

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ЎЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи леҳиндек ўткир,
қўллари қизиларнинг қўлларидек майин,
ақли илон каби доқимламд,
қалби шоринсидек диворақ
бўлиши керак».

«Врач должен обладать
глазом сокола,
руками девушки,
мудростью змеи
и сердцем льва».

Абу Али ибн Сино.



Газета 1995 йил октябр ойдан чиқа бошлаган. № 14 (270) 9 – 15 апрел 2002 йил. Сешанба кунлари чиқади. Сотувда эркин нархда.

Халқаро анжуман иштирокчиларига алангали салом!

Мухаррир минбари

БАРЧАСИ МУЖАССАМ, ЭНДИЛИКДА...

Республикаимиз мустақил деб эълон қилинганига ҳам мана, ҳадемай ўн бир йил тўлади. Ана шу ўн бир йил давомида мамлакатимиз ҳам иқтисодий, ҳам сиёсий томондан таниб бўлмас даражада ўзгариб кетди, дунё бизни, биз дунёни танидик. Давлатимиз Президентни олиб бораётган тиббиёт соҳасидаги ислохотлар мамлакатимиз тараққиётида туб ўзгаришни содир қилди. Хорижий ишбилармонларнинг республикаимизга бўлган қизиқишини янада ошириб юборди. Ҳозирги кунда эса чет эллик сармоядорлар билан ҳамкорликда кўплаб тиббий марказлар барпо этилиб, улар республикаимизнинг янада раванқ топишига ўз қиссаларини қўшиб келмоқда.

Мустақиллигимиз шарофати билан барпо этилган ана шундай йирик тиббиёт муассасаларидан бири – Республика Урология марказидир.

Ушбу янги марказ Германияда ишлаб чиқарилган энг замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган бўлиб, бу ерда олти минг нафардан ортиқ беморга малакали ва сифатли тиббий хизмат кўрсатилади, зарур ҳолатларда эса жаррохлик муолажалари бажарилади.

Шунингдек, жорий йилда Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш тизимида кучли салоҳиятга эга янги тузилма шаклланишининг дастлабки босқичи низоҳасига етди. Жумладан, шошилинч ёрдам хизматининг барча бўғинлари учун даволаш-диагностика ва жиҳозлаш бўйича андозалар ишлаб чиқиш, жорий этилди.

Республика «Шошилинч тиббий ёрдам» илмий маркази иш бошлагани мамлакатимизда тиббиётнинг ушбу соҳасини янги босқичга кўтариш борасидаги улкан қадам бўлди. Санитария авиацияси ва «Тез ёрдам» хизматини янада кенгайтирган бу муассаса республикаимиздаги маъмур соҳани тўла қамраб олгани билан аҳамиятлидир.

Бу марказга дунёнинг энг тараққий этган мамлакатларида ишлаб чиқарилган, юқори технологияга асосланган тиббиёт ускуналари ўрнатилган.

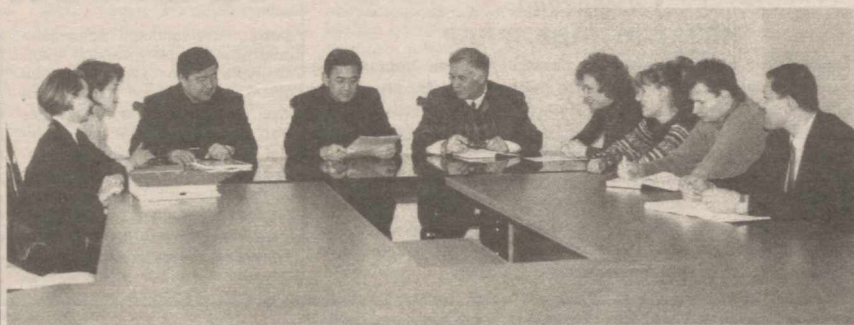
Шунингдек, марказда тиббиётнинг диагностика, жаррохлик, нейрорехабилитация, травматология, реанимация каби барча соҳалари мавжуд.

Дарҳақиқат, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1998 йил 10 ноябрдаги «2005 йилгача бўлган даврда Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш Давлат дастури тўғрисида»ги 2107-сонли Фармойишини икки босқичда амалга ошириш кўзда тутилган бўлиб, бугунга келиб биринчи босқичи низоҳасига етмоқда.

Мана, ҳозирги кунларда Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази, унинг барча вилоятлардаги филиаллари, марказий туман ва шаҳар шифоконларида очилган шошилинч тиббий ёрдам бўлимлари ҳамда «Тез ёрдам» ва санитария-авиация хизматининг фаолият кўрсатаётганлиги инсон ҳаёти учун бебаҳо омилдир.

Бироқ, Юртбошимиз Ислон Каримов таъкидлаганларидек, ушбу қад рўстлаган бинолар қанчалик шинам ва қулайликларга эга бўлиб, жаҳон андозасига мос бўлмасин, жиҳозлари ҳам ҳар қанча замонавий бўлмасин, самарали ишлатилмасе, умумий фойдаланилмасе унинг нафи йўқ. Шундай экан, бу тизимни йўлга қўйиш жараёнида соҳа мутахассисларини тайёрлаш ва етук малакали кадрлар билан таъминлашда алоҳида эътибор қаратиш даркор.

Ҳа, шундай тезкор замонда яшашимизки, дўппини бошдан олиб, ортга назар ташлаб, чуқур ўйга толиб, тиббиётимизни ислоҳ қилишда бор имкониятларимиздан мақсадли фойдаланасан нур устига аёло нур бўлур эди.



Суратда: «Саломатлик» лойиҳаси доирасидаги мутасадди ходимларнинг анжуман олди фикрлашувлари.

11–12 апрел 2002 йил Тошкент шаҳридаги Интерконтинентал меҳмонхонасининг Амир Темури залида «Саломатлик» лойиҳаси доирасида «Соғлиқни сақлаш тизимининг бирламчи бўғинини ислоҳ қилиш ва умумий амалиёт врачларини тайёрлаш» халқаро анжумани ўз иштини бошлайди.

Анжуманда кўриладиган асосий масалалар:

1. Марказий Осиё Республикаларида соғлиқни сақлаш тизимини бирламчи бўғинини ислоҳ қилиш.
2. Умумий амалиёт врачларини ўқитадиган ўқитувчиларни тайёрлаш.
3. Умумий амалиёт врачларини ва оилавий тиббиёт бўйича мутахассисларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш.
4. Дипломдан кейинги ўқитиш.
5. Ўқитиш сифатини такомиллаштириш.



Инсон саломатлиги бебаҳо бойлик. Шу боис, мамлакатимизда аҳоли саломатлиги йўлида турли мавзуларда анжуманлар ўтказилмоқда.

Суратда: Саломатлик институти Тошкент шаҳар филиалида ўтказилган тадбирдан лавҳа.

САЛОМАТЛИК САРИ ОЛФА

Жорий йилнинг 6 апрел куни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Саломатлик институти, Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, Саломатлик институти Тошкент вилояти филиали ҳамкорлигида Тошкент шаҳар «Саломатлик маркази»нинг мажлислар залида Бутун жаҳон саломатлик кўнига бағишланган «Саломатлик сари олфа» шiori остида семинар-кенгаш бўлиб ўтди.

Семинар-кенгашни Соғлиқни сақлаш вазирлигини биринчи ўринбосари Дамин Абдурахимович Асодов кириш сўзи билан очиб, «Профилактика – фуқаролар саломатлигининг асосидир» мавзусида тўхталди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг Ўзбекистондаги вакили Владимир Вербицкий ҳам инсон саломатлиги тўғрисидаги фикрларини баён этди.

Шунингдек, ушбу семинарда Саломатлик институти директори Омонтурди Миртазаев «Соғ танда – соғлом ақл», Республика жисмоний тарбия даволаш диспансери бош шифокори Файзулла Суянов «Республика спортчиларини соғломлаштириш йўллари», Саломатлик институти бўлим мудири Отабек Қутлумуратов «Жисмоний фаоллик ва саломатлик», Саломатлик институти Тошкент шаҳар филиали директори Дилдора Мирбобоевалар «Харакат – саломатлик ва гўзаллик манбаи» мавзуларида чиқиш қилдилар.

Нотиклар ўз маърузаларида жисмоний фаолият ҳақида, яъни бу энергия сарфланишига олиб келадиган тана ҳаракатлилигини, тез юриш, рақсга тушиш, ўй йиғиштириш ёки зинадан кўтарилиш билан ҳам саломатлик сари олфа интилиши мумкинлигини гапириб,

мунтазам равишда жисмонан шугулланиш – юрак қон-томир касалликлари, диабет, семизлик ва остеопороз, танглик ҳолатларининг камайиши, соғлиқ учун зарарли бўлган ортиқча холестерин ва қон босимини пасайтириш, бундан ташқари рақ (хавфли ўсма) касаллиги айнан йўғон ичак раки билан хасталаниш каби касалликларнинг олдини олиш ва назорат қилишда муҳим ўрин эгаллашини алоҳида таъкидладилар.

Ушбу семинар-кенгаш ССВ, ЖССТ, нодавлат ташкилотлар, Саломатлик институти ва унинг вилоят филиаллари, Тошкент шаҳар ва Республика даволаш-профилактика муассасалари, Здрав/Плюс лойиҳаси, «Ёшлик» ҳокимияти вакилларининг иштирокчиларида катта таассурот қолдирди.

Х. РАББАНАЕВ.
Суратлар муаллифи
А. НУРАТДИНОВ.

Обуна — 2002

Газеталаримизга исталган алоқа
бўлимларида обуна бўлинг!

Ўзбекистонда соғлиқни
сақлаш

Здравоохранение Ўзбекистана
ИНДЕКС

127

РЕКЛАМА, ЭЪЛОНЛАР: ТЕЛ.: 133-13-22, 133-57-73.

ЯНГИЛИКЛАР

- НОВОСТИ
- СОБЫТИЯ
- КОММЕНТАРИИ

Каракалпакстан

ГУМАНИТАРНАЯ ПОМОЩЬ ИЗ БЕЛЬГИИ

Правительством Бельгии объявлено о выделении 550 тысяч долларов в качестве гуманитарной помощи населению Боза-тауского района Республики Каракалпакстан, которое в наибольшей степени пострадало от продолжительной засухи.

Следует отметить, что проект гуманитарной помощи был разработан совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и его реализация начнется после процедуры обмена соответствующими нотами.

Это решение правительства Бельгии стало событием неординарным в истории развития двусторонних отношений, в особенности с учетом того, что аналогичная помощь выделяется Бельгией только государствам, входящим в список приоритетных стран.

Самарканд

ИБРАТЛИ ТАДБИРЛАР

Оила ва аёллар муаммолари комиссиясининг сессияолди йиғилишини комиссия раиси Ш. Салимова бошқарди.

Мазкур комиссия аъзолари сессия кун тартибига қўйилган ҳар бир масала юзасидан ўз фикр-мулоҳазаларини ўртоқлашди. Икки сессия оралиғида комиссия олиб борган ишлар, тадбирларга ҳам алоҳида урғу берилди. Чунончи, ўтган давр мобайнида комиссия ёш болалари ва ногирон болалари бор оналарга имтиёзлар берилишига оид ҳукумат қарорларининг Самарканд вилоятида, аёлларнинг сиёсий ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенциянинг Наманган вилоятида бажарилиши юзасидан ибратли тадбирлар ўтказди.

