

SIHAT

S A L O M A T L I K

ойлик илмий-оммабон, безакли журнал

5/2019



БУ СОНДА:

**Диабетик
полинейропатия
нима?**

Тоғ касаллиги

**Янги мевалар
дориланган
бўлса...**

**Ҳомила шовқинни
эшитади**

**Прополис ҳам
даволайди**



ЗАМОНАВИЙ ДАВО СТОМАТОЛОГИЯ КЕЛАЖАГИНИ БЕЛГИЛАЙДИ



Бош шифокор, олий тоифали стоматолог Улуғбек Қорабоев.

"Жаҳон стандартларига мос келадиган замонавий аппаратлар ёрдамида тиш хасталиқларини тез ва асоратсиз даволаш мумкинлиги стоматологларимизни ўз устида ишлашга ундамоқда. Бу эса уларни юқори малака эгаси бўлишларига ва ишларимиз ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши шубҳасиз," - дейди Тошкент шаҳар 1-Стоматология поликлииси бош шифокори, олий тоифали стоматолог Улуғбек Қорабоев.

Поликлиникада аҳолига барча турдаги малакали стоматолог ёрдами кўрсатилади. Даволаш, жаррохлик, ортопедия бўлимлари, физιο муолажалар ва рентгентекшируви ҳамда марказий стерилизация бўлимлари мавжуд. Поликлиника керакли аппаратлар билан таъминланган бўлиб, малакали шифокорлар фаолият кўрсатади.

- Бугунги кунда аҳоли орасида тишларни даволаш жараёнида турли касалликларни юктириш мумкин, деган нотўғри тушунча пайдо бўлди. Биз қабулга келган ҳар бир бемор билан суҳбат ўтказамиз ва барча зарурий чоралар-



Таҷрибали стоматологлар Баҳодир Холманов, Нодира Қосимхўжаева ва Мирвали Султоновлар қизғин муҳокама пайтида.

ни кўрамыз. Барча турдаги жиҳозлар ва асбоблар стерилизация қилинади, хавfli инфекциялар йўқ қилинади. Кўплаб иш асбоблари бир марталик ишлатишга мўлжалланган. Хуллас, хавфсизликни тўла таъминлашга эришмоқдамиз, - дейди поликлиника бош шифокори ўринбосари, олий тоифали стоматолог Нодира Қосимхўжаева.

Шифокорларнинг саъйи-ҳаракатлари туфайли аҳолига тиш парвариши ва профилактикасига оид кенг тушунчалар берилмоқда. Авваллари тиш касаллангандан сўнг мурожаат қилувчилар кўпчиликини ташкил этарди, бугунги кунда тишлар парвариши ва гўзаллигини сақлаш борасида шифокорга мурожаат қилувчилар сони кўпаймоқда. Шифокорларнинг таъкидлашича милк касалликлари асосан тиш касалликларини келтириб чиқаришга тўртки бўлади. Демак милкларни ҳам парваришлаш, уларни яллиғланиш ва яра-чақалардан асраш керак бўлади. Қаттиқ нарсаларни тишда чайнаш ҳам тишларни чиққитиради. Иссиқ ва совуқ егуликларни бирданига истеъмол қилмаслик керак, бунда тишлар илдиизига зарар етади. Тишларни белгиланган тартибда тозалаб туриш тиш соғлом бўлишига олиб келади.

Мавлуда МУҲАММАДИЕВА.



Олий тоифали стоматолог-терапевт Ирода Зияева беморни назоратдан ўтказмоқда.



Лаборант рентгенолог Қизбола Сулаймонова 30 йилдан буюн шу соҳанинг фидойиси.

Биринчи муқовада: - Давлатимиз раҳбари келгусида фикри теран, маънавияти юксак авлодни камолга етказишда билим ва маърифатни фақат китоб деган хазинадан олиш мумкинлигини алоҳида таъкидлаганлар. Мен шу боис ёшлар ўртасида китобхонликни тарғиб этишни ўзимнинг шарафли бурчим деб биламан, - дейди сирдарёлик тажрибали педагог, "Шуҳрат" медали соҳибаси **Ўғиллой МИРЗАЕВА.**

Олий тоифали жаррох Шуҳрат Қуновов иш жараёнида.



**ЎЗБЕКИСТОНДА 2021 ЙИЛДАН
МАЖБУРИЙ ТИББИЙ СУҒУРТА ТИЗИМИ
ЖОРИЙ ЭТИЛАДИ**

Пойтахтимизда Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ)нинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси томонидан мамлакатимизда соғлиқни сақлашни молиялаштиришни ислоҳ қилиш мавзусида олий даражадаги сиёсий мулоқотлар бўлиб ўтди. Унга молиявий ислохотлар ва мажбурий тиббий суғурталашни жорий этиш учун масъул бўлган вазирлик ва идора вакиллари, шунингдек, ЖССТ Европа минтақавий бюроси, Россия, Буюк Британия, Швеция, Испания, Латвия, Корея Республикаси каби етакчи мамлакатлар мутахассис ва экспертлари, халқаро молия тузилма вакиллари тақриф этилди.

Тадбирда таъкидланганидек, бугунги кунда мамлакатимиз тиббиёт тизимида муҳим ўзгариш ва янгиликлар бўлмоқда. 2019 – 2025 йилларда Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини ривожлантириш концепцияси тасдиқланиб, тиббиёт ривожига янги даврни бошлаб берди. Чунки унга кўра, соғлиқни сақлаш соҳасида миллий қонунчиликни такомиллаштириш, тиббиёт соҳасида замонaviй бошқарув ва молиялаштириш тизимини тубдан такомиллаштириш, ҳудудларда “кластер” моделини шакллантириш, тиббий ёрдамнинг самардорлиги, сифати ва оммабоплигини ошириш, оналик ва болалик муҳофазасини кучайтириш, хусусий тиббиёт, давлат-хусусий шериклик механизми ва тиббий туризмин ривожлантириш орқали инвестицияларни кенг жалб этиш, фармацевтика тармоғи, кадрлар тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малака ошириш, тиббиёт фанини ривожлантириш ҳамда электрон соғлиқни сақлаш тизимини кенг жорий этиш каби устувор вазифалар белгилаб берилди.

Мулоқот давомида ушбу Концепциядан келиб чиққан ҳолда соғлиқни сақлашни молиялаштиришни ислоҳ қилишнинг асосий кўринишларидан бири давлат томонидан кафолатланган бепул тиббий ёрдам ҳажмини белгилаш, тиббий хизматлар учун клиник-харажат гуруҳлари бўйича “ҳар бир даволанган ҳолат” учун тўлаш тизими ҳамда киши бошига молиялаштиришнинг янги механизмларини татбиқ қилиш ишлари бошлаб юборилгани айтиб ўтилди.

Шунингдек, юртимизда мажбурий тиббий суғуртани босқичма-босқич жорий этиш мақсадида жорий йилдан тизимнинг ҳуқуқий асослари ишлаб чиқилмоқда. Мамлакатимизда ушбу жараён 2021 йилдан жорий этиш бошланади ва биринчи навбатда, йирик ташкилотларда мажбурий суғурта таъминланади. Мулоқотда ушбу жараёнда, аввало, мажбурий тиббий суғурта жамғармасини ташкил этиш экани таъкидланди. Соғлиқни сақлаш хизматлари учун барча ресурсларни (даромад манбаларидан қатъий назар) тақсимлашда тенглик ва самарадорлик максимал даражада ҳисобга олинади.

Бўлиб ўтган мулоқотларда соҳани молиялаштиришда эътибор қаратиш лозим бўлган жиҳатлар, мажбурий тиббий суғурта ҳамда электрон соғлиқни сақлашни жорий этиш каби масалалар яна бир бор атрофлича муҳокама этилди. Утган давр мобайнида жаҳон тажибаси ва халқаро экспертлар тақлифлари асосида ишлаб чиқилган соғлиқни сақлашни молиялаштириш ҳамда мажбурий тиббий суғуртани жорий этишга қаратилган стратегиямизга юқори баҳо берилди.

Қизгин кечган мулоқотда Ўзбекистон Республикаси Президентининг маслаҳатчиси А. Абдувахитов, Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари А. Абдуҳақимов, ЖССТнинг иқтисодий масалалар бўйича етакчи эксперти М. Яқаб, ЖССТнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси раҳбари Л. Куппенс, Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазири А. Шадманов иштирок этишди.

**МОСКВА ОНКОЛОГИЯ ИЛМИЙ-
ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИНИНГ
ФИЛИАЛЛАРИ ЮРТИМИЗДА ҲАМ
ОЧИЛАДИ**

Россия Федерацияси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Радиология тиббий тадқиқот миллий маркази бош директори, П.А. Герцен номидаги Москва онкология илмий-тадқиқот институти директори, академик Андрей Каприн бошчилигидаги онколог шифокорлардан иборат делегация малакатимизда бўлиши, Республика ихтисослашган онкология ва тиббий радиология илмий-амалий тиббиёт маркази ҳамда унинг Тошкент шаҳридаги филиали фаолияти билан танишди.

Соғлиқни сақлаш вазири А.Шадманов билан бўлиб ўтган мулоқотда бугунги кунда дунёда онкологик касалликлари билан касалланиш тобора ўсиб бораётгани таъкидланди. Маълумотларга кўра, ҳар йили дунёда 15 миллион нафарга яқин киши ушбу касаллик билан рўйхатга олинади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг прогнозига кўра, 2020 йилга бориб саратон касаллигига чалинган беморларнинг сони 16 миллионга етиши мумкин. Шунинг учун саратон касаллигига қарши кураш, бу борадаги муаммоларни ҳал қилиш комплекс ёндашуви талаб қилади. Бунда илғор хорижий тажирибани кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этади.

Дўстона руҳда ўтган учрашувда Ўзбекистон ва россиялик ҳамкасблар ординатура, аспирантура ҳамда докторантура орқали етук онколог ва радиолог шифокорларни тайёрлаш, радиотерапия бўлимларида ишлаш учун тиббий физик мутахассисларни етиштириш, онкологларнинг Россия клиникаларида стажировкасини ташкил этиш орқали юқори малакали кадрлар тайёрлаш бўйича қатор қўшма лойиҳаларни муҳокама қилдилар. Энг асосийси, бу борада П.А. Герцен номидаги Москва онкология илмий-тадқиқот институти ўзбек ҳамкасблари учун ўқиниши бепул ташкил этишга тайёр эканлигини билдирди.

Мулоқот чоғида Тошкент ва Самарқанд шаҳарларида П.А. Герцен номидаги Москва онкология илмий-тадқиқот институти филиалларини очошга келишиб олинди. Бундан ташқари, илм-фан, телемедицина бўйича ҳафталик анжуманларни ташкил этиш, етакчи онколог-жарроҳлар билан биргаликда маҳорат дарслар ўтказиш, шунингдек, қўшма конференция, конгрес ва симпозиумларни мунтазам ўтказиш масалалари муҳокама қилинди.

**Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги
Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**





СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҚАРОР ТОПСА ЮҚУМЛИ ХАСТАЛИКЛАР КАМАЯДИ



Аллаберган БАЙЖАНОВ,
Самарқанд вилоят юқумли касалликлар
клиник шифохонаси бош врач,
тиббиёт фанлари доктори.

Тиббиётимизни янада ривожлантириш ва даволашда юқори технологиялар кучига таяниб иш юриштишдан кўзланган мақсад аҳолига юқори сифатли тиббий хизмат кўрсатишдир. Бу эса ҳукуматимиз томонидан чиқарилаётган барча қарор ва фармонлар мазмунидан ҳам акс этган. Шунинг назарда тутган ҳолда клиник шифохонамиз тиббий ходимлари аҳоли ўртасида ёз ва куз ойларида кўп учрайдиган ўткир А вирусли гепатит, овқатдан захарланиш, дизентерия, диарея ва бошқа юқумли касалликларнинг олдини олишга оид тарғибот ишларини тобора кучайтиришмоқда. Аслида, кишиларимизни соғлом ҳаёт кечи-

риш эвазига турли юқумли касалликлардан ўзларини ҳимоялашга ўргатиш зарурлигини эндиликда давр ҳам тақозо этмоқда.

Кейинги йилларда фаолиятимизда кескин ўзгаришлар рўй берди. Касалликларни даволаш ва уларнинг профилактикасига оид ишлар кўламини янада кенгайтирмоқдамиз. Ўтган вақт ичида юқумли касалликка чалинган аҳолига оғир беморларга махсус имтиёзли йўлланмалар берилиб, уларга ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатилди. Мутахассислар бир ой муддатга туманларда юқумли касалликларни эрта аниқлаш, диспансер рўйхатида олиш, стандарт асосида даволашни амалда қўлланилишини мониторинг қилиш мақсадида жойларда фаолият олиб бордилар.

Клиник шифохонамиз қошида жигар хасталиклар билан оғриган беморларга аниқ ташхис қўйиш ва тезкор даволаш мақсадида Гепатология маркази ташкил қилинди. 3 нафар инфекционистга аҳоли орасида жигар касалликларидан сақланиш борасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг замонавий йўналишлари бўйича қўшимча билимлар берилди. Шунингдек ёш мутахассислар малакасини оширишга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Замонавий текширув усули – эластометрия бўйича шифохонамиз шидоми Россия давлатида малака ошириб келди. 27 нафар олий ва ўрта маълумотли тиббиёт ходимлари турли нуфузли тиббий муассасаларда ўз соҳаси бўйича малака оширдилар.

Шу йил бошида республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги қошидаги, Вирусология илмий текшириш институти ва Касалликларни анализ қилиш фонди (CDAF) томонидан ташкиллаштирилган "Ўзбекистонда гепатология кунлари" мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжумандан мутахассисларимиз, шунингдек Жомбой, Оқдарё ва Каттакўргон туманларидан

юқумли касалликлар бўлимлари мутахассислари иштирок этди. Анжуманда АҚШ, Канада, Швейцария, Копенгаген, Россия ва бошқа давлатлардан ташриф буорган олимларнинг гепатология соҳасида маърузалари тинланди. Шифохона мутахассислари "Ўзбекистон Республикаси вирусли гепатитларга қарши курашиш миллий дастурини амалга ошириш бўйича семинар тренинг"да иштирок этишди ва янги гепатология марказининг вазифалари, имкониятлари, эришилган ютуқлар ва келгусидаги вазифалари ҳақида маълумотлар билан йиғилганларни таништириб ўтишди.

Бундан ташқари, клиникамиз мутахассислари Греция ва Италиядан таклиф қилинган олимлар иштирокида ўтказилган "Юқумли касалликларни даволаш клиник баённомаларини ишлаб чиқиш" мавзусидаги семинарда ҳамда Самарқанд шаҳрида ўтказилган "Паразитологиянинг долзарб муаммолари" мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуманни ташкил қилиш ва ўтказишда ҳам фаол иштирок этдилар. Шу жараёнда Санкт-Петербург ҳарбий тиббий Академияси юқумли касалликлар кафедрасининг профессори С.С.Козлов иштирокида "Юқумли касалликларнинг долзарб муаммолари" мавзусида бағишланган илмий-амалий семинар ташкил қилинди. Семинарда барча туманлардан инфекционист ва оилавий поликлиникалардан умумий амалиёт шифокорлари қатнашдилар. Шунингдек С.М.Киров номидаги Ҳарбий тиббий Академиянинг юқумли касалликлар кафедраси ва клиникаси бошлиғи профессор К.В.Жданов ва Ҳиндистонлик олим Dr.Ravi Shancar иштирокидаги "Юқумли касалликларни даволаш клиник баённомаларини ишлаб чиқиш. Вируси С гепатитини даволашнинг янги алгоритми" мавзусида ўтказилган илмий-амалий конференция ҳам йиғилганларда катта таассурот қолдирди.

Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий текшириш институти билан ҳамкорликда шифохонамизда АҚШ «VIOTIC» Компаниясининг директори профессор Игнатос Петр Евгеньевич иштирокида «Юқумли касалликларнинг долзарб муаммолари» мавзусида илмий-амалий семинар ташкил этилиб, унда Семинарда инфекционистлар, эпидемиологлар ва туманлардан таклиф қилинган ҚВП врачлари иштирок этди. Бугунги кунда ҳам Самарқанд тиббиёт институти маъмурияти билан келишилган ҳолда юқумли касалликлар бўйича малака ошириш кафедрасининг ассистентлари билан ҳамкорликда конференциялар ўтказилмоқда. Юқумли касалликлар кафедрасининг 1- ва 2-босқичда ўқиётган клиник ординаторларни тайёрлашда шифохона ходимлари фаол қатнашмоқда.

Гепатология марказида юқумли касалликларни тахислаш ва даволаш ишлари бошланди. Марказда беморларни замонавий текшириш усулларидан ИФТ (иммунофермент таҳлил) усули амалиётга тadbик этилди. Яқинда инфекционист олим Эркин Мусабев бошчилигида Жанубий Кореянинг КОҒИН – Корея халқаро соғлиқни сақлаш фонди вакиллари билан вилоят соғлиқни сақлаш бошқармасида ўтказилган суҳбат жараёнида 2,4 млн АҚШ доллари қийматида Ўзбекистонга инвестиция киритилиши мумкин бўлган лойиҳанинг моҳияти ҳақида сўз юритилди. Улар клиник шифохонамизда ҳам бўлиб, одам папиллома вирусини аниқлаш имкониятлари мавжудлигини

ўрганишди. Ташкил қилинган гепатология марказининг фаолияти билан танишдилар, лойиҳани амалга ошириш учун мазкур марказни замонавий ПЗР апаратлари билан таъминлаш ва ходимларни касбий йўналишда тайёрлаш режалаштирилди.

Мутахассисларимиз Ҳиндистонда ўтказилган 1-Халқаро анжуманда фаол қатнашиб, гепатология масалалари бўйича АҚШ, Канада, Туркия, Ҳиндистонда эришилган ютуқлар бўйича қилинган маърузалардан зарур маълумотларга эга бўлишди. Ўзбекистонга чет эл инвестициясини киритиш бўйича ҳам келишиб олинди. Ҳиндистонлик олимларнинг ташрифи ёз ойларида кутилмоқда.

Клиникамиз ҳудудида инвестиция дастури асосида барча қулайликларга эга бўлган 72 ўринга мўлжалланган битта 3 қаватли янги бино ишга туширилди. 2019 йил охирида инвестиция дастури асосида 48 ўринга мўлжалланган битта 3 қаватли ва 2020 йилда 72 ўринга мўлжалланган яна битта 3 қаватли янги бинонинг ишга туширилиши режалаштирилмоқда.

Истикболли режалар кўп. Ушбу йил давомида замонавий вирусологик текширув усулларидан ПЗР (полимереза занжир реакцияси) ва эластометрия (жигар тўқималари зичлигини аниқлаш) усуллари амалга тadbик этилади. Аёлларда бачадон саратони касаллигига сабаб бўладиган ОПВ (одам папилломаси вирусини) лабораторияда аниқлаш йўлга қўйилади. Жанубий Корея томонидан Ўзбекистон учун режалаштирилаётган 2 400 000 АҚШ доллар ҳисобидаги маблағнинг бир қисми клиник шифохонамизда замонавий лаборатория текширув усулларини тadbик этишга сарфланади.

Яқин вақт ичида Россия Федерацияси ва Тошкент педиатрия тиббиёт институти билан ҳамкорликда "Пневмококкли менингитларни тахислаш ва замонавий даволаш усулларини жорий этиш" мавзусидаги лойиҳани амалга ошириш учун орқа мия суюқлиги (ликвор)да пневмококклари аниқлаш усули амалга тadbик этилади. Янги ташкил қилинган гепатология марказида диспансер назорати олинган беморлар сурункали вирусли гепатитларни даволаш учун қўлланиладиган вирусга қарши замонавий дори воситалари билан таъминланади.

Айтиш жоизки, ўтказилаётган ҳар бир анжуманда аҳоли саломатлиги билан боғлиқ ҳамда юқумли вирусли касалликларнинг олдини олишга оид ўта муҳим масалалар ҳал этилади, анироғи бу борда учраётган муаммоларнинг ечими изланади. Анжуманларда иштирок этган ҳар битта мутахассис касалликларни замонавий даволаш бўйича зарур билимлардан хабардор бўлади, ўз ишига нисбатан масъулияти яна бир қадар ортади. Шу ўринда таъкидлаш лозимки, кишиларимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш жамик юқумли касалликларнинг олдини олишда энг муҳим омил эканлиги бу кун барчага маълум. Барча тиббиёт ходимларимиз томонидан эндиликда аҳоли ўртасида бу борадаги суҳбат ва учрашувларни тез-тез ўтказиб туриш бўйича режалар тузилиб, амалга оширилмоқда.

Асосий мақсад жойларда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ва шу орқали аҳоли саломатлигини тўла таъминлашдан иборат.

Қаҳрамон БЕРДИЕВ ёзиб олди.

ЎЗБЕК ОШХОНАСИ БРЕНДЛАРИ ЖАҲОН АНДОЗАЛАРИГА МОС

Ўзбекистон Ошпазлар уюшмаси раиси
Акбар УМАРОВ билан суҳбат

– Дунёда турк, инглиз, француз нонуштаси жуда машҳур. Ҳатто, француз гастрономияси ЮНЕСКОнинг номоддий маданий рўйхатига киритилган. Миллий таомимиз бўлган палов ҳам ушбу рўйхатдан жой олганлиги қувонарлидир. Айниқса ёнғоқ, майиз, чой, новот, қуруқ мевалар, қаймоқ, сархил мева-сабзавотлар ва анъанавий ширинликлардан иборат бўлган ўзбек нонуштаси айна вақтда сайёҳлар эътирофига сазовор бўлмоқда. Ҳуллас, бизда энг мазали егуликлар сероб, лекин уларни таллаб истеъмол қилиш соғлиқ учун кўп фойда келтиради, шундай эмасми?

