

Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш

Здравоохранение Узбекистана

№ 7 — 8 (253 — 254) 18 — 24 декабр 2001 йил.

Газета 1995 йил октябр ойидан чиқа бошлаган.

Сешанба кунлари чиқади.

Сотувда эркин нархда.

2002 йил — Қарияларни қадрлаш йили

Муҳаррир минбари

МЕҲР-САХОВАТЛИ БЎЛАЙЛИК

Вақт ҳеч бир қилинганга сиймайди қонундир. Фасллар айланаверади, йиллар ўтаверади, янги-янги авлодлар дунёга келаверади. Ҳазрати инсоннинг меҳнати, бунёдкорлик фаолияти вақтга мазмун ва ранг бағишлайди, уни аниқ мақсад ва режалар ижроси сари йўналтиради. Мақсад ва режа бор жойда ишнинг самарадорлиги бўлади. Бу билан нима демоқчиман?

Қаранг-а, бир-бирига узвий боғланиб келаётган ҳар бир йилимизнинг ўзгача ном билан аталishi мақсад ва режа атамаларининг асосий исботли нуктасидир. Муҳтарам Президентимиз Ислам Каримовнинг Инсон манфаатлари, Оила, Аёллар, Соғлом авлод, Оналар ва болалар йилларини тақлиф қилганликлари бежиз эмас... Номланган ҳар бир йил сўзининг замирида олам-олам маъно мужассамлашганлиги фикримиз далилидир. Тарихнинг ўчмас зарварларидан ўрин олаётган ҳар бир йилимизнинг сарҳисоби нечоғлик қимматга эга эканлиги Ўзбекистон халқининг янги бир сўз билан айтганда бунёдкорлигини кўрсатаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Халқимиз ўзининг ақл-заковати, теран фикри, қалбнинг поклиги, одамхонлиги билан нафақат бутунни ёки эртани эмас, балки узоқ келажакни кўра оладиган оқила инсонлардир.

Қайси бир соҳага қарамайлик, ҳаммасининг ҳам ўз меҳнати орқасидан эришган ютуқлари кўзи қувонтиради. Хабарингиз борки, яқиндагина бош қомусимиз бўлган Конституциямизнинг 9 йиллигини нишонладик. Зеро, ушбу тантанага бағишланган маросимни телевидение орқали кўриб, Ўртбошимизнинг очiq-ойдин гапириб халқимиз шаънига айтган илиқ сўзларини, эришилган ютуқларимизни ҳаммаси бунёдкор халқимиз меҳнати эканлигини тўла ишонч билан таъкидлаганликлари мени ниҳоятда қувонтирди.

Айниқса, тиббиётимиз соҳасидаги ишларга ҳам қисқача бўлса, дўхталиб ўтиб, ҳар бир йиллар бўйича ишлаб чиқилган Дастурлар асосида амалга оширилган ишларни сарҳисоблаб бердилар. Ҳақиқатда ҳам замон талаблари даражасидаги тиббиёт мусассасаларининг муқташам бинолари ва улар ичидаги янгича тиб-

бий асбоб-ускуналарнинг ҳамда тажрибали тиббиёт ходимларимизнинг халқимиз саломатлиги йўлида қилаётган меҳнатлари Ўртбошимизнинг таъкидлаган фикрларини исботидир. Яна шунинг қувонч ва ифтихор ҳис-туйғулари билан айтмоқчиманки, 2002 йили Қарияларни қадрлаш йили бўлганлиги аниқ муддао бўлди. Бинобарин, кексаси бўлган унинг фариштаси бўлади деганларидек, улар ҳар бир ишимизда суяниқ ва маслаҳатгўйимиздир. Уларни қанчалар қадрласак-да озлик қилади. Шундай экан, бизнинг ижодий жамоамиз ҳам янги йилдан бошлаб янгича режалар билан ишлашни ўз олдларига мақсад қилиб қўйдилар. Бу ўринда салоҳиятли меҳнатлари билан тиббиётимизнинг равнақи баланд бўлишида ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшган кекса тиббиёт ходимларимиз кўпчилигини ташкил қилади. Зеро, ана шундай тақлифларни мамнунлик билан қабул қилган ижодий ходимларимиз «Устоз ва шоғирд», «Ибрат», «Орамиздаги инсонлар», «Меҳнати таҳсинга лойиқ кишилар», «Устозларни ёд этиб», «Тиббиётнинг буюк алломалари» руҳларида газетамиз саҳифаларида мақолалар ҳамда фотоларлар бериб борадилар. Мана янги йилимиз ҳам тобора яқинлашиб келмоқда, эски йилимиз эса ўз ниҳоясига етмоқда. Ҳар бир йилнинг сарҳисоби бўлади деганларидек, газетамиз ҳам йил якунига етиб келди. Уйлайманки, ижодий ходимлари меҳнатини баҳолаш сиз азиз газетхонлар ҳукмига ҳаволадир. Янги йилда газетамиз саҳифаларини янада бойитиш сиздек муштарийларнинг тақлиф ва истакларига боғлиқ. Келаётган янги йилимиз албатта қўт-баракали йил бўлади. Чунки, Қарияларни қадрлаш деган қимматли сўз ҳар биримизни янада меҳр-оқибатли бўлишга ундайдиган асосий кучдир.



Қаранг-а буювчи-онларимизнинг нурли кўзлари-ю, кўхраларидаги табассум келажак ҳаётимизнинг янада равнақ топиб кетишидан дарақ бериб шурибди.

**Умр бизга уни
сўнги
дақиқаларига
қадар
мардона
ҳимоя қилиш
шарти билан
берилган.
Чарлз ДИККЕНС.**

Обуна — 2002

Газеталаримизга исталган
алоқа бўлимларида обуна
бўлинг!

**Ўзбекистонда
соғлиқни сақлаш
Здравоохранение
Узбекистана**

ИНДЕКС

127

ЁРДАМГА МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!

Тошкент шифокорлар малакасини ошириш институти акушерлик ва гинекология кафедраси мудираси, профессор, тиббиёт фанлари доктори Мунира АСАТОВА:

— Агар қизингизда жисмоний камчилик ва жинсий органларда ривожланишнинг сустлигини, ҳамда ҳайз циклининг бузилганлигини сезсангиз, Республика қизлар ва ўсмир қизлар репродуктив саломатлик Марказига мурожаат қилинг!

**Марказ манзили: Тошкент шаҳри, А. Хўжаев кўчаси 1-уй
(мўлжал: 1-шаҳар касалхонаси).**

РЕКЛАМА, ЭЪЛОНЛАР: ТЕЛ.: 133-13-22.

ЯНГИЛИКЛАР

- НОВОСТИ
- СОБЫТИЯ
- КОММЕНТАРИИ

«ЭКОСАН» В БЕРЛИНЕ

Отделение фонда «Экосан» создано в Берлине. Его открытие напрямую связано с деятельностью этой международной организации Узбекистана, одной из ведущих программ которой являются экологические проблемы Приаралья.

Именно этот вопрос и явился темой отчета нашего «Экосана» на конференции в столице ФРГ, где было представлено более 150 экологических организаций. На берлинской встрече была дана оценка деятельности фонда, намечены пути дальнейшего сотрудничества в решении социально-экологических проблем региона.

Семинар-тренинг

для волонтеров — добровольных помощников медиков, посвященный теме репродуктивного здоровья, прошел в Ургенте.

Его участники прослушали лекции и беседы, приняли участие в диспутах по проблемам здоровья матери и ребенка, использования различных средств воспитания молодежи в направлении здорового образа жизни. Организатор семинара-тренинга — ЮНФПА, работающий в Узбекистане по ряду совместных с республикой проектов.

Отделение фонда — поликлиника

В такое учреждение здравоохранения, оборудованное новейшей диагностической аппаратурой, один раз в неделю превращается Наманганское областное отделение международного неправительственного фонда «Соглом авлод учун». В этот день здесь может пройти медосмотр каждый желающий, особенно, если требуется уточнить диагноз. Здесь же назначается лечение, по мере необходимости выдаются лекарственные препараты.

Помимо приема в самом отделении, наманганский «Соглом авлод учун» проводит выездные профилактические осмотры женщин в районных центрах, отделенных кишлаках. С помощью фонда в области открыт филиал НИИ акушерства и гинекологии.

Светлана ФРОЛОВА.

ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ АНИҚЛАНДИ

Мамлакатимизда онкологик (ўсмали) беморларда иммунотанқислик ҳолатини даволаш усуллари аниқланди.

Бунда беморларга соғлом донор плазмасининг унча катта бўлмаган микдори (доза) билан HLA — антителага юборилди. Бу усул беморларга шикаст етказмайди, кимё ва нур терапия даволаш йўллари билан биргаликда яхши натижа беради. Даволанишнинг иккинчи ва учинчи кунларида беморнинг умумий аҳоли яхшиланади, оғриқлар камади, ўсмага қарши иммунитет ортиди. Катта ўлчамдаги кўрак бези рақини даволашда ушбу усулнинг бошқаларга қараганда таъсири юқори бўлади. Айниқса, ўпка, қизилўнғач, кўрак бези каби ўсмали касалликлар билан оғриган беморларга кимётерапиятевик усул билан биргаликда қўлланилса, унинг самарадорлиги янада ошади.

ПРЕПАРАТ КАШФ ҚИЛИНДИ

Ветеринария соҳаси олимлари протозойга қарши «Полиамидин» препаратини кашф қилдилар.

У қорамолларнинг инвизион касалликларини даволаш ва олдини олишда қўлланилади. Бу препарат сувли эритма кўринишида бўлади. Касаллиқни олдини олиш мақсадида дорининг 1 марталиқ дозаси — 200 кг. оғирликка 8 мл. микдорда (8 мл/200 кг) жониворларнинг юқори 3-бўйин умурткаси тери ости соҳасига юборилади. Унинг афзаллиги шундаки, кам зарари бўлиб, узоқ муддат давомида (бир маротаба юборилгандан кейин 40 кунгача) таъсир этиши билан фарқ қилади.

ЗАРАРСИЗ ДОРИ

Шамоллашга қарши «Конварен» дориси ихтиро қилинганидан хабарингиз борми?

У марказий Осиё ўсимликлари дунёсига мансуб қуришган доривор бўлиб, шамоллашнинг экссудатив ва пролифератив фазаларини тезда тўхтатади. «Индометацин» ва «Вольтарен» препаратларидан устун туради. Бу дори кам зарарли (LD 50-10.000 мг/кг) бўлиб, уни узоқ муддат қўлланилса ҳам, периферик қон таркибида, ички аъзолар тўқималари ва морфологиясида, шунингдек, ошқозон-ичак соҳаси шиллиқ қаватида ҳеч қандай ўзгариш келтириб чиқармаслиги билан бошқа антифлогистик дорилардан ажралиб туради. Бу дори оғриқ қолдириш ва иссиқ тушириш хусусиятига ҳам эга.

Фан ва техника давлат қўмитаси Бюллетени асосида Оқил АБДУАЗИМОВ таяёрлади.

ТАШҲИС МАРКАЗИ

Ховос тумани марказий шифохонасида хориж тиббий усулалари билан жиҳозланган функционал ташхис бўлими очилди.

Австрия, Германия ва Жанубий Кореядан сотиб олинган ушбу ускуналарнинг қиймати наҳд 100 миллион сўм! Бироқ, бу инсон саломатлиги муҳофазаси олдида ... оддий рақамлар ҳолос.

ДОИМИЙ ҲАМРОҲ ВА НАЖОТКОР

Маълумки, ҳаёт бизнинг кундалик фаолиятимиз билан бевосита боғлиқ бўлган ва бўлмаган табиий ва техноген турдаги турли-туман фавқуллодда ҳодисаларга низоҳатда бой.

Бу — ёнғин, зилзила, сув тошқини, қор қўқиси, довул, захарланиш, транспорт тўқнашуви ва бошқалар сабабли тўсатдан содир бўладиган фалокат, ҳалокатлардир. Энг асосий вазифа — бундай фавқуллодда вазиятларнинг олдини олиш ва улар содир бўлганда жабрланган, шикастланган фуқароларни ҳамда зарарланган халқ ҳўжалиги иншоотларини ишонли муҳофиза қилиш давлатимиз сиёсатининг муҳим йўналишларидан биридир. Зеро, ота-боболаримиз қадим-қадим замонлардан, қайта-қайта шу нарсани ўқитиб, бизнинг мурғак онгимиз, зехнимиз, қон-қонимиз, жон-жонимизга сингирдиб, таъкидлашганки: «Болам, эҳтиёт бўл! Фалокат оёқ остидадир, у жонинг қасдидадир», «Асрангани Оллоҳ асрайди».