Тошкент шаҳар дезинфекция станцияси ва туманлар дезинфекция станциялари ходимлари қалбларига ўзгача рух, ширин кайфият, шоду-хурамлик билан Наврўз кириб келди.

Байрам дастурхони баҳорий таомлар кўк сомсаю, ҳар хил ширин-шакар пишириқлар билан безилган. Қариялари қадрлаш йили муносабати билан байрамга кўп йиллар ишлаб қарилган гаштини сураётган онахону-оталар таширифи байрам иштирокчиларини қалбларини қувончга тўлдириб юборди, дошқозонда эса байрам иштирокчилари учун ош дамланди. Тантана бошланиши билан туманлар дезин-



НАВРЎЗИ ОЛАМ ТАШРИФИ

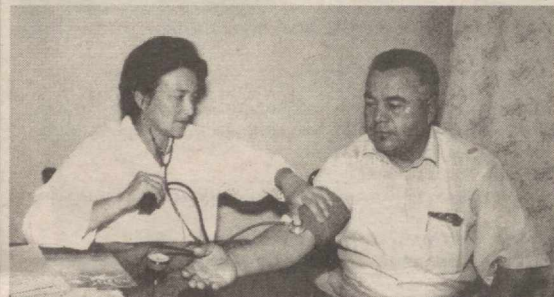
фекция станциялари дезинфекция-йириқчилари ўртасида «Балли-йириқчилар» кўрик танлови бўлиб ўтди, танлов шартларига кўра Собир Раҳимов тумани дезинфекция станцияси дезинфекция-йириқчиси Лолахон Ғуломов ва бошчилигидаги катнашчилар 1-чи ўринни олиб Тошкент шаҳар тиббиёт ходимлари касабаси уюмаси таъсис этган соврин эгаси бўлиши шунингдек, дезинфекция станцияси касабаси уюмаси ва

маъмуриятнинг махсус соврини билан тақдирланди. Ушбу кун байрамга таширф буюрган ва ишлаётган меҳнат фахрийларига маъмурият совға-саломлари ва фахрий ёрликлари топширилди. Кеча сўнггида байрам катнашчилари учун байрам палови тортилди. Байрамни мазмунли ўтиши учун тантанасига таширф буюрган санъаткорлар яна ҳам ўзгача файз киритишди.

Байрам сўнггида барча катнаш-

чилар ушбу байрамни ташкил этган ва кўнгилли ўтишида бош-қош бўлган Бош шифокор Карим ака Ортиқовга, профилактик бўлим бошлиғи Меҳринисо Нурмухамедовага ўз миннатдорчиликларини изҳор этишди.

Ғиёс УСМОНОВ,
тиббиёт аълочиси.
Наимахон РАҲИМОВА,
Тошкент шаҳар
дезинфекция станцияси
ходимлари.



«Ассалому алайкум, ҳурматли таҳририят ходимлари! Ушбу мактубни кўп йиллардан буюн соғлиқни сақлаш тизимида хизмат қилиб келаётган ҳамкасбимиз Зиёвуддин Болтабоевдан деб билурсиз. Ўзим шифокор бўлганим сабабли, саломатлик муаммоларини учун нақадар бебаҳо наъмат эканлигини яхши тушунаман. Мана, ярим асрки, энгимга оқ халатни кийган лаҳзаларимдан эътиборан чўлқувлар хизматидаман. Сирдарё вилоятининг Янгиер ва Ширин шаҳарларида тиббий хизматни йўлга қўйишда баҳоли-қудратли саз-харажат қўрсатиб келдим. Аммо, саломатлик дўхтирини ҳам, оддий фуқарони ҳам аяб ўтирмас экан. Кўп йиллардан буюн буйрак хасталиғи мени безовта қилиб келади. Собик иттифоқ даврида мен Карпат ортидаги «Трусовец» сихатгоҳида даволаниб, саломатлигимни маълум қадар тиклаб юрдим. Сўнгги пайтларда уёлларга бориш тўғрли, икки қадам нарига ҳам бемалол бориб келиб бўлмайдиган ва бевосита иқтисодга бориб тақаладиган муаммолар юзга келиб қолди. Не бахти, бундан ўн олти йил олдин биз каби буйрак тош касалликлари билан азият чекиб юрган хаста дилларнинг ниятини рўёбга чиқаргандек, ўзимизда ҳам у ерлардаги шифобахш маъданли сувлардан қолтирмай, балки қайси бир томонлари билан улардан анча афзал бўлган шифобахш сув топилибди. Бугунги кунда маъданли сув билан даволайдиган, республикамизда ҳамда МДХ давлатларида ҳам тобора эътибор қозониб бораётган ҳўхалик қосибиди «Зангиота» сихатгоҳи юртимизда ўзига ҳос шифо маскани, сифатида ном қозонмоқда. Ўзим қарийб ўн йилдан бери мана шу сихатгоҳда даволаниб, соғлигимни тиклаб юрибман. Сизлардан илтимосим шунки: Янгиўл туманига яқин ерда жойлашган ана шу сихатгоҳ ҳақида ва унинг жонқуяр ходимлари ҳақида газетангиз орқали ҳикоя қилсангиз. Ишончим комилки, ҳали кўпчи-

лик жонахон Ватанимизда халқаро талабларга жавоб берадиган бунингдек саломатлик маскани фаолият қўрсатаётганидан беҳабарлар...

Дарҳақиқат, йўлингиз тўшиб, «Зангиота» сихатгоҳига бориб қолсангиз ўн гектарлик майдонни эгаллаган ушбу даво масканида бир йўла 80 бемор ўз саломатлигини тиклаш имкониятига эга эканлигига шўхид бўласиз. Бу ердаги ободончилик ва қўламазорлаштириш ишлари нўҳоятда яхши йўлга қўйилган. Сихатгоҳ теграсини қўраб олган бири-бирдан чиройли манзарали дархатлар, соя-салқин ерларга ўрнатилган ўриндиқлар, умуман унинг бутун чиройи сизни ўзига мафтўн этади. Илк қадамларингизданок ўзингизда бардамликни ҳис этиб, енгил торта бошлайсиз. Хоналарнинг шинамлиги, барча зарур нарсалар билан жиҳозланганлиги ва айниқса тиббий ходимларнинг ширинсуханлиги бемор қалбига малҳамдек таъсир қилади. Бу ерда табиий равишда отилиб чиқадиган маъданли сув, балчиқ ва парафин билан даволаш ва бошқа тиббий муолажалар ўз касбининг фидойилари томонидан малакали тарзда олиб боришмоқда.

Сихатгоҳга 1974 йили Тошкент Давлат тиббиёт институтининг даволал факультетини битирган, тиббиёт фанлари номзоди Фахриддин Ғуломович Сайдалиев беришчиллик қилиб келмоқда. Фахриддин ака бу ерга раҳбарлик қилишдан аввал Республика врачлар малака ошириш институтида, 15-шаҳар касалхонасида ва бошқа бир қатор муассасаларда ишлаб таъриба ортирди, аспирантурада ўқиб илмий изланди. 1984 йилдан буюн мазкур сихатгоҳга бош врачлик қилиб келмоқда. Дастлаб бу ердан топишган шифобахш маъданли сув чўқур ўрганилиб, унинг нўҳоятда бебаҳо

ҚАРИЯЛАРГА ХИЗМАТ
КЎРСАТИБ

ва инсон саломатлиги учун зарур компонентларга бойлиги аниқланган, бу ерда жонахон талабларига жавоб берадиган сихатгоҳ барпо этишга азму қарор қилинган. Шу ўринда Тошкент гўшт комбинатининг ўша вақтдаги раҳбарияти, шахсан Ҳасан ака Йўлдошевнинг катта саз-харақати билан мазкур даво маскани барпо этилди. Халқимиз учун бу ердан топишган маъданли сувнинг шифобахшлик хусусияти шундаки, у буйракдаги маъда тошларни ва қўмларни ҳайдаш хусусиятига эга.

Мен мазкур сихатгоҳ барпо этилган кундан эътиборан, мана шу даргоҳда баҳоли қудрат хизмат қилиб келмоқдаман, — дейди бош врач Ф. Сайдалиев. — «Зангиота» сихатгоҳида бир қарра даволанган одам бу ернинг иқлим шароитига, ходимларнинг меҳр-мулоббатига ўғмай, яна ва яна қайтиб даволанишни қанда қилишмайди. Бизда айниқса, ёши

йилни қарияларни қадрлаш йили деб эълон қилишларида анча олдиндек, худди бу янгиликни ҳис этгандек биз катта тадбирга қўл ургандик, яъни «Келин-куёв» телешоуси орқали ўтказилган «Энг яхши қайнона» танловида Республика «Махалла» жағғармаси билан ҳомий сифатида иштирок этиб, қилибларни сихатгоҳимизда бепул даволаниш йўлланими билан тақдирладик. Мана бугунги кунда ўнга яқин ҳурматли онахонларимиз бизнинг масканида мириқиб дам олиши ва саломатликларини тиклаб қайтишди. Ишончим комилки, аҳил жамоамиз бундан буюн ҳам ёш-қарига ва айниқса ёши улўғ юртдошларимизга малакали тиббий хизмат қўрсатиш йўлида хормай-толмай хизмат қилаверади.

Бош шифокор ҳақ гапини айтиди. Аммо, қамтарга қамол, манманга завол деганларидек, ҳеч ким ўз ишини батафсил мактаб

таърифлаб беролмайди. Бу аслида тўғри, иш яхши ташкил қилинган жойни яхшии шу ернинг туз-намагини тотиб қўрганлар таърифлагани маъқул. Юқорида таҳририятимизга юборилган мактуб эгаси ана шундай миннатдор мижозлардан биттасидир. Эҳ-ҳе, бунақалар озмунча дейсизми? Беморларга тиббий хизмат қўрсатишда шифокор Муҳаббат Ғофурова, бош ҳамшира Шодияхон Бокиева, ўқаловчи Галина Тинчерова, Нигора Бувамадова, Дилрабо Шокирова ва бошқа кўпбал ходимларнинг ҳиссалари зиёда. Сихатгоҳда даволаниб қайтганларнинг дил изҳорлари битилган китобни қўлга олиб, варақлар экансиз, бунга бевосита ўзингиз шўхид бўласиз.

Биз сихатгоҳни батафсил айланиб, бу ердаги шарт-шароит билан яқиндан танишар эканмиз, юртдошларимиз ва айниқса кекса отахону-онахонлар республикамиз кўрки бўлган мазкур сихатгоҳдан нўҳоятда мамнун эканликларини дилдан ҳис этдик. Уларга халқ саломатлигини муҳофаза қилиш йўлидаги ишларида улкан муваффақиятлар тилаб қолар эканмиз, ҳаммиса эл ардоғида бўлиб, қўлларингиз дард қўрмасин, қариялар дуосини олиб кам бўлманг, азизлар деб қоламиз.

Миржалол МИРАЛИЕВ.
Суратларда: сихатгоҳда олиб борилаётган даво муолажаларидан лавҳалар.

Х. ТОШМУҲАМЕДОВ олган суратлар.



