

2021 йил – ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, uzss@yandex.ru • 2021 йил 29 январь • № 4 (1336)

ТИББИЁТДАГИ ЎЗГАРИШЛАРНИ ОДАМЛАР СЕЗЯПТИМИ?

Давлатимиз раҳбари томонидан ижтимоий соҳаларни ривожлантириш, янги таълим ва тиббиёт муассасалари ташкил этиш масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Абдуҳаким Хаджибаев, Бухоро вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи Гофур Саидов ҳамкорлигида Қорақўл тумани тиббиёт бирлашмасига ташриф буюрди.

Ташриф давомида бирлашманинг шошилинч тиббий ёрдам бўлими кўздан кечирилди.

Ташриф давомида Қорақўл тиббиёт бирлашмаси таркибига Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази (РШТЕИМ) Бухоро филиалининг субфилиалларидан 20 ўринли Қорақўл туманларо полиетравма ва юрак-қон томир марказини ташкил қилиш бўйича қўшимча палаталар, операция блок ҳамда диагностика бўлими учун санитар ва қурилиш нормаларига тўғри келадиган бино қурилиши ва шошилинч хизматни алоҳида имконини яратиш ишлари билан танишди. Шундан сўнг, Давлатимиз раҳбарининг жорий йилининг 15 январь кунли Республика ихтисослаштирилган нефрология ва буйрак трансплантация илмий-амалий тиббиёт маркази қурилиши билан танишиш чоғида юртимизда нефрология соҳасини ривож-

лантириш лозимлиги бўйича берган тақлифларига асосан вазир Қорақўл туманда амалга оширилётган ишлар билан танишди. Вазирлик томонидан бир йил давомида халқаро экспертларни жалб этган ҳолда Қорақўл туманида гемодиализ хизматларининг сифати, уларни ташкил қилиш механизми, технологияси ва уларни жаҳон стандартларига олиб чиқиш учун қилиниши кенг бўлган чора-тадбирлар режаси тасдиқланди.

Соғлиқни сақлаш тизими вакиллари янги замонавий гемодиализ маркази халқаро стандартларга мос равишда капитал таъмирланиб, мавжуд бинога мослаштирилиб, шу йилнинг март ойига қадар ишга туширилиши бўйича ўз тақлифларини билдирдилар. Шунингдек, ушбу марказнинг иш фаолиятини яхшилаш бўйича Республика Урология маркази илмий ходимлари томонидан маҳорат дарслари ўтилиши бўйича тавсиялар бердилар.

Лойиҳанинг иккинчи босқичида, туманда 20 та иш ўрнига эга нефрология бўлимини ташкил қилиш жараёنлари давом эттиришни режалаштириш ишларини олиб борилиши ҳам таъкидланди. Ушбу лойиҳанинг амалга оширилиши билан туманимиз ва унга ёндош туманлардаги 100 га яқин беморларнинг маблағлари ва вақтлари тежалишида, умуман олганда халқнинг фаровонлигини яхшилашда катта имконият яратилади.

Ташриф давомида Соғлиқни сақлаш вазирлиги Қорақўл туманидаги Абу Али ибн Сино номидаги жамоат саломатлиги техникумида амалга оширилиши кутилётган истиқболли режалар билан танишди ва ташриф давомида мазкур илм даргоҳида Бухоро тиббиёт институтининг ҳудудий кафедрасини ташкил қилиш ишлари йўлга қўйилиши тақлифини киритди.

Вазир томонидан билим юртларида ўқув жараёнини ташкил этишнинг тармоқ шакли, таълим дастурлари, қўшма илмий тадқиқотлар ва билимлар трансфери лойиҳалари каби муҳим шакллари вужудга келтириш тўғрисида ҳулосалар берилди. Ташриф давомида институтнинг қўшма таълим дастурлари шакллари қуйидаги тартибда оширилиши белгиланди:



- ўқув режалари ва дастурларини уйғунлаштириш, талабаларнинг билимларини ўрганиш ва баҳолаш усулларини, ҳамкор институтларда таълим натижаларини ўзаро тан олишни, дастурни бошқаришнинг умумий тузилмалари мавжудлигини, биргаликда (ёки бир-биридан алоҳида) диплом беришни ўз ичига олган қўшма ва икки томонлама (ёки ундан кўп) даражалар дастурлари; - аккредитациядан ўтган ва тасдиқланган дастурлар, олий ўқув юртлари ва бошқа ҳамкор институтлар томонидан амалга

оширилаётган таълим дастурларининг эквивалентлигини ўзаро тан олишни назарда тутиб, ҳамкор институт битирувчиларига таълим тўғрисида ўз дипломини бериши мумкин;

- франчайзинг дастурлари, таълим дастурини амалга ошириш учун бир институт томонидан бошқа ҳуқуққа ўтишни назарда тутати, таълим дастурини амалга ошириш сифатини назорат қилиш ҳуқуқини сақлаб қолади.

Қорақўл тумани ҳокимлиги матбуот хизмати.

Худудий соғлиқни сақлаш бошқармалари фаолиятини



Қорақалпоғистон Республикаси

● Республика ихтисослаштирилган илмий-амалий тиббиёт марказларининг бир гуруҳ мутахассислари Қорақалпоғистон Республикасида бўлиб беморларни даволаш, уларни тиббий кўриқдан ўтказиш, кадрларнинг малакасини ошириш ҳамда аҳоли ўртасида касалликнинг олдини олиш бўйича тарғибот ишларини олиб борди. Жумладан, Республика ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий-амалий тиббиёт марказидан профессор Мирвосит Каримов, терапевт Амина Файзуллаева ва пульмонолог Элина Исмаилова У. Холмуродов номидаги Республика кўп тармоқли тиббиёт марказида беморларнинг ҳолати, уларга яратилган шароитлар ва муолажалар билан танишди.

Андижон вилояти

● Вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи С. Юсупов ва Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Андижон филиали раҳбари Д. Бурибаев филиалда фаолият олиб бораётган мутахассисларнинг малака ошириш ишлари, ундаги олиб борилаётган қурилиш ишлари билан танишди. Пахтабод, Қўрғонтепа, Шаҳрихон туманларида олиб борилаётган тадбирлар доирасида ҳудудларга сафар қилдилар.

Бухоро вилояти

● Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг тажрибали мутахассислари Бухоро вилоятида бўлишди. Гуруҳ раҳбари Жамшид Халимовга онкожаррох Бахтиёр Мадиев, бош-бўйин ўсмалари шифокори Азизбек Абдикаримовлар ҳамроҳлик қилишди.

Сирдарё вилояти

Ўтган йилнинг ўзига Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг Сирдарё вилоят филиалида 3002 нафар бемор даволанган. Айни чоғда, онкологик касалликлар билан касалланган беморлар сони вилоятда 1752 нафарни ташкил этади. Шундан 373 нафари янги бемор бўлиб, уларнинг 80 нафарига касалликнинг белгилари соҳа ходимлари томонидан ўтказилган профилактик кўриклар вақтида аниқланган.

Навоий вилояти

● Соғлиқни сақлаш вазирлиги ўринбосари, Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати раҳбари Баходир Юсупов Навоийда хизмат сафарига бўлди. Ташриф давомида Кармана ва Навбахор туманларида аҳоли хонадонларида бўлди ва ҳудудлардаги тиббий хизмат сифати билан танишиб, ўз тавсияларини берди.

● Ўзбекистон Республикаси Қонунчилик палатаси депутаты Ф. Қосимова ҳамда Навоий вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи З. Расулов томонидан вилоят соғлиқни сақлаш бошқармасига қарашли даволаш-профилактика муассасалари раҳбарлари иштирокида Ўзбекистон

Республикаси Президентининг Олий Мажлисга Мурожаатномаси доирасида амалга оширилган ишлар ҳамда олиб борилаётган хатлов жараёнлари юзасидан видеоконференция ўтказилди.

Қашқадарё вилояти

● Қашқадарё вилояти ҳокими Зойир Мирзаев вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси мутасаддилари ҳамроҳлигида Қашми туманининг тоғли ҳудудда жойлашган «Катта ўра» МФИда бўлишди. Сайёр қабул давомида маҳаллий шифохона кўздан кечирилди. Тоғлик фуқароларнинг соғлиқни сақлаш борасидаги мурожаатлари ўрганилди.

Наманган вилояти

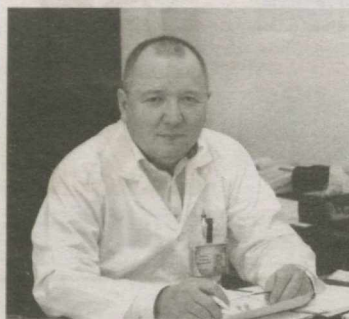
● Поп тумани аҳолисига сифатли ва малакали тиббий хизмат кўрсатиш мақсадида ташкиллаштирилган ихтисослаштирилган тиббий-кўриклар давом этмоқда. Кун давомида мазкур тиббий тадбирга олис қишлоқлардан минглаб юртдошларимиз ташриф буюрмоқда ва вилоят даволаш-профилактика муассасаларидан келган ўнлаб ихтисосликдаги мутахассислар тиббий кўриқдан ўтишмоқда.

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг ҳудудий вилоят бошқармалари Ахборот хизмати.

Тиббиётимиз фидойилари

НЕЙРОХИРУРГ УЧУН ЭНГ КАТТА БАХТ!

операциядан сўнг беморининг аҳволи яхшиланганини кўришдир



Республика ихтисослаштирилган нейрохирургия илмий-амалий тиббиёт маркази директори Файрат Қориев шифокорлар учун айниқса, мураккаб ўтган 2020 йил сўнггида «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган соғлиқни сақлаш ходими» унвони билан тақдирланди.

Шифокор Kup.uz мухбири билан суҳбатда Ўзбекистон тиббиёти, пандемия ва нейрохирургияга доир қатор масалалар юзасидан ўз фикрларини билдирди.

— Яқинда «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган соғлиқни сақлаш ходими» унвони билан мукофотланди. Отангиз Марат Қориев ҳам танлиги нейрохирурглардан бири бўлган. Касб танлашингизда уларнинг ҳиссаси катта эканини айтгансиз.

