

Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgt.uz, info@uzssgt.uz • 2013 йил 1 ноябрь • № 44 (961)

Ҳамкорлик

ЭНГ НОЁБ, МУРАККАБ ЖАРРОҲЛИК АМАЛИЁТЛАРИ

академик В. Воҳидов номидаги Республика
ихтисослаштирилган хирургия марказида
муваффақиятли бажарилмоқда



Мамлакатимиз соғлиқни сақлаш тизимида фаолият юритаётган кўплаб тиббиёт муассасалари хорижий давлатлар билан ўзаро тажриба алмашган ҳолда ҳамкорликда иш олиб бораётганлиги эзгуликка қаратилган бўлиб, бу албатта аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишдан иборатдир. Айниқса, Ўзбекистон ва Италия давлатлари ўртасидаги икки томонлама тузилган ҳамкорлик шартномалари асосида республика соғлиқни сақлаш тизимида ҳам самарали ишлар амалга оширилиб, икки давлат мутахассислари томонидан муваффақиятли натижаларга эришилмоқда.



Ospedali Riuniti di Bergamo (Бергамо шаҳри) клиникалари билан кардиохирургия, кардиология, кардиоанестезиология ва кардиореанимация соҳасида фаолият юритиб келишмоқда. Айни кунда Миланнинг Нигурда ҳамда Ospedali Riuniti di Bergamo (Бергамо шаҳри) ҳамда Испаниянинг Мадрид госпитали мутахассислари

(Давоми 2-бетда).

ЯНГИЛИКЛАР

- хабар
- шарҳ
- таҳлил

ЭЛ СОҒЛИГИ – ЮРТ БОЙЛИГИ

Фарғона вилояти тиббиёт тизимида амалга оширилаётган изчил ишлар самарасида худуд аҳолиси сифати тубдан яхшиланган тиббий хизматдан баҳраманд бўлмоқда.



Бир вақтнинг ўзида 210 нафар кишига малакали тиббий хизмат кўрсатиш имкониятига эга Фарғона шаҳридаги 1-шифохонада мавжуд замонавий эндоскопия, ультратовуш текшируви, колоноскоп, рентген сингари тиббий ускуналардан кенг фойдаланган ҳолда ташхис қўйиш ва даволаш ишларининг ўз вақтида, самарали усулларда олиб борилаётгани ўз самараларини бермоқда.

БАРЧА ШАРОИТ ЯРАТИЛДИ



Бухоро вилояти болалар кўп тармоқли тиббиёт марказида меҳнат қилаётган етмишга яқин малакали шифокор ташхис қўйиш ва даволаш ишларини сифатли бажариш билан бирга туманлардаги бирламчи

шифо масканлари, умумтаълим мактаблари ва мактабгача таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзи бўйича тарғибот-тушунтириш тадбирларини ҳам изчиллик билан амалга оширмоқда.

200 ўринга мўлжалланган тиббий марказда жами йигирмата даволаш ва ёрдамчи бўлим ҳамда маслаҳат поликлиникаси ишлаб турибди. Бу ерда Бухоро тиббиёт институти талабалари, тиббиёт коллежлари ўқувчилари амалиёт ўташи учун кенг шароитлар яратилган.

ЭЪТИБОР ВА ФАМХЎРЛИК

Марғилон шаҳар тиббиёт бирлашмасининг 2-оилавий поликлиникасида «Sen yolg'iz emassan» республика жамоатчилиқ болалар жамғармаси Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан ҳамкорликда шаҳардаги 1-Меҳрибонлик уйи 126 нафар тарбияланувчилари ихтисослаштирилган тиббий кўриқдан ўтказилди.

Вилоятда биринчилардан бўлиб ўтказилган ушбу «Саломатлик кунлари» тадбирларида болалар педиатр, жарроҳ, отоларинголог, стоматолог, ортопед-травматолог, эндокринолог ва бошқа мутахассислар томонидан текширувдан ўтказилди.

– Фарзандларимиз саломатлигини ўйлаб, уларнинг соғлиқларини мустаҳкамлаш учун барча шароитларни яратиб бераётган Юртбошимиздан мамнунмиз, – дейди 1-Меҳрибонлик уйи директори Камолитдин Ёқубов.

Муҳаммаджон МАҲМУДОВ.

ҚУЛАЙ МАСКАН

Қорақалпоғистон Республикаси Қонлиқўл туманининг «Жанақалъа» овул фуқаролар йиғинидаги «Киндик ўзак» қишлоқ врачлик пункти биносида қисқа фурсат ичида қурилиш-таъмирлаш ишлари бажарилиб, шифокорлар ва беморлар учун қулай шароитлар яратилди.

«Саломатлик-2» лойиҳаси асосида замонавий тиббиёт ускуналари билан тўлиқ жиҳозланган қишлоқ врачлик пунктида иссиқ сув, канализация тармоқлари янгиланди. Мазкур шифо масканида 2 умумий амалиёт шифокори ва 10 нафар ўрта-маҳсус тиббиёт ходими аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йўлида меҳнат қилмоқда. Худуддаги учта умумтаълим мактаби, битта мактабгача таълим муассасасида тарбияланаётган болалар жорий йилда 2 марта тиббий кўриқдан ўтказилди.

Ахборот агентликлари ва ўз мухбирларимиз материаллари асосида тайёрланди.

УШБУ СОНДА:

ГРИПП
АСОРАТИ
БИЛАН
ХАВФЛИ



3

ЗДОРОВЬЕ
И СПОРТ

6

Ҳамкорлик

ЭНГ НОЁБ, МУРАККАБ
ЖАРРОҲЛИК АМАЛИЁТЛАРИ

академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия марказида муваффақиятли бажарилмоқда

академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия марказига ташриф буюриб, марказнинг кардиохирургия мажмуасида ўзбекистонлик ҳамкасблари билан биргаликда мураккаб формадаги туғма юрак нуқсонли 0-3 ёшгача бўлган болаларда операция амалиётини ўтказмоқдалар.

Шу ўринда таъкидлашимиз муҳимки, ўз нуфузига эга бўлган академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия марказининг кардиохирургия мажмуасида ўта мураккаб операция амалиётларини бажариш учун барча шароитларнинг муҳайёлиги эътирофга лойиқдир. Айниқса, жаҳон стандартларига мос операция, реанимация, қолаверса барча хоналарнинг замонавий технологиялар билан таъминланганлиги, шунингдек, юқори малакали кадрларнинг масъулияти билан астойдил хизмат қилаётганликлари эътиборимизни тортди.

**Стефано МАРИАНЕСЧИ,
Нигурда клиникаси
кардиохирурги
(Италия):**

– Аввало шуни таъкидлашим керакки, Ўзбекистон тиббиётининг дунё миқёсида ўз ўрни борлиги албатта, қувонарли ҳолдир. Айниқса, Президент Ислон Каримовнинг ушбу соҳага қаратаётган эътибор ва ғамхўрликлари ҳамда одилонга сиёсатлари боис, юртингиздаги тиббиёт муассасаларининг ўзига хос бунёд этилаётганлиги ва уларнинг янги технологиялар, шунингдек, юқори малакали кадрлар билан таъминланаётганлиги, бунинг баробарида мураккаб операция жараёнларининг амалга оширилаётганлигини дунё тан олаётганлиги ҳам бежиз эмас. Академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия марказининг кардиохирургия мажмуасининг ҳар томонлама жаҳон стандартларига мослиги диққат ва эътиборимизни ўзига тортди. Мана, бир

рация жараёнларини олиб бора-япмиз. Бунда кардиохирург, кардиолог, кардиоанестезиолог, кардиореаниматолог ва кичик тиббиёт ходимлари бор билим ва маҳоратларини ишга солиб, ўн нафарга яқин болаларни дарддан халос этдик. Бемор болалар реанимацияда доимий кузатув ва назоратда. Уларнинг аҳволи ижобий томонга ўзгармоқда. Марказда фаолият юритаётган юқори малакали мутахассислар ҳамда изланувчан, интеллектуал салоҳиятга эга ёш кадрларни ўз касбига садоқат билан ёндашиши, мураккаб операцияларни бемалол бажара олишларини мамнуният билан айтмоқчиман. Шунингдек, ўзбекистонлик ҳамкасбларимиздан ҳам кўп нарсалар ўргандик, десам муболаға бўлмайди. Шу фурсатдан фойдаланиб, давлатлар ўртасидаги ҳамкорлик ришталарини узвий боғлаб келаётган Юртбошимизга, ҳамкасбларимиз билан тажриба алмашишда ўз ёрдамларини аямаётган Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва академик В. Воҳидов номидаги Республика ихтисослаштирилган хирургия маркази жамоасига ўз миннатдорчилигимни билдираман.

**Отабек КАРИМОВ,
кардиохирург, тиббиёт
фанлари номзоди:**

– Хорижлик ҳамкасбларимиз-

мутахассисдан аввало чуқур билим, тажриба, ҳушёрлик ҳамда катта масъулият талаб қилади. Шуни таъкидлашим муҳимки, ушбу жараёнларда хорижлик ҳамкасбларимиз билан тенгма-тенг юртимиз кардиохирургларининг касбий маҳорати яққол намоён бўлмоқда. Шу ўринда касбимизни қўллаб-қувватлаб, ишлашимиз учун кенг имкониятларни яратиб бераётган Юртбошимизга ўз миннатдорчилигимни билдириб, бизга билдирилган ишончни оқлашга ҳаракат қиламиз.



даси эканлигига барчамиз гувоҳ бўлиб турибмиз. Операциядан муваффақиятли чиққан бемор болалар реанимация бўлимига ётқизирилиб, доимий назорат олиб борилмоқда. Хорижлик ҳамкасбларимиз операция олди ва ундан сўнг биз билан доимий равишда тавсия-маслаҳатларини аямаган ҳолда иш олиб бормоқдалар. Бу ноёб ва мураккаб операцияларда анестезиолог ва реаниматологларнинг ўрни ҳам алоҳида аҳамиятга эга бўлиб, улардан масъулият, чуқур билим, эҳтиёткорлик талаб этилади. Айтишим муҳимки, марказимизнинг олим ушбу корлари беморларга кўрсатилаётган тиббий ёрдам сифати ва



неча йилдирки, ушбу марказ билан ҳамкорликда фаолият олиб бораёпмиз. Айни кунда кардиохирургия мажмуасида ҳамкасбларимиз билан ҳамкорликда 0-3 ёшгача бўлган туғма юрак нуқсонли болаларда опе-

(Давоми. Боши 1-бетда).

