O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

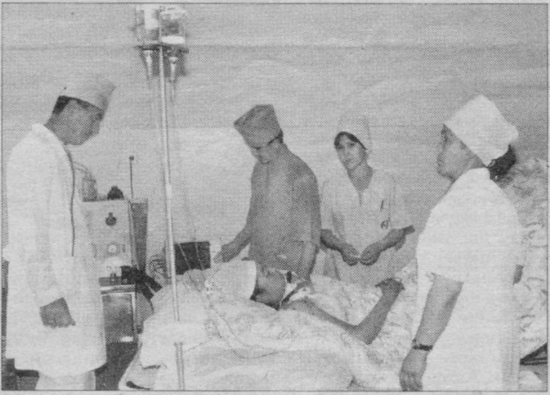
Tibbiyotning oliy maqsadi — inson salomatligiga erishishdir.

Высшее благо медицины — здоровье.

❖ Gazeta 1995-yil oktabr oyidan chiqa boshlagan. ❖ № 26 (438) 2005-yil 5-11 iyul ❖ Seshanba kunlari chiqadi. ❖ Sotuvda erkin narxda.

СИҲАТ-САЛОМАТЛИК ЙИЛИ ЙЎҚЛАМАСИ: ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ, ЧИНОЗ ТУМАНИ

ЮТУҚ БОР ЖОЙДА КАМЧИЛИКЛАР ҲАМ БЎЛИШИ, ШУБҲАСИЗ



Бу йилнинг «Сиҳат-саломатлик йили» деб эълон қилиниши тиббиёт тизимида ўзига хос салоҳиятга эга бўлиб келмоқда. Айниқса, тиббиёт ходимларининг ўз ишларига масъулиятли ёндошишлари, аҳолининг эса ўз соғлигига бўлган эътибори янада ошди. Чунки, Давлат дастурида шифокорлар зиммасига катта вазифалар юкланган бўлса, инсонлар учун ўз соғлиги йўлида қайғуриш таъкидлаб ўтилган. Зеро, бу борада республикамизнинг тиббиёт муассасаларида амалга оширилаётган ишлар бундан мустасно эмас. Таҳририят йил бошидан буён газета саҳифаларида дастур асосида кўплаб материаллар чоп этиб келди. Бундан кўзланган асосий мақсад, халқимиз саломатлиги йўлида олиб борилаётган ишларнинг самарали натижалари, шунингдек, аҳолининг тиббиётга бўлган ишончи қай даражада эканлиги ҳамда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдан иборатдир...

(Давоми 4-5-бетларда).

Поздравляем!

Глубокоуважаемый Абдулла Мухаррамович!

Имею честь сообщить Вам о том, что Президиум Российской академии медицинских наук 25 мая 2005 года присвоил Вам звание «Почетный доктор Российской академии медицинских наук» (Doctor Honoris causa of the Russian Academy of Medical Sciences).

Сердечно поздравляю Вас и желаю дальнейших успехов в научной деятельности.

С искренним уважением и наилучшими пожеланиями

Профессор В. И. Покровский, Президент Российской академии медицинских наук.

Министерство здравоохранения Узбекистана и редакция газеты «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» поздравляют члена редколлегии, академика Абдуллу Мухаррамовича Убайдуллаева с присвоением высокого звания «Почетный доктор Российской академии медицинских наук» и желают новых достижений в медицинской науке и практике.

«Саломатлик» лойиҳаси амалда

ЯКУНИЙ ИМТИҲОНЛАР МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎТДИ

Жорий йилнинг 20-29 июнь кунлари тиббиёт институтлари қошида «Саломатлик» лойиҳаси доирасида хорижий мутахассислар билан ҳамкорликда ишлаб чиқилган дастур асосида ташкил этилган умумий амалиёт врачларини тайёрлаш ўн ойлик ўқув курсларида таҳсил олган жами 493 нафар қишлоқ ва шаҳар поликлиникаларининг бўлажак умумий амалиёт врачлари оғзаки, ёзма ва амалий тарзда синов имтиҳонларини топширдилар.

Шунингдек, ўз билим ва иқтидорига эга бўлган 22 нафар институтларнинг ўқитувчилари ҳам нуфузли мутахассислар томонидан синовдан ўтдилар.

Якуний имтиҳонларни ўтказиш жараёнига институтларнинг умумий амалиёт шифокорларини дипломгача тайёрловчи кафедраларнинг ўқитувчилари илк бор жалб қилинди. Бу тадбир ўқишни тугатган қишлоқ врачлик пунктлари врачларининг назарий билимларини ва амалий кўникмаларини объектив баҳолашда ва ўзаро тажриба алмашишда катта аҳамиятга эга бўлди.

«Саломатлик» лойиҳаси доирасида 1999 йилдан бошлаб 1452 нафар қишлоқ врачлик пунктларининг ва шаҳар поликлиникаларининг врачлари ҳамда институтларнинг 127 нафар педагоглари ушбу дастур асосида тайёргарликдан ўтдилар.

Намоз ТОЛИПОВ.

Асен НУРАТДИНОВ суратлари.

ОБУНА–2005

Азиз шифокорлар, ҳамширалар, зиёлилар ва барча муштарийлар эътиборига!

Тиббиётдаги янгиликлар билан қадам-бақадам одимлашингизда Сизга мадад бўлишни ўз олдига мақсад қилиб қўйган **«Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетасига 2005 йилнинг иккинчи ярим йиллиги учун обуна давом этмоқда. Буни унутманг!**

Нашр индексимиз: 128.

REKLAMA VA E'LONLAR: TEL:. 133-13-22, 133-57-73.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳайъатининг йиғилиши

САМАРҚАНД:

КАМЧИЛИКЛАР ГИРДОБИДА

Самарқанддаги «Ёшлар маркази»да Республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва вилоят ҳокимлигининг қўшма ҳайъат йиғилиши бўлиб ўтди.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, бошқармалари раҳбарлари, давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари масъул ходимлари, Самарқанд вилояти, шаҳар ва туманлар ҳокимларининг ижтимоий-иқтисодий масалалар бўйича ўринбосарлари, хотин-қизлар қўмиталарининг раислари, шифохоналар бош ҳакимлари ҳамда Самарқанд тиббиёт институти профессор-ўқитувчилари иштирок этган мазкур анжуманни вилоят ҳокими Мамаризо Нурмуродов очди. Тадбир қатнашчилари «Самарқанд тиббиёти: тараққиёт йўлидан» ҳужжатли фильми билан танишдилар.

Республика Соғлиқни сақлаш вазири Феруз Назиров «Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1998 йил 10 ноябрда чиқарган «Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида»ги 2107-сонли Фармоннинг Самарқанд вилоятидаги ижроси тўғрисида» маъруза қилди. Нотиқ ўз сўзида Булунғур, Иштихон, Ургут, Тошлоқ, Пайариқ, Қўшработ, Пастдарғом туманларида тиббиёт соҳасида анча қолоқлик мавжудлиги, даволаш-профилактика муассасалари фаолияти талаб даражасида эмаслиги, айрим қишлоқ врачлик пунктларида малакали шифокорлар етишмаётганлиги, саломатлик посбонларининг савияси, билим даражасини ошириш масаласида нуқсонлар мавжудлигини алоҳида таъкидлади. Танқидий руҳда ўтган йиғилишда бошқа камчиликлар ҳам очиб ташланди.

Музокарада вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи Мирсодиқ Муслимов, Самарқанд шаҳар соғлиқни сақлаш бўлими мудири Матлуба Турдиева, тиббиёт институти умумий амалиёт шифокори тайёрлаш ўқув маркази директори Шоира Суюнова, Нарпай туман марказий шифохонаси бош врачи Қаҳрамон Саидов ва бошқалар сўз олишиб, айтиб ўтилган нуқсонларни бартараф этиш, аҳолига кўрсатиладиган тиббий хизматни тубдан яхшилаш, турли юқумли касалликларнинг ҳудудимизга кириб келишининг олдини олиш, бунинг учун санитария назоратини кучайтириш лозимлигини таъкидлаш, муаммоларни бартараф қилишда баҳамжиҳат курашиш кераклигига эътибор қаратдилар.

Қўшма ҳайъат йиғилишида кун тартибидаги масалалар ижросини таъминлаш юзасидан тегишли вазифалар белгиланди.

Ҳамза ШУКУРОВ.

ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Под таким девизом предприниматель города Ташкента Даврон Султанович Алиев со своей группой единомышленников выпускает 36 видов спортивных товаров. Вот некоторые из них - маты для занятия борьбой и акробатикой, шведские стенки, набивные мячи, кольца для баскетбола, обручи «хула-хуп» для занятий аэробикой. Изготавливается продукция как для отдельных, так и для массовых заказчиков.

Все это можно увидеть на прилавках таких магазинов, как «Спорттовары», «Динамо» и др. Особое внимание уделяется качеству изделий. Поэтому у предприятия есть постоянные покупатели, в том числе и из областных организаций.

А. ПОПОВ.

Янгилик

гик ҳолатида ўзгаришлар, юрак уриши тезлашиши, қон босими кўтарилиши, терлаш ва инсон организми учун муҳим бўлган микроэлементлар ва энзимлар йўқотилиши ва бунинг оқибатида инсоннинг умумий ҳолати ёмонланиши кузатилади.

Юқори ҳароратни аҳоли, айниқса ёш болалар, ўсмирлар ва кекса ёшдаги инсонлар саломатлигига, саноатда, жумладан нефть, газ қазиб олиш ва қайта ишлаш саноатида, қурилиш ва транспорт соҳаларида фаолият юритувчи ишчилар-

ЭКОСАН ВА САЛОМАТЛИК

«ЭКОСАН» халқаро ташкилоти, Мирзо Улуғбек туман ҳокимияти, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Саломатлик институти билан ҳамкорликда «Сиҳат-саломатлик йили»га бағишланган «Соғлом муҳит – соғлом ҳаёт гарови» мақсадли дастури доирасида сайёрамизда иқлимнинг глобал ўзгариши натижасида кунлар исиб кетиши ва бунинг инсон саломатлигига салбий таъсири мавзусига бағишланган «Иссиқ иқлим шароитида турмуш тарзи ва аҳоли саломатлиги» илмий-амалий конференциясини ўтказди.

нинг саломатлигига таъсирини камайтириш мақсадида, конференция иштирокчилари керакли тавсиялар билдирдилар. Жумладан, ёзнинг иссиқ кунларида аҳолининг мавсумга қараб кийиниш маданияти, оқилона (рационал), тўғри овқатланиш, меҳнат қилиш ҳамда дам олишни тўғри ташкил қилиш, иш жойларини рационализациялаштириш кабиларга эътибор бериш масалалари барча маърузачилар томонидан таъкидлаб ўтилди.

Конференцияда вазирлик ва идоралар, тиббиёт институтлари раҳбар ва вакиллари, эколог, физиолог, биофизик олимлар, тиббиёт, иқлим масалалари, тўқимачилик саноати, тўғри овқатланиш масалалари билан шуғулланувчи мутахассислар, маҳаллалар вакиллари иштирок этиб, иқлим ўзгаришининг инсон саломатлигига таъсири муаммолари, иссиқ иқлим шароитида тўғри овқатланиш, кийиниш, кун тартибини режалаштириш, кекса ёшдаги кишилар саломатлигига иссиқ иқлимнинг таъсири ва уларни муҳофаза қилиш масалалари муҳокама қилинди ҳамда илмий асосланган тавсиялар ишлаб чиқилди.