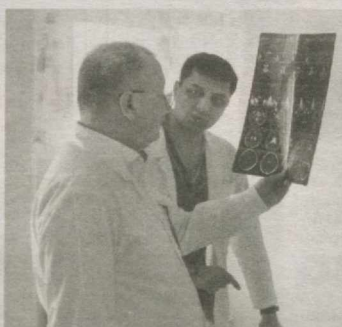
— Отам профессор Марат Қориев юртимизда нейрохирургия соҳасининг ривожланишига катта ҳисса қўшган, нейрохирургия мактабининг асосчиси сифатида танилган эди.

Шифокорлар оиласида, ёшлигимдан отамнинг шоғирдларига даволаш усуллари бўйича берган маслаҳатларини эшитиб улғайдим, қизиқишим ошарди. Отам кўпчила вилотларда мураккаб операциялар ўтказгани учун уйда кам бўларди. Баъзан дам олиш ёки таътил кунларида укам иккалаимиз ўзи билан тез ёрдам машинасида олиб кетар эди. Бугунги кунда дунёнинг турли нуқталаридаги шоғирдлари унинг ишини давом эттиришмоқда. Отамнинг вафотида 12 йил бўлди, лекин ҳамон ҳар бир ишимни унинг ўғитларига таяниб бажараман.

Президентимиз қўлидан мукофотни оларканман, отам ҳақида, унинг ишини муносиб давом эттиришим ва Ўзбекистондаги нейрохирургик хизматни такомиллаштиришим кераклиги ҳақидаги яхши сўзларини эшитиб хурсанд бўлдим.

— Тиббиёт узлуксиз ўрганишни талаб қиладиган соҳа. Нейрохирургияда бугун қандай янги тадқиқотлар олиб борилаётган?

— Нейрохирургия — бу жадал ривожланаётган соҳа. Технологик тараққиёт ва тиббиёт амалиётига замонавий диагностика ва терапевтик усуллар жорий этилиши нейрохирурглардан доимий равишда ўз ўстида ишлашни талаб қилади. У мунтазам ўқиши, касалликларни тахлислаш ва даволаш бўйича замонавий ёндашиши керак. Ҳозир вазият тубдан ўзгарган. Бугун дастурулаш асосидаги МРТ текширувлари кўп операцияларни оғриқларсиз амалга ошириш имконини беради. Ўзбекистондаги тиббиёт ОТМларида нейрохирургия йўналиши бўйича мутахассис-



лар тайёрлашга алоҳида эътибор берилмоқда. Ёш мутахассислар хорижнинг етакчи клиникаларида ўқиш имкониятига эга бўлмоқдалар. Илгари чет элда ўқиш учун моддий ёрдам йўқлиги сабабли ёш мутахассислар сони кам эди. Бирок, 2017 йилдан бошлаб Президент қарорлари туфайли давлат хорижда узоқ муддатли таълимни молиялаштириш учун пул тўлай бошлади. Бу жуда муҳим қадам.

— Ўзбекистонда мураккаб онкологик операцияларни ўтказиш учун имкониятлар қай даражада?

— Баъзида беморлар чет элда даволаниш учун қарз олишга, уй-жойини сотишга мажбур бўлишади. Сўнгги йилларда нейрохирургик касалликларни даволашда илгари мамлакатимизда мавжуд бўлмаган кўплаб операциялар амалиёти жорий этилди. Ҳозирда юртимизнинг деярли ҳар бир вилотида мамлакатимизда ва хорижда ўқиб келган кучли мутахассислар бор. Мавжуд диагностика ва даволаш усулларини модернизация қилиш режалаштирилмоқда, бу эса аҳолига ихтисослашган ёрдам кўрсатишни янада яхшилаётди. Нейрохирургия маркази ва ҳудудий клиникаларда айрим турдаги усуналар сотиб олинган ва улар амалиётда қўлланыпти.

— Пандемия даврида ишлаш қандай бўлди?

— Бу йил ҳамма учун қийин бўлди ва нейрохирургия соҳаси ҳам бундан мустасно эмас. Пандемия даврида фаолият анча чекланди. Марказдаги 150 ўриннинг атиги 25 таси ишлади, ҳодимларимиз таътилга чиқишга ёки тақсимлаш марказларида

бу касални жарроҳлик билан даволаш қўлланилмади.

— Нейрохирургик касалликлардан азият чекаётганлар орасида болалар сони кўп. Касаллиқни даволашдан кўра, унинг олдини олган осонроқ. Бундай касалликларга чалинмаслик учун ота-оналар нима-ларга эътибор беришлари лозим?

— Афсуски, бундай касалликлар болалар ўртасида сезиларли даражада учрайди. Дунё миқёсида солиштирганда бизда бу кўрсаткич нисбатан кам, аммо борлиги ачинарли.

Қариндошлар ўртасидаги ниқоҳлар болаларда бу каби касалликларнинг кўпайишига сабаб бўляпти. Ушбу нуқсонларни даволаш учун давлат катта миқдордаги маблағ сарфламоқда, аммо бунинг келиб чиқишини бартараф этмасак ҳаммаси бефойда.

Мени тўғри тушунишларини хоҳлайман, қариндошлар ниқоҳидан туғилган болаларда шундай касаллик аниқланса, даволаш харажатларини ниқоҳни ташкиллаштирган ота-оналар мажбурий равишда тўлашлари, шунингдек, ушбу ниқоҳни рўйхатдан ўтказган шахслар ҳам жавобгар-



ишлашга мажбур бўлишди. Биргина бизнинг марказимиздаги 352 нафар ходимдан 127 нафари шундай касалхоналарда ишлашди. Беморлар учун ҳам синов бўлди бу давр. 7 нафар беморимизда коронавирус инфекцияси аниқланди, улардан 5 нафари кейинчалик коронавирусга чалинган беморларни даволовчи касалхоналарда вафот этди. Марказ ходимларининг аксарияти бу инфекцияни юқтиришди ва хайриятки, ҳаммаси тuzалиб кетишди.

Бу йил ўтказилиши керак бўлган бош мия абсцесслари операциялари коронавирус инфекцияси сабаб кечикди. Шунингдек, каверноз синуси тромбозидан ёрдам сўраб кўплаб мурожаатлар бор эди. Бу касаллик жарроҳликсиз узоқ муддатли даволашни талаб этади. Айрим хусусий клиникалар бунга жарроҳлик йўли билан даволашларини айтишмоқда, лекин бунга ишонишни тавсия этмайман. Дунёнинг бирон бир давлатида

ликка тортилиши шарт.

Эҳтимол, шундагина бундай касалга чалинган болалар сони камаёди. Охирги пайтда касалликлар «ёшармоқда». Сабаби оддий — бола компьютерда соатлаб ўтиради, асаб тизимини чарчатади, кўриш қobiliяти бузилади ва энг муҳими, соғлом турмуш тарзи йўқолади.

— Пандемия кўп нарсани таҳлил қилишга имконият яратди, айниқса тиббиёт соҳасида. Ўзингиз фаолият юритаётган тизимда нима-ларнидир ўзгартириш керак деган фикр бўлди?

— Бу йил пандемия бизни дунёга янги қарашга ўргатди.

Нейрохирург мўлжалда адашмаслиги керак, чунки битта нотўғри ҳаракат ёки 1–2 мм четга бурилиш беморни тўшака михлаши ёки ўлимга сабаб бўлиши мумкин. Мияни операция қилишда нейрохирург анатомия ва неврологияни яхши билиши, қўллари ҳаракатчан бўлиши керак.

Операциядан сўнг беморининг аҳволи яхшиланганини кўриш — нейрохирург учун энг катта бахт.

Гулмира ТОШНИЁЗОВА
суҳбатлашди.

Обуна — 2021

Хурматли муштарийлар!

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш — Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2021 йил обуна мавсуми давом этмоқда. Республикаимиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар ҳамда ҳамкасбларингиз тажрибаси билан танишишни, шунингдек, тиббиёт янгилликларида хабардор бўлишни истасангиз, сеvimли газетангизга обуна бўлишни унутманг!

Нашр индекси: 128.

Электрон манзилимиз: uzss@yandex.ru

@uzssgzt



Нуктаи назар

БЎЛАЖАК ШИФОКОР УЧУН
АМАЛИЁТ ҲАМ МУҲИМ!

Ижтимоий тармоқларда тиббиёт таълим муассасалари битирувчи курслари бирламчи тиббиёт муассасаларига амалиётга юборилаётгани ҳамда улар тиббий хатлов жараёнларида қатнашиб, аҳолининг антропометрик ўлчовларини олиш ишларига жалб этилаётгани ҳақида турли мазмундаги маълумотлар берилмоқда. Бу ҳақида вазирнинг биринчи ўринбосари Амрилло Иноятовга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилдик.



– Тиббиёт таълим муассасалари битирувчилари аини пайтда амалиёт ўтаётган экан. Бу жараён қандай меъёрий ҳужжат асосида ўтказилапти?

– Албатта, ҳар бир талаба ўқув жараёнида амалиёт ўташи зарур. Айниқса, тиббиёт соҳасида талаба фақат назарияни ўрганиб, ҳеч қачон етук шифокор бўла олмайдми. Тиббиёт таълими азалдан амалиёт билан бирга олиб борилган. Бутун дунёда ўқув жараёнида амалиётга алоҳида эътибор қаратилади. Аини пайтда бу масала кун тартибига чиққани ҳам аниқ сабабларга, ҳуқуқий асосга эга. Президентимизнинг 2019 йил 6 май санасида эълон қилинган «Тиббиёт ва фармацевтика таълими ва илм фани тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига асосланиб, Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланган ўқув режада ишлаб чиқариш ва ўқув амалиётлари вақти, муддати, қаерда, қандай олиб борилиши белгиланган.

