A — nomidagi O'zbekiston MK

1 июнь — Халқаро болаларни ҳимоя қилиш куни

Tibbiyotning oliy maqsadi – inson salomatligiga erishishdir

O`zbekistonda sog`liqni saqlash
Здравоохранение Узбекистана

Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, uzss@yandex.ru • 2018 йил 1 июнь • № 22 (1199)

ЮРТИМ САРВАРИ БЎЛ, БОЛАЖОН!

Эътироф этиш жоизки, Президентимиз Шавкат Мирзиёев мамлакатимизда камол топаётган фарзандларимизни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаб, уларнинг соғлом ва баркамол ҳамда интелектуал салоҳият эгаси бўлиб, улғайишлари учун кенг имкониятларни яратиб бераётганликлари ҳар биримизга ўзгача фахр ва ифтихор туйғусини бағишлайди.

Ҳа, чақалоқ ингаси янграган, бола кулгиси жаранглаган ўзбек хонадони борки, фарзанд камолотига эзгу умидлар билан қарайди. Шу боис ҳам болажон халқимиз янги туғилган ҳар бир чақалоқни оила қувончи, юрт келажаги, дея унинг соғлом ва баркамол бўлиб вояга етишлари учун барча имкониятларини муҳайё этадилар. Зеро, бу борада сўз юритар эканмиз давлатимиз томонидан келажак авлод камолоти йўлида яратилаётган шарт-шароитларни алоҳида эътироф этиш жоиз. Бугунги кунда юртимизнинг қайси бир гўшасида бўлмайлик, болажонларнинг шодон кулгиси қалбимизни хушнуд этади. Айниқса, фарзандларимизнинг таълим-тарбия олиши, саломатликларини тиклашлари учун замонавий ёндашилган янгича қиёфадаги муассасаларнинг бунёд этилаётганлиги, бунинг баробарида, уларнинг мароқли дам олишларига хизмат қилувчи истироҳат боғларининг кундан-кунга чирой очаётганлиги, бу албатта, болажонларимизнинг келажаги порлоқ эканлигини кўрсатиб турибди. Айтиш керакки, келажак авлодларга бўлган эътибор ва ғамхўрлик дунёнинг ҳеч бир мамлакатида бу даражада эмас. Таъкидлаш муҳимки, болажонларимиз ҳам ўз ўрнида бу эътиборга давлатлараро ўтказилаётган турли хил мусобақалардаги иштироки ва муваффақиятлари билан муносиб жавоб қайтармоқда...

Беғубор кўзларинг боқса бир бора,
Яшнатур нуридан бутун оламни.
Йиғласа тунларни тутган овози,
Дунёдан қувлагай дарду ситамни.

Сен ҳаётсан бешак юрак қонингда
Оқмоқда ҳаётнинг юксак орзуси.
Мўъжиза тимсоли, дилбанд – болажон,
Сен она қалбининг нурли ёғдуси.

Сенсиз дунё, борлиқ этмайди давом,
Сенсиз кимга меҳрин берар онажон.
Бугун юрт сеники, сеники олам,
Табиатга ҳакам, ўзинг болажон.

Дард кўрмагин асло Болажон,
Соғлом ўсгин, доим бўл омон.
Соғ тандаги соғлом ақлингдан,
Буюк бўлсин юрт – Ўзбекистон.

Чалинмангиз дардга Оналар,
Қувонч бўлсин сизга болалар.
Фарзанди соғ, билимли бўлган,
Элга келмас асло балолар.

СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРИ АҚШНИНГ ТАНИҚЛИ ШИФОКОРИ ЖОЛДАС ҚУЛЖОНОВ БИЛАН УЧРАШДИ

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазири Алишер Шадманов АҚШнинг етакчи клиникаларидан бири – Сент-Луис университетининг Ортопедик жарроҳлик департаменти раҳбари, таниқли мутахассис, ватандошимиз Жолдас Қулжонов билан учрашди.

Мулоқот чоғида Ўзбекистон билан Америка Қўшма Штатлари ўртасидаги ҳамкорлик алоқалари тобора ривожланиб бораётгани, айниқса, Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг яқинда ушбу давлатга амалга оширган тарихий ташрифи ўзаро муносабатларда янги саҳифа очгани алоҳида таъкидланди.

Машҳур шифокор Юртбошимизнинг тиббиёт соҳасига қаратаётган юксак эътибори, хусусан, ихтисослаштирилган тиббий ёрдамни аҳолига янада яқинлаштириш борасида олиб бораётган оқилона сиёсатини алоҳида эътироф қилди. 2017 йил бошида Президентимизнинг хорижда фаолият олиб бораётган малакали шифокорларимизни юртимизга қайтариш бўйича берган топшириқлари, шу асосда Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан кўрилаётган чора-тадбирлар туфайли юзга яқин тиббиёт мутахассиси Ўзбекистонга қайтганини мамнуният билан қайд этди.

Ж. Қулжонов, ўз навбатида, кўплаб ватандошларимиз қатори мамлакатимиз соғлиқни сақлаш соҳасида амалга оширилаётган кенг кўламли ислоҳотларга дахлдор бўлиш, билим ва тажрибасига таяниб, мамлакатимиз тиббиёти ривожига ҳисса қўшиш, давлатимиз раҳбарининг эзгу даъватларига "лаббай" дея жавоб беришга доимо тайёр эканини билдирди.

Жолдас Қулжонов асли нукуслик бўлиб, 1989 йилгача Никарагуада ва "Пахтакор" футбол клуби шифокори сифатида фаолият юритган. 1989–1995 йилларда Тошкент тиббиёт академияси II-клиникасининг травматология ва ортопедия бўлими раҳбари бўлиб ишлаган. Шундан буён тажрибали травматолог-ортопед Америка Қўшма Штатларида фаолият кўрсатмоқда.

У айни пайтда АҚШда йилига 700 дан зиёд энг мураккаб операцияларни муваффақиятли ўтказиш билан бирга, университет клиникасида қатор давлатларнинг травматолог-ортопедларига таълим беради, дунёнинг нуфузли тиббиёт марказларида маҳорат дарслари олиб боради. Ж. Қулжонов беш маротаба АҚШда йилнинг энг яхши шифокорларидан бири сифатида эътироф этилган.

Ушрашувда ватандошимиз Ўзбекистон тиббиётини янада ривожлантириш ғоятда муҳим эканини айтиб ўтди. Бунинг учун эса бор куч ва ғайратини сафарбар этишга тайёр эканлигига урғу берди.

Шунингдек, Ж. Қулжонов Ўзбекистонда мўлжалланган катта ишларининг бошланиши сифатида шу йилнинг 23 июнь – 3 июль кунлари Сент-Луис ва Сан-Диегодаги ихтисослаштирилган тиббиёт марказларидаги нуфузли нейрохирург, нейрофизиолог, уролог, травматолог-ортопед ва бошқа шифокорлар гуруҳларининг мамлакатимизга ташрифини амалга оширишини билдирди.

Ўзаро музокаралар сўнггида шифокор Ўзбекистон раҳбариятининг мамлакат соғлиқни сақлаш тизимини тубдан ислоҳ қилишга қаратаётган эътибори, қолаверса, Американинг соҳадаги илғор тажрибасини татбиқ қилиш натижасида Ўзбекистон тиббиёти модернизацияси учун кенг истиқболлар эшиги очилишини таъкидлади.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги Ахборот хизмати.

31 май – Бутунжаҳон тамаки чекишга қарши кураш куни

ГЛОБАЛ МУАММО МУТАХАССИСЛАР НИГОҲИДА

Бугунги кунда бутун дунёда глобал муаммога айланган тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш ва унинг оқибатида инсон саломатлигига хавф солаётган, айниқса, юқумсиз касалликларининг ортиб бораётганлиги барча мутахассисларни ташвишга солмоқда. Шундай экан, бу каби зарарли одатларнинг олдини олишда жаҳон миқёсида, шу билан бирга, мамлакатимизда ҳам бу борада зарурий чора-тадбирлар ишлаб чиқилиб, фаолиятлар кенг кўламда олиб борилмоқда.

Маълумки, ҳар йили 31 май жаҳон ҳамжамияти томонидан Халқаро чекишга қарши кураш куни сифатида кенг нишонланади. Жорий йилнинг 30 май куни пойтахтимизда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг Ўзбекистондаги ваколатхонаси ташаббуси билан «Ўзбекистонда тамакига қарши курашиш бўйича «йўл харитаси»ни ишлаб чиқиш» мавзусида давра суҳбати ўтказилди. Мазкур сана барча жойларда "Тамаки ва юрак қон-томир тизими касалликлари" шиори остида бўлиб ўтди. Давра суҳбатида Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси депутатлари, вазирлик ва алоқадор ташкилотларнинг вакиллари ҳамда оммавий ахборот воситалари ходимлари иштирок этди.

Тадбирни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг биринчи ўринбосари Баҳодир Юсупалиев кириш сўзи билан очиб, давлатимиз томонидан ушбу глобал масалага катта эътибор қаратилаётганлиги ва бу борада самарали фаолиятлар йўлга қўйилганлигини таъкидлади. Шунингдек, бугунги кунда мазкур зарарли одат туфайли инсонлар ҳаёти хавф остида қолаётганлигини ва ЖССТ маълумотларига қараганда, дунё бўйича ҳар йили тамаки эпидемиясидан деярли 7 миллион ўлим ҳолатлари қайд этилиб, улардан 900 000 дан ортиғи чекмайдиган, лекин иккиламчи тамаки тутуни таъсири остида қолган одамлар орасида юз бераётганлигига ҳам урғу қаратди. Шу билан бирга, тамаки истеъмол қилиш юрак ишемик касаллиги, инсульт ва юрак қон-томирлар касалликлари ривожланишининг энг муҳим хавфли омилларидан бири эканлигини ва дунё бўйича юрак қон-томир тизими касалликларидан кўплаб одамлар азият чекаётганлигини, бунинг баробарида тамаки истеъмол қилиш ва тамаки иккиламчи тутунининг таъсири эса юрак қон-томир тизими касалликларини келтириб чиқарувчи артериал гипертониядан кейин иккинчи ўринда турувчи хавфли омил эканлигига атрофлича тўхталди.