нинг бу галги ташрифларида 10 нафардан зиёд туғма юрак нуқсонли 0-3 ёшгача бўлган болаларда операция жараёнларини ўтказиш режалаштирилган. Бугунги кунгача 9 нафар болаларда мураккаб операция жараёнлари муваффақиятли ўтказилди. Албатта, бу каби жиддий операциялар ҳар бир

**Алба ПАЛАСИОС,
педиатр-врач (Испания):**

– Менга асосан юртингизнинг гўзаллиги, инсонларнинг самимий ва камтарлиги ҳамда ўз касбларига бўлган садоқати жуда ёқди. Нуфузли клиникангиздаги фаолиятлар тўғри йўлга қўйилганлиги, соҳа мутахассисларининг шижоати, тиним билмай ишлашлари мени лол қолдирди. Мана бир неча кундирки, ўзбекистонлик ҳамкасбларимиз билан реанимация бўлимида бемор болалар назоратини кузатар эканмиз, шифокор ва ҳамшираларингиз тунларни тонларга улаб, масъулиятни ҳис этган ҳолда ўз касбларига жиддий ёндашувларини кўриб, уларнинг меҳнатига ҳавасим келди. Ана шундай ўз касбининг моҳир усталари билан ҳамкорликда иш олиб борганимдан фахрланиб, тажрибамни янада бойитдим десам, хато бўлмайди. Мақсадимиз муштараклиги шундаки, ҳамкорлик натижасида давлатлар ўртасида ҳамдўстлик ришталари боғла-

ниши билан бирга, касбимиз тақозоси билан инсонлар саломатлигини муҳофаза қилишдан иборатдир.

**Алишер ҲАЙДАРОВ,
кардиохирургия
мажмуасининг
анестезиология ва
реанимация бўлими
бошлиги, тиббиёт
фанлари номзоди:**

– Ўтказилаётган бундай ноёб ва мураккаб операция жараёнларининг амалга оширилаётганлиги юртимизда тиббиёт тизимига бўлган эътиборнинг ёрқин ифо-

самадорлигини доимий ошириб бориш мақсадида Европа кардиожарроҳларининг мактаби ҳисобланган Италиянинг Бергамо клиникаси билан яқин ҳамкорлик қилиб келаётганлиги тажрибаларимиз ошишида қўл келмоқда. Марказимизда ҳар йили икки мамлакат мутахассислари иштирокида кардиожарроҳликнинг долзарб муаммолари бўйича операциялар ва тадбирлар ўтказиб келинмоқда. Бу жараёнда орттирилаётган илгор тажрибалар алмашилади, илм-фан янгиликлари оммалаштирилади.

Албатта, республика соғлиқни сақлаш тизимида ана шундай ноёб, мураккаб операцияларнинг муваффақиятли амалга оширилаётганлиги давлатимизда инсон ва унинг маънафаатларига қаратилганлиги билан алоҳида аҳамиятга эга. Шундай экан, ушбу ҳамкорлик доирасида ўзбекистонлик шифокорларимизнинг меҳнатлари хорижлик ҳамкасблари томонидан эътироф этилганлиги юртимиз тиббиёти ўз нуфузига эга эканлигини кўрсата олганлигига яна бир бор амин бўлдик.

Ибодат СОАТОВА.
Суратлар муаллифи Жасур ЖАЛИЛОВ.

Матбуот анжумани

ЭНДОКРИНОЛОГИЯНИНГ ДОЛЗАРЪ ВАЗИФАЛАРИ

Жорий йилнинг 1 ноябридан – 1 декабрга қадар мамлакатимизда
диабетга қарши кураш ойлиги ўтказилади

Ўзбекистон Миллий матбуот марказида эндокринология соҳасининг бугунги ҳолати ва истиқболлари, қандли диабет хасталигининг олдини олиш чора-тадбирларига бағишланган матбуот анжумани бўлиб ўтди.



Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Республика ихтисослаштирилган эндокринология илмий-амалий тиббиёт маркази ҳамкорлигида ташкил этилган тадбирда тиббиёт муассасалари вакиллари, олимлар, шифокорлар, оммавий ахборот воситалари вакиллари иштирок этди.

Республика ихтисослаштирилган эндокринология илмий-амалий тиббиёт маркази директори С. Исмоилов ва бошқалар Президентимиз раҳнамолигида амалга оширилган кенг қўламли ислохотлар натижасида тиббиётнинг барча йўналишлари қатори эндокринология соҳаси ҳам туб-

дан такомиллашиб бораётганини таъкидлади.

Бугунги кунда аҳолига ушбу йўналишда жойларда ўн тўртта диспансер, беш юздан зиёд эндокринология хоналари орқали самарали тиббий ёрдам кўрсатилмоқда. Республика ихтисослаштирилган эндокринология илмий-амалий тиббиёт марказининг ташкил этилиши соҳани янги босқичга олиб чиқиш, жаҳон тиббиёти ютуқларини амалиётга татбиқ этиш имкониятларини янада кенгайтирди.

“Обод турмуш йили” Давлат дастури доирасида мазкур тиббиёт масканларини модернизация қилиш борасида изчил чора-тадбирларнинг амалга оширилиши аҳолига кўрсатилаётган тиббий профилактика, диагностика ва даволаш ёрдамлари кўламини янада кенгайтиришда муҳим омил бўлмоқда.

Республика ихтисослаштирилган эндокринология илмий-амалий тиббиёт маркази олимларининг жаҳондаги нуфузли илмий марказлар билан йўлга қўйган изчил ҳамкорлиги натижасида эндокрин ва нейро-жарроҳлик йўналишида юқори технологияли жарроҳлик амалиёти бажарилмоқда. Гипофиз аденомаси, қалқонсимон без, қандли диабет туфайли келиб чиққан қон-томир ва бошқа касалликлар бўйича амалга оширилаётган ноёб операциялар шулар жумласидандир.

Тиббиётнинг кўплаб йўналишлари каби эндокринологик хасталикларнинг келиб чиқишига соғлом турмуш тарзига тўлиқ риоя этмаслик, тўғри ва рационал овқатланмаслик, ичиш, чекиш ва бошқа салбий иллатлар сабаб бўлаётди.

Маълумотларга кўра, айни пайтда дунёда уч юз олти миш олти миллиондан ортиқ одам қандли диабет хасталигидан азият чекмоқда. Ўз вақтида самарали чоралар кўрилмаса, келгусида муаммо кенг тус олиб, жамиятга катта моддий ва маънавий зарар келтириши мумкин. Шу боис, сайёраимизда ҳар йили 14 ноябрь – Халқаро қандли диабетга қарши

кураш кунини сифатида кенг нишонланади.

Бу йўналишдаги устувор вазифаларни амалга ошириш мамлакатимизда тиббий-ижтимоий соҳада олиб борилаётган ислохотларнинг муҳим йўналишига айланган. Олимлар ва шифокорларимиз мазкур хасталикни даволашнинг замонавий усулларини ўзлаштириш ва ундан амалда фойдаланиш юзасидан изланишлар олиб бормоқда. Беморларга жаҳон андозалари асосида тез ва самарали тиббий ёрдам кўрсатиш, инсон ҳаёти ва саломатлигини асраш, ногиронликнинг олдини олиш бўйича изчил ишлар амалга оширилмоқда.



Мамлакатимизда Ўзбекистон Эндокринологлар уюшмаси, Республика Хотин-қизлар кўмитаси ва бошқа давлат ва

жамоат ташкилотлари ҳамкорлигида диабетнинг олдини олишга қаратилган ойликлар ташкил этиш аъёнага айланган.

Жорий йилнинг 1 ноябридан – 1 декабрга қадар мамлакатимизда диабетга қарши кураш ойлиги ўтказилади. Бундан кўзланган мақсад – халқимизнинг мазкур касаллик ҳақидаги билимини ошириш, хасталикнинг олдини олиш, уни барвақт аниқлаш ва ўз вақтида даволаш, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишдан иборат.

Матбуот анжуманида журналистларни қизиқтирган саволларга жавоблар қайтарилди.

Б. ХИДИРОВА.
Суратлар муаллифи
Жасур ЖАЛИЛОВ.

Мутахассис оғоҳлантиради

ГРИПП АСОРАТИ БИЛАН ХАВФЛИ

Агар тиббиёт нуқтаи назаридан қарайдиган бўлсак, халқ тилида тумов, шамоллаш касалликларини микроблар чақиради ва улар юқори нафас йўллариининг ўткир респиратор инфекциялари деб юритилади. Грипп эса, юқори нафас йўллариининг ўткир респиратор вирусли инфекциялари авлодига мансуб бўлиб, уларнинг касаллик чақирувчиси вируслар ҳисобланади. Вируснинг турига қараб, грипп, парагрипп, аденовирус, ретровирус, реовирус ҳамда респиратор синсициал вирус номлари билан тавсифланади. Республикаимизда ушбу вирусли инфекциялар орасидан грипп кўпроқ учрайди.

Грипп – тана ҳарорати кўтарилиши ва юқори нафас йўллари яллиғланиши билан кечадиган ўткир юқумли вирусли касаллик бўлиб, ҳаво-томчи йўли билан юқади, жуда тез тарқалади ва ер шарининг барча давлатларида учрайди. Бемор гапирганда, йўталганда, аксирганда вирус ҳавога чиқади ва шу ҳаводан нафас олган соғлом киши касалликка чалиниши мумкин. Шунингдек, бемор фойдаланган дастурмол, сочиқ, ўйинчоқ ва бошқа маиший буюмлар орқали ҳам юқиши мумкин. Албатта ҳар қандай юқумли касалликка мавсумийлик хос. Грипп касаллиги асосан йилнинг совуқ фасллари, яъни куз, қиш ва баҳор ойларида кузатилади. Ушбу мавсумларда касаллик ортишига ҳаво ҳарорати пасайиши, юқори нафас йўллари яллиғланиш касалликлари кўплиги, организмдаги витаминлар танқислиги сабаб бўлади. Касаллик эт увишиши, тана ҳарорати 39-40°Сгача кўта-

рилиши, бош ва мушакларда оғриқлар бўлиши билан бошланади. Кейинчалик танглай муртақлари кизариши, бош айланиши, кўнгил айнаши, уйқу бузилиши, бурун битиши, оғриқли йўтал кузатилади. Гриппнинг оддий шамоллаш касаллигидан фарқи шундаки, шамоллаш касалликларига ишлатиладиган антибиотиклар гриппга таъсир қилмайди ва яхши парваришни талаб этади.