Пропанганда здорового образа жизни

Республиканский институт здоровья

Мы живем в особое время, когда мир стал очень тесен вследствие интенсивного развития коммуникаций между разными странами и народами. Скоростные воздушные лайнеры за несколько часов могут доставить каждого из нас туда, куда еще 150-200 лет назад пришлось бы добираться месяцами. Мы можем завтракать в столице нашей Родины и обедать в тот же день за тысячи километров – в Астане, Киеве, Москве или Дели. Не говоря уже о том, что мировая телефонная сеть в считанные секунды позволяет связаться с Лондоном или Нью-Йорком, получить по факсу любую интересующую нас информацию, а компьютерные сети позволяют получать уроки учителя, живущего где-то на другом континенте, читать свежие газетные новости, смотреть и слушать теле- и радиопрограммы Франции и Китая одновременно с парижанами и пекинцами. Миллионы людей курсируют по служебным или личным делам в пяти континентах мира. Это стало привычным. И мы не всегда осознаем, что еще полвека назад все это казалось фантастикой. Что там фантастика! Почитайте книги фантастов середины минувшего столетия и увидите, что их представления о жизни начала 21-го века меркнут в сравнении с нынешней действительностью. Мир коренным образом изменился и в первую очередь – за счет интенсификации межличностных коммуникаций на нашей красавице-планете. Но развитие цивилизации таит в себе много неожиданностей и сопровождается не только решением проблем, но и порождением новых, ранее не замечавшихся. Одной из них, с которой мы все теперь сталкиваемся, хотя не всегда ее замечаем, является тривиальная проблема здоровья. Наверное, не очень трудно будет

то есть культуры здорового питания. А теперь представьте, сколько людей, перемещаясь в разные регионы страны и зарубежья, потребляют все, что кажется вкусным с точки зрения их

Практически вся наша жизнь состоит в основном из привычек и действий, которые мы почти не замечаем не чувствуем, что это они формируют ткань социальной жизни, культу-

ты охраны здоровья людей. Вот почему институт стремится использовать помощь международных организаций, в частности – Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и других. В частности, ВОЗ предоставляет помощь в реализации программы борьбы с табакокурением и алкоголизмом. Не менее важными являются программы, проводимые совместно с ЮНИСЕФ, – по иммунизации и развитию ребенка раннего возраста. Для реализации некоторых из своих планов институт сотрудничает с международным проектом «Здоровье» по вопросу о вхождении Узбекистана в сеть Европейских школ укрепления здоровья. Деятельность проекта «Здоровье» согласуется с национальной программой реформ здравоохранения.

Здоровье как понятие не означает просто отсутствия болезней. Ученые сравнивают здоровье с зеркальной противоположностью болезни и в этом смысле валеология (буквально – «наука о здоровье») составляет половину современной медицины. Последняя занимается не только изучением болезней, не только их лечением и профилактикой, но и призвана развивать и укреплять природу здоровья как особого качества жизни человека. Такая медицина не может развиваться без глубокой связи с культурой и традициями общества, а значит – с развитием культуры и традиций в соответствии с велением нашей эпохи. Эпохи всеобщих всепланетарных межличностных коммуникаций. Новому институту предстоит трудная задача обеспечения вхождения нашей страны в сеть этих коммуникаций с полным осознанием как своей ответственности за здоровье народа Узбекистана, так и за здоровье всех людей планеты.

Д. А. АСКАРОВА,
зам. директора
Республиканского
института здоровья,
доктор медицинских наук,
главный иммунолог
Республики Узбекистан.

ЗДОРОВЬЕ СТРАНЫ – ПРОБЛЕМА МЕЖДУНАРОДНАЯ

объяснить, почему столь интенсивная коммуникация между людьми разных стран значительно осложняет жизнь профилактической медицины в отношении инфекционных болезней. Несколько труднее объяснить, почему не только инфекционные заболевания представляют теперь серьезную проблему для здравоохранения. Дело в том, что ныне нарушены привычные стереотипы в образе жизни людей, что создает более глубокую проблему для нашего здоровья, чем инфекции. Мы редко замечаем, что наши привычки и традиции только кажутся произвольными, зависящими лишь от наших желаний, а иногда даже прихотей. Что на самом деле они имеют прямое отношение к регуляции здорового развития человека и к защите его здоровья.

Возьмем, к примеру, такое знакомое для нашего населения явление, как потребление чая. Мало найдется среди нас тех, кто не слышал, что население некоторых регионов нашей страны предпочитает в основном зеленый чай, а в других – черный. Что это – только прихоть и привычка? Отнюдь. Оказывается, потребление зеленого чая в условиях города Ташкента создает определенные проблемы для сердечной деятельности, и черный чай в этом отношении предпочтительней. И в питании не все просто. Предпочтение определенной диеты имеет региональные особенности не потому, что люди, живущие в разных широтах и странах, привыкли к своей кухне. Чаще всего традиции кухни – отражение диетической культуры,

привычек, а не местного климата или продуктов. Или возьмите такой факт: наша страна в течение почти 2/3 года обогревается прямыми лучами солнца. Но почему наши земляки меньше любят загорать, чем жители северной части планеты, почему наш народ издревле носил платье, почти полностью закрывающее тело, почему наши отцы носили чалму и чугурму (папаху)? Неужели это только дань традициям стариной моды? И потом, почему мы уверены в том, что манеры общения людей между собой у разных народов являются только этическими приобретениями? Почему мы почти не обращаем внимания на тот очевидный факт, что за этими манерами – века накопления знаний о психологически здоровом общении, о воспитании у детей бережного отношения к душевному состоянию другой личности. Здоровое общение – это своего рода психологическая гигиена, которая играет огромную роль в обеспечении не только душевного, но соматического здоровья (то есть телесного здоровья) людей. Традиции нашего народа с уважением относиться к старшему поколению тоже – не просто красивая этическая норма. Она прежде всего – здоровая норма поведения. Классик, сказавший, что «красота спасет мир», наверное, сказал это помимо прочего еще и потому, что был уверен в здоровой целесообразности красоты. Ведь уважая стариков, защищая их, общество сохраняет вместе с ними и те традиции, которые несут молодому поколению навыки по бережению здоровой жизни.

Ныне эта культура нуждается в постоянном совершенствовании в соответствии с теми историческими реалиями, в которых живет ныне наше общество. Ибо одна культура не является замкнутой системой, а современный мир стремительно ворвался в традиционный образ жизни всех народов мира, в их вековые традиции воспитания личности и здорового поведения, которые зачастую не успевают за быстроменяющимся миром. Новые реалии мира, возникшие с распадом бывшего СССР, сделали Узбекистан открытым к взаимодействию со всей мировой культурой. Это значит, что требования к здоровью, критерии здорового образа жизни теперь стали для нас мировыми.

Это обстоятельство послужило причиной появления в марте 2001 года новой структуры в системе здравоохранения нашей страны – Института здоровья. Он представляет собой инструмент Министерства здравоохранения, способный решать проблемы здоровья нашего времени, которые, как выше мы убедились, фактически стали международными. Узбекистан теперь отвечает не только за здоровье своего народа, но – как участник международных коммуникаций – и за здоровье народов всех стран мира. Перспектива стать одним из звеньев разного рода пандемий весьма неприятна, не говоря уже о том, что перспектива быть «регулярной» жертвой таких пандемий еще хуже. Деятельность такого института может быть успешной только в рамках общемировой политики в области

МАКТУБЛАР ДИЛ ИЗҲОРИ

Хоразм ИХЛОСИМ ОРТИ

Нафақат ўзинг, балки оила аъзоларингдан бирортаси касал бўлса, тушқунликка тушиб, эзilib кетасан. Яқинда қўзғамизни соғлиғи бўлмайд қолганида, яна бир бор эзilib кетдим. Нима қилишимни билмай йи-ичимдан қўйнаиб, пинхона йиғладим. Ноилоҳ, қўзимни туманимизда жойлашган шифохонага ётқиздик.

Хуллас маҳалла шифокорининг йўлланмиси билан шифохонага олиб бордик. Кираверишдан бу ернинг салобати, саранжом-саришталиги-ю, озодалигини қўриб, шифокорлардан хурсанд бўлдик.

Меъда-ичак касалликлари бўлими мудири, шифокор Нигора Ҳўжаниёзова ўз ишларига сидқидилдан, жонқуярлик билан ёндошувчи мутахассис эканларидан қўнғимиз равшан бўлди. Сўнгра биз қувончимизни яширолмай, қўлга қалам олиб, «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш» ва «Здравоохранение Узбекистана» газеталари орқали минтадорчилигимизни билдирдик. Орадан бир ҳафта ўтган шифокорларга билдирган дил сўзларимни газетада ўқиб бағоят хурсанд бўлдим.

Шундан сўнг бу газетага янада ихлосим орти. Ёзган хатингиз ёки мақолангиз ҳеч қачон эътиборсиз қолмас экан. Фурсатдан фойдаланиб газеталаринг ижодий ҳодимларига улкан зафарлар тилайман. Доимо соғ бўлсинлар!

У. ОЧИЛОВА,
Хоразм вилояти.

Тошкент ТАФАККУР КАЛИТИ

Биз бир қўнимизни ҳам матбуотсиз тасаввур этолмаймиз. Ойнаи жаҳон, радио, газета ва журналлар инсон тафаккурининг калитидир. Матбуот шундай бир уммонки, бутун ҳаётини борлиқни ифода этувчи қўғудир. Зеро, ҳар бир инсоннинг ҳам ўзи севган газета ва журналлари бўлади. Шу жумладан муштарий сифатида сеvimли газетам «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш», «Здравоохранение Узбекистана» газеталарини сеvim ўқийман. Бир йил ёки икки йилгина эмас, балки, газета нашр этилгандан буён сеvim мутолаа қиламан.

Айниқса, газетанинг турли хил мавзулардаги руқнлар асосида чоп этилаётган мақолалари бутунги қўнимизни, яъни тиббиётимизнинг долзарб мавзуларидир.

Минбаримизнинг ҳам рус тили ҳам ўзбек тилида чиқишини ўзи муштарийлар учун катта аҳамиятга эга деб ўйлайман. Чунки газетанинг ўзбек тили ва рус тилида ёнма-ён олиб борилиши турли давлатлардан келиб, меҳнат фаолиятини давом эттираётган мутахассислар учун ҳам қўл келмоқда.

Сеvimли газетамизни янада ўқимишли бўлиши албатта таҳририятнинг ижодкор аҳлига бoғлиқ экан, уларнинг ижодий ишларига ривожлар тилаб қоламан.

Абдумалик ОРИПОВ,
тиббиёт фанлари доктори,
профессор.

Самарқанд ҲАМДУ САНО КАМАЙСА

Газетанинг ҳар бир сонини қизиқиш билан қўлга оламан. Агар у бир кун келмай қолса худди бир нарсани йўқотиб қўйган киши қўйига тушиб қоламан. Кейинги пайтда газета анча қизиқарли бўлиб қолгандек. Хандалар, топқирлик машки, «Зеленая аптека», Она замин неъматлари, «Билиб қўйган яхши» каби руқнларда бериб борилаётган мақолалар газета журналистларининг изланаётганлигидан далолат бериб турибди.

Ҳар бир газетанинг ўзи ёқтирган мавзулари бўлади. Мени назаримда обуначилар сонини оширишни истаган газета жамоаси биринчи навбатда халқ ичига кўпроқ бўлиши, унинг нима билан нафас олаётганлигини рўй-рост ёзиши керак. Мақтов ва ҳамду саноларни бироз камайтириш даври келди. Бунинг ўрнига ҳаётдаги реал муаммоларни кўтариб чиқиш, уни бартараф этиш йўли-ўриқларини кўрсатиб бериш фойдадан ҳоли бўлмас эди. Газетанинг кейинги сонларида мен тилга олган жиҳатлар ва яна янги руқнлар, сканвордлар ўз аксини топса, истакларим рўёбга чиқибди деб ҳисоблардим.

