

0'zbekistonda sog'liqni saqlash

Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, info@uzssgzt.uz • 2016 йил 12 февраль • № 6 (1079)

Жараён

АНГИОГРАФИЯ АППАРАТИНИНГ МЎҶИЗАВИЙ ИМКОНИЯТИ у туфайли юрак хурожи ва инфарктнинг олди олинмокда

Фахр билан таъкидлай оламизки, мамлакатимиз тиббиётининг равнақи кундан-кунга ривожланиб, шифо масканларининг энг сўнгги русумдаги аппаратуралар билан таъминланадиганлиги касалликка тўғри ташис қўйиш билан бирга, сифатли даволаш ҳамда тифсиз операцияларни амалга оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Республикаиздаги мавжуд ихтинослаштирилган марказлар ва бир қанча тиббиёт муассасаларида ана шундай ноёб аппаратларнинг мавжудлиги, албатта, қувонарли ҳолдир.

Шундай экан, бу каби замонавий шароитлар нафақат пойтахтимиз, балки вилоятларимизда ҳам яратилган бўлиб, ахоли учун қулайлик туғдирмоқда. Жумладан, Фарғона вилояти кўп тармоқли тиббиёт маркази қошида эндевоскуляр хирургия бўлими ташкил этилиб, ангиография аппарати ўрнатилганлиги Юртбошимизнинг халқимиз саломатлигига бўлган эътибори ва ғамхўрлигининг яна бир ифодасидир. Куни кечга марказда ушбу бўлимнинг очилишига бағишланган тадбир бўлиб ўтди.

Унда Фарғона вилояти хокими Шухрат Фаниев иштирок

этиб, юртимиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ишлар, ютуқлар ҳамда давлатимиз томонидан соҳага қаратилаётган эътибор хусусида тұхталди.

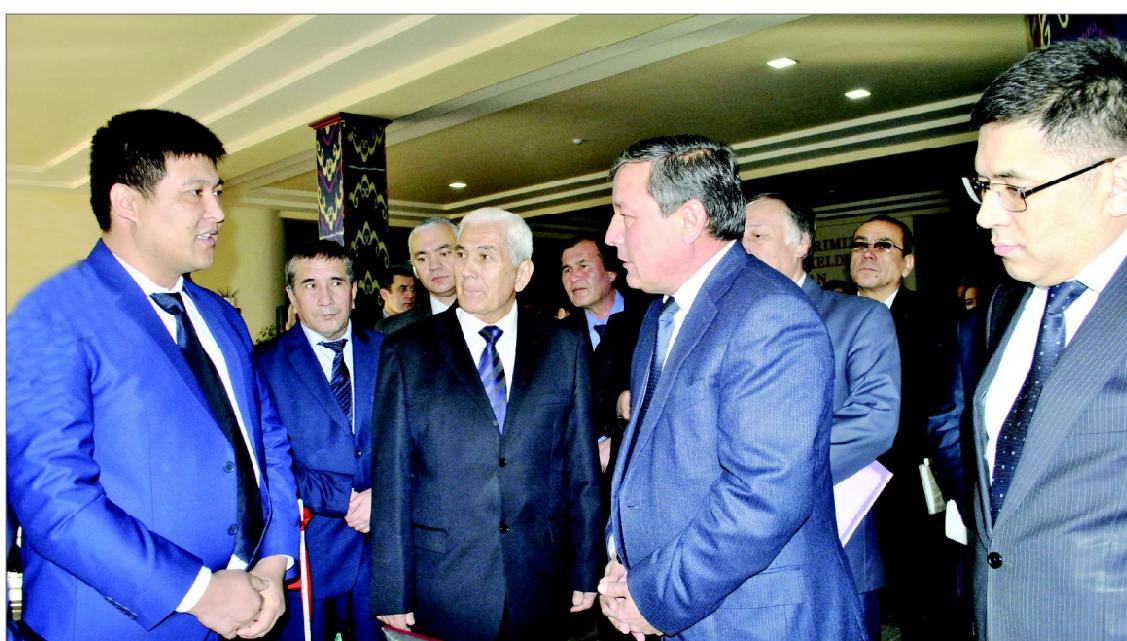
– Philips Allura Larity русумли ангиография аппаратининг вилоят аҳлига тақдим этилганлиги халқимиз саломатлигини муҳофаза этишдек эзгу ишларнинг бардавомлигидан дарактирилди. 2016 йилнинг «Софлом она ва бола йили» деб эълон килиниши барчамизни ҳамжиҳатлиқда ишлашга ва бунинг баробарида дастурда кўзланган мақсадларни амалга оширишга ундаиди.

(Давоми 2-бетда).



Кўргазма

ЯНГИ ФОЯ ВА ЛОЙИҲАЛАР ТАҚДИМОТИ



Президентимиз томонидан мустақиллигимизнинг дастлабки кунлариданоқ соғлиқни сақлаш тизимини тақомиллаштириш, турли касалликларнинг олдини олиш чора-тадбирлари самарадорлигини ошириш, илм-фан ютуқларини соҳага жорий қилиш ва тизимдаги янгилик ҳамда илгор технологияларни татбик этиш масалаларига жиддий эътибор қаратилди.

Давлатимиз раҳбарининг да"ги 430-сонли Қарори ижроси бўйича Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирилиги тизимида ҳам ижобий натижалар кўлга киритилди. Дарҳа-қиқат, мамлакатимизда иннова-

цион гоялар, технологиялар ва лойиҳалар республика ярмаркасининг ҳар йили мунтазам тарзда ўтказиб келинаётганлиги, фандаги янгиликларнинг бардавомлиги, илмий салоҳиятга эга бўлган истеъододли ёшларнинг Ватанимиз равнақи йўлида олиб бораётган эзгу ишларидан далолатиди.

2016 йилнинг 5 февраль куни Андикон Давлат тиббиёт институтида ilk bor "Инновацион гоялар, технологиялар ва

лоиҳалар" ярмаркасининг институт кўрик-тандов босқичи бўлиб ўтди. Тадбирни Андикон вилояти ҳокими Шукрратбек Абдураҳмонов кириш сўзи билан очиб, жумладан куйидагиларни қайд қилиб ўтди:

– Бугун вилоятимизнинг энг обод ва файзли гўшаларидан бири – Андикон Давлат тиббиёт институтида янги гоялар, технологиялар ва лойиҳалар ярмаркаси ўтказилмоқда. Мен бу олий даргоҳ саҳнасида туриб мухтарам Президентимизнинг "Кимки янгилик, ташабbus ва яратувчилик намуналарини кўрмокчи бўлса, Андиконга келсин!" деган сўзларини эсладим. Бу эътироф ва ишончга ҳамиша муносиб бўлиш учун ўртдошларимиз ҳар нафасда изланиб, яратувчилик ишқи билан яшамоқдалар. Сўзимнинг исботини мазкур кўргазмада яқол кўришиниз мумкин. Андикон Давлат тиббиёт институтида фаолият кўрсатаётган, ёшларга қунт ва сабот билан билим, кўнгума бериб келаётган устоzlар раҳбарлигидаги шогирдларнинг ижодий ишлари, ихтиrolарини кўриб бехад қувонасан, киши. Бугун вилоятимизда саноатни модернизациялаш, кўл меҳнатини енгиллаштириш, ишлаб чиқаришга янги технологияларни жорий этиш борасида саломоқли ишлар амалга оширилмоқ

да. Бу борада олиб борилаётган ислоҳотлар натижасида ҳар йили вилоятимизда "Ташабbus" кўрик-тандови юксак савияда ўтказилмоқда. Худди шу сингари мазкур ярмарка ҳам илмифан ва техника соҳасида ўзига хос ривожланиши, тараққиёт ва илфор ютуқлар кўргазмасига айланди.

Тиббиёт қадимий ва кўхна соҳалардан бири ҳисобланади. Бу соҳага сабр-бардошли, матонатли ва имон-этиқодли инсонлар қўл уради. Бугун ана шундай азиз ва мукаррам инсонлар даврасида иштирок этётганлигимдан, шунингдек, уларнинг ижодий ишларига, ихтиро ва илмий салоҳиятларига гувоҳ бўлиб турганимдан бахтиёрман. Тиббиётимиз мана шундай билимли, изланувчан, ўз қасбига садоқатли инсонлар кўлида экан, элизим соғ-саломат, фарзандларимиз баркамол бўлиб вояга етади, деб умид билдираман.

Сўнгра Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирилиги илмий-текшириш фаолиятини мувофиқлаштириш бўлими бошлиги Тальят Набиев сўз олиб, Андикон Давлат тиббиёт институти фаолиятига алоҳида урғу

(Давоми 3-бетда).

Жараён

АНГИОГРАФИЯ АППАРАТИНИНГ МЎЖИЗАВИЙ ИМКОНИЯТИ у туфайли юрак хуружи ва инфарктнинг олди олинмокда

Таъкидлаш мухимки, бундай замонавий тиббий жиҳозлар мажмуаси барча турдаги томир хасталикларини даволашда катта аҳамиятга эга. Бу ерда кардиология, қон томир ва кўкрак қафаси хирургияси, нейрохирургия, неврология, эндокринология, урология соҳаларида геморролар дардига шифо топади.

Тадбир давомида қатнашчилар бўлим фаолияти билан танишиб, мутахассислар иштирокида ангиография аппаратининг афзалликлари тўғрисида чуқур маълумотларга эга бўлдилар.

Халқимизда: "Минг марта эшитгандан кўра, бир марта кўрган афзал", деган накл беъжиз айтилмаган. Ушбу сўзларнинг нечоғлик ҳақиқат эканлигини операция жараённида кузатиб, замонавий аппарат ёрдамида амалга оширилган бундай мўжизакор натижалар юртимиз тиббиёти юксалиб бораётганини кўрсатмоқда. Салоҳияти мутахассисларимиз бу технологиялардан эзгу ниятда фойдаланишади.