– Бу кун қаёққа қараманг, турли хил ноз-неъматларга кўзингиз тушади. Бундай вақтда организм ҳолатидан келиб чиқиб, тўғри ва фойдали овқатланиш зарур бўлади. Масалан, ярим тайёр, дудланган, пакет ва идишларда қадоқланган маҳсулотларни табиий озиқ-овқатлардан асло устун қўйиб бўлмайди. Оқсил, ёғ, углевод каби озиқ моддалар, витаминлар, минерал тузларнинг барчасини табиий озиқ-овқат орқали олиш мумкин. Шу боис саломатлик учун фойдаси кам озиқ-овқат маҳсулотларини камроқ истеъмол қилиш керак. Айниқса ўсиш ёшидаги болалар таомномасида гўшт, сут, тухум, балиқ етарли даражада бўлиши зарур.

Сабазавот ва меваларни доимий истеъмол қилиш болаларнинг ақдан ривожланишида муҳим ўрин тутади. Аксинча, қадоқланган егуликлар, кўчада тайёрланган таомлар, шунингдек газланган шарбатларнинг саломатлик учун фойдасидан кўра зарари кўпроқ эканини унутмаслик лозим.

– Биламизки, миллий таомларнинг тайёрлаш жараёни юртимизга ташриф буюрган сайёҳлар учун доим қизиқарли бўлиб келган. Ўзбек миллий таомларини дунёга танитиш, “Ўзбекистон ошхонаси” брендини жаҳон миқёсида омаллаштириш, мамлакатимизга сайёҳлар оқимини кўпайтириш мақсадида амалга оширилаётган ишлар ҳусусида ҳам тўхталиб ўтсангиз?

– Уюшмамиз томонидан Ўзбекистонга ташриф буюрган меҳмонларга ўзбек миллий таомларини тайёрлаш жараёни намойиш этиш ва мастер-класслар ўтказиш йўлга қўйилмоқда. Бунда нафақат нонушта, балки тушлик ва кечки овқат тайёрланишини, шунингдек ресторанларимиз иш фаолиятини жаҳон андозаларига мослаштиришни ният қилганмиз. Юртимизга келган сайёҳларнинг овқатланиш тартибини белгилаш баробарида етук мутахассислар иштирокида гастрономик туризмин ривожлантириш ва омаллаштиришга қаратилган бир қатор лойиҳалар амалга оширилмоқда. Вахоланки, гастрономик туризмин ривожлантирадиган бўлсак, қадимги таомномаларимизга ҳам эътибор қаратишимиз керакка ўхшайди. Олис, чекка ҳудудларда фақат бувиларимиз биладиган антиқа таомлар, маса-

лан атала, ёвгон, хўрда, умоч оши сингариларни эндиликда тез-тез тайёрлаш керакдир. Ширинлик ўрнида ҳолайтар пиширилса янада яхши. Муҳими, эса гастрономик туризмин ривожлантириш учун бизда барча имкониятлар мавжуд.

Ҳар бир вилоятнинг ўзига хос таомлари бор. Улар бир-бирини тайёрланиши, ҳатто таъми жиҳатидан жуда ҳам фарқ қилади. Мисол учун, палов турли вилоятларда турлича тайёрланади. Биргина сомсанинг ўндан ортик тури бор. Ёки кабобни олайлик, унинг ҳам ҳар бир вилоятга хос тайёрланиш усули мавжуд. Демак дунёда халқимиз “меҳмондўст” номини олгани бежиз эмас.

Сайёҳлар йилнинг исталган вақтида юртимизга келиши ва ўзлари учун фойдали таомларни истеъмол қилиши мумкин. Агарда дунё туризмида гастрономик туризмнинг ўрни ортиб бораётганини ҳисобга олсак, фақат маданий мерос билан чекланиб қолмасдан, ўзбек ошхонасини ҳам дунёга танитиш шу куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Хорижликлар ўзбек таомларини нафақат юртимизда, балки ўз ватанида ҳам татиб кўриши учун имконият яратилган ва бу уларнинг Ўзбекистонга бўлган қизиқишини янада оширмоқда. Вахоланки, бугун дунёнинг ҳамма бурчагида ўзимизнинг тadbirkorлар ташаббуси билан “Ўзбек миллий таомлари” деб номланган ошхоналар, ресторан, қаҳвахоналар фаолият юритмоқда.

– Ўзбекистон Ошпазлар уюшмаси ва Италиянинг IPSEOA «Tor Carbone» мактаби орасида тузилган икки томонлама ҳамоҳудимдан кўзланган мақсад ҳусусида ҳам айтиб ўтсангиз?

– Имзоланган битимга асосан, ҳар икки томон иштирокида режага мувофиқ қуйидагилар амалга оширилади:

– Италиянинг Рим шаҳрида ҳамда мазкур институтнинг ишончли ҳамкори саналган “Франция ошпазлар ассоциацияси” кўмагида Париж шаҳарларида ўзбек гастрономик брендлари тақдими ўтказилади;

– гастрономик туризм соҳаси бўйича икки томонлама диплом берувчи малака ошириш курслари ташкил этилади;

– ўзаро ҳамкорликда таомлар тайёрлаш ва овқатланишга оид ўқув ва илмий адабиётлар чоп этилади;

– Италия ва Франция меҳмонхоналарида ўзбек нонуштаси жорий этилади;

– гастрономик сервис соҳасида талабалар алмашуви дастурлари йўлга қўйилади.

Ўзбекистонга гастрономик туризм мақсадида ташриф буюрувчи сайёҳлар оқими ниҳоятда кўп. Бой тарихга эга қадимий ўзбек ошхонаси брендларини Европа стандартларига мос равишда тақдим этиш келгусида ушбу соҳанинг гўзал истиқболини белгилайди деб айта олам.

Анвар ҚОБИЛОВ суҳбатлашди.

Тўғри ташхис қўйилса

**(даволаш
ижобий наф беради)**

Болаларда эшитиш фаолиятининг заифлашиши туғма ва орттирилган ҳолатда учрайди. Эшитиш пасайишининг туғма эканлигига баъзи ирсий касалликлар ва ҳомилдорлик даврида оналарнинг дори воситаларини нотўғри қўллаши, юқумли ва гинекологик хасталикларга чалиниши, бола дунёга келаётганда жароҳат олиши сингарилар сабаб бўлади. Орттирилган тури эса бола туғилганидан бошлаб, то умрининг охиригача ёши улгайгани сайин, бошдан кечирилган хасталиклар ҳисобига доимий ошиб боради. Масалан сурункали отит, менингит, вирусли инфекциялар, эпидемик паротит ва ототоксик дори воситаларни қабул қилиши ҳам туғма эшитиш пасайишини келтириб қиради.

Текширувларда аниқланишича, боланинг заиф эшитишига бир қанча омиллар (масалан, яқин қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳ, ота ёки онанинг захм билан оғриши, турмуш пайтида она ёки чақалоқнинг жароҳат олиши, ўрта қулоқнинг яллиғланишидан кейинги асоратлар, бош ва умурқандан бўйин соҳасидаги шикастланишлар, болаларда учрайдиган юқумли касалликлар, ототоксик, яъни қулоқ фаолиятига салбий таъсир этувчи антибиотик ва бошқа дориларни тез-тез қўллаш сингарилар) сабаб бўлади.

Мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар ўртасида эшитишнинг бузилиш ҳолатини эрта ташхислаш, эшитиш қобилиятини тўғри баҳолаш реабилитация чораларини белгилашда катта аҳамияга эга.

Эшитиш фаолиятини баҳолаш ва уни ўрганувчи соҳа эгаси, яъни аудиолог қулоқ касалликларига ташхис қўяди. Эшитишни объектив ва субъектив текшириш усуллари бор. Объектив усулларга эшитиш туфайли чақирилган воситаларни қайд этиш, отоакустик эмиссия, импедансометрия ва бошқалар кириди. Субъектив усуллар тонал бўсага, бўсага усти (унинг ҳар хил турлари) эшитиш функциясини сифатий ва микдорий таҳлил этувчи текширувлардан иборат.

Ҳозирги кунда замонавий тиббиётда ҳатто ҳомиланинг эшитиш қобилиятини баҳоловчи усуллар мавжуд. Касаллик сабабини аниқлаш учун қатор синамалар, психоневролог, эндокринолог, педиатр, терапевт, генетик врачлар маслаҳати олинади. Даволаш ишлари шифохоналарнинг оториноларингология бўлимларида олиб борилади. Касалликнинг ўткир даврида даволашдан асосий мақсад ички қулоқни кислород ва озик моддалар билан таъминлашни яхшилашга қаратилади.

Сурункали даврда дори-дармонлар билан консерватив даво ўтказилади.

Дори-дармонлар фойда бермаган ҳолларда беморлар (эшитиши 2-3 даражали заиф) сурдолог маслаҳатини олишади ва протезлаш ёки товушни қучайтирувчи мосламалар билан таъминлайдиган устахона мутахассисларига юборилади.



Унутмаслик керакки, сурдолог-шифокор мутахассислар эшитиш қобилиятини бутунлай тиклай олмайди. Шунинг учун беморларнинг эшитиш қобилиятини тиклаш (реабилитация қилиш) нафақат тиббий, балки ижтимоий (социал) муаммо ҳамдир.

Болада эшитишнинг пасайиши, унинг нутқи ҳамда шахс сифатида интеллектуал шаклланиши орқада қолишига сабаб бўлади. Шунинг учун махсус кар-соқовлар боғчалари ва мактаб-интернатлари мавжуд.

Синфда ўқитувчининг одатдаги гапиришини 3 метрдан эшита олмайдиган ўқувчилар махсус мактаб-интернатларда таҳсил олишлари лозим. Паст эшитувчи болаларни сурдопедагоглар ёрдамида юзлаб ҳаракатлари, мимика орқали қўшимча ўргатилиши ҳаётга мослашишнинг бир тури ҳисобланади. Телевизордаги айрим кўрсатувлар сурдотаржимонлар билан олиб борилиши бежиз эмас. Сурдопедагоглар болани ўзи эшитмагани ҳолда гапиртиради, уларнинг нутқини лаблари орқали "ўқий" олади.

Эшитиш заифлиги, карлик ва кар-соқовлик нуқсонлари оғир дардлар сирасига кириди. Бундай болалар ҳаётга қизиқувчан бўладилар.

Ота-оналар сайи-ҳаракатлари туфайли вақтида даволаниш, мактаб-интернатларда ўқитиш ва реабилитация чоралари ўтказилиши уларни имкон қадар ҳаётга мослайди.

Ҳозирги кунда махсуслаштирилган текстни кўрсатувчи ва СМС юборувчи мобил телефонлар, яширинган субтитрларни қабул қилувчи телевизорлар ва сурдотаржима хизматлари мавжуд. Карлар жамияти фаолият кўрсатмоқда.

Бир сўз билан айтганда, оналар ҳомилдорлик даврида ўз саломатликларини одатдагидан кўпроқ назорат қилишлари зарур. Бу эса шубҳасиз туғилажак боланинг соғ-омон дунёга келиши учун имкон яратди. Шунингдек, болани гўдаклик даврида турли юқумли касалликлардан, айниқса қулоқ яллиғланишларидан асраш лозим. Чунки касалликлар гўдакларда оғир кечиб ёмон асоратлар қолдиради ва бора-бора эшитиш заифлигига олиб келади.

Мақсуда ТЎЛАЕВА,

Қашқадарё вилоятининг Нишон туманидаги 10-мактабгача тарбия муассасаси тарбиячиси.

ДИАБЕТИК ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ НИМА?

Периферик нервларнинг шикастланиши нейропатия бўлиб, қандли диабетдан қийналаётган беморларнинг тахминан 45 фоиздан кўпроғида учрайди. Одатда нейропатиянинг белгилари касаллик бошлангандан бир неча йил ўтгандан кейин намоён бўлади.

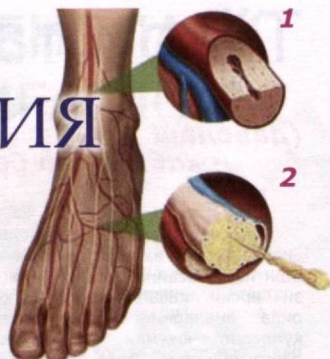


Марҳамат ЁҚУБОВА,
невропатолог,
тиббиёт фанлари доктори.



Нейропатия нервларнинг шикастланишини билдиради. Аслида нерв тизими бир неча қисмдан иборат. Марказий нерв тизими бош ва орқа миялардан иборат. Периферик нерв тизими эса қўл, оёқ, гавда ва бошга туташган нерв толаларидан ташкил топган. Асосан қандли диабетда учрайдиган периферик нерв тизимининг шикастланишлари периферик нейропатия ривожланаётганидан дарак беради.

Сезувчан нервларнинг шикастланиши сезувчанликнинг йўқолишига сабаб бўлади. Масалан, одам қўлини кесиб олганини билмай қолиши мумкин ёки иссиқда куйиб ва совуқда музлаб қолганини ҳис қилмайди. Натижада битиши қийин яралар юзага келиб, уларга инфекция туша, гангренага айланиши учун сабаб бўлиши мумкин. Сезувчанлик бузилишининг оқибатларини аниқлаш учун ҳар куни оёқ-қўллар ва бармоқлар орасини профилактик (олдини олиш учун) текшириб туриш керак. Агар сезувчан нервларнинг ингичка толаси шикастланса ҳам, бемор кўп ҳолатларда оғриқни ҳис қилади. Одатда оёқларда санчувчи оғриқ ва кечаси уйқуга ётганда бу оғриқнинг кучайиши кузатилади. Нейропатияда оғриқ касаллик бошланганда ҳамда диабетни даволашга киришилганда пайдо бўлади. Қондаги қанд миқдори ахшилангач, нейропатиянинг бошқа белгилари камайиши ёки анча вақтгача сақланиши мумкин. Оғриқ кўпинча



1-расм: Ангиопатия - носоғлом қон томирининг торайиши.
2-расм: Нейропатия - хасталанган нерв толаси.

ачишиш, баданда чумоли юргандай жимирлаш билан бирга кечади.

Сезувчан толалар кучли шикастланган бўлса, доимий совқотиш ҳисси кузатилади. Ингичка толалар шикастланганда эса иссиқ ва совуқни ажратолмаслик ҳолати келиб чиқади. Айнан шу нарса танадаги айрим қисмлар куйиб ёки музлаб қолиш хавфини оширади. Бироқ диабетик полинейропатиянинг энг кўп тарқалган аломатлари оёқ-қўлларини увишиб қолишни сезиш ҳиссидир. Сезувчан нервларнинг йўғон толалари шикастланса, юрганда оёқлар борлиги сезилмай, яъни “кесак” бўлиб қолади. Бундан ташқари, мувозанат бузилиб, йиқилиб тушиш хавфи ортада ва кўпгина шикастланиш оқибатлари рўй беради.

Диабетик полинейропатия қандли диабетнинг оғир асоратлари қаторига қиради. У қандли диабетнинг яширин ривожланган, яъни ҳали аниқланмаган даврида намоён бўлади. Бу асорат одам нерв толалари тўқималаридаги сезувчанликнинг пасайиб кетишига олиб келади. У асосан ошқозон ости безининг инсулин етказиб бера олмаслиги натижасида углевод, ёғ ва оксил алмашинуви бузилиши оқибатида юзага келади. Хулоса қилиб айтганда, қанд миқдорининг қонда ошиб кетиши полинейропатияга сабаб бўлади.

Касалликнинг ривожланиши биринчи навбатда бош мия, юрак, йирик ва майда қон томирлар, тўқималарда, буйрак, жигар, айникса, оёқ тўқималарида модда алмашинуви бузилишини келтириб чиқаради. Бемор дастлаб ўзидаги ўзгаришларни деярли сезмайди. Шунинг учун ҳам улар дастлаб шифокорга мурожаат қилмайдилар.

Қандли диабет энди ривожланаётган пайтда оёқ-қўлларда ҳолсизлик, дармонсизлик, тез чарчаш, увишиш ҳолатлари пайдо бўлади. Санчувчи оғриқлар кўпинча кечаси ёки кам ҳаракат пайтида кузатилади.

Полинейропатияни бошланғич даврида олди олинмаса, жуда оғир асоратларга олиб келади. Кўз

нурининг пасайиши (ёки кўрмай қолиш), инсульт, инфаркт, энг ёмони, оёқ гангренаши бошланиши мумкин. У одамни ногиронлик даражасигача олиб боради. Чунки оёқ бармоқларида қон айланиши айниқса қандли диабет касалликларида озгина сустроқ бўлади. Бунда қон айланиши мураккаб-блашган жойда нерв толаларининг сезувчанлиги пасаяди ва нейропатия ривожланиди, оқибатда у ерда қон айланиши янада пасайиб кетиши кузатилади. Кейин эса сезувчанлик пасайиши натижасида, беморлар ҳеч қандай оғриқни ҳам сезмайди. Оёқларини уриб ёки кесиб олишса ҳам, оғриқни сезмайди.

Беморлар оёқларида музлаш пайдо бўлганида уларни иситиш учун грелька қўйиши ёки иситиш батареяларида оёқларини иситишлари мумкин эмас. Чунки баланд ҳароратни сезмай қўйиб қолишлари мумкин.

Полинейропатиянинг асоратларидан бири – инфарктнинг оғриқсиз ноанъанавий кечишидир. Қандли диабетга чалинмаган беморларда инфаркт ривожланганда улар қаттиқ оғриқни сезади ва дарров шифокорга мурожаат қилишади. Диабетик полинейропатияда эса мана шу оғриқ сезилмайди. Тиббиёт тилида бу кардионейропатия дейилади, бемор оғриқни сезмайди ва ўзининг қанчалар оғир аҳволда қолганини билмайди ва ҳолатини тўла-тўқис назорат қилолмайди ва дарров шифокорга мурожаат қилишни хаёлига ҳам келтирмайди. Ёдда тутинг, нобуд бўлган нерв толалари

қайта тикланмайди. Шу боис, касаллик ўз вақтида аниқланиб, беморнинг тезроқ даволаниши муҳим аҳамиятга эга.

Қандли диабет беморларга маслаҳатларимиз:

- Қондаги қанд миқдорини меъёрга сақлашга ҳаракат қилинг. Бунинг учун вақти-вақти билан қанд миқдорини назорат қилиб боринг.
- Ҳар куни оёқ қафтларингизни синчиклаб текшириб туринг. Агар сиз қадоқ, қизарган тери, кесилган жойларни пайқасангиз, зудлик билан шифокорга мурожаат қилинг.
- Қулай пойабзал кийинг ва ялангоёқ юрманг.
- Оёқ терисини юмшатиш учун таркибида терини шикастланишдан асровчи ферментлар мавжуд суртмали маҳамлардан фойдаланинг.
- Чекишни ташланг.
- Спиртли ичимликлар ичманг. Негаки, ичкиликбозлик нервларнинг шикастланиш даражасини чуқурлаштиради.
- Қандли диабетда нерв шикастланишига хос шубҳалар пайдо бўлса, ҳеч иккиланмасдан невропатолог кўригидан ўтиб, муолажани бошланг.

Хўш, зардоб нима?

Творог тайёрлаётганда идиш остида ярим сарғиш тусли суюқлик қолади. Уни кўпчилик тўкиб ташлайди. Бу сут зардоби бўлиб, энг фойдали сут маҳсулотларидан бири саналади. Табиблар қандли диабетнинг энгил турларида, жигилдон қайнашини йўқотишда ҳам кўпинча зардоб ичиб туришни тавсия этадилар.

Зардоб жигар ва буйрак ишини яхшилайти, токсинларни чиқариб юборади, асаб тизimini тинчлантиради. Ундан нафақат шифобахш ичимлик сифатида, балки тери касалликларини даволаш ҳамда косметик муолажаларни ўтказишда ҳам фойдаланишади.

Маслаҳат

ЗАРДОБ ШИФОСИ



Зардоб таркибида кўп миқдорда А, Е ва В гуруҳидаги витаминлар, шунингдек, кальций, магний, фойдали ферментлар ва бошқа муҳим биологик фаол моддалар мавжуд.

Кўп ишлаб толиққанда, стресс ҳолатларида, бош оғриғи, бронхит, атеросклерозда кунига 1 стакан зардобни 3-4 га бўлиб ичинг.

Қабзият безовта қилганда эрталаб наҳорда 1 стакандан зардоб ичиб туриш тавсия этилади, шунингдек зардобдан ташқари сабзи суви ҳам қабзиятни камайтириб, ични равон қилади. Сабзи сувини ҳам эрталаб наҳорга ичиш лозим.

Қўл ва оёқ терисидоғи ёриқлардан халос бўлиш учун ярим соат илиқ зардобда ванна қабул қилиш ки-фоя.

Гулчеҳра УМАРОВА.

Қомат чиройи

учун

олға қадам

Сиз жисмонан чиниқишнинг оддий усули нима эканини биласизми? Спортнинг бирор тури (масалан сувда сузиш, велосипед миниш, теннис, футбол ёки волейбол ўйнаш, отда юриш) билан шугулланиш орқали бу саволга жавоб топишингиз мумкин.

МАШҚЛАР ОСОНМИКИН?

Агар спорт билан шугулланишнинг қомат гўзаллиги учун ажайиб натижалар беришини билиб олсангиз, ҳеч ўйлаб ўтирмасдан бу юмушга астойдил киришган бўлардингиз.

Масалан, киши гоҳида велосипедда юришга одатланса, соғлиқ аэло даражада бўлиб, кайфият кўтарилишига имкон яратилади.

Велоспорт туфайли организмда бир қанча ижобий ўзгаришлар рўй беради. Бордию, хушбичим, соғлом ва қувноқ юришни истасангиз ҳар кун ирим соатча велосипедда сайр қилинг. Бу сизнинг ҳаёт тарзингизни яхши томонга ўзгартириб юборади.

ЮРАК ИШИНИ ЕНГИЛЛАШТИРАДИ

Сувда сузишнинг соғлиқ учун фойдали жиҳатлари кўп. Сузганда юрак иши енгиллашади, тана чиниқади. Қандли диабет, семизлик, гастрит, бронхиал астманинг дастлабки босқичларини даволашда ҳам сувда сузишнинг аҳамияти катта.