Газета журналистларининг бундан кейинги ишларига ҳам ижодий баркамоллик тилаб қоламан.

Сизларга қамолтириш билан муҳлиснингиз

Қамолитдин БЕГМОНОВ,
Самарқанд вилояти,
Қўшрабoт тумани
18-мактаб ўқитувчиси.

Сирдарё ҚЎЛИНГИЗ ДАРД КЎРМАСИН

Бу дунёда ҳеч ким дардга чалинмасин экан. Бетоб киши учун бу ёрғу олам ҳам қоронғи қўринадан. Ич-ичингдан эзilib кетасан, қўнлингга ҳеч нараси сизгамайди.

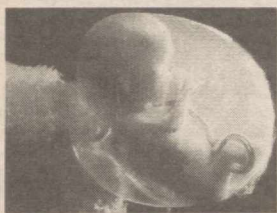
Мана, мен ҳам яқинда бетоб бўлдим. Шифо топиш мақсадида республика шифолиқ тиббий ёрдам илмий марказининг Сирдарё филиали шифокорларига мурожаат қилдим. Шифокорлар бир зумда ташҳис қўйиб, операция қилиш лозимлигини айтишди.

Ҳотам ака Нишоннов раҳбарлик қилаётган ушбу филиал шифокорлари, яъни жарроҳлик бўлими мудири Алижон Яриев, шифокорлар Абдугани Яхшиликков ва Олимжон Назаровларнинг ҳамкорлигидан қилинган «сидқид қопидан тош олиш» операцияси муваффақиятли чиқди. Мана, энди дарддан фориг бўлиб, аввалгидек юрибман.

Ҳа, мавриди келган экан, ушбу шифокорларга ўзимнинг илиқ гапларимни айтмоқчиман. Қўлингиз дард кўрмасин. Қалбингиз ҳаминча оқ ва беғубор бўлсин. Шаънингизга ҳеч қачон доғ тушмасин. Яратганингизни сизларга мустаҳкам соғлиқ ато этсин.

Умрзоқ ҚАРШИБОВЕВ,
«Муштум» журнали муҳбири.

Считается самым спокойным триместром. Самочувствие должно улучшиться. Аппетит может увеличиваться. Идет активное развитие всех систем и органов плода.



РАЗВИТИЕ ПЛОДА ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ

Четвертый месяц

В четыре месяца наблюдается быстрый рост плода. Это связано с интенсивным развитием скелета, а также значительным развитием органов брюшной полости. В этот период уже можно определить группу крови и резус-фактор.

К концу 4 месяца почки занимают свое окончательное положение, включаются в обмен веществ и начинают выделять мочу. Хотя основную выделительную функцию по-прежнему выполняет плацента.

Начинают работать и органы пищеварительной системы: желудок, кишечник и желчный пузырь. В кишечнике появляется первое содержимое: пока, в основном, оно состоит из желчи и называется меконием.

Происходит формирование коры головного мозга, интенсивно делятся нервные клетки, их число постоянно растет, возникают борозды и извилины.

В этот период самая большая железа внутренней секреции – надпочечники, причем около 80% массы органа приходится на кору надпочечников. Надпочечники производят необходимые для организма плода гормоны. К 16 неделе начинает функционировать и верхняя железа внутренней секреции – гипофиз, устанавливаются связи с другими железами и центрами (гипоталамусом). Только дыхательная система пока не спешит включаться в работу.

Пятый месяц

На пятом месяце женщина впервые явно ощущает движение плода. В течение получаса пятимесячный плод может делать от 20 до 60 «толчков», иногда больше, иногда меньше. Вообще темп, ритм, сила движений меняются в зависимости от времени суток, от физического и психического состояния мамы. Отношения плода с матерью все не ограничиваются обменом веществ. Задолго до рождения малыш начинает чувствовать, ощущать, возможно, огорчаться и радоваться. Все это находит отражение в характере его движений.

Очень плохо реагирует плод на недостаток кислорода. Вместе с характером движений меняются частота и ритм его сердечных сокращений. Поэтому полезно посетить занятия, на которых обучают технике дыхания (во время беременности и во время родов). Дыхание поможет улучшить самочувствие мамы и малыша, обеспечит необходимым количеством кислорода и питательными веществами, улучшит кровоснабжение мозга.

С этого возраста малыш активно «говорит» с мамой на языке движений: своей тревогой, радостью, удовольствием, о своем самочувствии. Очень чутко малыш реагирует на изменение эмоционального состояния мамы. Беспокойство, страх, раздражительность моментально передаются ему. Поэтому учитесь понимать своего малыша и помогать ему прямо сейчас. Подумайте о ребенке прежде, чем разрешите себе вовлечься в спор.

Необходимо прислушиваться к движениям ребенка. Полное пре-

Беременность по триместрам

Второй триместр

кращение двигательной активности плода на 24 часа и дольше – очень тревожный сигнал. Справиться с волнениями, повышенным раздражительностью, беспокойством, обрести покой и научиться внутреннему слышанию малыша вам помогут практические занятия в центре «Эмос». На занятиях вы познакомитесь со специально подобранными для беременных женщин упражнениями на расслабление, научитесь быстро отдыхать и восстанавливать силы.

В этот период продолжает развиваться нервная и эндокринная системы. Функционируют практически все эндокринные железы: гипофиз, эпифиз, щитовидная и окощитовидная железы, поджелудочная, надпочечники, половые железы. К работе кровеносных органов подключается селезенка. Именно в селезенке происходит «сборка» лимфоцитов и моноцитов – белых клеток крови, выполняющих в организме защитную функцию.

Кожа малыша в этот период покрыта первородной смазкой. Смазка, состоящая из секрета сальных желез и чешуек эпидермиса, предохраняет нежную кожу плода от механических повреждений, защищает от вредных микроорганизмов, обладает бактерицидными свойствами, формирует иммунитет кожи.

Шестой месяц

В период бодрствования малыш активно двигается. Однако сон у него занимает большую часть суток – от 16 до 20 часов. Пронализировав записи биотонов мозга с помощью электроэнцефалограммы, специалисты обнаружили две фазы, характерные для сна взрослого человека – медленный и быстрый сон. В фазе быстрого сна усиливается кровоснабжение головного мозга, активизируются обменные процессы в его клетках. В этой фазе человек видит сны. Специалисты не знают, видит ли сны плод. Однако известно, что быстрый сон необходим плоду для созревания центральной нервной системы и формирования нервных связей.

В этот период плод начинает совершать постоянные дыхательные движения, однако легочная ткань при этом не расправляется и воздух в нее не поступает. Околоплодные воды в легочную ткань попадают, но количество их весьма незначительно, они быстро всасываются и не причиняют вреда. Наполняются воздухом легкие только с первым вдохом.

Важно, чтобы во втором триместре плод достаточно снабжался кислородом, так как в это время происходит быстрое нарастание массы головного мозга: в два месяца он весит 2 г, в пять месяцев – 20-24 г, а к концу шестого месяца – 100 г. Резко уменьшается отношение массы спинного мозга к головному. В три месяца оно было 1:18, а в шесть месяцев – 1:100. Чтобы активизировать кровообращение плода необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений, научиться правильно и полноценно дышать, хорошо расслабляться. Если тело расслаблено, то все клетки получают полноценное питание и активно снабжаются кислородом воздуха, нет застойных явлений. В 24-28 недель идет развитие высших отделов коры головного мозга, что оказывает влияние на умственное развитие ребенка, развитие слуха, творческих способностей. Если у женщины в этот период депрессия, то и у

ребенка может быть склонность к депрессии. Поэтому в это время особенно важны положительные эмоции – танцы, гости (в удовольствие), приятная музыка,

тики застойных явлений в тканях, в том числе отеков, повышения артериального давления, улучшающие работу выделительной и сердечно-сосудистой систем, улуч-

шают дыхание и питание плода.

Упражнения на расслабление

Помогают быстро отдыхать, восстанавливать силы во время родов, снимать напряжение и стресс. В расслабленном теле лучше протекают процессы обмена, питания и дыхания.

Дыхательные упражнения

а) Упражнения, которые помогут научиться полноценно дышать во время беременности. Эти упражнения особенно важны со второго триместра, когда малыш активно растет и ему требуется больше кислорода для полноценного развития. С другой стороны, именно в это время может появиться некоторое затруднение с дыханием, поскольку начиная с 20 недели матка поднимается все выше, и внутренние органы брюшной полости поджимают диафрагму вверх, тем самым немного притесняя свободные движения легких.

б) Специальные дыхательные упражнения, которые хорошо использовать в роддоме во время схваток, потуг, при рождении ребенка.

Упражнения в бассейне

Упражнения помогут научиться быстро снимать напряжение и расслабляться, укрепят мышцы, действующие во время беременности и родов, обеспечат хороший тонус мышц после рождения ребенка и быстрое восстановление тканей.

● Сон и отдых уже могут доставлять некоторые неудобства, поскольку матка продолжает расти и занимает больше места в брюшной полости. Два наиболее удобных положения во время сна – на животе и на спине – не слишком удобны во время беременности. Позиция «на животе» неудобна по очевидным причинам. Положение на спине, хотя оно более удобно, способствует тому, что вся масса беременной матки отдыхает на позвоночнике, кишечнике и нижней полой вене (ответственной за отток крови из всей нижней части тела к сердцу). Это может стать причиной болей в пояснице и геморроя, тормозить деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствовать дыханию и кровообращению. Это не значит, что нужно спать стоя. Наилучшей позой является позиция на левом боку. Попробуйте найти оптимальное положение для отдыха и сна, подкладывая подушки и подушечки. При таком положении не только улучшается приток крови к питательным веществам к детскому месту, но и облегчается работа почек, что способствует уменьшению отеков ног и рук. Можно выполнять наклоны и вращения тазом перед тем, как принять горизонтальное положение. Не забывайте чаще мочиться.

● Подберите свой гардероб. Одежда должна быть свободной, легкой, удобной, нигде не давить, особенно в области талии. Старайтесь носить хлопчатобумажное белье.

Прибавка в весе вторые три месяца

К концу второго триместра женщина может набрать 5-7 кг. Оптимальная прибавка к 16 неделям составляет 2,5 кг. В дальнейшем оптимальная прибавка в весе составляет примерно 0,5 кг в неделю. Однако помните, что увеличение веса зависит от особенностей организма. Важнее обращать внимание не на вес, а на результаты анализов крови, мочи, работу почек и артериальное давление.

Как справиться с небольшими

неприятностями и позаботиться о себе и малыше?

Изменения в области грудных желез

Если будущая мать хочет избежать трещин сосков и продлить период кормления грудью, ей следует подготовить грудь заранее.

Начиная со второго триместра можно проводить подготовку груди к кормлению. Для этого регулярно делайте мягкий массаж всей груди растительной мочалкой или махровой рукавицей, обходя родинки. Движения должны быть легкими, плавными, по часовой стрелке.

Особое внимание необходимо уделять соскам. Если нет угрозы выкидыша, рекомендуется проводить массаж специально для сосков. Предварительно нужно смазать соски маслом шиповника, облепихи или жирорастворимым витамином Е. Массируйте соски, вытягивая их от себя по часовой стрелке. Особенно это будет полезно для женщин, у которых соски втянуты. После массажа обмойте грудь прохладной водой и обсушите полотенцем.

Проводите водные процедуры – комфортный или контрастный душ.

Принимайте воздушные ванны, загорайте с открытой грудью.

Если вы хотите сохранить форму груди, обязательно носите бюстгалтер.