Шундан экин, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 7 октябрдаги 427-сонли «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини фавқуллодда вазиятлардан муҳофиза қилишга тайёрлаш тартиби тўғрисида»ги Қарори талабига мувофиқ катта амалий ишлар қилинмоқда. Шулардан бири, Республика Фавқуллодда вазиятлар вазирлиги, Фуқаро муҳофазаси институти, «Фуқаро муҳофазаси» журнали томонидан кўп нусхада чиқарилган рангли плакатлар тўпламидир. Мазкур тўпламдан долзарб муаммоларга оид аниқ ва ҳаётий, илмий маълумотлар, тавсиялар содда ва равшон тилда баён қилинган. Тўплам «ПРОТЕКС» қўшма қорхонаси босмахонасида чоп этилган. Масъул муҳаррир Т. Тўйчиев. Тўзучилар: Г. Журавель, З. Илёсова, А. Нурхўжаев. Мусаввирлардан Б. Седов ва Д. Норжигитовлар чироили, таъсирчан расмлар чизишган. Компьютер дизайни ва беағи билан В. Дорофеев, Скнерлар ва ранглар коррекцияси билан А. Якимов шўғулланишган. Хуллас, плакатлар тўплами долзарб, ҳаётий муаммоларга бағишланган боис «Ўзинг, оиланг аъзолари ва атрофингга одамларни фавқуллодда вазиятлардан муҳофиза қил!» деган ширга чинакам ва ишонarli даъват этадиган кўргазмалар жихоздир. Уйлаймики, бу тўплам эл-юрт тинчилиги ва хотиржамлиги билан ҳамдард, ҳамнафас бўлган барча фуқароларни бефарқ қолдирмайди, уларнинг хайрли ва савобли ишларида доимий ҳамроҳ ва нажоткор бўлади.

Искандар РАҲМОН.

МЕТОД ХАШАРА

В Мархатском районе Андижанской области вступил в строй современный центр экстренной медицинской помощи на 30 коек. Он был построен методом хашара.

Центр оснащен самым современным диагностическим и лечебным оборудованием. Средства на его закупку были выделены акционерными обществами «Ип йигирув ва тикув», «Электротехнический завод», производственными фирмами «Усто», «Ижод», фермерскими хозяйствами «Шухрат», «Фарход», а также ширкатными хозяйствами района.

Обуна — 2002

СЕВИМЛИ ГАЗЕТАНГИЗГА ОБУНА БЎЛИШГА ШОШИЛИНГ, АЗИЗ МУШТАРИЙЛАР!

Турсунхўжа АЗЛАРХОНОВ,

«Ўзбекистон кишлок ҳўжалиги» журнали муҳбири, халқ таълими фидойиси

Маълумки, сеvimли газетамиз, деярли 6 йил давомида «Оила шифокори» номида чоп этилиб, янада халқимиз орасида кенгроқ тарқалишини, замон талаби асосида, гоёвий-оммавий, шаклан жозибadorлигини, эътиборлигини янада ошириш мақсадида тахририят ходимлари Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан ҳамкорликда муҳофиза қилишиб, номида 3 декабр 2001 йилдан бошлаб «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» — «Здравоохранение Узбекистана» номи билан чоп этилади-ган бўлди.

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» газетаси нафақат шифокорлар, ҳамширалар, балки барча тиббиёт илмига қизиқадиغان муштарийларга ҳам тўшунадиган оммабоп, ҳаммабop тилда нашр этила бошлади.

Шуни айтиш керакки, олимлардан тортиб оддий шифокор, ҳамшираларнинг амалий-назарий тажрибала-

ри, 50 га яқин рухнарни ўз ичига олиниши, айниқса, тиббиёт ходимларининг назм ва наср бобидаги асарлари биз муштарийларни низоҳат қизиқтириб юборди.

Айниқса, дунё миқёсидаги тиббиёт янгиликларининг ёритилиб бориши, хусусан, амалиётдаги иш сифатлари, бола-лар ва оналар саломатлигини тиклашдаги республика Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Фармойишлари, кишлок, туман, вилоят саломатлик марказларидаги халқимиз саломатлигини тиклаш, поликлиникаларни замон талабига жавоб берадиган асбоб-ускуналар билан, айниқса, узоқ кишлоклардаги тиббиёт пунктларининг жиҳозланганлигини мунтазам ўқиб низоҳатда қувониб кетаман.

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» газетасининг рус ва ўзбек тилларида чиқиши, унинг янада оммалашиб кетиши менимча, газета ижодкорларининг меҳнатдаги махсулининг муҳим омилдир.

Мен тахририят ходимларининг 2002 йилда «Тиббиёт тарихи», «Шарқнинг тиббиёт соҳасидаги алломалари», «Узоқ умр қуришнинг сирлари», «Биласизми?», «Хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг» каби рухналарда чоп этила бошланиши тахририят йиғилишида катнашиб, янада қизиқarli, саломатлиқни тиклашда кўпроқ шифобахш гиёҳларнинг берилиб боришини эшитиб, шифокор бўлмасам-да, 2002 йилга фаол муштарий, муҳбир сифатида бир йилга обуна бўлдим. Ахир, 4-5 килограмм гўштининг пулига бир йилга «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» газетасига обуна бўламиз-ку, шундай экан, азиз юртод ва муштарийлар, сеvimли, ҳаммаша саломатлигимизни муштаҳамлашда бизга ёрдам берадиган газетамизга мен обуна бўлдим, Сиз муҳтарам, муштарам юртодошлар-чи?

Обунага шошилинг, вақт кутиб турмайди. Вақтинг кетди — бахтинг кетди, деб доно халқимиз бекорга айтмаган.

Нина Владимировна ТУЛКУНХОДЖАЕВА, г. Алмалык.

Уважаемая редакция!

Я давний читатель вашей газеты. И хотя в последнее время газета сильно изменилась, взяв курс на медиков, все же нахожу в ней полезные и интересные вещи для нас, тех, кто ходит к врачам. Хочу сказать, что газете нужно и сейчас давать материалы для женщин и для родителей, общего профилактического направления — ведь, к сожалению, все мы с медицинской точки зрения очень неграмотны, порой не знаем не только к какому врачу обратиться за помощью, но даже элементарных профилактических мер. А СПИД, а туберкулез, а всевозможные болезни — результат простого невежества нашего — разве об этом можно молчать?! Нет, каждый номер должен, мне кажется, публиковать статьи, беседы о том, что должен знать каждый, и не просто знать, а запомнить, что называется, на всю жизнь.

Я работаю в школе, преподаю русский язык и литературу, вижу, как бездумно, не глядя в завтрашний свой день, растут наши дети. Молодые сейчас обращаются к наркотикам, их втягивают наркodelьцы, чтобы получить свои деньги. Но каждый, попробовавший иглу один раз, уже ступил на путь наркомании. Давайте и как можно больше материалов-советов, адресов, все, чтобы помочь вернуть наших ребят в нормальную жизнь.

Я поздравляю коллектив редакции с Новым годом! Всем здоровья, успехов в вашем нужном всем нам труде!



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

— огромный арсенал превосходных средств, помогающих укрепить здоровье. Каждое из этих средств чрезвычайно полезно, причем от их совмещения польза увеличивается многократно.

Занятия спортом повышают вынос-

реже, чем у тех, кто ходит менее часа.

Бег — кратчайший путь к прекрасному здоровью. Но понять пользу оздоровительного бега неизмеримо проще, чем самому решиться бегать. Вместе с тем особенно тщательно нужно дозировать бег людям не совсем здоровым. От дозы зависит, станет ли бег спасительным лекарством или превратится в опаснейший яд.

Например, хорошо тренированному бегуну 10-минутная пробежка ничего не прибавит и не убавит. А для человека, который и ходит-то с трудом, она может оказаться смертельной. Пресыщение в беге не менее опасно, чем пресыщение в еде. Пусть после каждой пробежки остается неудовлетворенное желание бегать еще чуть-чуть.

Ходьба на лыжах не требует специального обучения и потому доступна практически всем. Лыжники активно включают в работу мышцы рук, живота, спины, что дает ему определенные преимущества перед бегуном.

Велосипед является не только прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие, но и способствует борьбе с избыточным весом. Преимущество велосипеда перед другими оздоровительными средствами заключается в том, что тренировка, служащая дальнейшим целям обретения крепкого здоровья, одновременно решает и сиомиунтутные практические задачи (поездка на работу, домой, в магазин, в гости и т.п.).

Еще один важный оздоровительный

ную великими медиками мысль, что труд не только счастье, но и здоровье, что труд — это профилактика преждевременной старости.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются нормальные отношения в семье и в обществе и отсутствие стрессового состояния. Учеными установлено, что причиной возникновения и развития многих заболеваний, особенно в старческом возрасте, является стресс. Отрицательные эмоции вызывают негативные реакции в организме, у таких людей кровь свертывается быстрее, чем обычно, и коронарные артерии подвержены закупорке в среднем вдвое чаще.

Если человек нетерпелив, вечно ощущает нехватку времени, постоянно находится в напряжении, несдержан в проявлении гнева, конфликтов, то мало поможет строгая диета или отказ от курения, даже физические упражнения не дадут стопроцентного эффекта.

К сожалению, современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психологические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на состоянии его нервной и сердечно-сосудистой систем, снижающие сопротивляемость организма.

Раздражительному человеку психологи советуют, чтобы он старался не оставаться наедине со своими неприятностями, уметь на время отвлечься от своих забот, не впадать в гнев, когда нужно — уступить, не предаваться чрезмерным требованиям к себе и окружающим. Нужно добиваться, чтобы ваш интеллект, ум всегда возобладали над вашими эмоциями. Многие люди склонны объяснять свое нервное состояние неурядицами в быту и труде, хотя этим оправдывают себя. Однако эти же люди в разнообразной обстановке, в разных местах ведут себя по-разному, например, перед начальством, на улице подавляют свои эмоции, а в семье — наоборот. Значит, они умеют, если захотят. Есть поговорка: «в здоровом теле — здоровый дух». Это правильно. Вместе с тем и здоровый дух в свою очередь является обязательным условием здоровья тела. Есть много способов изменить плохое настроение. Прежде всего нужно создавать благоприятную психологическую обстановку, чтобы было как можно меньше причин для стрессовых ситуаций. Наряду с устранением причин стрессовых ситуаций нужно вырабатывать способность управлять своими чувствами и эмоциями. Для этого надо воспитывать и тренировать свою нервную систему, используя музыку, природу, разного рода искусство, физкультуру и спорт. Нужно помнить, что чем больше умственная нагрузка, тем больше нужна физическая нагрузка, потому что физические упражнения хороши и тем, что благотворно воздействуют не только на наши мышцы, но и на нервную систему. А вы должны знать, что здоровье наше прежде всего зависит от состояния нервной системы, от соотношения процессов возбуждения и торможения, управляющих всеми системами нашего организма. Интересно, что Л. Толстой, когда уставал от писания или нервничал, всегда занимался физическим трудом или гулял по лесу.

Учитель Сократа Георгий жил 107 лет. Когда его спросили, не надо ли ему жить в таком возрасте, он ответил: «У меня нет причин жаловаться на старость». Потому что он был всегда веселым, жизнерадостным, всегда занимался физическим трудом. Старайтесь быть в кругу спокойных, веселых, жизнерадостных людей — и сами будете такими. Гуляние на свежем воздухе тоже способствует хорошему настроению, успокоению нервной системы.

Вспышек раздражительности можно избежать, если проявлять больше внимания, уважения и чуткости к окружающим. Доброе чувство к окружающим не оставляет места для капризов и грубости. История медицины не знает ни одного случая, когда бы до 100 лет дожил человек мрачный, лишенный чувств юмора. Подсчитано, что веселые люди живут дольше.

Постарайтесь быть оптимистичнее, мягче, доброжелательнее, терпимее к окружающим.

Оптимизм, пусть даже сознательно внушенный самому себе, не только помогает добиваться успехов, но и в значительной мере обеспечивает душевное и физическое здоровье.

