КАМҚОНЛИК ЧЕКИНАДИ
2-бет.

ЭНУРЕЗ
3-я стр.

Ушбу сонда:

НОМАЪЛУМ ШАХСДАН НОМА
4-бет.

ЧАҚАЛОҚ ҲИДИ ВА ЙИҒИСИДАН БАҲРА ОЛАМАН
6-бет.

ЎЗБЕКИСТОНДА СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

«Шифокорнинг кўзи лочиндек ўткир, қўллари қизларнинг қўлларидек майин, ақли илон каби донишманд, қалби шерникидек довюрак бўлиши керак».

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

Абу Али ибн Сино.

Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган. № 49 (305) 2002 йил 10-16 декабрь. Сешанба кунлари чиқади. Сотувда эркин нархда.

«...Менинг бир таклифим бор: кириб келаётган 2003 йилни «Обод маҳалла йили» деб эълон қилсак».

Ислом КАРИМОВ.

ЭЗГУЛИК МЕЗОНИ

Мана куни кеча Бош Қомусимиз бўлган Конституциямизнинг ўн йиллиги Ўзбекистонимизда фахр-ифтихор билан нишонланилди. Жамиятимиз тараққиёти учун катта аҳамиятга эга бўлган Конституциямизнинг қадр-қиммати ошиб бораётганлиги ҳам халқимизнинг ҳуқуқий демократик давлат, адолатли фуқаролик жамияти, эркин ва фаровон ҳаёт қуришдек орзу-ҳаваси ўз ифодасини топаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас.

Дарҳақиқат, пойтахтимиздаги муҳташам «Туркистон» саройида Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 10 йиллигига бағишланган йиғилиш бўлиб ўтар экан, унда Президентимиз И.Каримов Бош Қомусимизнинг қанчалик қадрли эканлиги ва мана шу давр мобайнида моҳияти нечоғлик чуқур мазмунга эга эканлигини таъкидлаб ўтдилар, шунингдек, Юртбошимиз янги йилимизни «Обод маҳалла йили» деб таклиф киритишларининг ўзида қанчалик маъно борлиги, бутун Ўзбекистон халқининг дилидаги орзу-армонларини рўёбга чиқаргандек бўлди. Чунки халқимизда бир нақл борки, «Етти маҳалла бир фарзандга ота-она» деганларидек, эндиликда инсонларимизни бир-бирларига бўлган меҳр-муҳаббатлари янада ортиб, саховатли халқимиз қўлидан келганча қарияларимиз, ногиронларимиз қолаверса, бутун маҳалла аҳлидан доимий хабардор бўлишларига шубҳа йўқ.

ТАҲРИРИЯТ.

МУҲИМ МАСЪУЛИЯТ

Тараққиёт ва тинчлик йўлидан бораётган мустақил юртимиз Ўзбекистоннинг кечагина қутлуғ байрами, Конституциямизнинг 10 йиллигини шодиёна қилдик. Бу муқаддас қомус инсон ҳақ-ҳуқуқларини, қадр-қимматини эъзозлашга, жамият фуқароларининг адолатли, эркин, демократик тамойилларга таяниб, фаровон ҳаёт кечиришини қонун асосида ҳимоя қилади.

Конституциямиз қабул қилинган кун байрам арафасида Президентимизнинг янги 2003 йилни «Обод маҳалла йили» деб эълон қилиши, жамиятимиз маънавий ҳаётининг юксалишига, маҳаллаларда ободончилик, озодагарчилик ишларининг жадал олиб борилишига, ёшларнинг ахлоқий-маданий тарбиясига ҳамжиҳатликда эътибор қаратиш лозимлиги ҳар биримизга алоҳида масъулиятлар юклайди.

Абдулла УБАЙДУЛЛАЕВ,
пульмонология ва фтизиатрия илмий текшириш иститутининг директори, профессор.

НИШОНДОРИМИЗ

ҲАЁТДА КАМТАРИН, ХИЗМАТДА ЖОНКУЯР

Ҳа, ҳаётда шундай инсонлар борки, ўзининг камтаринлиги, олижаноблиги ва меҳнатсеварлиги билан бошқалар қалбидан чуқур ўрин олар экан.

Ана шундай инсонлардан бири Акромов Комил Исломовичдир. Тиббиётнинг жонкуяр фидойиси 20 йилдирки, халқимиз саломатилиги йўлида хизмат қилиб келмоқда.

Бу давр мобайнида Комил Акромов 1-сон республика клиник шифохонасининг врач-интернаси, 2-Тошкент Давлат тиббиёт институти клинкасининг врач-рентгенологи, врач-терапевти, терапия бўлими мудири, нефрология бўлими мудири, Соғлиғни сақлаш вазирлиги Тиббий ёрдамни ташкил қилиш Бош бошқармасининг етакчи мутахассиси, тиббий тикланиш ва физиотерапия илмий-текшириш институти клиникасининг бош врачи, 2-ТошДавТИ 1-сон клиникасининг бош врачи, ҳозирги кунда эса Тошкент вилояти Соғлиқни сақлаш Бош бошқармасининг бошлиғи лавозимида фаолият кўрсатиб келмоқда. Кўп йиллар давомида тиббиёт муассасаларидаги сермашаққат ва шарафли вазифаларда ишлаш билан бирга ўз касб маҳорати, ташкилотчилик қобилиятлари ҳамда бой тажрибаларини намоён этиш билан бир қаторда ёш мутахассисларга меҳрибон устоз, тажрибали, талабчан ва жонкуяр, ўз ўрнида қаттиққўл ҳамдир. Комил Акромов энг яхши одамийлик фазилатларини ўзларида жамлаган ҳолда, ҳамкасбларини қўллаб-қувватлаш, меҳрибонлиги, доно маслаҳатлари ва амалий ёрдамлари билан касбдошлари қалбининг тўридан жой олиб улгурган.

Шу боис бўлса керакки, давлатимиз Комил Акромовнинг камтарона меҳнатларини ҳисобга олиб, мустақиллигимизнинг 11 йиллиги арафасида «Шуҳрат» медали билан тақдирлади. Биз таҳририят ходимлари ҳам тиббиётимизнинг фахрли инсони Комил Исломович Акромовни ушбу мукофот билан самимий қутлаб, келгусидаги ишларига парвозлар тилаб қоламиз.

А. НУРАТДИНОВ олган сурат.

САЛОМАТЛИК БЕБАҲО – УНИ ПУЛ БИЛАН ЎЛЧАБ БЎЛМАЙДИ! УНИ ҚАНДАЙ ЭҲТИЁТЛАШ МУМКИН?

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» маслаҳатлари ва тавсияларига амал қилсангиз, касалликдан фориғ бўлиш имконини топа оласиз.

Саломатлик уммонида ўзига хос йўлбошчингиз бўлмиш «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасини мунтазам ўқиб боринг.

Газетамизни киоскалардан харид қилиш ёки исталган алоқа бўлимида унга 2003 йил учун обуна бўлишингиз мумкин.

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана». Нашр индекси – 127.

МАҲАЛЛА – ЎЗИМИЗНИНГ УЙИМИЗ

Ватан остонаси бу – маҳалла. Маҳалла уйимиз. Биз шу уйнинг оила аъзоларимиз. Мана, юртимиз раҳбари 2003 йилни «Обод маҳалла йили» деб эълон қилди. Бундан айниқса, биз, маҳалла оқсоқолларининг боши осмонга етди. Шу ўринда муҳтарам Президентимизнинг изчил сиёсат юргизаётганига тасанно айтиш керак.

... Соғлом авлод йили, Оналар ва болалар йили, Қарияларни қадрлаш йилида бошланган эзгу ишларимиз чала бўлиб, ярим йўлда қолиб кетмасин-да, дейди Юртбошимиз.

Болалари ҳам маънан, ҳам жисмонан соғлом юртнинг келажаги порлоқ бўлади. Демак, мамлакатимизнинг эртаси кўп жиҳатдан биз оқсоқолларга боғлиқ экан. Шу боис, биз, эътибор учун шукроналик билан кифояланиб кўя қолмай, балки бутун кучимизни, меҳр-муҳаббатимизни маҳаллага бағишлайлик.

Зеро, Президентимиз ҳам худди шуни ҳис этган ҳолда 2003 йилни «Обод маҳалла йили» деб эълон қилган экан, бунда теран маъно борлигини англайлик.

Ҳасан АҲМЕДОВ,
Самарқанд вилояти Қўшработ тумани Ўроқ Жоникулов номли маҳалла оқсоқоли.

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

ЖОЙЛАРДАН МУХБИРЛАРИМИЗ ХАБАР ҚИЛАДИЛАР

Меҳнати таҳсинга лойиқ

КАСБИНИНГ ФИДОЙИСИ

Орамизда шундай касб эгалари борки, улар ўз хизматлари билан, тадбиркорлигу зукколиклари билан инсонлар мушкулини осон қилишни хуш кўрадилар. Бундай инсонлардан бири Ўзбекистон Республикаси Миллий реабилитация марказида ногиронлар саломатлигини мустаҳкамлашга муносиб ҳисса қўшаётган Санжар Рихсиевдир.

– Ўзбекистон Республикаси Миллий реабилитация марказининг асаб касалликлари бўлимида йилига бир марта даволаниб тураман, – дейди қашқадарёлик иккинчи гуруҳ ногирони, 70 ёшли отахон Элдор Ниёзов. – Очиғини айтсам, бу ерда 20-25 кун даволанганимдан сўнг йил давомида ўзимни бардам сезаман. Чунки марказда қария-ногиронлар учун барча муолажалар моҳирона тарзда аниқ олиб борилади. Дори-дармонлар етарли. Бозор иқтисодиётига босқичма-босқич ўтилаётган кезда дориларни ўз вақтида етказиб туришнинг ўзи бўлмайди. Бунинг учун турли жойларга югуриш, раҳбарлар билан тил топишиш, хуллас тадбиркорона иш юритиш талаб этилади. Мана шу хислатларнинг бари дорихона мудири Санжар Рихсиевда мужассамлашган...

Отахон фикрларини жарроҳлик бўлимида фаолият юритаётган Борис Кенжабоев ҳам тасдиқлаб, жумладан қуйидагиларни таъкидлади:

– Мен Санжарни 8 йилдан бери биламан. Даволовчи шифокор сифатида унга мурожаат қилсам, бемор учун зарур бўлган дориларнинг деярли 90 фоизини 2-3 кун оралиғида келтирилишини айтади. Шанба, якшанба кунлари ҳам марказга келиб яна қандай дорилар кераклигини сўраб, шунга қараб иш юритишга одатланган.

Ҳаёт тақозоси билан 1983 йили Пятигорскда фармацевтика илмгоҳига имтиҳонларни муваффақиятли топширди. Орада Афғонистонда ҳарбий хизматни ўтаб келгач яна илмгоҳда ўқишни давом эттирди. 1987 йилдан Тошкент шаҳрининг Чилонзор туманидаги 149-дорихонада мустақил иш бошлади. Сўнг 1993 йилда унга Ўзбекистон Республикаси Меҳнат ва ижтимоий таъминот вазирлиги тасарруфидаги Миллий реабилитация маркази дорихонасини бошқаришни топширишди.

Санжар аканинг фарзандлари отасининг бундай ҳаёт йўлидан фахрлансалар арзийди.

Файзулла ИСАЕВ.

КАМҚОНЛИК ЧЕКИНАДИ

Оролбўйи минтақасида оналар ва болалар ўртасида камқонлик даражаси йилдан-йилга ортиб бормоқда. Бу эса келажагимиз ворислари бўлган фарзандларимизнинг нимжон ва касалманд туғилишига сабаб бўлмоқда, оналаримиз ҳаётига таҳдид солмоқда.

Шу боис ҳудудда оналар ва икки ёшгача бўлган болаларда анемия касаллигининг олдини олиш чоралари кўрилмоқда. Шу йилнинг 20-21 май кунлари Беруний туманида Республика Гемотология ва қон қуйиш илмий текшириш институти ходимаси Дилором Сулаймонова раҳбарлигида ЮНИСЕФнинг камқонлик Давлат дастурини амалга ошириш юзасидан семинар машғулотлари ўтказилган эди.

Яқинда туман маданият саройида кўп сонли тиббиёт ходимлари ва жамоатчилик вакиллари иштирокида «Қувноқлар ва зукколар» кечаси бўлиб ўтди. Катталар ва болалар поликлиникалари тиббиёт ҳамширалари ўртасида тортишув руҳида ўтказилган ушбу тадбир ҳам камқонлик касаллигининг олдини олиш масалаларига бағишланди. Кечада марказий касалхона бош врачининг оналик ва боланикни муҳофаза қилиш бўйича муовини, олий тоифали шифокор Бахтиёр Сабуров камқонлик ҳолатидан қутилиш йўллари ва туманда бу борада қилинаётган ишлар хусусида қисқача ахборот берди. Сўнгра «Зиё» ва «Соғлом авлод» командалари қатнашчилари олтита шарт бўйича ўзларининг чуқур билим ва маҳорат соҳибалари эканликларини намоён этдилар. Айниқса, гуруҳ сардорлари Ойгул Отажонова ва Баян Тонготароваларнинг чиқишлари томошабинларда катта таассурот қолдирди.

Кечада ЮНИСЕФнинг Ўзбекистондаги вакили, Республика Гематология ва қон қуйиш илмий текшириш институти ходимаси Дилором Ўтабоева иштирок этди.

Тожимурод ЭШМУРОДОВ,
Қорақалпоғистон Республикаси.

Ибрат

ОТА КАСБИНИ ЭГАЛЛАГАН ШИФОКОР

Дунёда касблар кўп. Биргина шифокорлик касбини олсак унинг ҳам тури бисёр. Жарроҳлик, терапевт, онколог, гинеколог, уролог... лекин бурчи битта – халқ соғлиғини муҳофаза қилиш. Шифокор халқ соғлигининг посбонидир. Касблар кўп дедик. Шулар орасида шифокордек шарафли, масъулиятли, сермашаққат касб бўлмаса керак. Таассуфки, буни ҳамма ҳам билавермайди. Шу боисдан шифокорлар ҳақида қанча кўп ёзилса, шунча оз. Шифокор инсоннинг ҳаёт-мамотини ҳал қилади.

– Ҳар касбнинг ўзига яраша мураккаб томонлари бор. Бир касб чаққонликни талаб қилса, иккинчи бир касб ҳушёрликни тақозо этади. Учинчи касб эса, булардан ташқари хушмуомалалик, камтарлик ва жавобгарликни доимо ҳис қилиб туришни талаб этади. Чунки бу касб инсон ҳаётини сақлаб қолиш билан боғлиқдир, – дейди олий тоифали невропатолог врач Нозимжон Мирзамуродов биз билан суҳбатда.

