

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, info@uzssgt.uz • 2014 йил 28 март • № 13 (982)

2014 йил – Соғлом бола йили

ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТ ВА КЕНГ ИМКОНИЯТ

Кейинги йилларда республикамиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган эзгу мақсадли ишларнинг барчаси инсон саломатлиги ва унинг манфаатлари, қолаверса турмуш фаровонлигига қаратилганлиги эътиборга моликдир. Бугунги кунда юртимизнинг қайси бир жабҳасига борманг, аҳолига кўрсатилаётган сифатли тиббий хизматнинг гувоҳи бўласиз.

Айниқса, замон талаблари даражасидаги шифо масканлари, уларнинг янги технологиялар ва малакали кадрлар билан таъминланганлиги фикримизнинг ёрқин далилидир. Ана шундай шифо масканларидан бири Наманган шаҳар кўп тармоқли марказий поликлиникаси бўлиб, мазкур ҳудудда ўн мингдан зиёд аҳолига тиббий хизмат кўрсатиб келинмоқда.

Замонавий тиббиёт масканида юқори малакали мутахассислар томонидан Соғлом бола йили муносабати билан болалар ва туғиш ёшидаги аёллар чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиб келинмоқда. Мазкур тадбир натижасида болалар ва аёллар орасида учраётган айрим касалликлар бўйича ижобий натижаларга эришилмоқда. Шунингдек, патронаж ҳамшираларнинг аҳоли орасида олиб бораётган тарғибот ишлари ҳам оила аъзоларининг ўз саломатликларига бўлган эътиборини янада оширмоқда. Бундай чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан аҳоли мамнун бўлмоқда.

Бундан ташқари, марказий поликлиникада фаолият кўрсатётган тиббиёт ходимлари малакасини оширишга қаратилган эътибор ҳам бундан мустасно эмас. Улар ўз вақтида билим ва малакаларини ошириш мақсадида махсус ўқув курсларида тажриба кўламлирини бойитиб қайтмоқдалар.

СУРАТДА: шифокор Замира Аҳмедова ва ҳамшира Ҳилола Жамбаралиева иш пайтида.



ФАРЗАНДЛАР КАМОЛИ – ОЛИЙ САОДАТ



“Соғлом бола йили” Давлат дастурининг асосий мазмун-муҳияти келажагимиз бўлган болажонларимиз саломатлигини муҳофаза қилиш экан, бу борадаги фаолиятлар республика тиббиёт тизимида изчиллик билан олиб борилмоқда.

Жумладан, 325 ўринга мўлжалланган Сурхондарё вилояти болалар кўп тармоқли тиббиёт марказида 15 ёшгача бўлган болалар стационар ва амбулатор шароитда даволанмоқда. Мустақиллигимиз шарофати билан мазкур тиббий муассаса қиёфаси тубдан ўзгариб, чақалоқлар патологияси ва ЛОР бўлимлари янгидан замонавий тарзда барпо этилди. Неврология, маъмурий бино, ошхона, шунингдек, пульмонология, гематология, кардиоревматология бўлимларини ўз ичига олган бинолар ҳам капитал реконструкция қилиниб, зарур қулайликлар яратилди. Марказ янги диагностика-даволаш ускуналари билан жиҳозланди.

КАЧЕСТВЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

В стоматологической поликлинике № 5 Юнусабадского района столицы около 60 медицинских работников оказывают качественные медицинские услуги населению.



В оснащённом современном оборудованием медицинском учреждении действуют отделения физиотерапии, ортопедии, хирургии, лаборатория и другие. По словам старшей медсестры Инобат Шадмановой, большая часть трудящихся здесь медицинских работников среднего звена – выпускники медицинского колледжа.

Дил изҳори

ЭЗГУ ТИЛАКЛАРИМ СИЗЛАРГА

Қиш кунларининг бирида йиқилиб, оёғим қаттиқ лат еди. Тошкент шаҳар тез ёрдам шифохонасига мурожаат қилганимда, навбатчи шифокор Рубен Соатов менга биринчи тиббий ёрдамни кўрсатди. Текширувлардан сўнг мутахассислар оёғимни операция қилиш зарурлигини таъкидлашди. Тажрибали шифокор Тамилла Орипованинг ўтказган амалиёти муваффақиятли кечди. Айниқса, мазкур шифо масканидаги яратилган шароитлар, шифокору ҳамшираларнинг ўз касбининг билимдони эканлиги, шу билан бирга самимий ва меҳрибонликлари дард-

дан тезда фориг бўлишимга катта ёрдам берди. Аввало инсонлар саломатлиги учун эътибор ва ғамхўрлик кўрсатиб келаётган Президентимиз ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлигига, шунингдек, дардимга малҳам бўлган Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам шифохонасининг раҳбарияти ва барча тиббиёт ходимларига ўз миннатдорчилигимни билдираман. Уларнинг шарафли ва масъулиятли ишларига омадлар тилаб, оилавий хотиржамлик ёр бўлишини истаб қоламан.

Абулқосим ИЛҲОМОВ,
II гуруҳ ногирони, Тошкент шаҳри.

Медицинский календарь

- 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом
- 7 апреля – Всемирный день здоровья
- 12 мая – Всемирный день медсестер
- 31 мая – Всемирный день борьбы с курением
- 1 июня – Международный день защиты детей
- 14 июня – Всемирный день донора
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией
- 2-е воскресенье ноября – День медицинского работника
- 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом
- 3 декабря – Всемирный день инвалидов.

ЎЗА олган суратлардан фойдаланилди.

Эътибор ва ғамхўрлик

САЛОМАТЛИКДАН ОРТИҚ БОЙЛИК ЙЎҚ

Инсоннинг энг катта ва бебаҳо бойлиги бу унинг саломатлигидир. Бу ҳақиқат неча минг йиллар давомида ўз тасдиғини топиб келмоқда. Зеро, ҳар жиҳатдан соғлом кишигина ўз касб-хунари орқали мамлакатни ривожлантиришга, жамият ҳаётини янгилашга ҳисса қўшади. Истиқлолнинг дастлабки йиллариданоқ юртимизда муҳтарам Президентимиз Ислам Каримов ташаббуси билан халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш масаласи давлат сиёсатининг устувор вазифаларидан бири сифатида белгиланди.

Мамлакатимиз раҳбарининг 2007 йил 19 сентябрдаги «Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш Давлат дастурини амалга оширишнинг асосий йўналишлари тўғрисида»ги Фармони асосида тиббий хизмат сифати ва самардорлигини оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Соғлиқни сақлаш тизимида амалга оширилган туб ислохотлар самарасида Ўзбекистон тиббиёти ривожланган давлатлардан бирига айланиб бораётгани дунё

Беморга ўз уйида зудлик билан биринчи тиббий ёрдам кўрсатилиб, зарур бўлса, тегишли шифохонага олиб келинади.

Вилоят перинатал маркази ходимлари она ва бола саломатлигини мустаҳкамлашнинг барча имкониятларига эга бўлиб, бу ерда барча туманлардан келган туғиш ёшидаги аёллар тиббий кўриқдан ўтказилади. Республика ихтисослаштирилган урология марказининг Хоразм филиалида беморлар учун янги сунъий буйрак аппарати қўлланилаётганлиги вилоятда жаҳон андозалари

VISUALAS YAG III лазер аппарати амбулатор шароитда ишлашга мўлжалланган бўлиб, у асосан катаракта жаррохлик амалиётларидан кейин юзага келадиган асоратлардан бири – иккиламчи катарактани лазер капсулотомия қилиш учун ҳамда глаукома касаллигини бошланғич даврда лазер иридометрия қилиш жараёнида қўлланилади.

Республика ихтисослаштирилган кардиология маркази вилоят филиалида сурункали юрак хасталикларини анъанавий терапевтик усул билан бирга, мураккаб жаррохлик усуллари ёрдамида ҳам самарали даволаш имконияти яратилгани учун вилоятимиз аҳолиси пойтахтга боришдек оворагарчиликлардан халос бўлди. Ушбу даргоҳда мамлакатимизга таниқли, ўта билимдон мутахассисларнинг фаолият кўрсатиши марказда тиббий хизматнинг намунали ташкил этилишида муҳим омил бўлаяпти. Жорий йилда марказ моддий-техник базасини мустаҳкамлаш чора-тадбирлари белгиланган.

Вилоят ва туман марказидан анча олис ҳудудда жойлашган манзилларда бирламчи бўгин – амбулаториянинг қишлоқ врачлик пунктларига айлантирилиши замирида аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга бўлган ғамхўрлик мужассам эканлигини илғаш қийин эмас. Хоразм воҳаси бўйича 172 та қишлоқ врачлик пункти аҳолига бирламчи тиббий-санитария ёрдами кўрсатиб келмоқда. Ушбу ҚВЛлари «Саломатлик-1» ва «Саломатлик-2» дастурлари доирасида замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан таъминланган. Ўтган йили «Саломатлик-3» лойиҳаси доирасида бир қатор туман тиббиёт бирлашмалари замонавий рентген ускуналари билан жиҳозланди. Қолаверса, тиббиёт муассасалари-



тилаётган тиббий хизмат сифати ва даражасига боғлиқ эканлигини инкор қила олмаймиз. Вилоятимизда 473 минг нафардан зиёд туғиш ёшидаги аёл рўйхатга олинган бўлиб, уларнинг барчаси ҳар йили

лаётган муассасаларга ҳам ташриф буюрдилар. Шунингдек, Республика ихтисослаштирилган кардиология маркази вилоят филиали, вилоят онкология диспансерида бўлган пойтахт-



ҳамжамияти томонидан тан олинди.