Сузиш давомида айниқса болалардаги сколиоз касаллиги чекинади, кўкрак қафаси деформацияси (хатто ундаги айрим нуқсонлар ҳам) яхшиланади.

Билиш мумимки, тери хасталиклари ёки баданда очиқ жароҳатлар бўлса, шунингдек томоқ-бурун, кўз ва қулоқ хасталикларига

чалинган кишиларнинг то тузалгунларича сузиш спорти билан шугулланмай турганлари маъқул.

Силнинг ривожланган шакли, юракнинг ревматик шикастланиши ёки меъда-ичак касалликларининг ўткир даврида ҳам сувда сузиш таъқиқланади.

ЧАҚҚОНЛИККА УНДАБ, СЕЗГИРЛИКНИ ОШИРАДИ

Чаққонлик беллашуви ҳисобланган теннис машгулотлари диққатни бир жойга жамлашга ўргатади. Теннис ўйини давомида кишида сезгирлик ва сабр-бардош хусусиятлари қарор топади.

Юрак-қон томир тизими фаолиятининг яхшиланишида катта тенниснинг фойдаси беқиёс.

Стол тенниси кишида ҳаракатнинг ўзаро уйғунлигини рағбатлантиради, нафас олиш тизими ишини яхшилайди.

Кўз хасталиқларига чалинган, ошқозон яраси безовта қилаётган ва бўйин остеохондрози бор кишилар катта теннис машгулотларида иштирок этмаганлари маъқул.

ТАЯНЧ-ХАРАКАТ ТИЗИМИГА ФОЙДАЛИ

Футбол, волейбол, баскетбол ўйнаб туриш кишиларнинг таянч-ҳаракат тизими фаолияти учун ниҳоятда кўп наф келтиради. Қад-қоматнинг гўзал бўлишида ҳам волейбол ва баскетбол

машгулотлари айниқса мумкин.

Футбол ўйини аниқ ҳаракат қилишга ўргатади. Волейбол бўй ўсишини таъминлайди. Баскетбол сергакликка ундайди.

Ёдда тутиш керакки, футбол, баскетбол, волейбол ўйинларида чекловлар бор.

Яссиоёқлик, бўйин остеохондрози ва миопия (яқиндан кўриш) касалликларининг турли даражаси билан оғриганлар бундай спорт машгулотларига камроқ борганлари маъқул.

ОТ МИНИБ, ДАВОЛАНИШ МУМКИН

Тез-тез отда сайр қилиш тиббиётда иппотерапия (от миниб даволаниш) ўрнини босади. Чунки от миниб юрганда кишидаги кўплаб касалликлар чекинади. Масалан:

- бўғимлар оғриғи;
 - ўпка ва буйракдаги муаммолар;
 - ўт пуфағи қайрилиши;
 - умуртқа поғонаси қийшайиши;
 - депрессия, невроз, ошқозон-ичак хасталиклари иппотерапия туфайли бартараф этилади.
- Булардан ташқари, гиподинамия (камҳаракатlilik) ҳам от миниб юриш жараёнида даволанади.
- Отда сайр қилиш асабларни тинчлантиради, кайфиятни яхшилайди, мушаклар ишини ри-



Одам организми ўта мураккаб тузилган. Танамиздаги ҳар бир аъзо ўзига хос бўлиб, маълум бир тизим асосида фаолият кўрсатади. Айни вақтда бу тизимлар иши бир-бири билан узвий боғлиқдир. Ҳар бир киши ўз тана тузилиши ҳақидаги айрим маълумотлардан огоҳ бўлиши лозим.

Қизиқарли маълумотлар

● Инсон дунёга келганида миёсида 14 миллиард ҳужайра бўлади ва бу миқдор умри бўйи кўпаймайди. Аксинча, 25 ёшдан сўнг кунига қисқара бошлайди. Қирқ ёшдан сўнг мия инқирози тезлашади. 50 ёшдан кейин эса нерв ҳужайралари кичрайиб, мия ҳажми қисқаради.

● Одам организми суткасига тахминан 1 литр сўлак, 3 литр меъда шираси, 2 литр ошқозон ости беши шираси, 3,5 литр ичак шираси, 1 литр сафро ажратиб чиқаради.

● Тана суюқлиги 6-8 фоизга камайса, ярим ҳушдан кетиш ҳолатига келиб қолади, 10 фоизга камайса, галлюцинация (шарпаларни кўриш) бошланади.

12 фоиз миқдордаги суюқлик йўқотилганда эса юрак тўхтаб қолиши мумкин.

● Чақалоқ туғилганда тизза косаси бўлмайди. 2-6 ёш оралиғида пайдо бўлади.

● Инсонда тахминан 2 миллионга тер чиқарувчи без мавжуд.

Эркаклар аёлларга қараганда 40 фоиз кўпроқ терлашади.

● Чақалоқ туғилганда танасида тахминан 300 та суюқ бўлади. Катта ёшда улардан атиги 206 таси "қолади".

● Эркаклар аёлларга қараганда дальтонизмга (баъзи ранг-тусларни ажрата олмаслик касаллиги) 10 марта кўпроқ дучор бўлишади.

● Инсон юраги йил давомида 36 800 000 марта уради.

● Инсон яшаши учун тана ҳарорати 32-43 даража оралиғида бўлиши шарт.

Деярли барча одамларнинг қулоқ ҳарорати тана ҳароратидан 1,5-2 даражага паст юради.

● Жигар алкоғолни соат 18 ва 20 оралиғида яхши парчалайди.

● Кунига бир қўти сигарета чекадиган киши бир йилда ярим пиёла смола ютади.

● Инсон ДНКсида чамаси 80000 та ген мавжуд.

● Эркакларнинг бўйи 130 см, аёлларники эса 120 см дан кам бўлса, пакана ҳисобланади.

● Лейкоцитлар одам организмизда 2-4 кун, эритроцитлар эса 3-4 ой яшайди.

● Инсоннинг ҳар бир бармоғи бутун умри мобайнида тахминан 25 миллион марта букилади.

● Одамнинг юрак ҳажми мушти билан баробар бўлади.

● Одам организмизда яшовчи бактерияларнинг умумий оғирлиги 2 килограмми ташкил этади.

Азиза РАЖАБОВА,
терапия мутахассиси.

вожлантиради, айрим руҳий муаммолар ўз ечимини топишида самарали таъсир кўрсатади.

Киши отда юрганда танасининг силкиниши натижасида организмда қон айланиши яхшиланади, ўпка, буйрак ва меъда-ичаклар ишида ижобий ўзгаришлар кузатилади.

ОЗИШГА ЁРДАМ БЕРАДИ

Спортнинг бирор тури ёки жисмоний машғулотлар билан

шуғулланиш туфайли киши семириб кетмайди, танасидаги ортиқча вазн йўқолади.

Семизлик турли касалликларни келтириб чиқаради, шундай экан ортиқча вазн кимга ҳам керак? Спорт билан шуғулланиб туриш давомида одам организми чиниқиб иммун тизими иши ижобий тус олади, руҳий зўриқишларнинг олди олинади, уйку яхшиланади, овқат ҳазми соз бўлади, танадаги аъзоларнинг ташқи таъсирлар-

га чидамлилиги ортиб, кайфият кўтарилади.

Мунтазам спорт билан шуғулланишга вақт етишмаса, ҳеч бўлмаганда эрталаб ва уйкуга ётишдан олдин кунига ярим соат бадантарбия қилинса киши ўзини энгил хис этади, бу нарса руҳиятга ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Гулсина ХАЙРИСЛОМОВА,
валеолоғ.

ТОҒ КАСАЛЛИГИ



Ёз бошланиши билан кўпчилик дам олиш мақсадида тоғ ва тоғ олди ҳудудларига чиқишади. Шаҳар ҳавосига ўрганган одамлар тоққа чиққанларида ўзларини ёмон ҳис қилишлари мумкин. Бу ҳолат тиббиётда "тоғ касаллиги" деб номланади.

Баъзи одамлар 2000 метр баландликда ўзларини ёмон ҳис қилсалар, айримлар эса ҳатто 4000 метр баландликда ҳам ҳеч бир ўзгаришни сезмасликлари мумкин.

Дам олиш масканлари денгиз сатҳидан унчалик ҳам баланд бўлмаганлиги боис, тоғ касаллиги кўпчилик одамларда энгил ўтади.

Одам ўзи учун "янги" ҳисобланган баландликка кўтарилгач, 6-12 соат ўтиб, баъзан эса бундан олдинроқ ҳам энгил тоғ касаллигининг белгилари юзага чиқади.

Тоғ касаллигида одам ўзини бироз ёмонроқ ҳис қилади, масалан:

- лоҳас бўлади;
- юрак тез уради;
- энгил бош айланади;
- жисмоний ҳаракатлар қилганида нафаси қи-сади;
- уйқучанлик пайдо бўлади, лекин уйқуга кетишга қийланади.

Билиш муҳимки, аёлларда кислород танқислиги энгилроқ кечади, ёшларнинг организми эса кислород танқислигини ёмонроқ ўтказади. Одам баландликка қанчалик тез кўтарилса, унда тоғ касаллиги ривожланиши хавфи ҳам шу қадар ортади.

Қуйидаги омиллар тоғ касаллиги ривожланиши хавфини юзага келтиради:

- қонда алкоголь ёки кофеин борлиги;
- уйқусизлик, чарчаган ҳолатда бўлиш, руҳий зўриқиш;
- нотўғри ва сифатсиз овқатланиш;
- ортиқча тана вази;
- одамда респиратор ва бошқа сурункали касалликлар борлиги (масалан, ангина, бронхит);
- организмнинг сувсизланиши.

Тоққа чиққанда тоғ касаллиги ривожланишининг олдини олиш учун кўпроқ энгил ҳазм бўла-

диган углеводлардан (глюкоза, шакар, қанд, новвот ва бошқалар) истеъмол қилиш керак. Аммо истеъмол қилинаётган энгил ҳазм бўладиган углеводлар миқдори кунига 300-400 граммдан ошмаслиги лозим.

Ичимликлар - апельсин шарбати, лимонли чой, мойчекакли чой тавсия этилади.

Тоғда биринчи кун аччиқ дамланган чой ичиб бўлмайди.

Одамда тоғ касали ривожланган тақдирда, у дам олиши, суюқликлар ичиши (шарбатлар, чой), кўнгли беҳузур бўлса мевалар - олма, лимон, апельсин истеъмол қилиши зарур.

Иши янги иқлимга ўтганда организмнинг антиоксидант хусусиятига эга витаминларга бўлган эҳтиёжи ошади. Демак, тоққа чиққан кун одам С витаминини суткалик 500 миллиграмм, Е витаминини суткалик 200 миллиграмм миқдориди қабул қилиши керак. Кальций пантотенат (В5 витамини) организмдаги алмашинув жараёнларини меъёрга солади, бу витаминнинг 100 миллиграммли таблеткасида бир дона қабул қилиш лозим.

Унутмангки, тоғ касаллиги одатда вақтинчалик ҳолат бўлиб, одам организми ўзи турган баландлик ҳавосига кўниккандан сўнг ўтиб кетади.

Ҳафиза ЭРГАШЕВА,
эколог мутахассис.

Тоғда сайр қилиш ёш йигитлар учун фойдали:

- нафас йўллари ва юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди;
- барча мушакларнинг узоқ вақт бетўхтов ҳаракати натижасида вена қон томирларида моддалар алмашинуви зўраяди, ортиқча моддалар парчаланиб, токсинлар чиқиб кетиши рўй беради;
- бел соҳасида қон айланиши фаоллашиб, жинсий аъзоларнинг (шунингдек, бошқа аъзоларнинг ҳам) касалликларга қарши ҳимоя кучи ортади;
- варикознинг олди олинади;
- соматик (руҳий) ҳолат яхшиланади.

ЯНГИ МЕВАЛАР: ИЧ БУЗИЛИШИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАНГ



Кўклам ойларида киши организми фойдали витаминларга муҳтож бўлади. Шунинг учун ҳам бу вақтда янги пишган мева-сабзавотларга эҳтиёж кучаяди.

Мевалардаги пектин ва клетчатка ичак фаолиятини яхшилайдди, ўт (сафро) ажралишини тезлаштиради, ичаклардаги зарарли бактерияларни организмдан чиқариб юборади.

Янги мева-сабзавотлар тананга қувват беради, ҳаётий аъзолар (масалан, жигар, ўпка, юрак) ишини тартибга солади.

Муаммо шундаки, баҳор охирида ва ёз бошларида ҳўл мева истеъмол қилиш туфайли кўпинча ич бузилиши ҳолатлари учрайди.

Аслида ич бузилишлари икки сабабга кўра рўй беради.

Биринчиси – инфекцияцион ич кетиши бўлиб, уни стафилококк, стрептококк сингари микроблар кўзгатади ва бу касаллик кўпинча узоқ туриб қолган ёки чала пиширилган сифатсиз овқатни егандан сўнг юзага келади. Инфекцион ич кетишда беморнинг иссиғи чиқади, терлайди, бир кунда 4-5 мартадан 10-15 мартагача ҳожатга боради, ичи суюқ кетиб, киндик атрофида вақти-вақти билан кучли оғриқ туради.

Иккинчиси – ноинфекцион ич кетиши, яъни ичакларнинг қўлдираши ва ичнинг энгил сурилиши билан кечади. Ич кетишининг бу тури асосан янги мева-сабзавотларни бирданга кўп ейишдан сўнг кузатилади.

Янги пишган мева-сабзавотларни (масалан қулупнай, гилос, ўрик, кўксултон кабилар) истеъмол қилиш туфайли келиб чиқадиган ноинфекцион ич кетиши

кунига 3-4 маҳал ҳожатга бориш билан барҳам топса, бу унчалик хавfli эмас.

Мевалар таркибидаги клетчатка ва пектин ичаклар моторикасини тезлаштиради, шундан кейин киши ичи юмшаб тез-тез ҳожатга боради.

Кун давомида тез-тез ҳожатга боришлар 3-4 кунгача чўзилса, албатта шифокорга кўриниши ва дори-дармонлар қабул қилиш шарт.

Азотли ўғитларга бой майдонларда етиштирилган мева-сабзавотларнинг айримларида нитратлар кўп миқдорда тўпланган бўлади. Бу нитратлар ичакдаги микрофлора таъсирида нитритларга айланади ва организмни энгил заҳарлайди.

Антибиотиклар ичаклардаги дизентерия таёқчаларига таъсир кўрсатади, демак инфекцияцион ич кетишларда уларни қўлласса бўлади. Бемор дори ичишдан олдин ич бузилишининг (инфекцион ёки ноинфекцион) турини аниқлаши зарур.

Лекин антибиотиклар нотўғри қўлланилганда организмга салбий таъсир қилади, ҳатто палла-партиш ичилганда бемор қонда ўзгаришлар рўй бериши мумкин.

Ич бузилишлари энгил кечганда дарров дори қабул қилишга шошилманг. Чунки бу касаллик эмас, вақтинча рўй берадиган ноҳуш ҳолатдир.

Янги пишган мева-сабзавотлар туфайли ич бузилишининг олдини олиш ва уни уй шароитида даволаш учун мутахассис шифокорларнинг қуйидаги маслаҳатларини сизга қўл келади:

- оч қоринга ҳўл мева ёки сабзавот еманг;

- ич бузилганда гуручни сувда қайнатиб (ёвғонхўрда) ичинг;

- кетма-кет ҳожатга бораётган бўлсангиз 1-2 кун ярим очлик (жуда оз овқат ейиш) тартибини қўлланг;

- қотан нон еб туринг, чунки у ичаклардаги шиллик ва суюқликларни ўзига тортиб олади;

- ич бузилганда организм сувсизланади, шунинг учун тез-тез қайнаган сув ичинг;

- аччиқ дамланган қора чой ич кетишини тўхтатади;

- новвот ёки асални чойга солиб ичсангиз ҳам ёрдам беради.

Ҳўл мева ёки сабзавотларни десерт ўрнида, яъни овқатдан кейин истеъмол қилган маъқул. Бордию уларни оч қоринга ейишни истасангиз асло меъдранд оширманг.

Мева егандан сўнг устидан совуқ сув ёки сут ичманг.

Унутмангки, ич бузилишларини даволашдан олдин албатта сабабини аниқлаш лозим бўлади.

Нигора ТУРСУНОВА,
валеолог.

БЎЛАЖАК ОНАНИНГ РУҲИЙ ҲОЛАТИ

(ҳонила ривожланишига таъсир кўрсатади)

Дунё психологлари ва физиолог олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотлар натижасига кўра, ҳар хил товуш шовқинларнинг организмга таъсирини сезиш эмбрионал ривожланиш давридан бошланаркан. Таъкидланишича, она қорнидаги ҳонила атроф-муҳитдаги мусиқа, шовқин-суронларга бутун танасини силкитиш орқали “жавоб” беради.

Овоз кучайтиргич асбоблар ёрдамида янграган кучли мусиқа товушлари она вужудида ривожланаётган ҳонилада ноаниқ ҳаракат рефлексларини келтириб чиқаради. Бу нарса ҳонила руҳий ҳолатига таъсир этиб боради. У туғилгандан кейин ҳам руҳиятида шу ҳолат ўз аксини намойён этади. Олимлар таъбири билан айтганда, она қорнида ривожланаётган ҳонила соғлиги учун шовқинли мусикалар қанчалик хавф туғдирса, соқин ва ёқимли оҳанглар шунчалик фойдали бўларкан.

Қушлар сайроғининг ҳам шифобахш хусусияти борлигини олимлар аниқлашган. Аниқроқ айтганда қушлар товушини эшитиш орқали ҳониладор аёл тушкун кайфиятдан фориғ бўларкан. Шунингдек кўплаб табиий товушлар, масалан чирилдоқ чириллаши, ниначи визиллаши, асалари гингиллаши ва чумчуқларнинг чуғураши сингарилар ҳам ҳониладорликни бошдан кечираётган аёллар асабини мулоийм қилиши ҳамда қориндаги бола ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши исботланган.

Бўлажак она қарғаларнинг қагиллаши, тоғлардаги акс-садо ва ёмғир товушларини тингласа, бу унинг саломатлигини янада яхшилайдди. Айниқса баргларнинг оҳиста шитирлаши аллаловчи мусиқа каби эшитилиб, аёлнинг кун давомидаги чарчоқни енгишига ёрдам беради.

Бундан ташқари, даладаги ҳар хил жониворларнинг товушларини эшитиш киши танасидаги химоя кучларини ошириши аниқланган. Демак табиатдаги товушлар ҳониладор аёл руҳиятига хотиржамлик олиб олиб қириб, кўплаб дардлардан қутулишида наф бераркан.

Кўпинча товушли терапия муолажаларида табиатнинг жонли товушлари ёзилган дисклардан фойдаланилади. Масалан дарё шовқини, тўлқинлар шовуллаши, оқаётган сувнинг шилдраши аёлдаги уйқусизлик ҳолатига барҳам беради, асабларига ором бағишлайди. Негаки нафис товушлар, айниқса оҳиста янграган куйлар асаб тизими учун ниҳоятда шифобахшдир. Аксинча, яъни турли хил рок мусикалар, тез чалинувчи куйлар баланд овозда янграганда танадаги барча метёрий ритмларга зарар етказида. Оқибатда

танадаги ҳаётий жараёнлар ўз измидан чиқиб кетади, бундай вақтда кимнингдир боши оғрийди, яна кимнингдир юрак уриши тезлашиб ўзини нотинч ҳис қилади.

Кучли шовқин нафақат бўлажак она соғлигига зиён келтиради, балки ён-атрофдаги барча ёшдагилар саломатлиги учун хавф туғдиради. Ҳатто шовқинларнинг асабга салбий таъсири натижасида кишиларда бир қанча нохуш ҳолатлар (масалан ҳазм фаолияти издан чиқиши, ошқозон-ичак тизими иши ёмонлашиши сингарилар) кузатилади.

Шовқинлардан узоқ юриш орқали кишилар ўз саломатлигини ҳам асраб қолган бўлади. Айниқса бу нарса бўлажак оналар учун жуда муҳим. Чунки, унчалик баланд бўлмаган ва кўнгилга ёқадиغان мумтоз куй-қўшиқлар туфайли асаб тизимида юзага келадиган руҳий ҳиссиётлар ҳониланинг яхши ўсишига ёрдам беради. Шундай экан, фарзанднинг руҳан соғлом туғилишини истаган бўлажак она ўзини турли ёқимсиз товушлар ва стрессли вазиятлардан асраб-авайлаши зарур.

Билиш жоиз, бола туғилгандан кейин ҳар қандай товуш унинг эътиборини тортади. Она аллоси ва ёқимли куй-қўшиқлар гўдакда ижобий жавоб реакциясини уйғотса, кучли шовқин-суронлар (сирена товушлари, баланд янграётган мусикалар), шунингдек ён-атрофдагиларнинг бақириб сўзлашишлари инстинктив асосда химоя рефлексларини юзага келтиради. Яъни кучли шовқинларни эшитган чақалоқ безовталанади, кўзларини юмиши ёки бошини у ёқ-бу ёққа буриши ҳам мумкин.

Доимий шовқинли жойларда ёки мунтазам жанжалли оилалар шароитида ўсиб ривожланган ҳонила туғилгандан кейин асабий ва инжик бўлиши мумкин. Мумтоз мусикалар чалиниб турадиган ёки мулоийм товушлар эшитиладиган муҳитда дунёга келган гўдакларда эса келинчалик мўмин-қобиллик хусусиятлари ва юмшоқ феъллилик, ўзгаларга меҳрибон бўлиш фазилатлари қарор топади.

Машқура КОМИЛОВА,
перинатал психолог.

БАРВАҚТ ОНА БЎЛИШ АСОРАТЛАРИ

Қиз болаларнинг турмуш қуриши учун энг яхши давр - 22-24 ёш ҳисобланади. Бу вақтда улар жисмонан етилиб, турмушнинг жиддий синовларига руҳан тайёр бўлишади, касб эгаллаб, моддий жиҳатдан таъминланган бўлишади, шунингдек, оила қуриш, шунингдек, фарзанд кўриш масалаларига масъулият билан қарашади.