Илгари битирувчи курсларнинг ишлаб чиқариш амалиёти фақат ёзги таътил мавсумида амалга оширилар эди. Уларнинг амалиётга қатнашганини назорат қилиш таълим муассасасига қийинчилик туғдиргани ҳам бор гап. Яширмаймиз, бу эса кўпчилик талабалар амалиётдан узоқлашишига, ўзларининг келажакдаги потенциал иш жойлари бўлган оилавий поликлиникаларга бормасликларига ҳам сабаб бўларди. Юқоридаги меъёрий ҳужжат ва тасдиқланган ўқув режа асосида амалиёт икки қисмга бўлиниб, ёз ва қиш мавсумларида амалга ошириладиган бўлди. Шу боис, аини пайтда фақат битирувчи курс талабаларигагина ўзларининг бирламчи тиббиёт муассасаларидаги врач ёрдамчиси сифатидаги амалиётини ўташ учун юборилган. Таъкидлаш кераки, улар шу йили институтни битириб аинан тиббиётни бирламчи бўлинида – шифокорлик пунктлари ва оилавий поликлиникада ишлаш ҳуқуқини оладилар. Қайд этиш керак, касалликка чалинганлар, ҳомиладорлар ва бошқа қатор сабабларга кўра талаба амалиётга жалб қилинмаслиги мумкин. Бу борада таълим муассасалари раҳбарияти ўрганиб, ҳулоса чиқаради. Бу жараёнда ҳудудларда малакали мутахассисларни кўпайтириш ҳамда амалиёт ўтайдиган талабаларга қулай шарт-шароит яратиш мақсадида ўз ихтиёрларига кўра битирувчиларни ўзлари туғилиб-ўсган манзилдаги тиббиёт муассасаларига бириктириш тавсия этилган. Бу билан ўқиниш татомлаган, ўз ҳудудида ишламоқчи бўлган талабалар давлат тиббиёт ташкилотлари билан олдиндан ишга жойлашиш юзасидан дастлабки шартномаларни тузиш, ўзининг функционал вазифаларининг қўлдан ва ҳажмининг тўлиқ тасаввур қила олиш, тиббиёт муассасасининг мавжуд моддий-техник базаси билан танишиш, у ердаги аҳолининг тиббий ҳолати ҳақида олдиндан етарлича маълумотга эга бўлишига эришилади.

– Ўқув муассасаси битирувчи курс талабаларининг тиббий хатлов жараёнида аҳолининг антропометрик ўлчовларини олиб бораётгани ростми?

– Асло ундай эмас. Улар аҳолининг антропометрик ўлчовларини олаётгани йўқ. Бу ишни ҳамширалар ҳам қилиши мумкин. Тиббий хатлов бирламчи тиббиёт муассасалари ходимлари, хусусан, оилавий шифокорлар ва у ердаги ҳамширалар томонидан амалга оширилмоқда. Бу тадбирга жалб қилинган битирувчи курс талабалари, клиник ординаторлар, "Оилавий шифокор" сифатида ҳар бир фуқарони ҳам саломатлиги, ҳам касаллигини кўрсаткичларини ўрганадилар, уларни керакли кўрик ва текширувлардан ўтказадилар. Бу фаолият уларни ўқитувчи-домалари иштирокида ва назоратида олиб борилиши лозим ҳамда ўқув жараёнининг муҳим қисми бўлиб ҳисобланади. Шу туфайли бирламчи тиббиёт муассасаларида врач ёрдамчиси сифатида амалиёт ўташга борган битирувчиларни ҳам фаол қатнаштириш табиий ҳол.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.

Мутахассис фикри

Бутун дунёда бўлгани каби минтақамизда яшовчи аҳоли орасида ҳам юрак-қон томир касалликлари кенг тарқалган. Бунга тобора ўзгариб бораётган табиий иқлим, яшаш шароити шунинг эътиборида. Хўш, бу йўналишда аҳолига сифатли тиббий хиз-

мат кўрсатиш ишлари қандай ташкил этилган? Кардиология соҳасида қандай натижаларга эришилмоқда? Юрак-қон томир тизимига оид касалликларнинг профилактикасини қандай ташкил этиш керак?

НЕГА КАСАЛЛИК ЙИЛ САЙИН
«ЁШАРИБ» БОРМОҚДА?

Муштарийлар томонидан берилган саволларга Республика ихтисослаштирилган Кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази директори Хуршид Фозилов қуйидагича жавоб берди.

– Тиббиётнинг кардиология ихтисослигини бугунги кун талаби асосида янада ривожлантириш, олис қишлоқларда яшаётган аҳолига замонавий кардиологик ёрдам кўрсатиш борасида қандай ишлар олиб боришмоқда?

– Жаҳон тиббиётида ушбу йўналишда қандай ютуқлар қўлга киритилган бўлса, уларнинг барчаси Ўзбекистон тиббиётига ҳам жорий этилмоқда. Юрак-қон томир касалликларида коронарография ва стентлаш амалиёти бунга ёрқин мисолдир. Ана шундай юқори технологиялар тиббиётимизга кириб келиши туфайли кейинги йилларда миокарднинг ўткир инфарктдан содир бўлаётган госпитал ўлим ҳолатлари 9-10 фоизгача камайдми. Яна бир юқори технологик усул – юракнинг мураккаб аритмияларида қўлланадиган радиочастотали абляция ва юрак блокадаларида электрокардиостимуляция усуллари ҳам марказимизда самарали амалга оширилмоқда. Тиббиётнинг бундай ютуқларини ҳудудлардаги шифо муассасаларига ҳам жорий этиш энг муҳим вазифамиздир. Ҳозирданок бу борада муҳим қадамлар қўйила бошланди. Жумладан, Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт марказининг Қарши, Наманган, Урганч, Навоий, Самарқанд филиаллари, Фарғона, Бухоро вилояти ва Қорақалпоғистон Республикасидаги тиббиёт муассасаларида коронарография ва стентлаш амалиёти ўтказилаётгани ҳудудлар аҳолиси учун катта қулайлик бўлди.

– Ҳудудлардаги ҳомиладор аёлларнинг кўпчилиги қон босими ошишдан шикоят қилади. Бу табиий ҳолатми ёки бирор касаллик белгисими?

– Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида баъзи аёлларда қон босимининг ошиши кузатилади. Бу организмда ҳомиладорлик туфайли рўй берадиган гормонал ўзгаришлар сабабли. Бироқ ҳолат жуда оғир кечса ва қўзилиб кетса, шифокорга ўз вақтида мурожаат этиш керак. Ҳомиладор аёл фарзандли бўлиб, туғруқхонадан чиққанидан кейин она-бола доимий патронаж кузатиладиган бўлади. Тиббий кўрик вақтида аёлнинг қон босимини ўлчаб, агар босим юқори бўлса, тегишли шифокорлар кўригини ташкил этиш зарур.

– Юрак-қон томир касалликлари йил сайин «ёшариб» бораётгандай?

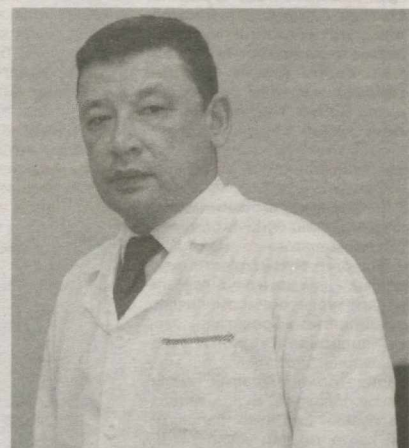
– Тўғри, юрак-қон томир касалликлари анча ёшармоқда. Бунга ҳаёт суръатининг жадаллашуви асосий сабаб десак, муболага бўлмайди. Сир эмас, бугун ахборот босими таъсирида аяшамиз. Қолаверса, турмуш тарзими энгиллашгани сари жисмоний фаоллик сувайиб борапти. Ёшлар орасида кечик кўпроқ учрамоқда. Пала-партиш, нораціонал овқатланиш туфайли вазн ортиши юракка янада оғир зарба беради. Оқибатда қон таркибида биокимёвий ўзгаришлар юзага келиб, юрак-қон томир хасталиги кучайишига олиб келади.

– Қон босими фақат юрак-қон томир тизими касалликлари туфайли ошадими ёки бунга бошқа аъзо ва тизимлардаги ўзгаришлар ҳам сабаб бўлиши мумкинми?

– Албатта, бошқа аъзолардаги хасталиклар ҳам қон босимини ошириши мумкин. Масалан, буйрак-тош касалликлари, пиелонефрит, эндокрин касалликлар (бўёқ, буйрак усти безининг катталашши) туфайли қон босими ошиши кузатилади. Бироқ юрак-қон томир касалликларида фарқли равишда бундай вазиятда артериал гипертензия ўзига хосликка эга, яъни диастолик босим анча ошиб кетади, 140/100, 150/110 ммHg симоб устунини ташкил этади. Бундай вазиятда беморнинг юрак-қон томир тизимидан бошқа аъзоларида касаллик бор-йўқлигини аниқлаб, тегишли шифокорга йўналтириш керак.

– Юрак хуружи тахдид солаётганини билдирувчи белгилар борми?

– Тўш соҳасидаги оғрик, нафас қисилиши, тез-тез ҳолдан тойиб, юракнинг бетартиги ва тез ури-



ши, бош айланиши, кўнгил айнаши ҳолатлари юрак хуружидан оғохлантираётган бўлиши мумкин. Юрак-қон томир касалликларининг атипик кўринишларида ошқозон соҳасидаги, пастки жағдаги оғрик ҳам юрак хасталиги белгиси бўлиши мумкин. Бундай беморлар ўз билганича дори-дармон ичмаслиқни, зудлик билан шифокор кўригига бориб, тиббий кўриқдан ўтиши керак. Ўз вақтида кўрилган ҳар бир чора юрак касалликларининг олдини олишга сабаб бўлади.

– Миокард инфарктини бошидан кечирган беморларга уй шароитида қандай ёрдам бериш мумкин?

– Бундай беморлар стационарда даволаниб уйига қайтган, диспансер назоратига олинади. Уларни уй шароитида реабилитация қилишда энгил машқларни бажартириш мумкин. Масалан, энгил бадантарбия тавсия қилинади. Бемор қонидаги биокимёвий кўрсаткичларни, жумладан, липидлар миқдорини доимий текшириб туриш керак. Ўз вақтида тиббий кўрик-ларга жалб этиш, парҳезга амал қилиши, шифокор буюрган дориларни вақтида қабул қилишини кузатиб, оиладагиларга бемор парвариши бўйича маслаҳатлар бериш лозим.