Сўнгра, ЖССТ Ўзбекистондаги ваколатхонасининг бошлиғи Лианн Куппенс сўзга чиқиб, тамаки истеъмол қилинишига қарши курашиш БМТ Бош Ассамблеяси томонидан қабул қилинган 2025 йилгача юқумсиз касалликлардан барвақт ўлим даражасини 25 фоизга камайтиришга эришишнинг биринчи навбатдаги чорасидир, деб таъкилади. Бироқ, тамаки истеъмол қилинишига қарши қатъий чоралар кўрилмаса, бу борадаги мақсадларга эришиб бўлмаслигини ҳам айтиб ўтди. Шу билан бирга, ЖССТнинг тамакига қарши Ҳадли конвенциясини жорий қилишни кучайтириш саломатлик соҳасида барқарор ривожланиш мақсадларига эришишда асосий мувафаққият эканлигини ва бу йўналишда ҳамжиҳатликда иш олиб бориш зарурлигини алоҳида тилга олди. Тадбир давомида ЖССТнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси мутахассиси Елена Цой тамаки ва юрак касалликлари мавзусида маъруза қилди. У ўз маърузасида тамаки маҳсулотларининг инсон ҳаёти учун энг хавфли зарарли одат эканлигини, унинг натижасида юқумсиз касалликлар кўрсаткичи ошиб бораётганлигини баён этди. "Саломатлик – 3" лойиҳаси координатори Шуҳрат Шукуров тизимда юқумсиз касалликларнинг профилактикасини кучайтириш, бунинг учун эса глобал муаммо бўлган тамаки истеъмолининг олдини олишда давлатимиз томонидан қабул қилинган меъёрий ва ҳуқуқий ҳужжатларни амалдаги ижросини ўз вақтида бажариш даврнинг муҳим талабларидан бирига айланаётганлигини алоҳида таъкидлади.

Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, 2011 йилда "Алкоголь ва тамаки маҳсулотларини тарқатилиши ва истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни қабул қилинганлиги ҳам бежиз эмас. Чунки тамакининг аҳоли саломатлиги ва мамлакат иқтисодиётига етказадиган зарари катта эканлиги ҳеч биримизга сир эмас. Шунингдек, 2012 йилда Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан "ЖССТнинг тамакига қарши курашиш бўйича Ҳадли конвенциясига Ўзбекистон Республикасининг қўшилиши тўғрисида"ги Қонуни имзоланган. Ушбу меъёрий ҳужжатлар ижросини бажариш мақсадида аҳоли орасида тамаки истеъмол қилишни камайтириш бўйича қатор чора-тадбирлар амалга оширилмоқда, жумладан, кейинги йилларда тамаки маҳсулотлари савдосига қўйилган солиқлар оширилмоқда, тамаки тутунидан ҳоли муҳит яратиш учун шарт-шароитлар яратилиб, назорат ишлари олиб борилмоқда, бундан ташқари, ушбу маҳсулот билан боғлиқ реклама ва маркетингни тақиқлаш бўйича ҳам фаолиятлар кучайтирилмоқда.

Айтиш жоизки, дунё миқёсида ушбу зарарли одатга қарши чора-тадбирлар ишлаб чиқилган ва ҳозирда ушбу зарарли одатларга қарши кураш бўйича ҳаракатлар давом этмоқда. Ушбу соҳада ҳам, афсуски айтарли даражада натижалар кўзга ташланмаётганлигини ҳисобга олган ЖССТнинг Европа ҳудудий бюроси 2015-2025 йиллар учун мўлжалланган Европа ҳудудида ЖССТнинг Тамакига қарши Ҳадли конвенциясини жорий қилишни кучайтириш мақсадида Йўл харитасини ишлаб чиқди. Унинг асосий мақсади сифатида қуйидагилар белгиланган: ЖССТнинг Европа ҳудудини тамаки билан боғлиқ касалланиш, ўлим ва тамакига қарамликдан озод ҳудудга айлантиришдан иборатдир.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, кенг аудиторияда ўтказилган глобал муаммонинг ечими муҳокама этилиб, Ўзбекистонда тамакига қарши Йўл харитасининг ишлаб чиқилганлиги амалдаги фаолиятлар ижобий самара беришига хизмат қилади.

Ибодат СОАТОВА.
Суратлар муаллифи Акром АБДУЛЛАЕВ.

ЭЪТИБОР БЕРИНГ

Нодиржон МУХТОРОВ,
Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси депутати, "Миллий тикланиш" демократик партиясининг фракцияси аъзоси:

– Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, фракциямиз томонидан "Чилим ва электрон сегареталарни чекишни жамоат жойларида чеклаш" Қонун лойиҳаси ишлаб чиқилди ва Қонунчилик палатасига киритилди. Мазкур қонун лойиҳаси тез кунларда қабул қилинади. Тадбирда идораларо ишчи гуруҳ томонидан Йўл харитасини муҳокама этилиб, унинг лойиҳаси ишлаб чиқилди. Иштирокчилар томонидан Олий Мажлис Қонунчилик палатаси депутатлари билан янада ҳамкорликда ишлаш таклифи киритилди. Албатта, биз инсон ҳаётига хавф солаётган бундай зарарли одатларнинг олдини олишда ҳамжиҳатликда фаолият юритишга тайёрмиз.

ФИКР ВА МУЛОҲАЗА

Дилшод АЗИМОВ,
Ўзбекистон Республикаси хусусийлаштирилган корхоналарга кўмаклашиш ва рақобатни ривожлантириш давлат кўмитаси Истеъмолчиларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш ва реклама фаолиятини назорат қилиш бошқармаси бошлиғи:

– Бугунги давра суҳбатида тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш ва унинг натижасида келиб чиқаётган салбий оқибатлар ҳамда унинг инсон саломатлигига таъсир этувчи омиллари муҳокама қилинди. Тўғри, бу борада олиб борилаётган чора-тадбирлар белгилаб олинган бўлса-да, айримлари муаммолигича қолмоқда. Айниқса, жойлардаги маиший хизмат кўрсатиш масканларида ҳанузгача чилим чекиш ҳамда одамлар орасида электрон сегареталар чекиш урфга айланиб бормоқда. Бу каби ҳолатлар Навоий вилоятининг собиқ ҳокими Э. Турдимов томонидан қаттиқ назоратга олинган бўлиб, бундай зарарли одатларга чек қўйилган. Бошқа ҳудудларда ҳам ана шундай тартиб ўрнатилса, аҳоли орасида юқумсиз касалликларнинг олди олинишида самарали натижаларга эришилади.

КЕЙИНГИ СОНДА

Президентимиз Шавкат Мирзиёев жорий йилнинг 19-20 май кунлари Андижон вилоятида бўлиб, тиббиёт тизимига оид зарурий топшириқлар бериш билан бирга, Андижон туманидаги "Zamin Bio Health" МЧЖ инсулин дори воситаси ишлаб чиқариш корхонаси билан ҳам яқиндан танишди.

Газетамизнинг навбатдаги сонида Пахтаобод туман тиббиёт бирлашмаси "Маданият" ҳудудий шифохонаси, "Zamin Bio Health" МЧЖ инсулин дори воситаси ишлаб чиқариш корхонаси, Жалақудуқ туман тиббиёт бирлашмаси туғруқ мажмуаси ва бошқа муассасалар фаолиятига эътибор қаратамиз.

Анжуман

СОҲАНИНГ РИВОЖЛАНИШИ АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШГА ХИЗМАТ ҚИЛМОҚДА

Жорий йилнинг 22-23 май кунлари Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамда Республика кардиологлари Ассоциацияси томонидан "Кардиологиянинг вазифалари ва ривожланиш истиқболлари: марказдан – ҳудудларгача" мавзусида халқаро илмий-амалий конференция бўлиб ўтди.

Айтиш жоизки, бугунги кунда мамлакатимизда тиббиёт тизимини янада ривожлантириш, жумладан, кардиология соҳасини жаҳон андозаларига мос равишда юксалтириш, юрак қон-томир хасталиклари туфайли юз бериши мумкин бўлган ноҳуш вазиятларнинг олдини олишга йўналтирилган аниқ чора-тадбирлар ишлаб чиқилиб, уларнинг ижроси борасида қатор фаолиятлар йўлга қўйилмоқда. Ўтган йиллар мобайнида Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт марказида рентгенэндоваскуляр жарроҳлик бўлими ташкил этилди ва замонавий ангиографик ускуна билан жиҳозланди. Ҳозирги кунда коронароангиография – юрак тожсимон артерияларининг торайган қисмларини аниқлаш, уларга стент (найча) ўрнатиш каби юқоритехнологик усуллар муваффақиятли амалга оширилмоқда. Кардиология марказида йилига мингдан ортиқ беморда ушбу даволаш амалиёти қўлланиляпти. Кейинги ўн йил ичида миокарднинг ўткир инфарктидан содир бўлаётган госпитал ўлим ҳолатлари 9-10 фоизгача пасайишига эришилгани алоҳида эътирофга моликдир.

Равшан ҚУРБОНОВ,
Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази директори, академик:

– Гувоҳи бўлиб турганимиздек, мамлакатимизда давлатимиз раҳнамологияда олиб борилаётган ислоҳотлар тиббиёт, хусусан, кардиология йўналишида ҳам ўзининг ижобий самарасини бермоқда. Марказимизда Президентимизнинг тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлари асосида аҳолига ихтисослаштирилган кардиологик хизматни янада яхшилаш бўйича аниқ консепция ишлаб чиқилди. Унга биноан, марказ мамлакатимизда бош муассаса қилиб белгиланди. Шу билан бирга, муассаса ҳудудида 3 қаватли жаҳон андозалари талабларига жавоб берадиган юқоритехнологик даволаш ва диагностика биноси қуриб битказилиб, замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланди. Бу эса кардиология соҳасида кўрсатилаётган тиббий ёрдамни янада такомиллаштиришга замин яратди. Хусусан, беморларни клиник ва функционал текширувдан ўтказиш учун халқаро андозаларга тўла жавоб берадиган замонавий тизим яратилди. Эндиликда беморлар бир бинонинг ичида барча текширувлардан ўтиш имконига эга бўлди. Яъни функционал диагностика бўлимида ЭКГ, ЭХОКГ, ВЭМ, Тредмил тест, ХМЭКГ каби текширувлар, шунингдек, рентген, генетикк таҳлил ўтказиш, амбулатор текширувлар хонаси ва маъмурий хоналар ташкил этилди. Мазкур янги бинони қуриш учун Давлатимиз томонидан 20 миллиард сўмдан зиёд маблағ ажратилиб, 20 ўринга мўлжалланган интервацион аритмология бўлими, 20 ўринли интервацион кардиология ва рентген эндоваскуляр жарроҳлик бўлими фаолият юритмоқда. Айтиш жоизки, марказимизда йилига 8 мингдан зиёд бемор стационар шароитда, 30 минг бемор эса поликлиника шароитидан ўтиб, даволанишяпти. Яна бир ютуқлардан бири, жуда кам давлатларда учрайдиган энг юқори технологик операция амалга оширилмоқда. Масалан, бир вақтнинг ўзида ҳам юракнинг аорта коронар шунтлаш, ҳам юракнинг клапанини алмаштириш операцияларини ўтказиш режалаштирилган. Эътиборлиси, бу нафақат пойтахтда, балки вилоятлардаги филиалларда ҳам амалга оширилиш кўзда тутилган. Ҳозирги кунда тўртта яъни, Навоий, Наманган, Хоразм ва Қашқадарё вилоятларида филиалимиз ўз ишини бошлаб, улар замонавий асбоб-ускуналар билан таъминланган. Таъкидлаш муҳимки, 2019 йилдан ҳар бир вилоятда аҳоли энг юқори технологик даволаш-диагностика ишларини олиш имкониятига эга бўлади. Бу эса уларнинг нафақат чет элга бориш, балки пойтахтга келмасдан, ўша ернинг ўзида даволаниш имкониятини беради. Республикамизнинг 81 та туманида кардиология бўлими очиш кўзда тутилган, улар 20-30 ўринга мўлжалланган бўлиб, замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланади. Бундан кўзланган мақсад – туман шароитида беморларда касалликларни эрта аниқлаш ва ташхислаш, сифатли даволаш, ўз вақтида диспансер назоратига ҳамда электрон рўйхатга ва муолажаларни олиб бориш, режали равишда профилактик даволаш ишларини амалга оширишдир.