Надо стараться не обращать внимания на пустяки, не раздражаться из-за мелочей, которые обычно портят жизнь людям с неустойчивой нервной системой.

(Продолжение следует).

С. ОРИПОВ, профессор.

СТАРЕНИЕ — НЕ БОЛЕЗНЬ

Надо есть чаще, но малыми порциями.

Нужно есть неспеша. То, что плохо переварено, плохо усваивается. Поэтому потерянные зубы надо как можно скорее заменять протезами, которые помогут сберечь оставшиеся зубы и сохранить внешность. Два-три раза в течение года надо показываться стоматологу, даже если зубы не болят.

Немало людей считают, что есть надо реже и тогда вес нормализуется сам собой. Это ошибочно. После 40 лет людям, склонным к полноте, лучше питаться пять раз в день, а пожилым — до шести раз. При этом частота питания достигается, конечно, не увеличением рациона, а дроблением обеда и завтрака на два приема. Никогда сразу после ужина не ложитесь спать, а дайте своему организму немного физической нагрузки. Ужинать нужно минимум за 2 часа до сна, прием пищи должен соответствовать возрасту.

Прочтите вышеизложенное, еще раз пересмотрите свое меню. Не слишком ли обильно ваше питание? Не много ли в нем сахара, соли, перца, уксуса? Не злоупотребляете ли вы мясом, жирами, консервами, хлебом? Не мало ли едите свежих овощей и фруктов?

Покой вреден.

Важным компонентом здорового образа жизни является постоянное занятие физической культурой. К сожалению, многие пренебрегают азами гигиены — более двух третей населения не занимаются физической культурой и спортом. Организм человека имеет колоссальные резервы. Подтверждение тому — успехи в спорте. Резервы, реализуемые единицами в рекордных выступлениях, являются огромным потенциалом здоровья для миллионов. Поэтому здоровье необходимо укреплять разумно, используя резервы организма и тренируя его. Сколько же тысячелетий человечество неустанно повторяет, что необходимо: «успокоить хотя бы умеренно свои члены, свой разум и сохранить способность в своей прежней работе» (Цицерон).

Болезнь из-за переудания и гиподинамии, утрачивать по собственной лености стройность и гибкость фигуры должно считаться недостойным и стыдным.

Одним из отрицательных последствий научно-технического прогресса является малоподвижный образ жизни (гиподинамия), так как резко снизилась физическая активность человека, что привело к гипокинезии, отрицательно сказывающейся на функциональном состоянии нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания и движения. В процессе жизнедеятельности организм накапливает большое количество продуктов распада, всевозможных шлаков, образующихся в результате непрерывно протекающих биохимических реакций. Если эти шлаки вовремя не удаляются, происходит саморазрушение организма, подавляется иммунная система, а отсюда — нарушения функций различных органов. К сожалению, с возрастом мы двигаемся меньше, накапливаем в себе яды, убывающие процессы старения. Физкультура и мышечный труд улучшают кровообращение, дыхание, функцию желудочно-кишечного тракта, укрепляют мускулатуру, и тем самым уравновешиваются отрицательные явления, вызванные малоподвижным образом жизни. Кроме того, физическая активность способствует полному сгоранию и усвоению жиров и холестерина, поступивших с пищей. Жюль Верн отмечал, что лыжи и бег, закаливание и гантельная гимнастика, дозированное голодание и дыхательные упражнения, грелба и плавание

ливост. Это лучше любых лекарств позволяет обрести комплекс качеств, обеспечивающих оптимальный уровень здоровья.

Многие люди начинают занятия физкультурой сразу без подготовки, дав своему организму большие нагрузки. Это опасно для здоровья, особенно если имеются какие-то заболевания. Ни в коем случае не спешите. Начинать заниматься физкультурой можно в любом возрасте (лучше, конечно, пораньше). Но нагрузку обязательно нужно наращивать постепенно и делать физкультуру регулярно. Увеличение физической активности требует периодического осмотра врача для уточнения состояния здоровья и коррекции

2002 год — Год почитания пожилых людей



физических нагрузок.

По мнению кардиолога И. К. Шацаба, в идеале одни лишь научно-обоснованные физические нагрузки и режим — без каких бы то ни было лекарств — должны способствовать оздоровлению человека, расширению диапазонов его возможностей, усилению его приспособительских «бастонов». Тренировки необходимы всем. Но нагрузки должны быть адекватны состоянию человека. Умеренные нагрузки полезны больным, чтобы использовать, но неуклонно тренировать приспособительные возможности, здоровьем, чтобы их укреплять, и, наконец, спортсменам, чтобы развивать их еще больше. Весь вопрос в дозировке, в постепенности нарастания нагрузок на всех этапах. Покой же вреден всегда.

Если вы стесняетесь тренироваться в спортивном зале или не располагаете временем, чтобы посещать «группу здоровья», то при самых минимальных условиях легко превратить квартиру в собственный спортивный зал, где есть все необходимое для гимнастических упражнений. Если их нет, можно использовать стул, стол, кровать, кресло и многие другие домашние средства. При этом проводите занятия при открытых форточках или окнах. Открывая форточку или окно, мы освобождаем воздух помещения от излишков углекислого газа и других нежелательных компонентов.

Из многочисленных видов упражнений нужно выбирать те, которые больше вам подходят и постепенно усложнять их, увеличивать число и темп, так, чтобы мышцы и все системы организма испытывали после занятий небольшую приятную усталость.

Ходить ежедневно, долго и в хорошем темпе — это первый, минимальный, но совершенно обязательный шаг к здоровому образу жизни. Среди людей, которые затрачивают на ходьбу в течение дня более часа, ИБС возникает в пять раз

фактор — плавание. У постоянных посетителей бассейна за год занятий число заболеваний ангиной значительно снижается.

Закаливание холодом укрепляет организм (холодный душ, зимнее плавание и т. д.), повышает общую устойчивость к неблагоприятным факторам. Кстати, такое закаливание является лучшим средством от насморка.

Водная среда наиболее благоприятна для здоровья человека и особенно для его нервной системы, так как невесомость стимулирует деятельность головного мозга и быстрее устраняет следы утомления, наступившего в результате напряженной умственной работы. Помимо мышечной радости, плавание совершенно по-особому воздействует на тело: легко массирует кожу, подкожные капилляры и нервные окончания.

Говорят, что там, куда часто заглядывает солнце, редко бывает врач. Организм человека испытывает постоянную потребность в ультрафиолетовых лучах, которые способствуют правильному обмену веществ, предохраняют от многих заболеваний. Но пользоваться солнечными лучами следует с наименьшей осторожностью, чем ледяной водой.

При закаливании холодом или солнечными лучами нужно соблюдать постепенность, посильность и последовательность. Массаж хорошо снимает (например, поглаживание, выжимание, растирание, разминание) усталость с мышц, улучшает кровообращение и обмен веществ. Особенно эффективен массаж в сочетании с парной баней.

Нужно приучить себя к таким видам «хобби», чтобы это было связано с физической нагрузкой на организм, чтобы это соответствовало состоянию организма. Например, работа в саду или на огороде — выращивание фруктов, овощей, содержание, если есть условия, скот. Нужно анушить себе давно и многократно показан-

(Начало в № 6).



— С чем связана необходимость создания такого Центра, ведь, насколько известно, мировая практика предпочтительно отдает единому подростковому врачу.

— В течение 10 лет наша кафедра занималась обследованием женщин фертильного возраста, результатом чего стал единый вывод: всевозможные гинекологические болезни закладываются гораздо раньше — в детском возрасте. Мировая практика имеет специальный отдел здравоохранения — подросткового возраста, за здоровьем мальчиков и девочек наблюдает один врач. Охране подростков посвящаются многие международные конференции. Я и сама участвовала во многих таких симпозиумах. Но в силу ряда обстоятельств — социальных, экологических — мы считаем, что наших девочек и девочек-подростков необходимо выделить в самостоятельное подразделение. С этой целью и было решено создать Центр, где работают специальные детские гинекологи. Здесь же станут готовить и специали-

стов для филиалов Центра, которые открываются во всех областях.

На сегодня в республике открыты 342 гинекологических кабинета для девочек.

— Какими специалистами они укомплектованы?

— Об этом тоже надо говорить. Дело в том, что пока многие из них подготовлены из педиатров и гинекологов и лишь незначительная часть — в высших медицинских учебных заведениях. И это сказывается на уровне их работы. Пять лет назад наша кафедра решила проанализировать работу этих врачей, и оказалось, что в большинстве своем они были методически не подготовлены. С юными пациентками встречались лишь по обстоятельствам, не велась профилактическая работа. Детская гинекология — деликатная область врачебной деятельности, особенно в наших условиях, в силу устоявшихся привычек, неписаных законов, когда обращение девочки-подростка одной или с родителями к гинекологу вызывает слухи, разные толки соседей. И потому будущие

Мать и дитя

мамы боятся идти к такому врачу.

— А все это происходит от неинформированности населения, от недостатка знаний всех слоев населения о сексуальном здоровье.

— Совершенно верно. Ни в школе, ни дома девочка зачастую не знает об особенностях своего физиологического развития. Поэтому одна из задач нашего Центра — широкая просветительская и профилактическая работа. Начать решение с директоров школ — именно они должны иметь знания, которые помогут им правильно ориентировать в медицинских вопросах девочек и девочек-подростков, создавать в своих школах «посты», направлять на учебу к нам преподавателей, а затем и школьников, которые станут в своем классе вести гра-

Накануне открытия

СЧАСТЛИВОЕ МАТЕРИНСТВО — ДЛЯ КАЖДОЙ ДЕВОЧКИ

Республиканский центр репродуктивного здоровья девочек и девочек-подростков создан при кафедре акушерства и гинекологии Ташкентского института усовершенствования врачей. И хотя официальное открытие Центра еще не состоялось, еще согласовываются некоторые финансовые аспекты его деятельности, это медицинское учреждение уже принимает пациентов.

О работе Центра нашему корреспонденту рассказала его директор Мунира Юсуповна АСАТОВА, доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой института.



мотные беседы со своими подругами по принципу «равный — равному».

— Итак, Центр состоит из двух основных подразделений — лечебно-диагностическое и учебно-методическое.

— А кроме того, будет открыт кабинет психологической реабилитации.

Всего в Центре заняты 50 медработников. Помимо детских гинекологов, есть педиатр, психолог, эндокринолог, анестезиолог-реаниматор, есть и врачи-педиатры.

На снимках:

• Директор Центра, доктор медицинских наук, профессор М. Ю. Асатова.

• Прием ведет детский гинеколог, кандидат медицинских наук Г. Ш. Артыкходжаева.

• На занятиях с мамами пациенток.

Фото Аиды САИТОВОЙ.

ВАШ РЕБЕНОК

В последние годы на больничных карточках все чаще встречается обозначение «часто болеющие дети». Такие дети болеют не во время вспышек сезонных заболеваний, а в течение всего года. Их даже ставят на специальный учет.

ЕСЛИ ЧАСТО БОЛЕЕТ...

Среди заболеваний, от которых прежде всего страдают малыши, на первом месте — простуды и грипп, на втором — детские инфекции, на третьем — лор-болезни (отиты, риниты, синуситы). Больше всего часто болеющих среди детей первых трех лет жизни. В чем может быть причина столь частых болезней у ребенка?

Если ваш ребенок «не вылезает» из простуды, начинала чихать и кашлять от малейшего переохлаждения, проверьте в первую очередь — нет ли у него очагов хронической инфекции в носоглотке. Недолеченные риниты, фарингиты, постоянные увеличенные миндалины с гнойными «пробками» — эти медленно «тлеющие» инфекции приводят к хронической интоксикации организма. Токсические вещества ослабляют иммунную систему ребенка и не дают ей эффективно сопротивляться болезням.

Если у вашего ребенка диагноз «энцефалопатия», если он перенес родовую травму, страдает нервно-психическими патологиями, неудивительно, что он часто болеет. У него нарушено взаимодействие между различными структурами головного мозга, что влияет на обмен веществ, свертываемость крови, выработку иммунных антител. Самая частая причина нарушений деятельности головного мозга — его гипоксия, то есть нехватка кислорода. На фоне гипоксии и возникают нарушения кровообращения в головном мозге, которые приводят к отекам и внутренним кровоизлияниям, что приводит к вторичному, то есть приобретенному в течение жизни иммунодефициту.