Конференцияда таъкидланганидек, аҳоли соғлиғини мустаҳкамлаш, унинг фаол умрини узайтириш, турли юқумли ва юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш, атрофмуҳитнинг барқарорлигини таъминлаш кабилар соғлом турмуш тарзи асосини ташкил қилади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра инсон саломатлигига таъсир қилувчи омиллар ўртасида соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаш – 55 фоизни ташкил этади.

Сўнгги вақтларда кузатилаётган иқлим исиши ва бу жараённинг инсон саломатлигига таъсир этиш муаммоси долзарблиги кундан кунга ошиб бормоқда. Сўнгги юз йилликда сайёрамизда ҳарорат ўртача 0,6 даражага кўтарилди. Бунинг оқибатида музликларни эриши, дунё океани сувларининг кўтарилиши, ариқ ҳудудларида саҳроланиш ва қурғоқчилик жараёнлари жадал суръатларда ривожланиши экологик, иқтисодий ва ижтимоий муаммоларни келтириб чиқарди. Кўп мамлакатларда ёзги ҳарорат кўтарилиши ва кунларнинг исиб кетиши аҳоли саломатлиги

ёмонлашувига, ҳаттоки ўлимига сабаб бўлди. Аммо ушбу муаммони фақатгина таъкидлаш билан чекланиб қолмасдан, вазиятни малакавий баҳолаш, аҳолини рўй бераётган иқлим ўзгаришларига кўникмали (адаптацион) чораларни асослаш ва иссиқ иқлим шароитда тўғри турмуш тарзини олиб бориш бўйича илмий асосланган тавсиялар ишлаб чиқиш алоҳида аҳамият касб этади. Сўнгги йилларда мамлакатимиз Президенти ташаббуси билан шаҳар ва аҳоли яшаш пунктларини ободонлаштириш ва кўкаламзорлаштириш ишлари фаоллашди. Тошкент шаҳри мисолида архитектураландшафт дизайни такомиллаштирилди ва бунинг натижасида шаҳримиз иқлими яхшиланишига эришилди.

Лекин ёзнинг иссиқ кунлари шароитида ноқулай экологик омиллар инсон саломатлигига ўз таъсирини кўрсатади. Бу даврга келиб касалликларнинг кўпайиш ҳолатлари, инсоннинг физиоло-

Глобал ва минтақавий иқлим ўзгариши, унинг оқибатлари Марказий Осиё, жумладан Ўзбекистон олимлари – Фанлар Академияси, Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги илмий-тадқиқот институтлари олимлари, «ЭКОСАН» Тошкент клуби (Рим клубининг филиали) аъзолари диққат-марказида турибди. Олимларимизнинг тадқиқотлари асосида керакли тавсиялар ишлаб чиқилиши ва ушбу тавсиялар чоп этилиб «ЭКОСАН», «Маҳалла» тизимлари орқали аҳоли орасида тарқатилиши, тушунтириш ишлари олиб борилиши лозимлиги конференция иштирокчилари томонидан эътироф этилди.

Конференция доирасида Тошкент тўқимачилик ва енгил саноат институти томонидан табиий матолардан тикилган ёзги кийим-кечаклар кўргазмаси ташкил этилди.

Шаҳнозахон АБДУАЗИМОВА.

АЛОҚАЛАР МУСТАҲКАМЛАНМОҚДА

Нарпай тумани марказий шифохонасида аҳолига тиббий хизмат кўрсатишнинг аҳволи ва уни янада такомиллаштиришга бағишланган амалий йиғилиш бўлиб ўтди.

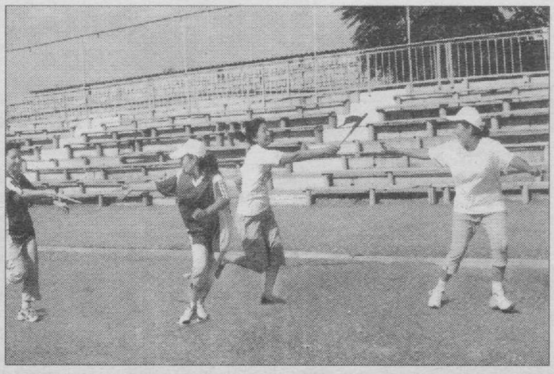
«Сиҳат-саломатлик йили» Давлат дастури режасига мувофиқ ўтказилган мазкур тадбирда сўзга чиққанлар қишлоқ жойларида тиббиёт соҳасида юзага келган камчиликларни бартараф этиш, КВПлар сифати ва самарадорлигини ошириш, замонавий муолажа усулларидан кенг фойдаланиш, шифокорлар малакасини ошириш бўйича фикр алмашдилар ҳамда тажрибаларини ўртоқлашдилар.

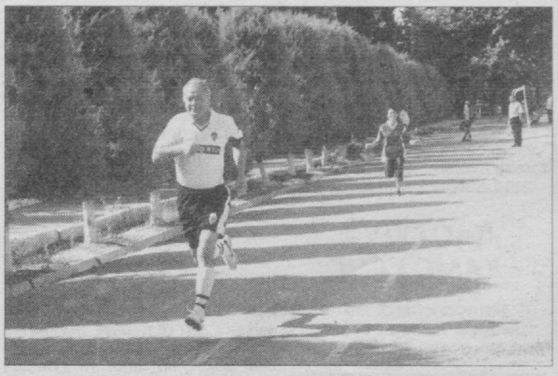
Билим ва тажрибаларини амалда қўллаш, ўзаро ҳамкорликни яхшилаш мақсадида олимлар ва мутахассислар ўртасидаги алоқани мустаҳкамлаш бўйича махсус дастур ҳам қабул қилинди.

Ҳамза ШУКУРОВ,
Самарқанд вилояти.

Аҳоли кенг қатламларининг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишини, айниқса, болаларни спортга жалб этишни фаоллаштириш, мусобақалар, оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ўтказишни ташкил этиш ишларини амалга ошириш.

«Сиҳат-саломатлик йили» давлат дастуридан.





МИЛЛАТ КЕЛАЖАГИ

Куни кеча пойтахтимиздаги Бектемир туманида жойлашган ўсмирлар ва болалар спорт мажмуида Бектемир туман ҳудудий тиббиёт бирлашмасига қарашли маслаҳат ва оилавий поликлиникаларнинг тиббиёт ходимлари ўртасида спортнинг етти тури бўйича ўзаро беллашув бўлиб ўтди.

Унда 30 нафардан ортиқ шифокор ва ҳамширалар иштирок этдилар. Икки жамоадан ташкил топган иштирокчилар шахмат-шашка, 500 метрлик эстафета, арқон тортиш, стол тенниси, 60 ва 100 метрга югуриш мусобақаларида чаққонлик билан қатнашиб, спортга бўлган қизиқишларини намоён этдилар. Қизиғи шундаки, жамоалар соат 8.00 дан 9.30 гача спортнинг барча турлари бўйича куч синашиб, ундан кейин иш жойларига йўл олдилар. Демак, иш жараёни пайтида спорт билан шуғулланиб, ўз соғлигига эътибор бериш ҳам жисмоний тарбияга бўлган иштиёқнинг асосий мезонларидан бири десак янглишмаган бўламиз.

Шамсиддин БЕКОВ, ҳудудий тиббиёт бирлашмаси бош шифокор ўринбосари.

— Азалдан спорт барча учун севимли машғулот бўлиб келган. Шахсан мен спортнинг ҳамма тури билан мунтазам равишда шуғулланиб келаман. Қизиқканлигим боис, ушбу тадбир таклифини киритганимда бош шифокоримиз Қаҳрамон Ботиров қўллаб-қувватлаб, барча имкониятларни яратиб берди. Айниқса, беллашув давомида 60-100 метрга югуриш ҳамда арқон тортиш мусобақаларида иштирокчилар кучли ҳаяжон билан ҳаракат қилдилар. Бундан ташқари жамоа сардорлари ҳам алоҳида куч синашдилар. Бу албатта, тиббиёт ходимларининг ўз соғликларига бўлган эътиборлари бўлса, иккинчидан уларда спортга бўлган меҳрдир.

Муаззам НУРМУҲАММЕДОВА, бош ҳамшира.

— Хурсандлигимнинг боиси шуки, мусобақанинг асосий иштирокчиларини ҳамширалар ташкил этди, десам муболаға бўлмас. Шунингдек, икки жамоада иштирок этган ҳамширалар спортнинг деярли барча турларида фаол қатнашиб, ғолибликни қўлга киритдилар. Улардаги чаққонлик, жасорат, ақл-заковат ўз ифодасини кўрсата олди.

Мусобақа ўз якунига етар экан, беллашувда энг юқори кўрсаткичга тиббиёт ходимларидан С. Фаттоҳов, Ш. Беков, Х. Алимов, А. Умаралиев ва А. Шерқуловлар эришишди. Ғолиблар ва иштирокчиларга ҳомий ташкилотларнинг қимматбаҳо совға ва фахрий ёрлиқлари топширилди. Умумий ҳисоб бўйича ҳудудий бирлашманинг оилавий поликлиника жамоаси ғолиблик шоҳсупасидан ўрин олди.

Ибодат СОАТОВА.

Суратлар муаллифи: Асен НУРАТДИНОВ.

Ёш оналарга маслаҳат

ТАГЛИКНИ ҚАНДАЙ АЛМАШТИРИШ КЕРАК

(Давоми. Боши ўтган сонларда).

Аввало тагликни алмаштириш учун қулай ва ўз бўйингиз баландлигига мос стол ёки бошқа жой топиш керак.

Босқичма-босқич:

Чақалоқни стол устига қўйиб ечинтиринг. Оёқларини кўтаринг, тагликни ечиб ҳосил бўлган нажасни олиб ташланг.

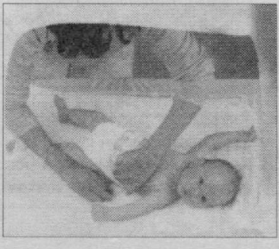
Оёқ қатламларини тоза салфетка билан артиб, жинсий аъзоларини яхшилаб ювинг. Қизлар учун орқа чиқарув тешигидан қин қисмига бактерияларнинг ўтиб қолмаслиги учун жинсий аъзосининг юқори қисмидан пастга қараб ҳаракат қилинади. Лабларнинг ички қисмлари ювилмайди.

Ва ниҳоят, баданни юмшоқ сочиқ билан қуритинг. Чақалоққа янги тагликни кийгизишдан олдин у билан бир оз ўйнанг.

Тагликнинг рангли йўлакларини ўзингиз томонга қаратган ҳолда очинг. Чақалоқни думбасидан бир оз кўтариб тагликни унинг тагига суринг.

Тагликнинг уст қисми бел даражасида бўлиши керак. Уст қисмини тортиб тагликнинг қорин қисмини тўғирлаб олинг.

Таглик илгакларини очиб олд қисмидагиларини қаданг. Таглик белни қисмасдан туриши керак. Чақалоқ бадани ва



таглик орасида бармоғингиз бемалол ҳаракатланмоғи лозим. Бунга айниқса, агар чақалоғингиз киндигининг битиши узоқлашиб кетганда катта эътибор беринг.