Нозимжон 1958 йилда Андижон вилоятининг Марҳамат тумани Қоракўрғон қишлоқ фуқаролар йиғини ҳудудидаги У. Қорабоев номли ширкат хўжалигида шифокор оиласида туғилган. У мактабда ўқиб юрган чоғларидаёқ келажакда отаси Аббосхон Мирзамуродов изидан бориб, шифокор бўлишни орзу қиларди. 1977 йили Андижон Давлат тиббиёт институтининг даволаш факультетига ўқишга кириб, уни 1983 йилда аъло баҳоларга тугаллади. Сўнг икки йил Андижон Давлат тиббиёт институтига қарашли клиника шифохонасида тажрибали профессорлар, фан номзодлари, фан докторлари билан ҳамкорликда ишлади. 1985 йилда Марҳамат туман Шукурмерган қишлоқ фуқаролар йиғини ҳудудидаги шифохонада қисқа вақт ишлагандан кейин туман соғлиқни сақлаш бўлими раҳбарлари тажрибали врач Нозимжонни туман марказидаги терапия шифохонасининг неврология бўлинмасига бош шифокор қилиб ўтказишди. Бу лавозимда 15 йил ишлади. Ҳозирги кунда марказий шифохона поликлиникасида невропатолог сифатида халқимизга холис хизмат қилиб келмоқда.

Олий тоифали врач Нозимжон Мирзамуродов 1988 йили Тошкентда неврология касалликларини даволовчи врачлар малакасини ошириш беш ойлик курсини битириб келди. Сўнгра 1991 йили Тошкентдаги Семашко номли илмий-текшириш институти клиникасида икки ойлик малака ошириш курсини ўтаб, бу ерда хитой усулида игнатерапия соҳасида мутахассислик олиб қайтди. Нозимжоннинг отаси врач Аббосхон Мирзамуродов 40 йил халқ саломатлиги йўлида хизмат қилган. Оиланинг яна бир аъзоси Нозимжоннинг турмуш ўртоғи Насибахон ҳам тиббиёт соҳасида ҳамшира бўлиб хизмат қилади. Нозимжон ота касбини танлаб, юрт соғлиги йўлида хизмат қилаётганидан доимо фахрланиб юради.

Абдурасул ЭРАЛИЕВ.

Анжуман

ОИТС – АСР ВАБОСИ

Ўтган ҳафтада Тошкент вилоятининг Ўртачирчиқ туман ҳокимлигининг мажлислар залида 1 декабрь – Бутун дунё ОИТСга қарши курашиш кунига бағишлаб, «Яша ва бошқаларга яшашга имконият бер» шиори остида тадбир бўлиб ўтди.

Тадбирда Тошкент вилояти ОИТС (СПИД) маркази бош врачи М. Зарипова «ОИТС – аср вабоси» мавзусида маъруза қилди. Шунингдек, йиғилишда бошқа мутахассислар ҳам чиқишлар қилишди.

Ўтказилган тадбирда тиббиёт ходимлари, ўқитувчилар, мактабларнинг юқори синф ўқувчилари ва туман фаоллари иштирок этдилар. Ушбу йиғилиш қатнашчиларда катта таассурот қолдирди.

Фарида КОМИЛОВА,
«Саломатлик» маркази Тошкент вилояти филиалининг оммавий ахборот воситалари бўлими мудири.

КАМСИТИШ ВА БАДНОМЛИК АСОРАТИ БИЛАН КУРАШИШ

Жорий йилнинг 29 ноябрь куни Тошкент шаҳар «Саломатлик» марказининг мажлислар залида Тошкент шаҳар ОИТС маркази ва Тошкент шаҳар «Саломатлик» маркази ҳамкорлигида 1 декабрь – Бутун дунё ОИТСга қарши курашиш куни муносабати билан «Камситиш ва бадномлик асорати билан курашиш» шиори остида семинар-брифинг бўлиб ўтди.

Тадбирни Тошкент шаҳар ОИТС маркази бош шифокори Собир Усмонов кириш сўзи билан очиб, ОИТС касаллиги ва унинг қандай йўллар билан юқиши мумкинлиги ҳақида алоҳида тўхталиб ўтди. Шунингдек, ушбу йиғилишда Республика ОИТС маркази бош мутахассиси Н. Жўраев, Тошкент шаҳар халқ таълими бош бошқармаси ходими Н. Юнусов ва Тошкент шаҳар Сил касалликлари диспансери ходими У. Йўлдошевалар иштирок этиб, маъруза қилдилар.

Сўнгра журналистлар ўзларини қизиқтирган саволларни бериб, мутахассислар томонидан тўлақонли жавоб олдилар.

Севара НОСИРОВА,
Тошкент шаҳар «Саломатлик» марказининг Оммавий ахборот воситалари бўлими мудири.

Подписка — 2003

Здравствуйте, дорогая редакция

Моя сестра - медсестра в поликлинике. Каждый день она приходит с работы уставшая и не хочет рассказывать о том, как провела свой день. А мне всегда было интересно узнать о медицине как можно больше, чтобы помогать людям, чувствовать себя полезной для общества. Еще с детства мне очень нравилось представлять себя врачом, я усаживала свою куклу и проводила осмотр, даже хотела сделать ей операцию, но мне запретили. Тогда я начала экспериментировать на бездомных кошках и собаках. Но не думайте, что я мучила их или вспарывала им брюхо - ни в коем случае! Просто я подбирала больных или раненых животных и лечила их, как могла. Но вскоре это стало раздражать моих родителей, и они сказали, чтобы я оставила это дело, что Айболит из меня не получится. Я твердо для себя решила, что как только закончу школу, поступлю в медицинский институт, а если не получится, то стану ветеринаром.

У меня есть к вам просьба: напишите, пожалуйста, о детских воспоминаниях врачей, о том, как они добились успеха и через что им пришлось пройти. Может, это будет кому-то примером или вдохновит на выбор именно этой нужной и благородной профессии. Ведь что может быть лучше чувства гордости за то, что ты можешь спасти кому-то жизнь или облегчить страдания. Тогда, я думаю, у вас появится больше читателей, ведь все они прежде всего люди со своими достоинствами и недостатками. Также хотела пожелать вам здоровья, благополучия и процветания. Я же, в свою очередь, буду продолжать читать вашу газету с большим интересом, и всем советую.

З. АШУРОВА,
ученица средней школы.

Уважаемая редакция!

Я простая женщина, пенсионерка. Всю свою сознательную жизнь только и делала, что работала, не знала отдыха. Только теперь, выйдя на пенсию, я могу себе позволить такую роскошь, как наслаждение каждой минутой своей жизни. Но, к большому сожалению, долгие годы тяжелой работы дают о себе знать: то сердце заноет, то давление подскочит. К тому же совсем замучал ревматизм. В такие минуты весь свет становится не мил, а жить-то хочется, хотя здоровье уже безвозвратно потеряно.

Увидела как-то я вашу газету у соседки и прочитала о своих болезнях, о народных методах их лечения и решила попробовать - может, поможет. Вы не поверите — то ли лечение и вправду помогло, то ли это сила самовнушения, но теперь я себя чувствую намного лучше. Хотела подписаться на вашу газету, да вот моя скромная пенсия не позволяет. Вот и хожу к соседке почитать, а заодно и поговорить о жизни.

Было бы хорошо, если бы вы давали побольше полезных советов, ведь они действительно помогают, на себе испытала. И спасибо вам за то, что вы есть!

Е. НАЗАРОВА,
г. Алмалык.

ЭЛ ХИЗМАТИДАГИ ҲАМШИРАЛАР

Инсон саломатлиги доимо биринчи ўринда туради. Ана шу соғлиғимизни яхшилашда тиббиёт ходимларининг меҳнатлари катта. Соғлиқ ҳақида гапирганда албатта тиббиёт ходимларини кўз олдимизга келтирамиз. Чунки улар бизни ўз қўллари билан даволайдилар.

Тошкент тумани Марказий поликлиникасида Муҳаррам Бойжигитова катта ҳамшира вазифасида узоқ йиллардан буён фидокорона меҳнат қилмоқда. У ўрта мактабни тугатиб, Султон Сегизбоев номли тиббиёт билим юртига ўқишга кирди ва билим юртини битиргач, Сирдарё вилоят Боёвут тумани марказий шифохонасининг жарроҳлик бўлимида ҳамшира бўлиб ишлай бошлади. Бу ерда қанчадан-қанча беморлар дардига даво топишда ёрдам бериб, уларнинг соғайиб кетишига ўзининг ҳиссасини қўшди. 1985 йилдан Кўктеракдаги туман марказий поликлиникаси жарроҳлик бўлимида иш фаолиятини давом эттирди. Мана 11 йилдирки, Муҳаррам опа ушбу марказда катта ҳамшира лавозимида меҳнат қилмоқда. У ҳамкасблари билан ҳам, беморлар билан ҳам доимо хушмуомала, ўз тажрибасидан келиб чиққан ҳолда ёш ҳамширалардан маслаҳатларини аямайди. Муҳаррам опага, шу билан бирга барча ҳамшираларга саломатлик, оилавий бахт, эл соғлиғини тиклашдаги хизматларида ҳеч чарчамасликларини тилаб қоламан.

Тўйчи ТОЛИПОВ.

Советы врача

ЭНУРЕЗ

ПРИЧИНЫ ЭНУРЕЗА

Первичный энурез. У здоровых детей к 1,5-2 годам формируется условно-рефлекторная связь: позыв к мочеиспусканию приводит к пробуждению. Если формирование этой связи задерживается, то говорят о первичном энурезе. В последние годы врачи пришли к выводу, что недержание мочи может носить наследственный характер. Родители некоторых детей в детстве имели аналогичные нарушения.

Риск развития энуреза в этих случаях повышается в 6 раз. Если один из родителей страдал энурезом, то частота развития заболевания составляет 44%, если оба родителя страдали энурезом, частота развития – 77%. Чаще страдают дети от первых родов.

Одной из причин энуреза считается недостаточный уровень физиологической зрелости организма ребенка. Энурезом страдают дети с более низкими показателями роста и массы тела, страдающие рахитом, анемией. Энурез может быть обусловлен общей задержкой физического развития и, как следствие, задержкой темпов созревания нервной системы. Еще одним фактором является раннее поражение головного мозга во время беременности и родов (т. е. при минимальных мозговых дисфункциях). Навыки опрятности со значительным запаздыванием формируются у детей с задержкой психического и моторного развития, но при выборе метода лечения энуреза у детей этой группы нужно исходить из их психологического возраста, а не календарного.

Очень часто встречается неврозоподобная форма энуреза. В развитии этого недуга играет роль психологическая причина: сильный испуг, конфликты в семье и со сверстниками, развод и пьянство родителей, грубое обращение к ребенку воспитателей и педагогов. Энурез часто встречается у детей с расстройством сна.

Энурез может возникнуть вследствие неправильного или недостаточного воспитания навыков опрятности, следствием страха перед холодным горшком или темным туалетом. При обследовании у таких детей выявляются нервно-психические (раздражительность, обидчивость, плаксивость) и вегето-смазыральные (потливость, сосудистая дистония) нарушения. С возрастом такие дети становятся стеснительными, неуверенными в себе, замкнутыми. Все это необходимо учитывать при оказании им помощи. Причиной энуреза может быть малая емкость мочевого пузыря. Для установления данной формы ребенка просят удержать мочу до появления постоянных позывов на мочеиспускание, затем измеряют объем выделенной мочи.

Энурез и энкопрез (недержание кала) могут быть и симптомами психического заболевания, например шизофрении, и задержанного развития. При шизофрении энурез тесно переплетается с яркими агрессивно-сексуальными фантазиями. Дети воображают себя участниками кровавых сражений или космических битв с огромным количеством жертв, придумывают изощренные способы мести, представляют обнаженные тела и т. д. Отрешенность их от реального мира приводит к тому, что они совершенно не следят за своими отправлениями. Энурез может развиться и при опухолях в лобной доли головного мозга. Стойкий энурез отмечен у детей с аномалиями развития позвоночника и спинного мозга.

У некоторых ребят, страдающих ночным недержанием, находят «спину бифиду». Это врожденное отклонение в строении позвоночника – расщепление дужек позвонков на определенном уровне (чаще в поясничной области).

Считается, что на месте дефекта позвоночника усиленно развиваются связки, которые сдавливают нежные нервные стволы, нарушая прохождение импульсов. Поэтому ребенок не чувствует вовремя наполнение мочевого пузыря. Это отклонение не прогрессирует и не грозит никакими заболеваниями, поэтому в хирургическом лечении не нуждается. Энурез и в таких случаях поддается лечению, но это требует больших усилий и настойчивости.

Вторичный энурез может быть у детей с сахарным диабетом, инфекцией мочевыделительной системы, при наличии аденоидных вегетаций и кишечных паразитов, серповидно-клеточной анемии, хронических запоров. Для установления диагноза целесообразно:

1. Целенаправленно собрать анамнез.
2. Анализы мочи и крови.
3. Определение размеров мочевого пузыря.
4. УЗИ почек и органов малого таза (у девочек).
5. Цистоскопия, в/в пиелография (по показаниям).
6. Рентгенография позвоночника.
7. МРТ при подозрении на опухоль головного мозга.

Лечение энуреза трудное. Каждая форма требует индивидуального подхода. Лечить одного пациента приходится врачам нескольких специальностей: психотерапевту, невропатологу, иглорефлексотерапевту, психологу. Очень важен постоянный контакт с ребенком и его родителями. Несколько советов для родителей:

1. Если вашему сыну 5, а дочери 6, и они непроизвольно мочатся, немедленно покажите их невропатологу.
2. Соблюдайте и контролируйте режим дня ребенка.
3. Необходимо уменьшить употребление жидкости во вторую половину дня и совсем отказаться от ее приема по вечерам.
4. Следует отказаться от употребления дыни, огурцов, арбузов.
5. Целесообразно обеспечить дневной сон.
6. Оберегайте ребенка от сильных волнений и переутомлений.
7. Грамотно приучайте ребенка к аккуратности: не сажайте на холодный горшок и не оставляйте в темном туалете одного.
8. Хвалите ребенка за сухие трусики. Не ругайте и не смейтесь над мокрыми.
9. Помните: ребенок не может долго терпеть. Почаще ему напоминайте про горшок, ибо он может просто заиграться и забыть об этом.
10. Во время сна таких детей следует несколько раз переворачивать, чтобы их сон был более поверхностным, кроватка должна быть в меру жесткой, но теплой. Нецелесообразно будить ребенка ночью, поскольку это негативно сказывается на его нервной системе и эмоциональной сфере.

Очень важны элементы рациональной психотерапии, необходимо раз 10 вместе с ребенком повторить, что он сам проснется, когда захочет писать.