Когда ребенок часто болеет, следует проверить, как работает его эндокринная система. Сейчас у детей нередко расстройство эндокринной системы, самое распространенное из них — увеличение вилочковой железы — она вырабатывает Т-лимфоциты, играющие одну из главных ролей в системе защиты организма от инфекций. Если вилочковая железа работает неправильно, организм слабо защищен от инфекций и дети бесконечно болеют ОРЗ. То же происходит, если у ребенка вырабатывается недостаточное количество иммуноглобулина. А это нарушение можно заподозрить, если к постоянным простудам у малыша добавляются

еще и гнойничковые поражения кожи, гнойные заболевания слизистых оболочек, в первую очередь конъюнктивы глаз, а также различные аллергические расстройства: астматический бронхит, бронхиальная астма, нейродермит, непереносимость той или иной пищи.

Если ребенок страдает от частых инфекций, то у него может быть и поражение лимфатической системы. У детей «лимфатиков» увеличены лимфоузлы, разрастаются аденоиды в носоглотке, что приводит к бесконечным гайморитам, гнойным ринофарингитам, увеличению миндалин, хроническим ангинам. Как правило, такие дети имеют и аллергические осложнения.

Если у ребенка есть поражения кожи в виде «грязных локтей и коленей», то кожа на этих участках темнеет и шелушится, что указывает на нарушение выработки кортикостероидных гормонов. Часто у таких детей бывают хронические заболевания кишечника: энтероколиты, дисбактериоз, глистные инфекции, лямблиоз.

Когда у ребенка частые острые и хронические заболевания, вызванные бактериальными инфекциями, иногда «виноваты» нарушения обмена веществ. Это приводит к инфекциям мочевыводящей системы, которые протекают на фоне нарушения обмена солей в организме. Малыши могут страдать от цистита, в моче у них повышено содержание солей, особенно оксалатов.

Причиной частых болезней ребенка могут быть постоянные стрессы, а также какие-то серьезные психические травмы: например, семейные раздоры, отправка в детский садик, перевод к бабушке.

Иногда ребенок начинает часто болеть потому, что слишком активные родители его просто «залечили», например, злоупотребляли гормональными препаратами или антибиотиками при лечении какого-то заболевания.

Стоит ли говорить, что если ребенок родился или живет в экологически неблагоприятных условиях, то это может стать причиной как первичного иммунодефицита, который связан с генетическими «поломками», так и вторичного, обусловленного влиянием вредных веществ на его систему защиты от болезней.

О здоровье малыша лучше позаботиться задолго до его рождения. Чтобы до минимума снизить риск рожде-

ния больного ребенка, нужно помнить, что на здоровье малыша напрямую сказываются те условия, в которых находилась его мать во время беременности: экология местности, в которой она жила, и условия ее работы. Лучше всего заранее позаботиться о здоровье своего малыша и за некоторое время до планируемой беременности расстаться с работой, если на ней приходится контактировать с тяжелыми металлами, особенно со свинцом, красками и растворителями, если вы работаете с приборами, излучающими сильные электромагнитные поля.

Что еще можно посоветовать родителям? — Перед планированием ребенка семейной паре желательно обследоваться у андролога и гинеколога.

— Планируя беременность, будущая мать должна пролечить все свои хронические заболевания, вылечить зубы. Если у вас увеличены миндалины или вы страдаете от аденоидов, то лучше их удалить.

— Во время беременности нужно ограничить женщину от стрессов, общения с больными людьми, неблагоприятных производственных условий. Английские медики из Лондонской больницы Королевы Шарлотты установили,

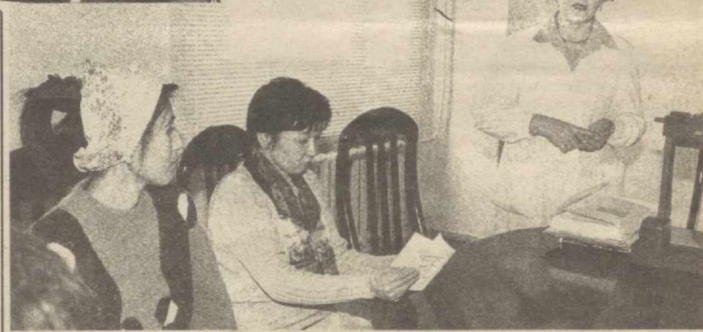
что стресс, перенесенный женщиной во время беременности, снижает кровоток через плаценту и приводит к снижению веса и уменьшению роста плода.

— После рождения ребенка старайтесь как можно дольше кормить его грудью, без особых причин не переводите малыша на искусственные смеси. Не слушайте подруг и знакомых, повествующих вам о чудесных адаптированных смесях, по составу ничем не отличающихся от грудного молока. Можно создать смесь, содержащую те же компоненты, что и грудное молоко, но никто еще не научился добавлять в нее те иммунные вещества, которые поступают к ребенку из организма матери. Медикам известно, что если в первые месяцы после рождения ребенок лишен грудного молока, то у него в организме возникает нехватка очень важной части иммунной системы — так называемой фракции компонента, которая вырабатывается молочной железой матери. Перевод ребенка на искусственное вскармливание раньше, чем ему исполнится четыре месяца, лишает малыша материнских иммуноглобулинов — защитных веществ, вырабатываемых его иммунной системой. Поэтому не стоит забывать: ребенок, которого слишком рано отняли от груди, — прямой кандидат в группу часто болеющих детей.

— Старайтесь не «запускать» заболевание у малыша, не бросайте лечение на половине, не пользуйтесь непроверенными методами лечения и советами подруг, обращайтесь к специалистам.

— Регулярно давайте ребенку витамины, закаливайте его, приучайте к здоровому образу жизни.

Ирина ХОДИСАЕВА,
врач-педиатр.





ОНА ВА БОЛА

КУЙИШ

1. Уйда девор орасида ёки бошқа жойларда электр симлари очилиб қолмаслигига эътибор беринг.
2. Газ плитасидаги қозон ва товоқлар сопини орқага буриб қўйинг-ки, болалар уни торта олмасин.
3. Столнинг четида иссиқ таом ёки қайноқ суюқликлар қўйманг.
4. Овқат қилаётганда газнинг олдинги кўзлари ўрнига хавфсизроқ бўлган орқа кўзларидан фойдаланинг.
5. Ётоғингизда сигарет чекманг. Сигарет чекиб ухлаб қолиш, уйда чиқадиган ёнғинларнинг катта сабабидир. Яхшиси, уй ичида умуман сигарет чекманг.

МАШИНАДАГИ ХАВФСИЗЛИК

Машинанинг орқа ўриндири бола учун энг хавфсиз жойдир. Бола учун доимо махсус ўриндиқдан фойдаланинг ёки хавфсизлик камарини боғлаб қўйинг. Автомобил ҳалокатлари болалар ўлими сабаблари ичида биринчи ўринда туради. Автомобилда болалар махсус ўриндиққа ўтказилса, автомобил ҳалокатида рўй берадиган ўлим ҳолларини 85% ва шикастланиш ҳолларини 65% га камайтириш мумкин.

ЗАҲАРЛАНИШЛАР

1. Барча озиқ-овқат ва кимёвий моддаларни ўз идишида сақланг. Масалан, қола шишасига кир ювадиган суюқлик қўйманг.
2. Болалар учун хавфли бўлган нарсаларни уларнинг қўли етмайдиган жойда сақланг. Мисол учун: кир ювадиган воситалар, мотор ёғи, пардоз-андоз воситалари, дори-дармонлар, спиртли ичим-

ликлар, кир, бўёқлар, минерал ўғитлар, керосин шулар жумласига кирди.

ЙИКИЛИШ

Энди юришни ўрганган болалар атрофни ўрганишни севади. Аммо оқибати хамиша ҳам хайрли бўлавермаслигини билмайди. Шифохонанинг тез ёрдам бўлимларига олиб келинган болаларнинг аксариятини йиқилиб тушган болалар ташкил этади. Одатда кўп болалар йиқилганда жиддий бир жароҳат олмайди. Қўйда эсда тутишингиз зарур бўлган баъзи муҳим нарсаларга диққатингизни қаратамиз:

1. Болани остини куруқлаётганда ва бешиқда ёлғиз қўйманг.
2. Бола йиқилганда бошини уриб олиши мумкин бўлган қиррали жиҳозларни бир четга қўйинг.
3. Китоб жавонини имконият бўлса девор орасига ўрнатинг. Акс ҳолда бола жавонга тирмашиб чиқмоқчи бўлганда жавон унинг устига ағанаб тушиши мумкин.

ТИКИЛИШ

Бир ёшга тўлмаган болалар орасида тикилишдан ўлиш ҳолатлари шунчалик кўпки, ҳатто автомобил ҳалокатларидан ҳам ўтиб тушади. Болангизда тикилиш таҳлиқасини озайтириш учун:

1. Ерда майда буюмлар (игна, тугма, тўғноғич каби)ни қолдирманг.
2. Боланинг металл танга, шар каби осон ютиладиган нарсаларни ўйнашига рухсат берманг.
3. Боланинг овқатини майда бўлақларга бўлиб беринг.
4. Чақалоққа pista, ерёнғок, ёнғок, сабзи ва конфет каби қаттиқ нарсалар берманг.

Тикилиб қолган болани зудлик би-

УЙДА БОЛА ХАВФСИЗЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ

Бахтсиз ҳодисалар кўпроқ болаларнинг ўлимига сабаб бўлади. Болалар энг кўп автомобил ҳалокатидан нобуд бўлади, шунингдек қуйиш, тикилиб қолиш, заҳарланиш ва йиқилиш каби уйдаги бахтсиз ҳодисалар ҳам болалар ўлимига олиб келади. Беш ёшдан кичик болалар мактаб ёшидаги болалардан икки баробар кўп йиқилади, ўн баробар кўп заҳарланади, тикилиш ҳодисаси ҳам ўн тўрт баробар кўпчилиги кузатилади. Бироз вақт сарфлаб кўн қилсангиз, буларнинг олдини олишингиз мумкин. Бахтсиз ҳодиса рўй берган тақдирда ҳам болангизни ҳалокатдан сақлаб қолишингиз мумкин. Қўйда болаларнинг уйда хавфсиз юришини таъминлаш борасида бир неча эслатмалар берилган:

БОЛАДА БИРОР НАРСА ТИКИЛИБ ҚОЛСА

Болада бирор нарсა тикилиб қолса очик намоевн бўлади. Гапирас олмайди, йиғлай олмайди, нафас ростлашга ҳаракат қилади.

1. Бола ютиб юборган нарсани йўталиб чиқариб ташлаши учун 30-60 сония кутинг.

2. Бола бўғзидаги буюмни ўзи чиқара олмаса, орқасига уриб

ЧАҚАЛОҚДА БИРОР НАРСА ТИКИЛИБ ҚОЛСА

1. Чақалоқнинг елкасини қўлингиз билан ушлаб пастга энгаштиринг. Ра с м г а

2. Кафтингиз билан чақалоқнинг орқасига тўрт марта тез-тез уринг.

3. Агар бола нафас олмайётган бўлса, унинг юзини тепага ўгириг. Иккала кўксининг ўртасига икки бармоғингизни учини қўйинг. Тўрт марта тез-тез босинг.

4. Тўрт марта уриш ва тўрт марта босишни такрорланг.

5. Тикилиб қолган бирон бир нарса чиқиб кетганидан кейин ҳам нафас олмайётган бўлса, нафас йўли орқали сунъий нафас олди-ринг.



қўринг ёки Хеймлиг усулини бажаринг.

(Қўйдаги маълумотларга қаранг)

3. Томоғига кетиб қолган жисм чиқиб кетмагунча сунъий нафас берманг.

4. Юқоридагиларни бажармай туриб, томоғига тикилган жисмни бармоғингизни тикиб чиқаришга уринманг.

Хеймлиг усули (Хийласи)

1. Болангизнинг орқасида ту-ринг.

2. Болангизни орқасида туриб қўлингизни қўлтиқлари тагидан ўтказинг.

3. Қорнини ичкарига итариб чақонлик билан кўрак қафасини босинг. Бунда бола ичига кирган нарса нафас йўллари орқали чиқиб кетади.