Анжуманда маҳаллий ҳамда Япония, АҚШ, Швейцария, Польша, Россия, Қозоғистон, Қирғизистон ва Туркманистондан кардиология соҳасининг етук олимлари иштирок этиб, кун тартибидан ўрин олган юрак қон-томир касалликларининг диагностикаси, дори воситалари ва жарроҳлик усули билан даволашда инновацион ёндашув масалаларида маърузалар қилишди. Шу билан бирга, хорижий мутахассислар иштирокида марказда, Хоразм, Самарқанд, Наманган, Андижон ва Фарғона шаҳарларида маҳорат дарслари ўтказилди.

– Мазкур анжуман мутахассисларнинг малака алмашиши, халқаро тажрибаларни ўзлаштиришида замин яратди, десам муболаға бўлмайди, – **дейди америкалик профессор Гарй Минтз.** – Бу нафақат ўзбекистонлик соҳа ходимлари, балки биз хорижликлар учун ҳам муҳим ҳисобланади. Сабаби, бу ерда дунё кардиолог олимлари иштирок этмоқда. Улар билан ушбу соҳада йўлга қўйилган янги инновацион ғоялар, технологик жараёнлар борасида ўзаро тажриба алмашишимизга ҳам имконият туғилмоқда. Тиббиётнинг кардиология йўналаши, бундай касалликлар биргина давлатда учраб, фақат ўша ернинг ўзига тегишли бўлиб қолмай, бутун дунё учун долзарб ҳисобланади. Мамлакатингизга биринчи марта келдим. Маҳаллий шифокорлар билан суҳбатда бўлганимда уларнинг билим ва кўникмаси етарлича эканлигининг гувоҳи бўлдим ҳамда олиб бораётган ишларини алоҳида эътироф этмоқчиман. Уларда юқоритехнологик жарроҳлик амалиётлари ўтказилаётгани, янги инновацион ғояларини биз ҳам амалиётга татбиқ этишимиз керак бўлган жиҳатлар йўқ эмас. Мазкур анжуманда "Қон-томир девори ёриғи ичига саёҳат" мавзусида маъруза қилиб, соҳага доир янгиликлар билан ўртоқлашдим. Бу эса мамлакатингиз шифокорлари фаолиятида қўл келишига ишончим комил.

Ҳамидулла ТОШПЎЛАТОВ,
Республика ихтисослаштирилган кардиология илмий-амалий тиббиёт маркази бўлим мудири, тиббиёт фанлари номзоди:

– Марказимизда хорижий кардиологик клиникалар билан ҳамкорлик алоқалари кенг йўлга қўйилган. Ёш шифокорларимиз Россия, Жанубий Корея, Швейцария, Польша каби хорижий давлатлардаги етакчи кардиологик клиникаларда малака ошириб келишади. Жумладан, Алмазов номли Санкт-Петербург кардиология маркази билан тузилган шартномага асосан бир гуруҳ иқтидорли мутахассисларимиз юрак қон-томир касалликларини замонавий, юқоритехнологик усулда даволаш бўйича билим ва кўникмаларини бойитиб қайтишди. Шунингдек, Москва, Новосибирск, Томск кардиология марказларининг олимлари, Польша, Швейцария, Жанубий Кореянинг етакчи олимлари марказимизга ташриф буюриб, ўзаро тажриба алмашиб, маҳорат дарслари ўтказишди. Жумладан, Европа юрак фонди раиси, Швейцариялик машҳур кардиожарроҳ, профессор Пауль Фогт муассасамизда бир неча бор келиб, кардиожарроҳларимиз иштирокида мураккаб жарроҳлик амалиётларини бажаришди. Бир вақтнинг ўзида аорта коронар шунтлаш ва юрак клапанларини протезлаш, аорта коронар шунтлаш ва бўйин томирлари атеросклерозини бартараф этиш каби операциялар шулар жумласидандир. Шуни таъкидлаш керакки, бу каби амалиётлар суньий юрак аппарати ёрдамида ва ишлаб турган юракда амалга оширилаяпти. Натижада беморларда ўткир миокард инфаркти ва бош мия инсульти каби оғир асоратлар олди олинди ва фаол ҳаётга қайтарилди. Айтиш жоизки, бундай амалиётлар дунёнинг ривожланган давлатларидагина бажарилади. Яна бир жиҳат, марказда малакали кадрлар тайёрлашга ҳам алоҳида эътибор қаратилади. Ташкил этилган клиник ординатура курсларида ҳар йили 25 нафардан зиёд кардиолог тайёрланади. Охирги ўн йилда 300 нафардан ортиқ мутахассислар етишган бўлиб, улар турли даволаш муассасаларида фаолият юритмоқда. Бунинг баробарида, хорижда хизмат қилаётган маҳаллий кадрларнинг юртимизда фаолият юритиши учун ҳам муайян ишлар амалга ошириляпти. Ҳозирги кунда Бакулев номли Россия юрак қон-томир хирургияси марказидан Б. Амирқулов, Р. Ярбеков, Мешалкин номли Новосибирск кардиология марказидан А. Якубов ўзбекистонга таклиф қилинди ва улар марказимизда фаолият юритишмоқда. Бугунги конференция "марказдан ҳудудларга" деб бежиз номланмади. Сабаби, дунё миқёсида глобал бўлиб турган кардиологик касалликларни даволашда замонавий ёндашувлар борасида нафақат пойтахтлик, балки вилоятлар кардиологлар, бирламчи тизимда ишлаётган умумий амалиёт шифокорларини хабардор қилиш мақсад қилинган. Шу боис, анжуманда 500 нафардан зиёд соҳа ходимлари таклиф қилинган. Ўйлайманки, бу уларнинг амалиётларида ёрдам беради.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, кардиология соҳасида олиб борилаётган ишларнинг кўлами кенг. Мамлакатимизда амалга оширилаётган эзгу фаолиятлар боис, аҳолига юқоритехнологик мураккаб жарроҳлик операцияларини шу ернинг ўзида ўтказиб, халқ саломатлигини мустаҳкамлаш каби имконият яратилмоқда. Бу эса инсон манфаатлари ҳар нарсадан устун эканлигининг яна бир ифодаси, десак муболаға бўлмайди.

Жонибек МАЪРУПОВ.
Муаллиф олган сурат.

ФАРҒОНАДА 189 ТА ИЖТИМОИЙ ДОРИХОНА ИШ БОШЛАДИ

Фарғона вилояти туман ва шаҳар тиббиёт бирлашмалари қошидаги қишлоқ оилавий поликлиникалари ҳамда қишлоқ врачлик пунктлари қошида 189 та ижтимоий дорихона иш бошлади.

"Дори-дармон" акциядорлик компанияси тармоғидаги мазкур ижтимоий дорихоналар 300 номдаги арзон ва сифатли дори воситалари билан таъминланди.

ЎзА.

ҲОМИЛАДОРЛИКНИ СОҒЛОМ ЎТКАЗИШНИНГ АЙРИМ ҚОИДАЛАРИ ВА УЛАРНИ БАЖАРИШ ҲАҚИДА МУЛОҲАЗАЛАР

МУНОСАБАТ

Ҳомиладорликни соғлом ўтказиш жараёнига ниҳоятда катта эътибор қаратиш ва унга қўйилган талабларни меъёрида бажариш, аввало, тиббиёт ходимлари ҳамда ҳар бир оила олдида турган муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Шу боис, фарзанд кутаётган бўлажак она, албатта, тиббий қоидаларга амал қилиши, ўз вақтида шифокор кўригига бориши, рўйхатдан ўтиши зарур.

Бугунги мавзуимизни бежиз ҳомиладорликни соғлом ўтказиш ҳақида мулоҳазалар деб танламадик. Сабаби, давлатимиз томонидан соҳага оид чиқарилаётган фармон ва қарорларнинг аксарият қисми она ва бола саломатлигига қаратилган бўлиб, улар замирида соғлом онадан соғлом фарзанднинг дунёга келиши асосий мақсад этиб белгиланади.

Шу ўринда таъкидлаш муҳимки, никоҳдан сўнг ҳомиладор бўлган аёл она бўлишдек, улуғ бахтни ҳис этиш ва туғилажак фарзанди соғлом бўлишини истайди. Бунинг учун ҳомиладор аёл тиббиёт нуқтаи назаридан саломатлиги, қоларверса, ҳомиланинг тўғри ривожланишига эътибор қаратиши лозим. Шифокор кўригидан ўтиб бўлгач, ҳомиладорликнинг асосий даврида оғир юк кўтармаслик, шамоллашдан сақланиш, стресслар олмаслик, уйда чекувчилар бўлса, улардан узоқроқ бўлиши, гипоксия ҳолатига тушиб қолмаслик кабиларга аҳамият бериши керак.

Ҳомиладорликнинг куртак аъзолар ҳосил бўлиш даврлари ҳам шундай хавфли, чунки бу даврларда салбий таъсирлар бир неча туғма оғир нуқсонларга сабаб бўлиши мумкин. Масалан, ҳомиланинг 19-21 кунлари асаб ва 23-24 кунлари юрак қон-томирлар тизимига асос солинади ва бошқалар. Агар ҳомиланинг ушбу ривожланиш даврида онада шамоллаш, руҳий зўриқиш, нотўғри овқатланиш ёки асабий ҳолатлар юзага келса, ҳомила туғма нуқсонлар билан шаклланиши табиий. Бунинг учун оилада ҳомиладор аёлга самимий муносабатда бўлиш, шифокор қабулига турмуш ўртоғи ёки оила аъзоларининг бирортаси билан бирга борилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Ҳомиладор аёл ҳомила ривожланишида бўладиган қалтис даврларни ҳам билиб қўйгани яхши. Чунки бу даврда ташқи ва ички салбий таъсирлар остида организмнинг тузилиши, жинсий ҳужайраларнинг ривожланиши, ҳомила меъёрий тараққиётининг бузилиши кузатилади. Қалтис даврлар умумий ва хусусий кўринишга бўлинади ва у ҳомила ривожланишининг бир босқичидан иккинчи босқичига ўтиш даврига тўғри келади.

Умумий қалтис даврлар:

- имплантация - оталанишдан сўнг 6-9 кунлари (ҳомиланинг бачадон деворига кириши);

- плацентация – йўлдош ҳосил бўлишининг бошланиши (ҳомиладорлик бошлангандан сўнг иккинчи ҳафта охири);

- туғиш - перинатал давр.

