хотя, конечно, этот процесс очень индивидуальный. Вот некоторые признаки, которые могут указывать на рост зубов мудрости.

БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Если вы чувствуете дискомфорт и даже боль в области задних зубов, особенно при жевании пищи, это может указывать на рост зубов мудрости.

ОТЕК И ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН

Этот симптом пугает очень многих, но волноваться не стоит. Рост зубов мудрости действительно может вызвать отечность и воспаление.

БОЛЬ ПРИ ОТКРЫВАНИИ РТА

Иногда при прорезывании зубов мудрости вы даже не можете открыть рот, это вызывает у вас чувство боли. Это происходит из-за давления, оказываемого новым зубом на соседние ткани.

БОЛЬ В СОСЕДНИХ ЗУБАХ

Зубы вокруг зоны, где происходит рост мудрости, также могут болезненно реагировать

ФВВ ОГОХЛАНТИРАДИ

ИС ГАЗИДАН ЭҚТИЁТ БЎЛИНГ!

Табиий газнинг тўлиқ ёнмаслиги, бехосдан узилиб қолиши, хона ичида тўпланиши, қувурларни улашда хавфсизлик қоидаларига риоя қилмаслик оқибатида чакнаш, ёнгин ҳамда табиий ва ис газидан захарланиш ҳолатлари кузатилади. Бундай ҳолат инсонларнинг турли тан жароҳатлари олиши ёки айрим ҳолатларда ўлим билан яқунланишига олиб келмоқда. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, фуқароларнинг табиий газдан нотўғри фойдаланиши, уларни назоратсиз қолдириши, иситиши қурилмалари, газ қувурлари уланган жойдан газ сизиб чиқиши, инсонларнинг захарланишига сабаб бўлган.

Биламизки, ис газни хонадонлар, ташкилотларда фойдаланиладиган табиий газнинг тўлиқ ёнмаслиги, кўмир ва органик моддаларнинг чала ёнишидан ҳосил бўладиган газдир. У – рангсиз, ҳидсиз ва таъмсиз бўлиб, ис газидан захарланиш даражаси газнинг микдорига, кишиларни захарланиш жойда канча вақт қолиб кетганлигига ва бошқа кўрсаткичларга боғлиқ. Унинг организмга таъсири натижасида қонда кескин ўзгариш кузатилади, унинг таркибидаги гемоглобин билан реакцияга киришиб карбонсигемоглобин моддасини ҳосил қилиши натижасида тўқималарга кислородни етиб келиши ва қондаги зарарли моддаларнинг ажралиб чиқиш жараёни бузилади. Бу эса организмда кислород танқислигини келтириб чиқаради, салбий таъсир кўрсатувчи зарарли моддаларнинг ҳусусиятларини билиш бугунги кунда хавфсизликни таъминлашнинг энг муҳим шартларидан бири ҳисобланади.

Захарланиш унинг ҳаводаги таъсир муддатига боғлиқ ва улар энгил, ўрта ва оғир даражада бўлади. Бундай ҳолатларда бош қаттиқ оғриб, қусиш, хушдан кетиш кузатилади ҳамда нафас олиш секинлашади. Баъзан ўлим ҳолатига олиб келади.

Биринчи ёрдам кўрсатиш учун, аввало, захарланган кишини зудлик билан тоза ҳавога олиб чиқиш зарур. Жабрланган инсоннинг нафас олишида ёки нафас олиши тўхтаб қолганда унга сунъий нафас олдириш лозим бўлади.

Табиий ва ис газидан захарланиш юз берса, зудлик билан захарланган кишига биринчи тиббий ёрдам кўрсатилиб, 101, 103, 104, 1050 телефон рақамлари орқали мурожаат қилишни ёдда тутинг.

Жамол МИРЗАЕВ,
“Қорасув қароргоҳи” Давлат резиденцияси
ЁХТТЭБ қатга инспектори, капитан.

ГАЗ МОСМАЛАРИДАН ТЎҒРИ ФОЙДАЛАНИНГ

Бугунги кунда республикамиз ҳудудидаги аҳоли турар жойлари ва халқ хўжалиги тармоқларида содир бўлаётган ҳамда улар оқибатида юзага келаётган кўнгилсиз ҳолатлар ҳар биримизни ташвишга солади, албатта.

Содир бўлаётган ёнгинларнинг аксарият қисми газ ускуналари, иситиш печларини носоз ҳолда ишлатилиши ва дудбуронларни ўз вақтида тозаланмаслиги натижасида келиб чиқмоқда.

Хонадонларда ёнгин билан боғлиқ кўнгилсиз ҳолатларга йўл қўймаслик мақсадида қуйидагиларга амалга оширишимиз лозим:

– хонадондан чиқиш вақтида барча электр мосламаларни ва газ ускуналарини ўчиришни унутманг;

– газ иситиш печларини назоратсиз қолдирманг;

– газ иситиш печларини дудбуронларини доимий равишда тозаланишини таъминланг;

– газ плиталари устида кийим–кечакларни қурутманг;

– газ плитаси устида қозон ёки чойнакни назоратсиз қолдирманг;

– газ плиталарини резина иланглари орқали улаб олманг.