«ЖЕЛЕЗНЫЕ» БУЛОЧКИ — ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Хлебобулочные изделия входят в число важнейших продуктов питания, так как потребляются повсеместно и в достаточно большом количестве. В связи с этим пищевые компоненты хлебобулочных изделий оказывают существенное влияние на количественный состав рациона питания населения.

Регуляторами многих физиологических процессов в организме являются минеральные вещества, в том числе и железо, которое в хлебобулочных изделиях содержится в необходимом количестве.

Совместно с технологами ГИИ «Уздомхасулот» разработана рецептура хлебобулочного изделия — булочки «Темирли-нон». В ее состав вошел препарат ферамид, разработанный сотрудниками Ташкентского фармацевтического института, он представляет собой комплексное соединение хлорида железа с никотинамидами. Ферамид — мелкокристаллический порошок бледно-желтого цвета, хорошо растворимый в воде. Большим его преимуществом является хорошая переносимость и отсутствие противопоказаний. Препарат изготавливается объединением «Узхимфарм». Хлебобулочные диетические изделия, обогащенные ферамидом, предназначены для питания беременным женщинам, кормящим матерям и детям, страдающим железодефи-

цитной анемией. Рекомендуется употреблять 100 г готовых изделий в сутки.

Химический состав булочки «Темирли-нон» не отличается от контрольных образцов. Характерным для них является высокое содержание микроэлемента железа, которое в 7 раз выше, чем в контрольном образце.

Эффективность продукта «Темирли-нон» была определена в оздоровительном учреждении «Мехржон» Ташкентской области. Под наблюдением находилось 400 детей, страдающих ЖДА, в возрасте от 8 до 16 лет. Дети ежедневно получали по 100 г булочки «Темирли-нон» в течение 24 дней, кроме того, в меню вошли поливитамины, настой шиповника, во второй завтрак — фрукты. Проводимую терапию оценивали по клиническим и лабораторным данным. В сыворотке крови до и после

лечения определяли показатели обмена железа, а также изучали морфологическую картину крови.

При приеме детей в оздоровительное учреждение у всех обследуемых наблюдалась бледность кожных покровов и слизистых, общая слабость, утомляемость, иногда головные боли и головокружения. Картина периферической крови была характерной для ЖДА: гипогемоглобинемия, эритроцитопения, гипохромия.

С целью выявления скрытого дефицита железа изучена частота анемии, ее генез. Нормальный уровень гемоглобина выявлен у 10% детей. Частота анемии у обследованных детей составила 90%, анемия легкой степени обнаружена у 88,5%.

При изучении амбулаторных карт с анемией было отмечено, что 70% детей перенесли рахит, 25,1% — гипотрофию, 12,5% — экссудативный диатез, а также вирусный гепатит,

36,5% — заболевания органов дыхания, у 32% — наблюдалось расстройство питания, у 11,45% — глистные инвазии, у 83,3% — выявлен эндемический зоб 1-2-й степени.

Феррокоррекция рациона питания у детей положительно отражалась на морфологическую картину крови и физическое развитие детей. Содержание гемоглобина повысилось на 8%, количество эритроцитов на — 1,5%. Прибавка роста составила 0,5-1 см, а массы — в среднем на 2-3 кг.

Таким образом, применение специализированного продукта «Темирли-нон» достаточно эффективно способствует предупреждению дефицита железа в организме.

Институтом Открытое Общество — Узбекистан для внедрения данного продукта было выделено 20000 \$ США. Для производства и продажи, а также для рекламирования данного продукта определено три фирменных магазина при ассоциации «Ташкент-нон» в Ташкенте. Продукция также продается в трех фирменных магазинах Ташкента: «Сагбон нон» (Сабиб-Рахимовский район) «Баходир бахт - Чорсу» (Шайхонтахурский район), «Нозик нон» (Масив Ибн-Сино).

Полосу подготовила
Светлана ФРОЛОВА.

Кейинги йилларда вирусли гепатитларнинг бир неча турлари мавжуд эканлиги тасдиқланган. Улардан энг кўп учрайдиганлари вирусли гепатитларни А ва В турларидир. Вирусли гепатитлар киши организмнинг кучли захарланиши ва жигарнинг шикастланиши билан кечадиган ўткир юқумли касаллик бўлиб уларни табиатда кўп тарқалган оддий кўз билан кўриб бўлмайдиган жуда ҳам кичик (10-100 миллимикрон) бўлган вируслар келтириб чиқаради. Бу вирусларни фақат «электрон микроскоп» ёрдамидагина кўриш мумкин.

Вирусли гепатитларни «вируслар» деб номланувчи бир гуруҳга оид вируслар келтириб чиқарсада уларнинг ҳар бир тури (А, В, С, Е, Д) нинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Улар касалликнинг кечиши, юқиш йўллари, турли хил бўлиши, касалликнинг сурункали шаклга ўтиши билан фарқланади.

Беморларнинг қонида ва ахлатида вирусли гепатит А нинг кўзгочиси сарғайиш давридан 3-4 ҳафта олдинроқ пайдо бўлиб нажас ва пешоб орқали атроф-муҳитга ажралиб чиқа бошлайди. Сарғайиш даври бошлангандан сўнг ҳам беморнинг қонида 3 кун, нажасидан эса 8 кунгача бўлиши мумкин. Вирусли гепатит А нинг вирусини табиқатда оқимларига анча чидамли: хона ҳароратида бир неча ҳафта, — 20°C да бир неча йил сақланиши мумкин. 50°C ва ундан юқори ҳароратда бир неча дақиқа ичида нобуд бўлади.

Гепатит А нинг вирусини инфузиялардан озиқ-овқат маҳсулотлари ва сув орқали оғиз бўшлиғига тушиб ошқозон-ичак йўлига ўтади, ичак тўқималарида кўпаяди ва бир неча кундан сўнг вирус ичак лимфа тўғуларида тўпланади. Натижада лимфа тўғулари шикастланиб вирус қон томирига ўтади ва жигарга келади.

Вирусли гепатитларнинг А ва Е турлари ўткир юқумли касаллик ҳисобланиб, унинг чақирувчилари энтеровируслар оиласига кирувчи филтратланувчи вируслар ҳисобланади ва касаллик ҳар доим жигар тўқимасининг шикастланиши билан кечади. Гепатит А антропоноз касаллиқдир, яъни, у билан фақат одамларгина оғрийди. Касаллик манбаи бемор одам ҳисобланади. Вирус бемор ахлати орқали ташқарига чиқарилади, у айниқса яширин даврининг охири ва бемор бадани сарғайгунча қадар, яъни гепатитнинг бошланғич даврида кўп ажралади. Шу сабабдан беморлар то сарик пайдо бўлгунча қадар жуда хавфли бўлади.

Касалликни бошқаларга юқитиш гепатит А нинг сариксиз ва белгисиз ўтадиган шакллари жуда хавфли ҳисобланади.

Бемор ахлати билан сув, озиқ-овқат маҳсулотларини инфузияларни жуда хавфлидир. Бундай ҳолларда ёппасига кўп одамлар касалланади. Мулоқот орқали юққанда эса касаллик аста-секин тарқалади. Гепатит А дан соғайган одамда умрбод сақланадиган мустаҳкам иммунитет пайдо бўлади. Бу гепатитлар асосан ясли боғча ва бошланғич мактаб ёшдагиларда бўларда учрайди. Ҳамма беморларнинг 60-70% ини болалар ташкил қилади. Гепатит А ёз, куз ойларидан кўп учрайди. Касалликнинг яширин даври 7 кундан 50 кунгача, ўртача 20-30 кун.

Касалликнинг бошланғич даврида, яъни бемор бадани сарғайгунча қадар кўпича ташхис аниқланмайди. Бинобарин беморлар гепатитнинг энг юқумли даврида касалхонага ётқизилмайди ва улардаги касаллик бошқаларга юқди. Шундай вазиятда аҳоли етарли водопровод суви билан таъминланмаган бўлса ва шунингдек аҳоли яшайдиган жойларда канализация тармоқлари ўзгача бўлган бўлса касаллик оқимига тарқалиб кетади. Бунинг устига аҳолининг санитария маданияти паст бўлса, оддий санитария ва гигиена қоидаларига риоя қилинмаса гепатит янада тез тарқалади.

Ўзбекистонда ҳам вирусли гепатитлар анча кўп учрайди. Ўртача ҳар йили республика-

билан юқди.

Гепатитларга қарши курашиш тадбиркорлари асосан 3 та йўналишда олиб борилади, яъни касаллик кўзгачидаги манбаи, юқиш йўллари ва юқиш механизми ҳамда организм мойиллигини қаматиришга қаратилган бўлиши керак.

Касаллик кўзгачидаги манбаига нисбатан чора-тадбирларга қўйиладиган қиради: беморни иложи борида эртароқ аниқлаш, эрта ташхис қўйиш,

овқат маҳсулотларига алоқали жойларда изчиллик билан олиб борилиши керак.

Бемор билан мулоқотда бўлганлар 35 кун давомида қандайдир 1 ҳафтада бир марта медицина назоратидан ўтадилар. Гепатит В вирусини ташиб юрувчилар асосан сурункали гепатит В билан касалланганлар оиласида учрайди. Ўткир гепатит В билан оғриган шахслар-

Долзарб мавзу

ВИРУСЛИ ГЕПАТИТЛАР ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК?

мизда 50-60 минг киши бу касалликка мубтало бўлади. Охириги 2 йилда Ўзбекистон бўйича ўртача касалланиш кўрсаткичи ҳар 100000 кишига 150-200 ни ташкил қилади, баъзи ҳудудларда бу кўрсаткич бундан ҳам юқори.

Парентераль йўл билан юқувчи гепатит турларига «В» ва гепатит «С» лар қиради. Бу касалликлар асосан соғлом одамларга вирус ташиб юрувчилардан, кейин С ва В гепатитнинг сурункали шакли билан оғриган беморлардан юқди. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти маълумотида кўра ер юзиде 300 миллиондан кўпроқ вирус ташиб юрувчилар бор. Гепатит В нинг субклиник, белгиларсиз ўтадиган ва сариксиз шакллари касалликнинг тарқалишида муҳим рол ўйнайди. Шу билан бир қаторда жигар циррози билан оғриган беморлар ва НВ Ад ташиб юрувчилар ҳам касаллик манбаидирлар.

Гепатит С ва В беморларнинг 20-30 фоизиде сурункали шаклга ўтади. Сурункали шаклда узоқ йиллар давомида бемор организмда вирус бўлади. Бундай кишилар 1 мл қонининг мингдан бир қисми касаллик юқиши учун қифоя.

Касаллик асосан вирус ташиб юрувчилар ва беморларнинг қони, манйиси (спермаси) орқали юқди. Беморнинг сўлағида ҳам вирус бор, шу сабабли қандан-қандан бўлса ҳам баъзан сулак орқали ҳам юқиши мумкин.

Гепатит В асосан парентераль йўл билан шприц, игна ва бошқа тиббий асбобларни етарли қайнатиб зарарсизлантирмаслиги оқибатида тарқалади.

Гепатит жинсий йўл билан ҳам юқди. Одам териси ва шиллик пардасининг шиллигини жойидан ҳам юқиши мумкин. Донорлар орасида вирус ташиб юрувчилар бўлган тақдирда гепатит В ва С қон орқали тез юқди. Беморларнинг 6-20 фоизиде инфекция қон қуйишдан сўнг юққани исбот қилинган. Соқол оладиган, тирноқ тозалайдиган, маникюр қилдиган, тиш ювадиган асбоблар умумий бўлган тақдирда ҳам гепатит В юқиши мумкин.

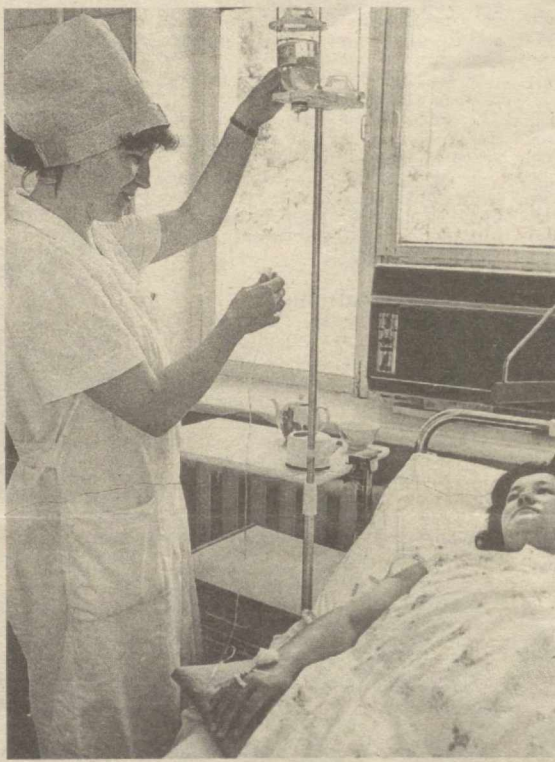
Гепатит В вирусини ташиб юрувчи аёллардан болағача касаллик плацента орқали, бола туғилаётганда юқди. Бир ёшгача бўлган болаларда инфекция қон қуйиш оқибатида юқди.