Янгилашлар самарасини Хоразм вилояти мисолида ҳам кўришимиз мумкин. Вилоятдаги 210 дан зиёд даволаш профилактика муассасаларида фидокорона меҳнат қилаётган 20 мингдан зиёд тиббиёт ходимлари ўз ҳудудларида аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишга оид барча тадбирларни муваффақиятли амалга ошириб келмоқдалар. Вилоятимиз тиббиёт муассасаларининг узлуксиз равишда янги технологиялар билан таъминланиши аҳоли барча қатламлари орасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, хавфли ва хавфсиз касалликларнинг олдини олиш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш каби энг муҳим йўналишларда тиббий хизмат сифатини оширишга замин яратмоқда. Республика ихтисослаштирилган тиббиёт марказларининг барча вилоятлардаги сингари Хоразмда ҳам уларнинг филиаллари ташкил қилинаётгани зиммамизга катта масъулия юклайди. Хусусан, Республика шошилич тиббий ёрдам илмий маркази вилоят филиали ва унинг туман бўлимларида тезкорлик билан ёрдам кўрсатиш учун барча шарт-шароитлар – «Дамас» русумли автомашина, малакали шифокорлар ва зарурий дори-дармонлар етарли. Тез тиббий ёрдам марказига хабар берилиши билан «Дамас» автомашинасига ўтирган шифокор ва ҳамшира ўша манзил сари йўлга чиқади.

даражасидаги тиббий хизмат тизими шакллантирилганлигининг яққол далилидир.

Республика ихтисослаштирилган кўз микрохирургияси маркази вилоят филиалида ҳам кўплаб беморлар малакали мутахассислар кўмагида шифо топиб, ҳаёт гўзалликларини янада ёрқин рангларда кўриш имконига эга бўлмоқдалар. Урганч шаҳрида 2008 йил бошидан буён фаолият олиб бораётган ушбу марказда ўтган вақт мобайнида минглаб юртдошларимиз ўз дардига шифо топганлиги қувонарлидир. Жорий йил февраль ойида марказнинг маслаҳат поликлиникаси Жанубий Кореянинг «Хувид С» компаниясида ишлаб чиқарилган кўз касалликларида қўлланиладиган тиббий анжомлар билан таъминланди. Кўз ичи босими диагностикасида барча функцияларни бажарадиган автоматик контактсиз пневмо тонометрдан филиал шифокорлари унумли фойдаланмоқдалар. Бу аппарат ёрдамида кўз ичи босими бир неча лаҳзада жуда осон аниқлаш мумкин. Авторефрактометр «НРК-7000 А» номли янги технологик аппарат билан эса тўлиқ ва аниқ кератометрия янги шох парда ўлчами ва рефракметрияси аниқланади. У автоматик равишда бошқарилиб, диагностикани тўлиқ ва аниқ ўлчайди.



ни Инвестиция дастурлари асосида қайта қуриш, капитал таъмирлаш, жиҳозлаш узлуксиз равишда давом этадиган жараён. Ўтган йили вилоятимиздаги 10 та тиббиёт муассасасида 18 миллиард 470 миллион сўмлик қурилиш-таъмирлаш ишлари бажарилди. Бу йил 21 миллиард 770 миллион сўмлик бунёдкорлик ишларини амалга ошириш кўзда тутилган. Бундай чора-тадбирлар тиббий профилактика ишлари кўламини кенгайтириш, шароит ва қулайликларни янада такомиллаштириш, аҳоли, хусусан, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш гарови бўлишига шубҳа йўқ.

2014 йилнинг «Соғлом бола йили» деб номланиши, жуда кенг кўламли Давлат дастурининг қабул қилиниши биз шифокорлар зиммасига алоҳида масъулия юклайди. Зеро, халқимиз ўз орзумидларини, Ватанимиз келажагини соғлом фарзандлар камолида кўради. Бу эса кўп жиҳатдан кўрса-

чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан ўтказилиб келинмоқда. Шунингдек, 18 ёшгача бўлган 558 минг нафарга яқин ўсмирлар ҳам тор доирадаги мутахассислар кўригига жалб қилиниб, уларда аниқланган хасталикларни бартараф этишга зудлик билан киришилмоқда. Албатта, оналик ва болалик муҳофазаси билан боғлиқ тадбирларимиз бу билан чегараланиб қолмайди. Аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, оила-ларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга алоҳида эътибор қаратмоқдамиз. Дунёга келаётган ҳар бир фарзанд шифокор назоратида. Замон талаблари даражасида таъмирланган вилоят перинатал маркази ҳамда ТТБларида қарашли туғруқ мажмуалари, вилоят она ва бола скрининг марказидаги қулай шароит ва кенг имкониятлар фарзандларимизнинг соғлом туғилишида муҳим аҳамият касб этмоқда.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги ходимларининг вилоятимиз тиббиёт-даволаш муассасаларида бўлиши, ўз зарурий тавсия ва маслаҳатларини бериши мавжуд камчиликларни бартараф этишимизда қўл келмоқда. Улар Инвестиция дастури доирасида қурилиш-таъмирлаш ишлари олиб бори-

лик меҳмонлар ушбу муассасаларда янги тиббий анжомларнинг амалиётга кенг жорий қилиниши, беморлар учун яратилган шарт-шароитлар билан танишиш жараёнида бизга ўз қимматли маслаҳатларини бердилар.

Ушбу тавсиялар асосида вилоятимизда март ойи барча тиббиёт ходимлари учун «Маҳалларда хонадонларга кириш» ойлиги деб эълон қилинди. Ушбу ойлик доирасида шифокор ва кичик тиббиёт ходимлари қариялар, ногиронлар уйларида бориб хабар олишмоқда. Мактабгача таълим муассасалари, умумтаълим мактаблари, касб-хунар коллежларида чуқурлаштирилган тиббий кўрик ташкил қилиниб, болалар ва ўсмирлар, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тамойиллари, юқумли ва юқумсиз касалликларнинг олдини олиш, қариндошлар ва эрта никоҳнинг зарарли оқибатлари, гиёҳвандлик, кашандалик, ичкиликбозлик каби иллатлар ҳақида кенг тушунча берилиб, саломатликдан ортиқ бойлик йўқлиги тарғиб қилинмоқда. Зеро, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга қаратилган барча тадбирлар ўз самарасини бериши учун бор билим ва тажрибаларимизни ишга солган ҳолда халқимиз саломатлиги йўлида хизмат қилишни асосий бурчимиз деб биламиз.

**Кўпалбой
ТАНГРИБЕРДИЕВ,
Хоразм вилояти
соғлиқни сақлаш
бошқармаси бошлиғи.**

Матбуот анжумани

КАСАЛЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛГАН АФЗАЛ

24 март – Халқаро силга қарши кураш куни муносабати билан Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан матбуот анжумани ўтказилди. Анжуман кун тартибига қўйилган асосий масала – мамлакатимиз аҳолисини ушбу хавфли касалликдан асраб-авайлаш, унга чалинган беморларга тиббий хизмат кўрсатиш сифатини яхшилаш, мавжуд муаммоларни ечишда дунёнинг ривожланган давлатлари тажрибасини қўллаш бўйича муҳим таклиф-мулоҳазалар билдирилди.

Тадбирни Соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари Сайдумрод Сайдалиев кириш сўзи билан очиб, мамлакатимиз тиббиёт тизимида бу борада олиб борилаётган ишларга алоҳида урғу бериб, кун мавзусидан ўрин олган асосий масалаларга эътибор қаратди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, сил касаллигига чалиниш аҳоли ўртасида 5 фоизга қисқарган бўлса-да, кўп дориларга чидамли сил касаллиги билан оғриган беморларнинг учраши жиддий ташвиш уйғотмоқда. Жаҳон бўйича кўп дориларга чидамли сил касаллиги юқори бўлган 27 мамлакатдан 15 таси ЖССТ Европа ҳудудида жойлашган.

Матбуот анжуманида таъкидланганидек, Президентимиз раҳнамолигида мамлакатимиз аҳолисини тиббий хизмат кўрсатишни юқори савияда ташкил этиш учун бarchа имкониятлар яратилмоқда. Хусусан, 2009 йилда Тошкент шаҳрида Республика ихтисос-

лаштирилган фтизиатрия ва пульмонология илмий-амалий тиббиёт марказининг ишга туширилиши сил ва сурункали носпецифик ўпка касалликларига қарши курашиш, бу хасталикларни энг замонавий муолажа усуллари асосида самарали даволаш имкониятини юзага келтирди. 2011 йилда эса ушбу марказ қайта таъмирланиб, бе-

морлар учун шароитлар янада яхшиланди.

Бугун мамлакатимизда жаҳоннинг ривожланган давлатларида бўлгани каби сил касалликларини даволаш самараси 85 фоизни ташкил қилмоқда. Вазирлар Маҳкамасининг “2011-2015 йилларда Ўзбекистон Республикасида сил касаллиги билан касалланишни камайтиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарорига мувофиқ, ушбу йўналишдаги тиббий хизмат муассасалари моддий-техник базасини мустаҳкамлаш устувор вазифалардан бири сифатида белгиланди. Шуниси эътиборга моликки, аввалги даврда сил хасталигига чалинган беморлар 8-



10 ойлаб шифохонада даволанган бўлса, бугун бу жараён ўрта ҳисобда 60 кундан ошмаяпти. Боиси, марказ мутахассислари хасталикларни даволашда юқори технологияларга асосланган даволаш муолажалари ва жарроҳлик амалиётларини бажармоқдалар.