Биз операция хонасида-миз. Жараён қизин. Операция столида Фарғона вилояти, Бувайда туманида истиқомат қилаётган 66 ёшли онахон Парпиниса Мирзаева. Беморга юрак ишемик касаллиги – стенокардия ташхиси кўйилган. Эътиборли жиҳати шундаки, онахон ўз ҳушиди, кардиожарроҳлар эса амалиётни беморнинг кўл томири орқали бажаряптилар. Операция Республика ихтисослаштирилган хирургия маркази директори ўринбосари Миржамол Зуфаров раҳбарлигига маҳаллий мутахассислар хамкорлигига олиб борилмокда. Мониторда амалиётнинг қайтарзда бажарилаетганини, бемор юрагининг меъёрдаги ритми акс этган. Кардиожарроҳлар, кардиологлар, анестезиолог, операция ҳамшираларининг ўзаро ҳамжиҳатлика бутун дикъатларини жараёнга қараттаниларни беихтиёр қалбимиизда эзгулик чирогини ёкиб, ҳаёти қил устида турган инсонга најот баҳш этаётган шифокорларга таъзим қилги-

(Давоми. Боши 1-бетда).

миз келди. Бундан ташқари, бошқарув хонасида мониторингда мутахассислар операция жараёнларини кузатиб, билим, тажриба ва қўнгимларини ошириб бормоқдалар. Ушбу ангиография аппарати орқали, яъни даволаш йўли билан ўтказилган амалиёт ўз натижасини берип, онахон қисқа фурсатларда дарддан фориғ этилди.

Ўз қасбининг моҳир устаси, кўплаб шогирдларнинг устози профессор Миржамол Зуфаровни операциядан сўнг сұхбатга чорладик.

– Интервенцион кардиология бўлими ташкил этилиб, ангиография мажмусининг келтирилиши нафақат Фарғона вилояти, балки мамлакатимиз тиббиётида ҳам катта воқеадир. Мазкур технология ёрдамида бажариш мушкул бўлган энг қийин жарроҳлик амалиётини энди ўз шифокорларимиз бажаради. Билимга чанқоқ, интилувчан ёш мутахассислар мазкур аппарат билан ишлашга тайёр. Эндиликда оёқ учидаги майдо томирлардан тортиб, бошмия томиригача ангиография текширувидан ўтказилади. Кўл томири орқали мия томиридаги нуқсонни ҳам тузатиш мумкин. Бажарилётган иш экранда намоён бўлади. Энди юрак хуружи, инфарктнинг олдини олиш имконияти яратилди.

Авваламбор, халқимиз саломатлигини ҳар томонлама мухофаза қилиш мақсадида кенг имкониятларни яратиб берадиган Ўртбошимизга, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига, Фарғона вилояти ҳокимлигига, вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси маъмуриятига ўз миннатдорлигимни билдираман. Бўлимимизда Фарғона вилояти ҳокими Шуҳрат Фаниев ташаббуси билан келтирилган универсал ангиография аппаратининг ўрнатилиши водий аҳли саломатлиги учун катта тухфа бўлди. Ушбу аппаратда жараёнлар юрак қон-томир касалликларини ташхислаш ва даволашнинг кам инвазив ҳамда юқори технологик усулида олиб борилади. Бўлимимиз 6 ўринли бўлиб, унда интенсив палаталар мавжуд. Шу кунга қадар 25 нафар бемор ангиография аппарати текширувидан ўтказилиб, айримларига стент қўйилди. Мазкур жараёнда анестезиолог-врач билан бамаслаҳат иш олиб бораман. Амалиёт вақтида беморнинг қон босими, пульси, яъни параметрларни доимий назорат қилиб туришимиз керак. Бу каби меъёрларга жиддий эътибор қаратишнинг зарурати шундаки, беморнинг қон босими ошиши, юрак тўхташи, нафас

воланди. Текширув чоғида юрак қон-томирларида тикилиш 55 фойиздан юқори бўлса, унга, албатта стент қўйилиши керак. Тадбир давомида устозимиз Миржамол Зуфаров томонидан маҳорат дарслари ҳам олиб борилди. Ноёб ва қимматбаҳо бўлган ушбу аппаратдан оқиона фойдаланиши, беморга сифатли тиббий хизмат кўрсатиш учун бор куч ва имкониятларимизни ишга соламиз, – дейди интервенцион кардиология бўлими бошлиғи Баходир Ахмадалиев.

Бежирим кийимлари ўзига ярашган, хушумоала ва чақон анестезиолог-ҳамшира Хуснида Абдувоҳидова билан сұхбатлашдик.



кўриб ҳайратландим. Операция столида мени аппарат текширувидан ўтказаётган ютилизмнинг билимдон, чақон, моҳир шифокорлари тезкорлик билан амалга ошираётган муолажаларига таҳсин ўқидим. Бундан бир йил аввал қон босимим кўтарилиб, юрагим хуруж қўлганида Республика ихтисослаштирилган кардиология маркази мутахассисларига мурожаат этган эдим. Улар бир йилдан сўнг юрагимга стент қўйишни айтишди. Бахтимни қарангки, ангиография аппарати ўзимизнинг вилоятимизга келтирилибди. Мана, бугун тажрибали шифокорлар ангиография текшируви ўтказиб, стент қўймасдан даво муолажаларини олиб боришиди. Бир зумда интенсив палатага ўтказишиди. Оллоҳга шукр, кўрганингиздек кайфиятим жуда яхши. Аввали, юртимизга кўз тегмасин. Бахтимизга шифокорларимиз омон бўлишсин, – дейди бўйдапар Парпиниса ая Мирзаева.

Тадбир доирасида юрак-қон томир касалликлари диагностикаси ва уни замонавий даволаш усуллари мавзусига бағишиланган илмий-амалий анжуман ҳам бўлиб ўтди.

Юқоридаги фикрлардан хулоса қиласа эканмиз, жаҳон миқёсида ўз ўрнига эга бўлиб бораётган Ўзбекистон тиббиёти ютуқлари билан ҳар қанча фахрлансак арзиди. Дарҳақиқат, бу каби эзгу фаолиятларни янада равнақ топтириб, республикамизнинг бошқа вилоятларига ҳам ангиография аппаратларини олиб келиш ишлари давом этади.

Видеоселектор

ТАҲЛИЛИЙ ХУЛОСА ВА ТАНҚИДИЙ ЁНДАШУВЛАР

Жорий йилнинг 10 февраль куни Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига навбатдаги видеоселектор бўлиб ўтди. Унда "Саломатлик-3" лойиҳаси доирасида олиб бораётган фаолиятларга ургукаратиб, бу борада амалга оширилган ишлар ҳамда ўз ечимини кутаётган муаммолар хусусида тўхталиб ўтди. Шунингдек, "Саломатлик-3" лойиҳаси татбиқ этиш марказий бюроси директори вазифасини вактинча бажарувчи Валихон Ҳакимов республика тиббиёт муасасаларига лойиҳа доирасида олиб келинаётган кредит маблағлари хисобидаги замонавий

тиббий асбоб-ускуналар, қаттиқ ва юмшоқ жиҳозлардан ҳануэзга-ча самарали фойдаланмай келинаётганлиги, Инвестиция дастури асосида туман тиббиёт бирлашмалари биноси ва уларнинг бўлимларида курилиш ва реконструкция ишларининг сифат дарражасида бажарилмаётганини танқидий таҳлил қилиб берди. Бундан ташқари, бирламчизим фаолиятини янада такомиллаштириша ҳамда ахолига сифатли тиббий хизмат кўрсатиш мақсадида ташкил этилган ўкув курсларининг бугунги ҳолати ҳам талаб дарражасида эмаслиги, умумий амалиёт шифокорлари учун лойиҳа томонидан тақдим этилган услубий кўлланмалардан

тобайдан маслик ҳолатлари учраётганлигини ҳам алоҳида тилга олди. Лойиҳанинг компонентлари бўйича тегиши мутахассислар ҳам ахборот бериб ўтдилар. Айниқса, молиялаштириш, юқумизиз касалликлар ҳамда атроф-муҳофазаси каби масалалар хусусида ҳам сўз юритилди.

Таъкидлаб ўтиш мухимки, "Саломатлик-3" лойиҳаси маслаҳатчиси Мухаммаджон Ваққосов 2015 йил давомида 10 та вилоятда бўлиб, 70 га яқин туман тиббиёт бирлашмаси ва туман кўптармоқли марказий поликлиникаларидаги фаолиятлар билан танишиш давомида кўпгина мавжудли-

ми мавжудотлар бўйича ўз фикрини билдириб, мазкур муаммо ва камчиликлар раҳбар-ходимларнинг ўз ишларига бўлган эътиборсизлиги ҳамда масъулитасизлиги туфайли таъкидлаб, ўзининг керакли тавсия ва маслаҳатларини берди. Хусусан, кредит маблағлари асосида олиб келинаётган ноёб аппаратураларни жойлаштирилиши ҳалқаро стандартларга тўғри келмаслиги, айрим тиббий асбоб-ускуналар билан ишлашда хоналар талаб дарражасида эмаслиги, янги барпо этилган ёки қайta таъмирланган шифокорларни назорат қилиш, кадрлар малакасига алоҳида эътибор қаратган ҳолда, уларнинг ушбу технологиялар билан самарали ишлар кўникмасини янада бойитиш каби бир қатор мухим вазифаларга тўхталиб ўтди.

Танқидий-таҳлилий руҳда ўтган видеоселекторда кўриб чиқилган асосий масалалар юзасидан тегишилар олди.