Тагликнинг таркиби. Сизнинг фарзандингизнинг озиқланиши унинг саломатлигига боғлиқ. Тагликни текширганингизда фарзандингизнинг ҳаркатларига эътибор беринг. Агар у қувноқ кайфиятда бўлиб, яхши овқатланса, иситмаси кўтарилмаган бўлса, демак ҳаммаси жойида.

Биринчи уч кунда янги туғилган чақалоқ нажаси бу унинг туғилгунга қадар ичакни тўлдириб турган суюқ, тўқ яшил ёки қора рангли субстанциядан иборат бўлади. Кейинчалик гўдакда нормал ҳазм қилиши бошланиб, унинг нажаси юмшоқ ва очиқроқ рангга киради.

Бир маротабалик тагликларнинг ўғил бола жинсий аъзосига таъсири

Хорижий ва маҳаллий адабиётларда таъкидланишича, бир маротабалик тагликлардан фойдаланиш ўғил боланинг жинсий аъзосига ҳеч қандай салбий таъсир кўрсатмас экан. Буни 1998 йили Россия мутахассислари томонидан ўтказилган текширишлар ҳам исботлади. Таглик остидаги жинсий аъзо терисининг ҳарорати фақатгина 0,5-1,0°С даражага кўтарилар экан. Ваҳоланки ўғил болада жинсий уруғларнинг етилиши 7-8 ёшдан кейингина ривожланишни бошлайди, бу эса икки ёшли чақалоқнинг жинсий ривожланиш жараёнига таъсири ҳақидаги ҳар қандай гумонларга чек қўяди.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги.

(Давоми бор).

Здравоохранение
Узбекистана

СИҲАТ-САЛОМАТЛИК ЙИЛИ ЙЎҚЛАМАСИ: ТОШКЕНТ

ЮТУҚ БОР ЖОЙДА КАМЧИЛИКЛАР

(Давоми. Боши 1-бетда).

Куни кеча таҳририят ходимлари Тошкент вилоятининг Чиноз тумани марказий шифохонасидаги фаолият билан танишиб қайтдилар. Халқимиз нақли билан айтганда: «Минг марта эшитгандан кўра, бир марта кўрган афзал». Ҳар бир нарсани кўз билан кўрганга нима етсин. Ана шундагина кундалик иш жараёнида қўлга киритилаётган муваффақиятлар, муаммо ва камчиликларнинг бевосита гувоҳи бўласиз. Келинг яхшиси марказий шифохона фаолияти тўғрисида жамоа ходимларининг фикрларига қулоқ тутайлик.

ДАСТУРГА ҲАМОҲАНГ

**Ленура ИСМОИЛОВА,
даволаш ишлари бўйича
бош шифокор ўринбосари.**

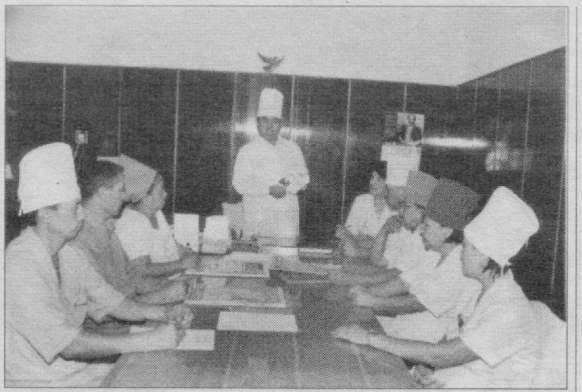
– Ҳар бир соҳанинг ўзига яраша қийинчилик ва муаммолари ҳамда шарафли томонлари бўлганидек, шифокорлик ҳам ўта хушёрлик ва масъулиятни талаб этувчи касблардан биридир. Чунки, фаолиятимиз давомида ҳар хил касалликлар устида иш олиб бориб, бу жараённинг нақадар мураккаб эканлигини ҳис этамиз. Айниқса, ҳозирги кунда авж олган мавсумий касалликлардан диарея, гепатит, дизентерия ва ошқозон-ичак хасталикларининг олдини олиш бўйича турли чора-тадбирлар ўз вақтида амалга оширилмоқда. Аҳоли орасида бу каби касалликларнинг келиб чиқишига асосий сабаб – қишлоқ шароитидаги ичимлик сувининг танқислигидир. Бунинг оқибатида турли касалликларнинг илдиз отиши табиий ҳол. Юқумли касалликлар бўлимимизда жами 19 нафар бемор даволанаётган бўлса, шундан 15 тасида диарея касаллиги кузатилади. Энг ачинарлиси, ҳавонинг иссиқ кунлари дала шароитида меҳнат қилаётган ўсмир ёшларимиз орасида юқоридаги касалликлар кўпчиликни ташкил этади. Шу боис, мазкур касалликларга қарши турли хилдаги буклетлар, қўлланмалар ва огоҳлантиришлар чоп этиб, маҳалларда давра суҳбатларини олиб бораяпмиз. Ҳаттоки, ҳар бир маҳалла учун, яъни мавжуд тушунчаларни тарғиб қилиш мақсадида биттадан масъул шахс белгиланган.

Муассасамизда Давлат дастурлари доирасида талайгина ишлар амалга оширилиши билан бирга камчилик ва муаммоларимизни бартараф этиш борасида ҳам фаолиятларимиз суръати жадаллаштирилган. Ҳозирда 4 та янгидан қурилган ва 6 таси замон талаблари даражасига мослаштирилган 10 та ҚВП олис қишлоқларда жойлашган аҳоли учун сифатли тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда.

– Инсонга ҳаёт бир мартагина берилади. Лекин ҳар бир инсон тақдирида нималар битилганини олдиндан билмайди. Ҳатто, ўтаётган кунларимиз ҳар хил тасодифларга бой бўлиши ҳеч кимнинг хаёлига ҳам келмайди. Энг ёмони кутилмаганда содир бўлган мудҳиш воқеалар ҳали ўн гулидан бир гули очилмаган ёшларни бир умр мажруҳ қилиб қўйиши ҳамда ўлим ҳолатларигача олиб келиши ҳаммамизнинг қалбимизни ларзага солади, – дейди биз билан бўлган суҳбатда шошилинч тиббий ёрдам бўлими мудири Мирҳайдар Содиқов.

ТУНУ КУН ХИЗМАТДА

Биз палаталарни айланиб чиқар эканмиз, оғир аҳволда ётган беморларни кўриб, вужудларимиз жунбушга келди. 20 ёшли Абдувоҳиднинг аҳволи ниҳоятда оғирлигига қараб ачиниб кетдик. Тасодифий ҳолатни қарангки, 2005 йилнинг 18 июнь куни «Тошкент — Самарқанд» йўналишидаги Чиноз туманининг катта йўлида рўй берган бахтсиз ҳодиса туфайли Тошкент шаҳрида ўқиётган саккиз нафар талабанинг ҳаёти хавф остида қолган. Яхшиямки, марказий шифохона яқин экан, уларга шошилинч тиббий ёрдам кўрсатилиб, талабаларнинг ҳаёти сақлаб қолинди. Беморларнинг яқинлари билан суҳбатлашар эканмиз, жумладан, Зокирҳожи ота ўғли Абдувоҳид ва унинг дўстлари ҳаёти бу ердаги тажрибали шифокорларнинг саъй-ҳаракати билан сақланиб қолганлигини кўзларида ёш ила мамнуният билан гапирди. Шунингдек, тўққиз ёшли Ғуломжонни электр токидан ниҳоятда кучли жароҳат олганлигининг гувоҳи бўлар эканмиз, унинг танасидаги жароҳатларни кўриб, қандай тирик қолганлигига ҳайрон бўлганимизда, ўғлим шу бўлимдаги шифокор ва ҳамшираларнинг туну кун кўрсатган ёрдамлари туфайлигина омон қолди, уларнинг меҳнатига қанча таҳсин айтсанг арзийди, деди самимий ташшакурини билдириб, беморнинг онаси Нишонгул опа.



ДОИМО СЕРГАК ВА ХУШЁР

**Азимбек ИСОҚОВ,
бош шифокор.**

– Ҳақиқатан ҳам Давлат дастури ҳар бир тиббиёт ходими олдига юксак масъулият юклади. Бу албатта, бежиз эмас. Чунки, шифокор ва ҳамширалар ушбу тизимнинг асосий мутахассислари экан, улар илк фаолиятидан олдин Гиппократ қасамёдини қалбига жо қилиб, инсон соғлиги учун масъул шахс эканлигини ўзининг чинакам бурчи деб билади. Фаолиятим давомида шу нарсага амин бўлдимки, шифокорлик касби ўта масъулиятни, сергаклик, хушмуомалалик, меҳрибонлик ва самимийликни талаб қилар экан. Шуларни назарда тутган ҳолда ходимларимиз тумандаги 116 мингдан ошиқ аҳолига тиббий хизмат кўрсатиб келмоқда. Бўлимларимизда ўз касбининг моҳир усталари, кўп йиллик тажрибага эга бўлган мутахассисларимиз фаолият олиб боришади. Беморлар учун деярли барча шарт-шароитлар мавжуд. Дори-дармонлар масаласига келадиган бўлсак, оз бўлса-да муаммоларимиз ҳам йўқ эмас. Шунингдек, тез ёрдам машиналарининг етишмаслиги ҳам ишимизга панд бериб қўймоқда. Лекин ҳар бир нарсанинг имкони бор деганларидек, бундай камчиликларни бартараф этиш учун аҳил жамоамиз билан биргаликда иш олиб бораяпмиз. Мени кўпроқ қувонтирадиган нарса, кадрларимизнинг ўз ишларига бўлган садоқати, тиним билмай туну кун ишлашлари ва беморларга ўз вақтида биринчи тиббий ёрдамни кўрсата олишлари, шу билан бирга бирламчи бўғинда олиб бораётган тарғибот ишларининг самарали йўлга қўйилганлигидир.

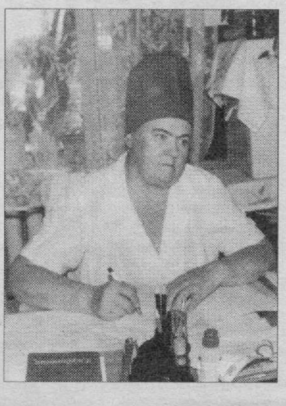
Шу йилнинг биринчи чораги давомида доимий ўринларимизда 2400 нафардан ортиқ бемор даволаниб чиқди. Мана, столим устида куни кеча соғ-саломат ўз уйига рухсат берилганларнинг касаллик тарихлари. 8 июндан 9 июнга ўтар кечаси оғир аҳволга тушиб қолган 20 ёшли ҳомиладор аёлнинг касаллик тарихи варақасига эътибор берайлик.

Ўша куни ярим тунда уйга қайтдим. Кечаси соат бир яримлар чамаси яна касалхонага чақиришди. Ҳомиладор аёлдан кўп миқдорда қон кетарди. Ҳомиласи тўққиз ойлик бўлган. Дарҳол ультратовуш текширувидан ўтказганимизда ҳомила йўлдоши пастроқ жойлашгани маълум бўлди. Бундай пайтда йўлдош бирдан кўчганида жуда тез қон кетади ва аёлнинг артериал қон босими хавфли даражага тушиб қолади. Шу боис, зудлик билан врачлик консилиуми ўтказдик. Туғруқни жарроҳлик йўли билан амалга оширишга келишилди. Гинеколог Х. Йўлдошева ва тажрибали жарроҳ С. Хидировлар кесар усулидаги операцияни амалга ошириб, она ва бола ҳаётини асраб қолишди. Бундай мисолларни яна кўплаб келтиришим мумкин. Инсон ҳаётида ҳар хил тасодифлар учраб туради. Қандай ҳолат юз бермасин, тиббиёт ходимлари доим хушёр ва сергак туришлари зарур.