Баъзилар грипп касаллигига етарли даражада эътибор бермасдан оёқда ўтказиши ёки шифокор тавсиясига амал қилмасдан ҳар хил дори воситалари, айниқса, антибиотикларни нотўғри қўллашлари оқибатида вируснинг чидамлилиги ортиб кетади ва натижада ўпка тўқимаси яллиғланиши (зотилжам), мия пардаси яллиғланиши (менингит), ўрта қулоқ яллиғланиши (отит), бурун ёндош бўшлиқлари яллиғланиши (синусит), буйрак яллиғланиши (нефрит, пиелонефрит) каби оғир асоратлар юзага келиши мумкин.

Шунинг учун агарда сизда юқорида келтириб ўтилган грипп амаллари пайдо бўлса, дарҳол оилавий поликлиника, ҚВП ва юқумли касалликлар шифохоналарига мурожаат қилинг. Бу билан нафақат ўзингиз, балки оила аъзоларингиз ва атрофдагиларни ҳам ушбу касалликнинг оғир асоратларидан асраган бўласиз.

Кейинги йилларда гриппга қарши эмлаш ишларини ўтказиш яхши натижа бермоқда. Вакцина грипп юқишидан ҳимояловчи самарали восита ҳисобланади. Эмланган аҳолида 1-1,5 йилгача гриппга қарши иммунитет пайдо бўлади. Бугунги кунда дунёнинг кўпгина ривожланган мамлакатлари, қолаверса республикаимизда ҳам соғлиқни сақлаш тизимида юқумли касалликларни эрта аниқлаш, ташхис қўйиш ва даволаш бўйича самарали ишлар олиб боришмоқда. Юқумли касалликларни эрта аниқлашга ихтисослашган лабораториялар янги замонавий халқаро стандарт талабларига жавоб берадиган асбоб-ускуналар билан таъминланди. Жумладан, Вирусология ИТИ, Республика ДСЭНМлари тасарруфида бўлган вирусология лабораториялари гриппнинг қандай тури бўлишидан қатъи назар, аниқлаш имконини беради.

Грипп касаллигининг олдини олишда қуйидаги самарали чора-тадбирларни қўлланинг:

- концерт заллари, кинотеатр,

ўқув ва иш жойларини кунига 3-4 маротаба шамоллатиб туриш, хоналарда дезинфекция моддаларини қўллаган ҳолда намли тозалов ишларини олиб бориш;

- эпидемия хижатдан муҳим бўлган иш-лаб чиқариш корхоналари, даволаш-профилактика ва ўқув-тарбия муассасалари, коммунал-маиший хизмат кўрсатиш объектлари ҳамда жамоат транспортларида ишловчи ходимлар грипп эпидемияси даврида ниқоб тақиши ва уларни ҳар 3-4 соатда алмаштириб туришлари зарур;

- гриппга қарши эмлатиш;

- грипп касаллигига гумон қилинганда, зудлик билан тиббиёт ходимларига мурожаат қилиш;

- оилада бирор кишида грипп касаллигига шубҳа бўлганда, уни иш, мактаб, мактабгача тарбия муассасалари ва жамоат жойларига юбормаслик керак;

- беморни атрофдагилардан алоҳидалаш;

- яшаш хоналарини вақти-вақ-



ти билан шамоллатиш, исирик тутатиш тавсия этилади;

- соғлом инсон бурун ковалларига оксалин мазидан суриб юрса, грипп юқишининг олдини олишда яхши самара беради;

- ҳар бир шахс кун ва иш режимида риоя қилиши, ҳаракатли машқлар, сув муолажалари билан танани мунтазам равишда чиниқтириши, тўғри овқатланиши ва мавсумга мос кийиниши зарур;

- грипп касаллиги билан касалланган беморларга суюқликлар (малина, лимон ва асал қўшилган чой, иссиқ сут, наъматак дамламаси) ичиш тавсия этилади.

Нуриддин ТОШБОЕВ,
Республика ДСЭНМ
бўлим мудири, т.ф.н.

Болалар спорти

ЎҚУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЎСИШИ ВА
РИВОЖЛАНИШНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ(Давоми. Боши
30-31-сонларда).**Болдир ва панжалар
мушаклари учун машқлар**Дастлабки ҳолат:
чалқанча ётиш

1. Оёқ панжалари учини галма-гал бирга тортиб, айни вақтда уларнинг ташқи чеккасини бир кўтариш ва пастга тушириш.

2. Оёқларни тиззаларга букиш, оёқ панжаларини полга тираш. Товонларни икки томонга узатиб, дастлабки ҳолатга қайтариш. Бир қанча ҳаракатлардан кейин бўшаштириш.

3. Товонларни таяниб турилган жойдан галма-гал ва бир вақтнинг ўзидеда бир оз кўтариш.

4. Оёқларни тиззалардан букиш, сонлар керилган, товонлар оёқ қафти бўйлаб бир-бирига тегиб туради. Тақалиб турган товонларни оёқ панжаси бармоқларидан узоқлаштириш ва яқинлаштириш.

5. Битта оёқ панжасини иккинчи оёқ болдири бўйлаб сирпантириш ҳаракатларини қилиш. Бошқа оёқ панжаси билан шу ҳаракатларни такрорлаш.

**Болдир ва оёқ панжаси
мушаклари учун машқлар**Дастлабки ҳолат:
ўтирган ҳолатда

1. Оёқлар тиззаларда букилсин, товонлар параллель бўлиб, оёқ қафтлари бирга ва галма-гал кўтарилсин.

2. Оёқларнинг тиззалари тўғирлансин, оёқ панжаси букиб-ёзилсин.

3. Оёқни иккинчи оёқ тиззасига қўйиб, оёқ панжаси иккала томонга айланма ҳаракатлантирилсин. Шу машқ иккинчи оёқ билан ҳам бажарилсин.

4. Оёқ панжаси бармоқлари билан майда буюмлар олинсин ва улар бошқа томонга ўтказиб қўйилсин. Шу машқ бошқа панжа бармоқлари билан ҳам бажарилсин.

Дастлабки ҳолат:
тик турган ҳолатда

1. Оёқ панжалари параллель, товон эни масофасида, қўллар белда. Оёқ панжасини товонга тираб бармоқлар бирга галма-гал кўтарилсин, товондан панжага сурилсин ва аксинча.

2. Оёқ учида ярим ўтирилсин ва тўла ўтирилсин, қўллар икки томонга: юқорига ва олдинга кўтарилсин.

3. Оёқ панжалари параллель, оёқ панжасининг ташқи четларини босиб, тик ҳолатга ўтилсин.

4. Оёқ панжалари бирлаштирилсин, товонлар узоқлаштирилсин, қўллар ҳаракатлантирилган ҳолатда ярим ўтириб ва тўла ўтириб турилсин.

5. Оёқ панжалари параллель қўйилсин, қўллар белда: товонларни галма-гал, панжа бармоқларини полдан узмасдан кўтариш, сўнгра бир жойда турган ҳолда юриш.

Ўқувчилар**саломатлигининг ҳолати
ва ривожланишига спорт
билан шуғулланишнинг
таъсирини баҳолаш**

Жисмоний тарбия энг аввало, ижтимоий гигиеник

аҳамият касб этади. Оқилона жисмоний тарбия саломатликни мустаҳкамлайди, жисмоний ривожланишни яхшилайти ва ишчанлик қобилиятини оширади. У саломатлик ҳолатидаги четланишларнинг носпецифик профилактика воситаси сифатида намоён бўлиб, болаларнинг меъерий ўсиш ва ривожланишига ёрдам беради. Шунингдек, жисмоний машқлар ўсиш ва ривожланишига, адаптация механизмларини такомиллаштиришга ва саломатликни мустаҳкамлашга, фақатгина ушбу жисмоний машқларнинг тури, ҳажми ва жадаллиги болалар, ўсмирлар ва қизларнинг индивидуал морфо-функционал хусусиятлари ва ёшига мос келгандагина ижобий таъсир кўрсата олади.

Спорт билан шуғулланишнинг таъсирини баҳолаш натижалари кўп сонли тадқиқотчилар томонидан эътироф этилишича, жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиб туриш саломатликни мустаҳкамлайди, ёш спортчилардаги шамоллаш касалликлари ва вирусли инфекцияларга носпецифик резистентлигини оширади. Жумладан, россиялик олимларнинг 7 ёшдан бадий гимнастика билан шуғулланишни бошлаган қизларни узоқ йиллар давомида кузатишлари шуни кўрсатдики, машқлар бошлангандан кейинги 3 йил ичида улардаги респиратор касалликлар, машғулотларга қатнашмайдиган тенгдошларига нисбатан 3 марта камроқ учраган, ишчанликни йўқотиш кунлари сони деярли 3 мартага камайган. Грипп билан касалланиш сони ва миқдори ўша ишга лаёқатсизлик кунларида, машқ қилмаган қизларнинг назоратдаги гуруҳига қараганда 1/3 баробар кам бўлган. Касалликнинг ўртача давомийлиги кўлами ёш гимнастикачи қизларда паст бўлган.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг болалар саломатлик ҳолатига ижобий таъсир кўрсатишига асосли далиллар мавжуд. Ўзбекистонда 2010 йили 2005 йилга нисбатан ўқувчилар орасида ўткир респиратор вирусли инфекциялар билан касалланиш – 12,8%, пневмония – 15,5%, бронхит – 16,2% ва сколиоз билан касалланиш – 11,6% га камайган. Болалар орасида касалланишнинг камайиши, ўз навбатида амалда соғлом болалар сони ортишига имкон яратди. 2005 йилдан 2010 йилгача бўлган даврда профилактик кўриқларнинг маълумотига кўра 6-14 ёшдаги амалда соғлом болалар фоизи (саломатлик кўрсаткичлари томонидан четланишлари бўлмаган ва спорт билан чуқурроқ шуғулланишга қарши кўрсатмаларга эга бўлмаган болалар) 9,9% га ошган, яъни 62,6% ни ташкил этмоқда; саломатликнинг 11 гуруҳига мансуб болалар сони (ўтувчан характерга эга бўлган касалликлари бор болалар, булар саломатликларини тиклаб олишга, амалда соғлом болалар ҳисобланишади ҳамда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари мумкин) 6,3% га, сурункали касалликлари бор болалар сони – 3,6% га камайган. Сўнгги 5 йил ичида 10-14 ёшдаги ўғил болалар орасидаги ўсиш

ўртача 2,3 см.га, қизларда эса – 2 см.га ошган, вазнлари эса тегишлича – 2,6 ва 2,9 кг. кўпайган. Буларнинг ҳаммаси ҳам мазкур йўналишдаги ижобий кўрсаткичлар ҳисобланади.