Перед сном ребенок обязательно должен сходить в туалет и помочиться (контроль обязателен, особенно в начале лечения). Перед сном можно скушать что-нибудь соленое (кусочек селедки или соленый огурчик) – для удержания жидкости в тканях организма.

Очень эффективна лечебная физкультура. С момента начала лечения энуреза полезны специальные упражнения по тренировке акта мочеиспускания и укреплению мышц тазового дна.

НЕЭСТЕТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Как известно, нет болезней, которых следовало бы стыдиться, но многие родители считают иначе.

На каждом приеме к нам обращаются родители по поводу недержания мочи и недержания кала, порой слишком долго до этого мучая себя и ребенка.

Энурез — непроизвольное мочеиспускание во время сна или бодрствования. Энкопрез - недержание кала.

Энурезом во врачебной практике считается непроизвольное мочеиспускание во сне чаще 1 раза в месяц у девочек старше 5 лет и у мальчиков старше 6 лет.

Энурез и энкопрез бывает и дневным. Энкопрез встречается в 10 раз реже энуреза, хотя нередко оба вида нарушений бывают у одного ребенка. У мальчиков энурез встречается в 2 раза чаще, чем у девочек.

МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

Является вторым основным направлением лечения энуреза. Одним из наиболее эффективных препаратов является Дриптан. Его эффект обусловлен прямым расслабляющим действием на мышцу мочевого пузыря, кроме того, Дриптан прерывает раздражающие нерегулярные импульсы со стороны центральной нервной системы.

Под действием Дриптана мочевой пузырь «успокаивается», «расслабляется». Увеличивается его объем, он начинает накапливать мочу, благодаря чему исчезают постоянные позывы, ребенок будет реже ходить в туалет.

Дриптан начинает действовать в течение 30 минут – 1 часа. Исчезновение или ослабление болезненных симптомов наступает через 1 месяц от начала лечения.

Каждому ребенку необходим индивидуальный подбор дозы Дриптана. Для одних это будет 1/2 таблетки 1-2 раза в день, для других немного больше. В каждом конкретном случае эффективную дозу подбирает только врач.

Не пытайтесь лечить ребенка Дриптаном самостоятельно.

Продолжительность одного курса лечения больных с недержанием мочи обычно не превышает трех месяцев.

После окончания лечения его эффект обычно сохраняется несколько месяцев. При недостаточной эффективности первого курса лечения или возобновления недержания возможно проведение еще одного или нескольких повторных курсов терапии.

Эффективность лечения энуреза достаточно высока. Указанными методами терапии можно добиться полного прекращения ночного недержания мочи, по крайней мере, у девяти из десяти детей с энурезом.

Длительность лечения и количество курсов терапии могут существенно различаться. Рекомендуется продолжать терапию, по крайней мере, до достижения четырехнедельного периода без энуреза.

В конце курса лечения при отсутствии ночного недержания мочи в качестве провокации можно использовать преднамеренное увеличение потребления жидкости вечером. Если при этом проявления энуреза не возобновились, дозы препаратов можно постепенно снижать и затем полностью отменить.

О полном успехе лечения можно говорить только тогда, когда в течение двух лет после его окончания не было ни одного эпизода ночного недержания мочи.

Л. И. АБДУЛЛАЕВА,
невропатолог-психотерапевт, врач высшей категории.

Зеленая аптека

ЛАВАНДА

Родина лаванды – Средиземноморье, но культивируется она во многих странах Европы и Азии. Цветущие поля лаванды – незабываемое зрелище, они покрывают землю глубовато-фиолетовым ковром до самого горизонта, на сколько хватает глаз. Раскинувшись на многие километры, лавандовые поля наполняют воздух магическим свеже-пряным ароматом, забыть который уже невозможно. Окунувшись в это море цвета и запаха, мы невольно обретаем душевный покой, ощущаем легкость дыхания и ясность мыслей, нас покидают мирские тревоги. Древние греки и римляне знали лаванду так же хорошо, как розу или фиалку. Автор знаменитого трактата «Естественная история» Плиний Старший считал, что лаванда украсит любой букет или венок. А античные поэты сравнивали ее росу с медом.

С глубокой древности она считалась одним из самых универсальных лекарственных растений: в арабской медицине лаванду применяли как отхаркивающее и спазмолитик, а в Европе ее традиционно считали хорошим ранозаживляющим и глистогонным средством. В настоящее время это растение хорошо изучено. В масле лаванды обнаружено около 200 различных биологически активных веществ, среди которых цитраль, гераниол, борнеол и другие, но основным компонентом масла лаванды является линалоол и его сложные эфиры.

Уксусный эфир линалоола – линалилацетат – настоящий бальзам для нервной системы. Он снимает нервное возбуждение, оказывает положительное действие на умственную деятельность и эмоциональную сферу.

Линалоол по химической структуре представляет собой терпеновый спирт и отличается антисептическим и противовоспалительным действием. Он препятствует размножению целого ряда микробов, прежде всего стафилококков и грибов молочницы.

Если добавить несколько капель лавандового масла в воду, пропитать этой жидкостью кусок марли и положить ненадолго ткань на лицо – раствор лавандового масло снимает раздражение кожи.

Поможет лаванда и при отсутствии аппетита. Для этого ежедневно перед обедом или ужином необходимо рассасывать кусочек сахара, предварительно накапав на него 5-8 капель лавандового масла.

В народной медицине чай из лаванды с давних пор применяется как лечебное средство при спазмах пищеварительного тракта. Надо заварить чайную ложку лавандовых цветков крутым кипятком, настоять пять минут и процедить. Пить одну-две чашки в день.

При бронхите можно улучшить свое состояние, смешав масло лаванды, тимьяна (чабреца) и мяты. Утром и вечером натирать этой смесью грудь и спину.

А после напряженного дня лучше всего принять ванну с отваром лаванды. Залейте 50 г цветков лаванды литром воды. Доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте в течение 8 минут, процедите. Добавьте в воду для мытья и спокойно полежите в ванне в течение 15 минут.

Причиной выпадения волос часто бывает воспаленная, шелушащаяся кожа головы. Бактерицидное действие растения способствует процессу выздоровления.

При кашле раздражение в горле снимет чайная ложка меда, в которую добавлено две капли лавандового масла.

Снять острую головную боль поможет компресс из лаванды. Для этого марлю, пропитанную холодным лавандовым спиртом, необходимо положить на лоб на полчаса.

Внимание! При применении лаванды аллергикам необходимо провести следующий тест: нанести немного лавандового масла на внутреннюю часть локтя. Если не будет покраснения, это значит, что все в порядке.

Лаванду можно посадить у себя в саду. Для этого выберите хорошо освещенный солнцем уголок. Сухое место, где влага не застаивается, – самое подходящее. Растение также можно выращивать в горшке на балконе, на террасе. Необходимо, чтобы к земле было подмешано немного песка или мелкого гравия, тогда лаванда будет расти практически сама по себе.

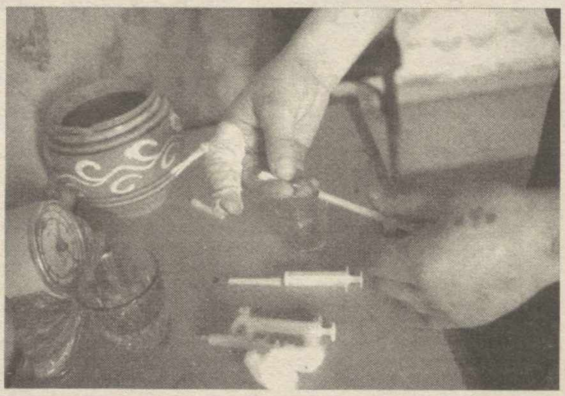
Қалб фарёди

НОМАЪЛУМ ШАХСДАН НОМА

Мен ОИТС вирусини ўзимга юқтириб, қора ажалнинг тузоғига илинган бир йигитман. Таҳририятга хат йўллаб, ўз дардимни тўкишдан мақсад:

– Акалар, укалар, опа-сингиллар! Ҳаётда бебошлик қилиб, орқа-олдингизни ўйламасдан тузатиб бўлмайдиган жиддий хатоларга йўл қўйманг. Акс ҳолда ор-номусингизни, инсонийлигингизни йўқотиб, яқинларингизни йиғлатиб, одамларнинг нафратига дучор бўласиз.

Бир маротаба берилган бебаҳо умрни зулматга айлантирган мендек ношукур фарзанд ота-онамнинг ибратли маслаҳатларига қулоқ тутмадим. Уларнинг иззат-ҳурматини топтаганим учун ҳам дунёдаги энг бахтсиз одамга айландим. Бу бахтсизлик гиёҳвандлик эди. Гиёҳвандлик оқибатида ОИВни юқтириб олдим.



Аслида ҳаммаси шундай бўлган. Тошкентда, зиёли инсонлар оиласида туғилдим. Оилада еттита фарзандмиз. Мен охиригидан иккинчиси. Ота-онам кўп йиллар ўқитувчилик касбининг заҳматини тортиб бизларни катта қилишди. Ака-опаларим шифокорлик касбини танлашди. Болаликдаги хаёлий орзуим учувчи бўлиб, самоларни қучиш эди. Орзулар ортда қолди. Мактабни тугатиб ҳайдовчиликка ўқидим. Бокс билан мунтазам шуғулландим. Кучга тўлиб, ҳарбий хизматга кетдим. Қайтиб келганимдан кейин ўзим севган қизга уйландим. Биринчи фарзандимиз ўғил бўлишини жуда истар эдим. Худо мени бу бахтдан бенасиб қилмади. Ўғил фарзанд туғилиши ҳаётимдаги энг ҳаяжонли ва қувончли дамлардан бири эди. Ёш ўтган сари ҳаёт мураккаблашиб, зиммамга оилани боқиш, рўзғорни бут қилиш каби масъулиятлар юкланди. Тирикчилик илинжида елиб-югурдим. Ҳайдовчилик қилдим. Ишдан чарчаб уйга қайтганимда ўғлимнинг йиғлаши-ю, хотинимнинг ғиди-бидилари қулоққа ёқмас, тезда асабийлашардим. Баъзан арзимаган нарсалар сабаб бир-биримизни жиддий хафа қилиб қўярдик. Дил хираликдан халос бўлишнинг ягона йўли кўчага чиқиб кетиш эди. Маҳалламизда уч-тўрттаси ёғоч буткага қамалиб олиб, қора дори қайнатишар ва қабул қилишар, унинг таркибидаги героин таъсирида дунёнинг ғам-ташвишини унутиб, ўзларини еттинчи осмонда учиб, сайр қилгандек жуда енгил ва хушчақчақ ҳис этишар эди.

– Ҳеч бир нарса одамга афюнчалик ҳузур-ҳаловат бағишламайди. Унинг мазасини бир тотиб кўрсанг ўзинг бунга ишонч ҳосил қиласан.

Нашавандларнинг бу мақтови ақлимни ўғирлади. Ўша куни қора дорини биринчи маротаба қабул қилдим. Аввалига ёқмади. Кўнглим беҳузур бўлди. Қайт қилдим. Икки-уч ойгача нахс босганларга яқин йўламадим. Уйда яна жанжал. Навбатдаги бақир-чақирдан бош олиб ўзимни тинчлантириш мақсадида кўчага отилдим. Шу куни устига устак ковак тишим зирқираб оғриди. Ғафлат жойда оғу қайнатаётганлар кўршапалакка ўхшаб кўринсада асабни босиш баҳонасида, оҳ-воҳ қилаётган шайтон малайлари қаторига қўшилдим. Уларнинг ўша кунги базмидан кейин аста-секин гиёҳванд бўла бошладим. Бир куни хотиним қўлимдаги нина изларидан шубҳаланиб, саволга тутди:

– Бу нима?

– Кечаси билан пашшами, бургами чақиб чиқди. Шунинг изи бўлса керакда.

Ёлғонни ўхшата олмадим. Хотиним бу гапимга гумонсираб қаради. Аммо индамади. Ишга кетган куни уйда йўқлигидан фойдаланиб нина орқали томирга героин қабул қилаётганимда устидан чиқиб қолди. Ўртамизда ўт чақнади. Уруш-жанжал. Йиғи-сиғи...

Энди менга хотинимнинг ақлли гаплари умуман таъсир қилмас, уйга кирганда юрагим сиқилар, 5-10 дақиқалик кайф-сафо учун ҳамма нарсадан кечишга рози, телба одам қиёфасига кирган эдим. Гиёҳвандлик оқибатида ишларим орқага кетди. Топиш-тутишимдан барака йўқолди. Оғунинг таъсиридан сўнг бошланадиган оғриқдан ишга чиқа олмас эдим. Ойлаб уйимизда қозон қайнамади. Хотиним, болам очми, тўқми? Бунинг менга аҳамияти йўқ. Мен фақат ўзини ўйлайдиган худбин, текинхўр, ғирром, ўғри, зараркунандага айландим. Одатларимга чидай олмаган хотиним қатъий шарт қўйди: гиёҳвандликни ташламасанг, мен сени ташлаб кетаман, деди. Иродасиз эканман. Уддасидан чиқа олмадим. Уй турмуш ўртоғимга тегишли эди. Уйни сотиб, поездга чипта олди. Хотиним ва ўғлимга ичим ачимай, уларни Москвага, онасиникига жўнатиб юбордим. Воқеадан хабар топган ота-онам, ўғлим кўчада ахлатга аралашиб, итдек ўлим топмасин деган мақсадда мени иссиқ бағирларига олишди. Улар қанчалик одоб-ахлоқдан, шарқона тарбиядан гап очмасин, буларнинг ҳаммаси табиатимга ёт, диққинафас, зерикарли, сарқит бўлиб туюларди.