РЕЖАЛАР АСОСИДА

**Лариса УЛЬЧЕНКО,
оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ишлари бўйича бош шифокор ўринбосари.**

– Мана 35 йилдирки, фаолиятим давомида оналар ва болалар соғлиги нақадар муҳим эканлигини англаб етдим. Чунки, соғлом авлодгина эртанги кунимизнинг келажаги бўла олиши табиий. Шунинг учун соғлом онадан соғлом фарзанд туғилсагина, баркамол авлод пойдевори шунчалик қудратли бўлади. Тажрибали мутахассис сифатида айтишим мумкинки, кейинги пайтларда аёлларимиз орасида камқонлик касаллиги авж олганлиги биргина мени эмас, балки ушбу соҳа мутахассисларини ташвишга солаётганлиги ҳеч биримизга сир эмас. Туманимизда мазкур фаолият бўйича олиб борилаётган ишларни юз фоиз ижобий деб баҳолай олмайман. Биз бу борада қўлимиздан келганча оналик ва болаликни муҳофаза қилишда муайян ишларни амалга ошираяпмиз. Жумладан, жорий йилнинг 15 июлигача бўлган рақамларга мурожаат этсак: туманимиздаги туғиш ёшидаги аёллар 27 245 та бўлиб, улардан 12220 нафари тиббий кўрикдан ўтказилди, 5938 тасида турли хилдаги экстрогенитал касалликлар аниқланиб, шулардан 4792 таси амбулатория шароитида, 1146 нафари стационар шароитда соғломлаштирилди. 1003 та ҳомиладор аёллар рўйхатга олинди, уларнинг барчаси терапевт кўригидан ўтказилди. Шунингдек, 719 нафар ҳомиладор аёллар оналик бахтига муяссар бўлишди. Шуниси қувонарлики, шу давргача аёллар ўлими 1 та бўлди. Юқумли касалликларга қарши эмлаш ишлари режа асосида ўтказилди. Болалар ўртасида бўғма, қизамиқ, полиомиелит, қоқшол, кўкйўтал, шол ва гепатит Бга қарши эмлаш жараёни муваффақиятли бажарилди. Сил касаллигини эрта аниқлаш мақсадида 374 000 сўмлик туберкулин вакцинаси олинди.



Аёлларимиз орасида учраётган камқонлик касаллиги бўйича туғруққа тайёрлаш бўлимида темир моддасига бой бўлган препаратлар, шулардан 40 % ва 5 %ли глюкоза эритмаси, аскорбинка ва никотинка кислотаси, B_1, B_6, B_{12} витаминлари шифохона дорихонасидан бепул берилмоқда. Ундан ташқари, «Сиҳат-саломатлик йили» Давлат дастури бўйича ҳар бир маҳаллада қайноналар билан йиғилиш ўтказиб, келинлар ҳомиладорлиги ва ўша пайтдаги мураккабликлар хусусида тушунтириш ишларини олиб бордик.

ВИЛОЯТИ, ЧИНОЗ ТУМАНИ

ҲАМ БЎЛИШИ, ШУБҲАСИЗ

МУҲИМИ, ЎТА ЧАҚҚОНЛИК

– Зухра АЪЛОЕВА айтингчи, тез ёрдам бўлими ўз номи билан ўта тезкорлик ва хушёрликни талаб этади. Ваҳоланки, кўрсатилган шошилинч ёрдам бемор ҳаётининг асоси ҳисобланади, шундай эмасми?

– Ҳақиқатда, шундай. Тез ёрдам бўлимида фаолият олиб бориш жуда қийин. Чунки, бўлимимиз ўз номи билан тез ёрдам. Беморнинг ҳаёти қил устида қолгандагина тез ёрдам зудлик билан етиб бориб, биринчи ёрдамни кўрсата олиши зарур. Туманимиз бўйича аҳолига 100 нафардан ортиқ тиббиёт ходимлари хизмат кўрсатишади. Шунингдек, бўлим шаҳобчаларида ҳам фаолиятлар яхши йўлга қўйилган. Бўлимимизда 67 нафар ходим бўлиб, шулардан 6 нафарини шифокорлар, қолганларини эса ҳамширалар, кичик тиббий ходимлар ва ҳайдовчилар ташкил этади. Ишимизнинг масъулиятли томони шундаки, бир жойдаги чақирувдан қайтмай, иккинчисига йўл оламиз. Айни пайтда янги пайдо бўлган рация алоқасининг жорий этилганлиги ишимиз давомида ўзининг қулайликларини яратмоқда. Қисқача қилиб айтганда, узоқ масофамиз яқин бўлмоқда.

– Баъзан шундай вазиятлар бўладики, чақирув жараёнида ҳам турли қийинчиликларга дуч келиш табиий. Бундай пайтда беморларга қандай амалий ёрдам бериш мумкин?

– Ўзингиз яхши биласиз, 116 мингдан ортиқ аҳолига хизмат кўрсатишнинг ўзи бўлмайди. Чунки, кўп ҳолларда узоқ масофаларга бориш имконияти туғилиб қолади. Қандай бўлмасин, у ерга тез ва дарҳол етиб боришга ҳаракат қиламиз. Сабаби, аҳолининг ҳаммаси ҳам туман марказий шифохонасига ўз вақтида етиб кела олади, деб айта олмаймиз. Айниқса, узоқ масофали йўллардаги чақирувларга бориш давомида айрим тўсиқларга дуч келамиз. Гоҳида шундай ҳоллар юз берадики, кўп қаватли биноларда яшовчи инсонларга биринчи ёрдамни кўрсатишга борганимизда уларнинг яшаш жойига машина боролмайди ва биз беморни анчагина масофагача кўтариб келишимизга тўғри келади. Натижада, касалнинг аҳволи янада оғирлашиб қолишига ва мудҳиш ҳодисалар рўй беришига сабаб бўлади. Шу боис, бу масалада қишлоқ оқсоқоллари ва мутасадди раҳбарлар бироз ўйлаб кўришса, ишимизга анча енгиллик яратилган бўларди.

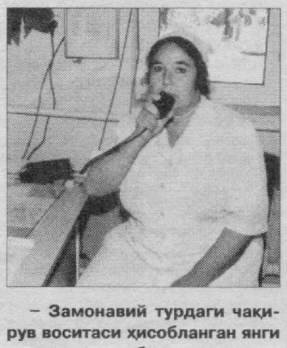
– Тез ёрдам бўлимига асосан қандай ҳолатлардаги чақирувлар бўлади?

– Бўлимимизга кўп ҳолларда бахтсиз тасодифлар туфайли содир бўлган воқеалар билан мурожаат этганлар (ўзини осганлар, сувга чўкканлар, бир-бирини пичоқлаганлар, турли заҳарланиш ҳолатлари) ҳам йўқ эмас. Ундан ташқари, юрак инфаркти, тутқаноқ ва қон босимининг ошиб кетиши бўйича кўпроқ чақирувлар бўлади. Худди шу пайтда махсус тузилган бригадамиз шошилинч равишда беморга биринчи ёрдамни кўрсатиш учун йўлга отланади (врач, фельдшер, ҳайдовчи). Бемор аҳволи ўша жойнинг ўзида ўрганилиб, имкон қадар биринчи ёрдам кўрсатилади ва бемор тегишли муассасага даволаниш учун етказилади. Албатта, қандай вазият бўлмасин ходимларимга доим хушёр ва сергак туришларини уқтириб келаман.

- Фаолият давомида муваффақиятларни кўриб кувонсак, гоҳида хато ва камчиликларимиздан қаттиқ изтиробга тушамиз. Шахсан сиз, иш жараёнида кутилмаган бахтсизликларга дуч келганмисиз?

– (Ўйланиб) 1994 йилни ёдга олар эканман, юрагим оғир изтиробдан, армонли ўйлардан азият чекади. Ўшанда кутилмаган чақирув қўнғироғи бўлди. Айтилган манзилга етиб борганимизда, бемор аҳволи анча оғир, юрак инфарктидан қийналиб ётарди. Тезкор ишчи гуруҳи билан муолажа ишларини бошлаб юбордик. Шунга қарамасдан, беморнинг аҳволи борган сари жиддийлашиб, оқибатда шок ҳолатига тушди. Унинг ҳаётини сақлаб қолиш учун қанчалик уринмайлик, натижа биз кутгандек бўлмади. Балки, бемор оила аъзолари ўз вақтида чақирувни амалга оширганларида эди касаллик бу даражада жиддий тус олмаган бўларди. Афсуски, 44 ёшли бемор кўзимиз олдида ҳаёт билан видолашди. Ўшандаги изтиробли ва аянчли ҳолатимни сўз билан ифодалаб бўлмасди. Шундан кейин бир неча вақт ўзимга келаолмай юрдим. Инсон ҳаёти давомида фақат равон йўллардан юрмасдан, балки тақдирнинг аччиқ ва сўқмоқли йўлларидан ҳам юрар экан. Ушбу бахтсиз ҳодиса мен учун бир ибрат ва мактаб бўлган эди. Ҳозир ҳам ишлаш жараёнида ўта хушёр бўлишга, масъулиятни янада оширишга ҳаракат қиламиз.

Тасодифан бўлган навбатдаги чақирувдан сўнг Зуҳра опа ўз гуруҳи билан шошилинч йўлга отлангач, суҳбатимизни бўлимдаги фельдшер-диспетчер Муҳтарам Аҳмадалиева билан давом эттиришга тўғри келди.



– Замонавий турдаги чақирув воситаси ҳисобланган янги рацияларнинг бугунги кун учун аҳамиятли томонлари нимада деб ўйлайсиз?

– Авваллари, имкониятларимиз бу даражада кенг эмас эди. Қарангки, дақиқа ўтмай хабарни етказишда рациянинг ўрни ниҳоятда катта эканлигини кўриб турибмиз. Яна бир муҳим томони шундаки, тезкор гуруҳ биринчи чақирувда бўлганида иккинчи чақирув бўлиши биланоқ, рация орқали иккинчи чақирувни уларга етказа оламиз. Жамоамизда фаолият юритаётган ҳар бир ходим ўз ишига масъулият билан ёндошган ҳолда туну кун беморлар соғлиги учун хизматда бўлади. Шу нарсага аминманки, ходимларимизнинг меҳнати осон эмас. Чунки, тез ёрдам ўз вақтида бемор хонадонига етиб борсагина, кўрсатилган биринчи ёрдам ўз натижасини бера олади. Шунинг учун бўлим ҳамда бўлим шаҳобчаларидаги тиббиёт ходимлари ўзининг малака ва тажрибасига эга.