Туғруқ жараёнида ўсмир ёшидаги оналар ўлими ҳолатлари 20-30 ёшлиларга нисбатан 5 баробарга ва гўдақлар ўлими кўрсаткичлари 2 баробарга ортиши кўпайиши аниқланган.

Кузатишларга кўра, барвақт турмуш қурган ёшлар кўп ҳолларда оилавий ҳаётнинг биринчи 2-3 йиллигида ўзаро муроसाга келолмай ажралиб кетадилар. Чунки тажрибаси йўқлиги боис турмушдаги муаммони ҳал қилиш ўрнига ажралишни маъқул кўришади. Бу ҳол эса янги оиланинг келажагига соя солади, ёш келин-куёв соғлиғини издан чиқаради.

Барвақт она бўлиш ёш аёлнинг таълим олиши ва жамиятда ўз ўрнини топишида муаммолар туғдиради. Шундай экан, таълим муассасалари, маҳалла ва бошқа жамоат жойларда эрта турмуш қуришнинг салбий оқибатлари ҳақида суҳбатлар ўтказиб турилгандагина бу каби жумбоқлар ўз ечимини топиши мумкин.

Эрта етмаган қизлар кўпинча бола олдиришга, бепуштлиққа ёки чақалоқнинг муддатига етмай туғилишига сабаб бўлади.

Вояга етмаган қизларда ҳомила тушиши ёки барвақт туғруқ 20 фоиз кўпроқ учрайди. Камқонлик гипертензив синдром ривожланади.

Кўп ҳолатларда ўсмир қизларда ҳомиладорлик даври асоратли кечади. Яъни оғир токсикозлар, камқонлик, ҳомиланing тушиш хавфи, сурункали касалликлар авж олиши, вақтидан олдинги туғруқ, ҳомиладорлик ва туғруқ асоратлари учраши мумкин. Булар ўз навбатида аёлни ногиронликка олиб келади.

Туғруқ вақтида чақалоқнинг туғма нуқсонлар билан туғилиши ёки нобуд бўлишига, гестоз (шишлар, артериал босимнинг ошиши) ва бошқа шунга ўхшаш нохуш ҳодисалар барвақт она бўлаётганлар орасида тез-тез учрайди.

Барвақт турмуш қурилганда эса, ўсмирнинг ёш ва ҳали етилмаган организми фарзанд кўриш муаммоси билан тўқнашади. Бундай ҳолатдаги туғруқлар аксарият ҳолатларда, жарроҳлик усулида бажарилади. Кўпинча қон кетиши рўй бериб, вазни кам, асфикция (бўғилиш) ва бошқа касалликлар билан туғилиш эҳтимоли ортади.



Барвақт турмуш қуриш туфайли эрта ҳомиладорлик оқибатлари:

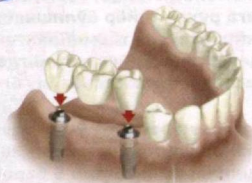
- ёшларнинг психо-эмоционал томондан турмуш қуришга тайёр эмаслиги оқибатида ёш келин-куёв орасида тушунмовчиликлар келиб чиқади;
- ёш келинчақлар (15-17 ёшлилар) янги оила муҳитига кўникишга қийналадилар;
- физиологик томондан етилмаган организмда ҳомиладорлик рўй беради.
- ёш турмуш қуриш ва эрта она бўлиш аёлларнинг илм олиш ва меҳнат қилиш имкониятини чегаралайди;
- ёш она моддий жиҳатдан таъминланмаганлиги боис муаммоларга дуч келади;
- ёш она мунтазам асабийлашади ва бу ҳолат болага ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Шундай экан, ота-оналар қизларни барвақт турмушга бериш - жиддий оқибатларга олиб келиши мумкинлигини асло унутмасликлари зарур.

Зулфия ЖАББОРОВА,
мутахассис, педагог.



«ИЛДИЗЛИ» ТИШ ЎРНАТИЛСА...



Баъзан тишлар турли сабабларга кўра тўкилганда анъанавий усулда тиш қаторларини тиклашнинг умуман иложи бўлмайди, лекин имплантантлар ёрдамида бу каби нуқсонларни бартараф этиш мумкин.

Тиш имплантантларининг афзал жиҳатлари анчагина. Негаки, кўпинча тиш олинган соҳадаги суяк емирилишга учрайди. Имплантант қўйилгандан сўнг эса суяк емирилишдан тўхтайдди. Ҳозирги замонвий стоматологияда олинган тиш ўрнига дарҳол тиш имплантантлари қўйилиб айрим ҳолларда, улар устига қоплама ҳам қўйилмоқда.

Тиш имплантантлари бир босқичли ва икки босқичли ўрнатилади. Икки босқичли ўрнатиш вақтига кўра тиш имплантантларининг тўғридан-тўғри ва кечиктирилган ҳолда ўрнатиш мумкин.

Бир босқичли усулда, имплантант жағга қўйилганда устки қисми билан бўлиб улар милк устидан чиқиб туриб жарроҳлик амалиётидан сўнг дарҳол тиш қопламасини қўйиш мумкин.

Икки босқичли усулда, имплантантнинг илдиз қисми жағга қўйилиб шиллиқ қават билан қопланади. Имплантантнинг устки қисми 2-3 ойдан сўнг қўйилади.

Тўғридан-тўғри тиш имплантантини ўрнатиш тиш олингандан сўнг тиш катагига дарҳол имплантантни қўйиш орқали амалга оширилади.

Кечиктирилган ўрнатиш тиш олингандан сўнг тўлиқ суяклангандан кейин (ўртача 3-8 ой) амалга оширилади. Амалий тажрибаларга кўра, дарҳол имплантантнинг ўрнатилиши яхши натижаларни бермайди.

Қуйидаги ҳолларда тиш имплантантлари учун кўрсатмалар берилади:

- Тиш қаторининг қисман нуқсони (соғлом қўшни тишлар чархланмаган ҳолда) бўлганда.
- Тиш қаторининг орқа нуқсонлари мавжудлигида.
- Тишлар умумий йўқлигида.

Абсолют ва нисбий қарши кўрсатмалар қуйидаги ҳолларда:

- Юрак-қон томир тизими касалликларида;
- иммун тизимининг патологиясида;
- суяк тизими касалликлари, суяк ҳосил бўлишини камайтиришда (остеопороз, туғма остеопатия, остеонекроз, дисплазия);
- эндокрин касалликларда (гипофиз, буйрак усти патологияси, гипер ва гипотиреознинг оғир шакли, қандли диабет);

- қон касалликларида (лейкемия, гемолитиканемия);
- марказий ва периферик асаб тизими касалликларида (шизофрения, параноя, психоз, невроз, алкоголизм ва наркомания);
- хавфли ўсма касалликларида;
- пародонитда;
- чакка пастки-жағ бўғимининг касалликлари ҳамда бруксизмда.

Тиш имплантантларини ўрнатишнинг жарроҳлик амалиётини ўтказиш ва оғиз бўшлиғига антисептик эритмалар билан ишлов бериш қуйидагича кечади:

- маҳаллий ёки умумий оғрикисилантириш;
- шиллиқ қават ва суяк усти пардасини кесиш ва ажратиш;
- тиш имплантантининг илдиз қисми учун бор ва фрезлар ёрдамида жой тайёрлаш;
- тиш имплантантининг илдиз қисмини ўрнатиш;
- тиш имплантантини устини шиллиқ қават билан беркитиб чоклар қўйиш;
- антибактериал малҳамлар билан ишлов бериш.

2-3 ой ўтгандан сўнг тиш имплантантининг устки қисми ўрнатилиб қолип олинади ва тиш ясалади.

Имплантант қўйиш вақтида ҳамда жарроҳликдан кейин рўй бериши мумкин бўлган асоратлар қуйидагича:

- юқори жағ бўшлиғи тубининг йиртилиши;
- пастки жағ каналининг девори ва пастки жағ нервининг жароҳатланиши;
- қон кетиши;
- яра очилиши;
- жағ атрофи юмшоқ тўқималар яллиғланиши;
- оғриқли синдром.

Юқоридаги барча асоратлар нисбийдир, аслида тўғри танланган текширувлар ва жарроҳлик амалиёти имплантантнинг инсон организмга яхши бириқишига олиб келади.

Зайнаб ВАЛИЕВА,
стоматолог.

СЕПСИС

Сепсис организмдаги жароҳат ёки яллиғланиш жараёнининг асорати сифатида намоён бўлади. Унинг ривожланишида бир қанча омиллар (масалан оғир касалликлар, жароҳлик операциялари, кўп қон йўқотиш, бирданига озиб кетиш, витамин етишмовчилиги, етарли овқатланмаслик натижасида организмнинг химоя кучлари сусайиши сингари ҳолатлар) асосий роль ўйнайди.

Касаллик бирмунча энгил ўтганда микроблар қонда кўпаймайди, балки қон оқими билан турли натижада уларда кўп сонли йирингли ўчоқлар ҳосил бўлади. Бундай вақтда сепсис узокроқ кечади ва йиринг тўпланаётганда беморнинг аҳволи бир оз оғирлашиб, мадда ёрилгандан сўнг (ёки операциядан кейин) эса бир қадар энгиллашиб туради.

Сепсиснинг ҳар икки ҳолатида ҳам беморнинг тана ҳарорати кўтарилиб, боши оғрийди, кўп терлайди, артериал босими пасаяди, ҳолсизланади, иштаҳаси йўқолади, кўпинча уйқусизликдан азият чекади. Бундан ташқари, жигар ва талокнинг катталаниши, шишиши, юрак ва буйраклар фаолиятининг ёмонлашиши кузатилади.

Беморнинг оёқ-қўлларида майда қора доғлар пайдо бўлиб, бўғим ва мушакларида яллиғланишлар рўй беради. Ёш болаларда эса сепсис кўпинча зотилжам (пневмония) шаклида кечади.

Сепсис пайдо бўлишида ташқи ва ички омиллар муҳим роль ўйнайди. Масалан, у баъзида ҳашаротлар (чивин, пашша, кана, бурга, ўргимчак) чаққандан сўнг ҳам юзага келади. Баъзан сепсис териданги очиқ жароҳатларга инфекция тушганда, яраларнинг битиши кечиккандан, турли гангренозлар (асосан оёқ гангрениси), қорин бўшлиғи аъзо-

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти
эълон қилган маълумотлардан:

- Сепсис ўта хавфли хасталик бўлиб, тананинг инфекцияга қарши реакцияси оқибатида тўқималарнинг емирилиши туфайли юзага келади;

- Сепсис билан касалланган ҳомиладор аёлларда (ҳар ўнтадан битта) бола нобуд бўлиши кузатилади.

- Асосан кам ривожланган мамлакатларда (ҳозирда 30 млн дан ортиқ киши, шу жумладан 4,2 млн бола) айнан шу дард билан оғрийди;

- Қўлай шароит бўлмаган жойларда, ҳатто шифохоналарда ҳам инфекция соғлом кишига осонгина юқиши мумкин.

Сепсис оғир кечганда қондаги микроблар жуда тез кўпаяди ва улар қонни ўз заҳарли маҳсулотлари (токсинлари) билан зарарлайди, яъни қизил қон ҳужайраларини (эритроцитларни) емиради. Сепсис ривожланганда беморнинг тана ҳарорати 39-40 даражага кўтарилади, эти увишади, баъзан қаттиқ терлайди. Айрим пайтда эса тери сарғимтир тусга кириб, унга тошмалар тошади.

ларидаги жарроҳликлардан сўнг ва ўткир хирургик касалликлар асорати сифатида пайдо бўлади. Шунингдек, оёқдаги яра-чақалар ва баданнинг турли жойларидаги шикастланишдан кейинги жароҳатлар тузалиши кечикса ёки уларга ўз вақтида даво қилинмаса, сепсис ривожланишига шароит яратилади. Умуман, сепсис кўзи ёриган ва бола олдирган аёлларда, бир ёшгача бўлган гўдакларда ҳамда турли жарроҳлик хасталиклари билан оғирган беморларда сепсис тез-тез учраб туради. Айрим пайтларда аёлларда сут безларининг яллиғланиши (мастит) ҳам сепсисга сабаб бўлади.

Сепсиснинг ўта жиддий жараён эканлигини унутмаслигимиз керак. Чунки бунда йиринг қонга сўрилади ва организмдаги барча аъзо ва ҳужайраларда ўрнашиб қолади. Шундан сўнг зарур аъзо ва ҳужайралар фаолияти кескин бузилади. Айниқса, юрак-қон томир, нафас, ҳазм аъзолари иши издан чиқади ва уларнинг етишмовчилиги кузатилади.

Сепсис фақат касалхона шароитида даволанади. Бунда консерватив (антибактерил) ва жарроҳлик муолажалари қўлланади. Организмдаги йирингли ўчоқлар дори-дармонлар, физиотерапевтик муолажалар ва яна бир неча хил мураккаб даво усуллари ёрдамида йўқотилади. Консерватив даволаш ёрдам бермаган ҳолларда жарроҳлик муолажаси амалга оширилади.

Сепсиснинг олдини олиш учун қуйидаги ҳолатларга эътиборли бўлинг:

- очиқ жароҳатлар йиринглаши;
- юздаги ҳуснбузарлар учи оқариши;
- чипқон чиқиши;
- флегмона (тери ости ёғ клетчаткасининг ўткир йирингли яллиғланиши) вужудга келиши;
- теридagi майда шикастлар тузалиши чўзилиши;
- баданнинг бирор жойи куйиши.

Шундай экан сепсис пайдо бўлишига йўл қўймаслик, аниқроғи, унинг сабабларини бартараф этиш муҳим ҳисобланади.

Наргиза Йўлдошева,
мутахассис.

Танамизнинг фаройиб «ҳаёти»



Инсон кун бўйи ҳаракатда бўлади. Эрталабдан то кеч-га қадар режадаги юмушларини бирма-бир бажаради. Гоҳ эмин-эркин кун ўтказиб яйрайди, гоҳида эса кетма-кет амалга оширилган оғир юмушлар туфайли толиқади. Танамиз чекки уйқу пайтига бориб бўшаши, тезроқ ўринга ётиб ухлашга мойил бўлади. Тунда эса танадаги аъзоларда турли ҳолатлар рўй беради.

Хуллас, киши танасидаги ҳаётий аъзолар фаолияти шу қадар мураккабки, улар бирма-бир таҳлил қилинса ҳайратда қоламиз. Шу ўринда кундалик одатларимиз ҳам танамиздаги аъзоларга ўз таъсирини кўрсата боради.

ТОНГГАЧА ҚАЙ ҲОЛАТДА БЎЛАМИЗ?

Уйқу энг яхши дам олиш усулидир. Айниқса оғир меҳнат, толиқишдан кейин мириқиб ухлаб олинса, барча чарчоқлар йўқолади, вужуд янгидан куч-қувватга тўлади. Бироқ меъеридан ортиқ ухлаш ҳам зарарли, кишида эринчоқлик, ланжлик пайдо бўлади. Ҳаракатланмаган вужудда қон айланиши сусаяди, натижада турли касалликлар келиб чиқади.

Қуёш чиқаётганда, кун иссиқ бўлганда ва шом пайтида ухламаган маъқул. Кун пешиндан оққанда бир-икки соат мизгиб олиш эса анча фойдали.

Оқшомдан тонгга қадар ички аъзоларимиз қай ҳолатда бўлади? Мутахассислар инсон организмни ўрганиб, баъзи бир хулосаларга келишди. Эътибор беринг:

Соат 22. Қонда лейкоцитлар (оқ қон таначалари) миқдори икки баробарга ортади. Тана ҳарорати пасаяди. Нерв марказига ухлаш пайти бўлгани ҳақида биологик сигналлар кела бошлайди.

Соат 23. Тана янаям кучсизланади. Ҳар бир ҳужайрада қайта тикланиш жараёни бошланади.

Соат 24. Онгимизда туш кўришга мойиллик ҳолати кузатилади, миямиз эса кун бўйи қабул қилинган ахборотларни тартибга келтиришда давом этади.

Соат 1. Уйқумиз жуда сезгир бўлади. Вақтида даволанмаган тиш ёки қачонлардир жароҳат олган тиззамиз оғриб санчиши сабабли уйғониб кетамиз, гоҳо бу ҳолат уйқу қочишига олиб келади.

Соат 2. Барча аъзолар дам олади, фақат жигаргина тўпланиб қолган зарарли маҳсулотларни тозалаш билан банд бўлади.

Соат 3. Физиологик жараён бутунлай сусаяди. Қон босими паст даражага тушади, томир уриши ва нафас олиш секинлашади.

Соат 4. Мия қон билан энг кам миқдорда таъминланади ва уйғонишга тайёр бўлмайди. Лекин эшитиш қобилияти ҳаддан ташқари кучаяди, одам тиқ этган товушдан уйғониб кетиши мумкин.

Соат 5. Буйрақлар дам олади, мушаклар "мудроқ" бўлади. Ор-

ганизм уйқудан туриш учун тайёр ҳолга келади.

Соат 6. Буйрак устки безлари қонга адреналин ва ноадреналин гормонларини чиқара бошлайди. Бу эса қон босимининг кўтарилишига, юрак уришининг тезлашишига олиб келади.

Соат 7. Иммуни тизими жуда яхши ишлайдиган давр. Бу пайтда бадантарбия билан шуғулланиш катта фойда беради. Дори-дармон қабул қилинса бошқа вақтдаги қараганда яхшироқ таъсир кўрсатади.

Уйқу нафақат меъерий вақт давомида, балки сифатли ҳам бўлиши зарур. Хотиржам, чуқур уйқуга кетиш организмдаги ички жараёнлар тўлақонли кечишига шароит яратади.

КЎЗ ЁШИДА НИМА БОР?

Олимларнинг таъкидлашларича, киши қулганида танасидаги йигирмага яқин мушаклари ҳаракатга келади, йиғлаганда эса биргина юз қисмидаги қирқдан ошиқ мушак ишга тушади.

Тўйиб йиғлагандан сўнг киши нега енгил тортишининг сабаби нимада? Бунга кўз ёшларининг кимёвий таркиби сабаб бўлар экан. Масалан одам қайғу чекса, қўрқса ёки қаттиқ изтиробга тушса кўп миқдорда адреналин гормони ажралиб чиқади. Бу гормон эса юрак уришини тезлаштиради, қон босимини ошириб томирларни торайтиради.

Асаб қаттиқ бузилганда ажралган стресс гормонлари кўз ёшлари таркибига сингади. Шундай вақтда тўйиб йиғлаб олинса кўз ёшлари асаб бузилиши туфайли ҳосил бўлган зарарли моддаларни ташқарига чиқариб ташлайди. Одам тинчланади ва ўзини тетик ҳис қилади.

Йиғламасдан дардини ичига ютадиган одамларни тушунлик ўз домига тортади. Кайфиятнинг мунтазам бузилиб юриши эса охир-оқибат руҳиятга азият етказиши, турли касалликлар келиб чиқади.

Олимларнинг изланишларидан шу нарсга маълум бўлдики, кўз ёшлар таркиби биз ўйлаганимиздан кўра мураккаброқ экан. Ҳатто ҳеч тортинмасдан тез-тез йиғлаб оладиган кишилар турли руҳий зўриқишларга ҳамда ошқозон яраси ва ичак хасталикларига камроқ чалиниши исботланган!

ЙЎҚУДА НИМАЛАР РҮЙ БЕРАДИ?

Дунёдаги барча тирик мавжудот борки, бир кеча-кундуз давомида албатта ухлаши керак. Агар биз сурункасига бир неча кун ухлаб дам олмасак, мия ва тана толиқишидан серзарда бўлиб, диққат-этиборимизни жамлай олмайдиган ҳолатга келаемиз, яъни стресс рўй беради.

Уйку - кундузги фаолликдан кейинги организмдаги ҳужайралар қувватининг қайта тикланиши ва навбатдаги фаоллик олдидан янги қувват заҳирасини тўплашга кетадиган вақтдир.

Ухлаётганда ҳушимиз ўзимизда бўлмайди, атрофимизда нималар юз бераётганини сезмаймиз. Лекин бу вақтда танамиз аъзолари ишлаб туради, аксарият аъзолар иш фаолияти эса секинлашади. Жумладан, чүқур ва аста нафас оламиз, юрак уриши ҳам секинлашади, қон босимимиз пасаяди.

Қўл ва оёқларимиз уйку пайтида бўшашиб, танамизни назорат қилувчи мушаклар дам олади. Хушёр пайтимизда организм бу тарзда тин ололмаган бўларди, албатта. Шу сабабли ҳам уйку бизга ҳордиқ чиқариш онларидан эришолмаганимиз - бардамлик ва қувватни тухфа этади.

Уйку пайтида танамиз ҳарорати пасайиши туфайли кўрпага бурканамиз. Уйкуда бўлсақда организмдаги айрим рефлекслар ишлаб туради. Масалан, кимдир товонимизга қўл теккизса, дарҳол

оёқни юқорига тортиб оламиз ёки пешонамизга қўнган пашшани қўл билан ҳайдаймиз. Аммо бу ҳаракатлар беихтиёр, яъни организмдаги рефлекслар таъсирида бажарилади.

ЁДДА САҚЛАШ ҲАМ ОДАТМИКОН?

Болалиқда "Алифбе"ни ўзлаштириб, кейинчалик уни осон эслайсиз. Компьютерни ўргангач, ҳарфлар жойлашган қаторларни дарҳол топасиз. Хуллас, кундалик ҳаётти-ҳаракатлар аста-секин одатга айланиб, уларни беихтиёр бажарадиган бўласиз. Шунинг учун ҳам хотирани (яъни, ёдда сақлаш ҳолатини) одатларни шакллантириш жараёни дейиш мумкин.

Инсон умри давомида кўнлаб ҳаракатларни, масалан кийиниш, тугма қадаш, бўйинбоғ тақиш, қўл ювиш, ўтириб туриш ва бошқа шунга ўхшаш оддий одатларни бажаради.

Айтайлик, китоб ўқиётганингизда кимдир унинг мазмунини гапириб беришни сўраб қолсачи?