Хусусий қалтис даврлар аъзолар, аъзо тизимларининг шаклланиш даврида кўпроқ бўлади. Шунинг учун баъзи адабиётларда 21 тагача қалтис давр ажратилади. Инсон тараққиётида (онтогенезида) учрайдиган асосий қалтис даврлар:

- гаметогенез (овогенез ва сперматогенез) жинсий ҳужайраларнинг тараққиёти. Овогенез аёлда 28 кун, сперматогенез эркакларда 75 кун давом этади ва бу даврдаги салбий таъсирлар касалланган ҳужайраларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Касалланган ҳужайралар билан оталанган ҳомилада, албатта, туғма камчилик бўлади.

- Имплантация – ҳомиланинг бачадон деворига кириши.

- Плацентация-йўлдошнинг пайдо бўлиши ва ривожланиши.

- Куртак аъзолар ҳосил бўлиши (оталанишдан сўнг 3-ҳафта бошларидан-8 ҳафталаргача). 17-кунларда ҳомила варақлари, 19-21 кунларда нерв найи ҳосил бўлади.

- Бош миянинг кучли тараққиёти ва ўсиши (15-20 ҳафталар).

- Асосий тизимлар ва жинсий аъзолар шаклланиши ва тараққиёти (20-24 ҳафталар),

- Туғилиш даври,

- Чақалоқлик даври (бир ойгача),

- Балоғат ёши (12-16 ёш).

Бу даврларни ҳар бир ҳомиладор аёл ва шифокорлар билиши зарур. Айтиш муҳимки, ҳомила ривожланиш даврида унда туғма нуқсонлар борлигини аниқлаш учун ҳомиладор аёллар скрининг марказларидан энг камида икки марта (12-24 ҳафталар. 32-36 ҳафталар) ультра товуш ташхисидан (УТТ) ўтишлари лозим. 16-18 ҳафталарда қон зардобида альфа-протеин аниқланади ва бу билан марказий асаб тизимидаги, шунингдек, хромосомалардаги ўзгаришлар (масалан, трисомия – Даун касаллиги бўлиши мумкин) аниқланади. Касалликка қараб даволаш усуллари қўлланилади. Тиббиёт ривожи шуни тасдиқламоқдаки, ҳозирда ҳомилада туғма нуқсон бўлса, уни жарроҳлик йўли билан бартараф этиш имкони мавжуд. Туғма нуқсонларга қуйидаги ҳолатлар сабаб бўлиши мумкин.

- Ота-оналардаги ирсий касалликларнинг ген ва хромосомалар орқали ҳомилага ўтиши,

- Экзоген омиллар. Носоз экология, дорилар, ҳар хил заҳарланишлар.

- Кўп омилли тасиротлар (мультифактор), генетик ва экзоген омиллар таъсири,

Булардан ташқари, ҳомиладорликнинг қайси босқичида зарарли омиллар таъсир этишига кўра, 4 хил нуқсон вужудга келиши мумкин.

- Гаметопатиялар – зигота давридан бошланади.

- Бластопатия – куртак ҳужайралар даврдан бошланади. Бу икки даврдаги патологияда ҳомила тараққий этмайди,

- Эмбриопатия – 15-кундан 8-ҳафтагача; бу даврда асосий туғма нуқсонлар пайдо бўлади.

- Фетопатия – ҳомиладорликнинг 10-ҳафталаридан бошланади ва кўпроқ умумий ўзгаришлар юз беради, ақлий нуқсонлар, ўсишнинг орқада қолиши, ҳомила гипотрофияси ва бошқалар намоён бўлади.

Ҳомиладорлик даври маданияти

Ҳомиладор она ўзини эркин тутиши, эҳтиросларга берилмаслиги, асабийлашиб, жанжалли ҳолатларга аралашмаслиги керак. У доимий кўтаринки кайфиятда бўлиши, табиат манзараларидан баҳра олиши, турли адабиёт, қўлланма ва кўрсатмаларни ўқиб туриши ҳамда уларга амал қилиш мақсадга мувофиқ. Маълумотларга қараганда, ҳозир дунёда суруннкали чарчаш синдромлари аниқланган. 2009 йилдаги далилларга кўра, биргина АҚШда бу синдром ҳар юз минг одамдан 10 мингида учрайди. Қарангки, уларнинг асосини аёллар ташкил этар экан. Бу касалликнинг сабаблари доимий стресслар, чарчаш ва ҳаёт ташвишларидан иборатдир. Мазкур ҳолатларнинг олдини олиш учун ҳомиладор аёл ҳолатини турмуш ўртоғидан тортиб, оила аъзоларининг ҳаммаси тушуниши, қоларверса, керакли шароит ва имкониятларни яратиб бериши зарур.

Ҳомиладор аёлга қуйидагилар тақиқланади

- гўзаллик салонида ҳар хил ҳимиявий моддаларни танага, тирноқларга, сочга ишлатиш,

- инфекция эпидемияси бор ҳудудларга бориш,

- овқатни кўп истеъмол қилиш ва тана вазнининг ошиши,

- оч қолиш,

- охирги уч ойликда узоқ йўлга чиқиш (самолёт, поезд, автотранспорт).

Ҳомиладорлик ва экология масалалари

Дунё миқёсида глобал муаммога айланиб бораётган экологик омилларнинг ўзгариши натижасида болаларда учрайдиган туғма нуқсонлар сони ортиб бораётганлиги барча соҳа мутахассисларини ташвишга солаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас.

Ҳомиладаорлик ва баланд товушлар

Ҳомиладорлик даврида паст товушлар 40-децибал (дб) ҳомилага ҳам, бўлажак она организмига ҳам яхши таъсир этади. Мутахассислар фикрига қараганда, баланд товушлар (80-150 дб) она ва бола организмига салбий таъсир этиб, айниқса, боланинг эшитиш қобилияти кескин пасайиб кетар экан. Бунинг тасдиғи сифатида айтиш муҳимки, Стокгольм Қироли университетинг Атроф-муҳит тиббиёт институти ходимлари маълумотига (интернет маълумоти) кўра, баланд товушли ишлаб чиқариш корхоналарида ишлаган ҳомиладор аёллардан туғилган болаларнинг кўпчилигида эшитиш қобилияти сусайганлиги аниқланган. Масалан, Швецияда 1986-2008 йилларда 1,4 миллион нафар боланинг эшитиш қобилияти ўрганилганда корхонада товуш баландлиги 85 дб. дан ортиқ бўлганда туғилган болаларда эшитиш қобилият кескин пасайгани кузатилган. Шунга кўра, Швеция олимлари "Ҳомиладор аёллар баланд товуш таъсирларидан сақланиш" шиорини ўртага ташлашган...

Ҳомиладорлик ва ифлослашган атмосфера

Ҳозирда атмосферанинг ифлосланиши кескин ортиб бормоқда. Биринчи навбатда автотранспортларнинг кўпайиб бораётганлиги ва улардан чиқаётган газлар таркибида 200 дан ортиқ заҳарли моддалар борлигини барчамиз яхши биламиз. АҚШ ва Франция олимлари берган хабарларга кўра, атмосфера ҳавосида майда зарарли заррачалар йилдан-йилга кўпайиб бормоқда ва натижада 18-22 фоиз туғилган болаларнинг оғирлиги меъёридан кам бўлмоқда. Юта штати ҳар йили бир неча бор "Юта штати шифокорлари тоза атмосфера ҳавоси учун" номли семинар ташкил этиб, юрак зўриқиши, инсультлар, қоннинг қуйилиши ва туғма нуқсонли касалликларнинг атмосфера ҳавосининг ифлосланишидан келиб чиқаётганлиги тўғрисида тадбир иштирокчиларига чуқур маълумотлар берадилар. Шунингдек, ҳомиладор аёл ҳомиладорликнинг иккинчи ойида озон ва углерод оксиди баланд бўлган ҳаводан нафас олганда, ундан туғиладиган болада туғма нуқсонлар сони 3 мартагача кўп бўлганлиги аниқланган.

Қуёш нурлари таъсири

Кейинги йилларда ультрабинафша нурларнинг озон қатламларидан ўтиши осонлашган. Чунки, озон қатламлари юпқалашиб, озон тешикларининг кўпайганлиги ҳақида адабиётлар етарли. Озон қатламининг юпқалашуви ва тешикларнинг пайдо бўлишига кўпроқ автомобил газлари, ҳозирда глобал иссиқлик натижасида ген мутациялари, онкологик касалликларнинг кўпайиши ҳомиладор аёллар саломатлигига ҳам таъсир этиш билан бирга, қуёш нури натижасида теридаги ўзгариш, холларнинг кўпайиши, иммун ҳимоянинг пасайиши сезилади. Бундай ҳолатлардан сақланиш учун рухсат этилган крем ва қуёшдан ҳимояловчи кузойнаклардан фойдаланиш мумкин.

Ифлосланган сув таъсири

Сувларда зарарли микроб, паразит ва кимёвий моддалар бўлиши табиий. Шундай экан, кейинги йилларда ҳомиладор аёлларга хлорланган водопровод сувидан ичиш ман этилмоқда. Қайнатилган хлорланган сувда диоксидлар кўпайиб, улар имунитет ва репродуктив эндокрин тизимларга таъсир этиши ҳамда онкологик, генетик аномалияларга олиб келиши мумкин экан. Инсон экологияси ва атроф-муҳит гигиенаси илмий текшириш институти мутахассислари муддати ўтмаган шиша идишлардаги сувлардан фойдаланишни тавсия этадилар. Уларнинг таркибида фойдали элементлар кальций, натрий, магний ва калий бор.

Ҳомиладорликка электромагнит нурларининг таъсири

Ҳозирги цивилизация даврида телекомуникация, мобиль телефонлар, радар сингари маиший жиҳозларнинг кўпайиб бориши инсон организмига электромагнит таъсирларини кучайтирмоқда. Ҳомиладор аёл электромагнит майдонида кўпроқ қолганда, ҳомиланинг тушиб кетиши, муддатидан олдин туғилиши, туғма нуқсонларнинг кўпайиши аниқланган. Масалан, Британияда мобиль телефонларнинг кўп ишлатилиши натижасида ҳомила миясида ўсмалар пайдо бўлиш эҳтимоли кўпаймоқда. Россия олимларининг олиб борган тадқиқотлари шуни кўрсатдики, инкубацияга қўйилган икки гуруҳ тухумлар бирининг ёнига мобиль телефон қўйилганда, бу гуруҳдаги тухумлар жўжа очмаган. 1980-йилларда АҚШ, Канада, Испания ва Швеция олимларининг аниқлашича, компьютер мониторлари, телевизорлардан пайдо бўладиган ўзгарувчан магнит майдонлари жуда кўп акушер-гинекологик муаммоларни келтириб чиқарган.