Бу касалликлар яна гомосексуалистлар, наркоманлар орасида ҳам кўп учрайди.

Гепатит Д ни кўзгочини вирус — дельта вирус НВ Ад дан ажратилган ҳолда аниқланмайди. Бу вирус РНК дан, ички капсуладан ва ташқи пардадан ташкил топаган.

Дельта вирус ДНК си бор гепатит В вирусининг иштирокидагина гепатоцитларда кўпайиши хусусиятига эга бўлади. Унинг патогенлик хусусияти вирус В юққан организмдагина, яъни гепатит В вирусини иштирокидагина намоён бўлади.

Инфекция манбаи дельта гепатитнинг ўткир ва сурункали шакллари билан оғриган беморлар ҳисобланади. Дельта вирусини ташиб юрувчилар ҳам бу инфекцияни тарқатишда муҳим рол ўйнайди. Наркоманларнинг орасида вирус ташиб юрувчилик кенг тарқалган. Дельта инфекция худди гепатит В дагига ўхшаш йўл



атрофдагилардан алоҳидалаб қўйиш — шифохонага ётқизиш, даволаш ва диспансер кузатиш.

Вирусли гепатитнинг ўткир шакли ҳамда сурункали шакли беморлар касаллиқнинг зўрайиш даврида албатта шифохонага ётқизишлари лозим.

Гепатит А ва гепатит В беморлари алоҳида-алоҳида бўлимларда ётқизиши керак. Касаллик ўшқорларида жорий ва якуний дезинфекция ўтказилади. Жорий дезинфекцияда бемор ажратмаларига (нажаси, пешоби, қусуқ массалари ва бошқалар) қуруқ хлорли оҳак сепиладилар ва 60 дақиқа ушлаб турилади.

Беморни парваришlash учун ишлатиладиган предметлар овқатланадиган идиш-товуқлари, кийимлари ва ҳозорасол ҳам дезинфекция қилинади.

Гепатитларга қарши организм мойиллигини қаматириш ва гепатитлар профилактикаси мақсадида гепатитнинг А ва В турларига қарши вакциналар ишлаб чиқарилмоқда. Улар билан аҳолини эмлаш аҳолининг бу касалликка бўлган мойиллигини қаматиради.

Гепатит А ва В ни барвақт аниқлаш ва беморларни даволашдан ташқари аҳолининг турмуш шароитини яхшилаш, уларни айниқса мактаблар ва мактабгача муассасалару болаларини тоза ичимлик суви айланиши қаматириш суви билан таъминлаш, канализация тармоқларини кенгайтириш, аҳолининг санитария ва гигиена ҳақидаги тушунчасини кўтариш муҳим аҳамиятга эга. Бу касалликка қарши олиб бориладиган чора-тадбирлар, айниқса болалар муассасаларида, озиқ-

нинг оила аъзолари 6 ой давомида врачлар назоратида бўлади. Қонида НВ Ад ни бор ҳар бир кимса (унинг соғлом ёки беморлигидан қатъий назар) гепатит В нинг хавфли манбаи ҳисобланади. Бундай кимсалар қон билан алоқали хизматда ишлашлари мумкин эмас. Бундай кишилар 2-3 ой оралаб текширилиб турилади. Агар 5 марта НВ Ад топилмаса, улар ҳисобдан чиқарилади.

Гепатит В нинг профилактикасида касалликни парентераль йўл билан юқиш йўллари йўқотиш энг муҳим рол ўйнайди.

Бунда даволаш ва профилактика мақсадида ишлатиладиган шприц, игна ва бошқа асбобларни етарли муддат давомида қайнатиш ёки қайноқ хаво ёрдамида стерилизация қилиш ҳал қилувчи рол ўйнайди. Қон ва ундан тайёрланган препаратларни имкони борида ҳам ишлатиш мақсадга мувофиқдир.

Гепатит В вирусини ташиб юрувчи аёллардан туғилган болалар йил давомида диспансер назоратида бўладилар. Улар 2, 3, 6 ва 12 ой ўтган махсус лаборатория усуллари ёрдамида аниқлаб текширилади (зардоб ферментлари активлиги ва қонда антиген борлиги аниқланади).

Оқорида қайд этилган чора-тадбирларни изчиллик билан амалга ошириш гепатит касаллигини қаматиришда муҳим омиллардан бирidir.

Б. МАТКАРИМОВ,
ЎзРССВ ДСЭНД бошлиғи
муовини,
т.ф.д., профессор.

Менга сўз беринг

ЖАҲОН ЭЪТИРОФИГА МОС КУЛПИЁТ

Қадрлар тайёрлаш миллий дастури ва таълим тўғрисидаги қонун асосида Юртбошимиз И. Каримов ташаббуси билан тиббиёт институтларининг даволаш факультетлари негизига Олий маълумотли хамшира бўлимларининг ташкил этилиши узлуксиз таълим юқори босқичлари қаторига қиради.

Тиббиётимиз ислохотлари учун муҳим бўрилиш бўлаётган айни дамларда ушбу бўлимнинг ташкил этилиши айни мудоао бўлди. Ўрта тиббиёт ходимлари ва хамширалар тиббиёт коллежларида ўқиш жараёнида касалликларнинг умумий кечиши, даволаш ва олдини олиш чораларини ўрганган бўлсалар, олийгоҳда бу билим доираларини янада кенгайтириб, келажакда ўзлари мустақил ташхис қўйиш, шифокор билан ёнма-ён туриб, керак бўлса ўзлари мустақил ҳолда оғир ҳуружларда биринчи ёрдам жараёнини бажаришлари мақсадга мувофиқдир. Янги тайёрланаётган ушбу мутахассисларга тиббиёт институтининг дипломи берилар экан, авваламбор улардан пухта ўрганилган амалиёт қўнимчалари, юқори савиядаги билим билан бир қаторда, юқсак маънавиятга эга бўлган педагогик тарғибот ва ташвиқот масаласи талаб даражасига кўтарилмоқда. Эндиликда олий маълумотли хамширалар тиббиёт муассасаларининг нафақат даволаш-профилактик бўлимлари, шу билан бирга ҳўжалик ва молиявий, маънавият ва маърифат соҳалари бўйича бошқаришни ташкиллаштиришни ўз зиммаларига оладилар. Ҳамма соҳада иқтисодий ривожланиш, иқтисодий қонун ва тамойиллар бўлгани каби тиббиётда ҳам бу натижалар оқий маълумотли хамшира касб эгалари орқали ўз ифодасини топиши ва намоён бўлиши лозимлиги Бутун Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг талаб мажмуасига кирган бошқа ривожланган мамлакатларда ушбу мутахассислар иқтисодий фаолият билан бир неча йиллардан буюн шуғулланиб келишди.

Келажакда мамлакатимизда ҳам хусусий шифохоналар сонини кўпайиб, фаолият доираларини мустақил равишда бошқаришлари ҳаммамизга аён. Бундай хусусий шифохоналар сонининг кўпайиши албатта қувонarli хол, лекин уларнинг иш фаолиятини иш сифатида масъулиятини, муассаса тартиб-қоидаларини текшириш, мақсад ва бурч вазифаларини таҳлил қилиш, олий маълумотли хамшираларнинг аудитори ва ревизорлик фаолиятида муассасамиз этган.

Институтимиз ректори академик Турғунпўлат Даминов раҳнамолиги остида, бўлим декани Нодира Янгиева ва уларнинг муовинлари Матлуба Холматоваларнинг фидокорона савий-ҳаракатлари тўғрисида олий маълумотли хамшираларни ўқитиш жараёнида янгила қўитиш усуллари, назария ва амалиётда кенг тадбиқ этилмоқда. Институтимизда Жаҳон андозасига мос кафедралар, комьютер хоналари ҳамда ўқув хоналари илмий ва маърифий жиҳозлар билан қўроллангилар, тобора ижобий қўринишлар билан намоён бўлмоқда. Айниқса, мутахассислик фани бўйича ўқитувчимиз, доцент Назира Аҳмедованинг Япония мамлакатини билан фаолиятдаги алоқалари, институтимиз раҳбарияти томонидан рағбатлантирилиб, талабаларнинг чет мамлакатларда таҳсил олишлари учун кенг йўл очилмоқда.

Биз талабалар учун шундай шароитлар яратилиб берилаётган эканки, вақт кўтиб турмайди. Биз ёшлар ҳам Президентимиз қалбидеги ишонччи оқлашга ҳаракат қилишимиз ва келажикда буюк давлатимизни раънақи учун доимий изланишда бўлиб, халқимиз соғлиғи учун беминнат хизмат қиламиз.

Шухратжон НЕЪМАТОВ,
1-Тошдайти Олий
маълумотли хамшира
бўлими 1-курс, 102-гуруҳ
сардори.

Бу галги мавзунини одатдагидан бироз ўзгачароқ тарзда белгиладим. Гап шундаки, бу сафар мен мухтарам газетхонга Тўртқўл тиббиёт коллежи фаолияти тўғрисида ҳикоя қилиб беришни лозим топдим.

Очиғи, ушбу мақолани ёзиш учун тиббиёт коллежига тўрт-беш мартаба қадам ранжида қилишга тўғри келди. Ҳар сафар борганимда, Аҳмад Аббасов қандайдир ўта муҳим ишлар билан банд бўларди. Ниҳоят, Аҳмад Аббасовнинг ҳаёт йўллари, кенг қиррали иш фаолияти, қалб тугёнлари билан танишиш фурсати етди.

— Мен сизга атайлаб бирор аниқ кунни айтмайдим, — дея гап бошлади Аҳмад Аббасов мийиғида кулиб. — Журналистлар доимо ҳақ йўл учун кураш олиб борадилар, ҳар қандай дамда ўзгаларга ёрдам истаганида бўладилар. Мен ташрифларингиз давомида коллежизнинг ҳақиқий манзараси билан



танишишингизни ният қилгандим. Сохта шуҳрат кетидан кувиб, ишини ниқоблаб кўрсатадиганларни, мансаб пиллапо-яларига турлича қинғир йўллар билан чиқиб оладиганларни жиним суймайди.

Сухбат узоқ давом этди. Унинг пировардида мен Аҳмад Аббасовнинг ҳақиқий сиймосини, тили билан дили бир покдомон инсонни кўргандек бўлдим.

Коллеж директори Аҳмад Аббасов ҳали йигит ёшида: эндигина ўттиз етти ёшни тўлдирди. Эсласа, мактаб йилларининг ўзи бир тарих. Кўлига етуқлик аттестатини олди-ю, шўшодон синфдошлари, мактабдошлари билан қўна ва навқирон Самарқанд шаҳри томон йўл олди. Имтиҳонларни муваффақиятли топшириб, Самарқанд Давлат тиббиёт институти толиби бўлди, устоз шифокорлар қўлида тиббиётнинг нозик сирларини ўргана бошлади. Врач-хирург сифатида Ригада — Латвия Республикаси марказий клиникасида интернатурада бўлди. Ва гаройиб ёз кунларининг бирида ўзи тугилиб ўсган муқаддас Тўртқўл заминига институтнинг имтиёзли дипломи билан қайтиб келди.