– Қон босимининг пасайиши сабаби нимада? Бундай беморларга уй шароитида қандай ёрдам кўрсатиш керак?

– Қон босимини пасайишининг бир неча сабаблари бор. Масалан, беморда ўткир миокард инфаркт ҳолати бўлса, қон босими бирдан тушиб кетиши мумкин. Юрак ритмининг кескин бузилиши ҳам қон босими пасайишига олиб келади. Шундай ҳолатларда зудлик билан тез ёрдам чақириб, у етиб келгунга қадар беморни текис ҳолатда ётқизиш, хона эшик-деразаларини очиб, сиқиб турган кийимларни ечиш лозим. Қора чой, кофе бериш мумкин. Билиб-билмай ҳар хил дори-дармон бериш беморнинг аҳолини янада оғирлаштириши мумкин.

– Юрак-қон томир касалликларининг олдини олишда оддий ва осон усуллар борми?

– Бу борада ҳар бир инсон қуйидаги шартларга амал қилиши керак. Шу талаблар ортда соғлом юрак сирни яширинган, дейиш мумкин: чекмаслик, бир кунда ўртача 3 километр пиёда юриш, доимий равишда мева-сабзавот истеъмол қилиш, қон босимининг 140 миллиметр симоб устунидан кам бўлиши, юрак уруши бир дақиқада ўртача 70 тадан ошмаслиги, қондаги холестерин миқдори ўртача 5 ммоль/л дан ошмаслиги, липидлар миқдори ўртача 3 ммоль/л дан юқори бўлмаслиги, ортиқча вазндан ҳол бўлиш.

Булар ҳар бир инсон амал қилиши мумкин бўлган энг осон ва оддий қоидалар. Профилактиканинг бундай самарали усуллари ҳақида аҳолини хабардор қилишда патронаж-ҳамширалар бизнинг асосий таянчимиздир.

Ўз муҳбиримиз

ПЛАСТИК ОПЕРАЦИЯЛАРНИНГ НАТИЖАСИ БИР УМРЛИКМИ?

Сир эмаски, тиббиётимизда нафақат хасталикларни даволаш, балки инсоннинг ташқи кўринишидаги ноқисликларни бартараф қилиш борасида ҳам талай ютуқлар қўлга киритилмоқда. Пластик жаррохлик соҳаси жадал ривожланаётгани қувонарли, албатта. Бироқ аёлларимиз орасида кўз қовоқларини олдирish, юз терисини тортириш каби амалиётларга билиб-билмай мурожаат қилаётганлар, мутахассис бўлмаганлардан ёрдам сўраётганлар кўп. Ачинарлиси, нотўғри бажарилган муолажа кўп ўтмай асорат беради.

Хўш, қачон пластик жаррохлик соғлиқ учун хавфли бўлади? Амалиёт нега нотўғри бажарилиши мумкин? Мазкур саволларга Республика ихтисослаштирилган дерматовенерология ва косметология илмий-амалий тиббиёт маркази бўлим mudiri Бобур Тоиров куйидагича жавоб бери.

— Пластик жаррохлик амалиётларига қачон мурожаат этилади?

— Ҳозирда бу амалиётлар икки йўналиш бўйича бажарилмоқда. Булар:

Пластик реконструктив жаррохлик — туғма нуқсонлар, танадаги турли хил аномалиялар, орттирилган жароҳатлар, тери куйишларидан кейинги ўзгаришларни бартараф этиш мақсадида бажариладиган амалиёт ҳисобланади. Бунда танадаги муайян бир аъзо фаолиятини қайта тиклаш усули татбиқ қилиниб, танадаги ўзгаришлар жаррохлик усулида асл ҳолига қайтариллади.

Пластик эстетик жаррохлик ёки муолажалар — вақт ўтгани сайин инсон организми, хусусан, тери қатламида ёшга доир ўзгаришлар содир бўлиши тайин. Буни бартараф этиш, яъни қариш жараёни ташқи кўринишда акс этишининг олдини олишда эстетик пластик муолажалар услуби қўлланади.

— Пластик операцияларнинг натижаси бир умрликми?

— Ҳар қандай натижа танланган амалиёт турига боғлиқ. Масалан, туғруқдан кейинги қорин мушаклари шакли ўзгаришини олайлик. Ушбу амалиёт бошқа туғмасликка қарор қилган аёлларда бажарилиб, муолажадан сўнг қорин мушаклари шакли туғруқдан аввалги ҳолатга қайтишига эришилади. Табиийки, бу бир умр шундай сақланиб қолади. Юз терисида ўтказиладиган эстетик пластика ҳам шундай. Гарчи, организмда ёшга доир ўзгаришлар кечими тери қавайтида акс этса-да, ўзгаришлар нисбатан камроқ бўлади.

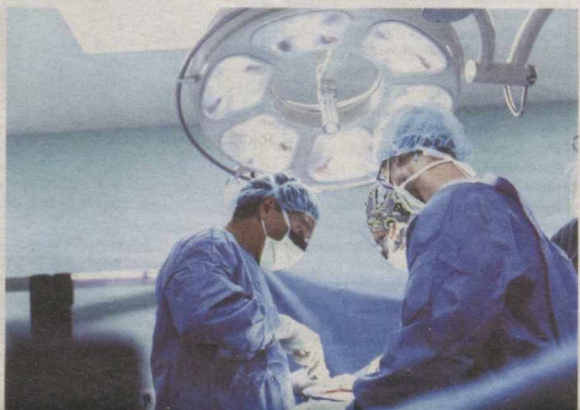
— Қош-қовоқларни «тортириш» хавфли эмасми?

— Тиббиётда блефаропластика номи билан аталувчи мазкур амалиёт натижасида қовоқлардаги шишларни кетказиш, кўз ости қопчаларини бартараф этиш ва кўз атрофидаги терини таранглаштириш (майда ажинларни йўқотиш)га эришиш мумкин. Мазкур амалиёт нафақат аёлларда, балки эркекларда ҳам ўтказилиб, хавфсиз ва қисқа фурсатда бажариладиган амалиёт саналади. Бунда бемор маҳаллий

риш операциялари хавфли эмасми?

— Бурун шаклини ўзгартириш, туғма нуқсонларни бартараф этиш ва нафас йўллари билан боғлиқ ўзгаришларни олдини олиш ринопластика усулида бажарилади. Шунингдек, бурун дўнглиги, шакли қийшайиши, бурун ўлчамининг катта ё кичиклигини коррекция қилиш ҳам мазкур амалиёт сирасидандир.

Муолажа 1,5-2 соат давомида маҳаллий анестезия ёки вена орқали анестезия ёрдамида амалга



анестезия усулида 30 дақиқадан бир соатгача операция хонасида бўлади. Жаррохлик амалиётдан сўнг уч-тўрт кун ўтгач, кесимдаги чок иплари олиб ташланади.

Амалиётнинг бирламчи натижаси бир ойдан сўнг маълум бўлади. Операциядан сўнг 5 кун ўтиб, декоратив косметика воситаларидан фойдаланиш мумкин. Блефаропластика қандли диабет, қон билан боғлиқ хасталиклари ёки юрак қон-томир касалликлари мавжуд бўлганида ўтказилмайди. Шунингдек, амалиёт махсус ихтисослаштирилган марказларда ёки клиникаларда бажарилмаса, дейлик, гўзаллик салоҳида амалга оширилса, ижобий натижа қафолатланмайди, бундай қилиш бемор учун хатарли бўлиши мумкин.

— Бурун шаклини ўзгарти-



оширилади. Операциядан сўнг бир ҳафта давомида гипс боғлами тақилади. Натижа 1-1,5 ойда сезила бошлайди.

Ринопластика амалиёти заргарлик ишига тенглаштирилади.

Сабаби бурун шакли ўзгартирилгач, юз тузилишига қанчалик мос келиш-келмаслигини олдиндан айтиш қийин. Шифокорлар фақат тахмин қилишади, холос.

Аммо натижа гипс боғламини олиниб, шишлар тарқагачина маълум бўлади. Ринопластика нотўғри бажарилганида эса бурунни қайта коррекциялашга тўғри келиши ҳам мумкин. Аммо кўп марталик қайта ўтказилган амалиётлар бурун кемирчагининг бузилишига олиб келади.

— Пластик операциядан олдин қандай текширувлардан ўтиш керак бўлади?

— Энг аввало, шифокор мурожаат этувчи билан суҳбат ўтказиб, унинг шикоятлари, талаб ва истакларини ўрганади. Сўнг жаррохлик амалиёти олдиндан бир қатор тиббий текширувлар ўтказилади. Амалиётнинг қай бир тури танланишидан қатъи назар, қоннинг умумий таҳлили, биокимёвий текшируви, қоннинг ивувчанлик факторлари ва инфекциялар текшируви, кардиограмма (юрак), зарур ҳолларда ички аъзолар ҳолатини аниқлаш мақсадида УТТ текшируви ўтказилиб, мурожаат этувчининг суҳбат асосидаги умумий шикоятлари ўрганилади.

Тиббий таҳлиллар натижаси-

кун кечади. Сўнг режали операция амалга оширилади.

Шифокор жаррохлик амалиётдан олдин ҳеч қандай текширувлар ўтказмаса, фақат беморнинг гапи билан кифояланса, бундай хизматдан фойдаланмаган маъқул. Негаки, операция вақтида нима юз беришини олдиндан айтиб бўлмайди.

— Мезотерапия нима? У орқали тери таранглигини ошириш хавфли эмасми?

— Мезотерапия бу умумий тушунча бўлиб, турли хил мезотерапевтик дори воситаларини тери ва тери ости ёғ қавайтига юбориш ҳисобланади. Бунда турли хил таркибга эга бўлган, синовдан ўтказилган косметологик инъекцион дори воситалари қўлланилиб, уларни ишлатишдан мақсад-терининг фото ва хронологик қаришини секинлаштириш ҳамда олдини олиш чораси сифатида амалга оширилади.

Мезотерапия муолажасини махсус диплом ва сертификатга эга бўлган шифокор амалга оширади. Ушбу муолажани олишдан аввал қилинадиган мезотерапевтик дори воситаси, ундан олиннадиган натижалар тўғрисида тўлалигича, бемор тушунадиган тилда маълумотлар берилиши лозим.