Ҳомиладор аёл ва тамаки тутуни

Тамаки тутунида 2000 дан ортиқ кимёвий бирикма бор. Улар таркибига стирол, бензол, ксилол, этил бензол, никотин, фенол ва бошқалар киради. Пассив чекувчанлик кашандага қараганда ён-атрофидан ўтирган инсонлар организмига жиддий зарар кўрсатади. АҚШда ўтказилган тадқиқотларга кўра, пассив чекишдан юрак, ўпка ва бошқа касалликлардан ҳар йили 60 минг нафар одам вафот этади. Кўп давлатларда чекиш ман қилинган. Масалан, Хитойнинг айрим ҳудудларида 2015 йилдан чекиш тақиқланиб, чекувчилар жарима тўлайдилар (маҳсус жарима ташкилотлари фаолият кўрсатади). Хулоса ўрнида айтиш жоизки, мамлакатимизда ёшлар, айниқса, ёш аёлларнинг чекишларига асло йўл қўймаслигимиз керак. Мазкур йўналишда олиб борилаётган тадбирларга қарамай, пойтахтимиздаги бир қанча коллеж ва институт ёшлари ичида 20 фоиздан ортиқ чекувчилар борлиги аниқланди. Бу албатта, ачинарли ҳол. Бу каби зарарли одатларнинг олдини олиш учун таълим, маҳалла, идора ва ташкилотлар ҳамда тиббий муассасалар ҳамкорликда иш олиб боришлари даврнинг муҳим талабларидан бирига айланмоқда. Демак, тамаки тутунининг зарари онадан кўра ҳомилага салбий таъсир қилиши натижасида носоғлом фарзанд дунёга келиши муқаррар.

Ҳомиладорлик ва озиқ-овқат экологияси

Шифокорларнинг фикрича, овқатга қўшиладиган турли хил табиий хомашёлар чуқур кимёвий қайта ишлаганда уларнинг фойдали томони камаяди. Айниқса, кимёвий бўёқлар билан газлаштирилган ва ширинлаштирилган овқатлар инсонлар организмига салбий таъсир этади. Шу ерда ҳомиладор аёлларнинг суткалик овқат рационига ҳам эътибор қаратайлик. Ҳомиладорликнинг биринчи ярмида овқат калорияси 2400-2700 к.кал. бўлиши мақсадга мувофиқ. Оқсиллар кунига 110 гр. атрофида (шундан 50 фоиз ҳайвонлар оқсили). Ёғлар 75 гр. (ҳомиладор аёллар овқат рационида 40 фоиз ўсимлик ёғи бўлиши керак), углеводлар кунига 350 гр. бўлиб, қолган углеводлар клетчатка-крахмалга бой нон маҳсулотлари, мева ва сабзавотлардан олинади. Витаминлар ва микроэлементларнинг ҳомиладорлар учун ишланган суткалик нормаси қуйидагича. Витамин А-800 мкг, Д-10 мкг, К-65 мкг, С-70 мг, В-1-1,5 гр, В-2-1,6 гр, витамин ПП-17 мг, фоли кислотаси-400 мкг. Микроэлементлар калций – 1200 мг, фосфор-1200 мг, магний 320-мг, темир-30 мг, рух-15 мг, йод -115 мкг, селен –160 мкг.

Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида овқат калорияси 2800-3000 к.кал. бўлиши лозим. Ҳомиладор аёл суткасига оқсиллар 120 гр., ёғ 85 гр., углевод 400 гр.гача бўлиши, бундан ташқари, овқатланиш сони ортиб, кам миқдорда тез-тез овқатланиб туриш тавсия этилади.

Юқорида келтирилган фикрлардан хулоса қиладиган бўлсак, ҳомиладор аёл ва унинг оила аъзолари ҳар бир меъёрий қоидаларга қатъий риоя қилсаларгина, соғлом онадан – соғлом фарзандлар дунёга келиши, бу албатта, жамиятимиз тараққиётининг равнақ топишида асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Эркин ТУРСУНОВ,
Тошкент педиатрия тиббиёт институти гистология-цитология, эмбриология кафедрасининг профессори.

Маҳорат дарслари

НАЗАРИЯ ВА АМАЛИЁТДА ФАОЛИЯТЛАР УЙҒУНЛИГИ

Жорий йилнинг 25-27 май кунлари Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент врачлар малакасини ошириш институти, Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт маркази, Туркий давлатлар офтальмологлар жамияти, ТИКА ҳамкорлик ташкилоти билан ҳамкорликда "Катаракта ва рефрактив жарроҳлик" мавзуси бўйича халқаро курс ташкил этилди.

Мамлакатимиз ва хорижий мутахассис-офтальмологлар орасида соҳада қўлга киритилган ютуқлар, мавжуд муаммолар ва уларнинг ечимини муҳокама этиш, тажриба алмашиш каби мақсадларга йўналтирилган ушбу тадбир республикамизда офтальмологик хизматни янада такомиллаштириш имконини беради. Айтиш жоизки, ушбу курсда АҚШ, Кипр, Туркия, Озарбайжон, Ҳиндистон, Афғонистон, Қирғизистон, Қозоғистон, Тожикистон давлатларидан жами 145 нафардан ортиқ хорижий мутахассис ташриф буюриб, маърузалар билан иштирок этишмоқда.

Холижон КОМИЛОВ, профессор:

– Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги, "Ўзбекистон Республикасида тиббий таълим тизимини янада ислоҳ қилиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги, "Олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишда иқтисодиёт соҳалари ва тармоқларининг иштирокини янада кенгайтириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг "Тиббиёт ходимларининг малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги қарорларида тиббиёт соҳасида юқори малакали кадрлар тайёрлаш, уларнинг узлуксиз таълим тизимини такомиллаштириш, етакчи хорижий мутахассислар билан ўзаро тажриба алмашиш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган. Айтиш мумкинки, бугунги кунда мамлакатимизда офтальмологик хизмат сезиларли даражада ривожланган. Тошкент врачлар малакасини ошириш институти, Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт маркази, хусусий клиникалар, шунингдек, республикадаги даволаш-профилактика муассасалари замонавий офтальмологик асбоб-ускуналар билан тўлиқ жиҳозланган бўлиб, бугунги кунда юқори малакали мутахассислар томонидан ўтказилган офтальмологик жарроҳлик амалиётлари сони 60 минг 160 дан ортиқни ташкил этди. 2017 йилда 25 мингдан ортиқ катаракта, 9 мингдан ортиқ глаукома, 3 мингдан зиёд лазерли жарроҳлик амалиётлари ўтказилди. Таъкидлаш керакки, мазкур анжуман халқаро мутахассислар билан тажриба алмашишга жуда қўл келди. Нафақат маърузалар бўлди, балки амалий тарзда операциялар ҳам ўтказилди. Жумладан, Республика ихтисослаштирилган кўзмикрохирургияси илмий-амалий тиббиёт марказида мураккаб жарроҳлик амалиёти бажарилди. Бу жараён анжуманга таклиф қилинган 200 нафардан ортиқ мутахассисларга онлайн тарзда трансляция қилинди. Мазкур анжуман туркий давлатлар учун биринчи марта ўтказилаётгани билан ҳам аҳамиятлидир.

– Тарихдан маълумки, халқларимиз азалдан дўст ҳисобланади, – **дейди туркиялик профессор Гўревли Кателимси.** – Улар бир-бирлари билан туурли соҳаларда ҳамкорлик қилиб келишган. Жумладан, соғлиқни сақлаш соҳасида ҳам. Ушбу анжуман уларнинг узвий давоми, десам муболаға бўлмайди. Мазкур тадбир биз учун катта аҳамиятга эга. Айниқса, келажак авлод, соҳанинг ёш мутахассисларига фойдалидир. Чунки уларнинг истиқболда етук соҳа ходими бўлиб етишиши зарур. Бунинг учун биргаликда иш олиб борамиз, албатта. Айтиш жоизки, ўзаро ҳамкорлигимиз 2012 йилдан бошланган, шу пайтга қадар МДҲ давлатларида бундай анжуманлар ўтказилган. Жорий йил биринчи марта Ўзбекистонда ўтказилди. Бу эса нафақат сизларнинг мутахассисларингиз, балки бизнинг соҳа ходимларининг малакали кадр бўлиб етишишида ўз ҳиссасини қўшади, десам хато бўлмайди. Сабаби, бир қатор тиббиёти ривожланган давлатлар олимлари қатнашаётгани, уларнинг долзарб мавзуларга бағишланган маърузалари ҳар бир мутахассис фаолиятида муҳим аҳамият касб этади.

Мазкур курс уч кун давомида фаолият олиб бориб, биринчи кунда етакчи мутахассислар томонидан назарий маълумотлар тингланди. Иккинчи кунда Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси илмий-амалий тиббиёт марказида мураккаб жарроҳлик амалиётлари ўтказилиб, онлайн тарзда намойиш этилди, учинчи кунда ёш офтальмологлар малакасини оширишга қаратилган форум ўтказилди.

– Кўпчилик мени дунё бўйича саёҳат қилувчи офтальмолог, деб атайди, – **дейди Бутун дунё халқаро ёш офтальмологлар асоциацияси раиси Майк Бреннен.** – Сабаби, ўз юртимда ушбу соҳа билан шуғулланмайман. Аксинча, халқаро анжуманларда иштирок этиб, жаҳон тажрибаси, янгича ёндашувларни ўзлаштираман ва малака алмашаман. Мақсад, дунё офтальмологлари амалиёти учун зарур бўладиган билим ва кўникма улашиш. Мамлакатингизга илк бор келдим. Ўтаётган маҳорат дарси ўзбек ва бошқа хорижий ҳамкасбларимнинг фаолиятида асқотади, деган умиддаман. Аҳамиятлиси, мазкур тадбир доирасида мураккаб жарроҳлик амалиёти ўтказилгани ва бу видеомулоқот шаклида чекка ҳудудларингиздан келган шифокорларга ҳам тўғридан-тўғри онлайн тарзда етказилди ва соҳага доир баҳс-мунозаралар бўлиб ўтди. Қувонарлиси, шифокорларингиз ўз соҳасининг етук мутахассислари бўлиб, улар ҳар бир деталларга ҳам катта қизиқиш билдиришди. Ҳамкорликдаги бундай фаолиятимиз бардавом бўлиб, ўзининг ижобий самарасини беради, десам хато қилмаган бўламан.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, янги инновацион ғоялар, технологиялар илгари суриладиган бу каби халқаро ҳамкорлик соҳада, хусусан, офтальмологик касалликларда илмий-амалий фаолиятни олиб бориш, хасталикларни даволаш, олдини олиш муаммоларини ҳал этишда муҳим аҳамият касб этади. Бир сўз билан айтганда, аҳолига юқори малакали тиббий хизмат кўрсатишда асқотади.

Кўрик-танлов

МАҚСАД, ҲАМШИРАЛИК КАСБИНИ ПУХТА ЭГАЛЛАШ

Дунёнинг биринчи меҳр-шавқат ҳамшираси Флорес Найтингейлнинг туғилган куни муносабати билан Халқаро ҳамширалар куни кенг нишонланади. Санага бағишлаб, турли тадбир, кўрик-танловлар мунтазам ўтказиб келинади. Яқинда пойтахтимиздаги Сергели тиббиёт коллежида ҳам ана шундай ҳамширалар беллашуви бўлиб ўтди.