Матбуот анжумани иштирокчилари Ўзбекистон мустақиллиги йилларида аксарият ижтимоий соҳалар қаторида тиббиёт соҳасида улкан ижобий ўзгаришлар рўй берганини таъкидлаб, энг олис қишлоқларда ҳам бирламчи тиббий текширув ўтказиладиган даволаш муассасалари фаолият кўрсатаётганини айтиб ўтдилар. Шунингдек, фертиль ёш-

даги аёллар, ўсмир қизлар билан тиббий таҳлил олиб бориш жараёнида флюорографик тасвирнинг ўтказилиши натижасида сил касаллигини эрта аниқлаш, даволаш мумкин бўлмоқда. Сил билан касалланиш даражаси 30 фоизга, хасталик туфайли ўлим ҳолатлари 60 фоизга камайганини статистик маълумотлар тасдиқламоқда.

Анжуман иштирокчилари кун тартибидан ўрин олган масалалар бўйича ўзаро фикрлашиб, касалликнинг олдини олиш борасида аҳоли орасида тарғибот ва ташвиқот ишларини кучайтириш зарурлигини айтиб ўтдилар.

Хулқар КУЗМЕТОВА.



Жараён

ЖАРРОҲЛИКНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЮТУҒИ

кам инвазив видеоэндоскопик жарроҳлик усуллари амалиётга татбиқ қилди

Кейинги йилларда Республика онкология илмий маркази ва унинг вилоят филиалларида аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатишнинг барча чора-тадбирлари ишга солинмоқда. Мазкур марказнинг онкоторакал бўлимида 46 йилдан буён ўпка, қизилўнғач ва кўкс оралиғи ўсмалари билан оғриган беморларга ихтисослаштирилган онкологик жарроҳлик ёрдами кўрсатилмоқда.

Ушбу бўлимни ташкил этиш, ишлар самарадорлигини оширишда тиббиёт фанлари доктори А. Кочегаровнинг меҳнатлари катта бўлган. Айтиб ўтиш муҳимки, қизилўнғач ва ўпка онкологик касалликларидоги биринчи бажарилган жарроҳлик амалиётлари у кишининг номи билан боғлиқ. А. Кочегаров 1968 йилдан 1990 йилгача раҳбарлик қилган даврларда онкоторакал йўналиш бўйича мактаб яратди десак, муболага бўлмайди. Тажрибали мутахассиснинг фидойи меҳнатлари туфайли бўлим етакчи ўринларга кўтарилди.

Ҳозирги вақтда ушбу бўлим ўпка, қизилўнғач ва кўкс оралиғи ўсмалари билан оғриган беморларни даволашга ихтисослашган етакчи муассасадир. Бўлимда ушбу касалликларни жарроҳлик ва комбинирланган усул билан даволаш жараёни такомиллаштириб борилмоқда. Беморларга малакали жарроҳлик ёрдами, анестезиологик кўмак берилгач, кейинги парвариш юқори технологик усуллар ёрдамида амалга

оширилади. Жарроҳлик амалиёти одатда кимёвий усулда ва нур билан биргаликда олиб борилади. Беморларга комбинирланган ва комплекс даво ўтказиш мақсадида операциядан олдинги ва кейинги кимё-нур беришнинг аҳамияти каттадир.

2000 йилдан бошлаб профессор Н. Кротов илмий раҳбарлигида кўкрак қафаси хавф-

ли ўсмаларини даволашда замонавий услуб ишлаб чиқилди ва ҳозирда беморларга кенгайтирилган-комбинирланган жарроҳлик усули қўлланилмоқда.

Профессор Н. Кротов раҳбарлигида бўлим ходимлари томонидан кўкрак қафаси ва қорин бўшлиғи аъзолари касалликларини даволашда жарроҳликнинг замонавий ютуғи – кам инвазив видеоэндоскопик жарроҳлик усуллари амалиётга татбиқ қилинди.

Бўлимда бир йил давомида 250 дан ортиқ жарроҳлик амалиёти бажарилиб, унинг қарийб ярми юқори технологик усулда амалга оширилди. Улар кам травматиклиги, амалиёт майдонини яхшироқ кўриш имкони



борлиги, асорат ҳамда оғриқ синдромлари камлиги, бемор фаоллиги эрта тикланиши ва шифохонада ётиш кунлари камайиши билан ажралиб туради.

Аҳолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш мақсадида ўтган йили марказ тўла капитал таъмирдан чиқарилди ва замонавий тиббий анжомлар билан таъминланди. Беморлар ётиб даволаниши, шунингдек, ходимлар тўлақонли иш юритиши учун барча шароитлар яратилди.

Айни пайтда бўлимда кўп йиллик иш тажрибасига эга бўлган юқори малакали мутахассислар билан биргаликда ёш шифокорлар ҳам фаолият юритиб келмоқда. Мутахассислар ёш шифо-

корларга ўз билим ва тажрибаларини ўргатиш билан бир қаторда, илмий характердаги муҳим маслаҳат ва тавсияларини ҳам бермоқдалар. Бундан ташқари, соҳа мутахассислари долзарб мавзулар, яъни ўпка, қизилўнғач, кўкс оралиғи онкологик касалликлари билан оғриган беморларни ташҳиллаш ва даволаш усуллари ривожлантириш бўйича илмий ишлар ҳам олиб боришмоқда.

Бекзод УСМОНОВ,
Республика онкология
илмий маркази
онкоторакал бўлими
жарроҳи.
Суратлар муаллифи
Анвар САМАТХОДЖАЕВ.



Хотира уйғонса гўзал

ФИКРИ ТЕРАН, ЖОНКУЯР ВА САМИМИЙ ЭДИ

Донишмандлар инсон ҳаётини вақт мезони эмас, балки унинг умри давомида қилган яхшиликлари билан ўлчашади. Ҳаётда шундай инсонлар борки, улар умри давомида одамларга яхшилик қилади ва ҳақли равишда яхши одам эди, деган эътирофга сазовор бўлади. Бундай инсонларни эслаш, хотирасини ёд этишнинг ўзи ҳам киши кўнглида эзгулик туйғуларини уйғотади, яхшилик қилишга ундайди. Ана шундай инсонлардан бири Тошкент шаҳрида таваллуд топган тиббиёт фанлари номзоди Малика Зияева эди...



Фахр билан айтиш мумкинки, аёлларимизнинг бугунги кундаги фаолиятларига назар ташлайдиган бўлсак, уларнинг оила ва жамиятдаги ўрни нечоғлик беқиёс эканлигини кўрамиз. Мақоламиз қаҳрамони Малика Зияева ҳам кўп йиллар халқ саломатлигини сақлаш баробарида хотин-қизларнинг ҳам оилада, ҳам жамоадаги мавқеларини ошириш ишларига муносиб ҳисса қўшди. Кимнидир ўзига опсингил, кадрдон дўст ёинки устоз сифатида кадрлаб эзгулик ва яхшиликнинг нурли манзилларидан юрди. Хотин-қизлар манфаатининг ишончли ҳимоячиси сифатида хурмат қозонди.

Албатта, ҳаётда яхши ном қолдирган инсонларни ҳеч қачон унутиб бўлмайди. Гарчи Малика Зияева ҳаёт бўлмаса-да, унинг қилган ишлари, халқ саломатлиги йўлида

олиб борган фидойи хизматлари замондошлари орасида ибрат бўлиб келмоқда.

1944 йил Тошкент шаҳрида дунёга келган Малика Абдуллаевна болаликдаги орзусига эришиш мақсадида

шубҳасиз Малика Зияева ҳаёти мисолида ҳам кўриш мумкин. Чунки, у оилада она, жамоада раҳбар, депутат сифатида халқ орасида эканлигини чинакамага жасорат, деб эътироф этиш мумкин. Ана шу фазилатларни ўзида мужассам этган М. Зияева мутасадди идоралар раҳбарияти тавсияси билан 1974-1994 йиллар давомида 4-Бош бошқармасининг марказий касалхонаси бош шифокори лавозимида фаолият олиб борди. Кўп йиллик меҳнатлари давомида юртимиз тиббиёти ривожланишида ўз ҳиссасини қўшиш билан бирга, мамлакатнинг ижтимоий-сиёсий, иқтисодий жараёнларида мустақил фикри, фаол ёндашувлари би-



– Ишга ҳали тонг ёришмасдан келиб, энг аввало оғир беморлар ҳолидан хабар олардилар, – дейди шогирдларидан бири Эътибор Ҳайдарова М. Зияевани хотирлаб. – Айниқса, кўп йиллар бирга ишлаб ажойиб ва камтарин устозимдан энг яхши фазилатларни, қолаверса, касбимга дахлдор бўлган билим ва тажрибаларимни бойитдим десам, хато бўлмайди. Талабчан, ўз касбига содиқ Малика Абдуллаевнанинг саъй-ҳаракатлари билан шифо масканида туғруқ мажмуаси ва терапия бўлими ишга туширилди. Жамоамизда доимий тартиб-интизом, меҳр-оқибат, ходимларнинг бир-бирларига ҳамда беморларга бўлган ҳурмат ва эътибори устозимизнинг бизга берган маслаҳат ва ўғитларининг асосий мезони, десам ҳам бўлади. Барчамизнинг қалбимиздан ўзининг эзгу фазилатлари билан чуқур ўрин олган устозимиз Малика Абдуллаевна бизга битмас-туганмас мерос бўлган камтарлик, самимийлик, меҳрибонлик, меҳнатсеварлик, талабчанлик каби хислатларни қолдирган эканлар, бу албатта, ҳар биримиз учун ибрат мактаби бўлиб хизмат қилади. Устозимиз ёди ҳамкасблари, шогирдлари қалбида мангу муҳрланиб қолади.