Албатта китобнинг мазмунини гапириш оддий одатга кирмайди, лекин бошқа томондан қараганда унда ҳам оддий одатга ўхшашлик йўқ эмас. Масалан, оддий одатларда биз муайян элементларни маълум бир тартибда жойлаштиришга ўрганамиз. Китобнинг сюжети ёки мазмунини гапиришда ҳам айнан шундай йўл тутамиз.

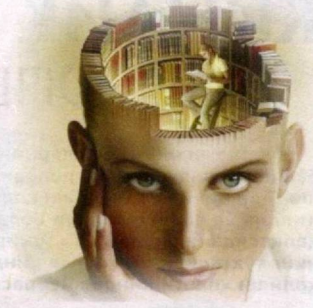
Айрим рухшуносларнинг фикрига кўра, ҳар қандай таълим жараёни (яъни ёдда сақлаш ҳолати) оддий одатларнинг жуда кенг бирикмасидир.

Аммо, таълим жараёнида ва хотирлашда қайсидир элементларни шунчалик такрорлаш ёки ўрганиш билан одатлар ўз-ўзидан шаклланмайди. Бунинг учун вазиятга таъсир қилиб, кунт билан ўқиш, яхшироқ хотирлашга ёрдамлашувчи бошқа омиллардан ҳам фойдалана билиш керак.

Улардан биринчиси ўқиш иштиёқи, иккинчиси ўрганаётган нарсани тушуниб идрок этишдир. Масалан, ўқиётган шеърингизнинг маъносини тушунсангиз уни тезда ёд оласиз ва узоқ вақтгача унутмайсиз.

СПИРТЛИ ИЧИМЛИК ТЕТИКЛАШТИРАДИМИ?

Истеъмол қилинган турли таомлар таркибидаги углеводлар - крахмал, қанд алкоғольга айлангани боис организмда ҳар



доим бир граммга яқин спирт пайдо бўлади. Агар унга кўшимча яна алкоғоль истеъмол қилинганда-чи? Албатта у асаб ҳужайраларига тезда шимилиб, уларни фалажлантирувчи хусусият намоён этади.

Мунтазам тарзда истеъмол қилинган алкоғольнинг тетиклаштирувчи хусусияти тобора юзага чиқавергач, унга кўниккан организмда "алкоғольга қарамлик" пайдо бўлади.

Алкоғоль таъсирида организм ошқозон ширасини мезъеридан ортик ишлаб чиқаргани боис, сўлак ажралиши тезлашади.

Мезъеридан ичилган алкоғоль туфайли организмда карбонат кислота ва қанд осон ҳазм бўлади. Айниқса, шампан виноси таркибида қанд ва карбонат кислота бўлгани боис у организмга тез шимилиб "тетиклаштирувчи" таъсир кўрсатади.

Спиртли ичимлик дастлаб миани тетиклаштиргани туфайли нуқт ва ҳаракатларда ҳам жонланадиган сезилади, тери қизариб, қон босими кўтарилади, юрак уриши ва нафас олиш тезлашади. Шу билан бирга, алкоғоль бора-бора организмга салбий таъсир қилиб, хушёрликни сусайтиради.

Асосий мия функциясини фалажлантириб ланжлик пайдо қилиши туфайли алкоғоль истеъмолдан сўнг, кайфиятни назорат қилиш ҳам издан чиқади. Организмдаги жуда кўп нерв толалари тормозланиб, фалажланган толаларда назорат сусайиб, хушёрлик йўқолади, оқибатда маст киши кўп хатоликларга йўл қўяди. У алкоғоль таъсирида ўзлигини йўқотиб обрў-этиборини кетказиб қўйиши ҳам мумкин.

Нашрга тайёрловчи:
Қаҳрамон БЕРДИЕВ.

КИНДИК ЧУРРАСИ: ОПЕРАЦИЯ ШАРТМИ?

Чурра танадаги аъзоларнинг ўзи жойлашиб турган бўшлиқдан шу бўшлиқ деворидаги нуқсонлар орқали тушиши (ёки чиқиши) туфайли содир бўладиган касалликдир. Киндик ва чов чурралари болаларда кўп учрайди. Киндик ҳалқасидан чиқувчи қон томирлар атрофида ривожланишнинг тўхташи натижасида киндик ҳалқасининг ёпилмай қолиши ҳолати киндик чуррасидир.

Киндик чурраси пайдо бўлганда қорин бўшлиғида босимнинг ортиши, ич кетиши, кучли йўтал, қорин дам бўлиши чақалоқни безовта қилади. Бундай вақтда мушаклар тонуси сусайиб, рахит ва гипотрофия (озиб кетиш) яққол намоён бўлади.

Айрим оналар боланинг киндик чуррасини дока билан маҳкам боғлаб қўйишади. Бу бола соғлиғига хавф туғдириши мумкин. Чунки эмизикли чақалоқ суст диафрагма билан (яъни юза ҳолда) нафас олади. Қорни қаттиқ боғлаб қўйилганда эса унинг нафас олиши оғирлашиб, гўдак кийналади. Демак фарзандида чурра бўлганда оналар ўзича иш тутмасдан, дарҳол педиатр шифокор ёки болалар жарохи билан маслаҳатлашиб олганлари маъқул. Чунки чуррани даволаб тузатишда баъзан уй шароитида амалга оширилган гимнастика ва уқалаш машқлари ҳам ёрдам беради.

Чурранинг энг хавфли асорати унинг қисилишидир. Аслида киндик чурраси камдан-кам ҳоллардагина қисилиши кузатилади. Лекин унутмаслик керакки, бепарво қаралса киндик чурраси кўпинча бола уч ёшга кирганда ҳам ёпилмаслиги мумкин. Шундай ҳолат рўй берса бола стационар шароитида даволанади, умумий огриксизлантириш усули қўлланиб, киндик ҳалқасини сақлаб қолган ҳолда чурра халтачаси олинади ва чурра дарвозаси ёпилади. Операция ўтказилгач, еттинчи кун чоклар олиб ташланади, сўнг болага махсус парҳез тайинланади.

Кўпинча туғма чурралар ҳомила пайтандаёқ пайдо бўлади. Она ҳомиладорлигида шикастланиши, юқумли хасталиклар (айниқса грипп) билан оғриши, қалтис ҳаракатлар қилиши туғилажак болада турли нуқсонларни вужудга келтиради. Шунинг учун ҳам ҳомиладор аёллар то кўзи ёригунича соғлом турмуш тарзига амал қилишлари ва шифокор маслаҳатисиз дори-дармонлар ичмасликлари керак. Айниқса кейинги ойларда бандаж тақишса, энгил жисмоний машқларни бажариб туришса, жуда озиб ёки ўта семириб кетишнинг олдини олишса ҳомила учун ҳеч бир хавф-хатар юзага келмайди.

Бордию чақалоқ ҳаётининг дастлабки ҳафталарида киндик чурраси аниқланса, оналар шифокор тавсиясига кўра уй шароитида уқалаш машқларини ўтказишлари мумкин. Бу кўйдагича бажарилади:

- ўнг қўл кафтини бола қорнига шундай қўйиш керакки, ўрта бармоқ киндикка қаратилган бўлиб, кўрсаткич ва номсиз бармоқ унга ёпишиб турсин,



бармоқларни секингина босиб чап ва ўнг томонларга ҳаракатлантирилади;

- киндик ҳалқаси ўнг қўл кафти ёрдамида соат миллири бўйлаб уқаланади;

- иккала қўлнинг тўртала бармоғи билан киндик ҳалқаси бўйлаб узунасига уқалаш керак, бунда бир қўл юқорига ҳаракатланаётганда, иккинчи қўл пастга силжиши лозим;

- уқалашни гўдак овқатланишидан олдин кунига 2-3 марта такрорлаш зарур;

- ҳар битта уқалаш машқи камида йигирма марта такрорланади.

Киндик чурраси ёпилишига оналарнинг ўзлари ҳам кўмаклашиши фойда беради. Шу хусусда қуйидаги маслаҳатларга амал қилган маъқул:

- бола ухлаётганда киндик чуррасининг иккала томон терисини қўлингиз билан йиғиб, бир-бирига яқинлаштиринг ва пластир ёпиштириб қўйинг;

- пластир олингач, шу соҳа қизарган бўлса, бирор хил витаминли, болалар кремини суртинг;

- чақалоқни кунига уч-тўрт марта қорни билан икки-уч дақиқага ётқизинг;

- боланинг қорин девори мустаҳкам бўлиши учун кунига киндик ҳалқаси атрофини қўл учлари билан энгил сийпаланг.

Чурраси бор гўдакларни ўз вақтида овақатлантириш ва ухлатиш керак, иложи борича уларнинг қичқириб йиғлашига йўл қўймастик лозим. Агар болада гипотрофия ёки рахит ривожланаётган бўлса педиатр билан маслаҳатлашиб амбулатор шароитда муолажа олиш наф беради.

Унутмаслик керак, болада киндик чурраси ўз вақтида аниқланиб, муолажалар тезроқ бошланса фойдаси янада самарали бўлади.

Холида ЗОКИРОВА,
мутахассис.

САРИШТА ЮРГАН СОҒЛОМ ЯШАЙДИ

ТОЗА ЮВИЛСА, ЯРАҚЛАЙДИ

Дераза ойналарини сирка солинган сув билан артиб турсангиз, унга ҳашоратлар ҳадеб қўнавермайди.

Дераза ойнасидаги доғларни йўқотиш учун 1 стакан сувга 1 ош қошиқ сирка қўшиб, артинг. Ёки новшадил спирти ва сувнинг тенг миқдордаги аралашмасидан фойдалансангиз ҳам бўлади.

Сувга озроқ крахмал қўшилса, ювилган ойна ярақлайди.

Глицирин ёрдамида артилганда ойналар намланиб қолмайди.

Ойналар пиёз бўлағи билан артилса уларга пашша ва чивинлар яқинлашмайди.

Бўр ва тиш ювиш кукунни ойнани яхши тозаловчи воситалардир. Бунинг учун 2-3 ошқошиқ ва 1 стакан сув аралаштирилади ва ушбу аралашмага ботирилган мато билан ойна тозаланadi.

Артилган ойна қуригандан кейин қуруқ ва юмшоқ мато ёки газета қоғози билан тозалаб чиқилади.

Дераза ва ойналарини совун ва сода билан ювиш тавсия этилмайди. Иложи борича таркибида спирт бўлган воситалардан фойдаланган маъқул.

ДОҒЛАРНИ ЙЎҚОТИШ

Юмшоқ мебел матосидаги ёр қолдиқларини аввал намлаб, кейин совунли эритма ёрдамида тозаланган маъқул. Имкон қадар губкадан фойдаланинг. Сўнгра мебел юзасини қурилинг.

Мебелдаги қаҳва доғини кетказиш учун совунли сувда намланган латта билан артишнинг ўзи kifоя. Тенг миқдорда аралаштирилган новшадил спирти ва сув ёрдамида ҳам бундай доғни йўқотиш мумкин.

Доғ мевали шарбат туфайли юзага келган бўлса, махсус сиркани аммиак билан аралашти-

риб, муаммоли жойни яхшилаб артинг ва қурилинг.

Мураббо тўқилган бўлса, мебел юзасини аввал артиб, кейин сирка аралаштирилган совун ёрдамида намланг. Мураббо қолдиқларини ўзига шимдириб олиши учун кир устига озроқ туз сепинг. Сўнгра бу жойни яхшилаб тозалаб, чангюттич ёрдамида қурилинг.

ШОКОЛАД ҚОЛДИҒИ ВА СОВУНЛИ СУВ

Бирор жойда (мебел, гилам ёки полосда) шоколад қолдиғи бўлса, уни олдин қуруқ латта билан артиб тозаласиз. Кейин совунли сув билан ишлов бергач доимгидек қуриласиз.

Доғ лаб бўёғи ёки сиёҳ сабабли юзага келган бўлса, уни ацетон ёрдамида артиб тозаласиз.

Озодалик ва саришталикда ҳикмат кўп, дейдилар. Бу ҳикматлардан асосийси саломатлик билан боғлиқ. Орасталик бор жойда соғлом ҳаёт ҳам мавжуддир. Шундай экан рўзғорда тозалликка риоя этишда айрим тавсияларга амал қилинса фойдадан ҳоли бўлмайди.

Чивин ва пашшалардан қолган доғларни керосинга намланган пахта ёрдамида кетказиш мумкин.

Эҳтиётсизлик туфайли асалари мумини тўкиб юборган бўлсангиз, яхшиси, мебелга тегмай туринг, яъни доғнинг қуришига имкон беринг. Қотган мумни қирғач чангюттич ёрдамида тозаланг. Қолган доғ устига юпка қоғоз ёпиб, дазмолланг.

Шоиства САИДОВА,
мутахассис.



ХАСМОЛ ХАВФИ

Хасмол (панариций) қўл бармоғи тўқималарининг ўткир йирингли яллиғланишидир. Бармоқ учларидаги майда жароҳатларга (масалан ёрилган, тирналган, тикан кирган, пичоқ кесган, нина санчилган жойларга) йиринглатувчи микроблар кириши туфайли кўпинча хасмол пайдо бўлади. Хасмоллар терида, тирноқ остида, шунингдек тери остида, пай, бўғим, суякда бўлиши ҳам мумкин.

Теридаги хасмолда йиринг эпидермис (терининг ташқи қавати) остида йиғилади, шу соҳада лойқа, баъзан қон аралаш суюқлик билан тўлган пуфак ҳосил бўлади. Пуфак атрофидаги тери қизариб, оғриқ туради, асосан ачишиш сезилади. Пуфак аста-секин катталашади, бу вақтда тиббий ёрдам кўрсатилмаса йирингли яллиғланиш чуқурроқ жойлашган тўқималарга ўтади.

Тери ости хасмоли анча жиддийроқ кечиб, ўз вақтида даволанмаса бармоқлар суягида қон айланиши бузилади, ҳатто йирингли яллиғланиш суякларга ўтиб кетади, бунда бармоқ шишиб йўғонлашади, жуда қаттиқ оғрийд. Текширилганда (рентгенда) суякнинг бир қисми чиригандек кўринса, шу соҳани кесиш лозим бўлади. Операция вақтида йиринглаб нобуд бўлган тўқималар олиб ташлангач, кейинчалик бар-

моқлар тузалиб, яна асл ҳолига келади.

Пай хасмоли бармоқ пайи жойлашган қобик ичигача киради. Бу қобикда йиринг тўпланиб, лўқилловчи оғриқ пайдо бўлади, бармоқни қимирлатиш қийинлашади. Бармоқнинг ҳамма жойи бирдек шишиб, беморнинг тана ҳарорати кўтарилади, ҳоли қурийд, умумий аҳоли ёмонлашади.

Тирноқ яқинидаги хасмолда йирингли пуфак тирноқ гардиши терисида юзага келади. Йиринг тирноқ илдизи остига ўтса (тирноқ ости хасмоли) тирноқ кўчиб тушгандан сўнг йўқолади. Одатда тирноқ ости хасмоли ўткир нарса санчилганда ёки тирноқ ичкари-сига тикан кирганда пайдо бўлади. Бунда йиринг тирноқ пластинкаси остига йиғилади. Оғир ҳолларда йирингли яллиғланиш ичкарига – тирноқ бўғими суягига тарқалиши мумкин.

Бўғим хасмоли йирингли артрик деб ҳам аталади. Шикастланган бўғим шишиб кетади, қизаради, бармоқ букилмайди, қаттиқ оғрийд. Бу вақтда албатта жарроҳ ёрдами зарур.

Мутахассис кўмағида бўғим ичидаги қон ва йиринг чиқариб ташланиб, сўнг даволашга киришилса натижаси ижобий бўлади.

Хасмолнинг ҳар қандай тури, айниқса чуқурлашган хасмол оғир оқибатларга олиб келади. Йиринглатувчи микроблар яллиғланиш ўчоғидан лимфа ва қон томирлар орқали атрофдаги аъзо ва тўқималарга ўтиб, уларни зарарлайди.

Касаллик кўпплаб асоратлар қолдиради. Масалан суяк хасмоли бармоқнинг тирноқ фалангасини хунуқлаштириб қўйса, пай ва бўғим хасмоли туфайли бармоқлар эркин ҳаракат қилолмай-диган бўлиб қолади.

Оғир ҳолларда хасмол чуқурлашиб, кўпинча қафт тўқималари ва ундан билакка тарқалади. Бу вақтда албатта жарроҳлик амалиёти ўтказилади.

Хасмолнинг олдини олиш учун кундалик ҳаракатлар чоғида эҳтиёткорликни унутмаслик керак. Бармоқларни шикастлардан сақлаш мақсадида миҳ қоқиш ва бошқа шунга ўхшаш юмушларни бажараётганда ҳимоя қўлқопини кийиб олган маъқул.

Бармоқ териси салгина шикастланганда ҳам эйтиборсиз бўлмай, дарҳол йод суриш керак, агар зарарланган соҳа қизариб, оғриқ турса дарҳол шифокорга мурожаат этиш лозим.

Марҳабо АББОСХЎЖАЕВА,
мутахассис.

Олим оғоҳ этади

ЭХИНОКОКК ҚАЙТАЛАШИ МУМКИН

Маълумки, эхинококк одамга ит, мушук, чорва моллари ёки бошқа уй жониворларидан юқади (одамдан одамга юкмайди), бу касаллик билан оғриган ҳайвонларнинг ахлати орқали ташқи муҳитга тушган эхинококк тухуми тупроқда бир неча ойлаб сақланади. Ошқўқлар, мевасабзавотлар эхинококк тухумлари тушган тупроқдан ифлосланган ҳолларда яхши ювилмасдан истеъмол қилинса, одамда бу дарднинг аломатлари кузатилади.

Мол ёки кўй жигарини чала пишириб ейилганда ҳам эхинококк одамга осонгина ўтади. Бунда эхинококк тухуми беморнинг ичкалари орқали қонга сўрилади, қон билан эса жигар, ўпка, бош мия ва бошқа аъзоларга бориб,

уерда эхинококк пуфакчаларига айланади. Эхинококк билан кўпинча жигар зарарланади. Жигар эхинококкида беморнинг дармони қурийд, ўнг қовурғаси остида оғриқ сезилади, жигар соҳаси қаттиқлашгандай туюлади, терида сариклик кузатилади, бемор йўталмай, қон туфлаши ҳам мумкин. Бош оғриғи сезги фаолиятининг бузилиши ва ҳаракатланишинг қийинлашиши беморга азоб беради.

Жигар эхинококки билан оғриб операция қилинган беморлар касаллик қайталамаслиғи учун белгиланган дори-дармонларни ўз вақтида ичишлари, тез-тез шифокор назоратидан ўтиб туришлари зарур. Чунки операция ўрни ноқулай шароит туфайли яллиғланиши, жигарнинг кесиб олинган жойи йиринглаб бўлиши мумкин, бунда жигар соҳасида оғриқлар ва ноҳуш ҳолатлар кузатилади. Бемор бу вақтда дарҳол шифокорга учраши зарур, акс ҳолда ҳаёти хавф остида қолади.

Машқура ЗОХИДОВА, профессор.

ОБЛИТЕРАЦИЯЛОВЧИ ЭНДОТЕРИИТ

Облитерацияловчи эндотериит периферик артериялар касаллиги ҳисобланиб, артериялар ички қаватининг ўсиб кетиши, эластиклиги йўқолиши, томирнинг қисман ёки бутунлай бекилиб қолиши ва тўқималарга қон оқиб келишининг бузилиши билан кечади. Бунда қон томирларининг торайиши (спазм) рўй беради.

Облитерацияловчи эндотериит келиб чиқишига қуйидаги омиллар сабаб бўлади:

- узоқ вақт руҳий изтиробда юриш;
- тамаки чекишга ружу қўйиш;
- айрим инфекцион касалликлар ривожланиши (терлама, захм сингарилар);
- қаттиқ совуққотиш;
- оёқни совуқ уриши;
- захарланиб қолиш (масалан кўрғошин моддасидан).

Облитерацияловчи эндотериитда асосан оёқ артериялари касалланади ва бу эркаларда кўпроқ учрайди. Хасталик бошланишида битта оёқ, кейинчалик иккинчи оёқ ҳам зарарланади. Вақт ўтгани сари бемор оқсоқланиб юрадиган бўлади.

Хасталикнинг қуйидаги аломатларини фарқлаш муҳим:

- оёқларнинг совуққа сезувчанлиги кучаяди;
- оёқ териси баъзан кўкаради ёки қизғиш-кўкимтир тус олади.
- оёқ панжаси артериясида томир уриши сусаяди, кейинчалик буткул йўқолади;
- хасталанган оёқ тез-тез увишадиган бўлади;
- болдир мушаклари тортишади;
- панжа мушакларидаги оғриқ доимий тус олади.

Хасталик аста-секин ривожланади, бу даврда бемор ўзини анча енгил ҳис этиши ҳам мумкин. Аммо касаллик зўрайганда бармоқлар, баъзан бутун оёқ панжаси гангренага учрайди.

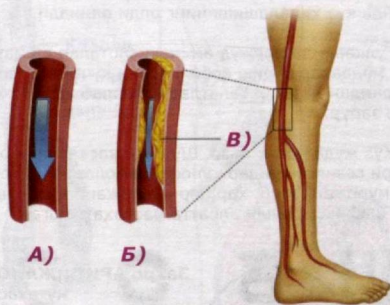
Хасталикни фақат мутахассис шифокор даволайди. Даво томир кенгайтирувчи дорилар билан оёққа қон оқиб келишини яхшилашга қаратилмоғи лозим.

Физиотерапия муолажаларини олиш ва санаторий-курортларда даволаниш анча фойдали. Бемор узоқ вақт сабр-чидам билан даволаниши керак. Облитерацияловчи эндотериитга хос дастлабки аломатлар пайдо бўлганда дарров мутахассис шифокорга мурожаат этилса ва муолажалар қанча барвақт бошланса, шунча яхши наф беради.