Яна бир муҳим жиҳати, пациент мезотерапия муолажасини олишдан аввал, ушбу мезотерапевтик дори воситаси Ўзбекистон Республикасида махсус гувоҳнома ва мувофиқлик сертификати эга эканлигига ишонч ҳосил қилиш лозим. Бундай ҳужжатлари бўлмаган инъекцион воситаларни олиш тавсия этилмайди. Акс ҳолда бирор ножўя таъсирлар юзага келиши мумкин.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.



ЗАМОНАВИЙ ТОРАКОСКОП УСКУНАСИДА БИР ҚАТОР ОПЕРАЦИЯЛАР ЎТКАЗИЛАДИ

Худудларда ихтисослаштирилган тиббий хизмат сифатини янада яхшилаш ва моддий-техник базани мустаҳкамлаш мақсадида Қорақалпоғистон Республикаси Фтизиатрия ва пульмонология марказига торакоскоп ускунаси олиб келинди.

Шу муносабат билан Республика ихтисослаштирилган фтизиатрия ва пульмонология илмий-амалий тиббиёт маркази бош шифокори Нодир Сотволдиев ва торакал хирург Анвар Рискиевлар мазкур марказда бўлди.

Мутахассислар марказ фаолияти билан яқиндан танишиб, беморларни тиббий кўриқдан ўтказди. Бир қатор беморларда торакоскопик операцияларни амалга оширди. Операциялар жараёнида маҳаллий шифокорларга торакоскоп ускунаси орқали хирургик амалиёт ўтказиш бўйича кенг тушунчалар берилиб, маҳорат дарслари ташкиллаштирилди.

Эндilikда Қорақалпоғистондаги Фтизиатрия ва пульмонология илмий-амалий тиббиёт марказида торакоскопик операцияларни амалга ошириш мумкин. Бу эса, ўз навбатида, халқимизнинг оғирини енгил қилишда ва шифокорларнинг операцияларни юқори сифатда ва аниқликда ўтказишида муҳим ҳисобланади.

Қорақалпоғистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги Ахборот хизмати



Соғлом авлод — Ватан келажаги

ЎЗБЕКИСТОНДА НЕОНАТАЛ
ТИББИЁТНИНГ БУГУНГИ КУНИ

500 грамм ва ундан ортиқ вазни болаларнинг яшаб қолиш фоизи сўнгги 3 йилда 2 баробарга ошди

Мамлакатимизда неонатал тиббиётнинг ривожланиш босқичлари ҳақида **Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари Эльмира Баситханова** қуйидагиларни гапириб берди:

— Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) ҳар бир мамлакат учун шу йўналиш бўйича ривожланганлик даражасини белгилловчи мезонларни ишлаб чиққан. Унга кўра, агар бола ҳомиладорликнинг 22-ҳафтасида туғилиб, вазни 500 грамм ва ундан ортиқ, бўйи 25 см ва ундан ортиқ бўлса, у тирик туғилган ҳисобланади. Табиийки, қатор давлатлар бу тавсияларни ўзларидаги неонатология соҳасининг ривожига қараб, турли йилларда қабул қилишди. Таққослаш учун айтиш мумкинки, баъзи мамлакатларда бу мезонлар 28 ҳафтадан бошлаб, боланинг вазни 1000 грамм, бўйи 35 см деб ҳам белгиланган.

Тўғри, 22 ҳафтalik ҳомила жуда кам вазли бўлиш билан бирга функционал ўта етилмаган ва яшаб қолиши учун юқори технология ва малакали мутахассислар парваришини тақозо этади. Шу сабаб, Ўзбекистонда бу мезонларга ўтиш учун қабул қилинган давлат дастурларида қатор долзарб вазифалар, аниқ чора-тадбирлар белгиланиб, амалга оширилди. Ушбу гуруҳдаги болаларнинг парвариши, тиббий ёрдам кўрсатиш учун етарлича жиҳозлар, муносиб муассасалар ва малакали мутахассислар тайёрлаш лозим эди. Бу йўлда ҳам мамлакатимизда муҳим амалий ишлар қилинди.

Сўнгги йилларда Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва БМТнинг Болалар жамғармаси (ЮНИСЕФ) ҳамкорлигидаги “Ўзбекистонда оналик ва болалик хизматини такомиллаштириш” лойиҳаси доирасида мамлакатнинг барча туркум муассасалари тиббиёт ходимлари чақалоқлар парвариши асослари, неонатал жиҳозлардан самарали фойдаланиш, чақалоқлар реанимацияси ва бошқа бир қатор янги самарали технологиялар бўйича халқаро экспертлар ва миллий тренерлар томонидан ўқитилди. Ўтган йиллар давомида “Саломатлик 1, 2 ва 3” лойиҳалари бўйича барча туғруқ муассасалари энг асосий парвариш ва чақалоқлар реанимацияси учун зарур замонавий жиҳозлар билан таъминланди.

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг тегишли буйруғи билан туғилиш мезонлари ЖССТ тавсияларига кўра, чақалоқ 22 ҳафтадан бошлаб туғилиб, вазни 500 грамм ва ундан ортиқ бўлса, ФХД ё идораларда қайд этилиши белгиланди.

Ривожланган давлатлардаги каби бизда ҳам ўта кам вазли чақалоқларда нафас бузилиш синдроми профилактикаси ва давоси учун энг замонавий препаратлар марказлашган ҳолда ҳарид қилиниб, жойларга етказиб берилди. Амалга оширилаётган ана шундай сый-ҳаракатлар сабаб бу гуруҳдаги болалар орасида яшаб қолиш фоизи кейинги 3 йил давомида 2 баробарга ортиди.

Шу ўринда эслатиб ўтамиз, шу йилдан бошлаб мамлакатимизда 15 ёшгача бўлган болалар ва ҳомиладор аёлларга 7 турдаги витаминлар, болалар учун паразитар касалликларга қарши дори воситалари бепул тарқатилади. Бу жараён билан 2021 йилда — 11 миллион нафар, 2022 йилда — 17 миллион нафар аҳоли қамраб олинади ва бу ишларга 100 миллиард сўм маблағ йўналтирилади.

Қолаверса, аёллар ва болаларни йод, темир, фолий кислотаси, витаминлар ва паразитарга қарши дорилар билан бепул таъминлаш орқали аҳоли ўртасида камқонлик 25 фоизга камайтирилади.



480 грамм вазнда туғилган чақалоқ 2 ёшга кирди

Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бош бошқармаси бош неонатологи Малика УСМОНОВА билан суҳбат.

— Бола неонатолог парваришидан сўнг онаси кўлига берилгач, нималарга эътибор қаратиши лозим?

— Ҳамма янги туғилган чақалоқлар каби бу гўдақлар ҳам тўғри ривожланиши учун нафас олиши ва тана ҳароратининг назорати зарур. Энг муҳими, унинг овқатланиши, иштаҳаси яхши бўлишини доимий кузатиб бориши керак. Тана ҳарорати 36,5 дан 37,5 гача меъёр ҳисобланади. Болани иситиб юбориш ҳам тўғри келмайди. Бундай болаларни ота-оналари кўпроқ бағрида олиб юришлари мақсадга мувофиқ. Тана ҳарорати бир меъёрда бўлиши боланинг нафас олиши, кўкрак олиши ва ичи келишига яхши ёрдам беради. Вақти-вақти билан шифокор кўригидан ўтиб, аудиометрия — эшитиш қобилиятини текшириш, шу билан бирга, офтальмолог ва невропатолог назоратида бўлишлари ҳам лозим.

— Тажрибангизда энг муваффақиятли кичик вазнли-лигидан парвариш қилган чақалоқингиз ҳақида гапириб берсангиз...

— Бундай мисолларимиз кўп. Масалан, бундан икки йил аввал Рисолат исмли қизчамиз 480 грамм вазн билан ҳомиладорликнинг 25-ҳафтасида туғилди. Унинг парвариши, муддатига етиб олиши, соғлом бўлиб уйига чиқиб кетиши учун уч ярим ой вақт кетди. Ҳозир унинг соғлиғи жуда яхши. Қизалоқ 2 ёшга тўлди. Ҳар гал уни кўрганимда қувониб кетаман. Шу жажжи мурғакчинининг яшаб қолиши



учун қилган меҳнатимиз бесамар кетмаганидан хурсанд бўламан.

— Айтингчи, ушбу соҳада мутахассислар етарлими, юртимизда уларнинг халқаро талабларга мос равишда тажрибали орттиришлари учун шароитлар яратилганими?

— Мамлакатимиз олий таълим муассасаларида неонатология кафедралари, бир қатор миллий тренерлар ва бош неонатологлар бу соҳанинг ривожланишига ўзларини масъул деб ҳисоблайдилар.

Жойларда ҳам амалиёт юқори даражада бўлиши учун қўлланмалар, стандартлар тайёрлашди, кураторлик чиқишлари қилиб, жойларда амалий ёрдам кўрсатишди. Мутахассислар вилоятлардан мунтазам равишда Республикамиз перинатал марказларида, Россия ва бошқа давлатларда ўз малакаларини ошириб келмоқда.

2018 йил ноябрь ойида мамлакатимизда шу йўналишда йirik конференция ўтказилди. Охириги йиллар ҳисоботи, неонатал ютуқларимиз ва режалари-

миз ҳақида фикр юритдик. Иш-тироқ этган халқаро ташкилотлар вакиллари Ўзбекистонда неонатал хизмат жаҳон талаб-

ларига мос равишда ривожланиб бораётганини эътироф этишди. Бу бизга берилган юқори баҳо эди.

— Неонатология соҳаси вилоятларда ҳам йўлга қўйилганими? У ердаги мутахассислар даражасига қандай баҳо берасиз?

— Вилоятлардаги ҳамда марказлардаги муассасаларда жиҳозлар бир хил тақсимланган. Худудлардаги бош неонатологлар ва барча неонатологлар бир-бирлари билан узвий боғланишган.

Марказдаги етакчи клиника ва кафедра ходимларидан ўз вақтида онлайн шаклда маслаҳат олиш имкони бор. Ҳар бир янги маълумот дарҳол барча мутахассисларга етказилади. Кузатувларимиз ва ҳисоботлар вилоятларда ҳам неонатал ютуқларимиз ёмон эмаслигини кўрсатиб турибди.