Аҳмад Аббасовнинг кейинги ҳаёт йўллари бевосита Тўртқўл тиббиёт коллежи номи билан боғлиқ. У дастлаб бу ерда тиббиётга ҳавасманд ёшларга жаррохлик фани асослариндан сабоқ берди. Бир вақтнинг ўзида таълим гулшанининг клиник фанлар туркуми ва ўқувчи ёшлар касабаси уюшмасини бошқарди. Аҳмад Аббасовнинг юксак иқтидор, ўз фанига бўлган фидойилик, талабчанлик хусусиятларини пайкаган ўқув даргоҳи раҳбарияти уни тезда ҳамширалик иши бўлими мудиригига тайинлади. Бўлим ишлари зумда юришгандан юришиб кетди. Шу зайдла Аҳмад Аббасов 1995 йилда ўқув юрти директорининг амалиёт ишлари бўйича ўринбосарлигига тавсия қилинди. Самарали меҳнати тўғрисида унинг янада йирикроқ лавозимга — ўқув ишлари мудиригига маъқуллади. Уч йилча шу лавозимда меҳнат қилди.

Дарс машғулотлари савияси, умуман, кадрлар сифати масаласи тубдан яхшиланди. Аҳмад Аббасов ушбу муваффақиятлар замири остида мансаб зиналаридан яна бир поғона юқорига кўтарилди ва унга тиббиёт ўқув даргоҳининг таълим-тарбиявий жараёни бутунча ишониб топширилди.

Аҳмад Аббасов ёшларга жаррохлик фани асосларидан сабоқ бериш, коллежнинг кенг қамровли ишларига раҳбарлик қилиш билан бирга илм соҳасида ҳам изланишлар олиб борапти. У билим маскани жаррохлик фани ўқувчилари Сафарбой Отабоев ва Ражаббой Отабоевлар билан ҳамкорликда яратилган «Жаррохликда ҳамширалик иши фанидан муволажалар» услубий қўлланмаси ва тестлар тўпламлари, ички касалликларда ҳамширалик иши фани ўқувчиси Сафарбой Рўзимбетов билан ҳамкорликда яратилган «Физиотерапия, массаж ва даволаш физкультураси» фанидан амалий машғулотлар учун ўқув-услубий қўлланма»лар муаллифидир. Аҳмад Аббасов айти пайтда «Оролбўйи аҳолисидаги ўпка эхинококки касаллигини хирургик даволашнинг периферик қонга таъсири» мавзусидаги номзодлик диссертацияси устида иш олиб борапти.

Олий тоифали жаррохлик фани ўқувчиси, жонкуяр ва талабчан раҳбар Аҳмад Аббасов Байрамтаганов намунавий меҳнат фаолияти эвазига Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Фахрий ёрлиғи билан тақдирланди, «Соғлиқни сақлаш аълочили» нишонига эга бўлди. Энг муҳими, у тиббиёт коллежи ўқувчи ва ўқувчилари жамоаларининг, элу улусининг чукр ҳурмат ва эътиборини қозониб келаётган заҳматқаш инсондир.

Зеро, тиббиёт коллежи ўқув ишлари бўлими мудири Камолддин Нурумбетов, амалиёт ишлари бўйича директор ўринбосари Рўзимбой Рўзимбетов, ҳамширалик иши бўлими мудири, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш аълочили Сафарбой Рўзимбетовлар ўқув

даргоҳида таълим-амалиёт ишлари самарадорлиги учун масъул шахслар ҳисобланишади. Уларнинг ҳамкорлигида олиб бораётган саъй-ҳаракатлари тўғрисида тиббиёт масканида сезиларли олға силжишлар рўй бермоқда. Айти кунда ўқув ўринининг ҳамширалик иши, акушерлик иши ва фармацевтика

машғулотларини Рейтинг тизими асосида ташкил этиш, ўқувчилар билимини синовдан ўтказишда тест усулини қўллаш ижобий натижалар бермоқда. 1998 йилнинг январида жамоа ҳаётида ажойиб янгилик рўй берди. Шу ойда илм дар-

Миллий дастур амалда

вар» номли кўплаб альбомлар муаллифлари Қорақалпоғистон Республикаси доирасидаги Альбомлар танловида биринчилиكنи эгаллашди.

Хонада ўттиздан ортқ кундалик газета ва журналлар таҳламлири чиройли териб қўйилган. Ҳикмат ва ҳадислардан иборат тўпламлар, сиёсий, илмий-оммабол, бадиий адабиётлар қўлами анча кенг.

Ўқувчилар маънавиятини шакллантиришда коллеж директорининг маънавият ишлари бўйича ўринбосари Ойгул Отажонова ва касабаси уюшмаси раиси Озод Абдуллаевларнинг хизматлари алоҳида таъкидлаш зарур. Уларнинг бетиним ҳаракатлари натижасида коллеж жамоаси маънавият масалаларига бағишланган жуда кўплаб тадбирларда фақат олдинги ўринларни забт этиб келишмоқда. Хусусан, фармацевтика бўлими талабаси Ёлғора Мадаминава «Доривор ўсимликлари ва уларнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти» мавзусидаги иши билан «Энг яхши реферат» танловида иштирок этиб, Ўзбекистон миқёсида иккинчи ўринни эгаллашга муваффақ бўлди. Болалар касалликлари фани ўқувчилари Ёкўтжон Собирова, Моҳира Рўзимбетова, Икром Олимовларга Соғлом авлод йили муносабати билан педатрия мавзусида уюштирилган танловда Қорақалпоғистон доирасида иккинчи ўрин берилди.

Таълим-тарбия масканида узлуксиз равишда ҳар хил кечалар, баҳс ва танловлар ўтказиб келинмоқда. Ёрқин истеъдод соҳиб, ёзувчи Тўлқунберген Қамбарбеков, йирик тиббиёт олим, академик Тўрсунов Ёшқоновларнинг юбилей саналарига бағишланган кечалар, шунингдек, «Жайхун» журнали ижодий жамоаси билан бўлган учрашув кечаси томошабинларда илиқ таассуротлар қолдирди. Шу йилнинг феврал ойида Ўтказилган навоийонлиқ кечаси Ўзбекистон Телевидениесининг «Давр» дастурида ихчамлаштирилган шаклда намойиш этилди.

Тиббиёт коллежида спорт ишлари ривожига кучли диққат ажратилган. Жамоа психологи, юқорида номини қайд этганимиз — Озод Абдуллаев теннис спорти бўйича ўқувчилар орасида Қорақалпоғистон Республикаси голиби саналади. Ўқув даргоҳининг Умида Эркабоева, Шахло Исоқова, Дилафруз Балтақова, Ҳамида Олломова, Ойдин Имомова қабилардан иборат ўқувчи қизлар волейбол командаси Жиззах шаҳрида ўтказилган спорт олимпиадасида ва талабалар ўртасидаги Қорақалпоғистон Республикаси биринчилигида муваффақиятли қатнашиб, катта олқишга сазовор бўлди.

Еш тиббиётчилар ўқув масканида олиб борилаётган маънавий-маърифий ишлар ҳақидаги ҳикоямини Ойгул Отажонованинг дил сўзлари билан янқулашни маъқул топдим:

— Маънавият биринчи галда шифокорларга зарур деб ўйлайман. Чунки шифокорлар доимо инсон саломатлиги учун курашадилар. Ҳатто лозим пайтда уларни иккинчи ҳаётга қайтардилар. Бундай машаққатли жараён эса маънавиятсиз кечмайди.

Тожимурод ЭШМУРОВО,
Қорақалпоғистон
Республикаси, Тўртқўл
тумани.

бўлимларида 42 гуруҳда 1335 нафар йигит-қизлар таълим олишапти. Уларга 100 нафарга яқин асосий ва ўриндош ўқитувчилар турли фан соҳалари бўйича дарс беришади. Саидкосим Саъдуллаев, Рўзимбой Бобононов, Қурбонбека Дўсқонова, Моҳира Рўзимбетова, Шарифбой Аҳмедов, Гулнор Таганова сингари устозлар талаба ёшлар орасида катта ҳурматга эга. Ўқитувчилар жамоасининг асосий қисмини фақат юқори тоифали мутахассислар ташкил қилиши қувонарли ҳолдир.

Ўқув масканида Ёкўтжон Собирова раислигидаги тери ва таносил касалликлари туркуми, Сафарбой Отабоев ва Арухон Нсанбобоевлар, раислигидаги клиник фанлар туркуми, Саида Собирова раислигидаги фармацевтика туркуми, Нурназар Қотуров раислигидаги махсус фанлар туркуми, Саидкосим Саъдуллаев раислигидаги ижтимоий-сиёсий ва гуманитар

гоҳининг энг замонавий асосларда қуриб битказилган 750 ўринга мўлжалланган янги ўқув биноси фойдаланишга топширилди, бу нарсаси ўқувчиларнинг фан асослари ва тиббиёт сирларини янада мукаммалроқ эгаллашлари учун қўлай имкониятлар туғдирди. Натижада Гулбаҳов Берданова, Марям Содикова, Муяссар Ўрозбоева, Хилола Каримова, Санобар Худойбергеновлар каби билимдон ёшлар, тиббиёт иштиёқмандлари ижтимоий-сиёсий ва гуманитар фанлар, шунингдек, касб маҳорати бўйича ўтказилган олимпиадалар ҳамда бошқа танловларда Қорақалпоғистон ва Ўзбекистон доирасида фахрли ўринларни эгалладилар.

Хозирда ўқув масканининг 14 гуруҳида 350 нафар ўқувчи ҳамширалик иши, акушерлик иши ва фармацевтика мутахассисликлари бўйича коллеж дастури асосида шифокорлик касби сирларини ўрганишмоқда. Лўнда қилиб айтганда, улар ва



фанлар туркумида барча дарс машғулотлари замон талаблари асосида олиб боришмоқда. Жаррохлик, терапия, ҳамширалик иши, ижтимоий фанлар хоналарининг энг замонавий техник ўқув асбоб-анжомлари билан жиҳозланганлиги диққатга молиқдир.

Тиббиёт коллежида мамлакатимизда қабул қилинган «Таълим тўғрисида»-ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», шунингдек, «Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш» ва «Соғлом авлод» давлат дастурларини амалга ошириш юзасидан ибратли ишлар қилинди. Айти кунда жамоанинг бутун эътибори юксак маънавият, билимдон ва малакали тиббиёт ходимларини тайёрлаб чиқаришга қаратилган. Шу мақсадда ўқув даргоҳида янги педагогик технологияларни амалиётга таъбиқ этиш, умумтаълим ва махсус фанлар ўқитувчиларининг малакасини ошириш ишларига кенг диққат ажратилмоқда. Таълим-тарбия масканининг моддий-техник базасини яхшилашда давлат бюджетидан ташқари, ички имкониятлардан ҳам самарали фойдаланмоқда. Ўқув

ўқув даргоҳининг барча ёшлари ўзларининг илм-фан дунёсига бўлган қизиқишлари, ўткир ақл-заковатлари билан табобатнинг нурафшон манзиллари сари шахдам қадам ташлашмоқда.

Шунингдек коллежнинг маънавият ва маърифат хонасида Ёртбошимиз Ислам Каримов, буюк соҳибқирон Амир Темур ва бошқа машҳур сиймолар ҳаётларига бағишланган турфа хил материаллар бир зумда киши диққатини тартади. «Ўзбекистон — Тангри назари тушган замин», «Туркий қавмлар маънавияти», «Ислам нури», «Авесто» — қадимий ёдгорлик» каби стендларнинг юксак дид билан ишланганлиги кишига оламча заъв бағишлайди. Ўқувчи бу ерда Махмудхўжа Бехбудий, Мунавварқори Абдурашидов, Абдулла Авлоний, Абдурауф Фитрат каби маърифатпарварлар ҳаёти ва ижоди бўйича етарлича маълумотлар ола олади. Хонанинг бир томонида талабалар қўли билан тузилган ранго-ранг альбомларга кўзингиз тушади. «Бахт асри», «Оналар ва болалар йили», «Меҳригўй ҳамшира», «Аёл борки, олам мунав-

2002 йил — Қарияларни қадрлаш йили



МЕҲРИБОНЛИК ИЛИҚЛИК ЭМАСМИ?