Хотинимдан халос бўлиб, эркин озод қушдек ҳаёт кечира бошладим. Шаҳарлик, олифта «ўртоқ»ларимга қўшилиб, шовқин-суронли, саргузаштли кунлардан завқ олиб яшадим. Гиёҳвандлик ва фаҳш ишларига баттар ружу қўйдим. Ўзимга яхши иш топдим. Қора дорини бир жойдан бошқа жойга олиб бораман. Ўртада воситачилик қилиб пул ишлайман. Оғуни сотган ҳам, олган ҳам улушимни беради. Гоҳ-гоҳида банги улфатларим текинга меҳмон қилади. Шундай кунларнинг бирида бешта гиёҳванд қўлга тушдик. Аслида қора дори ночор ва касалванд дўстимга тегишли эди. У зорланиб мендан ялинаверганидан, кўпчилик бўлиб, сени чиқариб оламиз дея (ёлғон) ваъда берганидан эриб кетдим. Терговда ботирлик қилиб ҳамма айбни ўз бўйнимга олдим ва қонуннинг 276-моддасига биноан бир ярим йилга кесилдим. Тақдиримга касаллик ва жиноятчилик чатишиб кетди. Йўлимда менга фақат жиноятчи, нашаванд, сотқин одамлар дуч келар эди. Ҳаёт энди мен учун рангин бўёқларини йўқотиб, кунлар фақат зулматдан иборат эди. Отам шўрлик бундай қисматимга чидай олмай, фарзанд доғида куйиб, юрак инфарктидан бевақт вафот этди. Мен отажонимнинг қотилиман! Онам бечора бу кўргиликларни кўтара олмай, соғлигидан айрилди. Гулдек ҳуснига эрта ажин тушиб, сочлари оқарди. Мен онажонимни тириклай ёндирган, кул қилган бадбахт ўғилман. Мен ака-опаларимнинг юзини ерга қаратган, уларни изза қилган нокас одамман. Қамоқда заҳ ва шиптир ҳиди анқиб турган хонада қанчадан-қанча азоб-уқубатлар кўрсамда, гиёҳвандлик одатимни ташлай олмадим. Озодликка чиққанимдан кейин ҳам бу ишимни давом эттирдим. Онам ўғлимга тутқинлик сабоқ бўлгандир деган ўй билан мени фойдали ишга ундади. Укам билан отчопар бозорида кийим-кечакка аралашиб, савдо қила бошладик. Топган даромадимни яшириб, қичишиб тинчлик бермаётган томирларимга оғу ёрдамида нина санчар эдим. Оғунинг таъсиридан арслондек қутуриб, ўзимни дунёдаги энг соғлом ва кучли одамдек ҳис қилар эдим. Қора дорининг кучи қочгач аъзойи-баданим қақшаб оғрийдиган, ногирон беморга айланар эдим. Баъзан бир кунда беш-олтита одамдан қолган, ишлатилган ниналарни ўйлаб ўтирмасдан томиримга санчар эдим. Ҳузурни, лаззатни биринчи ўринга қўйиб, ўз танам, ўз вужудим билан шунчалик ўйнашар эдимки, ҳозиргача қандай қилиб тирик юрганимга ақлим бовар қилмайди.

2000 йилнинг охирги ойида ўз устимда ўтказган «тажрибалар» аниқ натижани кўрсатди. Қон таркибидан ташхис олинганида ВИЧ вирусини юқтирганлигим шифокорларга ойу кундек равшан бўлди. Ташхис натижаларига укам билан бирга борган эдик. Яхшиямки, унинг ҳамдардлиги ва кўнглимни кўтариши менга таскин берди. Бўлмаса, бу совуқ хабардан ўзимни бир нарса қилишим ҳеч гап эмас эди.

Азиз муштарий! Эҳтимол, сиз бу гапларимдан жуда ҳаяжонга берилган ёки менинг аҳволимни бошидан кечираётган баъзи бировлар қаттиқ тушкунликка тушгандир. Ҳар бир нарсанинг давоси – ВАҚТ. Вақт ўтиши билан мен қисматга кўникишга мажбур бўлдим. Ҳозир бу гапларни қоғозга қоралаяпману, аммо уни ҳақиқий бошдан кечириш қанчалик қийин эканлигини ҳис қилаяпман. Қабрнинг тепасида ҳам умид яшайди деган оддий халқ ибораси менга мадад беради. Агарда касалликни миямдан чиқариб ташламаганимда аллақачон ўзимни адойи тамом қилиб, нариги дунёга равона бўлар эдим. Тўғрисини айтсам мен ўлимдан ва дўзах азобларидан қўрқмайман. Модомики, шундай азоблар қисматимга ёзилган экан, мен бу азобларни отажонимнинг бевақт ўлими, онажонимнинг изтироблари учун тортишга мажбурман. Аммо қалбимда бир ишонч яшайди. У ҳам бўлса инсоният яқин беш-ўн йил ичида ОИТС дея аталмиш совуқ балодан ўзининг ақли, тафаккури боис халос бўлади, деб ўйлайман. Ана шунда бу дардга бегуноҳ айбдор бўлганлар ғам-ташвишдан қутулиб яна бир неча йиллар бахтли ва саодатли турмуш кечиради. Муҳтарам муштарий! Биламан сиз менинг айнан ҳозирги тақдиримга қизиқаяпсиз. Сизга юрагимдан нималар отилиб чиқаётган бўлса, шуларни баён қилмоқдаман. Одам ўз умри ўлим билан тугашини олдиндан ҳис қилар экан ва у албатта ўтаётган ҳар бир куннинг қадрига етишга ҳаракат қилади. Сизга тўғрисини айтсам, айнан ВИЧ вирусини ўзимга юқтириб қайғуга ботишим, мени гиёҳвандлик дардидан халос этди. Қалбим очилди. Худога шукур, мана бир ярим йилдан буён бу зидди-заҳарни томиримга қабул қилишни тарк этдим. Гарчи ҳаётим бир неча йилларга мўлжалланган бўлсада, ўсмирликнинг беақл кўчаларида турган укаларимни, сингилларимни мудҳиш хатоликлардан огоҳ бўлишга, ҳаётда ОИТС дея аталмиш бедаво дард ёшликнинг шижоатли келажагига чанг солиши мумкин эканлигини ўз ҳаётим мисолида тушунтиришга ва сиз азизларни бундай қисматдан хабардор қилишга жазм этдим.

Айни кунларда мен Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг ОИТС ва гиёҳвандликнинг олдини олиш бўйича лойиҳасида волонтёр — кўнгилли сифатида ишламоқдаман. Бу ерда менга ўз тенгдошларидек муносабатда бўлишади. Ягона мақсадим:

Келинг, бутун Ўзбекистон ёшлари XXI аср вабоси дея аталмиш ОИТС ва гиёҳвандлик касаллигига биргаликда қарши курашайлик.

Ҳурмат билан С. исмли шахс.

Тошкент.

ВИЛОЯТ РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИК МАРКАЗИ

Репродуктив саломатлик марказимиз 2000 йил 17 июлда БМТнинг аҳолишунослик бўлими ва Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 04.05.99 йил 296-буйруқ асосида вилоят туғруқхона комплекси қошида очилди. Репродуктив саломатлик ва соғлом оилани шакллантириш маркази ўқув услубий марказ ҳисобланади. Марказ БМТ аҳолишунослик жамғармаси томонидан телевизор, видеомагнитофон, компьютер, принтер, ксерокопия аппарати, слайдаскоп, стол, стул ва медицина кутубхонаси билан жиҳозланган. Марказда асосан акушер-гинекологлар, доялар, умумий амалиёт шифокорлари, ўқитувчилар, ўсмирлар, фаол жамоа вакиллари, талабалар, ҳомиладор аёллар, туққан аёллар ўқитилмоқда. Уларга «Жинсий етуклик» тушунчалари, «Одатдаги ҳайз цикли», «Соғлом турмуш тарзи ва соғлом оила», «Соғлом авлод» давлат дастури таҳлили, «Қиз бола организми анатомияси, физиологияси ва гигиенаси», «Ҳайз цикли ва унинг бузилишлари», «Қизлик пайтида учрайдиган патологик ҳолатлар ва уларнинг оналик даврида асоратлари», «Балоғатга етганлик мезонлари», «Жинсий ҳаёт», «Замонавий контрацепция усуллари», «Бачадон ичи воситалари», «Жинсий йўл билан юқадиган касалликлар ва уларнинг профилактикаси» каби мавзулар ёритиб берилди.

2000 йил давомида марказимиз томонидан 4 та семинар ўтказилди ва шу семинарларда 160 та шифокор ва доялар ўқитилди. Шундан 134 таси шифокор акушер-гинеколог, 26 таси доялардир. Бундан ташқари вилоятимизнинг мактабларида ҳам семинарлар ўтказилиб 9000 та ўқувчига маърузалар ўқилди.

2001 йил давомида марказимиз томонидан 24 та семинар ўтказилиб 177 та акушер-гинеколог, 206 та акушерка, 30 та ўқитувчи, 182 та актив жамоа вакили, 1000 та ўқувчи ўқитилди.

2002 йил давомида марказ томонидан 56 та семинар ўтказилиб унда 29 та ҳомиладор аёл, 471 та туққан аёл, 699 акушер-гинеколог ва дояларга, 22 та умумий амалиёт шифокорларига, 2900 та ўсмир қизларга, 515 та талабаларга, 2453 нафар актив жамоа хотин-қизларига, 196 нафар ўрта мактаб ўқитувчиларига маърузалар ўқиб эшиттирилди.

Г. ВАФОЕВА,
Хоразм вилоят Репродуктив саломатлик маркази мудири.

Огоҳ бўлинг

БОТУЛИЗМ

Ботулизм – овқатдан заҳарланиш яъни овқат токсикоинфекцияси ўткир юқумли касаллик бўлиб, ботулизм бактериялари табиатда кенг тарқалган. Улар сабзавотларда, меваларда, уй шароитида тузламаларни қиш мавсумига тайёрлашда санитария ва гигиена қоидаларига амал қилмаслик натижасида вужудга келади.

Одамнинг меъда-ичак йўлига инфекцияланган озиқ-овқат маҳсулоти билан ботулизм бактериялари тушади. Тез орада бактериялар қонга сўрилиб, марказий нерв системаси ва юрак қон томирларини шикастланишига олиб келади.

Касалланиш 6 соатдан 10 соатгача, баъзан 2 суткагача чўзилиши мумкин. Касаллик тусатдан бош оғриши, дармонсизлик, ҳолсизлик, кўнгил айнаб тез-тез қусиш билан бошланади. Тана ҳарорати қисқа муддатда кўтарилади. Касаллик бошлангандан бир-икки кун ўтгач бош айланиши пайдо бўлади, ёруғликни сезиш бузилади, кейин нарсалар қўшалоқ бўлиб кўринади. Бемор нутқи тушунарсиз, пасайиб келади, ютиши қийинлашади. Бемор чанқайди.

Бемор юрак фаолияти ёмонлашади. Касаллик 4 кундан 15 кунгача давом этади. Ботулизмнинг характерли симптомларидан бири нарсаларнинг қўшалоқ бўлиб кўринишидир.

Овқатдан заҳарланганда шошилинч равишда шифокорга мурожаат қилиш зарур. Шифокор келгунча уй шароитида бемор меъдасини ичимлик содасининг 0,5% ли эритмаси билан иложи борича тезроқ ювиш ва 25 гр. магнезий сульфат эритмасидан ичириш керак.

Касалликнинг олдини олишда, озиқ-овқатни сақлашда санитария қоидаларига риоя қилиш асосий роль ўйнайди. Усти бўртиб чиққан банкадаги консерваларни ишлатишга рухсат этилмайди.

М. ЭРГАШЕВА,
Тошкент вилояти «Саломатлик» институти филиали директори.

Профилактика

ОНКОЛОГИЯ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Я стою у двери операционной Кашкадарьинского областного онкологического диспансера. Над дверью расположена табличка с ярко освещенной надписью: «Тихо. Идет операция!». Тишина необходима для успешного проведения операции.

В операционной, где все отличается необыкновенной белизной, безукоризненной, стерильной чистотой, идет операция.

Сколько волнений и тревог испытывает больной, перешагнувший порог этой двери. Через стеклянную дверь мне хорошо видно, как врач оперирует больного. Лицо врача одухотворенное, взгляд внимателен, сосредоточен, движения рук четкие, уверенные. Рядом с ним – врачи-ассистенты, анестезиолог, операционная медицинская сестра.

Операцию проводит главный врач диспансера, кандидат медицинских наук, хирург-онколог, специалист высшей категории по онкологии и организации работы органов здравоохранения Туракул Халиков. Стаж его работы как онколога составляет более 20 лет. Он автор многих статей в журналах «Вопросы онкологии», «Хирургия», «Узбекистан HIRURGIYASI» по проблемам новых современных методов лечения, применяемых в онкологии. Совместно с А. Баркановым, доктором медицинских наук, ведущим научным сотрудником Онкологического научного центра РАМН г. Москвы Туракул Халиков написал брошюру «Комбинированное и лучевое лечение рака поджелудочной железы», изданную в 1995 году.

Брошюра издана Издательством медицинской литературы имени Абу Али ибн Сино и представляет большую ценность для практической деятельности врачей-онкологов.

В основу изложенного в брошюре материала использован многолетний клинический опыт работы авторов. Она предназначена для врачей, занимающихся лечением онкологических больных методом лучевой терапии в онкологических диспансерах и радиологических отделениях больниц и клиник, а также для хирургов-онкологов.

Авторами изучены проблемы лечения рака поджелудочной железы и оценены возможности различных методов лечения: хирургического, с помощью облучения, химиотерапевтического, а также комплексного, включающего гормонотерапию и другие методы.

Побеседовав с Туракулом Халиковым, я узнала, что свою профессию он избрал в связи с тем, что в детские годы часто болел, часто обращался к медицинским работникам за помощью, а потом и сам решил освоить сложную науку медицину, чтобы избавлять людей от болезней, дарить им здоровье, возвращать к жизни.

После окончания Ташкентского медицинского института Туракул Халиков проходил одногодичную интернатуру в Ташкентской Республиканской клинической больнице №1 имени профессора И. Орлова в отделении общей хирургии. Затем он обучался в целевой клинической ординатуре и аспирантуре в Российском онкологическом научном центре имени академика Н. Блохина, где в 1992 году успешно защитил диссертацию кандидата медицинских наук. Тема диссертации: «Криолучевое лечение местнорапространенного рака поджелудочной железы». В последующие годы Туракул Халиков неоднократно проходил курсы повышения квалификации врачей-онкологов, а также по вопросам организации деятельности органов здравоохранения в Ташкенте, Москве, Санкт-Петербурге. Он принял активное участие в работе первого съезда онкологов Республики Узбекистан, проходившего в Ташкенте.

За годы трудовой деятельности Туракулом Халиковым успешно проведены тысячи различных операций. Но каждый раз, входя в операционную, он волнуется не меньше, чем при своей первой операции. К каждому оперированному больному он чувствует глубокое сострадание, сопереживает человеку, оказавшемуся на операционном столе. Он свято верен клятве Гиппократа. Слова: «В какой бы дом я ни вошел, я войду туда для пользы больного, будучи далек от всего намеренного, неправедного и пагубного... Мне, нерушимо выполняющему клятву, да будет счастье в жизни и в искусстве, и слава у всех людей на вечные времена. Преступающему же и дающему ложную клятву да будет обратно этому» — он считает священными.

Поинтересовавшись исходом операции, которую мне удалось наблюдать, я узнала, что больная Х. Д., возраст которой 49 лет, поступила в областной диспансер из Камашинского района с диагнозом «новообразование в области брюшной полости». Больная неоднократно обращалась в онкологические отделения центральных клиник города Ташкента, однако не соглашалась на предложенную врачами-онкологами операцию. Из-за опухоли в области живота с трудом передвигалась, не могла наклоняться и выполнять домашнюю работу.