Ажодлар мероси

БОБУРНИ ДАВОЛАГАН ТАБИЛЛАР



Халқимизнинг асл фарзандларидан бўлмиш шоир ва буюк саркарда Захириддин Муҳаммад Бобурнинг "Бобурнома" асарида ўтмиши тарихимиз ўз аксини топган бўлиб, бу ноёб асар турли соҳа мутахассислари учун қиммат баҳо манбадир. Тиббиёт тарихи тадқиқотчиси сифатида соҳага оид тарихий маълумотлар учармикан, деган умидда "Бобурнома"ни кўлга олдим. Буни қарангки, асарда ётиборга молик тиббий муолажа билан боғлиқ қизиқарли воқеалар баён қилингандан саҳифага дуч келдим ва уни кенг жамоатчилик ётиборига ҳавола қилишини истадим.

Бизга маълумки, Темурийлар авлодининг охирги намоёндаларидан бири – буюк ўзбек шоира ва давлат арбоби Захириддин Муҳаммад Бобур VI асрнинг бошларида мамлакатга Шайбонийхон қўшинлари бостириб келгандан сўнг Хиндистонга кетиб, у ерда ўз салтанатини барпо этади. Бобур ўз даврида илм-фан, маданият ва тиббиётга алоҳида ётибор берди. Мамлакатда яшаш фаолият кўрсатаётган олим, шоир ва табилярнинг иход қилишлари, самарали хизмат кўрсатишлари учун яхши шароит яратиб беришга бош-кош бўлди. Ўша даврда Бобур саройидаги фозиллар қаторида йирик тиббиёт олимлари ва табиблар ҳам фаолият олиб борганлар. Улардан бири машҳур табиб Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф ал-Қаравий бўлган. У халқ орасида Юсуф табиб номи билан ном таратган бўлиб, Захириддин Муҳаммад Бобурнинг шахсий табиби ва зифасини бажарган. Буюк шоир "Бобурнома" асарида: "Мен ўз саройимга Мавлоно Юсуф табиби Хурсондан таклиф қилдим. Томир уришига қараб ташхис кўйишнинг катта билимдони, моҳир ташхисотчи эди", деб ёзади. Бундан кўриниб турибдики, Юсуф табиб нафақат бобокалонимиз Бобурга, балки бошқа беморларга ҳам тўғри ташхис кўйишида ўз акл-заковатига таяниб иш тутган. У катта тажрибага эга бўлиб, беморларда сўров ўтказган. Перкуссия ва пайпаслаб кўриш, пульсни текшириш усуулларидан кенг фойдаланган. Бу тарихий шахснинг бизга-

ча "Овқат ва ичимликлар ҳақида рисола", "Фойдали тўплам", "Касалликларни даволаш", "Юсуф тиббиёти" каби асарлари етиб келган.

Яна бобокалонимиз Захириддин Муҳаммад Бобур "Бобурнома" асарида Танбал ва Бобур қўшинлари ўртасида 1502 йилда Андижон қалъаси учун бўлиб ўтган жангда олган жароҳати борасида шундай дейди: "Илгимдаги ўқ била қалқонни зарб ила оттим. Ушбу ҳолатга ўнг сонимга шеба ўқи била ўткара оттилар... Кичик хоннинг олдидан ўтиб ўз ўрнимга келдим. Ярамни кўргани Атика исмли бахши отлиғ мўғил жарроҳини юборибдилар. Жарроҳликда бисёр ҳозиқ эди. Кишининг мағзи чиқса, дору берур эрди илдиздин, ҳар турлик яра бўлса, осон муоалажа қиласар эрди. Менинг ярамга буҷумоқ ёқмоқни буюрди, фатиля кўймади. Илдиздек бир нимани ҳам едириди. Ўзи дер эдиким, бироннинг ингичка пойчаси синиб бир тутамча ери реза-реза бўлиб эрди, этини ёриб, оёқ сўнгакларини тамом олиб сўнгак ўрнига дорини ун қилиб солдим. Ул дори сўнгак ўрнига сўнгакдек ўқ битди". Бундан маълум бўладики, ўша жангда Мирзо Бобурнинг ўнг сонсиғига катта жароҳат етади ва уни Атика исмли жарроҳ даволайди. Ўша даврда хирургия ҳозиргидек ривожланмаган бўлса ҳам, беморни талаб даражасида даволай оладиган жарроҳлар бор эди. Мирзо Бобур айтадиларки, менинг сонимдаги ярага кигиз кўдириб босишини буюрди, шам ёқиб то-

мизмади. Қандайдир илдиз талқонини бир марта едириди, жароҳатнинг дарз кетган жойига қандайдир куқун сепди, у жой суяқ ўрнида суяқдек битиб кетди деб баён қиласди. Агар хулоса ясадиган бўлсан, Бобур ўша пайтда 19 яшар навқирон йигит бўлган. У ёш бўлгани туфайли сонидаги жароҳат (регенерация) тез битган. Чунки, унинг организми ҳеч қандайд минерал моддалар, витаминаларга муҳтоҳлик сезмаган ва иммунитети мустаҳкам бўлган. Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, Мирзо Бобур умрининг охиригача Атика жарроҳ даволаган оёғидан бирон марта ҳам шикоят қилмаган. Бундан маълум бўладики, демак муолажа мувффакиятли ўтган. Агарда жарроҳлик муолажасига йил фаслларининг таъсири бўлса, Бобур қиши сўнги, баҳор бошларида жарроҳга мурожаат қилган бўларди. Бундан шу нарса ойдинлашадики, "Бобурнома"-даги мазкур воеқа ўтмишимизда хирургия билан шуғулланган моҳир жарроҳлар бўлганиллигини ва уларнинг касби накадар қадрланганлигидан далолат беради.

**Абдулла ЖОВЛИЕВ,
Тошкент педиатрия тиббиёт
институти клиникаси,
тиббиёт фанлари номзоди.**

Бугуннинг мавзуси: деонтология

ШИФОКОРЛИК ҚАЛБ ВА ФИКР СОФЛИГИНИ ТАЛАБ ҚИЛАДИ

2016 йилнинг 20 январида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг 34-сонли "Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидағи барча бошқарув аппарати, тиббиёт даволаш-профилактика ҳамда Олий ва ўрта махсус таълим муассасалари ходим ва талабаларининг тиббий деонтологияси ва маданияти тўғрисида"ги буйруғи ўзлон қилинди. Ушбу буйруқ замирида катта мақсад қамраб олинган. Деонтология шифокорлик касбining асосини ташкил этар экан, бунга катта ётибор қаратишимиз, бемор билан мuloқотда ёхтиёткорлик қилишимиз зарор. Зоро, азалдан табобатчилик билан шуғулланган ота-боболаримиз ҳам табиба хос ахлоқий қоида, меъёр ва тамойилларга жиддий ёндашиб келишган.

Хар бир касб эгаси машақатли мөхнат эвазига ўз соҳасининг моҳир устаси бўлиб шаклланади. Машҳур ёзувчи ва шифокор А. П. Чеховнинг "Шифокорлик касби – жасорат, бу касб чуқур билимни, фидойиликни, қалб ва фикр соғлигини талаб қиласди", деган сўзлари айни ҳақиқатидир. Албатта, бу сўзлар тиббий деонтологияга муносабат ҳамиша долзарб бўлиб келганини далалатdir.

Етук шифокор ва ҳамширлар фаолиятида тиббиёт ходимларининг билими ва уни амалда қўллаш, фидойилик, ўз ишига жавобгарлик, беморга нисбатан жонкуярлик, катта масъулият, мантикий фикрлаш ҳамда маънавий-ахлоқий сифатларга эга бўлиш мухим аҳамият касб этади. Шифокорлик деонтологияси ижтимоий, руҳий ва касбий тамойилларни инобатга олган ҳолда шахсларо мuloқot ва ўзаро муносабатларнинг барьи ўйналишларини чуқур таҳлил этиб ўрганади. Тиббий деонтологиянинг таснифи ҳам

ўзаро муносабатларга асосланган десак, муболага бўлмайди. Шифокорнинг ахлоқий-маънавий қиёфаси кунданалик иш фаолияти давомида ўз ифодасини топади. Бу бемор ва унинг яқинлари, жамоа ва ҳамкаслари билан кечадиган мuloқoti, эгаллаган обрў-ётиборида намоён бўлади. Шифокор ўз ютуқ ва камчиликларига тўғри баҳо бериб, уларни ўйқотиб боришига ҳаракат қилиши лозим.

Машҳур тиббиёт олими В. Бехтерев: "Шифокор билан бўлган суҳбатдан кейин бемор ўзини енгил хис қилмаса, демакки у ҳақиқий шифокор эмас" деб ёзган эди. Аслида ҳам шундай, шифокор ва бемор ўртасидаги сўзлашув самимий, ҳар иккala томоннинг хушумоалалигини талаб этиб, асосий мақсад беморнинг тезроқ согайиб кетишига ўйналтирилган бўлиши лозим. Шифокорнинг асосий вазифаси беморнинг согайиб кетишига умид уйғотиш, уни ишонтириш ва самарали даволашдан иборатдир. Қадимги афоризмлардан бирида беморни фақат кўриш эмас, балки

тинглаш ҳам катта санъатdir, деб таъкидлангани бежиз эмас. Чунки, бемор уни тинглашларини, шифокорнинг касалликка нисбатан бефарқ бўлмаслигини, бу ҳақда қайгуришини хоҳлади. Шунинг учун ҳам шифокорнинг бир оғиз ширин сўзи беморга нақадар шифобаҳш таъсири кўрсатишини юрдан хис этиш керак. Зоро, шифокорнинг очиқ ҳөхраси ва хайриҳоҳлиги ҳар қандай беморнинг согая бошлашига замин яратади. Беморни даволашда таваккалчиликка йўл кўйиш энг катта хато эканлигини эсдан чиқармаслиги керак. Бу борада Гиппократ ҳам ўз тамоилини ишлаб чиқсан эди. Мазкур тамоилларнинг бирида аллома агар даволаш кўлидан келмаса, табиб бемор организмига зарар етказмаслиги кераклиги ҳақида баён этган. Яхши шифокор дардининг давосини биладиган, агар ўзига номаълум касаллик бўлса, беморга ёрдами тегадиган тиббиёт ходимини ёрдамга чакириувчи фидойи инсонидir.