Хасталикнинг олдини олиш учун томирлар торайишига олиб келадиган омилларни йўқотиш лозим. Масалан, тамаки чекишдан воз кечиш, оёқнинг қаттиқ совуқотишига йўл қўймаслик, қисиб турадиган пойабзал киймаслик керак.

Шахсий гигиенага риоя этиш, уйқуга ётишдан олдин оёқни совунлаб ювиш ва кўп терлайдиган бўлса спирт билан артиш тавсия этилади. Ёз кунларида оёқ терисини яра-чақалардан асраб, қадоқларни кесганда, тирноқ олганда эҳтиёт бўлиш зарур.

Гулнора ЙЎЛДОШЕВА,
мутахассис.



А) Соғлом артерия; Б) Хасталанган артерияда қон йўлининг торайиши; В) Томир деворида холестерин пиллакчаларнинг пайдо бўлиши.

Тавсиялар

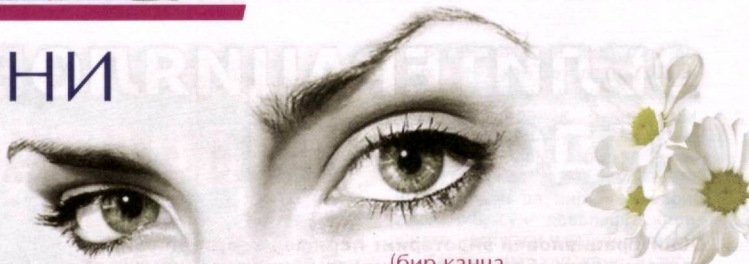
ОЁҚЛАР ЎТА ТОЛИҚҚАНДА...

Жуда кўп юриб чарчаганда, кун бўйи тик туриб оёқларда оғриқлар пайдо бўлганда қуйидаги муолажаларни қўлланг:

- 2 ошқошиқ газанда баргини 1 л сувда бироз қайнатиб, дамлаб қўйилади. 10-15 дақиқа оёқлар ванна қилинади. Муолажадан кейин оёқларни яхшилаб артиб, оз миқдорда ёғ суртиб, енгил массаж қилинади.

- 2 ошқошиқ қуритилган, майдаланган газанда ўсимлигининг илдизини 1 стакан ўсимлик мойига солиб, 1 дақиқа қайнатилади. Кейин совитиб оёқларга суртилади.

КЎЗЛАРНИ АСРАШ УЧУН



(бир қанча
фойдали усуллар мавжуд)

Кўзларни зўриқтириш (масалан ғира-шира ёруғликда китоб ўқиш ёки ёзиш, кун бўйи компьютер экранига тикилган ҳолда ишлаш, ноқулай об-ҳаво шароитида – жазирама иссиқ ёки кучли изғиринда ҳимоя кўзой-накларисиз юриш сингари ҳолатлар) кўриш қувватига салбий таъсир қилиш билан биргаликда жисмимизда-ги шу нозик аъзо билан боғлиқ касалликларни келти-риб чиқаради.

Билиш жоиз, табиий ёруғлик муҳитида кўриш ўткирлиги анча юқори бўлади. Сунъий ёруғликда эса аксинча, кўриш қобилиятига зарар етиши мумкин. Айниқса кечқурунлари чироқ ёруғида ўта майда ҳарфларни ўқиш ёки бичиш-тиқиш ишларини бажариш мунтазам давом эттирилса, бу ҳол бора-бора кўриш қуввати пасайишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам ўқиш ва ёзиш пайтида шифтдаги чироқнинг ўзи камлик қилади. Ён томондан қўшимча ёруғлик лампаси ўрнатган маъқул.

Кўзларнинг зўриққанлигини билдирувчи аломатлар қуйидагича:

- кўзларни омиб-очганда ачишиш ёки қичишиш;
- нимадир қадалаётгандек туюлиши;
- қорачикларни ҳаракатлангиринда оғриқ;
- кўз олмаларининг қизариши;
- атрофдаги буюмлар иккита бўлиб кўриниши;
- бўйин ва елкаларнинг зирқираши.

Кўриш қобилияти меъёрда бўлиши учун организм зарур миқдорда витаминлар ва микроэлементлар билан таъминланиши керак. Айниқса витамин А етишмаган ҳолларда кўриш қувватининг сусайиши тезлашади. Озиқ-овқатларда калий моддаси ҳам етарли бўлиши жуда муҳим. Демак, картошка, сабзи, олма, апельсин истеъмол қилиш ёки уларнинг шарбатларини ичиб туриш орқали кўз қуввати ошишига эришиш мумкин. Кундалик таомномада пиллоқ, бодом, помидор, қовоқ бўлса янада яхши.

Кўзлар ҳолатини яхшилашнинг бир қанча фойдали усуллари борки, уларни билиб қўйишимиз лозим. Сабзавотларни хомлигича истеъмол қилиш, турли ошқўқлар (петрушка, шивит, райхон, сельдерей) ва зираворлар (зира, қорақанд, занжабил, долчин) ҳамда исмалок, кўзиқулоқ, ялпиз каби хуштаъм гиёҳларни таомларга қўшиб ейиш кўриш қувватига ижобий таъсир кўрсатади. Кўзлар равшанлигини оширувчи ва айрим кўз хасталикларини бартараф этувчи оддий муолажаларни ҳам қўллаш мумкин.

● Кўриш хусусияти заифлашганда наъматақ гулларида тайёрланган дамлама билан кўзларни ювиб турилса наф беради.

● Бир сиқим арпабодинни бир стакан қайноқ сувда дамлаб, сўнг илиқ ҳолида кўзлар ювилса кўриш ўткирлиги ортади, катаракта (кўз хиралашиси) хасталиги ривожланмайди.

● Мойчечак гулларида тайёрланган дамлама билан яллиғланган кўзлар ювилса, тузалиши тезлашади.

● Сунъий ёруғликда кўп ишлаб кўзлар зўриқитиш туфайли чарчок ва бош айланиши рўй берганда қорағат мевасини истеъмол қилиш ёки барглари чой ўрнида дамлаб ичиш фойда беради.

● 2 ошқошиқ қурибтиб майдаланган баргибуб барглари икки стакан қайноқ сувда икки-уч соат дамланади, сўнг сузиб олиниб кўзлар шу сувда ювиб турилса турли шамоллаш ва қизаришларнинг олди олинади.

● Петрушка таркибидаги витаминлар кўз тўр пардасини озиқлантиради. Шу туфайли петрушканинг сиқиб олинган 1 ошқошиқ шарбатини ярим стакан сувга қўшиб ичиб турилса самараси бекиёс бўлади.

● Дўлана меваси асал билан бирга истеъмол қилинганда кўз хиралашининг олди олинади.

● Гулқарамда мавжуд аминокислоталар ва маъданли моддалар кўриш қобилиятини кучайтиради. Гулқарамдан ҳар хил салатлар тайёрлаб истеъмол қилиш зарур.

● Кўз жуда нозик аъзо. Шу боис касаллик аломатлари сезилганда дарҳол офтальмолог мутахассисга мурожаат этиб, ҳар бир муолажани қўллашдан аввал шифокор билан албатта маслаҳатлашган маъқул.





ОЁҚДАГИ ЯРАЛАР:

**МУОЛАЖА
ЁРДАМ БЕРАДИМИ?**

Оёқнинг болдир қисмида пайдо бўладиган яраларга 70-80 фоиз ҳолларда сурункали веноз етишмовчилик сабаб бўлади...

Маълумки, артериал қон айланиш тизими кислород билан бойиган қонни юрак орқали аъзо ва тўқималарга етказиб беради. Веноз қон тизими эса бу қонни қайтадан юрак томон элтади. Шунингдек ҳар 15-20 сантиметр масофада юракка очиладиган клапанлар (қопқоқлар) жойлашгани сабабли венадаги гидростатик босим меъёрдан ошмайди. Венанинг диаметри артерия диаметридан каттароқ, веналар сони ҳам кўпроқ бўлади. Ҳар бир артерияга 2-3 та вена тўғри келади, 70 фоиз қон веноз тизимда оқади.

Оёқдаги яраларга арзимаган жароҳат сабаб бўлиши ҳам мумкин. Оёқни бирор нарсага уриб олиш, пашша чаққан жойни қа-

шишнинг ўзи кифоя. Бу жароҳатлар ўзи мустақил ҳолда хавф туғдирмайди. Лекин жароҳатланган соҳадаги тўқималарда қон билан таъминланиш бузилганидан сўнг асорат, яъни трофик яра юзга келади.

Веноз босим юқорилиги тўфайли капиллярлардан келаётган плазма миқдори кўпаяди, бу эса шишга олиб келади ва тўқималардаги кислород миқдори меъёрдагидан паст бўлади. Шишган тўқимадаги яра қийин битади. Чунки бундай тўқимада озикланиш бузилади.

Яралар баъзан инфекция ҳисобига ривожланади ва даволанмаса трофик яраларга - қийин битадиган жароҳатларга айлана-

ди. Бундай яралар пайдо бўлишидан олдин куйидаги ҳолатлар кузатилади:

- оёқ болдирлари шишади;
- оёқларда чарчоқ ва оғирлик сезилади, бу ҳол эрталабга бориб ҳам йўқолмайди;
- кечаси болдир мушаклари тез-тез тортишади;
- веналар катталашади;
- оёқ терисиди кўкимитир доғлар пайдо бўлади.

Трофик ярани даволашнинг консерватив (дори-дармон билан даволаш) ва жарроҳлик усуллари бор. Компрессион терапия, яъни болдирни эластик бинт билан боғлаб юриш самарали консерватив даво усулларидан ҳисобланади.

Дори-дармонлар ёрдам бермаса жарроҳлик амалга оширилади. Бунда албатта қон-томир жарроҳлигига мурожаат этилади.

Сурункали веноз етишмовчиликда веналар эластиклигини (эгилювчанлигини) тизимлаш жуда муҳим. Тўғри боғланган эластик бинт қоннинг орқага оқишига ва веноз қон оқими сустлашишига йўл қўймайди. Бинт тақишда оёқдаги ташқи босим ошади ва натижада веналар диаметри кичраяди, шишлар кетади, оёқдаги оғриқ ва оғирлик ҳисси йўқолади.

Компрессион терапия эса нафақат трофик яралар битишида ёрдам беради, балки улар пайдо бўлишининг олдини ҳам олади.

Тавсиялар шундан иборатки, веналарда дарди бор одамлар тузсиз ва зирavorларсиз парҳезга амал қилишлари керак.

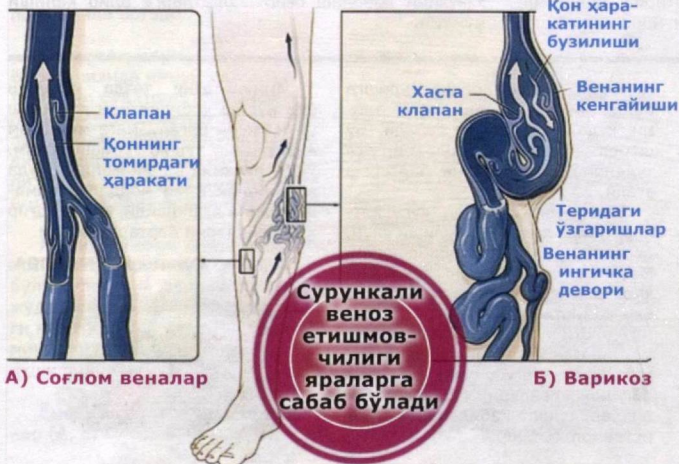
Оғир жисмоний меҳнатдан ҳам воз кечиш, кўп юк кўтармаган маъқул.

Совуқ сувда ювиниш муолажалари фойдали, лекин иссиқ ванналар зарар қилади.

Қалин ёки қисиб турувчи кийим кийиш, асоссиз равишда бандаж ва қоринни тўғрилаш учун мўлжалланган белбоғларни тақиб юриш зарар келтиради.

Трофик яраларни ўзбилармонлик билан даволаш оғир оқибатларга олиб келади. Бемор яраларни келтириб чиқарган сабабни аниқлаш мақсадида шифокорга мурожаат этиши керак.

Моҳидил СОЛИЕВА.





ПЕШОБ ЙЎЛИ ИНФЕКЦИЯЛАРИ

Собир БАБАТАЕВ,
олий тоифали шифокор-уролог.

Пешоб йўлларида учрайдиган инфекциялар ҳақида нималарни билиш муҳим?

Статистика маълумотларига кўра, деярли ҳар икки аёлдан бирининг ҳаётида ҳеч бўлмаганда бир марта пешоб йўллари инфекциясини учраб туради. Пешоб йўллари инфекцияси кўпинча цистит ёки пиелонефрит кўринишида кечади. Циститда яллиғланиш қовуқ деворини ривожланади, у ерга инфекция пешоб чиқариш канали орқали тушади.

Бу инфекция қандай пайдо бўлади?

Қовуқда яллиғланишга сабабчи бўлган бактерияларнинг кўпи ичакларда яшайди. Аммо пешоб чиқариш канали ташқи тешигининг анатомик жиҳатдан қовуққа яқин жойлашуви туфайли бактериялар қовуқ ичига кириб у ерга яллиғланишни келтириб чиқаради. Шу ўринда айтиш жоиз, қовуққа инфекция киришига узоқ вақт совуқда қолиш ёки шахсий гигиена қоидаларининг бузилиши сабаб бўлади.

Цистит нима?

Ўткир ривожланувчи цистит оғриқли сийиш билан кечади. Сийгандан кейин қовуқнинг охиригача бўшамаганлиги сезилади. Баъзан пешобда қон излари ҳам бўлиши мумкин. Тана ҳарорати эса, аксарият ҳолларда, меъёрда туради.

Цистит аломатлари пайдо бўлганда нима қилиш керак?

Суюқлик қабул қилишни кўпайтириш зарур. Айниқса, бу кљюквдан тайёрланган морс ёки пешоб

ҳайдовчи ўтлардан дамламалар тайёрлаб ичилса яна ҳам яхши бўлади. Пешоб қанчалик кўп чиқиб кетса, инфекциядан шунчалик тез фориғ бўласиз.

Қовуқ соҳасига иссиқлик муолажаси қўллаш мумкинми?

Қуруқ иссиқдан фойдаланиш мумкин. Лекин шифокор билан албатта маслаҳатлашган маъқул.

Дори воситаларини қабул қилишдан олдин ҳам уролог ёки терапевтга мурожаат қилинг. Даво учун антимикроб препаратлар қўланилади. Препаратнинг микдори ва қўллаш тартибини шифокор индивидуал тарзда белгилайди. Циститнинг аломатлари одатда, 2-3 кунда йўқолади, бутунлай соғайиш 5 кунда кузатилади. Бундан сўнг эса қон ва пешоб таҳлилларини назорат қилиш муҳим.

Цистит ўз вақтида даволанмаса...

У ҳолда пиелонефрит ривожланиши хавфи юзга келади. Бунда қовуқдаги инфекция юқорига кўтарилиш йўли билан бўйракларга тарқалади. Тана ҳароратининг 37,5 0 С-38 0 С, баъзан эса 39 0 С гача кўтарилиши, ҳамда бел соҳасидаги симилловчи оғриқлар пиелонефритнинг ўзига хос белгилари ҳисобланади. Сийиш тез-тез сийиш ва пешоб хиралашши рўй беради.

Пиелонефритнинг белгилари пайдо бўлса дарҳол шифокорга мурожаат қилиш зарур. Баъзан, ҳатто урология бўлимида ётиб даволаниш зарур бўлади. Даволаш антибиотиклар қўллашни талаб этади. Ўз-ўзини даволаш оғир асоратларга олиб келиши мумкин.

Маслаҳат

ВИТАМИНЛАР МАНБАИ

Кальций ва фосфор алмашинуви бошқарувчи ҳамда суюқлар мустаҳкамлигига жавобгар ҳисобланган Д витаминига бой бўлган балиқда йод, фосфор ҳамда фтор ҳам жуда кўп. Бу элементлар қалқонсимон без хасталиклари ва қанясдан ташқари ҳатто кам миқдордаги радиоактив нурланишлардан ҳам ҳимоялайди.

Оғир инфекция хасталиклари, ошқозон шираси камлиги ва сил касалликларидан кейин қувват-

га кириб, тезроқ оёққа туришга балиқ шўрваси, яъни "уха" таоми жуда яхши ёрдам беради. Бу шўрва организмни куч-ғайратга тўлдириб, ҳолсизликни бартараф этади.

Балиқнинг фойдали хусусиятлари ўзида сақланиб қолиши учун, аввало, уни тўғри пишириш лозим. Масалан, қовурилган балиқдан кўра димлаб, духовкада пишириб ёки қайнатиб тайёрланган денгиз маҳсулоти кўпроқ фойдалидир.

Подагра хасталигига чалинишни истамсангиз, селёдка, балиқ консервалари, тузланган балиқлар, шпрот кабиларни камроқ истеъмол қилинг.

Иммунитетни тезда кўтариш ёки кўриш қобилиятини яхшилаш учун инсон организмга мунтазам А витамини тушиб туриши лозим. Ушбу витамин балиқ мойида жуда кўп. Балиқ мойи моддалар алмашинуви яхшилади, кўплаб оғир хасталикларни бартараф этади.

Гулчехра УМАРОВА.



Ўсимлик ёғларининг шифолари

Таом ёки салатлар тайёрлашда ўсимлик ёғлари ишлатилса саломатлик учун фойда келтиради. Ҳар бир ўсимлик ёғи ўзига хос таъмга ва ижобий хусусиятга эга. Биз ёғларни танлаб истеъмол қилишда улар ҳақдаги маълумотларни билишимиз жоиз.

Зигир ёғида юрак ва буйрак фаолиятини яхшиловчи Омега-3 ёғ кислотаси кўп (60 фоиз). Қайлалар ва турли егуликлар тайёрлашда зигир ёғидан фойдаланилса, улар қувватбахш таомга айланади.

Кунгабоқар ёғида атеросклероздан ҳимояловчи витамин Е бор. Жигар хужайралари, қон томирлар ва асаб тўқималари учун зарур бўлган витаминлар ҳам шу ёғда сероб. Кунгабоқар ёғини таомларни қовуришда, димлаб пиширишда, шунингдек, турли хил салатлар тайёрлашда ишлатиш мумкин.

Кунжут ёғи витамин Е га бой бўлиб, у юрак-қон томир ва иммун тизими фаолиятини яхшилашга кўмаклашади. Кунжут ёғини оловга кўп вақт қўямаслик керак, акс ҳолда у куйиши мумкин. Енгил пиширилдиган таомлар ва салатларга кунжут ёғи қўшилса, фойдалилик жиҳатлари янада ортади.

Ошқовоқ уруғидан олинган ёғ организмда иммун тизимини тикловчи руҳ (цинк) моддасига бой. Бу ёғ организмда "яхши" холестерин миқдорини кўпайтиради. Пиширилган гўштлар ва турли газакларга ошқовоқ уруғининг ёғи хуштаъмлик бағишлайди.

Маккажўхори ёғида фосфор ҳосилалари, яъни фосфатидлар бўлиб улар мия фаолияти учун жуда фойдали. Бу ёғ таркибидagi никотин кислотаси (PP витамини) юрак-қон томир ишини яхшилайди.

Ёнғоқ ёғида турли витаминлар (А, Е, С, В), шунингдек,

макро-ва микроунсурлар (руҳ, йод, кальций, магний, темир, мис, фосфор сингарилар) кўп. Бу ёғ улۇғ ёшлар таомномасида бўлса, янада яхши. Маринад ва салатлар ёнғоқ ёғи қўшилганда организмга тез сингади, тана қуввати ортади.

Хантал (горчица) ёғи бактерицид хусусиятга эга. Гарчи бу ёғни таомларга қўшиб бўлмасан, малҳамларга аралаштириб куйган жойга ёки яраларга суртилса тузалишини тезлаштиради. Томақ оғриқлари ва ангина касалликларини даволашда хантал ёғи анча фойда беради.

Узум данагининг ёғи таркибидa витаминлар, микроунсурлар ва ошловчи моддалар анчагина. У атеросклероз хасталиги ривожланишига йўл қўймайди. Ижобий томони шундаки, узум данагининг ёғи ҳар қандай ҳолатда фойдали хусусиятлари ва ёқими хидини йўқотмайди.

Узум данаги ёғи салат ва маринадларнинг тўйимлилигини оширади.

Зайтун мойи саломатлик учун зарур витамин, туз билан тўйинмаган ёғли кислоталарга бой ўсимлик мойларидан биридир. Хушбўйлиги, дориворлиги билан биринчи ўринда туради. Организмда 98 фоиз ҳазм бўлади. Таркибидa 102 элемент мавжуд. Сифати юқори, ҳазм бўлиши осон, зарарли моддаларни сақламайди. Тадқиқотлардан маълум бўлишича, она сuti таркиби зайтун мойига фойдалилиги жиҳатдан жуда ўхшашдир.

Зайтун мойи таркибидa тўйинмаган мой кислоталари кам бўлганлиги учун организмда холес-



терин миқдорининг кўпайишига олиб келмайди. Юрак-қон томир касалликлари ва қон босимининг кўтарилишига қарши ижобий таъсир этади. Жигар фаолияти ва ўт пуфагидан сафро ажралиб чиқишини яхшилайди. Ўт пуфagini, буйрак ва пешоб йўлида тўпланган тошларнинг тандан чиқишини осонлаштиради.

Давомли истеъмол қилиш кўкрак саратони касаллигига чалиниш миқдорини 35 фоизга пасайтиради. Эрталаб оч қоринга лимон шарбати ва зайтун мойи аралашмасидан бир ошқовоқ таъновул қилиш овқат ҳазм қилиш аъзоларидаги баъзи кurtлардан халос этади. Кунига ўртача 2-4 қошиқ истеъмол қилиш кўрғошин, фосфор ва бошқа кимёвий моддалар билан заҳарланишнинг олдини олади.