Туракулу Халикову она доверила свою жизнь и после удаления опухоли, которая имела огромные размеры (более 80 см длиной, весом 20-25 кг), состояние ее здоровья улучшилось. На второй день после операции Х. Д. смогла ходить. Низко поклонившись, она произнесла врачу слова благодарности: «Спасибо, доктор. Вы подарили мне вторую жизнь. Я буду помнить до конца своей жизни ваше доброе сердце, умелые руки, спасшие меня от верной смерти».

Я попросила Туракула Халикова рассказать о том, как ему удается постигать непростую науку об опухолях и методах их лечения, а также делиться опытом своей работы, вносить новое в практическую деятельность врачей этой специальности.

Вот что рассказал Туракул Халиков:

– Злокачественные опухоли – это болезни, вызывающие у людей чувство ужаса, страха. Многим известно, что смертность от рака занимает второе место в мире после сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же онкологические заболевания сопровождаются тяжелейшими страданиями больных. Рак называют болезнью цивилизации, и частота заболеваний раком возрастает из года в год. Раковую опухоль можно назвать преступником, преступившим законы жизни и убивающим своего хозяина. Без лечения рак является смертельным заболеванием.

Рак сопровождает человека с древности. Признаки рака найдены у мумий Древнего Египта и Южной Америки. Немецкие ученые изучили 325 мумий из захоронений Верхнего Египта 1500-5000 г.г. до нашей эры.

В 8 случаях обнаружены признаки злокачественных опухолей. Математические расчеты показали, что частота случаев рака у этих людей соответствует среднестатистическому показателю конца XX века. С середины XX века злокачественные опухоли приобрели характер массовго поражения населения промышленных стран. Самая высокая заболеваемость раком наблюдается в США, где 1/3 часть населения находится под угрозой поражения этой болезнью.

Россия входит в первую десятку стран по заболеваемости раком: в среднем 300 больных на 100 тысяч населения.

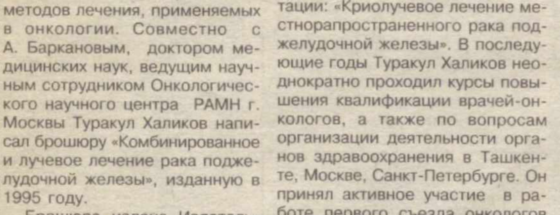
Английские онкоэпидемиологи Р. Долл и Р. Пито подсчитали удельный вес факторов, вызывающих рак. Главная роль принадлежит питанию – 30-35% случаев заболевания, курению – 30-32%. Инфекционные агенты, прежде всего вирусы, вызывают 10% злокачественных опухолей, сексуальные факторы – 7%, производственные канцерогены — 4%, алкоголь – 3-4%, непосредственное загрязнение окружающей среды – 2% наследственность – 2%, пищевые добавки, ультрафиолетовые лучи солнца и ионизирующая радиация – по 1% и наконец 5% случаев рака обусловлены неизвестными причинами.

В общем ясно, что около 80% случаев рака связано с воздействием вредных факторов окружающей среды и неправильным стилем жизни. Рак – это расплата за неправедно прожитые годы в молодости и зрелости.

При выявлении злокачественных опухолей на ранних стадиях они поддаются излечению, соответственно снижается онкологическая смертность. Европейским обществом профилактики рака недавно сформулировано 10 наиболее важных заповедей для предупреждения злокачественных опухолей, которые названы европейским кодексом профилактики рака:

1. Отказаться от курения;
2. Отказаться от алкоголя или употреблять его умеренно;
3. Увеличить употребление овощей и фруктов;
4. Повысить физическую активность и ограничить употребление жиров;
5. Избегать повышенного солнечного облучения;
6. Предупредить или свести до минимума воздействие канцерогенов на производстве;
7. Обращаться к врачу при обнаружении язвы в ротовой полости, при изменениях вкуса или растущем узле на коже;
8. Обращаться к врачу при появлении постоянного кашля, охриплости голоса, изменениях стула или мочеиспускания;
9. Регулярно делать мазки с шейки матки для цитологического анализа, проводить самостоятельное обследование молочных желез, регулярно делать маммографию после 50 лет.

С 1992 года в Кашкадарьинском областном диспансере, благодаря приобретению новой диагностической техники, умелому руководству работой и непосредственному участию в операциях талантливого врача Туракула Халикова, стало возможным производить сложнейшие операции, такие, как, к примеру, гастротомия, пульмонэктомия и другие, которые осуществляются во многих клиниках развитых стран.



НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ – ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

В ноябре т. г. в Кашкадарьинском диагностическом центре на базе клинико-биологической лаборатории прошел областной семинар медицинских сестер и лаборантов поликлиник и больниц области. В семинаре приняли участие около 250 работников лабораторной службы.

Открыл семинар главный врач диагностического центра Хасан Сайфиев. В ходе проведения семинара были обсуждены вопросы совершенствования качества лабораторной службы области, эффективности использования реактивов и совеременной медицинской аппаратуры, зарегистрированной в Республике Узбекистан и используемой при лабораторных исследованиях.

Выступившие на семинаре главный специалист Каршинской лабораторной службы Кабул Гайибов, заведующая лабораторией диагностического центра Серафима Гарибеянц, заведующий лабораторией Китабской городской больницы Асад Ахадов, старшая медицинская сестра Областного управления здравоохранения М. Юсупова поделились опытом своей работы по организации процесса лабораторного исследования, а также предшествующих и последующих, связанных с ним манипуляций, процедур и интерпретаций.

На семинаре многие его участники с удовлетворением отмечали, что изданные в Ташкенте Издательством медицинской литературы имени Абу Али ибн Сино «Руководство по контролю качества лабораторных исследований» и «Сборник методов клинических лабораторных исследований» имеют большую практическую ценность для правильной организации работы клинико-диагностических лабораторий.

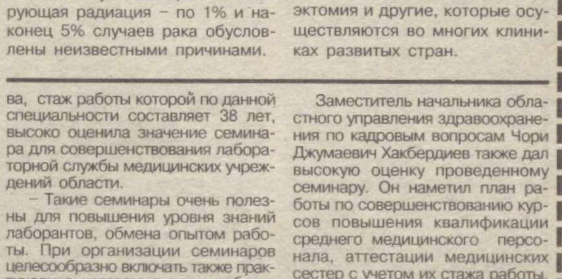
Как и было указано министром здравоохранения Республики Узбекистан, профессором Ф. Г. Назировым в предисловии к руководству, серия «Клиническая диагностика» стала полезной для широкого круга работников сферы здравоохранения и дает возможность повысить профессиональный уровень специалистов клинико-диагностических лабораторий, улучшить качество диагностики.

Старший лаборант клинико-биохимической лаборатории диагностического центра Рахима Каримова, стаж работы которой по данной специальности составляет 38 лет, высоко оценила значение семинара для совершенствования лабораторной службы медицинских учреждений области.

– Такие семинары очень полезны для повышения уровня знаний лаборантов, обмена опытом работы. При организации семинаров целесообразно включать также практические наглядные виды работ с реактивами и современными аппаратами на рабочем месте в лаборатории, – сказала она.

Заместитель начальника областного управления здравоохранения по кадровым вопросам Чори Джумаевич Хакбердиев также дал высокую оценку проведенному семинару. Он наметил план работы по совершенствованию курсов повышения квалификации среднего медицинского персонала, аттестации медицинских сестер с учетом их стажа работы, специфики вида деятельности и навыков в работе.

Лариса БОРТКОВСКАЯ.



Шошилинч тиббий ёрдам
ХОРАЗМ ВИЛОЯТИ

МАРКАЗИМИЗ ХИЗМАТИ ЭЛГА МАНЗУР БЎЛМОҚДА

Вилоятда тез тиббий ёрдам хизмати фаолият кўрсатаётганига 2 йил бўлди. Марказ очилиши арафасида вилоят ҳокимлиги томонидан берилган 60 миллион сўмлик ёрдамга зарур асбоб-анжомлар сотиб олинди. Венгрия ва Англия мамлакатлари ҳамкорликда яратган кардиомонитор бир вақтнинг ўзида 4 беморнинг қон босими, нафас олиш, юрак уриши ва ҳароратини аниқ кўрсатади. Чет элдан келтирилган электрокардиограф, электр-энцефалограф, гастрофиброскоп ва бошқа бир қанча замонавий аппаратлар шифокорлар ишини енгиллаштирди. Шошилинч хизматни тез юрар машиналарсиз тасаввур қилиш қийин. Марказда аслида 14 та машина ишлаши керак. Шу кунгача 10 та машина ишлаяпти. Йўл ва транспорт яхши, соз бўлмаганлиги учун бу борада муаммолар мавжуд. Манзилга кечикиб боришлар такрорланиб туради. Аҳоли норозилиги инобатга олинади. Марказда барча бўлимлар фаолият кўрсатаяпти. Шифо ўриндиқлар сони 160 та. Ҳозиргача 20 мингдан ошиқ беморга тез тиббий ёрдам, 25 мингдан зиёд хасталарга амбулатор хизмати кўрсатилди. Марказга куйиш, жароҳатланиш, автоавария, иш пайтида жароҳатланган беморлар келтирилади. Шу йилнинг ўзида 1800 нафар бемор шошилинч жарроҳлик бўлимида, 600 га яқин бемор куйиш, 1000 та бемор травмотология бўлимида даволанди. 6 та операцион блок хоналар мавжуд. Шулардан 4 тасида кечаю кундуз тўхтовсиз операциялар амалга оширилади. Бир кунда 15 га яқин зарурий тез тиббий жарроҳликлар қилинмоқда.

Марказда 58 нафар шифокор меҳнат қилмоқда. Шулардан 32 таси олий тоифали, 20 таси 1-тоифали, 2 та шифокор Украинада малака ошириб қайтган. Кўпгина ўрта ва олий тиббиёт ходимлари Тошкентдаги врачлар малака ошириш институтида билимларини қайта мустаҳкамладилар.

Тез тиббий ёрдам марказимизга АҚШнинг оилавий шифокорлик ассоциацияси «Қалбдан қалбга» ва Контр-парк интернейшнл халқаро ташкилотлари томонидан котетор, 35 хил дори-дармон воситалари беғараз ёрдам сифатида берилди. Марказ Германия мамлакати кредити ҳисобига янги технологиялар билан таъминланиш Давлат дастурига киритилган.

Отаназар НИЁЗМЕТОВ,
Республика тез тиббий ёрдам хизматининг Хоразм вилояти филиали директори, олий тоифали шифокор.

Соғлом авлод — Ватан келажаги

ЧАҚАЛОҚ ҲИДИ ВА ЙИҒИСИДАН БАҲРА ОЛАМАН

Мустабид тузумнинг ўтган 70 йил давомида халқимиз пешонасига битган аянчли изтиробларидан бири пахта яккаҳокимлиги сиёсати сабаб, Орол муаммосини келтириб чиқарганлигидадир. Аччиқ ўтмишни унутиб, келажакка умид кўзи билан қарашга, давлатимиз қудратини мустаҳкамлашга, яратувчанликка, тараққиётга интилаётган янги асрда Орол муаммоси аҳоли саломатлигига салбий таъсир кўрсатаётганлиги дилимизни хира қилади. Халқимизнинг эртанги кунини ўйламасдан олиб борилган шафқатсиз сиёсатнинг асоратлари яққол кўзга ташланмоқда. Орол денгизининг қуриши, атроф-муҳитнинг бузилиши, ичимлик сув таркибининг ўта шўрланиши ва ундаги ишқорийликнинг йўқолиб бориши натижасида бугун энг кўп азият чекаётганлар Хоразм вилояти ва Қорақалпоғистон Республикаси аҳолисидир. Экологик муаммо – бу ҳудудларда одамлар орасида камқонлик, қон ва қон яратиш аъзолари, ўт-тош, буйрак-тош, сийдик, жинсий аъзо тизими, сил ва туғма аномалия касалликларининг пайдо бўлиши ва кўпайишига олиб келмоқда.

Хоразм вилоятида ичимлик сув таркибини яхшилашга ва ундаги шўрланишнинг олдини олишга қаратилган германиялик мутахассислар билан биргаликда олиб борилаётган айни кундаги зарурий чора-тадбирлар касалликлар камайишига ёрдам бериши мумкин. Долзарб муаммо вилоятда шифокорлар зиммасига кўп меҳнат ва масъулият юкламоқда. Гурлан туман марказий шифохонасининг мажмуи бош шифокори, олий тоифали акушер-гинеколог Орзигул Янгибоевани «Она ва бола» саломатлиги муаммоси кўп машаққат чекишга ундаб қўйган.

Шифокор аёл ёшлигида ўзи ҳам далада кетмон чопиб, қўллари қаварган, пахта териб бели букилган, елкасига оғир юклар ортиб, қийинчилик кўрган, осмондан ёғилаётган заҳарли химикатларга чидай олмай боши айланган, қувватсиз бўлиб қолган кунларида раҳбарлардан кўп гап эшитган, ноилож қишлоқда меҳнатдан эзилган дамларини эслайди. Эслайди-ю, ҳомиладор аёлларнинг соғлиги ёмонлигидан шикоят қилиб, шифохонага кириб келганларини кўрганида қишлоқнинг оғир шароитида яшаётган аёлларнинг тақдирига ачинади. Шўр пешона аёлнинг жони тошдан эмас-ку! Кун бўйи далада ишласа. Кечқурун уйида дам олиш ўрнига кир ювиш, нон ёпиш, овқат қилиш, молга қараш билан умри ўтади. Эр хотинидан кўнглини овлашни, қорнини тўйғазишни, ўғил туғиб беришни талаб қилади. Ўзининг ҳузур-ҳаловатидан кечиб соғлигини йўқотган аёл шифохонада тинч ётиб, дардига даво топа олмайди. Золим эр, заҳарханда қайнонанинг зуғумларидан қўрқадиган аёлга саломатлик керак эмас. Унинг ихтиёрини ўзидан олиб қўйишган. Қон ютиб бўлсада бола туғиши керак. Соғлигига эътибор бермайдиган, вақтида назоратдан ўтмайдиган, ўғил туғиш мақсадида ҳар йили ҳомиладор бўладиган аёллар Орзигул опага кўп ташвиш юклайди. Оғироёқ аёл ўзи бир ҳолатда туғруқ столига ётади-ю, она ва боланинг ҳаётини сақлаб қолиш шифокорнинг юкига тушади. Туғишга қийналган аёлнинг қорнини кесиб, болани операция усули билан чиқариб олишга тўғри келади. Вазиятни тўғри тушунмайдиганлар Орзигул опани бераҳмликда айблашади. Қилган ишига, айтган гапига у одамларнинг юзига тик боқиб, жавоб беради. Оғир синовларда гинеколог аёлга билим ва тажриба ёрдам беради. Касбини севади. Эндигина дунёга келган жажжи чақалоқнинг ҳиди ва йиғисидан баҳра олади. 10 дақиқа олдин онага фарзанд қувончини бахшида этган шифокор Орзигул опа Янгибоева билан суҳбатда бўлдик.