Шифокор ўз фаолиятида мунтазам ва узлуксиз равишда касбининг ахлоқий мезонларини шакллантириб бориши зарур. Тажрибали, обрўли, илмий салоҳиятига эга шифокор янги даволаш усууллари ёки беморга фойдаси тегадиган бўшқа воситаларни топишига ҳаракат қиласди.

Тиббиёт ходимларига оид шикоятлар ўрганиб чиқилиб, таҳлил қилинганида, 70-80 фойз ҳолатда муаммолар сабаби, шифокорларни деонто-

логик томондан тайёрлашдаги камчиликлар, яъни ётибор сизлиқ, лоқайдлик, хушумо-малаликнинг етишмаслиги маълум бўлди. Демак, шифокор нутқи нафақат аниқ ва тушинарли, балки керакли ахборотлар билан бойитилган бўлиши мухим. Шифокор нутқи равон, овози ёқимли, олижаноб ва камтарини, беморнинг унга нисбатан ихлоси ошади. Ағуски, баъзи шифокор ва ҳамширларнинг деонтологик билим ва кўникмаси етарли, деб бўлмайди. Шу сабабли кўпинча уларнинг ахлоқий меъёрларни бузиш ҳолатларига дуч келамиз. Бу ҳолат эса соғлиқни сақлаш тизимида салбий таъсири этиши шубҳасиз. Шунингдек, шифокор ва ҳамширлар кийиниш маданиятига ҳам алоҳида ётибор беришлари, тоза, озода, касбига монанд бўлган бежирим либосда бўлишлари зарур.

Деонтология амалиётидаги энг мухим жиҳазлардан яна бири шифокорлар ва ҳамширларнинг жамоадаги ҳамкаслари билан ўзаро муносабати хисобланади. Жамоадаги ҳамжиҳатлик ҳар бир шахснинг салоҳиятига, обрў-ётиборига боғлиқдир. Ҳар бир шифокор ва ҳамшира ўз жамоасига нисбатан хушумомала, бағрикенг, мuloқotга киришувчан, самимий ва доимо амалий ёрдамга тайёр туриши талаб этилади. Битта жамоада ишлайдиган тиббиёт ходимлари бошқа йўналиш бўйича фаолият юритувчи шифокор ва ҳамширларга нисбатан хурматсизлик ҳамда

менсимаслик билан муомала қилмасликлари керак. Тиббиёт деонтологиясида умуман бошқа шифокорларнинг камчилиги ва хатосини бегоналар орасида муҳокама қилишга ҳеч қачон йўл кўйиб бўлмайди. Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, шифокор ва ҳамширлар, албатта, вақтнинг қадрига етишлари ва уни тўғри режалаштиришга ўрганишлари керак. Улар ҳар куни ўз устида ишлаб, мутахассисларни бўйича янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет тармогидан самарали фойдаланишлари ҳозирги куннинг асосий таъбларидан ҳисобланади. Замонавий шифокор ва ҳамширлар ўз мамлакати, қолаверса, бошқа хорижий давлатларнинг ижтимоий, иқтисодий ҳаётида бўлаётган янгиликлар, илмий адабиётларни кўпроқ ўқишлири, замонавий янги технологиялар ва интернет

Юртимиз шифохоналарида**ЭНГ НОЁБ, МУРАККАБ ЖАРРОХЛИК АМАЛИЁТЛАРИ****Республика пульмонология ва фтизиатрия илмий-амалий тиббиёт марказида муваффакиятли бажарилмоқда**

Таҳририятимизга Шоирон хисмили аёл кўнғироқ қилиб, мамлакатимиз тиббиёт тизимидағи фаолиятларни эътироф этган холда фарзандига нажот бахш этган Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Пульмонология ва фтизиатрия илмий-амалий тиббиёт марказининг жонкуяр ходимлари меҳнатини миннатдорлик билан тилга олди. Онахон уларнинг фаолияти бўйича газета саҳифаларида мақола чоп этиши таклифини билдириди.

Шоиронхоннинг: "Уларнинг қанчалик заҳматкаш ва фидойи инсон эканликларини ўз кўзингиз билан кўрсангиз...", деб билдирган фикри бизни мазкур шифо масканни томон бошлади.

Тиббиёт марказига кириб борар эканмиз, Шоирон опа таъкидлаган ана шу ҳаёт мезонини англай бошладик. Беморлар

ча тиббиёт муассасалари катарида марказимиз кўркам қиёфа касб этиб, барча шароитларнинг мавжудлиги билан чет эл кли-



нигоҳидаги ҳаёт учун кураш иштиёқи инсон юрагига титроқ солиши аниқ. Шифокорлар эса ҳар қандай вазиятга карамасдан ўз изланишлари ва ширин сўзлари билан bemorlar қалбига умид чирогини ёқишига ҳаракат киладилар. Марказнинг торакал пластика бўлимiga кириб борганимизда, шифокорлар эндигина операциядан чиқиб, янги операция усуллари борасида мунозара қилиб турган эканлар. Ушбу бўлим фаолияти янада ойдинлик киритиш мақсадида етук шифокор Шоирон Маюсупов билан суҳбатда бўлдик.

— Шоирон Эргашевич, бўлим фаолияти ҳамда амалга оширилаётган операциялар хусусида тўхталиб ўтсангиз.

— Фаҳр билан айтишим жоизки, истикломиз шарофати билан тиббиёт тизимида оламшумул ўзгаришлар рўй бермоқда. Айниқса, шифо масканларининг замон талаблари дражасидаги қиёфаси, энг сўнгги русумдаги аппаратуруларнинг мавжудлиги ҳамда малакали кадрлар билан таъминланыётганлиги, бу албатта, давлатимиз раҳбарининг инсонлар саломатлигига бўлган эътибор ва фамхўрлиги, шунингдек, тиббиёт ходимлари меҳнатини кўллаб-қувватлашганларни ифодасидир. Бар-

никаларидан асло қолишмайди. Ҳозирги замон тиббиёти тезкорлик билан ривожланиб, ҳар дақиқада янги-янги технологиялар ва даволаш усуллари жорий этилмоқда. Бу жараён эса, албатта, биз шифокорлардан тинимиз изланишини талаб этади. Бўлимимизда замонавий усулларни татбиқ қилиш мақсадида клиника раҳбарияти ёрдамида кўпгина чет мамлакатлар билан ҳамкорликда иш олиб борилаётганлиги куонварлидир. Бронх ва трахеянинг циркуляр резекцияси бўйича ҳам операцияни амалга оширяпмиз. Шунингдек, ходимларимиз ўпка жаррохлиги борасидаги янги операция ва даволаш усуллари бўйича ҳалқаро анжуманларда ўз мъарузалари билан иштирок этиб келишмоқда. Ёш кадрларнинг ривожланган мамлакатларда малака ошириб келишларига жиддий ёндошилиб, бу каби имкониятлар ўз натижасини бермоқда. Ҳозирги кунда мутахассисларимиз жаррохлик амалиёти бўйича янги усулларни дадиллик билан кўлламоқдалар. Шу боис, дориларга тургун сил касаллигини операция қилиш орқали 95 фойз ҳолатда ижобий натижага эришмоқдамиз. Хусусан, марказимизда Россия Федерацияси ва Корея Республикасининг етакчи мутахассислари иштирокида ўпка жаррохлиги бўйича маҳорат дарслари ўтказилганлигини

— Кизимни бир қанча текширувлардан ўтказгача, мутахассисларнинг маслаҳати билан туманимиздаги шифохонага ётқизиб, тайинлаган мулажаларни давом эттиридик. Орадан тўқиз ой ўтгач, шифокорлар тавсияси бўйича фарзандимда томография текшируви олиб борилди. Таҳлилларга қараганда, қизимизни зудлик билан операция килиш зарурлиги ойдинлашиди. Йўлланман асосида Республика пульмонология ва фтизиатрия илмий-амалий тиббиёт марказининг торакал пластик бўйимидаги мутахассисларга учрадик. Бироқ, менинг аҳволимни хис қилган бўлим ходимлари қалбимда умид чирогини ёқишига муваффақ бўлишиди. Уларнинг очик чехраси ва кўнглимига таскин берувчи сўзлари ту-

файли қизимнинг руҳиятида жуда катта ўзгариш рўй берди. Бу жараёнда бир неча таҳлил ёрдамида касаллик пухта ўрганилиб, даволаш мулажалари билан бирга, пластик операцияга тайёргарлик бошланди. Иккى ой давомида қизимнинг ҳолатига кўра, иккى марта операцияни муваффакиятли амалга оширишиди. Торакал пластика бўйими бошлиги Одилжон Неъматов, етук шифокор Шоирон Маюсупов, кўли енгил хирург Анвархон Рисқиевларнинг бегараз ёрдамлари туфайли қизимнинг умрига умр кўшилди. Ушбу кувончимни сўз билан ифодалаб бера олмайман. Уларнинг шарафли ва машақатли ишларида омадлар тилаб, шифоталаб кўллари ҳеч қаҷон дард кўрмасин дейман...