Муассаса томонидан анъанавий тарзда ўтказиб келинадиган ушбу кўрик-танловда I босқичда таҳсил олаётган 8 нафар ўқувчи иштирок этиб, 4 та шарт бўйича ўз билимларини синашди.

– Бугунги кунда муассасамизда 1 минг 825 нафар ўқувчи таҳсил олиб, уларнинг 866 нафари битирувчи ҳисобланади, – **дейди Сергели тиббиёт коллежи директорининг ишлаб чиқариш таълими бўйича ўринбосари Хонзода Эгамбердиева.** – Уларни иш билан таъминлаш борасида маҳаллий ҳокимият, туман бандликка кўмаклашиш маркази, ота-оналар ҳамда маҳалла фуқаролар йиғини билан ҳамкорликда иш олиб борамиз. Айтиш керакки, 134 нафар педагог ходим томонидан дарс жараёнларида янги ғоялар, инновацион технологиялардан фойдаланилмоқда. Ўқувчиларимизнинг дипломолди амалиётларида фаол иштирок этишини таъминлаш мақсадида пухтайтиримиздаги 30 дан зиёд хусусий тиббиёт масканлари, даволаш-профилактика муассасалари билан ҳамкорлик шартномаларини тузганмиз. Халқаро ҳамширалар куни муносабати билан ўтказилган мазкур тадбир ўқувчиларимизнинг ҳамширалик иши жараёнининг қандай олиб борилиши, келажакда соҳани қай тарзда бажариши зарурлиги борасида чуқурроқ маълумотга эга бўлишида хизмат қилади.

– Ҳамшира деганда кўз олдимизда дилларда ажиб бир ҳис уйғотувчи, дардкаш инсоннинг юрагига умид шуъласини солувчи, она меҳрию, гўзал гуллардек нафис, камалакдек жило берувчи беғубор аёл сиймоси гавдаланади, – **дейди ҳамширалик иши кафедраси катта ўқитувчиси Хусния Омонова.** – Сўнгги йилларда ҳамширалар фаолиятига бўлган эътибор сезиларли даражада кучайди. Айниқса, Давлатимизнинг бу касб эгалари меҳнатини эъзозлаб, эътироф этилаётганини алоҳида таъкидлаш зарур. Ҳамшира шифокорнинг яқин таянчи сифатида беморлар билан доимий мулоқотда бўлиб, фахрланса арзийдиган фазилатларни ўзида мужассамлаштиргани билан ҳам қадрлидир. Мазкур тадбир ана шундай туйғуларни ўқувчиларга кенгроқ етказишда хизмат қилади. Айтиш жоизки, муассасамизда Халқаро ҳамширалар куни муносабати бу каби тадбир мунтазам ўтказиб келинади, яъни анъанага айланган, десам муболаға бўлмайди. Мақсад, ўқувчиларга ҳамширалик ишининг мазмун-моҳияти, беморларга қандай муносабатда бўлиш зарурлиги, меҳр-шавқат ҳамшираси тушунчасини амалий машғулотлар тарзида кенгроқ тушунтириш. Тадбир, 4 та шартдан иборат бўлиб, иштирокчилар ҳар бирига пухта тайёргарлик кўришгани, уларнинг соҳага бўлган иштиёқи юқори эканидан даракдир.

Ўқувчилар хакамлар ҳайъати томонидан 5 баллик тизим бўйича баҳоланишди. Унга кўра, Мафтуна Исмоилова 1-ўрин, Барно Мирмаҳдиева 2-ўрин, Муниса Ирисова 3-ўринни эгаллаб, коллеж маъмуриятининг фахрий ёрлиқ ва эсдалик совғалари билан тақдирланишди.

– Болалагимдан ҳамширалик касбини эгаллашни мақсад қилганман, – **дейди ўқувчи Муниса Ирисова.** – Бунинг учун пухта тайёргарлик кўриб, устозлардан сабоқ олиб, таълим жараёнларида фаол иштирок этиш зарур, албатта. Ўқитувчиларимиз томонидан дарс машғулотлари интерактив усулда олиб борилиб, фақатгина назарий маърузалар эмас, аксинча ҳар бир мавзу амалий машғулот тарзида бажарилади. Ҳамширалик ишида асқотадиган бола парвариши, кексалар саломатлигига эътибор, тиббиёт деонтологиясига риоя қилиш борасида тушунчалар бериб борилади. Дунёнинг биринчи меҳр-шавқат ҳамшираси Флорес Найтингейлнинг туғилган куни муносабати билан ўтказилган ушбу тадбир ўтган вақт мобайнида эгаллаган билимларимизни янада мустаҳкамлашда ёрдам берди. Тайёрлаган деворий газетамда замонавий ҳамшира сиймосини гавдалантирдим. Чунки ўзим ҳам келажакда замонавий асбоб-ускуналардан фойдалана оладиган, юксак маънавиятли ва сифатли билим эгаси, беморга меҳр-муҳаббат, атрофдагиларга самимий муносабат қура оладиган даврга мос ҳамшира бўлишни мақсад қилганман. Ҳаракатларим зое кетмади. Тадбирда учинчи ўринни эгалладим.

Дарҳақиқат, бу каби саъй-ҳаракатлар ўқувчиларнинг келажакда саломатлик посбони, халқ розилигини олиб юраётган ҳамширалик касбини эгаллашида хизмат қилади.

Саҳифа материалларини Жонибек МАЪРУПОВ тайёрлади.
Суратлар муаллифи Акром АБДУЛЛАЕВ.

Сфера здравоохранения

СОВРЕМЕННЫЙ ОБЛИК СЕЛЬСКОЙ МЕДИЦИНЫ

В Ташкентской области создаются благоприятные условия для активизации деятельности и расширения сети медицинских учреждений, широкого применения высокотехнологичных методов диагностики и лечения, направленных на оказание квалифицированной медицинской помощи населению.

Сегодня территория Янгиюльского районного медицинского объединения превратилась в большую строительную площадку. При поддержке государства на земельной площади в 10 гектаров полным ходом идет строительство новых и реконструкция уже имеющихся зданий и сооружений. Стараниями специалистов подрядных организаций района капитально ремонтируются здания акушерско-гинекологического комплекса, отделения терапии, диагностической лаборатории, столовой, прачечной, гаража и другие объекты.

Созидательные меры приносят ощутимые результаты. Только в прошлом году сдано в эксплуатацию новое здание службы экстренной медицинской помощи. Благодаря приобретенному реанимобилю марки "Ниссан" и автомобилям марки "Дамас", завезенным приборам, оборудования, лекарственным средствам значительно улучшена работа 12 подстанций, расположенных в различных населенных пунктах. После оптимизации повысилось качество медицинского обслуживания населения в сельской семейной поликлинике № 70 махаллинского схода граждан "Гулбахор".

На данное время полным ходом идет ремонт сельских семейных поликлиник № 69 и 72, а также нескольких сельских врачебных пунктов района. Согласно соответствующему приказу Министерства здравоохранения Узбекистана ведется капитальный ремонт и реконструкция здания Янгиюльского медицинского колледжа. После его завершения сюда будут передислоцированы кожанный и туберкулезный диспансер, Центр здоровья и ряд других подразделений районного медицинского объединения, что будет способствовать повышению эффективности их работы, создаст дополнительные удобства для населения.

– *До 2020 года на капитальный ремонт и реконструкцию зданий будет направлено свыше 70 миллиардов сумов*, – **рассказывает руководитель Янгиюльского районного медицинского объединения Шаходат Рахимова**. – *В реализации благих мер по улучшению материально-технической базы нам оказывают содействие хокимият области, представители органов прокуратуры и внутренних дел.*

Сегодня в Янгиюльском районе проживает около 270 тысяч человек. Благодаря принимаемым государством мерам, за последние годы последовательно снижаются показатели смертности среди женщин и детей. В этом также есть заслуга районного медицинского объединения, в состав которого входят многопрофильная центральная поликлиника, шесть сельских семейных поликлиник, три сельских врачебных пункта и хорошо оснащенная стоматологическая поликлиника. Всего здесь трудятся около 274 врачей и свыше 1 500 медицинских работников. В их числе ветераны отечественной медицины, передающие опыт молодежи.

Жителям района в любое время суток готовы прийти на помощь хирурги, нейрохирурги, офтальмологи, оториноларингологи, терапевты, кардиологи, неврологи, инфекционисты, педиатры, гинекологи и травмотологи. Для пациентов действуют отделения диагностики, УЗИ, эндоскопии, ЭКГ, ЭЭГ, а также клиническая, биохимическая и бактериологическая лаборатория. По итогам 2017 года стационарное лечение на базе РМО прошли около 32 тысяч пациентов. Не менее 500 человек на льготной основе прошли курсы лечения в республиканских и областных медицинских учреждениях. Лицам с ограниченными физическими возможностями выделено 40 инвалидных колясок, 211 слуховых аппаратов, десятки ортопедических протезов и приспособлений. Для врачей и работников приобретены 153 патронажные сумки и другие принадлежности. Но и это еще не предел. До конца текущего года на обеспечение медикаментами и оборудованием будет выделено свыше 285 миллионов сумов.

В рамках Постановления Президента страны от 1 апреля 2017 года "О мерах по дальнейшему развитию частного сектора здравоохранения" Янгиюльским районным медицинским объединением принимаются целенаправленные меры по развитию частного сектора здравоохранения, созданию необходимых условий для предоставления высокотехнологичных медицинских услуг населению, привлечению в сферу иностранных инвестиций и высококвалифицированных зарубежных специалистов. На данное время платные медицинские услуги оказываются в стоматологическом и реабилитационном отделениях. До конца текущего года 15 предпринимателей на территории РМО намерены открыть частные клиники, специализирующиеся в сфере терапии, неврологи, офтальмологии, гинекологии, хирургии, урологии, диагностики. К примеру, руководитель ООО "Рустамбек ният" Джамиля Абдурахмонова взялась за реализацию проекта по созданию оздоровительного комплекса, а предприниматель Жахонгир Нурматов, возглавляющий ООО "Эффект инвест" намерен открыть частную поликлинику, где вскоре начнут работать отделения кардиологии, неврологии, мамологии, эндокринологии и дерматологии.

Хамидулла УБАЙДУЛЛАЕВ,
Фото автора.

Наши милые женщины

ЭНЕРГИЧНАЯ, ОБАЯТЕЛЬНАЯ, ДРУЖЕЛЮБНАЯ

Сегодня представительницы прекрасной половины человечества вносят огромный вклад в процветание Родины, повышение благополучия граждан. Показательным тому примером служит плодотворная деятельность старшего научного сотрудника НИИ Вирусологии Министерства здравоохранения Республики Узбекистан Азизы Хикматуллаевой.