– Шифохонага келаётган ҳомиладор аёлларда қандай касалликлар кўплаб учрамоқда?

– Туманимизда туғруқ ёшидаги аёлларнинг 92 фоизида камқонлик касаллиги бор. Буйрак яллиғланиши касалликлари инфекция билан қўшилган ҳолда 12 фоизни ташкил қилади. Организмдаги эндокрин бузилишлар, яъни бўқоқ хасталиклари аёллар ичида кўп учрамоқда. Камқонликнинг асосий сабаблари: сув таркибининг бузилиши, озиқ-овқат маҳсулотларининг ноўрин танлаб истеъмол қилиниши, ота-она ичакларидаги органик ва анатомик бузилишлар. Буйрак инфекция яллиғланиши касалликлари биринчи навбатда сувларимизнинг шўрланиш даражаси ўта юқорилиги, улардаги ишқорийликнинг йўқолиб бораётганлиги натижасида пайдо бўлмоқда. Бу касаллик ҳомиладор аёлларда 10 фоизни ташкил қилади. Инфекция ҳомила учун ўта зарарли бўлиб, бачадон киндик қон айланишида оқадиган соғлом қон, мусаффо суюқликлар ўрнига буйрак инфекциялари билан қўшилган суюқликлар оқа бошлаши туфайли чақалоқлар вақтидан олдин туғилиши ҳолатлари, йўлдош бачадондан эрта кўчиб, қон кетиши оқибатида бола ўлик туғилаётган ҳолатлар ҳам мавжуд. Шу йилнинг ўзида 1930 та бола туғилган бўлса шуларнинг 6 тасида болалар ўлими содир бўлди. Уларнинг 4 тасида қон кетиш, яъни бачадондан йўлдош кўчиши ҳолати, иккитаси туғма ногирон, бачадон ичидан ўлик ҳолатда олинди.

– Камқонликнинг олдини олиш борасида қандай ишлар қилинди?

– ЮНИСЕФ томонидан дастур ишлаб чиқарилган. Бу давлат миқёсида катта аҳамиятга эга бўлган дастур. Шу туфайли ҳар бир туман ва қишлоқларда семинарлар ўтказилди. Натижаси яққол кўзга кўрина бошлади. Организмдаги 2 валентлик темир моддаларига бой бўлган темир сульфат препаратларини бера бошлашимиз биланоқ, аёлларимиз 8-9 гемоглобин билан туғруқхоналарга кела бошладилар.

– Туғиш ўлим билан тугаган ҳолатлар содир бўлганми?

– Аёллар ўлими 1995 йилдан то 2001 йилгача қайд қилингани йўқ. Аммо икки йил олдин Ҳажибика Мадатова тўртинчи фарзандини туғиш вақтида ҳаётдан кўз юмди. Буйрак қон босими юқори бўлганлиги ҳисобига бу аёл патология бўлимида ётиб, стационарда даволаниб кетишига қарамасдан оиласида 2 та ўғилнинг қаровсиз қолганлигини, эри узоқ масофага автобус ҳайдашини рўкач қилиб, шифокорларнинг рухсатисиз туғруқхонадан тилхат асосида чиқиб кетди ва шифокорларнинг маслаҳатига қулоқ тутмай буйрак етишмовчилиги натижасида аъзойи-бадани шишиб, оғир аҳволда тутқаноқ тутиб (эклампсия – қон босими ўта юқори бўлган пайтда мия ичидаги қон томирларда титраш ҳодисаси рўй беради. Титраш натижасида одамнинг органалиптик хоссалари, яъни кўриш, ҳид билиш қобилияти йўқолиб, тил танглайига тиқилиб, беморда бўғилиш ҳолати юз беради). Бемор икки маротаба уйида шу ҳолатни бошидан кечирган. Йўлдош бачадондан тўла кўчиб кетди ва ҳаёт ўлим билан тугади.

– Шифохонада замонавий тиббий асбоб-ускуналардан фойдаланиш қай даражада йўлга қўйилган?

– Туғруқ мажмуимиз замонавий тиббий жиҳозларга жуда муҳтож. Она ва бола скринингги қонларни ташҳис қилишнинг имконияти ўзимизда йўқлиги туфайли, бу қонларни Нукус шаҳрига юбориб, таҳлил қилишга тўғри келади. УЗИ аппарати ишдан чиққанига бир йил бўлди. Аёлларимиз узоқ йўл юриб, Урганч шаҳрида 3 маротаба УЗИ кўригидан ўтишга мажбур бўлмоқдалар. Чақалоқлар учун реанимацион микроусулдаги янги аппаратлар бизга зарур. Ҳар ойда ўртача 7-8 та чақалоқ вақтидан олдин туғилаяпти. Ҳар бир чақалоқ 2-3 сутка КЮВЗ аппаратларида ётиши керак. Тақчиллик муаммо туғдираяпти.

– Ҳомиладор аёллардаги тиббий саводхонлик маданияти ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимлар шифокорларни қаноатлантирадими?

– Аҳоли ўртасида тиббий саводхонлик маданиятини ошириш муҳим масала. Бир мисол. Туманимизда 1978 йилда туғилган аёл 2002 йилда тўртинчи фарзандига кўзи ёриди. Оралиқ интервалларини айтишимизга қарамасдан, аёл ўз соғлигини сақлаши лозимлигини тушунтирсакда, оиладаги эр қўрс, қайсар бўлганлиги учун хотинидан ўғил туғиб беришни талаб қилиб, уни ҳол жонига қўймайди. Бечора аёл эрим мени ташлаб кетмасин деган ўй билан ўз ҳаётини хавф остига қўйиб бўлсада, ўғил туғишга уринаяпти. Ахир, бачадон кўтариб юриладиган темир халта эмаску! Бачадон тешилиб кетишига, биркунмас бир кун қон кетиб аёл ҳаётдан кўз юмса, болалари етимликни, эри жудоликни бошидан кечириши мумкинку. Қанчалик тушунтиришимизга қарамасдан ҳалиги аёл ўғил бўлгунча туғаман, деб туриб олди. Барака топкур, шу ўғилни уч йилдан кейин туғарсан, десак эримнинг рухсатисиз мен контрацептив восита қабул қилмайман, деган гапларни айтиб чиқиб кетди.

Яна бир воқеа. Гулора Қоратоева 1966 йилда туғилган. Деҳқонобод жамоа хўжалигида истиқомат қилади. Аёл ҳомиладорлик пайтида бошидан ўтказган вирусли инфекция оқибатида ҳомилада туғма нуқсон пайдо бўлган.

Аммо ультратовуш аппарати ёрдамида ўтказилган текширишлар бу нуқсонни аниқламаган. Аёл фарзанд кўриш учун туғруқхонага келганида, уни табиий туғруқ йўллари орқали туғдириб олишнинг иложи бўлмади. Ҳомила жарроҳлик йўли билан олинди. Чақалоқ кўздан кечирилганда унинг думба соҳасида 15x18 см.даги ўсма қоп аниқланди. Болалар жарроҳи ёрдамида мураккаб операция ўтказилиб, чақалоқнинг ҳаёти сақлаб қолинди. Бундай ҳолатлар барча тиббиёт ходимлари, айниқса акушер-гинекологлар олдига катта вазифаларни юклайди. Бу борада олиб борилиши керак бўлган профилактик ишларни янада яхшилаш лозим.

Рашид ОРТИҚОВ.

УЧТА ЭГИЗ БОЛА ТУҒИШ ОСОНМИ?

1990 йилнинг қаттиқ қишида Аноргул Нурметова исмли аёл тўртинчи фарзандига тўлғоқ тутиб, туғруқ столига ётқизилди. Ҳомиладор аёл эркак гинекологдан ийманиб, ўзини Орзигул опанинг қўлига топширди. Туғруқ қийин кечди. Биринчи бола бачадонда бош томони билан жойлашган бўлса, иккинчиси орқасига ўгирилиб қолган экан. Икки болани кетма-кет чиқариб олиш осон бўлмади. Аёл тўлғоқ ва оғриқ азобида қийналди. Қора терга ботди. Оғзи, тили қуриб, инграшга мажоли етмади. Кўз олди қоронғулашиб, шифокор ва ҳамширанинг шивир-шивиридан бошқасини эслай олмади. Иш охирлаб, туғруқ эсон-омон тугай деб қолганида аёлни яна тўлғоқ тута бошлади. Учинчисини гинеколог аёлнинг ўзи ҳам кутмаган эди. Худо бераман деса учтасини бирданига берар экан. Болалар дунёга келганида жуда митти ва нимжон эди. Биринчи кундан бошлаб уларни кўкрак сути билан озиқлантириш жиддий муаммога айланди. Онанинг сути зўрға бир боласига етади. Қолган иккитаси очликдан йиғлайди. Туғруқхонада донорлик сути ҳисобига эгизаклар озиқлантирилди. Аноргул опа бир ойгача учта боласи билан шифохонада ётди. Кечаси эгизакларнинг қўшилиб йиғлашидан безор бўлса, кундузи уларнинг жилмайишидан қалби қувонади. Улар ухлаб ётганида тепасида туриб:

«Наҳотки учтасини ҳам ўзим туққан бўлсам», деган бемаъни хаёлларга боради. Болалари қимирламай қолса, ўлиб қолмадимикин, деган қўрқувга тушади. Эгизакларни сунъий сут билан боқишга тўғри келди. Туманда ичимлик суви шўр, сувга сунъий озуқа аралаштирмоқчи бўлганида бўтқа ивиб, айниб қолаверди. Бу бўтқани болаларга бериш хавфли. Ичи кетиб, қорни оғриши мумкин. Дорихоналарга елиб-югуриб дистрланган сув сотиб олган. Шу азобда болаларни катта қилди. Амат,

Юсуф, Асқар ҳозир 12 ёшда. Гурлан туманидаги 14-мактабнинг 6-синфида ўқишмоқда.

Саломатлигимиз фидойилари

ДАВОЛАШНИ БАХТ ДЕБ БИЛАР

Бир куни кеч маҳали дарвозамиз устма-уст тақиллади. Бориб қарасак, обдон терга ботган, ташвишли қиёфада олтмиш-етмиш ёшлардаги бир киши турибди. Бир оз ўтгач, бари аён бўлди. Унинг бемаҳалда дарвоза тақиллатишига сабаб – қизининг оғир дардга чалиниши бўлиб чиқди.

– Қизим, – деди у ташвишли қиёфада. – Айтишларича, сен яхши дўхтирларни билар экансан. Қизим бўқоққа чалиниб қопти. Шу десанг, қуда томонимиз бизга касал келин керакмас, деб уни икки боласи билан ҳайдаб юборди. Кеча ўғлимни уйлантираман, деб тўйга атаб боқаётган бир буқам бор эди. Тўйгача бир гап бўлар дедимда, шуни шартта бозорга олиб чиқиб сотдим. Ахир менга фарзандимнинг соғлиғидан, бахтидан бўлак нима керак?

Мен отанинг қайғусини ҳис этдим. Бўқоқни даволаши мумкин бўлган докторлар хаёлимдан бир-бир ўтди. Шунда лоп этиб, кўз олдимга Тошкент шаҳри марказида, метро йўналишининг «Минор» бекати яқинроғидаги Муртазоев кўчасидаги «Отоларинголог» шифохонаси келди. Ахир тиббиёт фанлари доктори, профессор Саидакром Ҳасанов очган ва раҳбарлик қилаётган ушбу шифохонада тажрибали эндокринолог ҳам ишлайди-ку. Айтишларича, не-не касаллар тиббиёт фанлари номзоди, эндокринолог Светлана Йўлдошевна Бобожонова қўлидан шифо топган. Мен дарров ушбу шифохона манзилини тушунтирдим, Светлана Бобожонова ҳақида гапирдим. Мушкули ечилишига йўл топган ота суюна-суюна кетди.

Мен шу боис ушбу шифохонага яна йўл олдим. Светлана Бобожонovани учратдим. Бир қарашда унинг қиёфаси кишида ишонч туйғуларини уйғотар эди. Ахир киши аввало ўз саломатлигини уни даволайдиган қўлларга ишониб топшириши керак-ку.

– Ҳа, биз эндокринологлар олдида турган масъулиятли ишлар кўп. Айниқса қалқонсимон безнинг яхши ишламаслиги бўқоқнинг кўпайишига олиб келади. Бу инсон организмида йод моддаси етишмаслиги билан боғлиқдир. Лекин тиббиётда, умуман, бизнинг соҳамизда аввало дардни енгиш, уни даволаш кўп жиҳатдан кишининг ўзига боғлиқлигини айтиб ўтиш керак. Биринчидан, ота-оналар болаларига ёшликданоқ диққат-эътибор билан қарашлари, турли шамоллашлардан эҳтиёт қилишлари, томоқларини тез-тез оғриб туришига (ангина), бурун орқали нафас олишнинг бузилишига эътибор беришлари, умуман, болаларнинг овқатланишлари, турмуш тарзига аҳамият беришлари керак бўлади. Шунда боланинг ўсмай қолиши, ақлан ва жисман ортда қолиш ҳоллари камаяди.

Мен шифокорнинг киши саломатлигини асраш, дардни бошланмаслигига йўл қўймаслик, касални даволашдан кўра унинг олдини олиш чораларига амал қилиш осонроқ кўчиши зарурлиги ҳақидаги куюниб гапирган гапларига қўшилдим ва қўшни хонага бош суқдим.

Бу хонада невропатолог беморларни қабул қилмоқда экан. Мен шунда бир дугонамнинг худди шу ерда жарроҳлик аралашувисиз умуртқа чуррагини даволатганлигини эсладим.

– Ҳа, чиндан ҳам биз ҳозир умуртқа поғонаси чуррагини жарроҳлик усулисиз даволаяпмиз. Бу яхши самара бермоқда, – дейди олий тоифадаги врач, малакали невропатолог Саида Ивановна. – Бундан ташқари, шифохонамизда турли асаб касалликларига даво изланади. Невроз, неврит, нимфалажлик, ундан кейин муттасил бош оғриқлари, вегетатив томир дистанцияси ва бошқа мия томир касалликлари шу жумладандир. Бир касалликни даволашда ҳар хил усуллардан фойдаланмоқдамиз. Ишимизда айниқса табиий воситаларни кенг қўллаяпмиз. Бунда турли шифобахш гиёҳлар жуда қўл келмоқда. Нина билан даволаш, физиотерапия, маъданлар билан даволашни яхши йўлга қўйганмиз.