МАСЪУЛИЯТ ҲИССИНИ СЕЗИШ ҚИЙИН ЭМАС

Реанимация бўлимига кириб борганимизда барча шифокор ва ҳамшираларни оғир беморга муолажа қилаётган пайтларида учратдик. Аслини олганда биз уларнинг ушбу жараёндаги ишларига халақит бермаслигимиз керак эди. Лекин, биз шу дақиқада беморга кўрсатилаётган ёрдам қандай амалга оширилаётганлиги билан қизиқдик. 2005 йилнинг 18 июнь куни «Тошкент — Самарқанд» йўналишидаги Чиноз туманининг катта йўлида рўй берган бахтсиз ҳодиса туфайли ҳаёти қил устида бўлган 19 ёшли талаба қизнинг дард азобида ётганлиги бизни ҳам ташвишга солди. Айниқса, замонавий тиббий аппаратларда кўрсатилаёган ёрдамлар, шифокорларнинг чаққонлик билан олиб бораётган муолажалари беморнинг соғлигини тиклашга қаратилганидан далолат бериб турарди. Шифокорлар меҳнатини зимдан кузатар эканмиз, улардаги сергаклик, меҳрибонлик, ҳорғинлик ва маъюслик уларнинг касбига бўлган садоқати бўлса, иккинчидан шу инсон ҳаётини сақлаб қола оламанми, деган масъулият ҳиссини сезиш қийин эмас эди. Балки, биргина бу бемор эмас, бошқа палатада ҳам оғир аҳволда ётган беморларни кўриб, ушбу бўлимда фаолият юритиш нақадар оғир эканлигига амин бўласан киши. Бўлимнинг тажрибали шифокорларидан С. Қосимов, Ш. Расулов, қўли енгил ҳамширалардан Р. Қурбонова ва Г. Юсуповаларнинг беминнат хизматларини тилга олиб ўтиш жоиздир.

Дарҳақиқат, тиббиёт ходимлари юқорида таъкидлаганидек, мақсадларимиз ягона. Бу – инсон тақдири. Унинг фаровон ҳаёти ва саломатлигидир. Ана шундай ҳаёт ҳақиқатларини теран англаган ҳар қандай инсон аввало ўз соғлигини ва тинчини ўйлаб, умргузаронлик қилади. Вазият тақозоси билан учраган кўнгилсизликлар учун эса қўли меҳнатдан чарчамайдиган, саховат улашиб, меҳр ва жон бахш этадиган ягона инсонлардан мадад кутар экан, шифоталаб инсонлар қатори биз ҳам Чиноз тумани марказий шифохонаси ходимларининг барчасига бу йўлда улкан муваффақият ва зафарлар тилаб қоламиз.

4-5-саҳифа материалларини Ибодат СОАТОВА, Намоз ТОЛИПОВ, Холмурод РАББАНАЕВлар тайёрлади.

Суратлар муаллифи Холмуҳаммад ТОШМУҲАММЕДОВ.

ТИББИЙ КЎРИК ЗАРУР

– Ўлмасхон НАЗАРОВА, бугунги кунда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш бўйича муайян ишлар амалга оширилиб, бу борада назорат ишлари кучайтирилган. Бунинг асосий сабабини нимада деб биласиз?

– Кейинги пайтларда аёлларимиз орасида экстрогенитал касалликларнинг авж олиб кетаётганлиги ҳаммамизни ташвишга солади. Айниқса, ҳомиладор аёлларда камқонлик касаллигининг кечиши биргина бизни эмас, балки бемор оила аъзоларини ҳам безовта қилмоқда. Афсус билан айтиш мумкинки, камқонлик касаллиги натижасида туғилаётган чақалоқларнинг нимжон, туғма нуқсонлар билан дунёга келиш ҳоллари кузатилмоқда. Шунингдек, иқтисодий қийинчилик ва экологик вазиятнинг тубдан ўзгараётганлиги, аёлларимизнинг ҳар хил касалликларга чалинишига сабаб бўлмоқда. Бундан ташқари, ҳомиладор аёлларнинг ўз вақтида шифокорга мурожаат этмасликлари оқибатида ҳам кўпгина нохуш ҳолатлар юз бериши табиий.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, ҳомиладор аёл учун оила муҳити ҳам асосий ўрин тутади. Айниқса, қайноналарнинг келинга бўлган муносабатлари яхши бўлса, унга керакли маслаҳатларни бериб турса, туғилажак фарзанд ҳам, она ҳам соғлом бўлади. Лекин оила қуришдан олдин бўлажак келин ва куёв тиббий кўрикдан ўтиб, соғликлари тўғрисида яхшигина маълумотга эга бўлсалар, оилада соғлик тўғрисида ҳеч қандай низо чиқмайди. Бизда энг ёмони никоҳдан кейин келин-куёвнинг соғлиги тўғрисида бирор бир муаммо чиқиб қолса, айбни кўпроқ келинга юклашади. Мана шу каби нохуш ҳолатларнинг олди олиниши учун ҳар бир ёш, бўлажак келин-куёвлар ўз вақтида тиббий кўрикдан ўтсалар, мақсадга мувофиқ бўларди. Ана шундагина соғлом онадан, соғлом фарзанд дунёга келишига шубҳа йўқ.

АҲОЛИ МАМНУН

Чиноз тумани марказий шифохонасига қарашли Собир Раҳимов номли қишлоқ врачлик пункти фаолияти билан танишиш давомида марказий поликлиникадан ёрдамга келган терапевт-врач Лола Аҳмедовани уйма-уй юриб, самарали меҳнат қилаётганлигининг гувоҳи бўлдик.

– Муассасамизда 4 та врач, 13 нафар ҳамшира ва 3 та кичик тиббий ходимлар беш мингга яқин қишлоқ аҳолисига сифатли ва малакали хизмат қилиб келаяпти, – дейди терапевт-врач Омонгул Тошжонова. – Мен 23 йилдан буён тиббиёт соҳасида ишлаётган бўлсам, қишлоқ аҳли орасида камқонлик, диарея ва буйрак касалликлари мавжудлигини кўриб изтиробга тушаман. Бу албатта, тоза ичимлик сувининг етишмаслиги бўлса, иккинчи навбатда экологиянинг бузилиш оқибатидадир. Шунга қарамасдан, ҚВП ходимлари мурожаат этган беморларга ўз вақтида амалий ёрдамларини кўрсатмоқдалар. Шунингдек, муассасамизда стоматолог, терапевт, гинеколог, педиатр врачлари аҳоли саломатлиги учун баҳоли-қудрат меҳнат қилмоқдалар. Айниқса, физиотерапия, муолажа, гинекология хоналарида барча шароитлар етарли қилиб таъминланган. Бундан ташқари, марказий шифохона томонидан 33 хилдаги дори-дармонлар етказиб берилиб, мурувватталаб инсонлар учун тарқатилади.

Аҳоли саводхонлигини ошириш учун ҳудудимиздаги мактабгача тарбия муассасаси, мактаб ва маҳаллаларда тушунтириш ишлари ҳамда ҚВПмизда ҳар хил деворий кўргазмалар ташкил этдик. Қувонарли томони шундаки, ходимларимизнинг малакасини ошириш мақсадида шу йилнинг сентябрь ойидан «Саломатлик» лойиҳаси доирасида ташкил этилган 10 ойлик ўқув курсига жўнатяпмиз. Ўйлайманки, муассасамизда кўрсатилиётган бирламчи тиббий ёрдам аҳоли саломатлигини янада яхшилашга хизмат қилади.

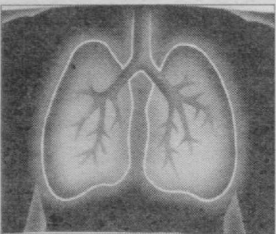
Программа DOTS: Туберкулезу - нет!

СЕМИНАР ФТИЗИАТРОВ

Здоровье - это связующая нить бытия, определяющая реальность будущего, это реальное воплощение в жизнь мечты человека о его лучшем, счастливом будущем. Здоровье - это основа свободы и счастья человека.

В городе Карши состоялась Республиканская конференция по вопросам профилактики и лечения туберкулёза. Организаторами конференции являются Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, Республиканский центр DOTS, Damien Foundation Belgium, Кашкадарьинское областное управление здравоохранения, областной противотуберкулёзный диспансер Кашкадарьинской области.

Со вступительным словом перед участниками конференции выступил начальник управления здравоохранения Кашкадарьинской области, доктор медицинских наук, профессор Рахматилло Каршиевич Рахмонов. Он ознакомил присутствующих с программой конференции, представил её организаторов. Выступивший на конференции директор Научно-исследовательского института фтизиатрии и пульмонологии академик Абдулла Мухаррамович Убайдуллаев сделал анализ состояния работы по борьбе с туберкулёзом, его распространением и организацией профилактических мероприятий по предупреждению этого заболевания, В ходе своего выступления он использовал технические средства (эпидиаскоп, компьютерную технику, слайды), и участники конференции смогли наглядно увидеть те положительные сдвиги, которые произошли в результате эффективной работы фтизиатров учреждений здравоохранения южных регионов республики Узбекистан по лечению больных туберкулёзом.



О проделанной работе по проведению разъяснения местному населению причин заболевания туберкулёзом, способов заражения туберкулёзными бактериями, о пяти компонентах стратегии DOTS рассказал представитель Damien Foundation Belgium в Узбекистане доктор Осман Эльтайиб. В ходе выступлений представитель банка KFW Мавлюда Ахророва задавала выступающим вопросы о проделанной работе по Глобальному Фонду и давала конкретные рекомендации по её совершенствованию. Активное участие в обсуждении, а также оценке представленных материалов по санитарному просвещению населения приняли главные врачи областных противотуберкулёзных отделений города Ташкента и DOTS Центра Республики Каракалпакстан, а также региональные представители KFW, ВОЗ, USAID, HOPE, MSF и Республиканского центра DOTS.

Выступившие на конференции заведующие Дехканабадским и Нишанским районными отделениями здравоохранения С. Джураев и С. Эркаев от имени работников здравоохранения района высказали слова искренней благодарности за оказанную помощь в выделении средств для организации работы по профилактике, диагностике и лечению больных туберкулёзом.

Участники конференции посетили Каршинский городской и Кашкадарьинский областной противотуберкулёзные диспансеры, ознакомились с работой этих медицинских учреждений по лечению DOTS больных.

Участники конференции дали высокую оценку её работе. Вот что сказал главный врач поликлиники №1 города Карши. **Ахмедов:**

- Туберкулёз - это проблема, всего человечества. DOTS стратегия, состоящая из пяти компонентов, предусматривает, что выполнение всех основных пунктов DOTS программы даст возможность остановить рост смертности, а затем и заболеваемости туберкулёзом. Старт программы DOTS в южных регионах Узбекистана был дан 12 октября 2004 года. За прошедшие с тех пор восемь месяцев проделана огромная работа по эффективному лечению людей, больных туберкулёзом. Борьба с туберкулёзом - задача всех членов нашего общества. Остановить рост заболеваемости и распространения туберкулёза возможно лишь в том случае, если каждый человек будет хорошо знать и применять свои знания об этой болезни в своей повседневной жизни.

На проведённой конференции было сконцентрировано внимание всех её участников на тех задачах, которые поставлены перед работниками здравоохранения для успешной работы по борьбе с туберкулёзом. Если правильно организовать выявление и лечение туберкулёза, то жизни больных будут спасены. Таков был лейтмотив конференции.

Материал для полосы подготовила Лариса БОРТКОВСКАЯ.

ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА – ЗАЛОГ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

21 июня состоялась Республиканская конференция по вопросам профилактики и лечения туберкулеза. Участники конференции посетили Кашкадарьинский областной противотуберкулёзный диспансер, где созданы необходимые условия для эффективного лечения этого инфекционного заболевания. Возглавляет его более 6 лет главный врач диспансера Абдулла Курбанович Равшанов, кандидат медицинских наук. Он подробно изучил новейшие методы химиотерапии туберкулёза, основанные на стратегии DOTS, а также особенности лечения туберкулёза у ВИЧ - инфицированных лиц.