Несмотря на свою молодость, она написала около ста научных работ, посвященных профилактике и лечению гепатита С, предотвращению его перехода в цирроз печени. Обладающая творческими и организаторскими способностями, А. Хикматуллаева сумела показать себя умелым, честным, добросовестным сотрудником, настраивающим коллег на достижение цели, участвующим в работе республиканских и международных научно-практических конференций.

Сегодня мать двоих детей с уверенностью смотрит в будущее, стремится вселить окружающим чувство оптимизма. Недавно Азиза Хикматуллаева защитила докторскую диссертацию на тему "Цирроз печени HBV, HDV этиологии (клиника, диагностика и прогноз с учетом экономического бремени)". За достигнутые успехи в науке она искренне благодарна своим опытным наставникам – профессору Эркину Мусабаеву и доктору медицинских наук Мухайё Асиловой.

Хамидулла УБАЙДУЛЛАЕВ,
Фото автора.

Дил изҳори

Бахтимизга омон бўлинг

Саломатлик – туман бойлик. Саломатлик яна хотиржамликдир. Ҳар бир инсоннинг бахти, ҳаловати ҳам соғлиғи мустаҳкам эканлиги билан боғлиқдир. Бугунги кунда мамлакатимизда соғлиқни сақлаш тизимида амалга оширилаётган ислоҳотларда эса аҳолининг айни шу маънодаги манфаатлари мужассамлашган.

Гап шундаки, 8 ёшли фарзандим Жасмина Равшанова саломатлигидаги ўзгаришлар сабаб, Самарқанд шаҳар тиббиёт бирлашмаси кўп тармоқли шифохонасининг нейрохирургия бўлимида мунтазам даволаниб келади. Қизимнинг саломатлигини тиклашда беминнат ёрдамини аямаётган бўлим жамоаси, айниқса, малакали шифокор Рахматулла Бектошев меҳнатлари мисолида тиббиёт соҳасида олиб борилаётган ислоҳотлар самарасини кўрдим. Муассасада яратилган шароит ва имкониятлар, мутахассисларнинг муомала маданияти, улар томонидан қўйилаётган аниқ ташхис ҳамда тўғри йўналтирилаётган муолажалар, бир сўз билан айтганда, беморлар саломатлигини тиклаш йўлида бор билим ва салоҳиятини сафарбар этаётганликлари халқимиз розилигини олиш баробарида, тиббиёт тизимининг янада равнақ топишига хизмат қилмоқда. Шу боис, ана шундай эзгу мақсадлар йўлида фидойиларча меҳнат қилаётган, бемор соғлигини тиклабгина қолмай, унинг яқинлари, оиласига оламолам қувонч улашаётган, хаста қалб эгаларининг ҳаётга янада меҳри ортишига сабабчи бўлаётган шифокорлар фаолиятига муваффаққият тилайман. Хусусан, Самарқанд шаҳар тиббиёт бирлашмасига қарашли кўп тармоқли тиббиёт маркази нейрохирургия бўлими жамоасига ўз миннатдорлигимни билдираман. Юртимизда ана шундай ўз касбининг фидойилари бор экан, тиббиётимиз янада равнақ топаверади.

Юлдуз АБДУРАИМОВА,
Навоий вилояти.

Соғлом турмуш тарзи

ИНСОН САЛОМАТЛИГИДА УЙҚУНИНГ АҲАМИЯТИ

Соғлом турмуш тарзига амал қилиш билан ёндашар эканмиз, бу борада эътибор қаратишимиз лозим бўлган масалалар талайгина. Жумладан, инсон фаолияти учун талаб этиладиган зарурий эҳтиёжлардан бири уйқунинг аҳамияти хусусида ҳам шундай дейиш мумкин.

Дарҳақиқат, тана дам олишининг бир кўриниши – бу меъёрий уйқудир. Қолаверса, ҳаётий фаолият, яъни ўқиш, ишлаш кабиларнинг тўлиқ бажарилиши учун етарлича дам олиш, тиниқиб ухлаш зарур. Сабаби, кун давомида йўқотилган энергия заҳиралари айнан уйқу ёрдамида қайта тикланади. У организмни тетиклаштиради, тинчлантириб, фикрларни тиниқлаштиради. Шунингдек, соғлом ва бақувват бўлишни таъминловчи омилларнинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Замонавий тасаввурларга кўра, уйқу нафақат дам олиш, балки кун бўйи олинган турли ахборотни қайта ишлаш ва янги ахборот қабул қилиш қобилиятини яхшилашга қаратилган жараён ҳамдир. Уйқу меъёри – тананинг ором олиши, баданда уйғоқлик, осойишталик ва хотиржамлик ҳолати юзага келиши билан ўлчанади. У тинч ва оромли бўлса, унинг сифати ҳам яхши бўлади. Яна киши тўйиб ухласа, мия ва асаб толалари ўз имкониятларини тўлиқ тиклаб олади. Инсон эрта тонгда ўзини тетик сезиши ва кайфиятнинг яхши бўлиши учун ҳам уйқу меъёрига амал қилиши керак. Айтиш жоизки, уйқу давомийлиги ёшга боғлиқ бўлган ҳолат. Бироқ, бу вақт 6 соатдан кам бўлиши тавсия этилмайди. Шу ўринда савол туғилиши табиий, хўш, меъёрий уйқу жараёнига қанча вақт талаб этилади? Агар инсон умрининг ўндан бир қисмини уйқу ташкил этиши ва организм ҳаётий фаолиятининг ўртача 26 соат мобайнида уйғоқлиги инобатга олинса, одатий уйқу вақти 6 соатни ташкил этиши кузатилади. Албатта, уйқу соатлари катталар ва турли ёшдаги болаларда бир хил бўлмайди. Инсон ёши улғайгани сари уйқу соатлари камайиб боради. Кичик ёшдаги болаларда эса аксинча, кўпроқ вақтни ташкил этади. Чақалоқлар сутканинг ўндан икки қисмини уйқуда ўтказишлари керак бўлса, кексалар учун 7 соат етарли ҳисобланади.

Ёш бўйича	Уйқу соатлари
Чақалоқлар (0–3 ой)	14–17
Гўдаклар (4–11 ой)	12–15
Кичик ёшдагилар (1–2 йил)	11–14
Мактабгача таълим ёшда бўлган болалар (3–5 ёш)	10–13
Мактаб ёшидагилар (6–13 ёш)	9–11
Ўсмирлар (14–17 ёш)	8–10
Катталар (18–64 ёш)	7–9
Кексалар (65 ёшдан ошганлар)	7–8

Бундан кўринадики, ҳар бир инсон билиши лозим бўлган ўзига хос индивидуал меъёрий уйқу соатлари фарқланади. Уйқу ва уйғоқлик вақтининг тўғри ташкил этилиши турли касалликларни самарали даволашда ҳам муҳим ўрин тутади. Айниқса, кундузги уйқу ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар учун жуда фойдали ҳисобланади. Бундай қисқа вақт давом этадиган уйқу орқали чарчоқ тарқайди, барча аъзолар фаолияти тикланади ва диққатни жамлаш яхшиланади. Куннинг кечки қисмида ишлайдиганлар учун эса, албатта, кундузги уйқу шарт, чунки бу тартибдаги иш фаолияти организмда ортиқча чарчоқни юзага келтиради. Ўз ўрнида кундузги уйқу 1-2 соатдан ошмаслиги керак, акс ҳолда бош оғриғи ва жиззакилик пайдо бўлиши мумкин. Шуни ҳам таъкидлаш керакки, уйқусизликка дучор бўлганлар, қандли диабет билан хасталанганлар, қон босими юқори кишилар кундузги уйқудан воз кечганлари маъқул.

Уйқуга тўймаслик натижасида қандай ҳолат юзага келади?

Бугунги кунда кўпгина инсонлар мунтазам руҳий зўриқишлар натижасида уйқусизликдан азият чекади. Уйқуга тўймаган киши кўзларининг қизариб қолиши, чарчоқ ва лоқайд ҳолати кўриниши билан бошқалардан ажралиб туради. Бу эса саломатликка жиддий таъсир кўрсатади. Жумладан, иммунитетнинг пасайиши, бошда тез-тез оғриқ туриши, юрак қон-томир касалликлари ривожланиш хавфининг ошиши, гормонал тизим фаолиятининг бузилиши, ичакларда яллиғланишлар юзага келиши, стресс гормони- кортизол миқдорининг кўтарилиши, жиззакилик, бефарқлик ва тушкунлик ҳолатлари, кайфиятнинг ўзгариб туриши, хотира ҳамда кўриш қобилиятининг сусайиши, ишга бўлган ҳафсаласизлик, қариш жараёнининг тезлашиши, кўп овқат истеъмол қилиш, натижада тана вазнининг ошиши – семизликнинг келиб чиқиши кузатилади.

Уйқусизликка йўл қўймаслик учун нима қилиш керак?

Аввало, ҳис-ҳаяжонларга сабаб бўладиган ваҳимали ўй-хаёлларга берилмаслик, кескин тортишувлар қилмаслик, болаларга эса "қўркинчли эртаклар" ўқиб бермаслик керак. Кечки овқатни ухлашдан 2-3 соат олдин истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Болаларнинг тинч ухлашлари учун уларни тўғри ҳолатда ётишга ўргатиш зарур. Мутахассисларнинг таъкидлашича, бола қўлини бошининг остига қўйиб ётса, бу уйқу учун мос келадиган ҳолат ҳисобланар экан... Шунингдек, болалар учун ҳам, катталар учун ҳам уйқу сифатига бирдек таъсир этувчи физиологик "воситалар" борки, аксарият ҳолларда кўпчилик уларга эътибор бермайди. Жумладан:

- тоза ҳаво (ухлашдан олдин хонани шамоллатиш тинчлантирувчи таъсир кўрсатади);
- кечки сайр (тинч кўчада 20-30 дақиқалик);
- сув муолажалари (уйқудан олдин илиқ душ қабул қилиш).

Бундан ташқари, ухлаш учун хона иссиқ, тинч ва қоронғилашган бўлиши уйқу сифатини таъминлайди. Тўшак жуда юмшоқ ёки жуда қаттиқ бўлмаслигига эътибор бериш керак. Шу билан бирга, ҳар куни маълум бир вақтда ётишни ва уйғонишни одат қилиш уйқу тартибига ижобий таъсир этади. Ушбу одат орқали кўникма шаклланади, натижада тез ухлаш, осон уйғониш мумкин.

Келтирилган маълумотларга асосланиб, хулоса қилиш мумкинки, соғлом меъёрий уйқу организм учун ниҳоятда зарурий эҳтиёж ҳисобланади. Шу боис, уйқу нотинч ёки бетартиб бўлса ва уйқусизлик безовта қилса мутахассис шифокорга мурожаат қилиш тавсия этилади.

Каримбой АБДУРАСУЛОВ,
Хоразм вилояти, Кўшкўпир тумани Саломатлик маркази бўлими мудири.