Тошкент тиббиёт академиясига ҳужжат топшириб, талаба деган номга сазовор бўлди. Академияда таниқли олим ва профессор устозлар кўлида таҳсил олиб, ўз касбининг моҳир билимдони бўлиб етишди. 1966 йилда эса ўқишни тамомлаб, илмий тадқиқотчи сифатида ўз билимларини оширди, изланишлар олиб борди ва ниҳоят, 1968 йилда номзодлик диссертациясини ёқлади. Халқ билан ҳамнафас ишлашга, аҳоли саломатлигини яхшилашга тайёр эканлигини англаб етган Малика Абдуллаевна илк фаолиятини Ўлка тиббиёти илмий-текшириш институтида илмий ходим даражасидан бошлади. Бу вақтда у нафақат шифокор, балки сиёсий жараёнларда ҳам фаоллик кўрсатди. Шу боисдан уни халқ вакили сифатида 1977-1990 йилларда туман кенгаши депутатлигига сайлашди. Аёлга матонат ва сабр мустаҳкам қилиб берилганлигини ҳеч

лан жонбозлик кўрсатди.

Унинг ташаббускорлиги ва меҳнатсеварлигини инobatга олган раҳбарият 1994 йилда Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари вазифасига тайинлади. Албатта, бундай масъулиятли ишларни амалга ошириш, қолаверса, халқимиз саломатлигини муҳофаза қилиш ҳар бир раҳбар учун осон кечмайди. Бунинг учун қаттиққўл, талабчан, шу билан бирга ўз касбининг сир-асрорларини чуқур англаган инсонгина бу йўналишда самарали фаолият олиб бориши мумкин. Шундай экан, юқоридаги фазилатларни ўзида мужассам этган Малика Зияева ўз эътиқоди ва бор билим-тажрибасини ишга солиб, шаҳар миқёсидаги тиббиёт муассасаларининг моддий-техник базасини бойитиш, кадрлар салоҳиятини ошириш ҳамда янги технологиялар билан таъминлашга кат-

та эътибор қаратди. Ўтган давр мобайнида аҳоли орасида турли касалликларнинг олди олиниб, ижобий кўрсаткичларга эришилди. Талабчан раҳбар 1998-2000 йиллар давомида Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бошқармасига қарашли 5-сонли шифохона (аввалги шаҳар марказий касалхонаси)да бош шифокор вазифасида фаолият юритган чоғларида шифо масканининг моддий-техник базаси мустаҳкамланиб, кадрлар салоҳияти ошди. Шунингдек, жамоада соғлом муҳит барқарор бўлиб, айна пайтда Малика опанинг шогирдлари устозлари изидан боришмоқда. 1999-2004 йилгача шаҳар кен-

гаши депутати сифатида меҳнат қилди.

Жамият ва оилада ўз мавқега эга бўлган Малика Абдуллаевна машаққатли ишлари қаторида турмуш ўртоғи билан уч фарзандни тарбиялаб, вояга етказди. Улар айна кунда халқ хизматида. Қизи Гулнора Кенжаева Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бошқармасига қарашли 5-сонли клиник шифохона бош шифокори вазифасида фаолият юритиб, онаси изидан бормоқда.

Ҳа, Малика Зияева том маънода фидойи инсон, жонкуяр раҳбар, камтарин ва самимий фазилатлари билан ҳамон қалбларда яшаб келмоқда. Малика Зияеванинг меҳнатлари давлатимиз томонидан муносиб баҳолашиб, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган шифокор, «Дўстлик» ордени ва раҳбариятнинг бир қанча ташаккурномалари билан тақдирланган.

Камтарин ва самимий инсон ўзининг ҳалол меҳнатлари билан обрў-эътибор қозониб, эл назарига тушиб, қанчадан-қанча беморларга нажот бахш этди. Афсуски, бешафат ўлим 2014 йил 18 январь кун ажойиб инсонни орамиздан олиб кетди.

Дарҳақиқат, яхши одамдан яхши ном, яхши амаллар, солиҳ фарзандлар ва шогирдлар қолади. Малика Абдуллаевна ҳам шундай ажойиб шифокор эди. Шу боисдан ҳам бу инсоннинг уйига ҳамкасблари, шогирдлари ҳамда яқинлари келиб, у кишини хотирлашни қанда қилишмайди. Зеро, бу ёруғ оламни тарқ этган, эзгуликни ўз умрининг мазмунига айлантира олган инсонларнинг нафақат бу дунёси, у дунёси ҳам ободдир.

Ибодат СОАТОВА.

Анжуман

ЎЗ ВАҚТИДА ОЛДИНИ ОЛГАН ЯХШИ

Инсон организмида ҳар бир аъзонинг ўз ўрни бўлгани каби буйрак иштирокисиз саломатлик ҳақида фикр юритиб бўлмайди. Тиббиётда буйрак билан боғлиқ касалликларни нефрология ўрганади ва тадқиқ этади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан 2006 йилдан бошлаб март ойининг иккинчи пайшанбаси ана шу касалликка бағишланган кун сифатида қайд қилинган. Ўзбекистонда эса бу сана илк бор нишонланмоқда.

Тошкент педиатрия тиббиёт институти томонидан ушбу сана муносабати билан "Нефрологиянинг долзарб масалалари" мавзусида илмий-амалий анжуман Республика ихтисослаштирилган терапия ва тиббий реабилитация илмий-амалий тиббиёт марказида ўтказилди. Тор доирадаги барча мутахассисларга буйрак касалликлари ҳақида тўлиқ ахборот бериш, бу аъзога



оид хасталик билан оғирган беморларга эътиборни кучайтириш анжуман кун тартибига қўйилган асосий масала бўлди. Аҳоли ўртасида ўтказилаётган тиббий кўрик ва тиббий назорат натижалари шуни кўрсатадики, 25 фоиз ҳолатда кишилар юрак қон-томир тизими ва буйрак касалликлари бўйича шикоят қилдилар.

Илмий-амалий анжуман иштирокчилари нефрологиянинг долзарб масалалари – касалликни ўз вақтида аниқлаш, самарали даволаш ва санитар-оқартув ишларини олиб бориш юзасидан ўзаро фикрлашдилар.

Анвар САМАТХОДЖАЕВ.
Муаллиф олган суратлар.

Соғлом бола — келажагимиз

Ўқувчининг овқатланиш рациони

Тўғри ва оқилона ташкил этилиши керак

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти мутахассислари узоқ умр кўришнинг асосий мезонларидан бири овқатланиш рационини тўғри ташкил этиш билан боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар. Айниқса, ўсиб келаётган фарзандларимизни жисмонан ва руҳан соғлом қилиб ривожлантиришда уларнинг кун тартибини оқилона белгилаш, ўз вақтида таълим жараёнига жалб қилиш, дам олишни тўғри олиб бориш муҳим аҳамиятга эгадир. Ана шу амалларни тўғри овқатланиш билан уйғунлаштира олсак, рисоладагидек фарзандларни вояга етказамиз.

Ҳозирги вақтда мамлакатимизда 9739 та умумтаълим мактаби бўлиб, бу таълим даргоҳларида 4,5 миллиондан зиёд ўғил-қизларга билим берилмоқда. Шарт-шароит ва имкониятга қараб, ҳар бир таълим масканида ошхона ёки буфет ташкил қилинган. Бошланғич синфларда кўпи билан тўрт, юқори синфларда эса олти-етти соатлик дарсда иштирок этган бола ҳам руҳан, ҳам жисмонан толиқади. У билим эгаллаш жараёни — ўқув дастурларида белгиланган барча мавзуларни давлат таълим стандартларига мувофиқ ўзлаштириш, ёдлаш, ёзиш учун кетган энергиясини дам олиш, овқатланиш, спортнинг бирор тури билан шуғулланиш, очик ҳавода сайр қилиш билан қоплаши мумкин. Мактаб ўқувчисининг овқатланиш жараёнини тўғри ташкил қилиш масаласига давлат миқёсида эътибор қаратилаётгани келажак авлодни мустақил ҳаётга муносиб қилиб вояга етказишдек эзгу мақсад билан ҳам оҳанг. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 20 августдаги **“Таълим муассасаларида ўқувчиларнинг соғлом овқатланишлари учун шарт-шароитларни яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”**ги қарори бу жараённи муайян тизимга солишда мутасадди ташкилотларни масъулият билан ишлашга, мавжуд камчиликларни бартараф этишга асос бўлмоқда. Ушбу қарор ижросини таъминлаш мақсадида юртимиздаги барча умумтаълим мактабларида, коллеж ва лицейларда ўқувчиларнинг овқатланиш рационини яхшилаш орқали уларнинг жисмонан ва руҳан ривожланишига шарт-шароит яратилмоқда. Қолаверса, Президентимизнинг жорий йил февраль ойида эълон қилинган **“Соғлом бола йили”** Давлат дастури тўғрисидаги Қарорида ҳам мактаб ошхоналарининг озодлигига эътибор қаратиш, зарурий жиҳозлар билан таъминлаш, энг муҳими, бола организми учун керакли рацион билан бойитилган озиқ-овқат маҳсулотларининг муҳайё қилиниши кераклиги қайд қилиб ўтилган.