Демак, спорт машғулоти (ҳаваскорлик даражасида) жисмоний қоматга, саломатликнинг умумий ҳолатига, организмнинг аъзолари ва алоҳида тизимларига ижобий таъсир кўрсатар экан. Бундан ташқари, спортнинг тарбиявий восита сифатидаги таъсири алоҳида таъкидлаш лозим. Спорт мусобақалари хулқ-атвори этикаси (одои)га ўргатади, шу жумладан мағлубиятда ҳам ўзини муносиб тутиш интизомини тарбиялайди. Булар келажакдаги бир қатор ҳаётий вазиятларда асқотиб қолиши мумкин. Спорт галабага бўлган ишончини, қўлидан келган барча ишларни бажаришга бўлган интилизини тарбиялайди. Албатта мана шу бош вазифаларни амалга ошириш учун анчагина саъй-ҳаракат кўрсатиш лозим. Масалан, боланинг қандай йўл билан бўлмасин, фақат галаба сари интилизинга йўл қўймаслик, уни ҳамма нарсада ҳам доимо энг яхши бўлиш шарт эмаслигига ўргатиш лозим. Шунингдек, рақибларга ҳам асосли мақтовлар айтиш орқали ўзгалар хизматини тан олишга ҳам ўргатиш лозим бўлади. Масалан, болани муносиб спортчи хулқ-атвори бўлишга рағбатлантириш ҳам муҳимдир. Спорт ўқувчининг олий мақсади даражасига кўтарилиши мажбурий эмас. Асосийси, болалар ундан энг яхши нрсаларни ола билишсин. Қониқиш, одатлар, соғлом турмуш тарзи, фойдали кўникмалар ва маҳоратлар, чиroyли қомат ва мустаҳкам соғлиқ – буларнинг ҳаммасига эришишларида уларга ёрдам бериш даркор. Бунинг учун тизимли машғулотларни ўтказишда тўғри жисмоний фаоллик тури танлаб берилса кифоя.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ўқувчилар саломатлиги ва ривожланишига таъсирини баҳолаш усуллари

Республикамизда миллионлаб ўқувчиларнинг спортга жалб қилиниши ҳамда соғлиқни сақлаш ва жисмоний тарбиянинг асоси профилактик йўналишдан иборат эканлигини ҳисобга олган ҳолда, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш, уларни болалар соғлиги, шунингдек ривожланишига таъсирини баҳолаш ҳамда тизимли мониторингини ўтказишнинг аҳамияти ва роли беқиёс даражада ортиб бораётганлиги аён бўлмоқда.

Спорт билан шуғулланиши баҳолашдаги асосий талаб ва индикатор – ҳар бир болага у ёки бу спорт тури билан шуғулланишнинг тавсия этишда, унинг физиологик хусусиятлари, саломатлик даражасини эътиборга олган ҳолда, индивидуал ёндошув ҳисобланади.

Жисмоний ривожланиши текшириш**I. Антропометрия:**

- вазн;
- тик/ўтирган ҳолатдаги бўй;
- тана оғирлиги индекси;
- кўкрак қафаси айланаси (нафас олиш, нафас чиқариш,

пауза, кенглик);

д) спирометрия;

е) динамометрия: қўлдаги – панжа мушакларининг кучи, умуртқа – орқа мушаклар кучи.

Соматоскопия:

- тери қопламалари;
- кўринарли шиллик қаватлар;
- лимфатик тизим;
- ёғлар тўпланиши;
- мушаклар;
- чурра дарвозалари ҳолати;
- кўкрак қафаси;
- орқа;
- оёқ юзаси;
- оёқ шакли.

II. Организмнинг функционал ҳолатини текшириш:

- Функционал синамалар.
- 2. Реакциялар тури:**
 - реакциянинг нормотоник тури;
 - реакциянинг гипертоник тури;
 - реакциянинг астеник тури;
 - реакциянинг дистоник тури;
 - реакциянинг поғонали тури.

III. Врачлик-педагогик кузатув.**Жисмоний ривожланиши баҳолаш услублари**

Жисмоний ривожланиши тадқиқ қилишнинг асосий услуби, антропометрия (стоматометрия) ва соматоскопия (ташқи кўрик) ҳисобланади.

Антропометрик материални тўплашнинг иккита усули мавжуд.

1. Индивидуаллаштирувчи усул – муайян болани бир марта ёки бир неча йиллар динамикасида текшириб, ривожланишининг биологик даражаси ва морфо-функционал ҳолатини махсус жадвал орқали тегишлича баҳолаш.

2. Асосий (Бош) усул – минтақавий ёш-жинсий стандартларини аниқлаш мақсадида ва баҳоловчи махсус гуруҳ тузиш мақсадида кўп сонли болалар гуруҳи жадвалларини бир лаҳзалик текширувдан ўтказиш. Бу усулнинг мақсади жисмоний ривожланиши индивидуал баҳолаш ва ҳудудни эколого-гигиеник баҳолашдир. Услуб мазкур минтақадаги болаларнинг саломатлик ҳолати, жисмоний тарбия билан шуғулланиши, овқатланиши, таълим олиш шароитлари, тарбия, ҳаёти ва бошқалар билан боғлиқ ҳолда, уларнинг жисмоний ривожланишидаги динамик силжишларни кузатишга имкон беради.

Асосий усул орқали тўпланган антропометрик маълумотлар, мактабгача тарбия муассасалари ва мактаблар учун мебола стандартини ишлаб чиқиш, устахона жиҳозлари, гимнастика заллари, болалар асбоблари мажмуи, либослари, пойабзали ва уларга мўлжалланган бошқа предметларни гигиеник меъёрлаш мақсадларида фойдаланилади.

Антропометрик тадқиқотларни ўтказиш чоғида, антропометрик материални тўплаш ва қайта ишлашда услубий бенуқсонлик ва пухталиқ зарур бўлади, бунда бир шаклга келтирилган услублардан фойдаланилади, бу эса, турли муаллифлар томонидан яратилган айрим кузатув натижаларини ўзаро қиёслаб кўриш имконини беради.

Жисмоний ривожланиши текширишнинг асосий усулла-

ри антропометрия (соматометрия) ва соматоскопия (ташқи текширув) ҳисобланади.

Антропометрик

текширувлар услублари
Антропометрия – инсон тана параметрларини ўлчаш. Антропометрик ўлчашларнинг энг яхши вақти – эрта-лаб оч ҳолатда ёки овқат қабул қилингандан сўнг ордан икки-уч соат ўтказиб, ҳаво ҳарорати 20 даражадан паст бўлмаган ёруғ хонада ўтказишдир.

Шифокорлик текширувида аниқланадиган жисмоний ривожланишнинг асосий белгилари сирасига қуйидагилар киради: бўй (ўтирган ва тик ҳолатда), тана оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси (тинч ҳолатда, ҳаракатчанликни ёки кўкрак қафаси экскурсиясини тегишли равишда ҳисобга олган ҳолда, нафас олиш ва нафас чиқаришнинг максимал ҳолати), ўпкаларнинг ҳаётий сизими, елка айланаси, елка олди, сон, тизза, қўл бармоқлари ва панжалари мушакларининг кучи (қўл динамометрияси) ҳамда орқа мушаклар кучи (умуртқа динамометрияси).

Янада аниқроқ маълумотларга эга бўлиш учун қуйидаги шартларга амал қилиш лозим бўлади: а) барча асбоблар доимий равишда назорат қилиб турилиши зарур; б) текширишларни эрталабки соатларда, иложи борича оч қоринга доимо бир хил соатларда (кейинги такрорий ўлчовлар учун жуда муҳим) алоҳида, илиқ, яхши ёритилган хоналарда ўтказиш мақсада мувофиқ; в) текширувчи трусиккача ечиниши лозим.

Тик турган ҳолдаги бўй.

Уни бўй ўлчачи ёки антрометр ёрдамида қилинади. Бўй ўлчачидан фойдаланилганда, текширилувчи унинг майдончасига тик ҳолатида туради. Бунда у тикка устунга товонлари билан тегиниши, думбалари ва кураклар оралиги соҳаси билан тиралиб туриши керак. Бош шундай ўрна-тиладики, кўзнинг ички бурчаги ва қулоқ чаноғининг супрачиси бир хил кенгликда туриши талаб этилади. Бўй ўлчачининг сирпанувчи планкаси бошнинг юқори нуқтасига теккунча туширилади. Ҳисоб бўй ўлчачи шкаласи бўйича 0,5 см. аниқликда олиб борилади.

Ўтирган ҳолдаги бўй

– бошқа ёқлама ҳажмлар билан қиёслаганда тананинг пропорциялари ҳақида тасаввур ҳосил қилади. Текширув пайтида текширилувчи бўй ўлчачининг очилма ўтиргичида қоматини ростлаганча, устунга гача думбалари ва кураклар оралигидаги соҳа билан тегинган ҳолда ўтиради. Бош тик ҳолдаги бўй ўлчаш каби тутилади. Ҳисоб ўтиргичдан юқори қисми бўйлаб олиб борилади.

Дилором АХМЕДОВА,
Республика
ихтисослаштирилган
педиатрия илмий-амалий
тиббийет маркази
директори, профессор.
(Давоми бор).

Этика и деонтология

ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА – ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ
СТОРОН ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Врачебная тайна – многогранное этически-нравственное и юридически-философское понятие, важнейшее понятие деонтологии, как учения о принципах поведения медицинского персонала в общении с пациентом или его представителем, а также с родственниками пациента и другими лицами.

Врачебная тайна – требование к работникам здравоохранения не разглашать сведения о больном. Содержанием врачебной тайны являются факт обращения за медицинской помощью, сведения как о состоянии здоровья и болезнях (в т. ч., информация, содержащаяся в медицинских документах гражданина, диагнозе его заболевания и иные сведения, полученные при его обследовании и лечении), так и о быте и других, особенно об интимных, сторонах жизни пациентов.

Понятие о врачебной тайне и обязательствах врача сохранять секреты больного четко сформулированы в Клятве Гиппократа – замечательном своде этически-нравственных основ врачевания: «... чтобы при лечении, а также без лечения я не увидел или не услышал касательно жизни людской из того, что не следует когда-либо разглашать, я умолчу о том, считая подобные вещи тайной. Мне, нерушимо выполняющему клятву, да будет дано счастье в жизни и в искусстве и слава у всех людей на вечные времена; преступающему же и дающему ложную клятву да будет обратное этому».