алоҳида таъкидлаб ўтмоқчиман. Марказимиздаги янгиликларни ҳудудлар кесимида силга қарши кураш диспансерларида татбиқ этиш мақсадида, ахолини чуқурлашибилган тиббиёт кўридан ўтказиши баробарида мутахассислар малакасини ошириш бўйича Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирининг маҳсус буйруғига асосан, Қорақалпоғистон Республикаси, Сурхондарё, Қашқадарё, Наманган, Фарғона ва Навоий вилоятларида ўпка жаррохлиги бўйича маҳорат дарслари олиб борилмоқда. Бу каби изланишларнинг натижасида бўлимда мурakkab операция жараёнлари муваффакиятли амалга оширилмоқда. Бундан 3-4 йил аввал операциядан bemorlar ҳадиксирашарди. Бугунги кунда тиббиётимиздаги ўзгаришлар ва янги усулларни ўз ўрнида кўллаганлигимиз боис, уларнинг операцияга бўлган ишончи ошди. Бўлимимиз мудири Одилжон Низомов раҳбарлигига илгари 15-20 см. кесим билан операцияларни амалга оширган бўлсак, ҳозир 5 см. кесим билан олиб бориладиган операцияларни йўлга қўйдик. Мен Москвада Сеченко номидаги илмий-текшириш институтида малака ошириш жараённада ўпка силини даволаш ва операция қилиш борасидаги бир неча янги усулларни ўрганиб қайтдим. Бундан 20 йиллар олдин амалга оширилган операцияларда bemorlarнинг 7-8 та қовурғаси олиб ташланишига тўғри келар эди. Бу каби операцияларни айни пайтда замонавий аппаратуралар ёрдамида янгича усул билан ўтказмиз. Ушбу операция 85 фойзгача яхши натижага бераётганлигидан мамнумиз.

— Статистик маълумотларга қараганда, ўпка сили касаллигининг дори воситалари таъсир қилмайдиган 2-тури тобора кўпайиб, унинг кўп кисмини ёшлар ташкил қилаётган экан. Бунинг сабаби нимада?

— Таъкидлаш муҳимки, таълим муассасаларида таҳсил олаётган ҳамда кенг жамоатчилик орасида фаолият юритаётган ёшларни мулокотда бўлишади. Ана шундай пайтларда айрим ёшлар ташкилдан бехабар бўлиб, гапиргандар, аксиргандан ёки биргаликда овқатланганда сил таёқласини атрофдагиларга тарқатганлигини ўзи билмайди. Бундан ташқари, кейинги пайтларда хорижга ишлашга бориб келаётган касалликдан бехабар бўлиб, гапиргандар, аксиргандан ёки биргаликда овқатланганда сил таёқласини атрофдагиларга тарқатганлигини ўзи билмайди. Шу каби ҳолатларни ҳисобга олган ҳолда, Республика миқёсида тарғибот ишларини кучайтириб, касалликнинг олдини олиш, эрта аниқлаша ва тўғри ташхис қўйиш масалаларига катта эътибор қаратилмоқда. Яна бир ачинарлини томони шундаки, ОИТС билан касалланган bemorlar ҳам сил таёқласини юқтирувчи асосий манбалардан ҳисобланади. Чунки иммунитет етишмовчилиги сабаби организм ўзига ҳар қандай микроб ва бактерияни тез юқтириб олади. Касалликка тўғри ташхис қўйиш, унинг симптомларига эътибор қаратиш ушбу йўналишида фаолият юритаётган мутахассислардан катта масъулият талаб этади. Шундай экан, шифокорларимиз ўз билимини оширишлари, доимий изланишида бўлишлари керак. Айрим тиббиёт ходимлари айни тайёдиганда ҳам ўпка силининг ҳамма турни факатгина дори-дармон билан.

Лаборатория таҳлиллари жараёнда балғамдан бактерия чиқмаса, касалликни даволаш шарт эмас, деб билишади. Аксинча, касалликнинг бу яшири даврига янада кўпроқ эътибор қаратиш зарур. Тиббиёт ниҳоятда кенг қиррали соҳа. Шу боис, ҳар бир мутахассис ўз фаолияти давомида касбий маҳорати, бор билим ва таҳрибасини ишга солиши, илмий салоҳиятини тақомиллаштириш йўлида янгиликлардан боҳабар бўлиши муҳимдир. 2016 йилнинг "Софлом" она ва бола йили" деб эълон қилиниши барчамизни янада масъулият ва иштиёқ билан ишлашга, ўсиб келаётган ёш авлод ҳар томонлама соғлом ва баркамол boyagi етишида ўз ҳиссамизни кўшиш, вазирлик томонидан ўтказилётган чуқурлашибилган тиббиёт кўрикларда фаол иштирок этиб, касалликларнинг олдини олиш учун ахолига зарурӣ тавсия ва маслаҳатларни берип боришимиз керак. Бўлимимизда болалар хирургияси бўйича фаолият юритиш режалаштирилган.

Ёш, ўз иқтидорига эга бўлган шифокор Шоирон Маюсупов бўлимда амалга оширилаётган ишларни атрофлича кўрсатиб беришга ҳаракат қилди. Бўлим бошлиги Одилжон Неъматов операцияда бўлганлиги сабаби, у билан сухбатлаша олмадик. Лекин бўлимдаги соғлом муҳитдан кўриниб турибди, жамоа ходимларининг ҳамжихатлиги, билимдонлиги, хушумоалиги, колаверса, тозалик ва озодаликка қаратилган эътибор жуда катта.

Дарҳақиқат, биз марказнинг бир бўлими мисолида кўплаб янгиликлар ҳамда келгусидаги режалар хусусида сўз юритдик. Таассуротларимизни умумлаштирадиган бўлсак, шифохонада жараёнлар бир-бирига узвий боғлиқ. Мазкур марказда хизмат қилаётган тиббиёт ходимларининг масъулиятли фаолиятларига омад тилаб қоламиз.

Муҳтасар ТОЖИМАМОТАВА.

БОЛАЖОНЛАР ҚАЛБИГА ЗАВҚ УЛАШИБ

Маълумки, сарaton касалликлari bugungi kunda dun'e miёssi, shuningdek, mamlakatimizda tibbiётning dolzarb masalalariidan biri bўlib kelmoqda. Achnarliси, ушбу xastalik bilan bolalarning kasallanishi xolati yildan-yilliga oshiб bormoqda. Shu sababli saraton kасалликларini тўғри tashxisla, уларни даволаш iшларiga давлатimiz томонидан катта эътибор қаратilmоқда.

Айни пайтда Республика онкология илмий маркази ва вилюй онкология диспансерларида мазкур касалликни даволаш бўйича барча шароит ва имкониятлар яратилган. Шунингдек, bemorlarning sog'iyib ketishlari va ularни ҳар томонлама кўллаб-қувватлашда nodavlat

тиббиёт хизмат кўрсатиб келинмоқда. Ҳар йили 4 февраль санаси бутун дунёда саратон касалликiga қарши кураш куни сифатida niшонланади. Ушбу сана муносабati bilan Respublika onkologiya ilmий markazi bolalar onkologik kасалliklari bўlimida даволанаётganlar учун Ўзбекистон Respublikaasi Sofliqni сақлаш vазirligi tashkiyati tashabbusi bilan "Bravo Pharmaceuticals" xususiy farmaçevtik notижкорат ташкилотlарinинг ҳам xissalari bor. Respublika onkologiya ilmий markaziida 50 ўринiga mўljalallangan bolalar bўlimi mавжуд bўlib, unda barча zamonaвий шароитlар яratilgan. Bўlimda ҳозирги kunda etakchi onkolog-mutahassislarni tashabbusi bilan "Bravo Pharmaceuticals" xususiy farmaçevtik



companiyasи ҳамкорligida bайрам тадбири bўlib utdi. Tadbirda kompaniya maъmuриyati tomonidan bolalar учун animaci-

on teatr namoyish қилиниб, даволанаётganlarga esdalik совфалари, kitob ва ўкуv курollari takdim etildi.

Наргиза КАРИМОВА, Камолиддин ИСКАНДАРОВ, Respublika onkologiya ilmий markazi xodimlari.

Фан уфқлари

МУМИЁ – ТАНГА ҚУВВАТ, ДАРДГА ДАВО

"Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана" газетасининг 2013 йил 9 август сонида "Мумиё-асил сирлари" номли мақолам чоп этилгач, менга жуда кўп телефон қўнгироклари бўлди. Тошкент фармацевтика институтининг "Анорганик, аналитик, физик ва коллоид кимё" кафедрасига афсонавий мумиёнинг хосиятларини сўраб келувчилар сони кўпайди. Мавзуга яна қайтишишимизнинг зарурати ҳам шунда.

Дарҳақиқат, Тошкент фармацевтика институтидаги афсонавий табиий биологик фаол модда – мумиё-асил хусусиятларини ўрганишга бағишиланган илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Мумиё қадим Шарқда табиу хакимлар томонидан асрлар давомида синовдан ўтиб келганига қарамай, уни тиббиёт амалиётида кенг кўллаш турли сабабларга кўра муаммо бўлди. Тошкент травматология ва ортопедия илмий-текшириш институтидаги мумиёни кўллаш бўйича олиб борилган илмий тадқиқотлар кутилган натижани бермади. Факат истиқлол шарофаати билангира Тошкент фармацевтика институти олимларининг замонавий асбоб-ускуналар ёрдамида олиб борган изчил изланишлари, инновационоя ва технологиялари туфайли мумиё-асил дори-дармон сифатида илк бор амалиётга жорий этиди.