Мен невропатолог ҳузуридан чиқарканман, яна бир янгиликка дуч келдим. Маълум бўлишича, бу ерда тиббиётнинг сўнгги ютуқларидан бири резонанс терапияси йўлга қўйилган экан.

«Резонанс терапияси» касалликни даволашда инфрақизил нурлар ёрдамида иммунитетни мустаҳкамлашга асосланар экан. Газетхоннинг ёдида бўлса, академик Содиқ Азимов томонидан Тошкент вилоятининг Паркент туманида «Физика-Қуёш» илмий-тадқиқот маркази очилган эди. Ушбу марказ кўп соҳаларда катта ишлар қилинишига ёрдам бермоқда. Жумладан, тиббиётда ҳам. Қуёш энергиясининг 3000 даражали иссиғи сополни эритиб беради. Ана шу сопол қопланган чироқ ўзидан маълум спектрлардаги инфрақизил нурларни чиқара бошлайди. Мана шу инфрақизил нурлар инсон дардига малҳам бўлиши, яъни турли касалликларни енгишига, инфекция ва аллергияга қарши инсон иммунитетини оширишга имкон яратади. Олим Рустам Раҳимов яратган тор спектрли инфрақизил нурлар таратиш усули, жумладан, ўзбек олимларининг бу ихтироси ҳозирда жаҳон тиббиётида кенг қўлланилмоқда. Бу усул мени журналист сифатида эмас, балки инсон сифатида ҳам қизиқтириб қолди. Резонанс терапияси киши танаси ҳужайраларидаги жараёнларни нормаллаштиришга ҳамда ундаги патологик ҳолларни бартараф қилишга асосланган экан.

– Кишидаги барча биокимёвий реакциялар тана аъзосининг ўзида пайдо бўладиган инфрақизил нурлар билан биргаликда содир бўлади. Бирон-бир касалликни даволашда инфрақизил нурлар тана аъзосида гоҳ пасаяди, гоҳо эса кўтарилади, – дейди резонанс терапиясини амалга ошираётган шифокор Ҳуснора Маҳкамова. – Инфрақизил нурлар оғриқни қолдиришда, бўғма, гипертоник, бронхиал астма, атекросклероз касалликларини даволашда ҳам жуда катта ёрдам беради.

Мен резонанс терапияси хонаси қаршисида навбатда турганларни кўриб, бу усул бераётган самарага ишонч ҳосил қилдим. Демак, дардни енгиш калити шу усулда ҳам экан-да. Мазкур шифохонада инсон саломатлигини сақлаш, уни даволашда тиббиётнинг эзгу мақсади бекаму кўст амалга оширилаётганлигига гувоҳ бўлдим. Зеро, эл саломатлиги – мамлакат бойлигидир.

Маъсума АҲМЕДОВА.

Кўзлар қалб кўзгуси дейишади. Уларга боқар экансиз, ўз суҳбатдошингиз қандай одамлигини дарров англайсиз. Менинг суҳбатдошим кўзларида меҳр учқунлари порлаб турарди.

Орамиздаги инсонлар

ҲАЁТ МАЗМУНИ

Баҳодир аканинг ҳаёт йўли кўпчиликка ибрат десак муболаға қилмаган бўламиз.

Йиллар...

Бунчалар югурик, бунчалар шошқин! Бу йиллар инсонга нималарни туҳфа этаркин? Бахтми? Қувончми? Ё ўкинчу изтиробми? Инсон-чи? У бу йиллар ичида ҳаётнинг чин мазмунини англаб яшадими ё бекорчи вақт шамолига алданиб қолавердими? Киши фақат бир маротаба келиб-кетувчи бу ёруғ дунёда у қандай умр кечиради? Ўзидан бирор нарса қолдирдими? Умр бир бекатга келганда шулар ҳақида кўпроқ ўйлайдиган бўлиб қолди.

Тиббиёт институтини битиргач, Тошкент тўқимачилик комбинатининг касалхонасида жарроҳ бўлиб иш бошлаган чоғлари эсида. Ҳар ҳолда шифокорлик талабаликдаги орзулар ва гул хаёллардан анча фарқ қиларкан. Касалликнинг турлари, кутилмаган ҳолатлар, айниқса жарроҳлик касбининг ўзига хос нозик қирралари уни баъзан шошириб, баъзан ўйлантириб қўяди. Сўрашга, изланишга ундайди. Эсида, энди ишга келган кезлари, бир беморни олиб келишди. Аҳволи оғир, зудлик билан операция қилиш керак. У ҳам бўлса мия қобиғи билан боғлиқ. Ҳар лаҳза ҳисобда. Ўйлаб ўтиришга вақт йўқ. Беш соат тик оёқда мустақил операция қилганини ҳанузгача эслайди. Шундан кейинги жарроҳлик операцияларини санаб саноғига етиб бўлмайди. Лекин ҳар операцияга киришдан олдинги ҳаяжон, масъулият, сўнгра тузалиб оёққа турган беморларнинг юзида табассум билан айтилган дил сўзлари... Буларнинг барчасини сўз билан ифодалаш қийин.

Баҳодир акадаги ғайрат ва шижоат уни 1975 йилда Тошкент вилоятидаги Зангиота туманига етаклаб келди. Туман касалхонасида бош хирург-онколог, поликлиникада хирург бўлиб ишлади. Ёш мутахассисдаги дадиллик, бир сўзлилик, қатъийлик хислатлари ўзини сездирмасдан қолмади. Уни туманнинг қурилиши чала ётган 1-сонли касалхонага бош шифокор этиб тайинлашди. Қисқа фурсатларда қурилишни якунлаб касалхонани фойдаланишга топширди. Касалхонани кўп тармоқли шифо масканига айлантириш таклифи билан биринчилар қаторида чиқди. Натижада илгари ошқозон, жигар, ўт пуфаги хасталиги билан касалланган беморлар шифо излаб узоқларга бориб қийналган бўлсалар, қўшимча бўлимлар ишга тушгач анча енгил тортдилар.

1985 йилга келиб, Баҳодир акани ҳозирги «Матбуотчи» (собиқ «Тошкент маъданли сувлари») санаторийси бош шифокори вазифасига тайинлашди. Санаторийга мўлжалланган бино анчадан бери чала ётарди. Икки йил ичида қурилиш ишларини тугатиб, янги ишга тушган бўлимга мутахассисларни топиш, тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозлаш ишларини уддабуронлик билан якунлади. Баҳодир аканинг саъй-ҳаракати билан 1371-1329 метр чуқурликдан отилиб чиққан маъдан сувларидан фойдаланишни йўлга қўйди. Ушбу маъданли сув ошқозон-ичак касалликларидан ташқари сурункали гепатит, жигар хасталикларига чалинган беморлар учун ниҳоятда даво эканлиги аниқланди. У ҳозирги кунларда Хитой Халқ республикаси билан ҳамкорликда сиҳатгоҳ ҳудудида «Siel» номли қўшма корхона ташкил этди. Эндиликда сиҳатгоҳга ётиш имконияти бўлмаган беморларга қўшма корхона томонидан тайёрланган маъданли сувлар ҳамда чанқовбосди ичимликлар етказиб берилади.

Ҳаёт мазмунини инсонларнинг саломатлигини сақлаш деб биладиган Баҳодир Аҳмедовнинг оилавий ҳаёти ҳам ибратли. Турмуш ўртоғи Муборак опа ҳам шифокор, улар уч фарзандни тарбиялаб, вояга етказдилар. Ўғиллари Улуғбек, қизлари Донохон ота-оналари изидан боришди. Нодирахон эса, тилшунос. Бир этак неваралар оиланинг қувончи, келажакнинг меваси.

Дония ЗОКИРОВА.

АБОРТ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

В переводе с латинского слово «аборт» означает «выкидыш», от есть прерывание беременности до семи лунных месяцев (28 недель). Аборты принято делить на ранние – до трех месяцев и поздние — от трех месяцев (12 недель) до 28 недель. Еще они делятся на самопроизвольные, искусственные (по желанию, по медицинским и социальным показаниям) и криминальные.

Оставим «за кадром» самопроизвольные выкидыши (тут уж ничего не поделаешь) и криминальные аборты – это отдельная тема. Поговорим о тех случаях, когда у женщины нет медицинских противопоказаний, и все же она решает избавиться от ребенка. По наблюдениям врачей, в последние годы количество абортов «по желанию» неуклонно возрастает.

Особенно тревожно увеличение числа абортов у первобеременных и подростков, не достигших физической зрелости. Искусственное прерывание беременности у столь юных женщин приводит впоследствии к тяжелейшим нарушениям, к воспалительным процессам и, как результат, – к бесплодию. Вот один пример из врачебной практики.

Женщина 23 лет обратилась к гинекологу за помощью. Поразило то, что, несмотря на цветущий возраст, она была какой-то потухшей, опечаленной, но все объяснилось, когда она поведала врачу историю своей короткой жизни. С 15 лет она вела бурную, беспорядочную половую жизнь и трижды делала аборты. Потом вышла замуж по любви, почувствовала себя любимой и счастливой и стала ждать ребенка. А его все нет и нет – уже и муж стал тревожиться. Прошла обследование, и тут выяснилось, что развившийся в результате абортов спаечный процесс привел к непроходимости труб, что, в свою очередь, обусловило бесплодие. Теперь плачет, кается, жалеет, что сломала свою жизнь, можно сказать, обокрала себя, лишив полноценного семейного счастья...

Разрешение абортов в нашей стране не означает их поощрение. Поэтому врачи считают своим долгом объяснить каждой пациентке, обратившейся к ним по такой надобности, какой рискованный шаг она собирается сделать. Женщины должны знать, что любой аборт наносит вред здоровью и относится к весьма серьезным вмешательствам, при которых даже опытный, квалифицированный врач не всегда поможет избежать тяжелых, непосредственных и отдаленных последствий и осложнений. При этом с каждым новым абортом риск воспалительных хронических заболеваний половых органов возрастает и зачастую приводит к бесплодию.

До сих пор мы вели речь о последствиях искусственного прерывания беременности для несостоявшейся матери, а ведь у аборта есть и другая, невидимая, но поистине трагическая сторона – гибель не родившегося ребенка. Ведь при аборте, особенно на поздних его стадиях (начиная с 12 недель), насильственно обрывается жизнь уже почти сформировавшегося ребенка.

Уже на 20-й день у плода бьется сердце, он уже кушает с помощью первичной кишки, а раз ест, значит, и растет быстрее. На первых неделях у него уже есть не только первые органы дыхания, но и зачатки нервной системы. На пятой-шестой неделе закладываются почки, селезенка, печень, мозг – со всеми его бороздками и извилинами. Особенно интересный этап в жизни мини-человечка – седьмая неделя. В это время (к концу второго месяца беременности) определяется пол ребенка. К концу недели «мальчик-с-пальчик» или «девочка-дюймовочка» гордо выпрямляется, головка поднимается, локоточки прижаты к животику, ножки согнуты в коленках, ручки сложены, как будто он (она) молится о чем-то своем, сокровенном...

В девять-десять недель беременности дитя уже глотает, икает, бодрствует и спит, а на 11 неделе сосет большой палец и реагирует на звуки извне, если они его разбудят...

Вот таков ребенок, от которого женщина хочет избавиться.

Так что крепко подумайте, прежде чем решиться на аборт. А еще лучше, если вы, узнав все, что с этим связано, продумаете все заранее – «до», а не «после», то есть с помощью современных безвредных и эффективных противозачаточных средств, не доводя дело до крайности.

2002 йил — Қарияларни қадрлаш йили

А. НУРАТДИНОВ сурати.

ЯЁВ ЮРИШНИНГ ЯНА БИР ХОСИЯТИ...

Яёв юришнинг ўзига хос гашти борлигини (агар пошнаси баланд оёқ кийимда бўлмасангиз, албатта) инкор қилмасангиз керак. Бу вақт мобайнида сиз эртанги кунингизни, қиладиган ишларингизни, кимгадир айтмоқчи бўлган гапингизни яхшироқ ўйлаб кўришингиз ёки ўтган кунингизни қанчалик самарали ёки аксинча бўлганини сарҳисоб қилиб олишингиз ҳамда ўз ҳиссиётларингиз билан ёлғиз қолишингиз имкони туғилади. Бу ҳали ҳаммаси эмас, тажриба ўтказиб чарчамайдиган, тиниб-тинчимас америқолик мутахассисларнинг таъкидлашича, ҳафта давомида ҳаммаси бўлиб 2-3 соатлик яёв йўл босиш сизни аллақайси спорт тури билан шуғулланишингизга деярли тенг турар эмиш. Шу билан бирга, камҳаракат ҳаёт тарзига эга баъзи одамларда учрайдиган касалликлар, жумладан, ўт пуфагида тош тўпланиши каби кўнгилсизликларнинг олди олинар экан. Олимларнинг фикрича, мускулларнинг фаол ҳаракатда бўлиши ўт пуфагида сафронинг тўпланиши ва оқибатда тошга айланишидан асраб қоларкан.

* * *

Буюк Британиянинг тиббиёт коллежларидан бирида олимлар тажриба ўтказиб, узоқ вақт яёв юришнинг қон таркибига таъсири борлигини исботлаб беришди. Бунинг учун олимлар ҳаёт тарзи ўтроқ ўтадиган 56 нафар кўнгиллиларни танлаб олишди-да, сўнг уларни тўрт гуруҳга бўлиб чиқишди. Биринчи гуруҳ ҳар куни 20-40 дақиқа мобайнида, иккинчи гуруҳ бир кунда икки маҳал 15-20 дақиқа, учинчи гуруҳ уч маҳал 5-10 дақиқа давомида сайр қилиши лозим эди. Тўртинчи гуруҳ эса ўз вақтини уйда ойнаи жаҳон қаршисида ўтказарди. Тажриба бошлашдан аввал барча гуруҳ аъзоларининг қони таркибидаги липопротеин – ёғ ва оқсилнинг бирикмасидан ҳосил бўлиб, атеросклерознинг авж олишига сабаб бўладиган модда миқдорини текшириб олишган эди.

Хуллас, гуруҳларнинг ҳар кунги сайри 18 ҳафта давом этгач, мутахассислар қон таркибини яна текшириб кўришди. Текширишлар натижаси шуни кўрсатдики, узоқ муддат сайр қилган гуруҳ аъзоларининг қони таркибидаги соғлиқ учун зарарли ҳисобланмиш липопротеин миқдори 50 миллиграммга камайган, иккинчи гуруҳ аъзоларининг кўрсаткичи ҳам биринчи гуруҳникига қараганда икки баравар кам. Учинчи гуруҳ аъзоларида бу рақам 10 миллиграммни ташкил этди. Тўртинчи гуруҳ аъзоларида эса, бу рақам ўзгаришсиз қолганини ўзингиз фаҳмлаб турибсиз... Демак, хулоса шуки, кунига 20-40 дақиқа яёв юриш соғлиқ учун кони фойда экан. Сиз яёв кезиш учун шоир сингари водий томон йўл олишингиз шарт эмас, ишхонадан уйга ёки уйдан бозор ё дўкон томон «сайр» қилсангиз ҳам юқорида келтирилган кўрсаткичларга эришишингиз шубҳасиз.