Обращаясь за медицинской помощью, человек должен быть уверен в том, что сведения, полученные медицинскими работниками, не станут достоянием третьих лиц, а тем более неопределенно широкого круга лиц. Однако специфика врачебной тайны состоит в том, что её сохранность гарантируется законодательно, так же, как и законодательно обеспечивается путём установления определённых запретов и юридической ответственности за её разглашение.

Врачебная тайна и условия её разглашения закреплены в Законе Республики Узбекистан N265-I от 29 августа 1996 года «Об охране здоровья граждан» (статья 45).

«Информация о факте обращения за медицинской помощью, состоянии здоровья гражданина, диагнозе его заболевания и иные сведения, полученные при его обследовании и лицензия, составляют врачебную тайну.

Не допускается без согласия гражданина или его законного представителя разглашение сведений, составляющих врачебную

тайну, лицами, которым они стали известны при обучении, исполнении профессиональных, служебных и иных обязанностей, кроме случаев, установленных частью третьей настоящей статьи.

Предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя допускается:

– в целях обследования и лечения гражданина, не способного из-за своего состояния выразить свою волю;

– при угрозе распространения инфекционных заболеваний, массовых отравлений и поражений;

– по запросу органов дознания и следствия, прокуратуры и суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством;

– в случае оказания помощи несовершеннолетнему в возрасте до четырнадцати лет для информирования его родителей или законных представителей (абзац пятой части третьей статьи 45 в редакции Закона Республики Узбекистан от 15 апреля 1999 г., № 772-I «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан»;

– при наличии оснований, позволяющих полагать, что вред здоровью гражданина причинен в результате противоправных действий либо несчастного случая.

Вся информация в медицинских документах гражданина – тоже врачебная тайна. Без согласия самого гражданина она передается посторонним только в указанных выше пяти случаях.

Лица, которым в установленном порядке переданы сведения, составляющие врачебную тайну, наравне с медицинскими и фармацевтическими работниками несут за разглашение врачебной тайны ответственность в соответствии с законом».

Законодательство Республики Узбекистан предусматривает, что разглашение врачебной тайны может происходить как с согласия пациента, так и без такового. С согласия гражданина или его законного представителя допускается передача сведений, составляющих врачебную тайну, другим гражданам, в т.ч. должностным лицам, в интересах обследования и лечения пациента, для проведения научных исследований, публикации в научной литературе,

использования этих сведений в учебном процессе и в иных целях.

Носителем и хранителем врачебной тайны является любой врач, по определению окончивший высшие медицинские образовательные учреждения Республики Узбекистан, при получении диплома врача дают клятву врача Республики Узбекистан (статья 44 Закона Республики Узбекистан «Об охране здоровья граждан»). При этом врачи клянутся «хранить врачебную тайну».

Однако закон не ограничивает перечень хранителей врачебной тайны только врачами, возлагая обязанность по хранению сведений, составляющих врачебную тайну, также на лиц, которыми они стали известны при обучении, исполнении профессиональных, служебных и иных обязанностей. Таким образом, потенциальным хранителем тайны пациента является любое лицо, которое в той или иной мере получило сведения о пациенте. (Кодекс Республики Узбекистан об административной ответственности, статья 46 «Разглашение сведений, могущих причинить моральный или материальный ущерб гражданину»).

Беречь врачебную тайну, по смыслу закона, обязаны не только врачи, но и фельдшеры, медсестры, санитарки, студенты, проходящие практику в лечебных учреждениях, а также иные лица, наравне с медицинскими и фармацевтическими работниками, которых в установленном законом порядке переданы сведения, составляющие врачебную тайну.

Практика показывает, что разглашение врачебной тайны является довольно распространённым явлением среди медицинского персонала. Среди сотрудников медицинских учреждений встречаются врачи и средний медицинский персонал, обсуждающие в кругу семьи, с коллегами и друзьями особенности течения заболевания конкретных больных, не задумываясь при этом о нарушении требований законодательства и принципов деонтологии.

Кроме того, большинство врачей при общении с родственниками больных никогда не интересуются документами, подтверждающими родство, и охотно беседуют о диагнозе и прогнозе заболевания с лицами, просто представившимися родственниками больного.

Разглашение врачебной тайны имеет место при опубликовании сведений, составляющих врачебную тайну, в печати, трансляцию по радио и телевидеопрограм-

мам, демонстрацию в кинохроникальных программах и других средствах массовой информации, изложение в судебных характеристиках (без специального судебного запроса или однозначно сформулированного судом требования в ходе судебного разбирательства дела), публичных выступлениях, заявлениях, адресованных должностным лицам, или сообщение в любой, в том числе устной, форме нескольким или хотя бы одному лицу.

Безусловно, наибольшую общественную опасность имеет разглашение врачебной тайны неограниченному кругу лиц через средства массовой информации (журналы, газеты, телевидение и радио). Однако практически всегда такие факты приобретают огласку и общественный резонанс и завершаются, как правило, исковыми заявлениями о защите чести, достоинства и деловой репутации.

Практикующие врачи при обсуждении профессиональных вопросов с коллегами не должны разглашать личных данных пациента, не сообщать сведения, составляющие врачебную тайну, лицам, относительно которых нет уверенности в родстве с пациентом или в том, что пациент не возражает против сообщения сведений о нём данному лицу.

Кроме того, нередко разглашение врачебной тайны имеет место в переписке с третьими лицами. Причём, если частная переписка врача не поддаётся учёту, то служебная переписка, к сожалению, изобилует сведениями, в которых, при надлежащем подходе, можно усмотреть разглашение врачебной тайны. Так, авторы сами неоднократно наблюдали изложение и интерпретацию сведений о диагнозе и лечении заболевания с указанием личных данных пациента в переписке с третьими лицами.

Практика показывает, что чрезвычайно распространено нарушение врачебной тайны в следующих ситуациях: при нахождении пациента в стационаре родственники, друзья и знакомые интересуются состоянием его здоровья. Объяснима и понятна тревога родных за состояние здоровья близкого человека. Однако, информация о состоянии здоровья гражданина, информация о диагнозе заболевания и иные сведения, полученные при обследовании и лечении гражданина, составляют врачебную тайну и не могут быть разглашены без согласия самого пациента.

В настоящее время законодательство Республики Узбекистан по вопросам врачебной тайны

ориентируется на приоритетную защиту личных прав и свобод человека и гражданина. Сведения, составляющие врачебную тайну, одновременно подпадают под определение как «служебной тайны», поскольку доступ к таким сведениям ограничен и располагать ими могут только лица в силу исполнения своих профессиональных медицинских обязанностей (либо приравненные к ним по закону лица), так и «персональных данных», поскольку относятся к фактам, событиям и обстоятельствам частной жизни, могут составлять личную или семейную тайну, а также позволяют идентифицировать личность гражданина.

По поводу обеспечения тайны персональных данных государство устанавливает дополнительные гарантии, обязывающие юридических и физических лиц, владеющих такой информацией, обеспечить режим защиты, обработки и порядка её использования и устанавливающие ответственность за нарушение этих требований (статьи 23–26, 30 Закона Республики Узбекистан «Об информации»).

Частные лица, права или интересы которых нарушены собственником или пользователями информации, могут требовать через судебные органы восстановления прав и возмещения причиненного ущерба.

Таким образом, помимо ответственности лиц, по роду деятельности и в соответствии со своими полномочиями причастных к врачебной тайне, за её разглашение, защита персональных данных, составляющих медицинскую тайну, обеспечивается ответственностью организаций за обеспечение организационных и технических условий для создания режима их сохранения от несанкционированного доступа.

Следует обратить внимание на то, что во всех остальных случаях информация без согласия пациента не может разглашаться вовсе. Здесь же для разглашения сведений должно быть не просто отсутствие согласия пациента, но и прямо выраженный запрет пациента на предоставление информации о неблагоприятном прогнозе развития заболевания членом его семьи. Следует отметить, что под членами семьи здесь понимаются супруг (супруга), совершеннолетние дети, родители, братья и сёстры пациента.

Исроил ИСМОИЛОВ,
врач ГБКБ №1,
организатор
здравоохранения.

Барчамизга маълумки, кузги-кишки мавсум бошланиши билан ёнгинлар сони ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Айниқса, қуриган барг ва хазонларни ёқилиши натижасида атроф-муҳит зарарланиши билан бирга жойларда турли ёнгинлар юз бериб, кўнгилсиз ҳолатларга олиб келмоқда.

Айниқса, бу ёнгинлар биноларнинг ёни кетишига ҳамда инсонлар ҳаётига хавф солаётганлиги, албатта, ачинарли ҳолдир.

101 хизматда

ЎЗ УЙИНГНИ ЎЗИНГ АСРА!

Юқорида қайд қилинган нохуш ҳолатларнинг олдини олиш учун қуйидагиларга амал қилиш тавсия этилади:

– шаҳар, туман кўчалари, мавзе ва майдонларда йиғилиб қолган хазонларни ёқиб юборманг;

– ёш болаларни уй ва кўчаларда назоратсиз қолдирманг;

– кўчаларда йиғилган хазонлар устига сigaretа қолдиқларини ташламанг;

– бино атрофларидаги хазон ва барглари тўплаб қўйиш ва уларнинг ёқилишига йўл қўйманг.

Агар ҳар биримиз ён-атрофимизга эътиборли бўлсак, юқоридаги нохуш ҳолатларнинг олди-

ни олишга эришамиз.

Фавқулудда ёнгин ҳолатлари содир бўлганда зудлик билан «101» рақамига кўнгирак қилишни унутманг.

Улугбек ТУРСУМАТОВ,
Миробод тумани
ИИБ ЁХБ
инспектори, кичик
сержант.



Ёш оналарга маслаҳат

ОНА СУТИ — ЭНГ БОЙ ОЗУҚА

Тиб илмининг асосчиларидан бири Абу Али ибн Сино "Ўғил болани 30 ой, қиз болани эса 24 ой эмизиш керак" деган эди. Ана шу қоидага амал қилган оналар соғлом ва зуваласи пишиқ фарзандни вояга етказган ҳисобланади. Буюк табибнинг ўғил болани 2,5 йил, қиз болани эса 2 ёшгача эмизишга оналарни чорлаши замирида жуда катта ҳаётий ҳақиқат ётганлигини инкор қилолмаймиз. Ҳақиқатан ҳам шунча муддат ёки бундан ҳам кўпроқ вақт она сути билан боқилган бола биринчидан соғлом, иккинчидан, ота-онасига ҳаммиша меҳрибон инсон бўлиб вояга етади.