Кўрсатилган тақлифларимизга амал қилсангиз шахримиздаги ёнгинларнинг олдини олишга кўмаклашган бўлар эдингиз.

Исломиддин САРСЕНОВ,
Ўзбекистон Республикаси Президенти
администрацияси ЙХТТЭБ 2-бўлим маси
кичик инспектор, оддий аскар.

ЁНГИН СОДИР БЎЛГАНДА ҲАРАКАТЛАНИШ ТАРТИБИ

Ҳар бир фуқаро ёнгинни сезганда, аввало, зудлик билан «101» телефон рақами орқали Фавқуллода вазиятлар вазирлигининг ёнгин-қутқарув бўлимига хабар бериши, одамларни эвакуация қилиш чораларини кўриши, имкон қадар мавжуд ёнгинни бирламчи воситалар билан ўчириши лозим.

Ёнгин жойга етиб келган ташкилот раҳбари одамлар ҳаётига хавф туғилган тақдирда, уларни мавжуд куч ва воситалар ёрдамида қутқариш чораларини кўриши, зарур бўлганда электр энергиясини ўчириши, юкларни ташишга мўлжалланган мосламалар, агрегатлар, аппаратларнинг иш фаолиятини тўхтатиши, хомашё, газ, буғ ва сув коммуникацияларини ёпиб қўйиши, авария рўй берган ва унга туташ хоналарнинг шамоллатиш тизими ишини тўхтатиши, хоналар тутун билан қопланиши ва ёнгин тарқалишининг олдини олишга имкон берадиган бошқа чораларни кўриши зарур ҳисобланади. Бундан ташқари, мансабдор шахс бинодаги барча ишларни тўхтатишга, ёнгинни ўчиришга жалб этилган ходимлардан ташқари барча ходимларни хавфли ҳудуд ташқарисига чиқаришга, ёнгин-қутқарув бўлими билан етиб келгунга қадар ёнгинни ўчиришда умумий раҳбарлик қилишга, ёнгинни ўчириш билан бир вақтда одамларни эвакуация қилиш ва моддий бойликларни ҳимоя қилишни ташкил этишга, ёнгин-қутқарув бў-

лималарини кутиб олиш ва ёнгин содир бўлган жойга қисқа йўл билан олиб боришни ташкил этишга мажбур.

Ташкилот раҳбари ёнгин-қутқарув бўлимига ёнгинга етиб келиши билан ёнгинни ўчириш раҳбарига ёнгин жойи ҳақида, хоналарда одамларнинг мавжудлиги, ёрдамга муҳтожлар ҳамда ёнгинни ўчиришга жалб этилганлар, сақланаётган ва ишлатилаётган моддалар, материаллар, маҳсулотларнинг микдори ва ёнгинни ўчириш бўйича қўрилган чоралар ҳақида ахборот бериши керак.

Ҳар биримиз юзага келиши мумкин бўлган хавф-хатарларнинг олдини олишга виждонан масъулиятли эканмиз, аввало, саломатлигимиз, қолаверса мол-мулкимизни турли кўнгилсизликлардан ҳимоя қилишга ўзимизни сафарбар эта олишимиз керак, шундангина бахтсиз тасодифларнинг олди олинган бўлар эди.

Шукуржон ЗУПАРОВ,
Қорасув қароргоҳи
Давлат резиденцияси
ЁХТТЭБ кичик инспектори,
оддий аскар.

СПОРТ – БУ САЛОМАТЛИК!

БУХОРО ВИЛОЯТИ

МУРОСАСИЗ БЕЛЛАШУВ ВА САМАРАЛИ НАТИЖА

Маълумки, ҳар йили 8 декабрь куни мамлакатимизда Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлиги кенг нишонланади. Мазкур сана муносабати билан кўнгилочар тадбирлар, спорт мусобақалари, давра суҳбатлари ҳамда интеллектуал ўйинлар ўтказилади. Зеро, Бош Қомусимизнинг давлат ва жамият тараққиётидаги ролини бугун ҳар бир ватандош англамоғи, ва идрок этмоғи керак. Шу жиҳатдан ҳам бу каби тадбирлар шаклланаётган ёш авлодда миллий қонунларимизга ҳурмат ва Ватанга муҳаббат туйғуларини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.



Мазкур мусобакани Бухоро давлат университетидан ҳамда “Ёшлик” спорт мажмуасидан жалб этилган спорт мураббийлари баҳолаб бордилар.