Мумиё Шарқ табобатининг асосий даволаш воситаларидан бири сифатида азал-азалдан мавжуд. У бундан 15 минг йил муқаддам Шарқда кашф этилган. Мумиё Европа ва Осиё тофларида кўп учрайди. Чунонча, Жанубий Сибирь, Байкал орти, Марказий Осиё, Кавказ ва Олтой тоғларида дengiz сатҳидан 2000-3500 метр баландликдаги қоялар, тошлар ораси, горлар ва ёрикларда тўпландиган бу шифобаҳш малҳам инсоният хаётида эзгуликка хизмат килиб келади. Унинг хосил бўлишида турли маъданли таркибига эга тобу тошлар, ўсимлик

дунёси ва биологик жараёнлар муҳим ўрин тутади. Мумиёнинг хосил бўлиши ҳақида биологик ва геологик тахминлар мавжуд.

Бирламчи мумиё тўқ қўнгир (ёки қаҳрабосимон) рангли елимсизон ёпишшоқ, қотганда мурт бўлади, салга синади. Унинг сувдаги эритмаси куюқ қаҳва ёки тўқ пиво рангига ўхшайди, мазаси тахир, ўткір ҳид таратади.

Мумиё қандай шифобаҳш хусусиятларга эга? Зарарланган тўқималарни тиклаш, жигар функциясини яхшилаш ва иммун тизимини мустаҳкамлашда мумиёнинг ижобий таъсири аникланган. Айниқса, у оққон касаллигига учраган кишиларнинг ахволини ўнглашда муҳим аҳамият касб этиши мутахассислар томонидан аниқланган.

Ватанимиз истиқлолга эришгандан кейин мумиёнинг кимёвий таркибини чукур ўрганиш, стандартлаш ва илмий асосланган дори шаклини яратиш Тошкент фармацевтика институти олимларининг диккат-эътиборидаги масалага айланди. Аввало, тозаланган мумиё олишнинг ноёб ва самарали технологияси яратилди. Унинг таркибидаги гумин, амин ва ёф кислоталари, элемент таркиби ва бошқа физикавий-кимёвий таҳлил усулларини ўрганиш натижасида стандартлаш муаммоси ҳал қилинди. Тозаланган мумиё таркибига асосланган ҳолда капсула ва таблетка турлари технологияси ўзлаштирилди. Хозир "Мумиё-асил 0,15 капсуласи" "Remedy Group" қўшма корхонаси ва "Мумиё 0,1 таблеткаси" "Ўзхим-

фарм" ОАЖда ишлаб чиқарилмоқда. Мумиёнинг синган сукни даволашда умумий биостимулатор, яъни синган сукни битирувчи ва анемияга қарши восита эканлиги тўла тасдиқланган. Мумиёдан тайёрланган препараторлар бир қатор хасталикларни даволаш учун тавсия этилмоқда.

Мумиё адаптоген хоссага эга. У организмнинг кислород танқислигига қаршилигини оширади, кон яратиш тизимининг ревактивлигини кучайтиради, марказий асад тизимининг қондаги кислород танқислигига сезгирилигни пасайтиради, толиқкан қувватни тез тиклайди. Зоро, мумиё кучли антиоксидантлик хоссаси намоён этувчи малҳам сифатида эътироф этилмоқда.

Мумиё заҳарланишининг таъсир кучини ошириш хусусиятига эгадир. У алкогол ва илон чақиб заҳарланган инсон танасига яхши наф беради, шунингдек, жаррохлик муолажасини олган беморни оёққа турғазиша қўл келади. Мумиё нафас йўллари ва ошқозон-ичак тизими шиллик қавати секрециясини кучайтириб, томирлар деворининг ўткаузувчанини яхшилади. Мумиё ҳатто пенициллин таъсир қилмайдиган кўпгина микроб турларини, олтин стафилокок, ичак таёқчаси каби бактерияларни ўлдириши мумкин. Мумиё йирингли яраларни қисқа муддатларда битиради.

Айни пайтда замонавий тиббиётда мумиёнинг қуидаги фармакологик хоссалари тан олинди:

- тананинг турли тўқималаридаги регенератив жараёнларни кучайтиради;
- бош мия ва периферик асад ўзакларида таҳлил марказларининг бузилган фаолиятини тиклайди;
- углевод, оқсил, ёф, маъданларнинг алмашинувини ва оқсидланиш-қайтарилиш жараён-

ларини бошқаради;

- кон яратиш ва иммунгенез жараёнларини раббатлантиради;
- юрак мушаклари фолиятини меъёrlашитиради;
- организмни қувватлантириш таъсирига эга.

Мумиё ёрдамида синган сукни, куйган, лат еган жойлар, ошқозон ва ўн иккى бармоқли ичак яраси, жигар, ўт пуфаги, буйрак, ошқозон ости бези, бosh оғрифи, камқонлик, қулоқ шамоллаши, сук сили, бавосил, бод, шол, нейродермит, невралгия, пародонтоз, цистит ва бошқа хасталикларни даволаш мумкинлиги ҳақида илмий манбалар мавжуд. Мумиёнинг универсал даволаш воситаси эканлиги унинг биосинтез жараёнини яхшиловчи, антиоксидантлик, адаптогенлик хусусиятлари билан изоҳланади. Демак, мумиё таъсирида фақат бир ёки иккى хил хасталик даволанибигина қолмай, организмдаги хужайралар иши яхшиланади. Натижада тана тозаланади, ёшаради, организмнинг ноҳуш таъсилярга қаршилиги кучаяди.

Бутун умрини ортопедия-травматология амалиётида мумиёни кўллашга бахшида этган олим Одил Шокиров хulosasi: "Мумиё бевосита жароҳатдан сўнг, энг кичик муддат ичидан синган жойларда фосфорни тўплашга имконият яратади". Дарҳақиқат, мумиё билан синган сукнинг 13-18 кун мобайнида тиклангани олимга шу хulosани берган бўлса, ажаб эмас. Унинг илмий натижалари муҳим аҳамиятга эга бўлиб, қуидагича асосланган: мумиё билан даволаганда, синган сук тўқималарининг қайта тикланиб, битиб кетишидан ташқари, беморнинг гематологик кўрсаткичлари меъёrlашиади. Кальций, фосфор, қисман, калий микдори ортади, ишқорий фосфатоза фаоллиги яхшиланади, шунингдек, оқсил ва унинг функцияси умумий микдори ортади.



Мумиё ичган бемор ўзини яхши ҳис қўлган. Унинг уйқуси нормаллашган, иштаҳаси очилиб, синган жойдаги оғриклири пасайган, шиш қайтиб, гематома сўрилган.

Биз мумиё ҳақида илмий тадқиқотлар мазмуни ва унинг саломатликни асраршадаги ролдан сизни қисман хабардор қилдик. Мумиё фойдали экан деб, уни ўзбошимчалик билан истеъмол килиш мумкин эмас. Ҳаммаси шифокор маслаҳати билан бўлгани яхши. Аввало, истеъмол қилинадиган мумиё сифатли, сертификатланган бўлиши шарт. "Кўлбола" мумиё таркибида турли хил зарарли моддалар йўқлигига ҳеч ким кафолат бера олмайди. Дозаланган "Мумиё-асил" 0,15 капсуласини ёки "Мумиё 0,1 таблетка" сини ҳам, албатта, шифокор тавсияси билан қабул қилиш керак. Мумиё билан даволаш муддатини жуда чўзиб юбормай, маълум вақт танафус қилиш, сўнгра яна давом этириш мақсадга мувофиқидир.

**Собир АМИНОВ,
Тошкент фармацевтика
институтининг
кимё фанлари доктори,
профессор.**

Буғунги кунда мамлакатимиз соғлиқни сақлаш тизимида олиб бори-ётган кенг кўламли ислоҳотлар жамиятимизда инсон манфаатларини муҳофаза қилиш, ҳалқимизнинг саломатлигини мустаҳкамлашда ўзифодасини топмоқда. Зоро, аҳоли соғлиқни асраш, уларга сифатли тиббий хизмат кўрсатиш давлати-миз сиёсатининг устувор вазифаларидан биридир.

Таъқидлаш керакки, кейинги йилларда юртимизнинг барча худудларида замонавий шифо масканлари қурилиб, фойдаланишга топширилаяпти. Уларнинг замонавий тиббий асбоб-ускуналар, технологиялари билан таъминланishi тиббий хизмат сифатини юксалтиришга хизмат қилаётir.

Пойтаҳтимизнинг Шайхонтохур туманида жойлашган Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам стансиясининг биринчи бўлими ҳам энг намунали тиббий муасасалардан хисобланади. Президентимизнинг 2009 йил 21 майда қабул қилган "Тез тиббий ёрдам кўрсатиш тизими фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида"ги Карори асосида бу ерда ҳам аҳолига кафолатланган, сифатли

тиббий хизмат кўрсатиб келинапти. Мазкур шифо маскани капитал ре-конструкция қилиниб, мoddий-техник базаси мустаҳкамланди. Ҳозирги кунда филиал замонавий тиббий асбоб-ускуналар билан таъминланган. Иккююз ўринга мўлжалланган муассасада

ларнинг олдинда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Инсон саломатлиги – энг бебаҳо бой-лик. Шу боис, барчамиз ўз саломатлигимизни асраршимиш зарур. Бунинг учун эса соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя этиш, оиласда ана шундай мухит-

А. Алимовнинг шогирдлари талайгина. Азиз Шокиров, Нурулло Исамуҳаммадов, Муҳаммад Азизхўжаев сингари ёш шифокорлар ўз устозларидан билим ва малака олиб, фидойилик, жонкуярлик, энг муҳими, ўз касбини сидидилдан яхши кўриш каби фазилатларидан.

Шифокорликни нафакат касб, балки шарафли бурч, деб биладиган саломатлигимиз поспонларининг меҳнати таҳсина газовор. Уларнинг саъй-ҳаракати билан яқинларимиз шифо топади, саломатлиги мустаҳкамланади. Бу эса барчамизни қувонтириш баробарида, шифокорга нисбатан ҳурмат-эҳтиром уйғотади.