Республика перинатал маркази директор ўринбосари, тиббиёт фанлари доктори Саида Ҳасанова ушбу масала бўйича ўз фикрларини билдирди.

— Дунёга келган ҳар бир чақалоқ юртимизнинг қайси жойида туғилишидан қатъий назар тиббий ёрдамни бир хил даражада олиш имконига эга бўлиши керак, — дейди Саида Ҳасанова. — Бу йўлда қатор чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Уларнинг натижаларини бугунги кўндаги саломатлик кўрсаткичларида, хусусан, болалар ўлими сўнгги 10 йилда 2 баробарга камайгани мисолида ҳам кўришимиз мумкин.

Перинатал марказ чақалоқлар реанимацияси бўлимлари 3-даражадаги муассаса бўлиб, ривожланган давлатлардаги каби энг керакли жиҳозлар билан таъминланди. Албатта, ҳали бу йўналишда тиббий хизмат сифатини ошириш борасида бир қатор ишларимиз, режаларимиз бор.

— Кичик вазли болаларни парвариш қилишда нималарга алоҳида эътибор қаратилиши кўпчиликни қизиқтириши табиий...

— Бундай чақалоқлар асосан муддатига етмай туғилган чақалоқлардир. Ҳомиладорлик муддати қанча кам бўлса, боланинг вазни ҳам шунчалик кам бўлади. Демак, ривожланишининг шу муддатлари бачадон ичида табиий кечмасдан, муддатидан олдин туғилади. Бундай чақалоқларнинг аъзолари шакланган бўлса-да, функционал етилмаган бўлади. Шу сабаб, улар парваришининг асосий принциплари тана ҳарорати назорати, нафас етишмовчилигини даволаш, овқатлантириш усуллари, инфекциядан ҳимоя ва албатта, меҳр билан она қорни шароитига яқин ҳолат яратишдан иборат бўлади. Табиийки, бу чора-тадбирлар жиддий муолажалар ҳисобланади ва у замонавий технологияларни талаб этади. Чунки бундай чақалоқлар учун махсус реанимация ўринлари, иссиқ сақлайдиган инкубатор, иситтич столлари, нафас олиш учун ёрдам берадиган аппаратлар, кўпгина замонавий неонатал жиҳозлар зарур бўлади. Шу билан бирга, тиббий ходимларнинг билим даражаси ҳам муҳим. Бундай чақалоқларнинг парвариши зарур кўникмаларга эга бўлган мутахассислар томонидан олиб борилиши керак.

— Боласи муддатидан олдин туғилган ота-оналарга мутахассис сифатида қандай тавсиялар берган бўлардингиз...

— Бундай болаларни парвариш қилиш вақт ва меҳнат талаб қилади. Вақтинча маълум қийинчиликлар кузатилади. Шунинг учун уларга тавсияларимиз: сабр, ишонч ва меҳр билан шифокор тавсияларига амал қилиш, бундай болаларнинг муаммоларини тушуниш, тиббиёт ходимлари билан биргаликда уларнинг ечимларини топиш, келгусида бу болаларнинг тенгдошларидан ортда қолмай ривожланиши учун барча сый-ҳаракатларимиз беҳуда бўлмаслигини тушуниш ва ишонч билан қараш лозим. Шахсан менинг тажрибамда сабр билан боласини меҳр билан парвариш қилиб, шифокор тавсиясига амал қилган ҳар бир она ўз орузига эришган.



Юртимиз шифохоналарида

БЕМОРЛАРНИНГ РЕМИССИЯ ДАВРИ УЗАЙИБ,
ҲАЁТ СИФАТИ ЯХШИЛАНМОҚДА

Онкологик касалликлар бутун дунёда инсон саломатлигига жиддий хавф туғдирувчи долзарб тиббий-ижтимоий муаммолардан бирига айланиб бормоқда. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра, дунёда ҳар йили 16 миллионга яқин бирламчи саратон ҳолати аниқланмоқда.

Лекин юртимизни касалликнинг бу туридан холи деб бўлмайди. Чунки сўнги йилларда юртимизда, қолаверса Сирдарё вилоятида ҳам онкологик касаллик ва унинг асорати билан касалланган фуқаролар сони ошиб бормоқда.

Биргина, ўтган йилнинг ўзига Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг Сирдарё вилоят филиалида 3002 нафар бемор, ушбу касалликнинг энгил, урта, оғир формалари билан даволангани ҳам бунга яққол мисол бўла олади. Айни чоғда, ушбу касаллик билан касалланган беморлар сони вилоятда 1752 нафарни ташкил этади. Шундан 373 нафари янги бемор бўлиб, уларнинг 80 нафарида касалликнинг белгилари соҳа ҳодимлари томонидан ўтказилган профилактик кўриклар вақтида аниқланган.

Бу касалликлар ичида сут бези саратони етакчилик қилаётган бўлса, кейинги ўринларни, меъда, бачадон бўйни ва ўпка саратони касалликлари эгаллайди.

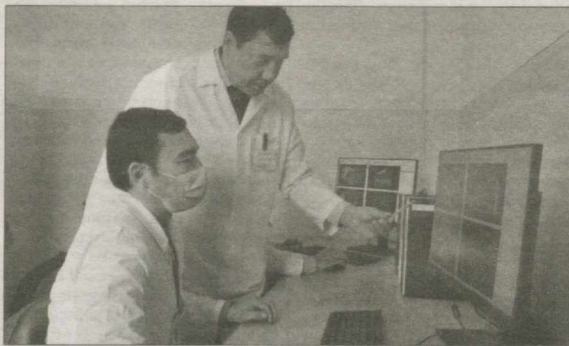
Афсуски, 50 фоиздан ортиқ ҳолатларда ушбу касаллик кечки, яъни, тўлақонли даволаш мушкул бўлган ҳолатларда аниқланмоқда. Шу боис, бу тиббий-ижтимоий муаммага қарши курашши нафақат соғлиқни сақлаш соҳаси, балки, бутун жамият зиммасига катта масъулият юкляпти.

Мазкур филиал давлат бюджетли томонидан молиялаштирилган муассаса бўлиб, муассасанинг 27 ўринли жаррохлик, 28 ўринли химия терапия, 10 ўринли паллиатив, 6 ўринли реанимация бўлими ҳамда 50 қатновга мўлжалланган поликлиникаси ушбу касаллик билан касалланган беморларга хизмат кўрсатиб келмоқда.

Филиалда 22 нафар врач, 84 нафар ҳамшира, 3 нафар тиббиёт фанлари номзод фаолият олиб бориши билан бирга 6 нафар врач ўз йўналиши бўйича, илмий даража олиш учун изланмоқда. Қувонарли томони шундаки, улар онкологик касалликка гумон қилинган беморларни қайта текширувдан ўтказиш, аниқ ташхис қўйиш, даволаш ишларини олиб бориш билан бир қаторда, аҳоли орасида, қолаверса, муассасага мурожаат қилиб келган фуқаролар орасида бу касаллик профилактикаси, уни олдини олиш йўллари, соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш сирлари хусусида тарғибот ташвиқот ишларини ташкил этапти. Бу эса ўз самарасини кўрсатиб қолмай, касалликни эрта аниқлаш ва ўз вақтида даволаш имконини берапти.

Бундан ташқари, ҳар ой, уч кун муддатида Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказининг уч нафар шифокорининг ташрифи йўлга қўйилган бўлиб, улар икки кун вилоятнинг туманларида, бир кун филиалда фаолият олиб бориб онкологик касалликлар билан

касалланган ва гумон қилинган фуқароларни тиббий кўриклардан ўтказишда филиал шифокорларига ёрдам бериши билан бирга, шаҳар ва туман тиббиёт бирлашмалари шифокорларига ўз амалий тавсияларини бермоқда. Филиал шифокорлари ва ҳамширалари МСКТ, Эндоскопия, Бронхоскопия, Колоноскопия, УТТ, ЭКГ каби энг сўнги замонавий тиббий жиҳоз ва қурилмалар орқали зарур диагностик текширувларни олиб бориш билан бирга, даволашнинг замонавий стандартларидан фойдаланиб, даволаш муолажаларини ўтказяпти.



ган бўлиб, улар икки кун вилоятнинг туманларида, бир кун филиалда фаолият олиб бориб онкологик касалликлар билан

Очигини айтиш керак, бизнинг филиалда шу бугунги кунга қадар беморларни даволашда химия терапия усулидан фойда-



ланиб келинаётган эди. Нур терапия муолажалари учун беморларимизни Тошкентга боришига тўғри келарди. Чунки нур терапия- онкологик беморларни даволашдаги асосий усуллардан бири ҳисобланади. У жаррохлик усули билан бирга комбинирланган ва алоҳида шаклда қўлланилади. Бу усул ривожланган давлатларда беморларнинг 60 фоизига қўлланилади. Ўтган йили филиалимизга Чехия давлатиданги UJP PRAHA Терабарт нур апаратини Ислом тараққиёт банкнинг 4.5 миллиард сўм пул маблағи ҳисобига олиб келдик. Уни Белорусиялик мутахассислар ўрнатиб беришди. Ушбу ускуна билан ишловчи уч нафар мутахассисимиз, физик Даврон Назаров, Жаҳонгир Хужаёров, радиолог шифокор Иқром Эргашевлар Белорусияда, ҳамшираларимиз-

дан Насиба Ортиқова, Мухайё Мирзақулова, Хуршида Набиева, Зебинисо Кенжаевалар Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт марказида ўз малакаларини ошириб келишди. Мухими, энди ушбу ускуна орқали даволаш ишларини бошлаб юбордик. Беморларимизни, йўл юриб, сарсон бўлишига ҳолат қолмади. Улар Сирдарёни ўзида ушбу муолажаларини олишяпти. Даволаш самардорлиги ортиси билан бирга, беморларни ремиссия даври узайтиб, ҳаёт сифати яхшиланмоқда, - дейди Республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази Сирдарё вилоят филиали директори, тиббиёт фанларим номзоди Сундр Урунбоев.