Мусобаканинг иккинчи куни ғолиб жамоалар аниқланди. Чемпионатнинг энг фаол командаси Вобкент туман тиббиёт бирлашмаси жамоасига, 3-ўрин Жондор туман тиббиёт бирлашма жамоасига, 2-ўрин Бухоро шаҳар тиббиёт бирлашмаси жамоасига, 1-ўрин эса Шофиркон туман тиббиёт бирлашмаси жамоасига насиб этди.



мазмун-моҳияти, инсон ҳуқуқ ва эркинликларини ҳимоялашда ушбу ҳужжатнинг тутган ўрни, унда кўплаб соҳалар қатори соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантириш, айниқса, оналик ва болалик муҳофазасига доир ишларнинг ҳуқуқий жиҳатдан янада мустаҳкамлаб қўйилганлиги тўғрисида гапирди. Конституцияни бугунги кунда ҳар бир соҳа ходими, ҳар



К уни кеча Бухоро шаҳридаги “Ёшлик” спорт соғломлаштириш мажмуида вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси тизимида меҳнат қилиб келаётган хотин-қизлар ўртасида “Бу азиз ватан барчамизники!” шиори остида спортнинг волейбол тури бўйича вилоят чемпионатига старт берилди. Унда барча шаҳар ва туман тиббиёт бирлашмалари, вилоят даволаш-профилактика муассасалари тиббиёт ходимларидан таркиб топган ўттиз жамоа ғолиблик учун майдонга тушди. Бахслар аввалида вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси



бошлигининг биринчи ўринбосари Ихтиёр Абдулхақов сўзга чиқиб, барчани Конституциянинг 31 йиллиги билан табриклади. У ўз сўзида янгиланган Бош қомусимизнинг

бир шаклланаётган ёш кадр бўлиши кераклиги таъкидланиб, кишилик жамияти ривожидан бунинг аҳамияти нечоғли долзарб эканлиги эътироф этилди.



Ғолиблар вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси ҳамда тиббиёт ходимлари Касаба уюшмасининг эсдалик ва қимматбаҳо совгалари ва ташаккурномалари билан тақдирландилар.

Маъмурахон САФАЕВА,
Вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармасининг
Жамоатчилик билан ишлаш шўъбаси раҳбари.

ЎЗБЕКИСТОНГА ҚАТТИҚ СОВУҚ КИРИБ КЕЛИШИ ПРОГНОЗ ҚИЛИНДИ

Жаҳон прогноз марказларининг дастлабки ҳисоб-китобларига кўра, Урал ва Ғарбий Қозоғистон орқали Россиянинг шимолӣ Европа ҳудудларидан 9-10 декабрь кунлари Ўзбекистоннинг шимолӣ ҳудудларига, 11-12 декабрда эса бутун республика ҳудудига жуда совуқ ҳаво массаси кириб келиши кутилмоқда.

10-11 декабрь кунлари республика бўйлаб ёгингарчилик бўлади (ёмғир, қорга айланиши

мумкин). Ҳаво ҳарорати аста-секин пасаяди ва 11-12 декабрда кечаси 7-10 даража совуқгача,

кундузи 0-3 даражагача пасаяди, шимолда кечаси 12-17 даража совуқ, кундузи 5-10 даража совуқ бўлиши кутилмоқда. Тошкентда 10-11 декабрда, вақти-вақти билан ёгингарчилик бўлади (ёмғир, қорга айланиши мумкин). 11-12 декабрда ҳаво ҳарорати кечаси 7-10 даража совуқ, кундузи 0-3

даража совуқгача пасаяди.

9-12 декабрь кунлари учун об-ҳаво маълумоти маслаҳатомуз ҳисобланади. Агар кескин совуқ янги маълумотлар билан тасдиқланса, Ўзгидромет – «Тезкор гидрометеорологик маълумот» махсус хабари билан эълон қилади.



Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги

ISSN 2010-6149.
Электрон манзилми: www.uzssgz.uz

Бош муҳаррир
Амрилло ИНОЯТОВ
Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг пайшанба кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда "O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Zdravooxranenie Uzbekistana" газетасидан олинди деб кўрсатилиши шарт. Таҳририятга келган кўлёмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Газета 2009 йил 11 мартда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлигида 0015-рақами билан рўйхатга олинган.

Газета таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди. Саҳифаловчи: Нарзулла Ҳамроев
Таҳририят манзили: 100060, Тошкент шаҳри, Истикбол кўчаси, 30 уй, 2-қават. Тел/факс: (71)233-13-22, тел.: (71)233-57-73.
Газета "Шарқ" нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмаҳонасида чоп этилди.
Корхона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41 уй/Тел/факс: (71)233-11-07.

Газета ҳажми
2 босма табоқ.
Формати А3. Офсет усулида чоп этилган.

Адади - 660 дона.
Буюртма рақами Г-1235.

Босмаҳонага топширилиш вақти:
21-00. 3 4 5 6 7
Топширилди 20-00.