Ишим юзасидан бўлиб, Тошкентдан Сурхон водийсига боришга тўғри келди. Ишларимни битириб бўлдим. Мени уйқусизлик касали бир неча йилдан бери безовта қилиб келади. Шунинг учун мен Ўзбекистон темир йўллари ҳиссдорлик акционер компаниясига қарашли саломатликни тиклаш Термиз вилояти бўлими поликлиника бош шифокори Мухаббат опа Абдурахмоновага келиб, дардимни айтдим. Улар мени ҳушмуомалалик билан қўтиб олиб, «Келинг, меҳмон, сиз Тошкентдан бўлсангиз сизни касал қилиб қўймаймиз», деб ширинсузлари билан даволаш ишларини бошлади. Мени кундузги даволаш хонасига ётқизиб шифокор Ҳамроқул Мустафоқулов, Малоҳат Омоновалар текшириб, ташхис қўй бошлашди. Бир суткадан сўнг ҳамма анализлар тайёр бўлиб, керакли дори-дармонларни олиб муолажаларни шу кундан бошлаб юборишди. Бу ердаги шифокорлар мен учун керакли барча нарсаларни муҳайё қилиб беришди. Бу ердаги Насиба Чориева,

Шахло Нейматовалар доимо ўз ишларини аъло бажароқчалар. Айниқса фаррош Гулзода Бобомуродова доимо ҳамма ёқни тозалаб, хоналарни саранжому саришта қилиб қўяди. Яна меҳрибонлик билан иссиқ-иссиқ чойлар дамлаб бериб, доимо кунига 3-4 маҳал холимиздан хабар олади.

Бу ердаги шифокорлар қалбининг алангали меҳр учқуни билан кишини ўзига ром этади. Уларни ширин сўзи дардга малҳам бўлади.

Эрта тонгда Мухаббат опа келиб хол-аҳвол сўраб ширин сўзлар билан сийлаб, даво топишимизга ишонч уйғотишади. Бундай илиқ ва меҳрли оқибатга тасаннолар айтгинг келади.

Ишларингизни доимо бароридан келишини, умрингиз узок бўлиб, ҳақимиз хизматида бўлиб улар дуосини олиб юринг дегим келади. Сизларни қириб келатган янги 2002 йил билан чин қалбимдан табриқлайман. Сизларга узок умр ва бахт тилаб қолувчи

Тўйчи Толиб ўғли.

ЗАГАДКА ВИТАМИНА

Фолиевая кислота обещает стать лекарством XXI века

Фолиевая кислота, один из витаминов группы В, прежде ничем не выделялась среди своих собратьев-витаминов. Но в последнее два-три года она стала настоящим возмутителем спокойствия. Именно недостатком в организме человека фолата (так еще называют эту кислоту) объясняют теперь возникновение главной болезни цивилизации — атеросклероза и нескольких тяжелых врожденных дефектов. Но в России о фолате молчат.

Администрация по контролю за продуктами питания и лекарствами США недавно опубликовала заявление о возможной связи синдрома Дауна с недостатком фолевой кислоты в организме матери. Синдром Дауна — тяжелое генетическое заболевание, при котором ребенок получает от родителей лишнюю 21-ю хромосому. За это дети расплачиваются слабоумием, замедленным развитием и прочими врожденными пороками. Синдром Дауна встречается примерно у одного из семисот новорожденных. По мнению биохимика Джилла Джеймса, у матерей, рожающих таких детей, ферменты, участвующие в преобразовании фолевой кислоты, отличаются от нормальных.

Возможно, уже в ближайшие годы в США дети-дауны будут рождаться реже: в прошлом году здесь начали мощнейшую кампанию по пропаганде фолевой кислоты. Рекомендуемые ежедневные нормы этого витамина были увеличены с 1,8 до 4 миллиграммов. А беременным советуют принимать до 8 миллиграммов ежедневно. Женщинам рекомендуют принимать этот витамин в течение всего детородного периода. С недостатком фолата связывают также такие тяжелые пороки развития, как анэнцефалия (отсутствие или сильное недоразвитие головного мозга) и расщелина позвоночника, при которой спинной мозг частично не прикрыт. При первой болезни дети рождаются мертвыми или неспособными к жизни, при второй — появляются на свет тяжелыми инвалидами с параличами и нарушениями тазовых функций. Правда, бывают и легкие варианты болезни — различные искривления позвоночника.

В США уже целый год обогащают фолевой кислотой некоторые виды муки, крупы, хлебобулочные, кондитерские и макаронные изделия. Врачи не устают по-

вторять советы о пользе естественных источников фолата — салата, капусты, спаржи и прочих зеленых листовых овощей. Немало витамина в цитрусовых, бананах, зерновых, бобовых, крупах (гречневой, овсяной, пшенице), а также в печени, почках, мясе, яичном желтке.

Оказалось, фолат нужен не только будущим матерям, но и отцам, так как его недостаток способствует развитию главной болезни цивилизации — атеросклероза, а значит, инфаркта, инсульта, стенокардии, сердечной недостаточности, аритмии и прочих сердечно-сосудистых заболеваний. Главным фактором формирования атеросклероза считался холестерин. Но в последние годы его частично реабилитировали. Сегодня в самых уважаемых медицинских журналах печатается множество статей о теории гомоцистеинового происхождения атеросклероза. Природное соединение гомоцистеин делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой, «шершавой». На такой поверхности быстрее оседают холестерин и кальций, которые и образуют атеросклеротическую бляшку. Но, в отличие от холестерина, гомоцистеин не содержится в продуктах. Он образуется в нашем организме, живет очень недолго, так как быстро разрушается. И происходит это двумя способами: или с помощью фолевой кислоты и витамина В12, или при участии витамина В6. Теперь представьте, что витаминов в организме не хватает. Гомоцистеин разрушается медленно, успевает навредить сосудам. В этом сущность гомоцистеиновой теории атеросклероза. Подсчитано, что если она подтвердится, в США фолевая кислота будет спасать более 50 тысяч жизней ежегодно.

Но и этим секреты необычного витамина не исчерпываются. С его недостатком теперь связывают еще и развитие рака толстой и прямой кишки, рака груди у женщин. Научных работ, подтверждающих эти взаимосвязи, становится все больше.

Так что обратите внимание на скромные аптечные склянки с невзрачными таблетками внутри. Может быть, это и есть «лекарство XXI века»?

А. МЕЛЬНИКОВ,
«Известия».

ИҚРОР

Воз кечдим мен бугун бари, баридан,
Оташли, оташсиз муҳаббат нечун.
Тутса ҳам гузаллар этак баримдан,
Бор-э деб кетмоққа шайландим бу кун.

Кўксимни ёраман агар бу юрак
Бағримда сизмасдан айласа фарёд.
Қулочлар отаман кимга у керак,
Бас эсламасман ҳам этмасман ҳеч ёд.

Учарман ҳавода титрайди дунё,
Тўрт томон сачрайди лола янглиқ қон,
Бурканди зулматга жамики зиё,
Борлиқ ғам-андуҳдан чекмоқда фйон.

Чўчимни, чўчимай уйғондим яна
Муҳаббат қалбимда яшайди ҳамон.
Бағри тош эмасман исботми? Мана;
Чўмилганку нурга олам бу осмон.

Хўжамназар АБДУЛЛАЖОНОВ,
Андижон вилояти.

Шеърят

ВАТАНГА

Дўстлар келинг олам кезайлик,
Юрт мадҳини шодон қуйлайлик.

Тинчлик нима? Қалбдан сезайлик,
Жаннатмақон гузал Ватанда.

Жўшиб оқсин танда қонимиз,
Ватан учун фидо жонимиз.
Тинчлик бизнинг шараф-шонимиз,
Дўстликдир доим ширимиз.

Қўшиқларда янгрисин Ватан,
Қалб тўрида яшасин Ватан.
Фидойимиз сенга биз Ватан,
Сени севмоқ фаҳримиз Ватан.

Нодир ТўРАЕВ,
Қашқадарё вилояти.

Билиб қўйган яхши МУҲАББАТСИЗ ЯШАБ БЎЛМАЙДИ

Америка олимлари инсон дилига хуш хайфит бағишлайдиган нарсани аниқладилар. Уларнинг фикрича, муҳаббатсиз яшаш аёлларда 75 фоиз, эркекларда 25 фоиз меҳнат фаолиятини сустлаштирар экан. Шундай ҳолларда асабларнинг таранглашиши 60 фоиздан 100 фоизгача бориши мумкин. Муҳаббатсиз кун қириш-лик яна бошқа бир қанча дардларга мубтало қиларкан.

Шунинг учун олимлар қуйидагиларни аниқлаб беришди: эр ва аёл ҳар бир муҳаббат учрашувидан кейин ўзини яхши ҳис қилади, қон айланиши яхшиланади, бош оғриғи йўқолади, асаблари жойига келади. Психологларнинг гапига қараганда, танада бошқа касалларни қабул қилмайдиган хиссам воситаси пайдо бўлар экан. Эркалаш ва эркаланишлар ҳам одам организми учун шифобахш хушур-ҳаловат бағишларкан. Босим қамайиб, енгил нафас олишга ўтаркансиз. Эркакларнинг тонгги муҳаббат унинг иш фаолиятини ўз чандон ошириб юборади. Эр-хотиннинг сочларига ҳам муҳаббатнинг фойдаси кўп. Соч силлиқ ва бақувват бўлиб ўсади. Чин муҳаббат оилани барқарор қилади, фарзандлари қамолтини кўради. Ҳеч қачон муҳаббатсиз яшаманг. Ҳатто кексايиб қолганингизда ҳам, деб ёзади «Крутой Метрополис» газетаси.

ДИЛ ИЗХОРИМ СИЗЛАРГА

Мен яқинда шамоллаб Денов туман Марказий касалхонасининг физиотерапев бўлимида довландим. Касалхона бош врачлари Давидова, физиотерапев бўлими бошлиғи Мухтарам Мухиддинова, даволочи тиббиёт ходимларидан Гулбаҳор Муродова, Нодира Шаймардонова, Гулнора Абдуллаева, Гулсин Турдиева, Комила Юсуповаларнинг хизмати жуда ҳаётимда бўлди. Хозир мен уйга қайтиб қайтдим. Ушбу шифокорларга газетангиз орқали ўз миннатдорчилигини изхор этар эканман, уларнинг шарафли ишларига омадлар, ўзларига эса саломатлик тилайман.

М. ИСМОИЛОВ,
Сурхондарё вилояти.

БИЛАСИЗМИ?

Инсон ўзининг ўртача 70 йиллик ҳаёти фаолиятида 60 минг литр сув ичади, 11 минг килограмм карбонсувлар, 2,5 минг килограмм атрофда оқсил моддалари ва шунча микродорда ёғ истеъмол қилади.

Киши организмининг кимёвий таркиби ўрта ҳисобда қуйидагича: кислород 40 кг, қарбон 20 кг, водород 7 кг, азот 3 кг, кальций 2 г, фосфор 1 кг, хлор 200 г, олтингурут 175 г, натрий, 150 г, калий 100 г, фтор 75 г, мағний 50 г, темир 3 г ва ҳоказо. Маъжур ҳаётбахш омиллар қатарида зарра унсурлардан (микроэлемент) мис, қўроғош, рух, литий, бром, лантан, цериум, ванадий, хром, молибден қабилар инсон аъзоларида ҳам бўлган. Шу туйғайли истеъмол этиладиган озиқ-овқатлар таркибида юқорида зикр этилган моддалар етарлича бўлиши керак.

Рўнома «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилади. Қорхона манзилгоҳи: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41. Ҳажми 2 босма тобқ. Формати А3. Офсет усулида босилган. Рўнома IBM компьютерида терилди ва сақлаб қолди.

Реклама ва эълонлардаги маълумотларнинг мазмуни ва ҳаққонийлиги учун реклама берувчилар жавоб берадилар.

Саҳифаловчи: Анна ХОХЛОВА.

«Ўзбекистонда соелиқни сақлаш»
«Здравоохранение Узбекистана»
Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси Солиқни сақлаш вазирлиги

Бош муҳаррир:
С. ОРИПОВ
профессор.
Ижрочи муҳаррир:
И. СОАТОВА.
Тахрир хайъати:
Т. ФАЙЗУЛЛАЕВ
(муҳаррир ўринбосари),
С. ФРОЛОВА, В. ЖУРАВЛЁВ.

Манзилгоҳимиз: 700060, Тошкент,
Охунбобоев кўчаси, 30-уй, 2-қават
Тел/факс: 133-13-22.

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Қўмитасида рўйхатга олинган, гувоҳнома № 00504.
Умумий адади 10.000 нусха
Ўзбек ва рус тилларида чоп этилади.
Ҳафтанинг сешанба кунлари чиқади.
Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда солиқни сақлаш»дан олинди деб кўрсатилиши шарт.
Заказ Г-3144.