Основными противотуберкулёзными препаратами, используемыми при лечении больных, являются изониазид, рифампицин, этамбутол, пиразинамид и стрептомицин. Лечение больных туберкулёзом производится в двух фазах, между которыми не допускается перерыва приёма лекарств. Первая фаза - интенсивная. В ходе этой фазы больные принимают по 4-5 противотуберкулёзных лекарств. Длится эта фаза 2-3 месяца. А во второй, поддерживающей фазе, которая длится 4-5, а иногда 7месяцев, количество лекарств уменьшается до 2-3.

Всего в диспансере создано восемь отделений, где работают 17 врачей, в том числе 4- высшей категории, 7 - первой категории, а также семьдесят две медсестры. Большую помощь в работе медицинского персонала по борьбе с туберкулёзом оказывает международная организация Damien Foundation Belgium, офис которой расположен на территории диспансера. Работой этого фонда руководит представитель Damien Foundation Belgium в Узбекистане доктор Осман Эльтайиб.

Доктор Осман Эльтайиб совместно с Центром DOTS Узбекистана проводил тренинговую работу среди медицинского персонала по реализации этой программы в Кашкадарьинской, Бухарской и Сурхандарьинской областях. 12 октября 2004 года был дан старт программе DOTS в этих трёх южных регионах нашей страны. Большую помощь в работе по реализации этой программы оказывают руководители Кашкадарьинского областного хокимията и лично хоким области Нуриддин Зайниев, который принял участие в торжественном мероприятии по старту программы DOTS.

Под руководством доктора Османа Эльтайиба координаторы по мониторингу часто выезжают во все районы региона, оказывают практическую помощь в работе врачей фтизиатров, выделяют средства для организации лечения больных, ремонта лечебных учреждений, приобретения необходимого инвентаря и оборудования. В ходе своей работы он встречается с руководителями различных регионов, в тесном контакте с ними решает вопросы диспансеризации больных, оказания помощи со стороны махаллинских комитетов.

В областном противотуберкулёзном диспансере хорошо поставлена работа в детском отделении, которым руководит заведующая отделением, кандидат медицинских наук **Шохиста Алимовна Султанова.** Она досконально изучила вопросы лечения детей больных туберкулёзом, в своей практической деятельности использует новейшие методы лечения, организует большую разъяснительную работу среди местного населения по профилак-

тике туберкулёза, по недопущению проникновения инфекции в организм человека. От сотрудников детского отделения, а также от медицинских работников городского противотуберкулёзного диспансера она требует четкого исполнения основных элементов стратегии DOTS, проведения краткосрочного курса химиотерапии больных под прямым наблюдением медперсонала, своевременной доставки лекарств и соблюдения системы отслеживания, постановки точного диагноза больным путём микроскопии.

Для укрепления организма детей широко используется их оздоровление с помощью физической культуры и спорта. В детском отделении создан спортивный комплекс, обеспеченный необходимым инвентарем и оборудованием, где детям предоставлена возможность заниматься гимнастикой, настольным теннисом, баскетболом и другими видами спорта. Лучшими помощниками Шохисты Султановой являются врачи Сайфулла Бектошев, Диldора Ахмедова, Эргаш Нажмидинов, а также медицинские сестры Дилдора Равшанова, Нигора Салохиддинова и другие сотрудники.

Когда, встретившись со своими пациентами, Шохиста Алимовна видит здоровый румянец на щеках и блеск, искрящийся в глазах, то врач испытывает огромное удовлетворение от своей работы.

При помощи и поддержке областного противотуберкулёзного диспансера хорошо налажена работа в диспансере города Карши. Главным врачом городского противотуберкулёзного диспансера является Рустам Ботирович Дустбабаев. И хотя он работает в этой должности недавно, под его руководством сделано многое для оказания помощи больным и по профилактике этого заболевания.

Вот что рассказывает **Рустам Дустбабаев:**

- Претворяя в жизнь программу, медицинский персонал нашего диспансера добился определенных успехов. Приобретенная новейшая медицинская аппаратура даёт возможность своевременно выявить проникновение инфекции в организм человека, а это помогает начать лечение в ранней стадии заболевания. К примеру, флюорограф и бинокулярный микроскоп, предоставленные нам фондом Damien Foundation Belgium, позволяют обнаружить вирус, начать эффективное лечение.

Разумеется, в работе фтизиатров имеются трудности и недостатки. возникают затруднения, если больные обращаются к ним за помощью с опозданием, когда болезнь уже прогрессирует и лечить больного в этом случае сложно.

А вот что рассказывает рентгенолог, стаж которой составляет 30 лет, **Татьяна Ивановна Гордеева:**

- Для установления диагноза каждого больного направляют на рентгенографию. И когда я вижу большие деструктивные изменения в лёгких больного, я понимаю, что болезнь запущена, лечить пациента будет гораздо труднее, чем в том случае, если бы он обратился к врачу в начальной стадии заболевания, когда в лёгких были лишь незначительные очаговые изменения. К сожалению, такие случаи бывают нередко. Это свидетельствует о том, что необходимо усилить профилактические мероприятия и улучшить санитарно-просветительную работу среди населения.

Хочется надеяться и верить, что с помощью программы DOTS в республике будут достигнуты успехи в профилактике и лечении туберкулёза, будет снижена смертность от этого страшного заболевания.

Аччиқ ҳақиқат яхшидир

МУҲИМИ - МУСТАҲКАМ ЭЪТИҚОД БЎЛСИН

Мустақил мамлакатимизда ҳар доим инсон омили биринчи ўринда туради. Президентимиз 2005 йилни «Сиҳат-саломатлик йили» деб аташи эса бунинг исботидир. Бу чақириқ энг аввало кўп сонли тиббиёт аҳлига катта масъулият юклаганини ҳис қилиш қийин эмас. Шу хусусда мен ҳам ўттиз йилдан кўпроқ иш тажрибасига эга, ўз касбига содиқ, оддий бир шифокор сифатида севимли «Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана» газетаси орқали кўнглимдан кечган айрим ўй-фикрларимни ўртоқлашмоқчи бўлдим. Гап шифокор бурчи, масъулияти ҳақида.

Тан олиш керак, кейинги пайтларда кўпчилик ҳаётга ўта лоқайд, атрофидагиларга, уларнинг тақдирига юзаки, мудроқ кўз билан қараб яшашга ўрганиб қолгандек назаримда. Ким бизни мақтаса дўст, айбимизни бетимизга айтса душманга чиқарамиз. Лекин бу руҳий худбинликдан бошқа нарса эмас. Бунақа яшаб бўлмайди. Биз бурчимиз тўғрисида қайта ва қайта эслаб туришимиз ҳеч қачон зиён келтирмайди, аксинча фойдаси бор. Зеро, бу гаплар бизнинг қандай инсон эканлигимизни ва бажараётган ишимизнинг мазмунини белгилайдиган мезондир.

Кишида чинакам инсонийлик, мустаҳкам эътиқод шаклланиши учун энг аввало, тоза фикр, нияти холис бўлиши керак. Ўзимиз ҳақимиздаги танқидий қарашларни қабул қилиш ва холис муносабатда бўлишни ҳам билишимиз зарур.

Гиппократ қасамига содиқ ҳар бир шифокор учун энг асосий масала – бу бемор ҳаёти бўлиб, у ўзининг бор билими, хатти-ҳаракати билан бемор ҳаётини сақлаб қолиш учун йўналтирган бўлади. Аммо ҳамма шифокорлар ҳам ўз бурчига шундай масъулият билан ёндошиб, содиқ қолаётирми? Назаримда бозор иқтисодиёти кечаётган айни пайтда бурчига нисбатан эътибор, қасамёдига содиқлик бироз сусайгандек бўлмадимикан?!

Айрим газеталарни варақлай туриб, ИИБ хабарлари рукни остида қаердадир, қайсидир шифокорнинг таъмагарлик қилаётганда ушлангани, кимнингдир дори-дармонни ноқонуний пуллаётганда қўлга олингани, яна кимнингдир пул бермагани учун бемор ҳаётини хавф остига қўйгани тўғрисидаги хабарларни ўқиб қолганимда этим жимирлашиб кетади. Ёки қайсидир шифохонада эътиборсизлик, лоқайдлик оқибатида бемор ҳаётдан кўз юмибди, деб эшитганингда беихтиёр ёқангни ушлаб, «Эй, Худо, шундайларга ишингни тушгулик қилмасин» деб қолар экансан киши. Чунки, иссиқ жонмиз. Ҳар биримизда ҳам фарзанд, неваралар бор. Айниқса, айрим туғруқхоналарда авж олган таъмагирлик, она ва бола ҳаётига лоқайд муносабатда бўлиш оқибатида юзага келаётган нохуш ҳодисаларни эшитган аёллар, келинчаклар шу туғруқхонага яна келишга юраги бетламай қолиши тайин.

Кимдир бу ҳодисаларга замон ўзгараяпти, замонга яраша-да, деб хулоса чиқариши мумкин. Тўғри, замон ўзгарди. Кўп нарсанинг пулга боғлиқ бўлиб қолгани ҳам айни ҳақиқат. Шунингдек, ўқитувчи ва шифокорларнинг ойлик маошлари ҳам айрим туманларда ўз вақтида берилмай қолаётгани, бозордаги нарх-навонинг ошиб бораётгани ҳам ҳаммага маълум.

Лекин бу дегани энди барча касб эгалари ўз касбига совуққонлик билан қараса бўлаверади, замон кўтаради, дегани эмас-ку. Бу дегани шифокор ўз бурчи ва қасамёдини унутиш керак, дегани эмас. Бу дегани бирор бемор ёки қариндошлари ўз ҳуқуқини талаб қилиб шикоят ёзса, ўшанга яхши қараб, ўшани «тинчитиш» керагу, қўшни палатада шифокорнинг меҳр-шафқатига, одамгарчилигига умид қилиб, дардига чидаб, индамай ётган андишали, қўли калта беморга эътибор бермаса ҳам бўлаверади, дегани эмас-ку. Ахир қайсидир шифокорнинг маоши кам, моддий аҳволи яхши бўлмаса, бунга бемор айбдорми?

Тўғри, тиббиётнинг айрим томонлари пуллик хизматга ўтаяпти. Лекин аксарият шифохоналар давлат тасарруфида беморларга бепул хизмат қилишга ихтисослаштирилгани ҳаммага аён-ку. Ахир ўша шифохоналардаги мавжуд камчиликлар (дори-дармон, бир марталик шприц, система, дока, тикув иплари, наркоз дорилари) ҳам бемор бўйнига юклаб қўйилмасдан, уни топиш, ўрнини узлуксиз тўлдириб туриш вақти келмадимикан?! Шифохона раҳбарининг «сен менга тегма, мен сенга», қабилида иш юритиб, ташаббус, тадбиркорликдан қочиб, мавжуд камчиликларни хаспўшлаб, фақат юқоридан келган кўрсатма асосида ишлашга ўрганиб қолгани учун оддий фуқаро – бемор жабр кўрмаслиги керак-ку ахир!?