Бир сўз билан айтганда, онкологик касалликларни олдини олиш ва даволаш мақсадида Сирдарёда муҳим қадам ташланяпти дея айтса бўлади. Бундай юқори технологияга асосланган, инновацион ва замонавий ускуна билан таъминланиши Давлатимиз раҳбарининг, қолаверса, Сирдарё вилоят ҳокимлигининг Халқимиз саломатлигини сақлаш йўлида олиб бораётган оқилона сиёсати махсули десак адашмаймиз.

Фулом ПРИМОВ,
Сирдарё вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси ахборот хизмати.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ - САЛОМАТЛИК КАФОЛАТИ

Тошкент шаҳридаги 51-оилавий поликлиникада аҳолини соғлом овқатланишини таъминлаш бўйича қабул қилинган қарор ижроси ҳамда аҳоли ўртасида «Қандли диабет» касаллигининг келиб чиқиши сабаблари ва беморларга овқатланиш тўғрисида маслаҳатлар беришга бағишланган тадбир бўлиб ўтди.



Тадбирга поликлиника худудидаги 8 та маҳалладан қандли диабет бор ва «Д» ҳисобида турувчи беморлар таклиф қилинди. Учрашувни кириш сўзи билан очган 51-оилавий поликлиника Бош шифокори Гўзал Қодинова кун тартибидан ўрин олган, долзарб мавзулар бўйича ўз фикрини билдириб ўтди. Бош шифокорнинг таъкидлашича, ЖССТ маълумотида кўра, жисмоний фаоллик билан бир вақтда овқатланиш, меъёр ва қоидаларга амал қилмаслик, таркибида туз, қанд, ёғ микдори кўпи таом ва ширинликларни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш оқибатида катталарда юрак қон томир, эндокрин ва хавфли ўсма касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлаётган омилларни кўрсатиб ўтди.

Сўнгра, поликлиниканинг бўлим бошлиғи З. Обидова короновирус пандемияси хусусида тўхталиб, унинг салбий оқибат-

лари йўлдош касалликлар билан чамбарчас боғлиқлиги тўғрисида ўз фикрини билдириб, шу ўринда соғлом овқатланиш ушбу хасталикни олдин олишда муҳим роль ўйнашини таъкидлади. Эндокринолог врач Зулфия Исмаилова сўзга чиқиб, қандли диабетни келиб чиқиш сабаблари,

клиникаси ва беморларни тўғри овқатланиши бўйича маслаҳатлар берди. Тадбир давомида тўғри овқатланиш пирамидаси, қандли диабетлар беморлар парҳези айтиб ўтилди. Келганларга тарқатма материаллар берилди.

Намоз ТОЛИПОВ.



УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ВАЗИФАЛАРИ

Жисмоний тарбия - инсон ҳаётининг бошидан охиригача давом этадиган, организмни ҳар томонлама такомиллаштирадиган, ҳаёт учун муҳим бўлган ҳаракат, кўникма ва малакаларни ёш даврларида мос ҳолда ўзгартириб борадиган педагогик жараёндир.

Одамлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. Саломатлик деганда, одам организмнинг шундай бир ҳолати тушуниладики, бунда унинг барча функциялари ташқи муҳит билан мувофиқлаштирилган бўлади ва унда қандайдир касалликлар билан боғлиқ бўлган ўзгаришлар кўзга ташланмайди.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш одам организмни ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва мустаҳкамланиши, физиологик функцияларнинг такомиллаштириши ва соғломлаштиришга олиб келади. Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри уюштирилган жисмоний тарбия машғулотлари юқори самара беради. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш кишида ҳар томонлама жисмоний ривожланиш имконини беради, физиологик функцияларни такомиллаштиришга ёрдам беради ва киши организмни ҳар томонлама мустаҳкамлашга олиб келади. "Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш туровчи киши даволанишига камдан-кам муҳтож бўлади", - деб ёзган эди Абу Али ибн Сино.

Жисмоний тарбия инсон организмни морфологик ва

функционал жиҳатлардан такомиллаштиради. Бу дегани, танадаги барча аъзоларни нормал ривожланиши, жумладан бош миёна ва олий нерв системасини тўғри шаклланиши ҳамда фаолият юритишини маълум нормага солиш деб тушуниш мумкин. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жисмоний ва ақлий иш қобилиятини яхшилашда, имунитетни кучайтиришда, организмнинг турли стресс омилларига нисбатан қаршилик кучини оширишда, юрак-қон томир тизими фаолиятини чиниқтиришда ва бошқа қатор фаолиятларда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия организмни мукаммал ривожланишини йўлга қўйиши билан бирга, қуйидагиларни ҳам таъминлайди:

- тананинг соғлом бўлиши;
- ҳар қандай ташқи юклагама чидамлилик.

Умумий ўрта таълим муассасаларида жисмоний тарбия фанини ўқитишнинг асосий мақсади ўқувчиларни жисмонан бақувват, эпчил, соғлом қилиб тарбиялаш, инсон саломатлиги тўғрисидаги билимларини ривожлантириш, жисмоний тарбия фанидан эгаллаган билимларини ҳаётда қўллай олиш лаёқатини шакллантиришдан иборат. Жисмоний тарбия фани умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг асосий ва жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаётий

зарур ҳаракатлар, малака ва кўникмаларини шакллантириш, ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш, истак ва эҳтиёжларини шакллантиришда асосий бўгин ҳисобланади.

Жисмоний тарбия фанининг соғломлаштириш вазифалари ўқувчиларнинг саломатликлари, мустаҳкамлашга, организм функциясини ҳар томонлама ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний қобилиятни, асосий ҳаракат сифатлари ва иш қобилиятини ошириш воситалари ҳамда шакллари тизими орқали амалга оширилади. Бола ҳаётини муҳофаза этиш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиши яхшилаш, организм иш қобилиятини функционал такомиллаштириш ва иш қобилиятини ошириш, шунингдек чиниқтириш энг муҳим вазифалардир.

Шуни алоҳида қайд этиш керакки, умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфларида жисмоний тарбия дарсларидан кўзда тутилган асосий мақсад асосан болаларни ўз қаддиқоматини тўғри ушлашга одатлантириш, муҳим ҳаракатлар (юриш, сакраш, югуришни тўғри бажаришга одатлантириш ва тўғри предметлар билан машқ бажаришларини ўргатишдан иборат. Жисмоний тарбия ва соғломлаштириш бошланғич синфларда ўқитиш саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатлар (куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва координация)ни ривожлантириш, ўйинли вазиятларда оқилона ва мураккаб ҳаётий-амалий, шунингдек, спортнинг ҳаракатли турларини ўзлаштиришга йўналтирилади. Юқори синфларда ушбу фанни ўқитиш меъёрий жисмоний ривожланишга қўмаклашиш,



ҳаракатланиш вақтида ва статик ҳолатларда гавдани тўғри тутиш малакасини мустаҳкамлаш, гимнастика, энгил атлетика, спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол ва бошқалар) машқларини бажаришда техника ва тактика асосларини ўргатиш кўникма ва малакаларни мустаҳкамлайди. Шуни алоҳида қайд этиш зарурки, одамнинг саломатлик даражаси қанчалик юқори бўлса, унинг турли юқум-

ли касалликларга, паст ва юқори ҳароратда жисмоний ишларга бўлган чидамлиги шунчалик барқарор бўлади. Жисмоний тарбия ва спорт саломатлигини тиклаш, уни яхшилаш, айниқса жисмоний сифатларни (тезлик, чаққонлик, кучлилик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) ривожлантиради. Бу эса соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, таъна аъзоларини чиниқтириш, жисмоний жиҳатдан тўғри ривожлантириш ҳамда унинг ишлаш қобилиятининг ошишига таъсир этиш- болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида ҳал этиладиган асосий вазифалар ҳисобланади. Энг муҳими, болаларга саломатлиги ҳақида ўзи ғамхўрлик қилиш зарур эканлиги тўғрисидаги фикрни сингдиришдир. Чунки, инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги нафақат унинг шахсий иши, балки бу давлат аҳамиятига молик вазифа ҳамдир.

Зариф БЕГИМКУЛОВ,
мустақил тадқиқотчи.

Дилафўз СИДИКОВА,

Самарқанд шаҳар 51-ихтисослаштирилган давлат умумий ўрта таълим мактаби жисмоний тарбия фани ўқитувчиси.

Благодарность

ВСЕМ СЕРДЦЕМ ПРЕДАННЫЙ СВОЕМУ ДЕЛУ



Были военные годы, в Ташкенте в семье Алтая Салахутдинова родился сын. Роды успешно приняла добрейшей души, опытная акушерка – соседка. Врачи «Скорой помощи» забрали счастливую маму и новорожденного в родильный дом для дальнейшего наблюдения за здоровьем ребёнка! Малыш, к великому счастью, родился в полной семье – при маме и папе... И по причине счастливого случая родиться на радость семейству в полном составе, именно врачи назвали малыша Бахтиёром, что значит «Счастливец».