Дарвоқе, она сути ҳақида гап кетгудек бўлса, кўз ўнгимизда бир парча эт — чақалоқ гавдаланади. Бир муҳитдан иккинчи бир оламга қадам қўйган янги меҳмоннинг озикланиши, ўсиб-ривожланишида бу улуг неъматнинг роли ва ўрнини ҳеч нарса билан қиёслаб бўлмайди. Она жисмининг бир парчаси — мурғак гўдак янги муҳитда ўзига яқин вужудга қараб талпинади, унинг ҳидини, кўз қарашларини ҳис қилади, талпинади. Она ўз вужудидан яралган гўдак атрофида парвона, унга бор меҳрини, тафтини кўз қарашлари билангина эмас, балки кўкрак сути билан ҳам тортиқ этади.

Она сутининг таркибий қисми оғиз сути бўлиб, у жуда бой озиқ моддаларга эгадир. Аёл туққанидан сўнг унинг кўкрагидан бир-икки кун ичида ажралиб чиқадиган сарғиш ширали, чўзилувчан бу суюқлик билан озиқланган бола унинг ривожланишида жуда катта роль ўйнайди. Оғиз сути боланинг ичакларини тоза-



лайди, турли инфекциялардан сақлайди ва бақувватлаштиради. Бу суюқликни тиббиётда биринчи эмлаш деб ҳам аташади. Чунки янги меҳмон янги муҳитга мослашнинг илк кунларида ўзини ана шу озуқа билан озиқлантириб, тикланиб олади.

Гинеколог ва маммологлар она сутини икки хилга ажратшади: **олдинги ва орқа сут.** Ҳар иккиси ҳам бола ривожланишида асқотадиган ширали,

калорияга бой озуқа бўлиб, гўдакка нисбатан бўладиган ҳар қандай хавфни йўқотиш хусусиятига эга. Олдинги сут эмизишнинг бошида ажраландиган кўкимтир суюқлик бўлиб, кўкракдан кўпроқ ажралиб чиқади ва болани етарли миқдорда оқсил, лактоза ва бошқа компонентлар билан таъминлайди. Чақалоқ олдин-

озуқақадир. У олдинги сутга нисбатан куюқроқ ва оқишроқ бўлиб, таркибида ёғ ва оқсил моддалари нисбатан кўпроқ бўлгани учун ҳам бола қорнини тез тўйдирди.

Она сути таркибида нафақат оқсил, ёғлар, балки турли витамин ва микроэлементлар ҳам мавжуд. Витаминларнинг миқдорий таркиби 6 ойгача бўлган боланинг эҳтиёжини тўлиқ қондиради. Шунинг учун бу даврга қадар бўлган гўдакка қўшимча витамин ва мева шарбатлари бериш шарт эмас.

"Бола йиғламаса, она сут бермайди" деган нақл бор. Чиндан ҳам бола қорни очикса йиғлайди ва шундай кезде она болага кўкрагини туттиши керак. Кечасими, кундузимми, она бу ишдан эринмаслиги лозим. Чунки бола ҳар дақиқада ўсади, ривожланади, бунинг учун унга фақат она сути кифоя. 6 ойликдан сўнг болага суюлтирилган 5 фоизли манний ёрмасидан тайёрланган каша, сабзи ва олма шарбати қирғичдан ўтказилиб берилди.

Эмизикли аёлнинг шахсий гигиенага риоя қилиши бола ривожланишидаги энг муҳим шартдир. Аёл ҳар куни ювиниб, тоза-озода пахта матосидан тикилган кийим кийгани маъқул. Синтетик матолар ҳаво ўтказмасдан уни безовта қилса, бу сут орқали болага ҳам ўтади. Натижада бола йиғлоқи ва инжиқ, касалманд бўлиб ўсади. Эмизидан аввал она қўлини совунлаб ювиши, озгина сутини соғиб,

кўкрагининг учларига суркаши лозим. Шундай қилинганда, бола осон эмади. Она болани ноқулай ушласа, кўкрагини нотўғри тутса, кўкрак қорачигининг кўпроқ қисмини олмай оғзини кичкина очиб, фақат учини эмса, бу унинг оч қолишига ва кўкрак учи қийилишига олиб келади. Болага юпатувчи сўргич, сўргичли шишада суюқлик берилса, унинг эмиш қобилияти бузилади, натижада у безовталаниб, кўкракни эммай қўяди. Биринчи фарзандни дунёга келтирган онага нисбатан атрофдагиларнинг хайрихоҳ муносабатда бўлиши бирламчи роль ўйнайди.

Мутахассислар кўпинча масалага бир ёқлама ёндашиб, она сутининг бола учун қанчалик даражада ижобий роль ўйнашини таъкидлайдилар. Она-бола муносабатларининг иккинчи бир томони ҳам борки, гўдагини эмизиш жараёни аёл киши учун ҳам қони фойда. Эмизикли оналарда модда алмашинуви анча жадал кечади, бу эса унинг иштаҳаси яхши бўлишига, кайфияти кўтарилишига олиб келади, у ўзини руҳан тетик ва бардам сезади, оила аъзоларига нисбатан меҳр-муҳаббати ортади.

Раҳима ЧЎЛПОНОВА,
Республика саломатлик ва тиббий статистика институти Тошкент шаҳар Физикал ташкилий-услубий бўлим бошлиғи.

Актуальная тема

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ

Многие, к сожалению, думают, что физкультура и спорт — это одно и то же. Но спонтанные попытки улучшить свое здоровье и заняться спортом, которые, наверное, делает практически каждый человек, только вредят его здоровью. Это доказали учёные. Как показали проведенные ими исследования, изнуряющие физические упражнения приводят к кратковременным ускорениям пульса на 85-90% по сравнению с нормой. В результате резко увеличивается потребление кислорода, что приводит к развитию атеросклероза.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Существует такая фраза: все болезни от нервов. Это как раз и есть духовное и социальное, а не просто нервная система. Но не каждый человек сможет отказаться от работы, курения и алкоголя.

А вредит ли спорт здоровью ребёнка?

Физическая культура — это движение, развитие мускулатуры, гармония физического и духовного. Это — мышечная радость, одновременно и польза, и удовольствие. И если взрослые заставляют себя делать зарядку время от времени, то для растущего организма такое движение необходимо.

Говоря о физкультуре, чаще всего вспоминают "два притопа, три прихлопа". Конечно, и мы, и наши дети занимаемся

чаще всего не банальной утренней физзарядкой, а определенным видом спорта — плаванием, бегом, волейболом и так далее. А где есть спорт, всегда есть азарт, есть состязание, всегда хочется быть на высоте, стать первым, победить хотя бы самого себя... вот тут стоить остановиться и задуматься. В какой-то момент спорт становится самоцелью, и это далеко не всегда хорошо. Чтобы достичь успеха в спорте, высших достижений, надо начинать в раннем детстве, когда за ребенка все решают родители. Часто при этом взрослыми движут не интересы ребенка, а их личные мотивы, например, погоня за модой или честолюбие. Сейчас модны теннис, дзюдо, горные лыжи, фигурное катание. В свое время, в эпоху Родной, множество ребят тоже встало на коньки. Кто-то из них действительно стал одним из самых лучших, кто-то окреп и обрел хорошую пластику и чувство ритма, а у кого-то это увлечение оставило память в виде травм, дающих о себе знать в

зрелом возрасте. И ещё когда на женских ногах сильно развиты мышцы, то это смотрится очень не красиво.

Спорт — это еще и эмоциональные сверхнагрузки, с которыми далеко не каждый человек может справиться. Очень тяжело все время быть на высоте, трудно смириться с поражением, особенно если тебя "засудили", еще труднее быть все время вторым... считается, что спорт закаляет характер, и, конечно, в случае сильных личностей это именно так. Но бывает и ломает. Людям чувствительных, которые и в обычной-то жизни склонны переживать все остро и легко впадать в уныние, постоянные эмоциональные перепады, связанные с соревнованиями, приводят к нервным срывам. Конечно, до спортивных вершин такие дети добиваются редко — только когда они необычайно, с точки зрения тренера, одарены для данного вида спорта. Тогда тренер делает все, чтобы его подопечный показал нужный результат, не забывая о его душевном здоровье. А настойчивые натуры, оказываясь после окончания спортивной карьеры не у дел, просто ломаются.

Эмоции — это двигатель спорта, его сущность. В ходе подготовки к состязаниям и на самих турнирах спортсмену приходится тяжело психологически. Но у этих стрессов есть и

другая сторона: человек закаляется, становится морально более устойчивым. Единожды преодолев ментальный дискомфорт, далее спортсмен уже знает это сладкое чувство преодоления. И понимает: "Я могу". Такие эмоции дорогого стоят. Счастье преодоления помощи своего воздействия на организм значительно превосходит весь предшествующий данному моменту негатив. Но это еще не все. Есть еще эмоции, связанные с победой. В обычной жизни ни один человек не испытывает чувства, сопоставимого с ощущениями спортсмена, стоящего на пьедестале почета. Почему надо заниматься спортом, в том числе и большим. Если коротко — то это лучший жизненный тренинг. Чем профессиональный, большой спорт лучше любительского? Нет, не славой и деньгами в первую очередь. Большой спорт отличается мерой ответственности. Здесь вырабатывается привычка трудиться на совесть. А еще — открывать в себе новые возможности, познавать ранее неведомые глубины психологии. Здесь формируется умение проходить путь до конца и ставить в конце пути эффективную точку. В принципе, этому можно научиться и без спорта — к зрелому возрасту. Но спортсмены, как правило, владеют этим искусством смолоду, и потому

имеют преимущество перед обычными людьми.

Спортсмены легче обычных людей побеждают болезни — это у них в крови. Неспортивный человек беззащитен перед болезнями и старением. Его "инструменты" — лекарства и очереди в поликлинику. Спортсмен, даже бывший, вооружен и подготовлен. Он сумеет вовремя мобилизовать дополнительные ресурсы организма, если понадобится.

Если вы никогда не занимались спортом, заставить себя начать (а особенно, не бросить после первых попыток) — крайне сложно, даже если вы осознаете насущную необходимость занятий. У спортсмена же существует так называемая "мышечная память", которая позволяет ему всегда привести себя в порядок легкими тренировками в любом возрасте.

А еще спорт — это общение, связи и знакомства, в конце концов. Это дружба на годы. Знаете ли вы, какое огромное количество деловых проектов возникло на почве того, что партнеры когда-то вместе занимались спортом?