Здоровое поколение – будущее страны

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье – это самое ценное богатство. Специалист, оказывающий медицинскую помощь людям, является представителем одной из самых почетных профессий. В нашей стране, благодаря инициативе Президента Республики Узбекистан Шавката Миромоновича Мирзиёева стало больше уделяться внимания защите подрастающего поколения. При каждом учебном заведении – школе, лицее, колледже и вузе созданы медицинские кабинеты, в которых за здоровьем учащихся следят медицинские работники – высококвалифицированные медицинские сестры.

В настоящее время в медицинских учреждениях страны трудятся более 300 000 медработников. Государством постоянно реализуются проекты, направленные на развитие медсестринского дела, повышения их активности в медицинско-профилактических мероприятиях по охране здоровья подрастающей талантливой молодежи. Так, например, на территории Республиканского художественного колледжа им. П. П. Бенькова, созданы необходимые условия для поддержания здоровья юных художников. При колледже действует медицинский кабинет, в котором вот уже 15 лет, не покладая рук, трудится медсестрой Зебо Болтаева. Я попросил немного рассказать о себе.

– *Так уж получилось,* – **рассказывает о себе медсестра медицинского пункта Республиканского художественного колледжа им. П. Бенькова**, *что на семейном совете папа – Шариф Болтаев, сказал: "Дочка, мы с мамой давно уже работаем учителями в школе, да и твои братья и сестры тоже педагоги, поэтому ты должна стать медиком, мало ли что со здоровьем будет, зато хоть свой медик будет. Закончишь восемь классов, пойдешь учиться в Хивинский медицинский колледж". Так и вышло, после восьми классов хивинской общеобразовательной школы № 27 я поступила в медицинский колледж, который закончила в 1990 году. А потом по воле судьбы, я оказалась в Ташкенте. Теперь за моими плечами 15 лет рабочего медицинского стажа.*

В Республиканском художественном колледже сейчас обучается 1125 человек и работает 150 педагогов, надо следить за их здоровьем. В мою задачу входит оказание первой медицинской помощи, также мы работаем в тесном контакте с поликлиникой № 47 Шайхонтаурского района, в которой учащиеся 1 раз в год проходят медицинский осмотр, а девушки всех курсов 2 раза в год обследуются в кабинетах УЗД, помимо этого, студенты 2-х курсов направляются на флюорографию. Также проводятся профилактические беседы по предотвращению инфекционных, кожно-венерических заболеваний. Ведется журнал по проведенной работе, составляется план по обследованию учащихся и педагогов.

Мне нравится моя работа, ведь от моих знаний, моей помощи зависит здоровье человека, – **говорит Зебо Болтаева**, – *тем более юные художники – это восходящие звезды Мельпомены, от их здоровья будет зависеть появление на свет новых художественных шедевров и новых имен живописцев мирового значения.*

Фото и текст
Алексея ПОПОВА.

«МЫ ПРОТИВ НАРКОМАНИИ!»

В Маргиланском медицинском колледже № 2 прошло мероприятие под девизом "Мы против наркомании!", организованное городским хокимиятом, отделением фонда "Нуроний", советом Союза молодежи Узбекистана и Управлением внутренних дел.

Цель мероприятия – забота о здоровье молодого поколения, его будущем, решение вопросов защиты от угрожающих жизни и здоровью молодежи факторов. Чтобы предвидеть негативные последствия пагубных привычек, молодежь должна самостоятельно и здраво мыслить, вести здоровый образ жизни. С этой целью организуются встречи с жителями махаллей и беседы на эти темы. Учащимся был показан видеофильм "Кабохат", который отражает все отрицательные последствия наркомании. Выступившие на мероприятии рассказали, что несмотря на разъяснительную работу среди населения, наркомания все же встречается среди молодежи, что проводит к катастрофическим последствиям.

Также в рамках мероприятия были организованы спортивные состязания среди учащихся колледжей и школьников, выставка произведений изобразительного искусства, стенгазет и конкурс лучших сочинений о борьбе с наркоманией и способами ее предотвращения.

В завершение мероприятия активные участники были награждены дипломами, памятными подарками от городского хокимията.

М. МАХМУДОВ,
г. Маргилан.

Юртимиз шифохоналарида

ТИББИЙ ХИЗМАТ КЎРСАТИШ СИФАТИ ЮКСАЛМОҚДА

Фарғона вилояти Бешариқ туманида бунёд этилган тиббиёт мажмуасида касалликлар профилактикаси, ташхис қўйиш, тиббий текширувлар ўтказиш ва даволаш бўйича замонавий шароитлар яратилган.

Мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, оналик ва болаликни ҳимоя қилиш, касалликларга аниқ ва эрта ташхис қўйиш, сифатли тиббий текширувлар ўтказиш ва даволаш соҳасида кенг кўламли ислоҳотлар амалга оширилмоқда. Натижада турли юқумли касалликларнинг олдини олиш, ногиронлик ва ирсий касалликларга барҳам бериш, ўртача умр кўриш ёшини узайтириш каби йўналишларда мамлакатимиз тиббиёти халқаро миқёсда эътироф этилаётган кўплаб ютуқларга эришаётир.

Шаҳардагидан қолишмайдиган, барча замонавий тиббий жиҳозларга эга тиббиёт мажмуасининг қурилишини бешариқликлар бир пайтлар орзу қилишарди холос. Бугун бу орзулар рўёбга чиқди.

Бешариқда 2013 йили барча бўлим ва тиббий хизматларни ўзида мужассамлаштирган тиббиёт мажмуаси қурилиши бошланган эди. Ўтган вақт мобайнида бу борада белгиланган вазифалар ижроси, қурилиш-бунёдкорлик ишлари учун 40 миллиард сўмга яқин маблағ сарфланди. "Саломатлик-3" лойиҳаси доирасида замонавий тиббий жиҳоз ва ускуналар ўрнатилмоқда. Ҳозирда шошилинч тез тиббий ёрдам, туғруқ мажмуаси, марказий лаборатория, болалар, жарроҳлик ва терапия бўлимлари самарали фаолият кўрсатмоқда. Малакали шифокорлар аҳоли хизматида. Илгарилари оддий жарроҳлик амалиёти учун вилоят марказига бориларди, бугун эса мураккаб жарроҳлик амалиёти ҳам шу ернинг ўзида амалга оширилмоқда.

Болалар бўлими бошлиғи Ёркинжон Тўрахоновнинг таъкидлашича, тиббиёт мажмуасида 58 ўринга эга замонавий мезонлар асосида жиҳозланган хоналар бор. Уч нафар малакали шифокор, 68 нафар ўрта ҳамда 31 нафар кичик тиббиёт ходимлари саъй-ҳаракатлари туфайли жорий йилнинг тўрт ойида болалар ўлими ёки оғир асоратли касалликлари билан боғлиқ бирор-бир кўнгилсиз ҳолат қайд этилмади. Марказий лаборатория бўлими "Саломатлик-3" лойиҳаси доирасида энг сўнгги русумдаги касалликларни аниқлаш, ташхис қўйиш ускуналари билан жиҳозланган. Бу эса беморларга тез ва сифатли хизмат кўрсатиш имконини беради.

Бўлим бошлиғи Дилбар Мусулмонқулова, лаборантлар Сожида Худойбердиева ва Гўзал Ибрагимовалар бевосита кўз ўнгимизда Германиядан келтирилган биокимёвий анализатор аппарати ёрдамида беморга аниқ ташхис қўйишди. Беморларнинг айтишича, бундай замонавий технологиялар таҳлиллар тез, сифатли ва ишонарли бўлишини таъминламоқда.

– Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш борасидаги комплекс чора-тадбирлар халқимиз турмуш даражасининг юксалишига хизмат қилаётир, – **дейди Бешариқ тумани тиббиёт бирлашмаси бош шифокори ўринбосари Абдуқаюм Тўхтақулов.** – Тиббий хизмат маданиятини ошириш, аҳолига шу ернинг ўзида тўлиқ малакали хизмат кўрсатишга эришишни устувор вазифа сифатида белгилаганмиз. Янги бунёд этилган мажмуада бунинг учун барча шароитлар яратилган. Туғиш ёшидаги 56 мингдан ортиқ аёл чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилди, уларнинг соғлиғи доимий назоратда. Туман аҳлини сифатли ва арзон дори воситалари билан таъминлаш учун 10 ижтимоий дорихоналар фаолияти йўлга қўйилди.

Тиббиёт соҳасидаги ислоҳотлар самараси туфайли тумандаги 7 та қишлоқ оилавий поликлиникаси ва 1 та қишлоқ врачлик пунктида ҳам барча замонавий шароитлар яратилган. Бешариқнинг энг олис ҳудудларидан бўлган Собиртепа маҳалласида яқинда фаолият бошлаган 17-сонли қишлоқ оилавий поликлиникасини таъмирлаш ишларига қарийб 500 миллион сўм маблағ сарфланди. Оилавий поликлиникада умумий амалиёт шифокори, терапевт, жаррох, педиатр, гинеколог, стоматолог каби 14 нафар малакали шифокор 24 мингдан зиёд аҳолига тиббий хизмат кўрсатади. Шифо масканида ижтимоий дорихона ташкил этилди. Тез ёрдам бригадаси учун 2 техника воситаси ажратилди. Белгиланган режага кўра, кейинги ойдан поликлиника тўлиқ ЭКГ, УЗИ аппаратлари билан таъминланади. Поликлиника қошида яна 1 тез тиббий ёрдам бригадаси ўз фаолиятини бошлайди.

Вилоятнинг энг олис ҳудудларидан бири бўлган Бешариқ туманида аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш сифати юксалмоқда. Бу ҳаракатлар "Энг катта мақсадимиз – одамларни рози қилиш" деган эзгу тамойилни амалда тўлиқ рўёбга чиқаришга қаратилгани билан аҳамиятлидир.

«Ҳамшира – 2018»

ФАОЛ СОҲА ХОДИМЛАРИ ТАҚДИРЛАНДИ

Фарғонада "Ҳамшира – 2018" кўрик-танловининг вилоят босқичи бўлиб ўтди.

Унда танловнинг туман ва шаҳар босқичларидан сараланган 20 нафар ҳамшира тиббий, ижтимоий ва сиёсий билимини синовдан ўтказди.

Республика шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази Фарғона филиали қабул диагностика бўлими ҳамшираси Марҳабо Абдукаримова биринчи ўринни қўлга киритди ва танловнинг мамлакат босқичига йўлланма олди. Тошлоқ тумани тиббиёт бирлашмаси тез ёрдам бўлими ҳамшираси Ҳавасхон Обиджонова иккинчи, Марғилон шаҳар туғруқ комплекси реанимация бўлими ҳамшираси Муаттар Рўзинжонова учинчи ўринни эгаллади.

Саҳифа ЎзА материаллари асосида тайёрланди.

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. Таҳририятга келган қўлёзмалар такриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

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

Газета материаллари таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

Адади 4505 нусха. Буюртма Г-637.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.
Газета ҳажми 2 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚЎШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

ISSN 2010-6149 «Ўзбекистонда соғлиқни саклаш – Здравоохранение Узбекистана». Сайтимиз: www.uzssgzt.uz Топширилди – 23.55. 1 2 3 4 5 6