Ҳар бир инсон ўз дарди билан олишиб, кучдан қолгандан сўнг, нажот излаб шифокор қабулига киради. У аллақандай Эшматов, Тошматов ҳузурига эмас, балки шифокор Эшматову, шифокор Тошматов қабулига келади. Масалани ана шундай тушунган, дилдан ҳис қилган шифокоргина беморга ўз касби, бурчи, нуқтаи назаридан қараб, муомала, муолажа қилади, албатта. Поликлиникада шифокор ҳузурида: «Авваллари врачлар уйма-уй юриб, ҳолимиздан хабар олар эди, энди эса ...», деб гап бошлаган кекса аёлга, «Сен менинг газагимга доримисан, уйингга излаб борсам. Жон керак бўлса, ўзинг келасан-да», деб жеркиб ташлаган тили заҳар кимсани шифокор деб бўлармикан?!

Ҳа, шифокор тилида гап кўп. Хушмуомаланинг ўзи бир даво. Бу этика, деонтология! Деонтология – бу муомала маданияти, одоби ҳақидаги таълимотдир. Бу таълимот ҳамма касбга алоқадор бўлиши билан бирга асосан тиббиётда кўп қўлланишининг сабаби шундаки, беморнинг тузалиши учун қилинган ҳаракатларнинг энг аввалида шифокор муомаласи туради. Буюк олим, рус шифокори В. Бехтерев айтганидек, «Бемор шифокор олдидан енгил тортиб чиқмаса, у шифокор эмас». Унақа одам оқ халат кийиб, мен шифокорман деб кўп беморнинг умрига зомин бўлгандан кўра, бошқа касбни, пул топишнинг ўзгача йўлини қидиргани маъқул. Шифокорликни даромад манбаи деб танлаганлар қаттиқ янглишади ва ўзини ҳам, беморни ҳам алдаган бўлади.

Замон ўзгариши, бозор иқтисодиёти, моддий қийинчиликлар ҳеч қачон, ҳеч қайси шифокорга бемор олдидаги бурчини, қасамини унутишга асос бўла олмайди. Олдида баданини қашиш учун қимирлатган қўлига қараб турадиган айрим таъмагир шифокорларни кўрганимда ўйланиб қоламан: Ибн Сино давридаги табиблар қандай тирикчилик қилган экан-а?! Шунда тиббиётнинг отаси бўлган бобомиз Ибн Синонинг қуйидаги сўзлари ёдимга тушади: «Инсон ҳаётини, унинг соғлиғини ўзига яшаш манбаи қилиб олган табиб қотилдан бошқа нарса эмас». Ана, шунақа. Ҳар қайси замонда ҳам шифокорга бемор олдидаги бурчини унутишга изн берилмаган. Ибн Сино яна шундай деган: «Ҳақиқий табиб ўзининг қадр-қимматини сақлаган ҳолда даволайди ва бешарм хатти-ҳаракатлардан ўзини тияди. Ўз виждонини даволай олмаган табиб бошқаларни даволайман деса бундай одам энг палид одамдир». Ҳа, таъмагир шифокорга бундан-да ортиқ баҳо йўқдир!

Мен ўзимнинг мулоҳазаларим билан кўп сонли ўз бурчига содиқ, эл эътиборига тушган шифокорларимиз обрўсига соя солмоқчи эмасман. Беминнат хизматини аямайдиган, бир умр ўзи ёниб бошқаларга нур таратиб ўтган ва ўтаётган шифокорларимиз беҳисоб. Уйимизнинг, тўйимизнинг тўри шуларники. Яна шуни биламанки, мен ўзим шахсан танийдиган, кеча-кундуз демай, қор-ёмғир демай уйма-уй юриб беморларнинг дардига малҳам бўлиб келган ўз касбининг фидойилари бўлган инсонлардан терапевт Наим Бердиевич, Шукур Нормуродов, Маҳмуд Нуъмонов, Зуҳра опа, Катя опа, София Жовидовна, Раиса Набиевна, Эшмат Ҳамзаев, Абдуғани Тошев каби яна ўнлаб оддий, ҳокисор шифокорлар республикамиз бўйича минглаб топилади десам муболаға бўлмайди. Кексайиб, нафақага чиқиб қолган бўлса ҳам улардан кўплари шифокорлик қасамига бир умр содиқ қолиб, ҳозир ҳам эшиги олдидаги тирбанд одамларга қўлларидан келганча ёрдам бериб келмоқдалар. Ҳа, эл ардоғига эга шифокорларимиз кўп ва уларга қанча таҳсанно айтсанг ҳам кам. Лекин мени куйинтириб, қўлимга қалам олишга ундаган нарса кейинги пайтларда нажот излаб келган беморнинг ишончидан ўз манфаати йўлида юзсизларча фойдаланишга ҳаракат қилиб, беморнинг қўлига қараган кимсаларнинг орамизда кўпаяётганидир. Битта таъмагир, битта лоқайд билимсиз кимса кўп сонли шифокорларнинг шаънини тўкиб, обрўсига раҳна солаётганидадир. Ундайларга муроса қилиш яранинг фасодга айланишига йўл қўйишдек бир фожиа. Бу дегани ўша биз кечирган кимса қўлида яна бир инсон умри завол топади деганидир. Минг афсуски хазон бўлган умр қайта тикланмайди. Ўзини ва касбини ҳурмат қиладиган ҳар бир шифокор ёнидаги ўша лоқайд, таъмагир, билимсиз ҳамкасбига: «Ҳой, сен нима қиляпсан? Ўзингнинг нопоклигинг билан барча виждони пок шифокорлар обрўсини тўкаяпсан-ку. Ўзингни тўғирла ёки сафимизни бўшат», дейдиган бўлиши керак. Минг афсуски, аксарият ҳолларда уларга таассуф, муроса қиламиз ва эл-юрт орасида касбимизга доғ тушишига шароит яратиб беряпмиз.

Шу ўринда яна бир фикрим бор. Яхши раҳбар агар у шифокор учун бемор ҳаёти биринчи масала деб тушунадиган виждонли раҳбар бўлса, у қўл остида ишлаётган ва бемор ҳаётига совуққонлик қилган шифокорини жабрланган шикоятчи бемордан эмас, беморни ундан ҳимоя қилиши керак. Лекин минг афсуски, кўп ҳолда бунинг тескариси бўляпти.

Бемор ўз оти билан бемор. У ёрдамга муҳтож. Унга ёрдам беришда шифокорнинг хато қилишга ҳаққи йўқ. У инсон дардига малҳам бўлиши билан бирга иши натижасидан ҳеч нарса таъма қилмаслиги керак. Шифокор учун энг олий мукофот беморнинг соғайишидир. Шифокор киядиган оқ халат поклик ва тозалик рамзи. Уни кийган инсоннинг қалби ҳам шундай оппоқ ва пок бўлмоғи лозим.

Қачонлардир не-не орзу-умидлар билан шифокор бўламан деб оқ халат кийган эканмиз шуни унутмаслигимиз керакки, биз учун энди бошқа йўл, бошқа тақдир йўқ. Умримиз охиригача шу касбга содиқ қолишимиз, уни нопокликлардан ҳимоя қилишимиз ва унга ўзни фидо этмоқ керак!

Бу тақдир! Бу Худонинг инояти!

Бизни энди ҳамма фақат шифокор деб билади. Номимиз ҳам, жисмимиз ҳам шу касбга узвий боғлиқ, «анови доктор» дейди, чақирганда ҳам «доктор» деб мурожаат қилишади. Қачон бир кун умр поёнига етганда ҳам «фалончи доктор...» дейиши тайин. Шундай экан шууримизда доимо «мен шифокор» деган бир бутунликни ҳис қилиб, бу касб бизнинг ўзлигимиз ва виждонимизнинг бир бўлагига айланиб кетганини унутмаган ҳолда муносиб яшаб, фаолият кўрсатмоғимиз керак. Сўзимни буюк рус ёзувчиси, шифокор А. Чеховнинг сўзлари билан якунласам мақсадимни янада аниқроқ ифода этган бўламан: **«Шифокорлик касби – жасорат, бу касб фидойиликни, қалб ва фикр софлигини талаб қилади».**

Сафар КОКИЛОВ,
Сурхондарё вилояти.

Лечит природа

МАЛОКРОВИЕ

Анемия (малокровие) - патологическое состояние организма, сопровождающееся снижением уровня гемоглобина в крови, и в подавляющем большинстве случаев - при одновременном уменьшении количества эритроцитов.

Особенно распространены анемии, возникающие в результате недостатка поступления в организм продуктов, содержащих железо, белки и витамины А, С, Е, группы В. В лечении малокровия важен рациональный режим дня, полноценное, адекватное возрасту питание, лечение сопутствующих заболеваний, а также применение препаратов с содержанием железа, витаминов, фолиевой кислоты.

Кроме лекарств есть и натуральные средства:

** Очень полезны абрикосы. Их едят сырыми, готовят из них компоты, варенье, джем. Пьют свежеотжатый абрикосовый сок.*

** Полезно пить свежий березовый сок. Его принимают при железодефицитной анемии по половине стакана 2-3 раза в день.*

** Хорошим источником железа для организма является сок брюквы: по половине стакана 2 раза в день,*

** Полезен виноград от 0,5 до 1 кг в день. Используют также и виноградный сок по полстакана-стакану 3 раза в день до еды.*

** Рекомендуют употреблять при малокровии вишни или вишневый сок.*

** Трижды в день за 30-40 минут до еды пить по половине стакана гранатового сока, разбавленного пополам с водой. Курс лечения - 2-4 месяца, затем после месячного перерыва курс лечения повторяют.*

** Очень полезна при малокровии земляника (клубника). Ее едят, если нет диатеза, по 100-200 г в день в течение трех недель.*

** Едят при анемии свежие плоды инжира (8-10 плодов ежедневно).*

** Сок капусты белокочанной принимают в теплом виде'по половине стакана 2-3 раза в день за.час до еды, можно с медом или сахаром. Курс лечения - один месяц.*

** Рекомендуют ежедневно съедать по 100-250 г ягод крыжовника.*

** Также полезны ягоды малины (полстакана-стакан в день).*

** Утром каждый день полезно съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом,*

** Смешать в равных количествах в темной бутыли сок моркови, свеклы и черной редьки. Бутыль обмазать тестом, но так, чтобы она не была плотно закрыта и жидкость могла из нее испаряться. Принимать по одной столовой ложке 3-раза в день до еды. Курс лечения - 3 месяца.*

** Пить по одной чайной ложке облепиховое масло 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 3-4 недели, перерыв - месяц. При необходимости курс лечения повторяют.*

** Сок персика пьют по четверти стакана за 15 минут до еды 3-4 раза в день (нельзя при аллергических заболеваниях, сахарном диабете, ожирении).*

** 2 чайные ложки плодов рябины красной залить двумя стаканами кипятка, настаивать час, добавить сахар. Выпить в течение дня.*

** Пить 3 раза в день за полчаса до еды по 50 мл сока из ягод черноплодной рябины.*

Подготовила:
Л. ВОЛОШИНА.