Самарқанд вилоятининг Қўшрабат туманидаги 82-ихтисослаштирилган мактаб-интернатда 119 нафар ўқувчига билим берилмоқда. Ўқиш бир сменада ташкил қилинган. Аксарият ўқувчилар узоқ ҳудудлардан бўлгани учун уларга мактаб-интернат қошида ётоқхона ташкил қилинган. Мактаб-интернат ошхонасида тарбияланувчиларнинг уч марҳал овқатланиши учун энг зарурий шарт-шароит яратилган. Ўқувчилар хоҳиш ва эҳтиёжларига мос миллий, энгил ҳазм бўлувчи таомлар пиширилши — биринчи талаб. Мактаб-интернат раҳбари Қиличбой Синдоров таъкидлайдики:

— Умумтаълим мактабларидан фарқли ўлароқ, бизда ўқувчилар овқатланишини рационга мувофиқ ташкил қилиш кун тартибидеги энг муҳим масаладир. Бу ерда таълим олаётган ўғил-қизлар энг кам иш ҳақининг бир баравари миқдоридеги тўлов билан ҳам билим оладилар, ҳам овқатланиб, ҳам дарсдан ташқари вақтини маънавий-маърифий руҳдаги тадбирлар билан ўтказадилар. Мактаб-интернатимиз ошхонасида энг зарурий ошхона жиҳозлари мавжуд. Қунлик таомномани белгилашда туман тиббиёт бирлашмаси педиатрлари билан маслаҳатлашамиз. Таомнома ҳар бир кун учун алоҳида белгиланади. Эрталабки овқатланиш, яъни нонуштага сариеғли бутер-



брод, шакарли чой, тухум тортилади. Тушлиқда эса салат, гўшти таом — шўрва, ёрмали овқатлар — перловка, гречка, баъзан макарон қовурма, ош, дуккакли ўсимликлардан тайёрланадиган мошкичири, нўхатли суюқ овқат ва ҳоказо. Кечки таомда энгил ҳазм бўладиган овқат маъқул кўрилади. Ривожланаётган бола организми учун зарурий оқсил, ёғ, углевод ва бошқа микроэлементлар ана шу озиқ-овқат турлари орқали қопланади.

Мактаб-интернат ошхонасида 7 нафар ошпаз ва бошқа техник ходимлар меҳнат қилади. Улар ошхонада саранжом-сарийшталикни таъминлаш, ишлатиладиган идиш-товуқлар, фойдаланиладиган буюм ва жиҳозларни озода сақлашга эътибор бермоқдалар. Вақти-вақти билан туман санитария-эпидемиология станцияси мутахассислари таълим даргоҳида бўлиб, ишнинг ташкил қилиниши юзасидан ўз маслаҳат ва йўл-йўриқларини бериб кетадилар. Бу ҳақда бош ошпаз Бойтемир Туяласов шундай дейди:

— Умумий овқатланиш шахобчасида меҳнат қилаётган ходим биринчи навбатда тиббий кўриқдан ўтган бўлиши керак. Ошхонамизда ишлаётган ҳар бир ходим учун индивидуал тиббий кўриқ дафтарида ошчилар. Улар ҳар 6 ойда мутахассис-шифокорлар кўригидан ўтадилар. Бундан ташқари, туман санитария-эпиде-

миология станцияси, туман тиббиёт бирлашмаси шифокорлари мактаб-интернатимизга келиб, ошхонада ишнинг ташкил қилиниши, ўқувчиларни тўғри овқатлантириш, жисмоний чиниқтириш бўйича кўрсатма бериб турадилар. Болалар шифокори Роҳила Суннатова ўтказган ўқув машғулотига барча ўқувчилар, ўқитувчи ва тарбиячилар қаторида ошхонамиз ходимлари ҳам тақлиф қилинди. Соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, зарарли одатлардан воз кечиш, жисмоний ҳаракатга кўпроқ эътибор қаратиш, ўз вақтида дам олиш, оқсил, углевод ва минерал моддаларга бой озиқ-овқат хилларини истеъмол қилиш бўйича ўтказилган ўқувда барча иштирокчиларнинг билим доираси, тиббий саводхонлиги яна ҳам ошди.

Дарҳақиқат, **“тўғри овқатланиш”** деган ибора замирида боланинг саломатлигини асраб-авайлашгина эмас, балки мамлакатимизни ривожлантиришга ўз қисми, билими, салоҳияти билан хисса қўша оладиган ўғил-қизларни вояга етказишдек эзгу мақсад ҳам бор. Буни ота-она-



лан бир-биридан фарқланадиган оилаларда боланинг овқатланиш тартиби ва рациони ҳам турлича. Тиббий саводхонлиги етарли бўлган, боланинг ривожланишида муҳим роль ўйнайдиган **“овқатланиш рациони”** тушунчасини тўла маънода англайдиган ота-оналар фарзандлари **“таомномаси”**га катта аҳамият берадилар. Пойтахтимизнинг Учтепа туманидаги 283-умумтаълим мактабида она тили ва адабиётдан дарс бериб келаётган педагоглардан бири Мухиба Ражабова ўз оилавий шароитида фарзандларининг овқатланишини қандай ташкил қилаётганлиги хусусида фикр билдиради:

— Дарҳақиқат, тўғри овқатланишда гап кўп. Сут маҳсулотлари — қатиқ, творог, сметана, пишлоқ эрталабки ва ундан кейинги нонуштанинг бош қисмида туради. Чунки бола суюқларининг тўғри ривожланиши учун сут маҳсулотлари таркибида калий ва кальций моддалари сероб. Ярим тайёр гўшт маҳсулотлари — колбаса, сосиска ҳамда газ билан тўлдирилган фанга, кола ва яхна чойнинг турли хилларидан воз кечганман. Чунки бу озиқ-овқат хиллари таркибида турли кўшимчалар бўлиб, бола организмининг касалликка чалинувчан қилиб, иммунитетини туширади. Олма, анор, цитрус мевалари — лимон, мандаринни меъёрида истеъмол қилиш ҳамда қуруқ мева — туршакдан компот тайёрлашга одатланганмиз. Мутахассислар аксарият касалликлар нотўғри овқатланиш оқибатида келиб чиқишини таъкидлайдилар, демак, биз оналар бунга эътибор қаратишимиз керак. Худого шукр, 283- ва 74-умумтаълим мактабларида ўқийдиган фарзандларимизнинг фанларни ўзлаштириши яхши, касалликка чалинавермайди.

“Тўғри овқатланиш, унинг рационини тўғри белгилаш” деган тушунча замирида жуда катта маъно бор. Вақтни тўғри белгилаш, озиқ-овқат таркибидаги моддалардан хабардорлик, меъёрга амал қилиш нафақат бола, балки ёши катталарнинг ҳам саломатлигида муҳим аҳамият касб этади. Ўз вақтида ва меъёрида овқатланиш, организм учун за-

Биз соғлом она — соғлом бола ҳақида кўп гапирамиз. Лекин уларнинг ҳар иккиси учун тўғри овқатланиш ташкил қилинсагина эзгу мақсадга эришиш мумкин. Шундай экан, баркамол авлодни вояга етказишнинг муҳим ва инкор қилиб бўлмас шarti ҳисобланган овқатланиш рационини тўғри белгилашга нафақат умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-хунар коллежлари, балки ота-оналар ҳам жиддий эътибор қаратишларини истар эдик.

Хулқар КУЗМЕТОВА.

Давра суҳбати

ДАВЛАТ ДАСТУРИ ИЖРОСИДА
ЖУРНАЛИСТЛАРНИНГ РОЛИ

Миллий матбуот марказида "Соғлом бола йили" Давлат дастури ижросини таъминлашда журналистлар олдидаги муҳим вазифалар" мавзусида бўлиб ўтган давра суҳбатини Ўзбекистон журналистлари ижодий уюшмаси раиси Шерзод Фуломов очиб берар экан, ҳукумат миқёсида қўйилаётган устувор вазифаларда оммавий ахборот воситаларининг ўрни ва роли борлигини алоҳида таъкидлади.

Фуқаролик жамияти шаклланишини мониторинг қилиш мустақил институти, Ўзбекистон мустақил босма ОАВ ва ахборот агентликларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди, Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги

билан ҳамкорликда ташкил этилган тадбирда 2014 йил учун қабул қилинган Давлат дастурининг мазмун-моҳияти, унда илгари сурилган умуммиллий го-

ларни аҳоли кенг қатлами орасида тарғиб-ташвиқ этишда ОАВ энг катта кучга айланиши лозимлиги айтиб ўтилди.

Давра суҳбати иштирокчилар



рининг диққат-эътибори "Соғлом бола йили" Давлат дастурининг мақсад ва вазифалари тўғрисида ахборот-тушунтириш ишларини ташкил этишнинг ўзига хос жиҳатлари", "Дастур ижросини таъминлаш доирасида ОАВ ва интернет нашрлар олдида турган вазифалар", "Дастур ижросини таъминлашда электрон ОАВ журналистларининг масъулиятини ошириш масалалари"га қаратилди. Тадбирда иштирок этган журналист-

лар ва бошқа кенг жамоатчилик вакиллари "Соғлом бола йили" Давлат дастури ижросига 4 триллион 509,2 миллиард сўм ва 302,9 миллион доллар маблағ йўналтирилганини мамнуният билан эътироф этиб, бу жараёнда ҳар бир журналист ўз ўрнини аниқ белгилаб олиши кераклигини қайд қилдилар.