Азизбек НИЗАМОВ,
начальник отдела ЗОЖ Ташкентского городского филиала института здоровья и медстатистики.

Аҳоли кенг қатлами учун

ВИРУСЛИ ГЕПАТИТ

Ушбу касалликдан эҳтиёт бўлган яхши

Вирусли гепатит аҳоли ўртасида энг кўп учрайдиган касаллик турларидан бири бўлиб, уни келтириб чиқарувчи омиллар жуда кўп. Носоғлом турмуш тарзи, тозалikka риоя қилмаслик ва ушбу касалликка чалинган киши билан контактда бўлиш бунга шарт-шароит туғдиради. Вирусли гепатит ўткир юқумли касаллик бўлиб, жигар фаолиятининг бузилиши ва организмда умумий интоксикация аломатлари билан кечади. Уни бир неча хилдаги вирус келтириб чиқарганлиги сабабли А, В, С, Д, Е турлари фарқланади. А ва Е турлари вирус билан зарарланган сув, озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилганда, бемор фойдаланган рўмолча, сочик, ўйинчоқ, идиш-товоқ орқали юкиши мумкин. В, С, Д турлари эса қон орқали стерилланмаган тиббий асбоб-ускуналар орқали юкиши тажрибада кўп мартаба кузатилган.

Касаллик қандай аломатлар билан кечади? Вирус организмга тушиши билан касалликнинг яширин даври бошланиб, 14-35 кун давом этади. Бундан кейинги ҳолатда хасталикнинг авж олиш даври кузатилади. Беморда кўнгил айнаши, ҳолсизлик, иштаҳасизлик, тери ва шиллик қаватларининг сарғайиши, ўнг қовурга ёйи остида оғрик, сийдик рангининг тўқ тусга кириши, нажаснинг эса оч сариқ тусга айланиши каби клиник белгилар кузатилади. Гепатитга чалинган кишининг оёқларидан мадор кетиб, фақат ётгиси келади. Унда модда алмашинуви, овқат ҳазм қилиш, заҳарли моддаларни зарарсизлантириш жараёни бузилиб, барча аъзоларда толиқиш ҳодисаси рўй беради.

Касалликнинг олдини олишда аввало, эмлаш жуда катта роль ўйнайди. Ҳозирги вақтда келиб вирусли гепатитнинг олдини олиш учун ишлаб чиқарилаётган вакциналар мавжуд. Пойтахтимиз-

да 2001 йилдан бошлаб гепатитнинг В турига қарши эмлаш ишлари қатъий йўлга қўйилгани сабабли у болалар ва ўсмирлар ўртасида кескин камайди. Шаҳардаги барча эмлаш марказларида гепатитнинг А турига қарши эмланишга имконият яратилган.

Вирусли гепатитнинг А турига қарши курашишда тозалик-озодалик, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишнинг аҳамияти катта. Овқатланишдан аввал қўлни албатта совунлаб ювиш керак, деган қоида доимо ёдда тутилиши зарур. Мева-сабзавот, кўкатларни жўмракдан сув оқизиб ювиш, болаларга бериладиганларини қайнаб турган сувда ювиш организмга тушиши мумкин

Вирусли гепатитдан халос бўлган бемор албатта, камида 6 ойгача парҳез сақлаши даркор. Парҳез таомлари таркибига ёғсиз, қовурилмаган, кўпроқ димлаб пиширилган гўшт ва сабзавот маҳсулотлари, гречка, перловка, геркулес каби ёрма ва бўтқалар, кўпроқ қовоқ истеъмол қилиш буюрилади. Парҳез даврида тўғри овқатланишни ташкил этган киши ўз жигари фаолиятини тубдан яхшилаган бўлади.

Ф. ХОЛМУҲАММЕДОВА,

Тошкент шаҳар санитария-эпидемиология маркази эпидемиология бўлими мудири.

бўлган вирус ва микроблар хавфини камайтиради. Мослаштирилмаган сув хавзаларида чўмилмаслик, дарё ва канал қирғоқларини ифлослантирмаслик зарур. Хоналарни доимо тоза-озода тутиш, чиқиндиларни ўз вақтида чиқариб ташлаш, пашшаларга қарши аёвсиз кураш касалликнинг олдини олишдаги энг катта профилактик тадбир ҳисобланади. Сувни қайнатилган ҳолда ичиш, идиш-товоқларни қайноқ сувда чайиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Касалликни даволаш фақат шифокор тавсияси билангина амалга оширилади. Асосан, жигар функцияси бузилиши билан кузатиладиган вирусли гепатитда бутун диққат-этибор ўша аъзо фаолиятини яхшилашга қаратилади. Хасталикда жигар шишади, уни асл ҳолига қайтариш учун сийдик ҳайдовчи, шишни пасайтирувчи инъекциялар юборилади. Бунинг натижасида жигар яхшилаб ювилади. Қўшимча тарзда халқ табобатчилиги анъаналарига мувофиқ, наъматак ва маккажўхори попуги дамламаси, лимон чой, бодринг, тарвуз сийдик ҳайдаш хусусиятига эга бўлиб, жигар шишини қайтаради ва унинг фаолиятини тиклашга ёрдам беради.

Благодарность Спасибо за заботу и участие

Инвалид I группы И.Пягай просит поблагодарить медицинский персонал РСНПМЦ терапии и мед. реабилитации за высококвалифицированную помощь, добросердечное отношение к пациентам. "Огромное спасибо директору центра А.Аляя, зам. директора по научной части У.Камиловой, гл. врачу П.Муминову, лечащим врачам З.Расуловой, Д.Нажмитдиновой, Д.Вахидовой и Ю.Таджиходжаевой. А также зав. отделением Г.Нурмухамедовой, медицинским сестрам М.Мамасалимовой, М.Умаровой, Л.Мухамедходжаевой, М.Расуловой, У.Ганибаевой, М.Сопиповой, сестре-хозяйке Аслановой, а также санитаркам З.Артыковой, Х.Кодировой, массажистке Мирзаахмедовой. Благодарю их самоотверженному труду мы, больные, возвращаемся к полноценной жизни."

И.ПЯГАЙ, г.Ташкент.

Дил изҳори

БАХТИМИЗГА ОМОН БЎЛИНГ

Ҳозирги даврга келиб, шаҳар ва қишлоқ ўртасидаги тафовут деярли йўқ. Биз истиқомат қиладиган Денов тумани марказида аҳоли фаровонлигини таъминлаш учун энг зарурий шарт-шароит шаҳар даражасига яқинлаштирилмоқда. Жумладан, аҳоли саломатлигини сақлаш билан боғлиқ кўплаб тадбирлар туман марказидаги 1-сон катталар поликлиникаси томонидан амалга оширилмоқдаки, бундан ёш-қари мамнун. Бу ерда қариялар ва ногиронларга навбатсиз хизмат кўрсатилади. Айниқса, поликлиника бош шифокори Абдумурод Шерқобиловнинг барча шифокорларга тиббий хизмат кўрсатиш маданиятини юксалтириш бўйича бераётган маслаҳат ва йўл-йўриқлари туфайли жамоадаги муҳит кишига ижобий таассурот беради. Шунинг учун ҳам шаҳар аҳолиси бу жамоа хизматидан мамнунлигини изҳор этгиси келади.

**Юсуф ҚОРЖОВДИЕВ,
Сурхондарё вилояти.**

Бирламчи шифо маскани

Чортоқ туманидаги "Ҳазратишоҳ" қишлоқ врачлик пункти худуддаги 7 мингдан зиёд аҳолига хизмат кўрсатади. Улардан 4 минг 285 нафари 14 ёшгача бўлган болалар ва туғиш ёшидаги аёллардир.



Бирламчи шифо масканида умумий амалиёт хонаси, кундузги шифохона, физиотерапия, лаборатория, доя, эмлаш, муолажа, стерилизация хоналари ҳамда дорихона ишлаб турибди. 24 нафар тиббий ходим меҳнат қиладиган маскан замонавий жиҳозлар билан тўлиқ таъминланган.

ИНСОН САЛОМАТЛИГИ — ДОИМИЙ ЭЪТИБОРДА

Ислоҳот ва жараён

Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида мамлакатимизда соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, тиббий хизмат кўрсатиш самарадорлигини янада оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. "Обод турмуш йили" Давлат дастурида ҳам мазкур йўналишдаги ишлар муҳим вазифа этиб белгиланган.

Фарғона вилоятида 293 та қишлоқ врачлик пункти фаолият кўрсатмоқда. "Саломатлик-2" лойиҳаси доирасида шаҳар ва туман тиббиёт бирлашмалари қошида ўқув марказлари ташкил этилиб, узлуксиз равишда умумамалиёт шифокорлари ва ҳамшираларнинг малакасини ошириш йўлга қўйилган. Осиё тараққиёт банки кредити ҳисобидан барча туғруқ мажмуалари замонавий тиббий жиҳозлар билан таъминланди.

– Тиббиёт тизимида амалга оширилаётган ислоҳотлар кўлами нақадар кенглигини энг чекка қишлоқ ва маҳаллалар, олис худудларда қад ростирилган, замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган шифо масканлари мисолида кўриш мумкин, – дейди вилоят соғ-

ликни сақлаш бошқармаси бошлигининг ўринбосари Тўйчибой САРИМСОҚОВ. – Қишлоқда турмуш маданияти ва сифатини ошириш ҳақида гапирганда, аввало, инсон саломатлигини асраш, оналик ва болалик муҳофазаси, соғлом авлод тарбияси борасида олиб борилаётган ишларни алоҳида таъкидлаш лозим.

Давлатимиз раҳбарининг

Вилоятда жорий йилнинг ўтган даври мобайнида ўн мингдан зиёд аҳоли чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан ўтказилди.

2009 йил 1 июлда қабул қилинган "2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маъна-

вий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари дастури тўғрисида"ги қарори вилоят соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ишлар самарадорлигини оширишда муҳим омил бўлмоқда. Айни пайтда вилоятда фертил ёшидаги аёллар рўйхатга олинган. Уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш мақсадида чекка туманларда ҳам тиббий кўриқлар, учрашувлар ташкил этилмоқда. Вилоят скрининг маркази мутахассислари туманларда болалиқдан ногиронликнинг олдини олиш мақсадида ҳомиладор аёлларни скрининг текширувидан ўтказмоқда.