Иногда на четвертом месяце начинает выделяться молозиво – светло-желтая жидкость. Пугаться не следует. Почаще обмывайте грудь прохладной водой,ложите в бюстгалтер стерильные марлевые салфетки и меняйте их по мере необходимости.

Изжога

Во время беременности отрыжка и изжога могут появиться даже у тех женщин, кто ими прежде никогда не страдал.

Изжога возникает вследствие давления матки и смещения кишечника на желудок и его нервные сплетения. Кроме того, причиной изжоги может быть повышенная кислотность желудочного сока вследствие гормональных изменений в организме и перестройки его нервной системы во время беременности.

При изжоге рекомендуется в течение дня пить молоко небольшими порциями.

Помогает настой из трав. Для его приготовления необходимы следующие травы, взятые в равных частях: майоран, базилик, имбирь, тысячелистник. Взять 1 ч. л. смеси, заварить стаканом кипятка, через 10 минут процедить. Выпить в течение дня.

Пересмотрите режим питания. Необходимо исключить возможность образования в желудке избыточного количества кислоты. Не рекомендуются кислые напитки и кофе. Откажитесь от блюд, содержащих большое количество приправ, и дрожжевых изделий.

При изжоге принимайте активированный уголь, связывающий кислые и токсичные вещества в желудке и кишечнике.

Полезно выпивать по 1 стакану в день свежесжатого овсяного сока картофеля, жевать в течение дня овсяные хлопья, лесные орехи, миндаль.

Старайтесь вечером много не кушать.

Не носите тесных вещей, стягивающих живот и талию.

Избегайте наклона в поясницу – сначала сгибайте колени.

Во время сна голова должна находиться на подушке, приподнятой на 20 см.

Старайтесь расслабляться.

Судороги икроножных мышц

Судороги мышц – болезненное сокращение мышц в икрах и стопах. Судороги мышц обычно вызываются нарушением в организме минерального обмена и застойными явлениями в ногах. Недостаток кальция в питании, плохая циркуляция жидкостей в организме, избыток молочной кислоты и других вредных продуктов обмена могут влиять на нормальную работу мышц.

(Окончание на 5-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 4-й стр.)

Для предотвращения судорог мышц массируйте почаще ноги или просите об этом мужа, особенно перед сном. При болезненном сокращении мышц в икрах и стопах подтяните ступни вверх, к коленям, при этом хорошо массируйте ноги. Массаж выполняется от бедер к стопам. Подойдет и такое упражнение: лечь на пол, подтянуть ноги, согнув их в коленях, и сильно упереться пальцами ног в стенку.

Можно принять контрастный душ.

Обратите внимание на продукты питания. Они должны содержать достаточное количество витамина Е, кальция и магния. При высоком уровне магния в крови снижается мышечное и нервное возбуждение, что препятствует появлению судорог.

Старайтесь вести активный образ жизни. Регулярно выполняйте суставную гимнастику для беременных, посещайте бассейн. Если судороги не проходят, обратитесь к врачу, чтобы подобрать необходимые микроэлементы, витамины, травяные пищевые добавки.

Геморрой

Небольшой геморрой обычно проходит сам после родов. Геморрой обычно вызывается давлением головки плода на вены прямой кишки. Характерные симптомы: жжение, зуд в области прямой кишки, неудобство или боль при сидении.

Постарайтесь избежать запоров. Следите за питанием. Справиться с запором помогут чернослив, курага, печеные яблоки и овощи.

Регулярно выполняйте суставную гимнастику, особенно полезным будет упражнение под названием «кошка». Как его выполнять? Встаньте на колени, руки и ноги поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавное поднимите голову. Затем плавно слегка прогнитесь в пояснице. Дыхание спокойное. Это поза доброй кошки. Ее чередуйте с позой сердитой кошки. Голову опустите, а спину плавно выгните вверх. Дыхание произвольное. Это упражнение улучшает кровоснабжение органов малого таза. Используются при лечении геморроя.

Посещайте бассейн. Берегите себя. Не поднимайте тяжести.

В случае усиления зуда проводите подмывание холодной водой с руки. Можно использовать настой из следующих трав: спорыша, почечуйной травы, зверобоя, тысячелистника, ромашки. Проконсультируйтесь с доктором.

Молочница

Симптомы молочницы: белые густые выделения, сильный зуд, жжение, небольшая болезненность в области наружных половых органов. Обязательно обратитесь к врачу. Молочницу необходимо вылечить до родов, поскольку молочница может поразить слизистую оболочку рта малыша. Молочница может быть вызвана гормональными сдвигами, происходящими в организме беременной женщины, или быть связанной с дисбактериозом.

В норме в матке имеются грибки и бактерии, называемые лактобациллами. При нормальном процессе жизнедеятельности от матки отслаиваются клетки, в результате чего выделяется сахар, которым питаются грибки. Лактобациллы преобразуют сахар в молочную кислоту, которая является неподходящей средой для роста организмов, включая и грибов. В здоровом организме устанавливается равновесие между лактобациллами и грибами. Во время беременности гормоны изменяют сахар в клетках и делают условия для роста грибов более благоприятными. Поэтому беременные становятся более восприимчивыми к грибковым заболеваниям.

Дисбактериоз (дисбиоз) – это нарушение нормального количества и качественного состава микрофлоры полых органов, в том числе и влагалища, в результате чего создается среда, благоприятная для развития грибов рода кандиды (кандидоз). Дисбактериоз возникает под влиянием различных факторов – загрязнение окружающей среды, стрессовых ситуаций, приводящих к ослаблению защитных сил

положение.

Пейте поменьше перед сном, чтобы не приходилось часто вставать ночью.

Растяжки на коже (появление стрий)

Сильное натяжение кожи на груди и животе, а также на других участках тела, ведет к повышению местного растяжению подкожной клетчатки, вследствие чего у женщины на больших сроках появляются атрофические

дуга трава сушености, календулы, ромашки, тимьян, проросшие зерна пшеницы.

Для того, чтобы сохранить упругость и эластичность кожи, принимайте витамины, микроэлементы. Потребляйте продукты, богатые кремниевой кислотой, медью, цинком и другими микроэлементами.

Зуд по всему телу

Зуд по всему телу – это одно

аира обыкновенного или розмарина лекарственного улучшают кровообращение.

При пониженном давлении следует чаще бывать на свежем воздухе, больше двигаться, регулярно выполнять суставную гимнастику и мягкие тренинги-разминки.

Гипертония

Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

В дополнение к тому, что порекомендует врач, обязательно проведите курс очистительной диеты по Бернарду Йенсену. Познакомьтесь с основами макробиотики. Используйте витаминно-содержащие и успокаивающие чаи из мяты, пустырника, валерианы, боярышника, сушености.

Используйте самомассаж – чек, регулирующий давление, и точек скорой помощи по методу Су-Джок терапии. Особенно полезно массировать точки перед козелком уха и на кончике мизинца. Чтобы определить точку перед козелком уха, широко откройте рот и нащупайте пальцем образовавшуюся ямочку перед ухом, посередине его. При массаже рот открывать не надо. Точка на кончике мизинца расположена на уголке ногтевого ложа со стороны большого пальца руки. Эти точки надо массировать несколько раз в день.

Хорошо помогают аутотренинги, медитации, поскольку стресс является одним из главных пусковых моментов, повышающих давление.

Используйте водные процедуры для укрепления сосудов и нормализации их работы.

Гестоз

Иногда гестозы называют токсемиями, неврозами, аллергиями беременных, что отражает различные представления об их происхождении. Гестоз, развивающийся в первой половине беременности, обычно называют ранним, во второй ее половине – поздним.

Симптомами раннего гестоза являются тошнота, рвота, снижение аппетита, изменение вкусовых и обонятельных ощущений, потеря в весе.

Рекомендуется легкоусвояемая диета, богатая витаминами. Принимать пищу следует лежа, маленькими порциями. При тошноте и слюнотечении рекомендует полоскать рот шалфеем, ромашкой, корой дуба.

В дополнение, если врач не возражает, рекомендуются прогулки на свежем воздухе, спокойная музыка, рисование.

Симптомами позднего гестоза являются белок в моче, отеки, повышенное кровяное давление, избыточный вес.

Постарайтесь увеличить продолжительность ночного сна (не менее 9-10 часов).

Чаще бывайте на свежем воздухе.

Обратите внимание на питание. Рекомендуется диета с ограничением поваренной соли, углеводов, жиров, жидкости. Можно перейти на макробиотическое питание.

Кроме того, назначают лекарственные травы, обладающие седативным (пустырник, валериана, плоды боярышника) и мочегонным (земляника, трава спорыша, листья брусники, семена укропа, сосновые почки, листья толокнянки) действием, поливитамины (шиповник, черноплодная рябина), фолиевую кислоту, витамин Е (в том числе продукты питания, богатые витамином Е). Чаще лекарственные растения назначают в 20-22, 28-33, 35-37 недель беременности на 10-15 дней с профилактической целью.

Очень важно устранить отрицательные эмоции.

Помните, что лечение определяет и проводит врач!

Материал из сайта Интернет-центра «ЭМОС». Ташкентский городской перенатальный центр, интенсивная группа по «Безопасному материнству».

Беременность по триместрам

Второй триместр



организма, несбалансированного питания (преобладание в рационе углеводов, жиров, жирных мясных продуктов и отсутствие фруктов, зелени, овощей), длительного лечения антибиотиками и кортикостероидами, усталости и вялости организма.

Оздоровите организм. Продумайте рациональное питание в период лечения. Необходимо обязательно исключить сладкое и мучное. Проконсультируйтесь с врачом о том, как принимать примифиллюс.

Для повышения защитных сил организма регулярно проводите водные процедуры: принимайте контрастный душ, если разрешает врач – принимайте комфортные ванны с добавлением сбора из трав (мяты, лаванды, пихты, сосны, хвои). При болях мыло лучше не использовать.

Обмывайте наружные половые органы пахотой или сывороткой. Пахта и простокваша содержат лактобациллы, подобные тем, которые имеются в матке. Обмывание ими помогает восстановить естественный баланс грибов и бактерий.

Больше бывайте на свежем воздухе.

Плохой сон

Причиной плохого сна может быть чрезмерная резвость малыша, когда он сильно бьет ножками.

Рекомендации: Поговорите с малышом, расскажите как вы его любите, успокойте добрыми словами, почитайте ему книгу, спойте песенку. Попросите пообщаться с малышом папу. Дети очень отзывчивы на прикосновения папиных рук, им нравится слушать папин голос. Выполняйте упражнения на расслабление, послушайте приятную для вас музыку, порисуйте.

Могут помочь водные процедуры – комфортный душ, расслабляющая ванна из трав (если разрешает врач).

Избегайте суеты и споров, особенно перед сном. Лучше прогуляйтесь, подышите свежим воздухом. Займитесь вязанием, шитьем.

Подберите удобное положение для сна. Используйте маленькие подушечки, чтобы занять удобное

положение. Свежие стрии имеют красновато-голубоватый цвет, затем они становятся желтовато-белыми. Появление растяжек может быть вызвано изменениями со стороны гормональной системы, избыточным весом, большим скоплением жидкости, нарушением местного кровообращения, а также влиянием наследственных факторов.

Следите за тем, чтобы прибавление в весе происходило не слишком быстро.

Выполняйте упражнения, готовящие мышцы к родам, регулярно проводите суставную гимнастику.

Посещайте бассейн.