Мальчик с пелёнок знал о своём предназначении, что счастье надобно делиться, как это делал его отец – Алтай Казакбаевич, который работал в годы войны преподавателем в Институте сельского хозяйства и поэтому был освобождён, как и многие другие, от призыва в Армию. Профессор Алтай Казакбаевич Салахутдинов сумел вырастить новые сорта хлопчатника, защитить диссертацию и передать свой богатый опыт молодому поколению. За заслуги в области в науке Салахутдинов Алтай многократно был награждён Правительственными награ-

дами, а его портрет, наряду со многими учёными, висит на обоях на Доске Почёта Ташкентского сельскохозяйственного института. Алтай Казакбаевич любил своих детей и вкладывал в каждого любовь к Родине, к науке. Его пятый ребёнок – сын Бахтиёр, с раннего возраста удивлял своих родных любовью к земле, к растениям. Ещё со школьной скамьи Бахтиёр принял решение стать достойным преемником своего отца и, отучившись в школе, поступил в Институт сельского хозяйства. Но судьба распорядилась иначе! Отец заболел, и, несмотря на все усилия

врачей вылечить его, здоровье стало покидать его и покинуло безвозвратно. Бахтиёр, горячо любивший отца, понял, что, будь он врачом, наверное бы, мог как-то продлить ему жизнь! И его осенила мысль: ради памяти отца, нужно стать доктором! Отучившись два года в Институте сельского хозяйства, он решил пойти учиться на врача и поступил в Ташкентский медицинский Институт на отделение «Лечебное дело». После успешного окончания учёбы в 1967 году, Бахтиёра Салахутдинова направили в Сырдарьинскую область, в город Гулистан, где он работал начальным физиотерапевтом в поликлинике, а позже уже терапевтом в Сырдарьинской областной больнице. Отдавая много времени практической работе, он снискал авторитет и доверие коллектива и вскоре был выдвинут на должность заместителя главного врача по Экспертизе временной нетрудоспособности. За годы своей трудовой деятельности Бахтиёр Алтаевич, помимо своей основной работы, активно работал в Сырдарьинском областном Управлении здравоохранения главным внештатным специалистом по Врачебно-Трудовой Экспертизе в течение 48-ми лет подряд из 53-

х лет общего стажа и продолжает работать по этой специальности до сегодняшнего дня. И надо полагать, что он один из тех, кто столь предан своей любимой профессии! И это дорогого стоит. Обязательный и принципиальный по своей натуре, Б.Салахутдинов обладает душевной искренностью, честностью и благородством, прямотой, умный, безупречный, бескорыстный, а главное, ко всем окружающим относится с большим уважением. Неоднократно награждён Почётными Грамотами Областного здравоохранения, является «Отличником Здравоохранения Республики Узбекистан». Благодаря природному таланту и организаторским способностям, Бахтиёр Салахутдинов умело и интересно среди врачей городов и районов области проводит семинарские занятия по выдаче больничных листов, справок, изучил потери дней и число случаев по временной нетрудоспособности, а также первичной инвалидности и разработал мероприятия по их снижению. На сегодняшний день Бахтиёру Алтаевичу – 78 лет, но он всё также в одном строю с молодыми работниками ВТЭКа и специалистами его профиля. Он один из немногих людей, кото-

рые смогли ради любимой работы, сменить столичную прописку на прописку в области. Он также один из немногих людей, которые со студенческой скамьи сохранили свою преданность только одному направлению работы в системе здравоохранения! Мы восхищаемся Вашей работой, Вашими умениями. Спасибо за доброе сердце, искренность и ответственность, с которыми Вы подходите к каждому пациенту. Сердечно благодарим за отзывчивость, оказанную нам помощь и человеческий подход. Пусть в Вашей благородной деятельности всегда сопутствует успех, а осознание важности дела, которому Вы служите, будет источником оптимизма и морального удовлетворения! Крепкого Вам здоровья, счастья и благополучия.

Примите благодарность от души

За каждый ваш совет, за все старания!

Желаю я успехов вам больших,

Ведь вы достойны высшего признания!

Людмила МАХНАКОВА,
г. Гулистан.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ ИММУНИТЕТНИ КЎТАРАДИМИ?

Куз-киш фасли шамоллашлар мавсуми ҳисобланади. Ушбу даврда иммунитетни юқори бўлганлар касалликка чалинмайди. Шамоллаганда ҳам тезда соғлигини тиклаб олади. Ҳўш, иммунитетни қандай кўтариш мумкин? ССВ Матбуот хизмати шу мавзуда Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази директори Барно Одилова билан суҳбатлашди.



– Қандай мева-сабзавотлар иммунитетни кўтарadi?

– Еркин рангдаги мева ва сабзавотлар: помидор, апельсин, лавлаги, баклажон ва тарвуз иммунитетни мустаҳкамлайди. Бу маҳсулотларни фаол истеъмол қилиш билан бир ҳафтадан кейин ижобий натижага эришиш мумкин.

Қолаверса, саримсоқ, занжабил ва турли хилдаги фойдали гиёҳлар бактерия ва вирусларга қарши курашиш хусусиятига эга. Улар ортиқча вазндан ҳам халос этади.

Шамоллашга учрамасликнинг яна бир усули янги мева ва сабзавот шарбатларини ичишдир. Улар иммунитетни мустаҳкам-

лашга ёрдам берувчи, асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатувчи мағнийга бойдир.

– Кўпчилик цитрус меваларни кўп ҳам фойдали деб ҳисобламайди, шу тўғрими?

– Бу фикр нотўғри. цитрус мевалар: апельсин, лимон ва мандаринлар С витаминининг кони ҳисобланади. Бироқ, ушбу меваларсиз ҳам организмни С га тўйинтириш мумкин. Ўзимизда етиштирилаётган булғор қалампир, қулупнай ва қарама маҳсулотлари С витаминига бой. Резавор мевалар, масалан, қизил ва қора қорақат (смородина) организмнинг барча ҳимоя кучларини фаоллаштиради. Маймунжон иммун ва асаб тизимини мустаҳкамлайди. Малина яллиғланишга қарши курашиш хусусиятига эга. Шунингдек, лозимки, реза мевалардан тайёрланган мураббо ва қиёмлар уларнинг фойдали хусусиятларини сақлаб қолади. Шу сабабли, куз ва киш фаслларида ҳам мевалардан шу йўл билан баҳраманд бўлиш мумкин.

– Саримсоқ фойдали эканини кўп тилга олинади. Иммунитетни кўтаришда ҳам бу маҳсулот фойдалими?

– Иммунитетни мавсумга

тайёрлаш учун организмни чиқинтириш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний фаол бўлиш, тоза ҳавода сайр қилиш ва тўғри овқатланиш талаб этилади. Айрим озиқ-овқат маҳсулотлари ҳам иммунитетни кучайтириш хусусиятига эга. Саримсоқ вируслар ва зарарли бактериялар кўпайишининг олдини олади. Шифокорлар ҳар кунини ҳеч бўлмаганда бир бўлак янги саримсоқни истеъмол қилишни маслаҳат берадилар. Уни майда тўғраб тайёр овқатга ёки салатларга қўшиш ҳам мумкин. Хонадонда ликопчаларга кесилган саримсоқдан қўйиб чиқилса, ҳудди ингалияца каби таъсир кўрсатади.

– Иммунитетни кўтаришда кўкатларнинг кўпроқ истеъмол қилиш ҳам муҳимми?

– Селдерей, кашини, укроп, петрушка, салат барги қабиладар бактерияларга кирон келтирувчи ёки уларнинг кўпайишига тўқсинлик қилувчи фаол моддалар – фитонцидлар ва ўсимлик клетчаткаси микдори жуда кўп. Янги пиёз ва саримсоқ саломатлиқни мустаҳкамлайдиган ва иммунитетни кўтаришга ёрдам берадиган бебаҳо маҳсулотлар саналади.

Агар ҳар кунини пиёз истеъмол

қилинса, тез орада иммунитет кўтарилади. Организм эса замбуруғ, бактерия ёки вирус билан зарарланишдан ҳимояланади. Пиёз шамоллашга қарши самара кўрсатади, организмни токсин ва шаклардан тозалайди. Шунингдек, аъзолар ва тўқималарда қон айланишини яхшилайдиган, теран фикрлашга ва хотирани мустаҳкамлашга ёрдам беради. Пиёз таомномага киритганда ва у доимий равишда истеъмол қилинганда стресс асоратларининг олдини олади, депрессия ва нерв тизими фаолияти бузилишидан ҳимоя қилади.

Жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш қоидаларига риоя қилиш иммунитетимизни тушиб кетишига тўқсинлик қилади. Доимо ўзимизни тетик ва бардам ҳис қилишимизни таъминлайди. Витаминларга бой мева ва сабзавотларнинг дастурхонимиздан доимо жой олиши иммунитетимизни кўтарилиши ҳамда касал бўлмаслигимизни таъминлаши шубҳасиз.

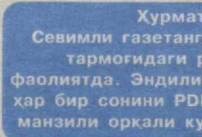
Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.

ЭЗГУ ТИЛАКЛАРИМ СИЗЛАРГА



Мамлакатимизда шундай қалби пок ва касбига садоқат билан ёндошувчи соҳа мутахассислари борки, улар билан фахрлансак арзийди. Мен эътироф этадиган, тиббиёт ходимлари Республика ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий-амалий тиббиёт марказида фаолият олиб боришади. Ҳар йили ушбу шифо масканида даво муолажаларини оламан. Марказдаги шароит ва имкониятлар жуда яхши, беморлар учун барча имкониятлар мавжуд. Яқинда ушбу тиббиёт муассасасининг ревматология бўлимида даволаниб чиқдим. Айни кунда саломатлигим тикланиб, оилам бағрига қайтдим. Менга сифатли тиббий хизмат кўрсатган академик Анис Аляви, марказ директори, профессор Баҳром Аляви ҳамда директор ўринбосари, профессор Умида Камилова, Бош шифокор Қ. Мўминов ҳамда ревматология, пульмонология, физиотерапия, қабул бўлимларининг шифокору, ҳамширалари, кичик тиббиёт ходимлари ҳамда ошхона ходимларига ўзимнинг чексиз миннатдорлигимни изҳор этаман. Уларнинг келгусидаги ишларига омадлар ёр бўлишини истаб қоламан.

И. ПЯГАЙ,
Тошкент шаҳри.



Ҳурматли муштарийлар!
Севимли газетангизнинг телеграмм ижтимоий тармоғидаги расмий канали доимий фаолиятда. Эндиликда сеvimли нашрингизнинг ҳар бир сонини PDF формат шаклида @uzssgt манзили орқали кузатиб боришингиз мумкин.

Газета
муассиси:
Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир
Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ
Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Тахририятга келган кўл ёзмаalar тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Манзил: 100060, Тошкент шаҳри,
Истикбол кўчаси, 30-уй, 2-қават.
Тел/факс: (0371) 233-13-22, тел.: (0371) 233-57-73. Газета Ўзбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот агентлигида 2009 йилнинг 11 март кунини рўйхатга олинган. Гувоҳнома рақами 0015.

Газета «ШАРК» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Газета ҳафти 2 босма табак. Формати А3. Офсет усулида босилган.
Саҳифаловчи Намоз ТОЛИПОВ.

Газета материаллари тахририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

Адади 867 нусха.
Буюртма Г-140.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.