Намоз ТОЛИПОВ.
Суратлар муаллифи
Жасур ЖАЛИЛОВ.

Долзарб мавзу

ҚАРИНДОШГА
ҚУДА БЎЛМАНГ

Фарзанднинг соғлом бўлиши ҳар бир ота-онага беҳад шодлик, қувонч олиб келади. Аксинча, бола ногирон, наслий нуқсонлар билан дунёга келса-чи? Бу ҳолат ҳар қандай оилани ташвишга солиши табиий, албатта. Шу боис, никоҳ билан боғлиқ масалаларда кўпинча ота-оналарнинг масъулиятини ошириш зарур. Нима учун ота-она деймиз? Чунки ҳеч кимга сир эмас, бизнинг аъналаримиз бўйича никоҳ кўпроқ ота-она, катталарнинг аралашуви асосида амалга оширилади.

Шунинг учун биз кўпроқ қариндошлар орасидаги никоҳларга мавзунини қаратмоқчимиз. Қариндошлик орасидаги никоҳлар туфайли ирсий (насл) касалликлар, уларнинг мудҳиш оқибатлари тўғрисида илмий асосланган маълумотларни била туриб, ҳозирги кунда яна шундай никоҳлар сони ортиб бормоқда. Бу ҳақда ҳукуматимиз томонидан қонунлар, қарорлар қабул қилинган. Ўзбекистон Республикасининг Оила тўғрисидаги кодексидан ҳам яқин қариндошлик никоҳларига йўл қўйилмаслиги кўрсатиб берилган.

Соғлом авлодни дунёга келтириш, соғлом оилани барпо этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2008 йил 18 июндаги "Болаликдан ногиронлар туғилишининг олдини олиш, туғма ва ирсий касалликларни барвақт аниқлаш тўғрисида"ги 892-сонли Қарори қабул қилинди. Бундан кўзланган мақсад, оилада соғлом муҳитни яратиш орқали насл соғломлигига эришишдир.

Оила қураётган икки ёш, албатта, туғма ва ирсий нуқсонлар, уларнинг келиб чиқиш сабаблари ва олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида билимга эга бўлсалар фойдадан ҳоли эмас. Ҳар бир қурилаётган оилада соғлом фарзанд туғилиши учун аввало никоҳланувчилар соғлом бўлишлари лозим. Бунинг учун янги оила қуришга тайёрланаётган ёшлар аввал тиббий кўриқдан, сўнг никоҳдан ўтишлари керак. Чунки, айрим кишилар касалликларини яширсалар, баъзилари эса ўзларида кечаётган хасталик аломатларини сезмасликлари ҳам мумкин. Бундай ҳолатлар янги қурилган оиланинг бузилиши ёки носоғлом бола туғилиши эҳтимолини келтириб чиқаради. Шунинг учун оила қураётган икки ёш тиббий кўриқ талабларига риоя қилиши муҳим. Икки ёшга тураржойларидаги ФХДЁ ходимлари томонидан тиббий кўриқдан

ўтиш йўлланмаси берилиб, кўриқ бепул ўтказилиб, унинг аҳамияти тушунтирилади. Барчамизга маълумки, айни кунда туғма нуқсонларни олдиндан аниқлаш учун Республика скрининг ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Акушерлик ва гине-



кология илмий-амалий тиббиёт маркази, шунингдек, уларнинг вилоят филиалларида текширувлардан ўтказилади.

Скрининг – бу оддий усуллар ёрдамида касалликни эрта ва тез аниқлаш учун аҳолини оммавий текширувдан ўтказиш деган маънони англатади.

Скрининг марказининг асосий мақсади – бу ирсий касалликлар билан туғилган болаларга махсус тиббий-генетик хизмат кўрсатиш ва ҳомила туғма ҳамда ирсий нуқсонлар билан туғилишининг олдини олиш мақсадида ҳомиладор аёлларни текширувдан ўтказишдир.

Бу касалликларнинг олдини олса бўладими, деган саволга, ҳа, албатта, дейиш мумкин. Бунинг учун оила қурувчи ёшлар куйидагиларни билишлари шарт.

Туғма, ирсий (насл) касалликларни келтириб чиқарувчи омиллар:

- яқин қариндош-уруғларнинг оила қуриши. Яъни қариндош-уруғлар никоҳига: амаки ёки амакиваччалар, 2- ва 3-ав-

лоддаги ака-укалар, опа-сингиллар, жиян-амакилар орасидаги никоҳлар кирди;

- ҳомиладорлик даврида аёл кишининг ёши 35 дан, эркак кишининг ёши эса 40 дан ошса, наслий касалликларнинг учраш хавфи юқори бўлади;

- ҳомиладор аёлга зарарли ва хавфли омилларнинг таъсири, яъни радиация, электромагнит нурлар, кимёвий бирикмалар, симоб ва кўрғошин бирикмалари, нефть маҳсулотлари, спиртли ичимликлар, тамаки, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ҳамда айрим дори-лардан нотўғри фойдаланиш ва ҳоказолар кирди;

- аёл ёки эркакда сурункали касалликлар (қалқонсимон без, қандли диабет)нинг учраши;

- аёл ва эркакда юқумли касалликлар: қизилча, токсоплазмоз, хламидоз, цитомегаловирус, герпес ва бошқа юқумли касалликлар;

- ҳомиладорлик даврида аёлнинг тўлақонли овқатланмаслиги, ўзини асраб-авайламаслиги, оиладаги турли нохуш ҳолатлар, яъни носоғлом ҳаёт тарзи.

Насл (ирсий) касалликлар ва туғма нуқсонлар болаларда учрашмаслиги учун қуйидагиларни ёдда тутинг:

- қариндош-уруғлар оила қурмаслиги керак;

- агар бирон-бир қариндошингизда наслий ёки нуқсонли болалар бўлса, бола туғишдан олдин врач-генетикка мурожаат этинг;

- ҳомиладорлик даврида онанинги ёши 35 дан ва отанинги ёши 40 дан ошган бўлса, туғиш олди ташҳиси скрининг марказларида ўтказилиши зарур;

- аёлнинг аввалги ҳомиладорлик даври оғир ва асоратли кечган бўлса, албатта туғиш олди ташҳисидан ўтиши шарт;

- ҳомиладор аёлни хавфли ва зарарли омиллардан эҳтиёт қилинг.

Агарда фарзандларингиз келагини ўйлаб, уларнинг соғлом ва баркамол бўлишини истасангиз қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳларга йўл қўйманг!

Лобар ЗОКИРОВА,
Республика саломатлик ва тиббий статистика институти ходими.

Ижтимоий ҳимоя

САМАРАДОРЛИК
ОШМОҚДА

Аҳоли саломатлигини сақлаш, фуқароларга тиббий хизматни янада яхши йўлга қўйиш борасида кенг қўламли ишлар амалга ошириляпти. Жумладан, ногиронларни реабилитация қилиш, ижтимоий ҳимоялаш бугунги куннинг энг муҳим, долзарб вазифаларидан бирига айланган.

Жойларда белгиланган жадвал асосида бемор ва ногиронларни тиббий кўриқдан ўтказяпмиз. Туман тиббиёт бирлашмалари, пенсия жамғармалари, бандликка кўмаклашиш ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш марказлари билан ҳамкорликда олиб бораётган ишларимиз ўзининг ижобий самарасини бермоқда. Ногирон деб топилган инсонларга нафақалар ўз вақтида тўланиб, улар тез-тез шифокорлар кўригидан ўтказиб бориляпти. ТМЭК врачлари меъерий низомига асосан ногиронликни белгилайдилар. Иш қобилиятини йўқотган инсонларга ногиронлик ўз вақтида белгиланмоқда. Тиббий муассасаларда ногиронларни яқка тартибда реабилитация қилиш дастурининг бажарилиши врачларимиз томонидан назорат қилиб бориляпти.

Эрмуҳаммад ВАҲОБОВ,
Сурхондарё вилояти
Ангор туманлараро
65-сонли ТМЭК раиси.
* * *

Республикамизнинг тиббий-меҳнат экспертиза соҳасига оид ҳужжат ва қарорлари, Молия вазирлиги ҳузуридаги бюджетдан ташқари Пенсия жамғармасининг йиғилиш қарори ҳамда буйруқлари билан танишиб, ходимлар ўртасида Қашқадарё ва Сурхондарё вилоятлари шифохона ва поликлиника шифокорлари билан ногиронликнинг олдини олиш бўйича ўқув-амалий семинар ўтказилди.

Қарши ва Термиз шаҳарларидаги минтақавий реабилитация марказида ногиронлар тиббий-ижтимоий, касбий реабилитация қилиниб, даволашнинг янги усуллари қўлланиши, замонавий тиббий аппаратуралар билан жиҳозлангани, ижора пунктлари ташкил этилгани, юқори малакали мутахассислар борлиги ногиронларни реабилитация қилишда ижобий натижалар бермоқда.

Мирзохид АЛЛАНАЗАРОВ,
Қашқадарё вилоятлараро
39-сонли ТМЭК аъзоси.

Актуальная тема

**МЕДИЦИНСКАЯ ЭТИКА И ВРАЧЕБНАЯ
ДЕОНТОЛОГИЯ В АКУШЕРСТВЕ И ГИНЕКОЛОГИИ**

Они принимают женщин, страдающих бесплодием, невынашиванием беременности, желающих временно воздержаться от наступления беременности и т.д. Ведут наблюдение за женщинами, которым абсолютно противопоказана беременность. Регулируют использование внутриматочных спиралей и других средств контрацепции (гормональные, барьерные и хирургические).