Со временем растяжки истончаются, но совсем исчезают редко. Считается, что появление растяжек во многом связано с работой гормональной системы. Укрепляйте гормональную систему с помощью водных процедур, особенно пойдут на пользу холодное обливание. Под влиянием холодной воды чрезмерно растянутые участки кожи становятся более упругими и эластичными, кроме того нормализуется работа гормональной системы. Рекомендуется также регулярно делать массаж махровой рукавицей или растительной мочалкой. Движения во время массажа должны быть мягкими и плавными. Делайте круговые движения в сторону сердца. Мягко и нежно делайте массаж живота, груди, бедер. Спокойный массаж улучшает кровоток, лимфоток, восстанавливает обменные процессы в коже, улучшая ее дыхание. После массажа нанесите масляный экстракт на кожу и через некоторое время смойте. Примите контрастный душ.

Крем от растяжек в период беременности не рекомендуется. Через кожу некоторые компоненты крема могут попадать в кровоток, что не всегда полезно для малыша. В период беременности крем можно заменить масляными экстрактами из трав. Масляный экстракт можно приготовить самостоятельно или воспользоваться готовым экстрактом. Например, можно использовать масло шиповника или облепихи. Из каких трав можно приготовить масляный настой дома? Подой-

из осложнений беременности, которое, однако, не является симптомом какой-либо болезни. До настоящего времени не установлено, какие изменения в организме, обусловленные беременностью, вызывают зуд.

Принимайте комфортный душ или протрите все участки тела полотенцем, смоченным теплой водой. После этого мягкими, массирующими движениями вотрите в еще влажную кожу мазь календулы. Можно приготовить масляный экстракт на основе трав или эфирных масел лаванды, мелиссы, пихты, сосны.

Одышка

Одышка может возникать в момент физической нагрузки, например, при подъеме по лестнице или во время активной прогулки.

Чаще это возникает из-за того, что растущий плод давит на диафрагму, в результате чего становится трудно дышать.

Если появилась одышка, необходимо спокойно и плавно присесть на стул или на корточки, за что-нибудь держась.

Следите за собой – старайтесь все движения делать плавно, спокойно, размеренно. Отдыхайте как можно больше. Ночью подкладывайте под голову подушку.

Если одышка сильно беспокоит, обратитесь к врачу.

Пониженное артериальное давление

Во время беременности в сердечно-сосудистой системе женщины происходят определенные изменения. Пониженное артериальное давление может наблюдаться и при нормальном протекании беременности. В сосудах возникает так называемое «гипотонное» нарушение в системе регулирования кровяного давления. То есть давление внезапно падает, что может привести к обмороку.

Принимайте по утрам контрастный душ. Хорошо помогают обливания холодной водой. Холодная вода повышает упругость сосудов, укрепляет и восстанавливает их. Делает кожу эластичной и гладкой.

Если врач разрешает, принимайте комфортные общие ванны. Общие ванны с добавлением

ДОРИ ВОСИТАЛАРИ ЭКСПЕРТИЗАСИ ВА СТАНДАРТИЗАЦИЯСИ ДАВЛАТ МАРКАЗИ ЛАБОРАТОРИЯЛАРИ ТОМОНИДАН 2002 ЙИЛ ЯНВАР ВА ФЕВРАЛ ОЙИДА СИФАТ НАЗОРАТИДАН ИЖОБИЙ ЎТГАН ДОРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ РЎЙХАТИ

(Давоми. Боши ўтган сонда).

№	Дори воситасининг номи	Ишлаб чиқарувчи фирма номи	Серияси	Ярокли-лик мuddати	Тахлил-нома тартиб рақами	Дори воситасини тавсия этган ташкилот номи
32.	Мульти-капсуласи № 20	«Д-р Абиди фармацевтические лаборатории», ИРИ FICHF «Medio-farm», O'zR	07.10.2001	10.2004	66	КК «Фарм-Др. Абиди»
33.	Нафтизин 0,1%, томчиси 10 мл	FICHF «Medio-farm», O'zR	151201	01.2005	116	FICHF «Mediofarm»
34.	Нафтизин 0,1%, томчиси 10 мл	FICHF «Medio-farm», O'zR	141201	01.2005	115	FICHF «Mediofarm»
35.	Папазол таблеткаси №10	ОАО «Ирбитский ХФЗ», Россия	100301	04.2006	125	ХИФП «Информмадад»
36.	Пирадин сиропи 60 мл	«Д-р Абиди фармацевтические лаборатории», ИРИ	38.10.2001	10.2004	71	КК «Фарм-Др. Абиди»
37.	Пирозил сиропи 60 мл	«Д-р Абиди фармацевтические лаборатории», ИРИ	04.10.2001	10.2004	70	КК «Фарм-Др. Абиди»
38.	Пирозил таблеткаси №100	«Д-р Абиди фармацевтические лаборатории», Иран	02.11.2001	11.2006	98	КК «Фарм-Др. Абиди»
39.	Раунатин 0,002 г таблеткаси №10	ОАО «Щелковский витаминный завод»	760401	05.2004	126	ХИФП «Информмадад»
40.	Синафлан 0,025% суртмаси 10 г	ОАО «Нижфарм», Россия	130701	06.2006	57	ИИЧК «Bio i Ko»
41.	Сульфадиметоксин 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Ирбитский химико-фармацевтический завод»	81001	11.2006	194	ФК «Евро Фарм Сбыт»
42.	Тауфон 4% куз томчиси 5 мл №5	«Московский эндокринный завод»	261000	11.2004	222	ИИЧК «Bio i Ko»
43.	T-исептол. 480 мг таблеткаси №10x2	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	02460102	09.2005	181	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
44.	T-исептол. 480 мг таблеткаси №10x2	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	02480102	09.2005	216	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
45.	T-исептол. 480 мг таблеткаси №10x2	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	02470102	09.2005	215	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
46.	Тримол таблеткаси 10x10	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	M0061L	11.2005	156	КК «Сурхан Аджанта ЛТД»
47.	Тримол таблеткаси 10x10	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	M0071L	11.2005	155	КК «Сурхан Аджанта ЛТД»
48.	Хантал кукуни халтачалари №10	КК «Fazi-Xal»	11.12.2001	05.2003	224	КК «Fazi-Xal»
49.	Хантал кукуни халтачалари №10	КК «Fazi-Xal»	12.12.2001	05.2003	225	КК «Fazi-Xal»
50.	Хантал кукуни халтачалари №10	КК «Fazi-Xal»	13.12.2001	05.2003	226	КК «Fazi-Xal»
51.	Хиста-Ту сиропи 60 мл	«Д-р Абиди фармацевтические лаборатории», ИРИ	L20.10.2001	10.2004	69	КК «Фарм-Др. Абиди»
52.	Энапрел 5 таблеткаси № 20	«Д-р Абиди фармацевтические лаборатории», Иран	14.10.01	10.2004	79	КК «Фарм-Др. Абиди»
1.	Адонис-бром таблеткаси № 25	«Борисовский завод медицинских препаратов»	340401	05.2003	190	ХФ «Адхам Фарм»
2.	Активлаштирилган кумир 0,25 г таблеткаси №10	ОАО «Ирбитский химфармзавод»	800801	09.2003	191	ХФ «Адхам Фарм»
3.	Анальгин 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	1771101	12.2006	3	ХФ «Малхам Фарм»
4.	Анальгин 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	1721101	12.2006	2	ХФ «Малхам Фарм»
5.	Анальгин 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	10202	03.2007	193	ХФ «Малхам Фарм»
6.	Анальгин 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	30202	03.2007	194	ХФ «Малхам Фарм»
7.	Анальгин 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	40202	03.2007	195	ХФ «Малхам Фарм»
8.	Анальгин 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	50202	03.2007	196	ХФ «Малхам Фарм»
9.	Анапирин таблеткаси №10	КК «Журабек Лабораториес ЛТД», УзР	0010202	03.2005	47	КК «Журабек Лабораториес ЛТД»
10.	Анапирин, таблеткаси №10	КК «Журабек Лабораториес ЛТД», УзР	0020202	03.2005	103	КК «Журабек Лабораториес ЛТД»
11.	Анузол шамчалар №10	ОАО «Нижфарм», Россия	280701	08.2003	155	ИИЧК «Bio i Ko»
12.	Апосул капсуласи №100	«Аджанта Фарма Лимитед», Хиндистон	AA 0121L	11.2006	174	ЧПКФ «Малика Фарм»
13.	Аспальгин таблеткаси №10	КК «Сурхан Аджанта ЛТД», УзР	026TD	09.2003	181	ХФ «Адхам Фарм»
14.	Ацетилсалицил кислотаси 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	4151101	12.2005	23	ХФ «Малхам Фарм»
15.	Бактимс 100 мл	АОЗТ «Сорб-Тех», УзР	08-01-2002	01.2004	5	АОЗТ «Сорб-Тех»
16.	Бактимс 100 мл	АОЗТ «Сорб-Тех», УзР	15-01-2002	01.2004	6	АОЗТ «Сорб-Тех»
17.	Валериана экстракти усти қопланган 0,02 г таблеткаси №10	«Ай Си Эн Томскхимфарм», Россия	420901	10.2003	183	ХФ «Адхам Фарм»
18.	Валериана экстракти усти қопланган 0,02 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	4371101	12.2003	187	ХФ «Малхам Фарм»
19.	Вишневский буйича бальзамли линимент 30 г	ОАО «Нижфарм», Россия	491001	11.2006	167	ИИЧК «Bio i Ko»
20.	Гросептол 480 таблеткаси №10	КК «Журабек Лабораториес ЛТД», УзР	0010202	03.2005	100	КК «Журабек Лабораториес ЛТД»
21.	Дигоксин таблеткаси № 50	«Гедон Рихтер АО», Венгрия	T 95053A	05.2002	85	«Дори Дармон» ДАУ
22.	Дигоксин таблеткаси № 50	«Гедон Рихтер АО», Венгрия	T 95054A	05.2002	86	«Дори Дармон» ДАУ
23.	Доктор МОМ пастилкаси	«Юник Фармасьютикал Лабораториз», Хиндистон	2106	11.2006	125	ХФ «Фармед»
24.	Доктор МОМ сиропи 100 мл	«Юник Фармасьютикал Лабораториз», Хиндистон	2050	11.2006	123	ХФ «Фармед»
25.	Доктор МОМ суртмаси 20 г	«Юник Фармасьютикал Лабораториз», Хиндистон	U2121	11.2004	124	ХФ «Фармед»

Сўраган эдингиз...

КУЙДИРГИ КАСАЛЛИГИ НИМА?

Мустақиллик йилларида инсон саломатлигини муҳофаза қилиш бош мезонга айланди. Бу борада ҳукуматимиз саяёҳаракати билан қўллаб-таъдирлар ўтаяпти. Аммо, турли касалликларнинг олдини олиш ҳар бир инсоннинг ўзига қўй жиҳатдан боғлиқ. Касаллиқни даволагандан кўра, унинг олдини олиш афзал. Айниқса, ҳозирги пайтда турли жойлардан келтирилган озиқ-овқат маҳсулотлари орқали ҳам ҳар хил касалликлар келиб чиқадиганлиги кузатишмоқда. Шу боис, бундай пайтда эҳтиёт чораларини кўриш лозим. Ута хавфли касалликлардан бири куйдиргидир. Унинг келиб чиқиши анча узокқа бориб тақалади.

Куйдирги ўта хавфли, ўткир юқумли касаллик бўлиб, қадимда халқ орасида «ёмон қарбункул», «илоҳий олов», «эрон алангаси» каби номлар билан ҳам аталган. Бу касаллик уй ҳайвонлари ва ҳатто одамлар орасида ҳам учрайди. Касаллик тарқатувчи микроблар ташқи муҳитда – тулроқда, сувда бир неча ўн йиллаб сақланиши мумкин.