Муҳаббат БЕКҚУЛОВА.

ШОШИЛИНЧ ТИББИЙ ХИЗМАТ СИФАТИ ЮКСАЛМОҚДА

беморга тез тиббий ёрдам кўрсатиш, ташхис қўйиш, даволаш ва жаррохлик амалиёти қиёри малакали шифокорлар тиббий асбоб-ускуналаридан таъминланади. Айниқса, тез тиббий ёрдам машиналарининг янгиланганлиги, малакали ёш шифокорлар билан таъминлангани иш самарадорларигини оширмоқда. Мазкур масканда туғиши ёшидаги аёллар чукурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказилади. Барча зарур профилактик ва даволаш тадбирлари намунали йўлга кўйилгани аҳоли ўртасида, айниқса, оналар ва болаларда учрайдиган турли касаллик-

ни кенг қарор топтириш талаб қилинади.

Малакали шифокор Алишер Алимовнинг бой таҳрибаси ушбу ҳаётий ҳақиқатнинг нечоғлик катта аҳамиятга эга лигини намоён этмоқда. 2003 йилдан бўён тез тиббий ёрдам стансиясида бригада шифокори лавозимида ишлаб келаётган шифокор-кардиолог аҳолига тез тиббий ёрдам кўрсатиб, кўплаб беморлар дардига малҳам бўлаётганини кўриш мумкин. Унинг учун бемор ҳаётини сақлаб қолиш – энг олий мақсад.

Хурматли муштарийлар!
Сизга маълумки, расмий веб-сайтимиз (www.uzssgzt.uz) фоалият бошлагандан бўён доимий равишида газетадаги мақолаларни интернет саҳифаларида эълон қилиб келмоқдамиз. Сиз Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармон ва Қарорлари, шунингдек, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг барча бўйруқ ва меъёрий хужжатлар матнини «Расмий хужжатлар» бўлимидан топиш имкониятига эгасиз. Бундан ташқари, сизда таҳририят билан яқин ҳамкорлик қилиш истаги йўллашингиз мумкин.

Обуна – 2016

Хурматли муштарийлар!

«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2016 йил учун обуна мавсуми давом этмоқда.

Республикамиз тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ижобий ишлар ҳамда ҳамкасларингиз таҳрибаси билан танишиши, шунингдек, тиббиёт янгилкларидан хабардор бўлишини истасангиз, севимли газетангизга обуна бўлишини унутманг!

Нашр индекси: 128.

Бизнинг расмий веб-сайтимизга ташриф буоринг: www.uzssgzt.uz

Актуальная тема

ОПАСНАЯ ПЛОСКОСТЬ

Не только тесные ботиночки, но даже тугие носочки и колготки могут стать причиной деформации стопы.

ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ?

У стопы существует три точки опоры, благодаря которым мы, собственно и ходим по земле: это головка первой и пятой плюсневых костей и пятонный бугор. Между собой они скреплены связками, а держат их сухожилия и мышцы. В результате всех этих сплетений получается конструкция, напоминающую арку. Однако, в юном возрасте связки еще слишком растяжимы, кости не приобрели своей твердости, а мышцы не до конца окрепли. Все это может послужить причиной для развития деформации, которые в свою очередь, приводят к плоскостопию – снижению свода стопы, то есть она теряет необходимую ей форму арки. В результате ребенок начинает косолапить, и с возрастом к сожалению, смешная походка не исчезает. Впрочем это не самое страшное последствие плоскостопия: оно может стать причиной искривления позвоночника, а также возникновения некрасивых шишек и косточек на ступнях. Правильно сформировать ступни малыша можно при помощи специальной гимнастики, правильной подбранной обуви и стелек.

Плоскостопие – это уплощение сводов стопы и полная потеря всех ее рецессорных (амортизирующих) функций.

Плоскостопие может быть продольным (уплощение продольного свода стопы) и поперечным (между основаниями пальцев). Если имеется уплощение продольного и поперечного свода, говорят о комбинированном плоскостопии.

Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе.

Стопа функционирует как единый комплекс тогда, когда нагрузка действующая на нее, полностью, уравновешивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма – стопа оседает, становится плоской.

В этом случае тряска при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя. Многим известны боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налиты свинцом. Но не многим известно, что причина этих явлений – плоскостопие. Плоскостопие – заболевание постоянно напоминающее о себе быстрым утомлением при ходьбе, болями в стопах, бедрах, голени, поясничном отделе.

Боли появляются тогда когда у организма уже кончаются силы обеспечивать нормальное передвижение. К этому времени успевают пострадать и коленный, и тазобедренный суставы, развиваясь патологическая осанка.

Все это может привести к плачевному итогу – артозу. Также при плоскостопии часто встречается сколиоз – как результат нарушения опорной системы.

С плоскостопием связано развитие и варикозного расширения вен. Помочь больным на этой стадии бывает уже сложно. Требуется продолжительное специальное лечение, а то и хирургическое вмешательство.

Ты, как истинная леди, не можешь пройти мимо витрины с очаровательными детскими туфельками-лодочками. А когда ты представляешь, как они будут смотреться на ножке твоей крохи, хоть и не умеющей еще ходить, тебя перестает интересовать их стоимость.

ИЩИ ВИНОВАТЫХ

Несмотря на то, что плоскостопие в последнее время стало популярным диагнозом, оно обнаруживается далеко не у каждого малыша. Определить, входит ли вы в группу риска, достаточно просто. Для начала присмотритесь к ногам своих ближайших родственников – мужа, бабушек и дедушек, вспомните свое детство. Не ходили ли вы в странных ботах, напоминающих японские колодки (ведь именно такой была ортопедическая обувь еще каких-то 15-20 лет назад)? Если да, то у вашего чада есть все шансы заполучить плоскостопие, ведь этот недуг часто передается по наследству, как цвет глаз или форма носа.

Диагностика плоскостопия основывается на:

- клиническом осмотре врачом-ортопедом;
- выполнении рентгенографического исследования стоп (по показаниям).

Для определения степени плоскостопия выполняют рентгенограммы обеих стоп в прямой и боковой проекциях с нагрузкой.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Список осложнений при плоскостопии довольно внушителен:

- боли в стопах, коленях, бедрах, спине;
- неестественная “тяжелая” походка и осанка, косолапие при ходьбе;
- непропорционально развитые или



недоразвитые мышцы ног;

- заболевания самой стопы (вальгусная деформация 1-го пальца стопы – “косточка” на большом пальце, вальгусная или варусная деформация всей стопы, искривление пальцев стопы, пятонные шпоры, мозоли, невромы);
- болезни коленных суставов (деформирующий артроз, воспаление менисков, разболтанность коленного сустава).

- болезни таза (коаксартроз);

- болезни позвоночника (остеохондроз, искривление, грыжи межпозвоночных дисков, радикулит).

Лечение проводит ортопед, который выявит степень плоскостопия, выяснит функциональную способность костно-суставного аппарата, подберет адекватные разгрузочные и корректирующие ортопедические изделия, возвращающие стопе правильное положение.

Гавхар КАХХАРОВА,
врач-педиатр,
Нодира ТУЕВА,
старший преподаватель
1-го Республиканского
медицинского колледжа.

Советы специалиста

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для роста организма, биологически активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организме регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.

А недостаток, как и избыток питательных элементов, становятся причиной сначала временных неудобств, затем источником развития заболеваний, фактором преждевременного старения и ранней смерти.

Так, дефицит витаминов влияет на здоровье, ум и молодость значительно больше, чем ряд других причин. В основе большинства заболеваний лежит недостаток какого-либо витамина. Неудовлетворительное количество минеральных веществ представляет собой основной механизм старения организма, так же как и процесс обезвоживания. Аналогичным образом действует на организм несбалансированность в рационе других компонентов питания, таких как, углеводы, жиры и белки.

То есть, на основе вышесказанного, можно сделать вывод, что необходимо иметь некоторые сведения о компонентах питания: что они собой представляют, в каком количестве требуются организму, какое воздействие оказывают. А также желательно понимать механизмы работы пищеварительной системы, процесса пищеварения, усвоения. К примеру, почему важно тщательно пережевывать пищу,



что влияет на усвоение питательных элементов; как можно сэкономить собственную энергию, оптимизировав свое питание и т.д.

Также здоровое питание дает возможность стабилизировать вес без насилий ограничений, поможет избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, будет содействовать восстановлению интеллектуальной и физической энергии. То есть, проще говоря, правильное питание – это один из главных путей, который приведет нас к здоровью. А здоровье, в свою очередь, даст, прежде всего, хорошее самочувствие, а также прекрасный внешний вид и время для того, чтобы мы могли достичь тех целей, которые ставим перед собой в жизни.

Проблемы питания

Достаточно серьезной на сегодняшний день является проблема питания на мировом и государственном уровне. И об этом нужно знать и принимать это во внимание.

Дефицит необходимых пищевых веществ (витаминов, минеральных веществ, аминокислот и т.д.) связан с рядом причин: из-за уменьшения физической активности населения и соответственно снижения энергетических затрат, резко сократилось количество потребляемой пищи (в 2-3 раза). То есть вместо 5000-6000 ккал потребляется 2000-3000 ккал.

Проблема с экологией, с одной стороны, это обеднение почв, с другой – загрязнение окружающей среды. То есть, это приводит к недостатку необходимых биологически активных веществ в продуктах питания для человека и к концентрации токсических веществ в его организме.

Современные технологии производства (пастеризация, консервация, введение гормонов, эмульгирование, рафинирование и т.д.) на всех производственных этапах становятся причиной потери минеральных веществ, витаминов и других биологически ценных элементов. Основная цель данных технологий – увеличить количество, чтобы повысить прибыль производителей, но никак не качество продукции.