Ведут борьбу с абортными путем прививания у населения принципов здорового образа жизни. В числе женщин, обращающихся к акушер-гинекологу амбулаторно-поликлинических учреждений, значительный удельный вес имеют беременные. Основной целью обслуживания беременных является благоприятный исход беременности и родов, а также подготовка женщин к послеродовому периоду, чему должна быть подчинена работа акушер-гинекологов, терапевтов и акушеров медицинских учреждений. В ходе проведения реформ в здравоохранении Республики Узбекистан были достигнуты значительные успехи в области охраны репродуктивного здоровья. Но существуют проблемы качества оказания медицинских услуг беременным и роженицам в антенатальном, перинатальном и постнатальном периодах.

Антенатальный уход за беременными женщинами является неотъемлемой частью охраны репродуктивного здоровья, и это отражено в документах Международной каирской конференции по народонаселению (1994 г.), Декларацией Генеральной Ассамблеи ООН "Мир, пригодный для детей" (2002 г.), Глобальной стратегией ВОЗ по репродуктивному здоровью (2004 г.), стратегиях ВОЗ/ЮНИСЕФ "Профилактика передачи ВИЧ/инфекции от матери к ребенку", "По улучшению охраны здоровья детей", "По улучшению репродуктивного здоровья", а также по "Безопасному материнству".

Диспансеризация беременных женщин (здоровые женщины с неосложненным течением беременности, беременные с акушерской патологией или экстрагенитальными заболеваниями) проводится при первом обращении беременной к врачу акушер-гинекологу (приказ Министерства здравоохранения Республики Узбекистан № 425 от 5 сентября 2005 года "О внедрении современных технологий по повышению эффективности оказания помощи беременным в учреждениях первичной медико-санитарной помощи Республики Узбекистан").

В настоящее время среди врачей

(Продолжение.
Начало в предыдущих номерах).

акушер-гинекологов присутствует мнение считать всех беременных женщин "высокого риска" и определять тактику врача в отношении каждой беременной в отдельности. Но в присутствии женщины нельзя произносить слово "риск", часто это оказывает неблагоприятное воздействие на ее психику и может привести к ухудшению ее общего состояния, к возникновению функциональных невротических реакций – к ятрогенному заболеванию. Подготовка беременных к предстоящим родам начинается с первых посещений ими врача акушер-



гинеколога. До конца беременности женщина должна находиться под наблюдением одного и того же врача. За время диспансерного (I-III триместры) наблюдения (даже при физиологическом течении беременности) женщина должна посетить врача акушер-гинеколога не менее 14-16 раз, и каждое посещение должно быть воспринято ею как важное и полезное событие.

Посещение врача акушер-гинеколога должно быть для беременной желанным: она должна ждать встречи с врачом, рассчитывать на его доброжелательный прием, спокойный тон, внимательный осмотр и получение четких советов. Напротив, если беременная долго сидит в поликлинике в ожидании приема врачом, если в лице врача она встретит человека, который всегда куда-то спешит, нетерпеливо ее выслушивает, неоднократно задает одни и те же вопросы и не разъясняет значения своих рекомендаций, то женщина редко будет посещать поликлинику, ищет помощи и советов в других медицинских учреждениях или пользуется советами некомпетентных в медицине лиц, что совершенно недопустимо.

Хорошо известно, что при посещении врача у беременной обостряется внутренняя настороженность, повышается восприимчивость к тому, что она видит и слышит. Иногда неосторожно сказанное врачом или акушеркой слово может быть воспринято женщиной неадекватно. Таким словом может явиться и непонятный или неправильно понятый ею медицинский термин. "Не употребляйте у постели больного иностранных слов, – писал еще много лет назад известный немецкий акушер П. Штрассман, – и не называйте ника-

ких органов. Больной зачастую больше страдает от названия болезни, чем от самой болезни". В приемно-подготовочной части все должно быть подготовлено не только к приему и обследованию женщин, но и к возможности оказания им неотложной помощи (приеме родов тоже). Ни в коем случае нельзя отказывать от госпитализации беременной, когда она обращается в родильное отделение (Статья № 30 Закона Республики Узбекистан "Об охране здоровья граждан"), оговаривая различные причины.

Это приводит к эмоциональному дистрессу плода, патологическим состояниям перинатального периода и нарушению родовой деятельности. К обязанностям акушер-гинеколога и акушерки при приеме роженицы относятся тщательное ознакомление с анамнестическими данными, общий осмотр и специальное обследование женщины в целях установления ее состояния, состояния плода, характера родовой деятельности. Полученные данные позволяют врачу решить, подлежит ли женщине приему в стационар и в какое отделение.

От первой встречи поступающей бере-

менной или роженицы с дежурным персоналом и от особенности этой встречи зависит в дальнейшем поведение женщины в стационаре. Женщина будет переступать порог родильного комплекса с некоторым волнением, несмотря на проведенную психопрофилактическую подготовку к родам. Первые слова персонала, первое их обращение с ней должны соответствовать и физическому и психическому состоянию женщины. При первой же встрече с женщиной врач обязан создать атмосферу доверия и спокойствия. Родильные залы – центральное звено любого акушерского стационара – во многом определяют качество работы учреждения, влияя на основные показатели его деятельности (материнская и перинатальная заболеваемость и летальность).

Основная задача родильных залов – создание роженицам наилучших условий пребывания в стационаре во время родов и обеспечение высококвалифицированной и специализированной медицинской помощи в целях благоприятного исхода родов. Ведь рождение ребенка – это великое событие. Проводимая психопрофилактическая подготовка беременных к родам направлена на сознательное, спокойное поведение женщин во время родов и снижение болевых ощущений. Такая подготовка преемственно продолжается в родильных залах. Болевые ощущения во время родов приносят значительному числу женщин, а интенсивность их колеблется в широких пределах. Предупреждение и уменьшение боли являются прямой обязанностью всего акушерского персонала.

Обезболивание должно быть применено при всех операциях и манипуляциях, могущих причинить боль. Подбор методов обезболивания и обезболивающих веществ осуществляется врачом индивидуально с учетом состояния женщины, имеющихся у нее патологических изменений, особенностей оперативного вмешательства и др. Роженицы всегда с большой надеждой смотрят на обслуживающий их медицинский персонал, оказывающий им помощь, чутко прислушиваются к его словам. Недопустимо в присутствии роженицы какие-либо разговоры, даже намеки о наличии у нее патологических изменений, о возможных неблагоприятных последствиях родов. Источником тревоги для роженицы может явиться не только "неосторожное" слово персонала, но и употребленный в отношении ее непонятный ей медицинский термин.

И. ИСМОИЛОВ,
врач ГДКБ №1.
(Продолжение в
следующем номере).

101 хизмати

ЁНҒИННИНГ ОЛДИНИ ОЛАЙЛИК

Халқ мулки ҳамда тураржойларни ёнғин офатидан асрашда тарғибот-ташвиқот ишларининг ўрни муҳимдир. Ёнғин хавфсизлиги хизмати ходимлари бу борада кўплаб ишларни амалга ошириб келмоқдалар. Жумладан, улар томонидан жойларда учрашувлар ўтказилиб, аҳоли орасида ёнғин хавфсизлиги қонун-қоидаларини тушунтириш ва уларга амал қилиш бўйича амалий кўрсатмалар берилди.

Бундан кўзланган асосий мақсад, ёнғинга қарши курашни кучайтириш, унинг олдини олишда аҳолини жалб қилишдан иборатдир. Шундай экан, халқ нақли би-

атрофга эса беэтибор бўлмаслигимиз лозим...

Ёнғиннинг олдини олиш учун қуйидагилар тавсия қилинади:

- оқиқ алангадан фойдаланганда эҳтиёт чораларини кўринг;

- электр билан ишлайдиган ажомлар соз эканлигини мунтазам тарзда назорат қилиб туриг;

- кераксиз пайтда, жумладан, тунда уларни ўчириб қўйишни унутманг;

- қўлбола ва носоз иситиш мосламаларидан асло фойдаланманг;

- белгиланган жойлардагина чекинг;

- электр симлар уйнинг ёнувчи қисмларидан махсус қопламалар орқали ўтказилишини таъминланг.

Келажагимиз бўлган болаларнинг олов билан ўйнашлари ҳам жуда хавфлидир. Ана шундай ҳолатларнинг олдини олиш мақсадида мактабгача

таълим муассасалари ва умумтаълим мактабларидан тарғибот ишларини кучайтиришимиз зарур. Шунингдек, оилада ота-оналар ҳам фарзандларини гурут ва олов келтириб чиқарувчи мосламалар билан ўйнамасликлари бўйича ёнғин хавфсизлиги қоидаларини ўргатишлари лозимдир.

Х. СОБИРОВ,
Миробод ТИИБ
ЁХБ инспектори,
кичик сержант.

Спорт

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТРЕНЕРА

Несмотря на популярность восточных единоборств (таэквондо, ўзбек жанг санъати), интерес к вольной борьбе пока не угас. В этом можно убедиться, придя в ДЮСШ-44, находящуюся на массиве Куйлюк г. Ташкента. Мальчишки возрастом от 6 до 16 лет регулярно идут в спортзал к тренеру Комилу Солиеву познать секреты вольной борьбы и стать крепкими.