Куйдиргининг асосий манбаи ифлосланган тулроқ ҳисобланиб, ҳайвон ўсимликларини истеъмол қилиши туфайли касалланади. Шунингдек, куйдирги таёқчалари хаво-томчи, чанг-тўзон билан юқори нафас йўллари орқали организмга сингиди.

Касалланган ҳайвон микробни ташқи муҳитга – қон аралаш суюқликлар, ўпка орқали ажратади.

Соғлом кишиларга куйдирги таёқчалари турли хил қон суюқликлардан ҳамда ҳайвонларнинг овқат ҳазм қилиш ва нафас олиш аъзолари орқали юқадди. Касаллиқнинг яширин даври бир неча соатдан 14 кунгача, ўртача 2-3 кунга тенг. Куйдиргининг тери, ўпка, ичак ва бошқа шакллари бўлади. Тери шаклида хос нарсас яра ва уни қоплаган қора парданинг атрофида инфильтрат тўпланади ва шиш аломати келиб чиқади. Беморда қувватсизлик, ҳароратнинг кўтарилиши, бош оғриғи, эт увишиши каби интоксикация белгилари пайдо бўлади. Касаллиқнинг ўпка шаклида эса қўқрак қафасида оғриқ, нафас қисилиш, йўтал, тумов белгилари билан кечади.

Куйдирги касаллиги ўз вақтида аниқланса, клиник белгиларига қараб тегишли даволаш усуллари қўлланилади.

Касаллиқнинг олдини қандай олиш мумкин, деган савол турли-ҳил мумкин. Уй ҳайвонларини ветеринария врачининг рухсатисиз суйиш, гўшт маҳсулотларини аҳоли орасида тарқатиб юбориш, уларнинг ички аъзолари, тери ва жунларини, зарарсизлантirmасдан қўйиб юбориш, ветеринария қўриқдан ўтмаган гўшт маҳсулотларини истеъмол қилиш, касаллиқни омма орасида кенг тарқалишига сабаб бўлади. Шунинг учун ветеринария рухсати бўлмаган гўштни харид қилманг. Ҳайвон териси ва жунига ишлов бераётганда маҳсулот қўлқоплардан фойдаланиш керак.

Ушбу касаллиқнинг олдини олиш мақсадида туман ДСЭНМ ходимлари томонидан доимий профилактик ишлар амалга оширилмоқда. Соғлиқни сақлаш вазирилик томонидан бепул вакциналар ажратилиб, ҳудуддаги идора ва ташкилотларнинг маҳсулот бўлима-рида ишловчиларнинг 1000 нафардан ортиғи эъланган. Биринчи навбатда гўшт маҳсулотлари билан савдо қилувчилар ва қўшонада ишловчилар куйдиргига қарши меъёردаги эмлашни олишди.

Бундан ташқари, касаллиқни келтириб чиқариш хавфи бор жойларда 56та текшириш ўтказилди. Шулардан 5та қолбаса маҳсулотлари ишлаб чиқариш цехи ҳамда бозорда қасосчилик қилувчи 7 нафар жавобгар шахсларга санитария-гигиена талабларини бузганликлари учун 70 минг сўм жарима солинди.

Шунингдек, гўшт маҳсулотлари билан савдо қилувчи 33та дўконда санитария меъёрига амал қилмаганлиги учун 158 минг сўм жарима ўқдирилган. Шу ўринда айтиш жоизки, халқимиз гўшт ва қолбаса маҳсулотлари харид қилаётганда, тозаллигига, сифат сертификатига алоҳида эътибор бериши зарур. Касаллик белгилари юзга келганда дарҳол тиббий ходимларга мурожаат қилиш энг оқилона ва эҳсонлиги ёнда саклаш ўринлидир.

Б. ЮСУПОВ

Юнусобод тумани давлат санитария-эпидемиология нazorat маркази бош врач.

ДОРИ ВОСИТАЛАРИ ЭКСПЕРТИЗАСИ ВА СТАНДАРТИЗАЦИЯСИ ДАВЛАТ МАРКАЗИ ЛАБОРАТОРИЯЛАРИ ТОМОНИДАН 2002 ЙИЛ ФЕВРАЛ ОЙИДА СИФАТ НАЗОРАТИДАН ИЖОБИЙ ЎТГАН ДОРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ РЎЙХАТИ

№	Дори воситасининг номи	Ишлаб чиқарувчи фирма номи	Серияси	Яроқли-лик мuddати	Тахлил-нома тартиб рақами	Дори воситасини тасвир этган ташкилот номи
26.	Йодинол эритмаси 100 мл	«Борисовский завод медицинских препаратов» ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	350801	09.2004	208	ХФ «Адхам Фарм»
27.	Кальция глюконат 0,5 г таблеткаси №10	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	240301	04.2006	211	ХФ «Адхам Фарм»
28.	Метрид-200 таблеткаси №10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	140010102	12.2004	198	КК «Кор Фармсаноат»
29.	Метрид-200 таблеткаси №10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	140020102	12.2004	199	КК «Кор Фармсаноат»
30.	Метрид-200 таблеткаси №10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	140030102	12.2004	200	КК «Кор Фармсаноат»
31.	Метрид-200 таблеткаси №10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	140040102	12.2004	201	КК «Кор Фармсаноат»
32.	Нафтизин MF 0,1% эритмаси 10 мл	FICHF «Mediofarm», O'zR	010102	02.2005	28	FICHF «Mediofarm»
33.	Омез капсуласи № 30	«Доктор Реддис Лабораторис ЛТД», Хиндистон	B1027	02.2004	84	ШЖ «SAYREKS»
34.	Пирацетам 0,2 г таблеткаси № 60	ОАО «Дальхимфарм», Хабаровск ш.	180401	05.2004	180	ХФ «Адхам Фарм»
35.	Ринза таблеткаси №10	«Юник Фармасьютикал Лабораториз», Хиндистон	U 2046	11.2004	126	ХФ «Фармед»
36.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	11060202	07.2004	127	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
37.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	11070202	07.2004	128	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
38.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	11080202	07.2004	129	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
39.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	11090202	10.2004	130	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
40.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	11100202	10.2004	131	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
41.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	11110202	10.2004	132	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
42.	Т-Пиразинамид 500 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	11120202	10.2004	133	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
43.	Тетрацилин таблеткаси 250 мг 20x10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	230040102	12.2003	92	КК «Кор Фармсаноат»
44.	Тетрацилин таблеткаси 250 мг 20x10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	230020102	12.2003	93	КК «Кор Фармсаноат»
45.	Тетрацилин таблеткаси 250 мг 20x10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	230030102	12.2003	94	КК «Кор Фармсаноат»
46.	Тетрацилин таблеткаси 250 мг 20x10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	230010102	12.2003	95	КК «Кор Фармсаноат»
47.	Тетрацилин таблеткаси 250 мг 20x10	КК «Кор Фармсаноат», УзР	230050102	12.2003	96	КК «Кор Фармсаноат»
48.	Т-изониазид, 100 мг таблеткаси №1000	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	09020202	01.2006	101	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
49.	Т-изониазид, 300 мг таблеткаси №1000	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	10020202	11.2006	102	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
50.	Т-изониазид, 300 мг таблеткаси №1000	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	10030202	11.2006	104	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
51.	Т-исептол, 480 мг таблеткаси № 20	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	02500102	09.2005	210	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
52.	Т-исептол, 480 мг таблеткаси № 20	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	02490102	09.2005	209	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
53.	Т-пиридоксин 50 мг, таблеткаси №1000	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	23060202	10.2004	105	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
54.	Т-пиридоксин 50 мг, таблеткаси №1000	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	23070202	10.2004	106	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
55.	Трависил йўталга қарши монпаси	«Plethico pharmaceuticals Limited», Хиндистон	348	10.2006	156	ИП «Патис централ эйша»
56.	Трависил йўталга қарши монпаси	«Plethico pharmaceuticals Limited», Хиндистон	127	11.2006	159	ИП «Патис централ эйша»
57.	Трависил йўталга қарши монпаси	«Plethico pharmaceuticals Limited», Хиндистон	254	11.2006	160	ИП «Патис централ эйша»
58.	Трависил шарбати 100 мл	«Plethico pharmaceuticals Limited», Хиндистон	1042	11.2006	161	ИП «Патис централ эйша»
59.	Трависил шарбати 100 мл	«Plethico pharmaceuticals Limited», Хиндистон	2001	12.2006	162	ИП «Патис централ эйша»
60.	Транквин 10 (дiazepam) таблеткаси №20	«Д-р Абида фармацевтические лаборатории», Иран	04.10.01	10.2006	81	МЧЖ «Qora-Qamich Dorixonlari»
61.	Транквин 5 (дiazepam) таблеткаси №20	«Д-р Абида фармацевтические лаборатории», Иран	06.10.01	10.2006	80	МЧЖ «Qora-Qamich Dorixonlari»
62.	Т-Рифамизон 300/150 таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	22060202	09.2004	138	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
63.	Т-Рифамизон 300/150 таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	22070202	09.2004	139	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
64.	Т-Рифамизон 300/150 таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	22080202	09.2004	140	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
65.	Т-Рифамизон 300/150 таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	22090202	09.2004	141	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
66.	Т-Рифамизон 300/150 таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	22100202	09.2004	142	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
67.	Т-Рифамизон 300/150 таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	22110202	09.2004	143	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»
68.	Т-Этамбутол 400 мг таблеткаси	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД», УзР	13050202	12.2005	134	КК «Таш-Тамед Фарма ЛТД»

(Давоми бор).



Берн Э. Групповая психотерапия. - М., 2000. - 464 с. - (Концепции: теории, традиции, инновации). Шифр 615.8 Б-51.

Классическая монография выдающегося американского психотерапевта, основателя одного из влиятельнейших направлений в психологии - транзактного анализа. Автор дает свой взгляд на теорию групповой терапии и делится богатым опытом ведения терапевтических групп. «Групповая психотерапия» относится к наиболее часто цитируемым книгам по транзактному анализу. В Приложении приводятся авторский терминологический словарь и стенограмма работы Э. Берна в терапевтической группе.

Губачев Ю. М., Макиенко В. В. Психические расстройства в практике семейного врача. - СПб., 1998. - 63 с. (Библиотека семейного врача). Шифр 616.89 Г-93.

В книге рассматриваются вопросы, связанные с участием семейного врача в диагностике и лечении психических расстройств. Особое внимание уделено совместной деятельности семейного врача со специалистами - психиатром и психотерапевтом. Психосоматические взаимосвязи представлены как объективно существующие закономерности функционирования человека, понимание которых формирует менталитет семейного врача.

Губачев Ю. М., Макиенко В. В. Психосоциальные проблемы семейной медицины. - СПб., 1998. - 49 с. (Серия «Библиотека семейного врача»). Шифр 616.89 Г-93.

В книге приводятся необходимые для становления семейного врача сведения из общей психологии человека, позволяющие оценить как особенности личности пациента, так и условия ее развития. Представлены данные, позволяющие оценить семью, ее стабильность, а также особенности личностного реагирования на неблагоприятную ситуацию.

Кадыков А. С., Шахпаровна Н. В. Реабилитация после инсульта // Лечащий врач. - 2002. - №1-2. - С.67-71.