А. АЛИЕВ тайёрлади.

АСАБНИ ТИНЧЛАНТИРАДИ

Сачратқи ўтдан тайёрланган ичимлик асабни тинчлантиради, овқат ҳазм бўлишини яхшилайди.

У юраги хаста кишиларга, айниқса, фойдали. Бундай кишилар сачратқи, арпа ва жавдар қўшиб тайёрланган кофе ичимлигидан тановул қилганлари маъқул. Унда юрак мушакларига зарур бўлган калий миқдори сачратқидагига қараганда кўпроқдир.

Билиб қўйган яхши

ШАМОЛЛАБ ҚОЛСАНГИЗ...

- Йўталда қайноқ сут ёки сутга ичимлик содаси (1 стакан сутга бир чимдим ичимлик содаси) қўшиб ичиб туринг.
- Ичига думба солиб ошда пиширилган ёки газ духовкада димланган беҳи, шолғом ҳам узлуксиз йўталга чек қўяди. Думба ўрнига сариёғни ишлатиш ҳам мумкин.
- Шивит (укроп) уруғларидан тайёрланган димлама (1 чой қошиқ уруғ 1 стакан қайноқ сувга) йўтални қолдириб, балғамни осон кўчиради. Бир чой қошиқ миқдоридаги шивит уруғи 1 чойнак қайноқ сув билан дамланиб, ўз тафти билан совутилади. Сўнгра сузиб олиниб, 1 ош қошиқдан кунига 3-4 марта ичилади.
- Томоқ қирилиб йўтал тутганда малҳам сифатида турп шарбати асал ёки шакар билан омухта ҳолида ичилади.
- Бодом мойи, қовун шарбати, узум, анжир, чилонжийда меваларини меъёрида истеъмол қилиш йўталнинг давосидир.
- Ярим чойнак (200 г) сувга бир ош қошиқ миқдорида майдаланган чучукмия илдизини солиб, 10 дақиқа давомида қайнатинг ва ўз тафти билан совигунча кутиб туринг. Сузилган шарбатдан кунига 1 ош қошиқдан 4 маҳал истеъмол қилинса кўкрак оғриғи, йўталга шифодир.

Маннон НАБИЕВ,
доришунос.

ТОВОНИМ ЁРИЛМАСИН ДЕСАНГИЗ

Товон териси ҳаддан зиёд қуруқшаб кетса, у ёрилади. Зирқираб туради. Ҳар куни ётишдан олдин қуйидаги муолажани бажарасиз. Тоғорага иссиқ сув соласиз. Сувга ичимлик содаси (1 литрга 1 ош қошиқ) ёки мойчечак дамламаси (1 литрга 3 ош қошиқ) қўшиб юборинг. Шу сувга оёқларингизни солиб ўтиринг. Агар товонингиз терисида шилинган жой бўлса, сувга ошловчи ва микробсизлантирувчи моддалар – календула дамламаси (1 литрга 1 ош қошиқ) ёки газанда ўт (1 литрга 2 ош қошиқ) соласиз. Ёки калий перманганат (марганцовка)нинг нимтатир эритмасидан фойдаланинг.

20-30 дақиқадан сўнг оёқни қуригунча артасиз ва вазелин ёки глицерин сурасиз. Қўлингиз кафти билан оёқ бармоқларидан товонга томон оҳиста силанг, товондаги қон айланиш яхшиланади. Бу муолажани икки-уч ҳафта бажарсангиз, товон териси қуриб қолмайдиган, шилинмайдиган ва ёрилмайдиган бўлади. Муолажалар қўллаганда товон ёрилиши тузалмаса, тери хасталиклари (дерматолог) шифокорига кўрсатишингиз зарур.

ХАВОТИРНИ ҚАНДАЙ ЕНГИШ МУМКИН?

Дейл Карнегидан таржималар

Бир куни қўшним, мен ва оилам чечакка қарши эмланишимизни огоҳлантириб, эшигимни тақиллатди. У мингта кўнгиллилардан бири сифатида Нью-Йоркдаги хонадонларда яшаётган кўплаб одамларнинг юрагига мана шундай ташрифлар билан ғулғула солар эди. Ташвишга тушган одамлар эмланиш учун соатлаб навбат кутар, эмлаш пунктлари ўт ўчириш депосидан тортиб, полиция маҳкамасигача, йирик ишлаб чиқариш корхоналаригача кўчиб борган эди. 2 мингдан ортиқ врачлар ва ҳамширалардан ташкил топган нина санчувчилар гуруҳи эртаю-кеч минглаб одамларни овора қилишарди.

Бу каби ваҳимали эмлашнинг сабаби нимада? Нью-Йоркда бор-йўғи 8 киши чечакка чалинган. Шулардан иккитаси ўлган. 8 миллион аҳолининг бошига атиги 2 ўлим. Мен ўзим 1937 йилдан буён Нью-Йоркда истиқомат қилсамда, бирор бир одам чечакка қараганда ўн минг маротаба кўп зарар келтираётган касалликдан сақланиш учун хабар бермаган. Кўнгиллилардан ҳеч ким эшигимни тақиллатиб бугун АҚШда ҳар ўнта одамнинг иккитаси асаб тизимининг бузилиши оқибатида ҳаёт билан эрта хайрлашаётганлиги ҳақида огоҳлантирмаган. Мен эшикларингизни тақиллатиб, сизларни кўринмас душман – хавотирланишдан огоҳ бўлишга чақирмоқчиман.

Машҳур олим, тиббиёт соҳасидаги илмий ишлари учун Нобель мукофотига сазовор бўлган шифокор Алексис Каррель шундай деган:

«Хавотирланиш билан кураша олмайдиган ишбилармон одамлар, ҳаётдан эрта кўз юмади». Бу гап уй бекаларига ҳам, мол дўхтирига ҳам, ғишт терувчига ҳам тегишли. Яқинда менга терапевт врач Гобер хавотирланиш – ошқозонда яра пайдо бўлишига олиб келади деган гапни айтиб қолди. Ҳайрон бўлдим. Ҳавотирланиш ва ошқозон орасида қандай боғлиқлик бор?

Қўрқув хавотирланишни келтириб чиқаради. Хавотирланиш эса сизни тажанг, асабийлашадиган аҳволга солиб қўяди. Асабийлашиш ошқозон нервларига ёмон таъсир қилади. Натижада ошқозон шираси бузилади. Ундаги овқат парчаланишига ёрдам берадиган кислотанинг миқдори ошиб, ўн икки бармоқли ичакни куйдиради. Куйган жойда яра ҳосил бўлади.

Мэйо клиникасига ошқозонда яра пайдо бўлиши билан мурожаат қилган 15 минг беморда бу касалликнинг пайдо бўлишига: қўрқув, безовталаниш, нафратланиш, худбинлик, шароитга кўника олмаслик каби ҳолатлар сабаб бўлган.

«Life» журналининг хабарига кўра ошқозон яраси, ўлим билан тугайдиган хавфли касалликлар ичида ўнинчи ўринни эгаллайди. АҚШнинг жанубида яшайдиган негрлар ва хитойлар юрак томир хасталикларига камдан-кам чалинишади. Бунинг сабаби улар содир бўлган кўнгилсизликларга қарши оғир-босиқлик, вазминлик, хотиржамлик билан ёндошади. Қишлоқ хўжалиги ходимлари шифокорларга қараганда 20 маротаба кам юрак фаолиятининг издан чиқиши билан ҳаётдан кўз юмади. Врачнинг ҳаёти таҳликали. Руҳий изтиробларга тўла. «Худо бизнинг гуноҳларимизни кечириши мумкин, аммо асаб одамни ҳеч қачон кечирмайди», дейди Уильям Жеймс.

Сиз ҳаётни севасизми? Сиз узоқ йил соғлом ва бахтли турмуш кечиришни истайсизми? Бунинг йўли осон. Мен яна шифокор Алексис Каррелнинг юқоридаги гапларини бир умр эслаб қолишингизни истар эдим. Шовқин шаҳарда кўнгил хотиржамлигига эриша олган киши асаб касалликларини четлаб ўтади. Сиз шовқин шаҳарда кўнгил тинчлигига эриша оласизми? Агарда табиатан соғлом одам бўлсангиз бу саволга «ҳа» дея жавоб беришингиз керак.

«Ҳа, ҳа эриша оламан». Шундай дейишга ичингиздан бир куч топа олинг. Мен бир қизни биламан. У жуда оғир кунларда ҳам хавотирланиш билан кураша олди, яшаш учун ўзида куч топди. Унинг исми Ольга:

– Саккиз йил олдин шифокорлар менда рак борлигини аниқлашди. Совуқ ўлимни чорасиз қаршилашдек, даҳшатли ҳақиқатни эшитиш жуда оғир эди. Ҳаётдан бутунлай умидим узилди. Мен ёшман. Ўлишни истамайман. Ҳеч кимга ёмонлик қилмасам. Бу қандай адолатсизлик! Йўқ, йўқ мен бунга чидай олмайман. Жон аччиғида ўз шифокорим Келлогга қўнғироқ қилдим. Унга йиғлаб, хаста кўнглимни бўшатдим. У мени охиригача тинглади.

– Ольга, наҳотки сиз курашишга ожиз бўлсангиз? Йиғлашни бас қилинг! Хавотирланишни йиғиштиринг. Бу кетишда ўзингизни баттар хароб қилишингиз мумкин. Ўзингизни ҳеч нарса содир бўлмагандек ҳис қилишга уриниб кўринг. Ҳаммаси яхши бўлиб кетишига ишонинг, шифокорнинг бу гапларидан кейин анча енгил тортдим. Ўзимга-ўзим сўз бердим.

– Касаллик билан томиримда сўнгги жоним қолгунича, сўнгги умид сўнгунча курашаман. Мен бугундан безовталанишни тарк этаман. Энди ҳеч қачон йиғламайман. Ҳаётга кулиб қарашга ўргандим. Биргина кулги билан бу дардни даволаш мумкин эмаслигини яхши билсамда, рак ўлимга сабаб бўла олмаслигини ҳам тушуниб етдим. Мўъжиза содир бўлди. Хавотирланишни бутунлай тарк этган кунимдан бошлаб, ўзимни ҳақиқий соғлом одамдек ҳис қила бошладим. Бу кайфият касалликни енгиб, бугунгача яшашимга ёрдам берди. Ҳар бир кундан баҳра олишга, мазмунли ва фаол турмуш кечиришга одатландим.

1-қоида: агарда хавотирланишдан халос бўлишни истасангиз доктор Уильям Ослернинг қуйидаги гапларига қулоқ тутинг:

– бугуннинг ичида яшашга ўрганинг. Эртанги кун учун ташвиш тортиб, ўзингизни қийноққа солманг. Хотиржам яшашга ҳаракат қилинг!

2-қоида: агарда кулфат орқангиздан қувиб, сизни бир жойга қамаб, сиқувга олган бўлса, Уиллис Кэрриэрнинг сирли формуласини ишга солинг:

а) ўзингиздан сўранг. «Муаммони бартараф этмасам, унинг оқибати нима билан тугаши мумкин?»;

б) вазиятни яхши томонга ўзгартириш учун тушкунликка тушмасдан, хотиржамлик билан соғлом режа тузинг.

3-қоида: хавотирланиш соғлиқнинг эгови эканлиги ҳақидаги қуйидаги гапларни доимо эслаб қолинг:

хавотирланиш билан кураша олмайдиган ишбилармон одамлар ҳаётдан эрта кўз юмади.

Рашид ОРТИҚОВ.

Бу қизиқ

ОДАМЛАР НОМИ БИЛАН АТАЛГАН ТАОМЛАР

Пазандаликда жойларнинг номига қўйилган таомлар жуда кўп, мисол учун московча пирог, киевча котлет, сибирча чучвара, кавказча кабоб, фарғонача палов, тошкентча норин ва ҳ.к. Агар чет мамлакатларни оладиган бўлсак, мамлакат, шаҳар номлари билан аталадиган овқатлар мингларча. Сиз «бифштекс», «бифстроганов», «Сандвичи», «Катерина печеньеси», «Россини салати», «Мика Чорба», «Шодибеги палови» каби таомлар номини эшитган ва тановул қилган бўлишингиз мумкин, лекин нега бундай деб аталган деб ўйлаб кўрмагансиз, албатта. Буни ҳам билиб қўйган яхши. Одамлар номи билан аталишининг асосан икки принципи бўлади, биринчидан, айни таомни тайёрлаган пазанда бошқаларникидан кескин фарқ қиладиган янги ёки оригинал таом ижод қилади. Иккинчидан эса бир тасодиф туфайли таом бирор кимсанинг номи билан аталадиган бўлиб қолади.

Бифштекс. «Биф» деган инглиз тилида мол гўштини англатади. «Штекс» – бу немис пазандасининг исми. Штексга қадар ҳеч ким бундай таом тайёрламаган. У мол гўштининг талоқ қисмидан қалинлигини 2-2,5 см. келадиган шапалоқдай бўлак кесиб олиб тўқмоқлаб юмалоқ ёки тухумсимон шаклга келтиради, юзига туз ва зираворлар сепиб сариёғда қовуради.

(Давоми бор).

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

Бош муҳаррир:
С. ОРИПОВ, профессор.
Ижрочи муҳаррир:
И. СОАТОВА.
Таҳрир ҳайъати:
М. МИРАЛИЕВ, П. МИРПЎЛАТОВ
(Бош муҳаррир ўринбосарлари),
Х. РАББАНАЕВ.

Манзилимиз: 700060, Тошкент, Охунбобоев кўчаси, 30-уй, 2-қават.
Тел/факс: 133-13-22; тел. 133-57-73.
Газета Ўзбекистон Республикаси Давлат Матбуот Қўмитасида рўйхатга олинган, гувоҳномаси № 00504.
Адади 10.000 нусха.
Ўзбек ва рус тилларида чоп этилади.
Ҳафтанинг сешанба кунлари чиқади.
Мақолалар кўчириб босилганда «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш»»дан олинди деб кўрсатилиши шарт.
Буюртма Г-1016.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзилгоҳи: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.
Ҳажми 2 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган. Газета IBM компьютерида терилди ва саҳифаланди.
Эълон ва билдирувлардаги факт ҳамда далилларнинг тўғрилиги учун реклама ва эълон берувчилар масъулдир.
Саҳифаловчи: Анна ХОХЛОВА.
Босмахонага топширилиш вақти 20.00.
Топширилди 20.00.