Тенг миқдорда зайтун мойи ва глицеринни бир неча томчи кислотали лимон шарбати билан аралаштириб, юз, оёқ-қўлга суртиб кунига 2-3 марта енгил уқаланса, тери юмшади, дағаллиги йўқолади. Мойи сочга суртилиб, кунига 6-8 дақиқа массаж қилинса, бошда қотиб қолган кирларни кетказди, сочи қақувват, мулоим ва гўзал қилади.

Саримсоқ бўтқаси билан аралаштирилган зайтун ёғи жароҳатга боғланса, тезда соғайишига ёрдам беради.

Мадина АТАЖИЕВА,
биолог.



Ялпизли дамлама ошқозон кислоталиги ошиши билан боғлиқ жигилдон қайнашини бартараф этади. 1 чой қошиқ майдалаб тўғралган ялпиз устидан 1 стакан қайноқ сув қуйинг. Ушбу дамлама олма шарбатига қўшиб ичилса, янада мазали бўлади.

Шивит (укроп) уруғи артериал қон босимини туширишда фойда беради. Бу ўсимлик уруғида эфир мойи кўп, у ичакларда газ (ел) ҳосил бўлишининг ҳам олдини олади.

Меъда ва ўн икки бармоқ ичак ярасида 1 ошқошиқ қуритилган зиркни (барбарисни) 1 стакан сувда 30 дақиқа қайнатиб, сузиб, аслига келгунча қайнаган сув қуйинг ва овқатланишдан олдин 50-100 мл дан ичиб туринг.

Уч дона лимонни парраклаб кесиб, устига қайнаган сув қуйинг, асал қўшинг, ярим соат турсин. Кун давомида ичиб турсангиз йўталинигиз қолади.

Икки дона йирик лавр барги икки стакан сувда ўн дақиқа қайнатилади. Тиндириб кун давомида ичиб турилса қонда қанд даражасини меъёрлаштиради.

Ичакда йиғилиб қолган токсинлардан халос бўлиш учун ухладан олдин бир ошқошиқ канакунжут мойи ичсангиз, инфекцияларга қарши самарали кураша олади.

Қирғичдан ўтказилган 0,5 чой қошиқ занжабил илдизи устидан бир стакан қайноқ сув қуйинг,

СОҒАЙИШНИ ИСТАСАНГИЗ...

совугач, асал қўшиб ичинг, шунда куватингиз ортади.

Қондаги холестерин миқдорини камайтириш учун: бешта саримсоқ бўлагини эзиб, устига қайнатиб совутилган сув қуйинг, бир кун турсин. Сўнг докадан сузиб, идишга солинг, оғзини ёпиб совуттичга қўйинг. Дори тайёрлаш учун 1 ошқошиқ дамламани 1 стакан сутга ёки қатикча қўшиб аралаштиринг. 1 стаканнинг ҳаммасини кечаси ичинг. Бир ой шу хилда даволансангиз холестерин миқдори кескин камаяди.

Дўлана ва арслонқуйруқ меваларидан 4 хиссадан, дори-хона мойчечагидан 1 хисса олиб аралаштиринг, 1 ошқошиқ аралашмага 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 2 соат дам едиринг. Кунига 3 маҳал 1 ошқошиқдан ичиб турилса, нерв касалликлари, юрак неврози ва гипертония дардларини енгиллаштиради.

Бир ҳовуч баргизуб баргини гўштқиймалагичдан чиқарамиз. Сўнг крем билан аралаштириб, оёқларга суртамыз. Махсус қоғоз пакет билан ўраб қўямиз. Маълум вақт ўтгач, олиб ташлаймиз, оёқлардаги ҳолсизлик бартараф этилади.

Ошқозон ости бези ишида муаммо пайдо бўлса, 1 чой қошиқдан далачай, баргизуб барги, мойчечак ва ялпиз ўтларига ярим литр қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйинг. Сузиб, кун давомида истаганча ичиб юриш мумкин.

10 г қуритилган дўлана мевасига 200 г қайнатиб совутилган сув қуйинг. Кунига 1 маҳал 150-200 граммдан ичиб турсангиз, ични юмшатади.

100 г янги ерқалампир (хрен) билан 1 дона лимонни гўштқиймалагичдан чиқаринг. Хар кун наҳорга 1 чойқошиғига асал қўшиб еб турилса простата бези касаллигини даволашда кўмаклашади.

Ич яхши юришиши учун но-нуштадан 10-15 дақиқа олдин бир стакан сув ичинг. Бу ичак перистальтикасини ишга солади. Агар ўзингизни бунга ўргата олсангиз, тез орада қабзият билан боғлиқ муаммолардан қутуласиз. Эрталаб-лари иштаҳаси йўқ кишиларга эса бир чойқошиқ асал қўшилган илик сув ичиш тавсия қилинади.

Наъматак, қора смородина, малина барглари ва мойчечакни тенг қисмда олиб, устига қайнаган сув қуйиб, (бир ошқошиққа) бир соат қўйиб қўйинг. Хар кун 2 маҳал 1 стакандан ичиб туринг, буйрак дардларини енгиллаштиради.

Веналар варикозини бартараф этиш учун помидорни халқа қилиб кесиб, оёқларингиздаги бўртиб чиққан жойга қўйиб, устидан полиэтилен, сўнг иссиқроқ нарса билан 4 соатга ўраб қўйинг. Хар кун шундай қилиб турсангиз 2 ҳафтадан кейин ижобий таъсири сезасиз, имкон топсангиз ярим йил шундай муолажа қилинса веналарингиз соппа-соғ бўлади.

Сули билан жигарни тозалашга ҳаракат қилиб кўринг. 1 стакан сули доналарини янчиб, устига 1 л қайнаган сув қуйинг, паст оловда 30 дақиқа қайнатинг. Хар кун ичиб турсангиз жигарингиз яхши тозаланади.

Ошқозон ярасини даволашда 1 ошқошиқ сули унига бир стакан совуқ сув қуйиб, қайнатинг. Бундай кисел гастрит ва панкреатитда ҳам жуда фойдали.

Буйракдаги қумларни чиқариш усули оддий. Бунинг учун 4 ошқошиқ янги қирилган ерқалампир (хрен) устига бир стакан қайнаган сут қуйилади. Сузиб, совугандан кейин, кун бўйи ичиб турилади. Меъдангизда дард бўлмаса, 2 ҳафта ичиш мумкин. Бир ҳафта дам олгач, муолажа яна такрорланади.

Гўзал МИРЗААЛИЕВА,
биолог.



ПРОПОЛИС ДОРИ ЭМАС

(лекин кўплаб касалликларга даво)

Асаларилар ўз оиласини ёзги иссиқдан ва қишки совуқ ҳаво оқимидан сақлаш, шунингдек турли ҳашаротлар ҳужумидан ҳимоя қилиш мақсадида уяга қирадиган йўлакчага прополис (юмшоқ, ёпишқоқ, нордон таъмли, сарғиш-яшил ёки жигарранг модда) ёрдамида тўсиқлар қўядилар. Худди шу модда «душман» бактериялар, вирусларни, нобуд қилиб оғриқ қолдирувчи хусусиятга эга.

Прополис (асалари муми ҳам дейилади) мураккаб таркибга эга. Унда ёғ кислоталари, эфирлари, тўйинган углеводлар, хушбўй моддалар мавжуд. Қоронғи ва салқин жойда сақланса кўп йиллар шифобахшлигини йўқотмайди.

Кўпинча прополисдан дори тайёрлаш учун спирт ишлатилади. Прополиснинг спиртли аралашмаси кўплаб дардларни энгиллаштиради, буткул тузатиб юбориши ҳам мумкин. Масалан:

- шамоллашга даво бўлади;
- яраларнинг битишини тезлаштиради;
- қон босимини туширади;
- иммунитетни мустаҳкамлайди;
- жинсий ва қалқонсимон безлар фаолиятини яхшилайди;
- тери тошмаларини йўқотади;
- замбуруғли касалликларни даволашда фойда беради;
- тишлар эмал қисмини емирилишлардан сақлайди.

Прополиснинг спиртли аралашмасидан эритмалар, малҳам ва шамчалар тайёрланади.

Прополис малҳами орқа чиқарув тешигидаги ёрилишларда фойда қилади. 30 фоизли спиртли эритмасидан кунига уч маҳал овқатланишдан бир соат олдин қирқ томчидан қабул қилиш сурункали холецистит ва колит хасталиклари кечишини энгиллаштиради.

Тиш оғриси нўхат катталигидаги бир-иккита прополис бўлагини оғриқ соҳага босиб турилади. Ангинада худди шунча миқдордаги прополис бўлагини оғизга солиб тил билан айлантириб туриш керак.

Прополиснинг 20 фоизли спиртли эритмасидан 30 томчи 1 стакан илиқ сувга томизиб, кунига 3 маҳал овқатланишдан 1 соат олдин ичиб турилса йўғон ичакнинг ўткир ва сурункали яллиғлашида даво бўлади.

Жигар ва ўт пуфаги хасталиклари, панкреатитга учраган ва буйрағида тоши бор беморлар прополис билан даволанишлари тавсия этилмайди.

Насиба ҲИКМАТОВА,
доришунос.



КОҲУ

истеъмол қилинади. У иштаҳани оцади, меъда шираси ажралишини тезлаштиради, ферментлар фаолиятини рағбатлантиради, сафро ажралишига ёрдам беради, ичаклар перистальтикасини (тўлқинсимон ҳаракатини) тартибга солади. Шу жиҳатдан коҳу ҳам аъзоларида нуқсон бор, меъда шираси кам ажраладиган ва қабзиятга учраган кишиларга жуда фойдалидир.

Мутахассислар таъкидлашларича, коҳу аъзолардан холестерин моддаси чиқиб кетишига ёрдам беради. Шунингдек бу ўсимлик моддалар алмашинувини яхшилайди, истеъмол қилинганида қон таркиби ва ҳазм аъзолари фаолияти меъёрлашади. Авиаминоз хасталигини бартраф этишда ҳам коҳунинг фойдаси кўп.

Коҳу (салат) ўсимлигининг бир неча турлари бўлиб, улар кўриниши жиҳатдан бир-биридан фарқланади. Рум коҳуси, ёғли, кўсурловчи турлари ичида энг кўп ишлатиладиган баргли коҳу ҳисобланади ва шифолик даражаси юқорилиги билан ажралиб туради.

Ўсимлик таркибида В гуруҳидаги витаминлар, кўп миқдорда каротин, калий, кальций, темир, фосфор, магний, йод, марганец, рух ва органик моддалар ҳамда қанд ва оксил бор. Оз миқдорда азот моддалари, минерал тузлар мавжуд.

Коҳу асосан хомлигича, баъзида қайнатиб ёки қовурилиб

Коҳу турли даражадаги камқонликларда наф беради, шунингдек ҳомиладор аёллар, ҳолсизланган кексалар ва узок вақт ётиб даволанган беморларга куч-қувват бағишлайди. Ўсимлик юрак ишига ҳам кўмаклашади.

Коҳу тинчлантирувчи хусусиятга эга, у мириқиб ухлашга кўмаклашади, подагра, бронхит ва кўкйўталда даво бўлиши аниқланган. Бу ўсимликдан доривор сифатида фойдаланиш учун бир ошқоқ салат барглари бир стакан қайноқ сувда дамланади, бир-икки соатдан сўнг сузиб олиб кун давомида ярим стакан миқдорда ичилади.

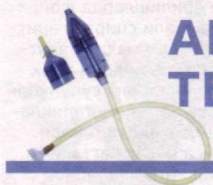
Коҳу(салат) барглари ҳар кун овқатларга қўшиб истеъмол қилиб турилса, асаб фаолиятини рағбатлантириб, кун давомидаги чарчоқ ҳиссига барҳам беради.

Нигора ҲОТАМОВА,
доришунос.



АНТИБАКТЕРИАЛ ТЕРАПИЯ

(хасталик асоратларини бартараф этади)



Тумов яхши даволанмаса ўзидан асорат қолдиради. Шу мақсадда бемор тузалишини осонлаштириш учун антибактериал терапия ва комплекс муолажалар қўлланади.

Нафас олишга қийналмаслиги учун тумов пайтида беморнинг бурун бўшлиғи шиллиқ қаватларини мутахассис кўмағида ювиш ва хасталанган соҳага керакли дориларни юбориш керак бўлади. Масалан бурун орқали тўпланган йиринг чиқариб ташланса бемор енгил нафас олади, тана ҳарорати меъёрга тушади. Яъни инфекция билан тўлган ажралмадан (балғамдан) халос бўлингач бурун шиллиқ қаватининг микроб ва бактериялардан ҳимоялаш тизими фаолияти тикланади.

Бурун ва бурун ёндosh бўшлиқларини ювиш албатта тажрибали оториноларинголог кўмағида бажарилгани маъқул. Акс ҳолда, тажрибасиз одам бурунни тозалаётган вақтда инфекцияни ичкарига, кулоқ томонга “итариб”, муолажани мураккаблаштириб юбориши мумкин. Бурунни тозалаш вақтида пахтали чўп, пипетка, резина нок сингариларни ишлатиш тавсия этилмайди. Чунки бурун ичи шиллиқ қавати ва тўқималари жуда нозик бўлиб, салга жароҳатланиши мумкин.

Шифохона шароитида махсус ускуналар (механик ёки электр сўргичлар –аспираторлар) ёрдамида бемор бола бурун бўшлиғини тозалаш яхши самара беради. Пешана ёки асосий бўшлиқларни

зондлаш усулида тозалаш ҳам тумовнинг тезроқ даволанишида ёрдамчи воситадир. Беморлар ортиқча азият чекмасликлари учун ҳозирги ювиш асбоблари жуда қўлай ҳолда ишлаб чиқарилмоқда.

Бурундаги яллиғланишларнинг кўз касоли ҳолатига таъсир кўрсатиши исботланган. Демак, бурунни ўз вақтида тозалатиб туриш нафақат тумов тузалашини тезлаштиради, балки кўзларда юзага келиши мумкин бўлган асоратларнинг ҳам олдини олади.

Тумов асоратлари сифатида сурункали тонзиллит, ангина сингари жиддий хасталиклар юзага келишини бартараф этиш учун тумовни босқичча-босқич, кунт билан даволаш зарур бўлади. Тўғри ташхис қўйишда рентгенография ёрдам беради, чунки бурундаги кўпгина касалликлар ҳақида рентген тасвирлари ҳам аниқ маълумотлар бера олади. Агар аниқ ташхис қўйишда қўшимча таҳлилларга эҳтиёж сезилса, бу фақат мутахассис кўрсатмалари асосида бажарилади.

Назокат ҒУЛОМОВА,
мутахассис.

ТабиаТ - табиб

КАРТОШКА



Картошка клетчатқаси ошқозон ва ичак шиллиқ қаватини кўзгамайди. Қайнатилганини, ошқозон яраси ва гастрит зўрайганда ҳам ейиш мумкин. Картошка крахмали жигар ва қон зардобидаги холестеринни камайтиради, яъни антисклеротик хусусиятга эга. Картошка таркибида калий кўп бўлиб, у организмдан ортиқча сувни чиқариб юборишга ёрдам беради.

Янги картошка аскорбин кислотасига бой. 100 г картошкада тахминан 20 мг аскорбин кислотаси бўлиб, у организм кунлик эҳтиёжининг учдан бир қисмини ташкил этади. Картошкада фолат кислотаси, кальций тузи, мағний, фосфор, В, РР гуруҳидаги витаминлар ҳам бор.

Картошка суви билан азалдан ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраларини даволашган. Шунингдек, у организмни хилтлардан тозалайди: бунинг учун сиқиб олинган картошка шарбатини сабзи ва сельдерей суви билан

аралаштириш лозим. Кун давомида оз-оздан ичиш керак.

Яшил тусга кирган картошка соғлиқ учун хавфли. Ёруғлик таъсирида тугунақларда захарли соланин моддаси тўплана бошлайди. Агар одам таркибида соланин бўлган картошкани жуда кўп истеъмол қилса терисида салбий ўзгаришлар кузатилади. Айрим мутахассислар тугунақ-

нинг кўқарган жойини кесиб ташлаб, қолган қисмини кўркмасдан еса бўлади, деса, баъзилар тугунақда кичкина яшил доғнинг пайдо бўлиши соланин бутун картошкага тарқалганини билдиришини ва ундан фақат удуғлик сифатида фойдаланиш мумкинлигини айтишади.

Картошка суви меъда кислотаси камайганда тақиқланади, қандли диабет ва семизликда ҳам ичиш тавсия этилмайди. Акс ҳолда таркибидаги крахмал дардинг зўрайишига сабаб бўлиши мумкин. Бундан ташқари, картошка сувини ҳаддан ташқари кўп ичиш ошқозоноти беzi фаолиятини ёмонлаштиради. Шунингдек, картошкани кўп истеъмол қилиш таносил касалликларидан қийналаётган кишиларга мумкин эмас. Чунки у пешоб тош хасталигининг зўрайишига олиб келади.

Гулчеҳра УМАРОВА,
дориуноос.

Устоз меҳри шамчирок кабидур...

Организмда жуда кўп лимфа йўлларидан иборат бутун бир тизим мавжуд бўлиб, у ўта муҳим вазифаларни бажаради. Яъни, иммунобиологик жараёни ва лимфа оқими (ҳаракатини) тартибга солиб туради. Бордию лимфалар (айниқса кўкрак ва қорин соҳасидаги лимфалар) яллиғланса, улар катталашади ва ҳаётий жараёнлар издан чиқади. Бундай вақтда жароҳатланган соҳада лимфа суюқлиги оқиб кетади, у билан бирга организм кўп миқдорда оксил, ёғ, углеводлар, ҳатто зарур витамин ва минерал моддаларни йўқотади.

- Лимфа хасталиклари асоратлари ҳақида беморларга кенгроқ тушуنча беришимиз зарур, шундагина улар ўз соғлиғи учун жиддийроқ қайғуришади, - дейди Андижон давлат тиббиёт институтининг Ю.Атабеков номли клиникаси лимфолог шифокори Дилмурод Суёнов.



Бу ёш шифокор касб машаққатларини теран англайди, ўз устида қаттиқ ишлайди, соҳага оид илғор усулларни амалиётга тадбиқ этади. Андижон давлат тиббиёт институтини тамомлаб, бир неча йилларки, институт клиникасида иш фаолиятини давом эттираётган Дилмурод Суёнов устозларининг, айнқса Жўраҳон Саидхўжаевадек моҳир лимфолог, жарроҳлар изидан бориб, ҳамиша уларнинг бой тажрибаларига таянади. "Устозларим меҳри илмий изланишларим йўлини шамчирокдай ёритиб туради" дейди у.

Изланувчан мутахассис, лимфолог Дилмурод Суёнов клиникада фаолият юритиш билан биргаликда институтнинг "Факультет ва госпитал жарроҳлик" кафедрасида ўқув ишлари бўйича масъул саналади. Давр тиббиётининг улкан талабларини чуқур тушуниб, илм йўлидан дадил бораётган бу ёш шифокорнинг айна вақтда парвози баланд, шижоату ғайрати эса ҳавас қилгуликдир.

Биз Дилмурод каби ёш, фидойи, изланувчан шифокорларимизга келажақда каттадан-катта муваффақиятлар тилаймиз.

Мавлуда ТУРСУНОВА.

Иқтидорли олим эди

Ҳаётлик чоғларида бемисл эзгу ишларни амалга ошириб, тиббиёт илмий ривожига улкан ҳисса қўшган йирик олим - ЎзР ФА Иммунология ва инсон геномикаси институти экспериментал иммунология лабораторияси мудири, тиббиёт фанлари доктори, профессор Акрам Батирбеков бу кун ораимизда йўқ, биз уни фақат ёруғ хотиралар билан ёдга оламиз.

Акрам Батирбеков 1949 йилда Жиззах вилоятида туғилган. У 1973 йилда Самарқанд давлат тиббиёт институтини тамомлагач, то 1975 йилгача Москва шаҳридаги Биофизика институтида тадқиқотчи-стажер бўлиб ишлаган. 1975 йилдан то 1977 йилгача Самарқанд давлат тиббиёт институтининг ижтимоий гигиена кафедрасида ассистент, 1986 йилгача эса Тошкент давлат тиббиёт институти лабораториясида катта илмий ходим сифатида хизмат қилди. 1986 йилдан то 1991



йилгача Иммунология институтининг Тошкентдаги филиалида лаборатория мудири бўлиб фаолият олиб борган. 1991 йилдан 1995 йилгача 2-Тошкент давлат тиббиёт институтининг микробиология кафедрасида катта ўқитувчи, профессор, 1997 йилгача шу кафедранинг мудири, 1997 йилдан то 2003 йилгача 2-Тошкент давлат тиббиёт институтининг Марказий илмий-тадқиқот лабораториясида иммунология бўлими мудири бўлиб ишлаб келди. 2012 йилдан ЎзР ФА Иммунология ва инсон геномикаси институтида экспериментал иммунология лабораторияси мудири лавозимида ишлади.

Акрам Батирбеков 230 дан ортиқ илмий ишлар ва 26 та монография, 10 та муаллифлик гувоҳномаси ва 12 та патент муаллифи бўлди. Унинг раҳбарлигида 17 та номзодлик ва 3 докторлик диссертациялари ҳимоя қилинди.

ЎзР ФА нинг Фундаментал тадқиқотларни қўллаб-қувватлаш фондининг 4-та фундаментал тадқиқоти ва битта амалий тадқиқоти лойиҳаларига раҳбарлик қилган. Илмий фаолиятдан ташқари институтининг ижтимоий ишларида фаол иштирокчи бўлди. Жумладан 2003-2011 йилларда институтининг илмий котиби, институтининг аспирантура бўлими мудири, эксперт комиссиясининг раиси, «Назарий ва клиник тиббиёт» журнали таҳририятининг кенгаш аъзоси, ихтисослашган кенгаш раисининг ўринбосари, апробацион семинар раиси, аллергология ва иммунология мутахассислиги бўйича номзодлик минимуми имтиҳон комиссияси раиси лавозимларида ишлади.