В работе рассмотрены факторы восстановления больного, подробно освещены вопросы двигательной реабилитации, вопросы борьбы с осложнениями постинсультного периода, даны рекомендации по речевой реабилитации. Авторы подробно останавливаются на вопросах психологической и социальной реабилитации и медикаментозной реабилитации, а также уделяют большое внимание проблеме профилактики повторных инсультов.

Лавров А. Ю., Штульман Д. Р., Яхно Н. Н. Головокружение у пожилых: Обзор // Неврологический журн. - 2000. - №5. - С.39-47.

Головокружение - один из симптомов, наиболее часто встречающихся в пожилом возрасте. В ряде случаев, отмечается в статье, головокружение служит проявлением состояний, требующих неотложной диагностики и лечения. Большое значение в дифференциальной диагностике головокружения имеет клиническое обследование. Выделяют несколько клинических типов головокружения: системное, обморочное и предобморочное состояние, нарушение равновесия и психогенное. Наряду с адекватным лечением важную роль в улучшении качества жизни больных играет реабилитация.

(Продолжение следует).

Зеленая аптека

ШАЛФЕЙ



Древнегреческие медики называли шалфей «священной травой», считая его особенно полезным при женском бесплодии. В Древнем Египте после опустошительных войн или эпидемий, которые уносили большое количество людей, женщин просто обязывали приправлять пищу шалфеем, пить чай из него - и все для того, чтобы увеличить рождаемость. Современная медицина советует в этих же целях пить слегка присоленный сок шалфея.

Шалфей - хранилище фитогормонов. Известно, что они подобны человеческим гормонам, похожим на эстрогены (женские половые гормоны). Женщинам после 35 лет полезно проводить курс омолаживания - три раза в год по месяцу пить по утрам стакан настоя: 1 чайная ложка шалфея на стакан кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить медленно, за 30-40 минут до еды. Для вкуса можно добавлять лимон или мед.

В наших горах встречается необыкновенно ароматное растение с серебристо-зелеными листьями, покрытыми войлочным налетом. Цветки у него крупные, синевато-фиолетовые. Это шалфей, о целебных свойствах которого часто упоминается в художественной и медицинской литературе. Высушенные листья шалфея применяют в виде отвара как вяжущее и дезинфицирующее средство при катаральных состояниях слизистых оболочек, воспалениях в носоглотке, заболеваниях органов пищеварения. Листья также входят в состав грудного и смягчительного сборов. Чай из шалфея издавна считался полезным при бронхитах и легочных заболеваниях.

Настой семян шалфея способствует зачатию, помогает как мужчинам, так и женщинам, - у последних повышается «присасывающий» рефлекс шейки матки. Настой готовят так: 1 чайная ложка семян на стакан кипятка, держать в холодильнике, чтобы не испортился, пить по 1 десертной ложке 2 раза в день - утром натощак и перед сном в течение

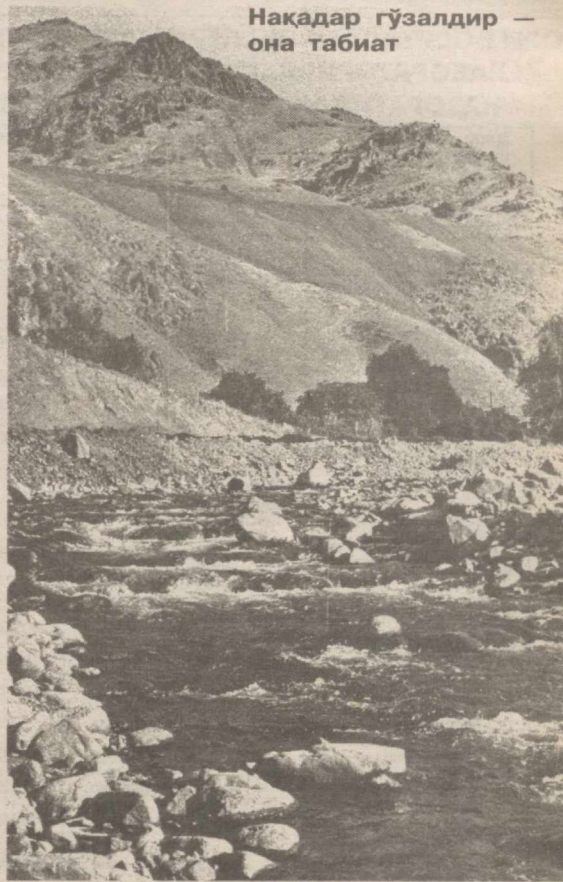
11 дней, сразу после прекращения менструации. Курс лечения - 3 месяца. Если не наступит желанная беременность, то сделать на два месяца перерыв и повторить лечение.

Значительно уменьшается или полностью исчезает фригидность, особенно если добавить к шалфею липу, которая тоже является растительным фитогормоном. Для этого нужно взять по 1 чайной ложке шалфея и липы, залить двумя стаканами кипятка. Настаивать до остывания, пить в течение дня.

Необходимо помнить об умеренности в использовании шалфея! Может появиться аллергия, большие дозы могут привести к отравлению.

Шалфей также применяется в кулинарии в виде порошка из высушенных листьев. Он добавляется как заменитель розмарина в супы, к мясу, птице и к сырам, особенно павлово, а также к салатам, содержащим яйцо и холодное мясо. Как самостоятельную пряность шалфей кладут в капустные, яично-рисовые и мясные пироги, мясные фарши для котлет, фрикаделек, рулетов. Им посыпают непосредственно перед подачей куриные бульоны, яичные блюда, отварную жирную рыбу, тушеную говядину. Получается особый вкус и аромат.

Накадар гўзалдир —
она табиат



ФАСТУМ ГЕЛЬ

В последние годы все больше людей лечатся дома, а не в кабинете врача. Достаточно часто нас беспокоят тянущие и ноющие боли в спине, боли в суставах и мышцах. Ежедневно двигаясь, мы не застрахованы от боли из-за растяжения связок, ушибов, воспаления сухожилий и суставов. В этом случае стоит использовать препарат ФАСТУМ ГЕЛЬ фирмы БЕРЛИН-ХЕМИ.

Препарат ФАСТУМ ГЕЛЬ фирмы БЕРЛИН-ХЕМИ - современное быстродействующее противоревматическое средство на специально разработанной основе.

Быстро проникает в центр боли и воспаления.

Активным компонентом ФАСТУМ ГЕЛЯ является высокоактивное негормональное противовоспалительное вещество - кетопрофен, действие которого усиливается уникальной водно-спиртовой основой. Оригинальный состав препарата ФАСТУМ ГЕЛЬ обеспечивает его быстрое проник-



новение и высокую концентрацию в самом центре боли и воспаления.

Один или два раза в день 3-5 см геля наносят на кожу и затем мягко втирают круговыми движениями. ФАСТУМ ГЕЛЬ быстро впитывается, не оставляет жирных пятен на одежде и обладает приятным запахом лаванды, поэтому вся Ваша семья может использовать ФАСТУМ ГЕЛЬ в любое время суток. Появившаяся новая упаковка ФАСТУМ ГЕЛЬ 30 г оптимальна для продолжительного лечения. Собираясь на работу или в те-

атр, в гости к друзьям или на официальную встречу, Вы смело можете пользоваться препаратом ФАСТУМ ГЕЛЬ. А если Вы или Ваши дети занимаетесь спортом и ведете активный образ жизни, ФАСТУМ ГЕЛЬ Вам просто необходим!

**УЗБЕКИСТАН, БЕРЛИН-ХЕМИ АГ,
Представительство в Ташкенте.**

Узбекистанский пр., 98.
Тел.: (998 71) 120-66-48.
Факс (998 71) 120-66-46.

Хитой табобати маслахат беради

● Одам кўп терлайдиган бўлса, дезодорантлардан фойдаланиш тавсия этилмайдиган, чуқки улар терининг тешикларини беркитиб қўяди. Бунинг ўрнига акупунктуранинг оддий усулидан фойдаланган маъқул. Иккала қўлда катта бармоқларнинг асосини (кафтинг тепасида) каттик-каттик босиш керак. Бундан ташқари унган бугдой 15-30 грамм ейиш керак.

● Кулоқ шангиллаганда энг оддий усул фойда қўлади: кулоқнинг ёноқ суяклари бошланган жойдан 2 сантиметр берида жойлашган нукталар босилади. Кекса ёшдаги одамларга тут ейиш тавсия этилади.

● Тишингиз огриганда иккала қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари ўртасида жойлашган нуктани босинг.

● Киндик билан курак суяги тугаган жой ўртасида ётган нуктани босилса кўнгли айнаши қолади ёки олди олинади. Қўсгандан кейин меъда ишини меъданига келтириш учун оқ гурудан бўтқа есангиз жуда фойдали бўлади.

● Бош айланганда оёқлардаги кичик болдир суяги тугаган жойдан 2 сантиметр пастдаги нуктани босиш тавсия этилади. Шунда бош айланиш тақат-тақ қолади.

Улыбнитесь!

Деревенский врач гонит машину с недовольной скоростью.

— Медленнее, — говорит жена, — увидит полицейский.
— Не беспокойся, — отвечает врач, — я ему сказал весь день лежать в постели.

Профессор студенту на экзамене:

— Какие вы знаете виды родов?

Студент: — Преждевременные, запоздалые, неправильные.

Профессор: — Подробнее, пожалуйста.

Студент: — Преждевременные - за год до свадьбы, запоздалые - через три года после смерти мужа, неправильные - когда вместо жены рожают соседка.

Приходит пациент в психиатрическую больницу и видит,

что больные прыгают с крыши здания на кровати.

— Что это вы делаете? — спрашивает пациент.

— В «Аэрофлот» играем.

— А где директор?

— А мы его первым рейсом отправили.

В сумасшедшем доме. Один больной представлял, что он - зерно. Наконец его вывели и выписывают из больницы.

— Ну теперь-то вы знаете, что вы не зерно?

— Я-то знаю, а петух-то не знает!

В сумасшедшем доме выступает агитатор и расхваливает нашу действительность. Applaudуют все, кроме одного, стоящего в стороне.

— А вы почему не хлопаете?

— интересуется агитатор.

— Я не сумасшедший. Я сани-

«Ўзбекистонда
соғлиқни сақлаш»

«Здравоохранение
Узбекистана»
Газета муассиси:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир:
С. ОРИПОВ
профессор.

Ижрочи муҳаррир:
И. СОАТОВА.

Тахрир хайъати:
М. МИРАЛИЕВ, П. МИРЗОДАТОВ
(Бош муҳаррир ўринбосарлари),
Х. РАББАТОВ.

Манзилгоҳимиз: 700060, Тошкент,
Охунбоев кўчаси, 30-уй, 2-қават.
Тел/факс: 133-13-22; тел. 133-57-73.

Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Қўмитасида
рўйхатга олинган, гувоҳнома № 00504.

Умумий адади 10.000 нуска
Ўзбек ва рус тилларида чоп этилади.
Хафтанинг сешанба кунлари чиқади.
Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда соғлиқни
сақлаш»дан олинди деб кўрсатилиши шарт.
Заказ Г-317.

Ўзнома «ШАРҚ» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси босмахонасида чоп
этилади. Корхона манзили:
Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.
Ҳажми 2 босма тобов. Формати А3. Офсет
усулида босилган. Ўзнома IBM компьютерида
термиди ва саҳифаланган.
Реклама ва эълонлардаги маълумотларнинг
мазмунини ва ҳаққонийлигини учун реклама берувчилар
жавоб берадилар.
Саҳифаловчи: Анна ХОЛЛОВА.