Билганингиз фойдангиз

ҚИЗАМИҚ

Бу касаллик ёш болаларда кўпроқ учрайди. У ўткир юқумли касаллик ҳисобланади. Бунда инсон организмида ҳароратнинг юқори даражада кўтарилиб кетиши, юқори нафас йўлларининг шамоллаши, кўз шиллиқ пардалари, оғиз бўшлиғининг яллиғланиши ва терига қизил йирик доғли тошмалар тошиши билан характерланади. Ҳозирги вақтда қизамиққа қарши эмлаш ишлари йўлга қўйилган бўлиб, у нисбатан кам учрайдиган касалликлардан бири ҳисобланади. Қадимда қизамиққа қарши даво усуллари табиий воситалардан изланган. Шундай воситалардан бири гултожихўроз ўсимлиги саналган. Ундан тайёрланган дамлама ҳам муҳим ҳисобланади.

Кашничнинг янги униб чиққанидан тайёрланган шира ҳам бу касалликни даволашда қўлланилиши мумкин. Ундан тайёрланган дамлама ҳам фойдалидир. Қайнатмани тайёрлаш учун бир стакан қайноқ сувга 3 чой қошиқ кашнич солинади ва 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Кейин докадан сузиб олиниб, кунига овқатланишдан бир соат илгари 2 ош қошиқдан ичилади. Халқ табобатида чучук бодом уруғи пўчоғининг қайнатмаси қизамиқ чиққан болаларга ичирилади. Ибн Сино аччиқ бодом уруғи ва унинг мойини қон тупуриш, астма, ўпка ва буйрак касалликларини даволашда ва қовуқдаги тошни чиқариш учун қўллаган. Чучук бодом уруғини меъда-ичак оғриқларини қолдиришда, ични юриштиришда ишлатган. Халқ табобатида аччиқ бодом уруғининг мойи астма, йўтал, кўкрак оғриғи, қулоқ, қорин ва ўпка касалликларини даволашда ишлатилади. Чучук бодом уруғини қанд билан эзиб, қувватсизликда, уйқусизликда, бош оғриганда, йўтал ва астмада ейиш буюрилади.

ҚИЗИЛЧА

Кишилар танасига чиқадиган тошмалардан бири қизилча ҳисобланади. У қуруқ ҳолда, шу билан бирга, сув ажратиб чиқариб, тананинг турли жойларига тарқалиши ҳамда кучли даражада безовта қилиши мумкин. Бундай ҳолда наъматак қайнатмасидан фойдаланиш ҳар томонлама фойдалидир. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган сирли идишга 2 стакан сув қуйилади ва бир ош қошиқ уруғидан тозаланган наъматак меваси солинади. У 10 дақиқа давомида қайнатилганидан сўнг, 10-15 соат тиндирилади, қайнатма докадан сузилиб, кунига уч маҳал ярим стакандан ичилади.

«Ҳар дардга даво» китобидан олинди.

Билиб қўйган яхши

ЮЗ ПАРВАРИШИ

Ҳар бир аёл хушрўй бўлишни хоҳлайди. Бунда юз парвариши муҳим ўрин тутади. Бунинг учун аёл киши ўзига озгина вақт ажратиши керак бўлади. Барча юмушларни тугатганингиздан сўнг, кечки пайт юзни илиқ сувда совунлаб ювиб, ўзингиз уй шароитида турли ниқоблар тайёрлаб фойдаланишингиз мумкин. Ниқоблардан фойдаланишда юзингиз териси ёғли ёки қуруқлигини билишингиз муҳим. Ёз ойларида витаминларга бой бўлган турли мева, сабзавотларни ниқоб ўрнида ишлатсангиз бўлади. Шунингдек шифобахш гиёҳлардан ҳам ажойиб ниқоблар тайёрланади.

Қуйидаги ниқоблар барча турдаги – қуруқ, ёғли ва ўрта юз терилари учун мўлжалланган бўлиб, уларга бир хилда фойдали бўлади.

Творогли ниқоб: 3 чой қошиқ творог, 1 чой қошиқ исталган мева шарбатига 1/2 тухум сариғи ва 1 чой қошиқ камфора ёғи қўшилади.

* * *

Сабзи ниқоби: тенг миқдорда сметана, творог ва сабзи шарбати қўшилиб ниқоб тайёрланади.

* * *

Олмали ниқоб: 1 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган олма 1 чой қошиқ сметана билан яхшилаб аралаштирилади.

* * *

Грейпфрут ниқоби: 2 ош қошиқ грейпфрут шарбати, 1 ош қошиқ гуруч уни ва 1 ош қошиқ қатиқ. Ушбу ниқоб юзга ажин тушишининг олдини олади.

* * *

Хамиртурушли ниқоб: хамиртуруш илиқ сув ёки сутда ивитилади ва унга қора ун қўшилиб бўтқасимон ҳолга келтирилади. Сўнг иссиқ жойга қўйилади. Бир суткадан сўнг юз ва бўйин терисига қалин қилиб суртилади. Бу ниқобдан сўнг ҳатто қуруқ тери ҳам майин ва эластик ҳолга келади.

Эълон

«Саломатлик» институтининг хўжалик юритувчи субъектларни, корхона, ташкилотлар Ягона давлат регистрига киритилганлиги тўғрисидаги 2001 йил 7 ноябрдаги 045493 рақамли гувоҳномасининг асл нусхаси йўқотилганлигини маълум қилади.

Врачи-гроссмейстеры. Фото Асена НУРАТДИНОВА.

Необычный целитель

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

Недостаток кальция сказывается на здоровье самым губительным образом. Но есть очень простое и эффективное лекарство - яичная скорлупа!

Для чего только не используют яичную скорлупу! Ее добавляют и в корм курам, и в качестве известковой добавки в почву. Есть даже способ отбеливания белья при помощи яичной скорлупы.

В старинных лечебниках многие целительные рецепты содержат куриные яйца со скорлупой или даже одну скорлупу. Нынешние исследования подтвердили необычайную ценность яичной скорлупы. Более десятит лет исследований показали, что яичная скорлупа - идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Особенной ценностью обладают яйца диких птиц из экологически чистых регионов, но не следует пренебрегать и обычными куриными яйцами.

Недостаток кальция сказывается на здоровье самым губительным образом. Женщинам с нарушенным кальциевым обменом трудно рожать, у них ослабевает мускулатура матки. У детей это рахит и неправильный рост зубов. К этому спешат присоединиться малокровие, подверженность простудам, аллергия, герпес и так далее.

Обычные препараты - гипс, мел, хлористый кальций - плохо усваиваются организмом. В то же время скорлупа куриных яиц, на 90 % состоящая из карбоната кальция, усваивается легко. При этом она содержит все необходимые для организма микроэлементы: фтор, медь, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие - всего 27 элементов! В самом деле, яичная скорлупа - настоящий подарок природы!

Ее состав совпадает с составом костей и зубов и стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что ценно при радиационном поражении.

Особенно полезна скорлупа куриных яиц детям, ведь в их организме процессы образования костной ткани требуют бесперебойного поступления кальция. Предусмотрительные женщины начинают принимать скорлупу, будучи беременными, и подмешивают ее в пищу своим детям от 1 года до 6 лет.

Взрослым скорлупу необходимо применять дважды в год, курсами по 15-20 дней.

Готовят скорлупу так. Яйца моют в теплой поде с мылом, хорошо ополаскивают. Белок и желток выливают из яйца, а скорлупу еще раз прополаскивают и на 5 минут помещают в кипящую воду. Скорлупа яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато готова к использованию. Дозировка - от 1,5 до 3 г в зависимости от возраста. Растереть скорлупу в порошок лучше в ступке. Принимать с утренней едой - с творогом или кашей.

ДОНОЛАР СЎЙЛАЙДИ

* *Чин инсон дил уммони билан тил чашмасининг замири битта.*

* *Ҳақ гапнинг киши бетига айтилгани яхши, акс ҳолда унга қўшиб-чатиб ташувчилар топилади.*

* *Манманлик ҳам, сунъий шуҳрат ҳам одамлар нафратига сазовордир.*

* *Ҳақиқий шуҳрат кишидан мақтанчоқлик эмас, балки Ватан ва халқ манфаати йўлида фидокорона меҳнат қилишни тақозо этади.*

* *Мансабга учган одамлардан камтарлик кутма.*

* *Амалпарастлик йўли билан бойлик топган шахс, амал учун ҳар қандай жирканч ишлардан қайтмайди.*

Здоровая жизнь

НОГИ ОТЕКАЮТ - КАРТОШКА ПОМОГАЕТ

«Многие жалуются на то, что отекают ноги в тесной обуви, особенно летом. У меня это бывает часто от перегрузки, а может быть, из-за возраста. Я нашла свой способ лечения, и, поверьте, очень эффективный. Нужно начистить картошки, натереть ее на терке и приложить кашицу к отечным местам. Компресс держать минут 20-30. И так сделать несколько раз в неделю. Результаты не заставят себя ждать.»

Антонина КОТОВА.

ДУБ НА ДИАРЕЮ ИМЕЕТ ЗУБ

«К сожалению, в жизни нас часто посещает такое заболевание, как диарея. Бывает, что она продолжается не менее суток, а то и больше. Бабушка еще с детства меня научила делать «закрепляющие» настои из зверобоя или коры дуба. Для их приготовления беру 1 столовую ложку сырья, заливаю стаканом кипятка, держу 15 минут на водяной бане, процеживаю и пью по полстакана три раза в день. На следующие сутки чувствую, как боль прошла и тошнота тоже, а через два дня забываю о болезни. Просто и надежно.

Елена АНДРЕЕВА.

O'ZBEKISTONDA SOG'LIQNI SAQLASH ЗДРАВООХРАНЕНИЕ УЗБЕКИСТАНА

Gazeta muassisi:
O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi

Bosh muharrir:
Po'lat MIRPO'LATOV.
Ijrochi muharrir:
Ibodat SOATOVA.

Tahrir hay'ati raisi: F. NAZIROV.

Tahrir hay'ati a'zolari: B. ARIPOV (Bosh muharrir o'rinbosari), B.ALIMOV, G.ISLOMOVA, O.MIRTAZAYEV, M. MIRALIYEV (Bosh muharrir o'rinbosari), B. NIYAZMATOV, F. OQILOV, N. OTABEKOV, X. RABBANAYEV, R. SOLIXO'JAYEVA, M. TURUMBETOVA, N. TOLIPOV, A. UBAYDULLAYEV, F. FUZAYLOV.

Manzilimiz: 700060, Toshkent, Oxunboboev ko'chasi, 30-uy, 2-qavat. Tel/faks: 133-57-73; tel. 133-13-22. Gazeta O'zbekiston Respublikasi Matbuot va axborot agentligida 2003-yilning 17-noyabr kuni ro'yxatga olingan, guvohnoma raqami 211.
Adadi 12.850 nusxa. O'zbek va rus tillarida chop etiladi.
Haftaning seshanba kunlari chiqadi. Maqolalar ko'chirib bosilganda «O'zbekistonda sog'liqni saqlash»dan olindi deb ko'rsatilishi shart. Buyurtma Г-656.

Gazeta «SHARQ» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosmaxonasida chop etildi. Korxona manzili: Toshkent shahri, Buyuk Turon ko'chasi, 41. Hajmi 2 bosma taboq. Formati A3. Ofset usulida bosilgan. Gazeta IBM kompyuterida terildi va sahifalandi. E'lon va bildiruvlardagi fakt hamda dalillarning to'g'riligi ushun reklama va e'lon beruvchilar mas'uldir.

Sahifalovchi: Baxtiyor QO'SHOQOV.
Bosmaxonaga topshirilish vaqti 19.00.

Topshirildi 19.00. 1 2 3 4 5 6