Экспериментал иммунология соҳаси бўйича нафақат республика мида, балки Марказий Осиёда катта мактаб яратган йирик олим Акрам Анварович Батирбековнинг оила аъзолари ҳамда қариндошларига чуқур ҳамдардик билдириб, шуни айтмоқчимизки, бу инсоннинг ҳаёти ва салмоқли илмий фаолияти ёш авлод учун ибрат бўлиб қолажак.

Бир гуруҳ ҳамкасблари.

Лат ейиш спорт ва маиший ҳаётда энг кўп уч-райдиган шикастланишлардан бири ҳисобланади. Баъзида озгина туртилиб ёки қоқилиб кетсак ҳамда оёқ ёки қўлларда шиш ва моматалоқ пайдо бўлса, кўпинча эътибор бермаймиз.

Маиший меҳнатда рўй берган шикастланишлар жиддий ҳисобланмаса-да, лекин кейинчалик саломатлик учун асоратлар қолдириши мумкин. Шунинг учун, шикастланганда биринчи навбатда нима қилиш кераклигини билиш муҳим аҳамиятга эга.

Шикастланганда «БИРИНЧИ ЁРДАМ» МУҲИМ

ЛАТ ЕЙИШ ВА ШИКАСТЛАНИШ БЕЛГИЛАРИ

Лат ейишнинг асосий белгилари - бу оғриқ, шиш ва моматалоқдир. Ушбу белгиларнинг қанчалик намоён бўлиши шикастланган соҳа юмшоқ тўқимасининг эзилиши даражасига боғлиқ. Булар юзаки тирналишдан тортиб, то қўл-оёқларда турли ҳажмдаги оғрикли шиш ва моматалоқ бўлиши мумкин.

Моматалоқ ёки гематома (қон томирларининг ёрилиши оқибатида тери остида қон тўпланган жой) шикастлангандан кейин 2-3 кун ўтиб юзага келади. Вақт ўтиб, қон ҳужайралари парчаланиши сабабли моматалоқ кўкмирт рангдан қора ёки сарғиш рангага ўзгаради.

Лат еган соҳадаги шишлар эса, қонталаш ва яллиғланишнинг ривожланиши натижасида келиб чиқади. Зарба ва оғриқ қанчалик кучли бўлса, моматалоқ ва шиш шунчалик катта бўлади. Бу юмшоқ тўқималар ва нерв толлаларининг каттик эзилиши сабабли келиб чиқади.

ШИКАСТЛАНГАНДА БИРИНЧИ ЁРДАМ

Шикастланганда 24 соат ичида биринчи ёрдам кўрсатиш муҳим аҳамиятга эга. Шундагина тезроқ қайта тикланиш, оғриқни қолдириш, қолаверса, турли асоратларнинг олдини олиш мумкин. Бунинг учун:

- ҳолатни синчиклаб ўрганиш, жиддий асоратлар - пай узилиши,

суяк синиши ва чиқишлар йўқлигига амин бўлиш керак;

- шикастланган қўл ёки оёқларни имкони борича қимирлатмаслик керак;

- лат еган жойга муз ёки совуқ бозиллатма (компресс) қўйиш мумкин. Бу тери остида тарқалаётган қонни тўхтатишга ҳамда оғриқ, шиш ва кўкаришларнинг олдини олади. Зарурат бўлса, боғлов қўйиш мумкин.

ҚАНДАЙ ДОРИ ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМ БЕРИШИ МУМКИН?

Лат еганда ёки моматалоқ пайдо бўлганда ностероид яллиғланишга қарши маҳаллий дори воситаси сифатида Европада ишлаб чиқарилган «Аэртал» кремани танлаш мумкин. Ушбу крем яллиғланиш ва оғриқсизлантириш хусусиятига эга, шиш ва қизаришларни камайтиради.

«Аэртал» кремидеги фаол модда - ацеклофенак майда заррачалар шаклида бўлиб, суртилгандан кейин тери ичига тез сўрилади. Суртилган жойга фаол моддаларни тўплайди. Бу эса тананинг яллиғланишга қарши фаоллигини кучайтиради. Тизимли қон оқимиға кам миқдорда сўрилади. Шунинг учун, ацеклофенак моддасининг меъда-ичак тизимиға ноўйя таъсири кам. Шиш ва моматалоқларни камайтириш ҳамда оғриқни қолдириш мақсадида «Аэртал» кремани шикастланган жойга кунига 3 марта суртиш мақсадга мувофиқ.

ШИКАСТЛАНИШДАН КЕЙИНГИ ҚАЙТА ТИКЛАНИШ

Агар шикастланиш кучли бўлса, катта шиш ва моматалоқ қузатилса, лат еган жойга эҳтиёт бўлиш керак, қалтис ҳаракат қилиш мумкин эмас. Албатта шифокор қузатувида даволаниш лозим.

Кейинчалик, мушакларнинг эластиклигини қайта тиклаш учун, ҳаракатларнинг энг осонларидан бошлаб, аста-секинлик билан пайларни чўзиш керак. Яъни, мушаклар ҳаракати тўлиқ бўлишига қадар энгил машқлардан аста-секин мураккаброқ машқларга ўтиш керак.

Маҳсулот сертификатланган.
Гувоҳнома: DV/X/03840/12/17.

Ноўйя таъсирлари бўлиши мумкин. Қўллашдан олдин йўриқнома билан албатта танишиб чиқинг ва шифокор билан маслаҳатлашинг.

Маълумотлар олиш учун
(+998 93) 501-03-03 телефон рақамиға мурожаат қилинг.

Дори воситаси «Гедеон Рихтер» (Венгрия) фармацевтик компаниясида ишлаб чиқарилган.

Ўзбекистондаги ваколатхона манзили:
Тошкент шаҳри, Нукус кўчаси-71.



**«Гедеон Рихтер» ОАЖ
Венгрия**

Жамоада «ўрнингиз» қандай?..

Агар Сиз, жамоадаги обўрингиз ҳақида, касбдошларнинг ҳурмати қай даражада ва раҳбарнинг Сизга муносабати қандай эканини билмоқчи бўлсангиз, қуйидаги саволларга жавоб беринг.

1. Дейлик, ҳамкасбларингиз спорт билан шугўлланишда. Сиз ҳам ана шу тўғаракча бориб, шугўлланган бўлармидингиз?

а) Ҳа, борардим. Уларга спортчи қандай бўлишини кўрсатиб кўярдим.

б) Бўш вақтим бўлса, албатта спортга қатнардим.

в) Йўқ. Мен спорт билан шугўллана олмайман, толиқиб қоламан.

2. Поликлиникада навбатда турибсиз. Кимдир шифокор хонасига навбатсиз кириб кетмоқчи бўлса, нима қиласиз?

а) Яхши гапириб, уни орқага қайтаришга ҳаракат қиламан.

б) Индамай йўлини тўсаман.

в) Уни ўтказиб юбораман, лекин кейинчалик «Ўзим бўш одамман-да» деб сиқиламан.

3. Ҳамкасбларингиз сиз аниқ билган масала устида баҳслашиб қолишди. Сиз нима чора кўрасиз?

а) Баҳсни босиш учун, аста-секин масалага ойдинлик киритаман.

б) Мендан фикр сўрашмагунча индамайман.

в) Баҳсга умуман аралашмайман, чунки улар гапларимни инobatга олишмайди.

4. Мабодо кўчада телекўрсатув бошловчиси сизга савол билан мурожаат этса, жавоб берасизми?

а) Ҳа. Саволларига хотиржам жавоб беришга ҳаракат қиламан.

б) Саволлар мавзуси менга таниш бўлсагина, суҳбатни давом эттираман.

в) «Кечирасиз, мен кеч қоляпан», деб ўтиб кетаман.

5. Сартарош Сизга янгича соч турмагини тавсия этса...

а) Рози бўламан.

б) Янгича соч турмаги ҳақида обдон суриштираман.

в) Рози бўлмайман. «Эскиси маъқул», дейман.

6. Ишхонада ўта масъулиятли ишни сизга топширишса, ҳажонланасизми?

а) Йўқ, ҳажонланмайман. Вазифани хотиржам бажараман.

б) «Кучим етмайди», деб ўйламан, ҳажонланаман.

в) Ҳажонланаман, шунинг учун, кўпинча бундай ишларни бажаришдан бош тортман.

7. Учрашувларни кўпроқ кунинг қай пайтига белгиласиз?

а) Эрталабга.

б) Тушдан кейинга.

в) Учрашувга чиқадиган одамнинг бўш вақтига мослашаман.

8. Ўта қизиқарли иш билан машғулсиз, шу пайт Сизга яна бир, ўта зерикарли, лекин тез бажариш керак бўлган топшириқ беришди...

а) Аввал берилган топшириқни тез бажараман.

б) Аввал «қизиқарли иш»ни битириб, кейин янги топшириқни бажараман.

в) Мен доим ўзимга керакли ишни бажараман. Сўнг бошқа ишларни қиламан.

9. Танишингиз Сиздан янги китоб олиб, титилган ҳолда қайтариб берса, нима қиласиз?

а) Эътибор бермасликка интиламан.

б) Норози бўламан, товон тўлашини талаб қиламан.

в) Индамайман, лекин шу кундан эътиборан унга китоб бермайман.

«а» жавобларини танлаган бўлсангиз – 1 балл қўйиб чиқинг, «б» га – 2 балл, «в» га эса 3 балл ёзинг ва йиғиндини ҳисобланг.

Агар **13 балл** йиққан бўлсангиз, демек Сиз ўта меҳнаткаш одамсиз, жамоада Сизни ҳурмат қилишди. Мухим масалаларда кўпинча Сизга мурожаат қилишди. Раҳбарлар буюрган топшириқларни ҳам ўз вақтида ва сифатли бажариб боришга ўргангансиз. Банд бўлсангиз ҳам ёшларга маслаҳат беришга, ўргатишга, ёрдам қўли чўзишга ҳаракат қиласиз. Шунинг учун, Сиз нима вазифа берсангиз улар ҳам бажонидил бажаришга интилашди. Ҳар бир ходимга мулоим гапириб, ишларни қандай тез бажариш мумкинлигини намуна тарзда ўз тажрибангизда кўрсатиб бера оласиз. Хуллас, жамоа Сиздек ноёб ходимни қадрлайди.

13-20 балл. Сиз ўзига хос мулоим, меҳнаткаш ходимсиз. Ақл билан иш юратасиз, топшириқларга ижодий ёндашиб, катта-катта, фойдали лойиҳаларни жамоа муҳокамасига ташлаб бера оладиган керакли одамсиз. Лекин Сизда сабр-тоқат, ирода, фидойилик етишмайди, баъзида дангасалик қилиб, раҳбарлар буюрган вазифаларни вақтида бажармайсиз. Касбдошларнинг илтимосларини ҳам оғриниб бажарасиз, шунинг учун, улар Сизни мутахассис сифатида ҳурмат қилишса-да, лекин мурожаат қилишга шошмайдилар.

21-27 балл. Сизда ўзингизга ишонч кам. Атрофдагилар билан мулоқот қилишга қийналасиз. Ташаббус кўрсатмайсиз. Топшириқларни чала-ярим бажарасиз. Уларнинг саволларига тўтилиб-тўтилиб, жуда қийналиб жавоб берасиз. Қайта-қайта тушунтириб, талаб қилишгандан кейингина вазифаларни бажарасиз. Кўпинча асабийлашиб, хатоларга йўл қўясиз, доим ишга кўмилиб ўтирасангиз ҳам норозиликка сабабчи бўласиз.

Хуллас, Сизни жамоада мутахассис сифатида кам қадрлашди. Сизга маслаҳатимиз, елкангизга кўп вазифа олманг, бир-иккита топшириқни режа асосида тез ва соз бажаришга ҳаракат қилинг. Танафусларда дам олинг, ходимлар билан мулоқот қилинг, маслаҳатлашинг. Уларнинг иш услубини ўрганинг, сўраб-суриштиринг, кузатинг ва ҳоказо... Шунда аста-секин ишларингиз юришиб, камроқ асабийлашадиган бўласиз.

- 1** **ТИББИЁТ ЯНГИЛИКЛАРИ**
Тиббий суғурта ҳамда Москва онкология институти филиали очилиши ҳақида
- 2** **МАВСУМ МАВЗУСИ**
Қ. Бердиев
Юқумли касалликлар камаяди
- 4** **ТАЖРИБА**
А. Умаров
Ўзбек ошхонаси брендлари Жаҳон андозаларига мос
- 5** **ЁШ ОТА-ОНАЛАРГА**
М. Тўлаева
Тўғри ташхис қўйилса
- 6** **МУТАХАССИС ОГОҲЛАНТИРАДИ**
М. Ёқубова
Диабетик полинейропатия
- 7** **МАСЛАҲАТ**
Г. Умарова
Зардоб шифоси
- 8** **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**
Г. Хайрисломова
Қомат чиройи учун
- 9** **ЎЗИМИЗНИ БИЛАМИЗМИ?**
А. Ражабова
Кизиқарли маълумотлар
- 10** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
Ҳ. Эргашева
Тоғ касаллиги
- 11** **ВАЛЕОЛОГ MASЛАҲАТЛАРИ**
Н. Турсунова
Янги мевалар
- 12** **СОҒЛОМ АВЛОД УЧУН**
М. Комилова
Бўлажак онанинг руҳияти
- 13** **АЁЛ САЛОМАТЛИГИ**
З. Жабборова
Барвақт она бўлиш асоратлари
- 14** **СТОМАТОЛОГ ТАВСИЯЛАРИ**
З. Валиева
«Илдизли тиш» ўрнатилса...
- 15** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
Н. Йўлдошева
Сепсис
- 16** **СИЗ УЧУН ҚИЗИҚ**
Қ. Бердиев
Танамизнинг фаройиб «ҳаёти»
- 18** **БОЛА САЛОМАТЛИГИ**
Х. Зокирова
Киндик чурраси: операция шартми?
- 19** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
Ш. Саидова
Саршта юрган...

- 20** **БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ**
М. Аббосхўжаева
Хамол хавфи
- 20** **ОЛИМ ОГОҲ ЭТАДИ**
М. Зоҳидова
Эхиноккок қайталаши мумкин
- 21** **ОЛДИНИ ОЛИНГ**
Г. Йўлдошева
Облитерацияловчи эндотериит
- 22** **МУТАХАССИС ТАСИЯЛАРИ**
З. Арипджанова
Кўзларни асраш учун
- 23** **ОГОҲ БЎЛИНГ**
М. Солиева
Оёқдаги яралар
- 24** **СЎРАГАН ЭДИНГИЗ**
С. Бабатаев
Пешоб йўли инфекциялари
- 24** **МАСЛАҲАТ**
Г. Умарова
Витаминлар манбаи
- 25** **ШИФО НЕЪМАТЛАР**
М. Атажиева
Ўсимлик ёғларининг шифолари
- 26** **ТАВСИЯЛАР**
Г. Мирзаалиева
Соғайишни истасангиз
- 27** **ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ**
Н. Ҳикматова
Прополис дори эмас
- 27** **ШИФО НЕЪМАТЛАР**
Н. Ҳотамова
Коҳу
- 28** **СИНАЛГАН ДАВОЛАР**
Н. Ғуломова
Антибактериал терапия
- 28** **ТАБИАТ - ТАБИБ**
Г. Умарова
Картошка
- 29** **КАСБ ФИДОЙИЛАРИ**
Дилмурод Суюмов ва Акрам Батирбековлар ҳақида
- 30** **РЕКЛАМА**
Аэртал: Шикастланганда биринчи ёрдам...
- 31** **ПСИХОЛОГИК ТЕСТ**
С. Маҳмудов
Жамоада «ўрнингиз» қандай?



ойлик, илмий-оммабоп безакли журнал
(1990 йилдан чиқа бошлаган)

5/2019

Муассислар:
Ўзбекистон Республикаси
Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва
Тошкент врачлар малакасини
ошириш институти

ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:

Ҳабибулла АКИЛОВ
Дамин АСАДОВ
Саиджало БАҲРОМОВ
Гулчехра ЖАМИЛОВА
(бош муҳаррир ўринбосари)
Азиз ИБРАГИМОВ
Ҳолидҷон КОМИЛОВ
Сарвар МАҲМУДОВ
(масъул котиб)
Фурқат САНАЕВ
Абдуқаҳҳор ФОЗИЛОВ
(илмий маслаҳатчи)
Аҳрор ЯРҚУЛОВ
Равшан ҚУРБОНОВ
Суннатулло ҒАФФОРОВ

Манзилимиз:
Тошкент, 100007.
Паркент кўчаси, 51-уй.
Телефон: 71 268-17-54.
Факс: 71 268-37-08.
E-mail: sihat-salomatlik@umail.uz
www.sihat-salomatlik.zn.uz

Журнал макетини
Сарвар Маҳмудов тайёрлади.

Ўзбекистон матбуот ва ахборот
агентлигининг гувоҳномаси
№10-3691. (24.05.2016 й.)

Босмаҳонага топширилди:
24. 05. 2019 й.
Офсет усулида чоп этилди.
Қоғоз ҳажми: 60x84 1/8.
4 босма табоқ, Тираж: 2500 та.
Баҳоси келишилган нарҳда.
Буюртма: № 687.

«KOLORPAK» МЧЖ
босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент ш., Элбек кўчаси, 8-уй.

● Мақолаларни Г. Жамилова,
А. Фозилов, М. Мухаммадиева,
С. Маҳмудовлар нашрга
тайёрладилар.



АРПА БОДИЁН

● Арпабодиён меваси таркибида 2-3 фоиз эфир мойи (унда 80-90 фоиз анетол, 10 фоиз метилхавикол бор), 4-23 фоиз ёғ, 18 фоиз оксил моддаси, 3-5 фоиз қанд бошқа фойдали моддалар мавжуд.

Мевасидаги эфир мойи балғам кўчирувчи (бронхит, ларингит, кўкйўтал, нафас олиш йўлларининг яллиғла ниши касалликларида), ичак фаолиятини кучайтирувчи, ел ҳайдовчи ва сурғи воситаси сифатида қўлланилади.

Ҳазм қилиш аъзоларини даволаш, ичакларнинг ҳаракатлантирувчи ва секрецияга оид функциясини кучайтириш, метеоризмга қарши курашиш, иштаҳани ошириш учун арпабодиён уруғидан фойдаланилади.

Бунинг учун ўсимликнинг 1 чой қошиқ майдаланган уруғига 1 стакан сув қуйиб, 15-20 дақиқа қайнатилади. Совитиб, сузиб олинади. Кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин ¼ стакандан қабул қилинади.

● Гастритни даволашда термосга 5 г арпабодиён меваси солиб устига 1 стакан қайноқ сув солинади ва 2 соатдан сўнг чорак стакандан 3-4 марта ичилади. Ўт йўллари хасталигида 1 чой қошиқ



арпабодиёнга 1 стакан қайнаган сув солиб 20 дақиқа дамлаб, кейин доқадан сузиб 2 ош қошиқдан 3-4 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ичилса фойда беради.

● Қабзиятда 1 чой қошиқ арпабодиён уруғига 1 стакан қайноқ сув солиб дамланади, доқадан сузиб олиб дамламага 2 ош қошиқдан овқатдан 30 дақиқа олдин 3-4 қошиқдан истеъмол қилинади.

● Сурункали йўталда 1 ош қошиқ арпабодиён уруғи ва 1 чой қошиқ асални 50 мл сувда қайнатинг. Ундан кунига 4-6 ош қошиқдан қабул қилинади.

● Эмизикли оналар сутни камайганда арпабодиён қайнатмаси сут ҳосил қилишга ёрдам беради. Бунинг учун 1 ош қошиқ арпабодиён мевасини ярим литрли термосга солиб, 2 стакан қайноқ сув қуйилади. Кунига 3 маҳал овқатланишдан 20-30 дақиқа олдин ½ стакандан ичилади.

● Арпабодиён ва шивит (укроп) мойи (бир бўлак қандга 4-7 томчи) қорин дам бўлганда ёрдам беради.

Дилафрўз ЭРГАШЕВА,
доришунос.

Эслатма! Журналимиз саҳифасида берилган тиббий маслаҳат ва тавсияларни ўқиган ҳар бир киши, улардан фойдаланишдан аввал шифокор билан маслаҳатлашиб олгани маъқул /Таҳририят/.





АЭРТАЛ®

ацеклофенак

Реклама

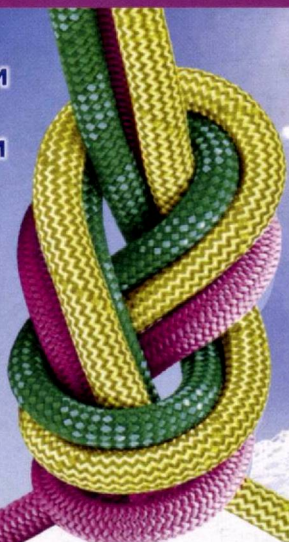
Яллиғланишга қарши
ностероид дори
воситаси



крем



таблеткалар



ОҒРИҚСИЗ ҲАЁТ!



Дори воситасининг ўзлаштирилиши

Ошқозон шиллиқ қаватига кам таъсир қилгани боис меъда-ичак касалликлари бор беморлар ҳам дорини яхши кўтаришлари мумкин.



Дори воситасининг самараси

Аэртал - барча яллиғланиш жараёнларига фаол таъсир кўрсатади, шунинг учун, юқори самарага эга. Тоғай тўқималарини ҳимоя қилади.



Дори воситасининг қулайлиги

Ўн йиллик тажрибалар натижасига кўра, шу дори билан даволанган беморлар препаратга ижобий баҳо беришган.



ГЕДЕОН РИХТЕР

Маҳсулот сертификатланган.
Гувоҳнома: DV / X 02694 / 02 / 17
Кўшимча маълумотлар учун телефон: 93-501-03-03.

«Гедеон Рихтер» ОАЖ (Венгрия)
Ўзбекистондаги ваколатхонаси,
100128, Тошкент ш.,
Нукус кўчаси, 71-уй.

Дори воситасининг ноҳўя таъсирлари бўлиши мумкин. Қўллашдан аввал йўриқнома билан танишиб чиқинг ва албатта шифокор билан маслаҳатлашинг.