Использование высокотемпературных режимов приготовления блюд провоцируют потерю необходимых пищевых веществ. К примеру, рафинирование растительных масел.

Нарушение режима питания и структуры, когда питаются на ходу жирной, углеводной, однообразной, рафинированной пищей с обильными трапезами в вечернее время.

Как правильно питаться?

Научиться правильно питаться – не просто, нужен комплексный подход, нужны знания, определенные навыки.

Исследователями, специалистами в вопросах питания разработаны различные теории, концепции, программы пи-

тания. Единой для всех теории и системы не существует, однако у нас есть возможность изучить информацию, недостатки, преимущества, принципы, последствия, узнать об отзывах и т.д. Выбрать для себя наиболее подходящий вариант и рационально организовать, таким образом, свое питание. Это в случае, если вы хотите разбить самостоятельно.

Также целесообразно интересоваться:

- какие продукты являются вредными, какие полезными и почему;
- на основе каких современных технологий производства были изготовлены те или иные продукты питания, какие пищевые добавки есть в их составе;
- какими технологиями приготовления пищи стоит пользоваться, а какими нет, после применения каких из них останется больше необходимых пищевых веществ;
- режим питания и почему он важен;
- что такое БАДы, их виды, применение и т.д.

Наиболее правильным питанием будет то, которое подобрано для отдельно конкретного человека с учетом его возраста, конституции, основных и побочных заболеваний и других факторов. Это очень индивидуально.

Но для того чтобы улучшить свое здоровье, хорошо себя чувствовать, сохранить молодость, красоту – разумно задумываться над тем, что мы едим и интересоваться, что сделать, чтобы знать сегодня больше и быть лучше, чем вчера.

Азизбек НИЗАМОВ,
заместитель директора
Ташкентского городского
института здоровья и
медицинской статистики.

2016 йил – Соғлом она ва бола йили

ИЗЧИЛ ИШЛАР САМАРАСИ

Қарақалпогистон Республикаси Амударё туманидағы "Хитой" қишлоқ врачлик пункті 6 мингга яқин ахолига малакали тиббий хизмат күрсатмоқда.

Тиббий күрик, биринчи ёрдам, амбулатор шароитда соғломлаштириш, эмлаш каби тадбирларни ўз вақтида ва сифатли амалга ошириш учун бу ерда барча шароитлар яратылған. Ахоли, айниқса, туғыш ёшидаги аёллар ва болалар саломатлиги доимий назораттада. Оиласарда соғлом турмуштарзини қарор топтириш борасыда олиб борилаётган тарғибот-ташвиқот натижасыда турли касалликларнинг олди олинмоқда.



БЕХАТАР ОНАЛИК, БАХТИЁР БОЛАЛИК



Хоразм вилояты перинатал маркази ҳамайни мақсадда қатор чора-тадбирларни амалга ошираетир. Бу ерда оналар ва чақлоқлар саломатлигини яхшилаш, сифатли тиббий хизмат күрсатиши баробарида ҳар ойда "Соғломлаштириш ҳафтаплиги" ташкил этилмоқда. Ушбу ҳафтапликлар доирасыда туғиши ёшидаги аёлларни тиббий күрикдан ўтказиш, исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш, репродуктив саломатлики мустаҳкамлаш бўйича тушунириш ишлари олиб борилмоқда.

ЎЗА фотомухбири
Шоназар ҚОРИЕВ олган сурат.

Болалар спорти

ЁШЛАР БИЛАН ГАВЖУМ МАШГУЛОТЛАР

Бухоро шаҳридаги 3-ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар олимпия захиралари спорт мактабида 650 дан зиёд ёшлар спорт билан мунтазам шугулланмоқда.

Бу ерда қўл тўпи, кураш, юнон-рум кураши, эркин кураш, сузиш, мини футбол спорт турлари бўйича машгулотлар мунтазам олиб борилмоқда. Барча қуляйликларга эга сузиш ҳавзаси ёшлар билан доимо гавжум. Сузиш спорти бўйича маҳорат ошираётган 117 нафар



ёш спортчининг 40 нафари қизлардир.

СУРАТЛАРДА: Комила Низомова мураббийлигидаги сузиш машгулотида; Бухоро шаҳридаги 3-ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар олимпия захиралари спорт мактабининг сузиш секциясида.

ЎЗА фотомухбири
Тоҳир ИСТАТОВ
олган суратлар.



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. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Интернет саҳифаларидан фойдаланилган суратларга «i» шартли белгиси кўйилади.

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

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 Баҳтиёр КЎШОКОВ.

Газета материаллари таҳририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 6598 нусха.
Буюртма Г-258.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.

Советы врача

Домашние маски в лечении угревой сыпи

При уходе за проблемной кожей еще издавна использовались маски, приготовленные в домашних условиях.

С развитием косметической индустрии рецепты забыли, ведь так легко и просто открыть тюбик с маской и нанести ее на лицо.



Однако, маски, приготовленные собственными руками, гораздо эффективнее приобретенных в магазине. Мы предлагаем вам несколько рецептов, которые несложно приготовить дома.

1. Маска из глины. Эффективными в лечении угревой сыпи являются несколько видов глин: черная, серая, белая, желтая и зеленая. Глина выравнивает цвет лица, выводит токсины, уменьшает воспаления. Чтобы приготовить такую маску, необходимо глину смешать с кипяченой водой либо отваром лекарственных трав (например, череды) до консистенции сметаны и нанести на предварительно очищенную кожу на 10 минут. После этого все смыть теплой водой.

2. Дрожжевая маска. Дрожжи – уникальный продукт, который помогает бороться не только с воспалениями, но и с увяданием кожи, поэтому маска будет полезна не только в юношестве, но и в более зрелом возрасте. Для ее приготовления дрожжи (лучше прессованные) смешиваем с 3 % раствором перекиси водорода до состояния сметаны. Наносим полученную массу на лицо на 10-15 минут, смыываем теплой водой.

3. Маска из картофеля. Чтобы приготовить такую маску, берем один картофель средней величины. Моем клубень, очищаем от кожуры и еще раз тщательно моем. Натираем на терке, слишком мелко не нужно, можно на свекольной. Складываем марлю в два раза, внутрь кладем полученную массу и – на лицо минут на 15, избегая области вокруг глаз. После этого умываемся теплой водой. Такая маска способствует выравниванию застойных пятен после прыщиков, хорошо подсушивает воспаления.

Вы удивитесь, как быстро такие, на первый взгляд, простые маски способны значительно улучшить внешний вид проблемной кожи.

Л. ВОЛОШИНА.

КУЛГИТЕРАПИЯ

Қадим Шарқда "Шаҳарга табиб келгандан қизиқи қелгани фойдалари", деган доно нақл бор эди. Ўйлаб қаралса, ушбу нақл замирида каттагина маъно ётади. Кулгининг саломатликка фойдаси кўп ва хўп айтилган бўлса-да, олимлар ҳануз изланишдан ҷарашмаяпти.

Британиялик психологлар ортиқча вазн муаммосидан азият чекувчиларга парҳез ўрнига тез-тез кулиб туришни тавсия этди. Бундан ташқари, озиш учун яхши кайфият зарур ва гина-кудурат, ҳавотир туйғуларидан холи бўлиш талаб этилади.

"Кулги билан парҳез" кун давомидаги 16-20 марта тақорланаидиган сеанслардан иборат. Бунинг учун чин дилдан кулиш ва дилдаги губорларни унутиш лозим. Бир кунда 15 дакиқадан кам бўлмаган вакт давомида кулиш керак. Шунда 10-40 килокалория сарфланиб, йил давомида 2 кг ортиқча вазндан табиий ва заарсиз озиш мумкин.

Самимий кулги қон аланишини яхшилайди, организмдан ортиқча калориялар чиқарилишини фаоллаштиради. Бундан ташқари, қорин соҳаси мушакларини мустаҳкамлайди, овқат ҳазмини меъёрлаштиради, елка ва кўкрак соҳаси мушакларига ҳам яхши таъсир ўтказади. Бундай парҳез тури ҳаётий фаолликни оширишини айтиб ўтиришнинг ҳожати ҳам йўқ.

Кулги хотирани мустаҳкамлайди

Олимларнинг фикрича, кулги орқали хотирани мустаҳкамлаш мумкин. У хотирага салбий таъсир ўтказувчи руҳий зўри-кишларни енгиб, эсда саклаб қолиш қобилиятига тўсик бўлувчиғовни бартараф этади.

Калифорниядаги Лома Линда университети олимлари куйидагича тадқиқот ўтказиши: 20 нафар соглом одамга 20 дакиқа қизиқарли видео кўйиб берилди. Худди шунча кишидан иборат иккичини гурух хеч нарса кўмади, фақат ўз навбати келишини кутиб ўтириди. Шундан сўнг иштироқчилар тестдан ўтказилди. Натижада қизиқарли видео кўриб, кулиб баҳра олган одамлар иккичини гурух вакилларига қараганда хотира яхшилиги бўйича юқори натижади.

Бу кулги орқали организмда бахт гормони дея аталувчи эндорфин микдорининг ошиши билан боғлиқлиги изоҳланди. Натижада мияга доромин гормони кўпроқ кўйилади ва кишида кувонч ҳиссини уйготади. Бу эса, ўз навбатида, мия тўлқини ҳамда хотира яхшиланишига ижобий таъсир ўтказади, деб таъкидлайди тадқиқотчилар.

Муҳими, кулги кексаликдаги хотира пасайишининг олдини олиш учун ҳам энг яхши восита экани маълум бўлди.

Интернет материаллари асосида тайёрланди.