А здесь он учит многому – жать спину в стойке, укрепить это уметь падать, делать само- вестибулярный аппарат, пра- страховку, учит, как надо дер- вильному положению и постанов-



ке ног и, конечно же, грамотно- му выполнению приёмов – раз- личных «вертушек», «мельниц» и других, известных только самим борцам. 48 человек смотрят внимательно за каждым движением своего наставника и пробуют на партнере отработку приема. Даже самый маленький боец Шамсутдин Мухамадалиев, кото- рому 7 лет, уже успел прекрас- но освоить броски через грудь, бедро, делать подбивы локтя и переводить соперника в пар- тер. В этом году на открытом турнире ЦС ФСО «Динамо» он занял 1 место. Это говорит о том, что если сумеешь заинтересовать тренировкой детей, то они с удо- вольствием будут на неё приходить. Комиль Солиев старается внимательно подходить к тако- му вопросу. Заранее продуман- ный учебно-тренировочный план помогает профессионально про- вести занятия и заинтересовать детей в следующей тренировке, а ещё обойтись без царапин и травм, что тоже немаловажно в тренерском деле. Будем наде-



яется, что его питомцы еще улуч- шат свое мастерство и не раз бу- дут защищать честь спортклуба, города и республики, а заодно

увеличат популярность вольной борьбы.

А. ПОПОВ.
Фото автора.

Соғлом турмуш тарзи

ҒАЗАБЛАНМАСЛИККА
ҲАРАКАТ ҚИЛИНГ

Одамзот генетик жиҳатдан 150 йил яшаши мумкин. Лекин турли омиллар сабабли, инсон у қадар узоқ умр кўрмайди. Узоқ яшаган инсонлар ҳаётини ўзга- ниб, баъзи бир хулосаларни чиқарган ҳолда, умрбо- қийлик сирлари ифодаланган 9 та маслаҳатни эътибо- рингизга ҳавола этмоқчимиз.

1-маслаҳат. Ортиқча овқат еманг. Оғир жисмоний иш қил- ган тақдирингизда ҳам шу қоидага амал қилинг.

2-маслаҳат. Истеъмом озукангиз ёшингизга мос бўлиши керак. Вақти-вақти билан ёнғоқ ва жигар еб туриш ажин туши- шини кечиктиради. 40 ёшдан ошганлар кўпроқ сабзавот истеъ- мол қилишлари керак.

3-маслаҳат. Ишлаган одам ўзининг ёшидан ўртача 5 ёш кичик кўринади. Айрим соҳалар саломатликни сақлаб қолишга ёрдам беради.

4-маслаҳат. Ҳеч қачон тушқунликка тушманг! Ҳаётдаги ҳар қандай ҳолатга реал муносабатда бўлинг.

5-маслаҳат. Кўпроқ ҳаракатланг. Кунига ҳеч бўлма- ганда бир неча дақиқа жисмоний машқ қилиш умрни узай- тиради.

6-маслаҳат. Салқин хонада ухланг. 17-18 даража ҳарорат остида ухлайдиган одамлар узоқ вақт ёш кўринадилар, чунки модда алмашинуви ва ёш билан боғлиқ ўзгаришларда атроф- мухит ҳарорати муҳим роль ўйнайди.

7-маслаҳат. Иложи борича кайфиятингизни кўтаришга ин- тилинг. Парҳезда бўлсангиз ҳам гоҳида яхши кўрган таомин- гизни истеъмом қилинг, ўйин-қулгу толиқишларингизни йўқо- тиб, умрингизни узайтиради.

8-маслаҳат. Ғазаблансангиз, ичингизга ютмасдан уни чиқа- риб ташлашга ҳаракат қилинг. Маълумотларга кўра, саратон касаллигига учраганларнинг 64 фоизи ғазабини ичига ютар экан.

9-маслаҳат. Ақлингизни кўпроқ ишлатинг. Кроссворд, скан- ворд ечиш, ўқиш, чет тилларини ўрганиш, ҳисоблаш, шахмат ўйнаш мия фаолиятини кучайтирибгина қолмай, юракда қон ай- ланиши, модда алмашинуви жараёнини фаоллаштиради.

Юқоридаги маслаҳатлар албатта, сизга ёрдам берса, ажаб эмас.

Н. ИБРАГИМОВА
тайёрлади.

Газетанинг навбатдаги сони 11 апрелда чиқади.

ДУНЁ ТИББИЁТИ
ЯНГИЛИКЛАРИ

Муштарийлар ҳукмига ҳавола қилаётган янги рукн – “Дунё тиббиёти янгиликлари”- да инсон саломатлигини сақлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, узоқ умр кўриш, киши организмда кечадиган тур- ли касалликларнинг олдини олиш, хавфли хасталикларга йўл қўймаслик ва бошқа мавзулардаги қизиқарли тадқиқотлар, тав- сия ва хулосаларни тақдим этиб боришга қарор қилдик. Бу эса мамлакатимизнинг барча даволаш муассасаларида хизмат

БОЛАЛАР ХОНАСИГА
ТЕЛЕВИЗОР ҚЎЙМАНГ

Сўнгги ўттиз йил мобайни- да болалар ўртасида семи- ришга мойиллик жараёни кучайиб бормоқда. Pediatrics Жата журналида эълон қилин- ган маълумотларга кўра, хона- сида телевизор бор болалар бундай имкониятга эга бўлма- ган тенгқурларига нисбатан ортиқча вазнга осонроқ эга бўлар экан.

Британиялик олимлар таъ- кидлашадики, 8 ёшдан 18 ёш- гача хонасида телевизор бўлган 71 фоиз бола ана шу фикринг тўғрилигини тасдиқ- лади. Тадқиқотда 10-14 ёшга- ча бўлган 6522 нафар ўғил- қизни сўровномага жалб қи- лишди. Ани вақтда тадқиқот- чилар бола вазни қанчалиги- ни ҳам эътибордан четда қол- дирмадилар. Оилавий дарома- ди камроқ хонадонларнинг бо- лалар ётоқхонасида телевизор кўпроқ эди. Бу эса икки йил мобайнида уларнинг болалари вазни 0,57 кг. ошиши учун за- мин ҳозирлаган.

Тадқиқотчилар хулосаси

шундай: бола ётоқхонасида телевизор бўлиши унинг уйқу- сига салбий таъсир кўрсатади, у уйқусизлик дардига мубтало бўлади ва бунинг натижасида ортиқча вазн келиб чиқади. Бундан ташқари, телевидение орқали мунтазам равишда бери- ладиган озиқ-овқат рекламаси боланинг иштаҳасини қарнай қилиб қўяди.

Америка педиатрия академи- яси олимлари тавсияси: бола ётадиган хона телевизордан холи бўлсин.

ОҚСИЛ МЕЪЁРИДА
БЎЛГАНИ ЯХШИ

Ҳа, ҳар нарсанинг ози яхши деганларидек, Жанубий Кали- форния университети олимлари олиб борган тадқиқотга кўра, ҳайвон оқсиллини ҳаддан ташқа- ри кўп истеъмом қилиш соғлик учун зарарли бўлиб, у кашанда- ликка тенглаштирилмоқда, деб ёзади Gell Metabolizm журнали.

Қайси турдаги ҳайвон оқсилли бўлишидан қатъи назар, у орга- низмдаги IGF-1 гормонинг ошиб кетиши учун замин ҳозир- лайди. Тўғри, бу гормон бола ривожланишида роль ўйнаши

қилаётган умумий амалиёт шифокорлари, тор доирадаги барча мутахассислар, тад- қиқотчилар, ўрта тиббиёт ходимларини дунё миқёсидаги янгиликлар билан таниш- тириб бориш ва шу билан уларнинг билим доирасини кенгайтириш имконини ярата- ди. Янги рукн остида бериладиган қизи- қарли хабарларни ўқиб боринг, ана шунда ҳар йили ва ҳар куни ўзгариб бораётган, ривожланаётган тиббиёт янгиликларидан бохабар бўлишингиз мумкин.

мумкин, етуклик даврида эса бу модданинг организмда кўпай- иб кетиши одамда ўсма ва ёшга оид турли хасталикларга чали- ниш хавфини оширади. 50 ёшдан ошган 6 минг киши жалб қилинган тадқиқот натижалари- га кўра, ҳайвон оқсил модда- сини кўп истеъмом қилувчи ки- шилар уни меъёрида тановул қилувчиларга нисбатан тўрт маротаба ўсма касалликларига кўпроқ чалинишар экан.

IGF-1 гормонинг паст кўрсаткичи ДНК ҳужайралари- ни турли шикастланишлардан сақлайди. Ўсимлик ёғи оқси- ли эса унчалик зарарли эмас, деб таъкидлашмоқда олимлар. 64 ёшдан IGF-1 гормони орга- низмда камая бошлаганда, вазн камайиб, суяклар заиф- лашади. Бундай кишиларга оқсилни кўп истеъмом қилиш тақиқланади. Умуман, оқсил моддаси кундалик таомнома- да 9-10 фоиздан кам бўлмас- лиги керак.

Интернет
хабарлари асосида
Хулқар КУЗМЕТОВА
тайёрлади.

Газета
муассиси:
Ўзбекистон
Республикаси
Соғлиқни
сақлаш
вазирлиги

Бош муҳаррир Асилбек ХУДАЯРОВ
Нашр учун масъул
Бош муҳаррир ўринбосари
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳаф- танинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олин- ди, деб кўрсатилиши шарт.
Интернет саҳифаларидан фойдаланилган сурат- ларга «@» шартли белгиси қўйилади.

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

Газета материаллари таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 8751 нусха.
Буюртма Г-359.

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

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚҶШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