"Обод турмуш йили" Давлат дастури доирасида аҳолига тиббий хизмат кўрсатишнинг янада яхшилаш мақсадида "Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин", "Соғлом ёшлар" ижтимоий акцияси каби кенг қўламли лойиҳалар татбиқ этилаётган. Жорий йилнинг ўтган даврида ўн мингдан зиёд аҳоли чуқурлаштирилган тиббий кўриқдан ўтказилди. Жойларда олиб бори-

Ҳар бир инсон малакали тиббий хизматдан фойдаланиш ҳуқуқига эга.

(Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 40-моддаси).



лаётган тиббий тушунтириш ишлари исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш, аҳолининг тиббий маданиятини юксалтиришда муҳим аҳамият касб этмоқда.

– Бирламчи тиббий бўғинга қаратилаётган эътибор ўз самараларини бермоқда, – дейди **Бувайда тумани тиббиёт бирлашмаси бошлиғи Валижон ҲАЙДАРОВ.** – Чунки ҚВПларга аҳолининг ишончи ортиб бормоқда. Туманимизда 25 қишлоқ врачлик пункти фаолият кўрсатади. Уларнинг барчаси саломатлик лойиҳалари доирасида тиббий жиҳозлар билан таъминланган. УЗИ, ЭКГ, вақтинча сунъий нафас олдириш аппарати ва лаборатория жиҳозларидан касалликларга ташхис қўйиш ва даво-

лашда, профилактик тадбирларни ўтказишда кенг фойдаланилмоқда.

Қишлоқ врачлик пунктлари биринчи навбатда болалар, ўсмирлар, репродуктив ёшдаги аёллар ўртасида профилактик мақсадли тиббий кўриқларни ўтказиш йўли билан оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш ишига салмоқли ҳисса қўшаётир.

Бундай чора-тадбирлар тиббий профилактика ишлари кўламини кенгайтириш, зарур шароит ва қулайликларни яратиш, аҳоли, хусусан, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилмоқда.

М. СУЛАЙМОНОВ.



Золотая осень.

Полезные советы

Радикулит

200 г скорлупы кедровых орехов залейте 1 литром водки и дайте настояться в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте настойку по 1-2 ст.ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Этой же настойкой растирайте болезненные участки позвоночника.

Мастит

Вылечить воспаление груди кормящим матерям поможет обыкновенная тыква. Распарьте кусочки тыквы на сковороде под крышкой и через несколько слоев марли приложите на больную грудь на 10 минут. Тыква должна быть в меру горячей.

Заноза

Если вы не смогли вытащить занозу из пальца и это место болит при надавливании, то вам понадобятся луковица и резиновый напальчник. Луковицу натрите на мелкой пласт-

массовой терке, 1-2 ч.ложки тертого лука положите в напальчник и наденьте его на больной палец. Луковую кашицу и напальчник меняйте каждые 3 часа. Через день-два боль в пальце проходит.

Боль в шее

Попробуйте такой способ снятия боли в области шеи. Нужно взять 2 теннисных мяча, поместить их в носок или чулок, туго связать, лечь на твердую поверхность, положить носок с мячиками под основание черепа перпендикулярно позвоночнику. Лежать так до тех пор, пока мышцы не расслабятся и не возникнет ощущение приятного тепла. Помогает этот прием и при головной боли. Конечно же, причину недомогания таким образом убрать не удастся, но от самой боли на какой-то срок избавиться вполне возможно.

Подготовила Л. ВОЛОШИНА.

Арбузное раздолье

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН АРБУЗ?

Полезные свойства арбуза известны давно. Он содержит глюкозу и фруктозу, которые легко усваиваются организмом, фолиевую кислоту, пектины и клетчатку, количество и качество витаминов в арбузе также впечатляют. Арбуз способен быстро очистить организм от токсинов благодаря своим мочегонным свойствам. При желании очистить свой организм от шлаков пользу арбуза сложно переоценить. Но прежде чем садиться на арбузную диету, всё-таки необходимо посоветоваться со специалистом.

Рекомендуем вам взять на заметку необычные, но простые в исполнении рецепты с арбузом. Все они так хороши, что хочется сделать их прямо сейчас.

1) Аппетитные ломтики с мякотью и лаймом. Разрежьте арбуз на ломтики шириной 5 см, измельчите листья мяты и



смешайте с 2 столовыми ложками лаймовой цедры. Добавьте сахар и всё хорошо перемешайте. Положите ломтики арбуза на большое плоское блюдо и полейте их сверху соком лайма. Затем посыпьте кусочки сделанным мятно-лаймовым сахаром.

2) Коктейль из арбуза, Нарезанные арбузные кусочки без косточек загружаем в блендер, добавляем апельсиновый сок, чуть-чуть черного перца и лёд.

Всё смешиваем, добавим немного мёда, чтобы напиток сделать более сладким. Наслаждайтесь!

3) Освежающий напиток.

В соковыжималке выжимаем сок арбуза, клубники, лайма. Мякоть не используем. Берем стаканы и кладем в каждый из них по три листика мяты, сверху ложим кубики льда. Смесь соков (арбуза, клубники и лайма) разливаем по бокалам и подаём.

4) Арбузное варенье или арбузный мёд.

Арбуз делим на кусочки, помещаем в ёмкость для варки варенья, доводим до кипения и варим на маленьком огне, постоянно мешая до желеобразного состояния, добавляем по вкусу сахар и сок 1 лайма.

По материалам электронных СМИ подготовила Малохат НАЗАРОВА.

Билиб кўйган яхши ШОЛҒОМ

Кундалик ҳаётимизда кенг истеъмол қилинадиган сабзавотлардан бири ҳисобланмиш шолғом илдизмевалари шифобахш неъмат сифатида ҳам қадрланади. Унинг таркибида 1,31-1,75 фоиз азот моддалар, 0,72 фоиз пентозанлар, дармондорилардан В1, В2, В6, РР, каротин пантотен кислотаси ва бошқа моддалар мавжуд. Шолғом илдизмевалари таркибида 238 мг фоиз калий моддаси, кальций темир, фосфор (30 мг фоиз), натрийлар бор.



Шолғомнинг шифобахш хосиятлари қадимдан маълум. Абу Али ибн Сино шолғомнинг ўртасини ўйиб, мум ва гулмой солиб, кўрда кўмилгани билан тери касалликлари, совуқдан пайдо бўлган яра ва ёрилишларни даволаш мумкинлигини айтган. Қайнатиб пиширилган шолғомни кўкрак қафаси ва томоқни юмшатишда ишлатган. Шолғом гўшт билан қайнатиб истеъмол этилса, кишига мадор, кўзга фойда бериши ҳақида маълумотлар келтирилган.

Халқ табобати амалиётида шолғомдан ўпка, нафас йўли касалликлари, иситма баланд бўлганида, юрак безовталанишида фойдаланилган. Унда сийдик ҳайдаш, жароҳатларни тузатиш, оғриқсизлантириш хусусиятлари ҳам бор. Шолғомнинг қайнатиб пиширилгани, шунингдек унинг шарбати зикнафас, кўксов касаллиги, изтиробли йўтал пайдо бўлганида, ўткир ларингит, шамоллаш натижасида овоз йўқолганда, уйқусизликда ижобий натижа бериши қайд этилган.

Маълумотларда келтирилишича, шолғом шарбати шакар ёки асал билан бирга йўтал қолдирувчи омил ҳисобланади. Бунинг учун шакарли шолғом шарбатидан кунига уч-тўрт маҳал истеъмол қилиш тавсия этилади.

ҚОВОҚ



Қовоқ мевасининг гўштли қисмида 11 фоизгача қанд, витаминлардан С, В1, В2 никотин кислота, каротиноидлар, бир қатор элементлардан темир, шунингдек калий, кальций, магний, фосфор ва яна бошқа моддалар мавжуд.

Халқ табобатида қовоқнинг шифобахш хосиятлари қадимдан маълум бўлиб, ундан халқ табобати амалиётида кенг фойдаланилади. Қовоқдан тайёрланган қайнатма кўкрак оғриганда, куруқ йўталда тавсия этилади, мевасининг гўштли қисмини сувда пишириб сариқ касалида, буйрак, қовуқ шамоллаши касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифатида берилади. Қовоқ шарбати териси яллиғланган кишиларга суртилади. Меванинг юмшоқ қисмини эзиб, темирлатқанинг устига боғланса, дарддан ҳоли қилишга ёрдам беради.

Абу Али ибн Сино қовоқнинг хосиятлари борасида шундай дейди: қовоқнинг пиширилгани энгил овқат бўлиб (ичак орқали) тезда ўтиб кетади. Пиширилган қовоқ иссиқ йўтал ва кўкрак оғриқларида фойдалидир. Унинг шираси, айниқса қизил гул билан кўшиб ишлатилганда кулоқ оғриғини босади, мия шишлари, сарамас ва томоқ оғриқларида фойда қиладди. Қовоқнинг қайнатилгани меъдадаги иссиқ чиқиндиларни туширади. Каттиқ тиш оғриғига қарши қовоқдан олинган шира бурунга тортилади. Шунингдек, қовоқ ширасидан томоқ оғриғи ва мия касалликларини даволашда фойдаланилган. Қовоқ этининг гуруч, буғдой ёки манний бўтқаси билан аралашмаси сарийёғ ва шакар кўшиб истеъмол қилинса, юқорида кўрсатилган хасталиклар учун фойдалидир. Қовоқ таркибида жуда кўп дармондорилар мужасам бўлганлиги туфайли сариқ касалини бошидан кечирган кишиларга парҳез таом сифатида буюрилади.

М. НАБИЕВ.

Хурматли муштарийлар!

Агар Сиз обуна бўлган худудда газетанинг кечикиб бориш ҳолатлари кузатилса, тахририятнинг қуйидаги рақамларига мурожаат қилишингиз мумкин:
(8371) 233-13-22, 233-57-73.

Объявление:

Продаётся универсальное дезинфекционное средство "CRISTALL-2200". Активность хлора 60%, расход 3 гр. на 8 л. воды. Тел: (+99894) 603-24-60; e-mail: CRISTALL-2200@yandex.ru

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли Республика қузатув кучайтирилган руҳий касалликлар шифохонаси маъмурияти Самарқанд вилояти руҳий-асаб касалликлар диспансери бош врач Одил Каримович Имомовга падари бузруквори

Карим ИМОМОВнинг вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

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 «@» шартли белгиси қўйилади.

Манзилмиз: 100060, Тошкент шаҳри,
Истикбол 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 тахририят
компьютер марказида
терилди ва саҳифаланди.

Адади 5721 нусха.
Буюртма Г-1145.

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.

