

REPRODUKTIV SALOMATLIKNI TASHKILLASHDA SOG'LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI.

Ro'zmatova Shahnoza Baxtiyor qizi

*Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi
jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

Muhammadumarova Dildora Aqliddin qizi

*Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi
jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

Ne'matova Shahnoza Sirojiddin qizi

*Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi
jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi

Abstract. Reproductive health is and is one of the main criteria for assessing human health. Therefore, a comprehensive study of reproductive health opportunities, the search for ways to form and strengthen it is one of the vitally important issues facing not only society, but also its healthcare system. In order to have scientifically based concepts of reproductive health, it is first of all appropriate to briefly familiarize yourself with the processes that determine human health and lead to its proper formation. Human health does not form by itself. There are scientifically based and fundamental principles for the formation of health, including reproductive health, without which it is impossible to undertake such a responsible task as the formation of human health

Key words: reproductive health, disease prevention, reproductive organ diseases, infertility prevention, reproductive rights, prevention of unwanted pregnancy, reproductive technologies.

Reproduktiv salomatlik – bu reproduktiv tizim va uning faoliyatiga bog'liq barcha masalalar borasida faqat kasallik va kamchiliklar yo'qligi bo'libgina qolmay, balki to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy jarayonlarning muvaffaqligidir.

Aslida reproduktiv salomatlik faqat ayollar salomatligi emas, balki erkaklar salomatligi va ularning oila salomatligini muhofaza qilishda tutgan o‘rinlari, barcha muammolarni zimmalariga teng olish masalarini o‘z ichiga qamragan jarayondir.

Reproduktiv salomatlik — insonning zurriyot qoldirish uchun zarur bo‘lgan aqliy, jismoniy va ijtimoiy yetukligidir. Uni yanada kengroq sharhlaydigan bo‘lsak, bu insonning farzand ko‘rishiga bo‘lgan zarur ehtiyojlarini qondirish;

onalar sog‘lig‘ini ta‘minlash va bolalar o‘limini kamaytirish;

OITS (SPID) va boshqa tanosil kasalliklarining oldini olish va ularni davolash;

ayollar va erkaklarning zurriyot qoldirishiga ziyon yetkazuvchi va ularni majruh qiluvchi muhitlarni bartaraf qilish;

reproduktiv a‘zolar kasalliklarining (sut bezlari, bachadon, tuxumdon raki, erkaklar va ayollar bepushtligi) oldini olish, erta aniqlash va o‘z vaqtida davolashni ta‘minlash;

aholining reproduktiv huquqlarini himoya qilish, ya‘ni har bir insonning zurriyot qoldirishga, istagan vaqtida farzand ko‘rishga, reproduktiv salomatlikka oid bo‘lgan (istalmagan homiladorlikdan saqlanish, homiladorlik vaqtida tibbiy nazoratda bo‘lish, tug‘ruqdan keyin ona bo‘lish) chora-tadbirlarni yo‘lga qo‘yish demak-dir. Insonlarning farzand ko‘rish huquqi —har bir inson qancha va qachon farzandli bo‘lishini o‘zi hal qilishini ko‘zda tutadi.

Lekin ko‘p farzandlik o‘zbek oilalarining milliy an‘anasi sifatida jamiyatimizda saklanib qolgan bo‘lsada, ketma-ket tug‘ruqlar va ularning asoratlari haqida har bir oila a‘zosi bilishi kerak. Yangi hayotni yuzaga keltiruvchi ota-ona tug‘ilajak farzand yaxshi sharoitda o‘sib-ulg‘ayishi, ma‘naviy va jismoniy jihatdan mu-kammal inson bo‘lib yetishishiga ma‘suldir. Sog‘lom oilani yuzaga keltirish bevosita ayol va erkakning ixtiyoridadir. Oilada sog‘lom turmush tarzini vujudga keltirish orqali aholi salomatligini mustahkamlash mumkin.

O‘zbekiston — demografik vaziyati murakkab bo‘lgan mintaqadir. Shu munosabat bilan oilani mustahkamlash bu respublika uchun juda dolzarb masala. Statistika ma‘lumotlariga ko‘ra, O‘zbekistonda to‘rt yarim million atrofida oila bor, har yili minglab yangi oila paydo bo‘ladi, ko‘plab bola tug‘iladi. Oila muammolarini hal qilish uchun O‘zbekistonda muayyan bir maqsadga qaratilgan rejali faoliyat olib borilib, sog‘liqni saqlash tizimi isloh qilinmoqda, malakali tibbiyot xodimlarini tayyorlash masalalari qayta ko‘rilmogda.

2019 yil 11 mart kuni «Fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlash to‘g‘risida”gi qonun prezident tomonidan imzolandi. Mazkur qonunning maqsadi, fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlashni tartibga solishdan iborat.

Tibbiy xizmatlar hammabopligi va sifati, shaxsiy hayotga aralashuvlardan himoya va oilaviy sirlarni saqlash, insonparvarlik va insonga hurmat bilan munosabatda bo‘lish, shuningdek erkaklar va ayollar tengligi reproduktiv salomatlik va oilani rejalashtirishni muhofaza qilishning asosiy tamoyillari etib belgilandi.

Hujjatda qayd etilishicha, davlat fuqarolarning quyidagi huquqlari kafolatlaydi:

- reproduktiv salomatlikni muhofaza qilish va ularning reproduktiv huquqlarini amalga oshirish;
- Fuqarolarning reproduktiv salomatligini muhofaza qilish bo‘yicha xizmatlarning hammabopligi va izchilligi;
- Tahqirlash, tahdid va zo‘ravonliklarsiz sog‘lom oilani shakllantirish to‘g‘risidagi qarorlarni qabul qilish;
- Ularning shaxsiy hayotiga aralashmaslik, shaxsiy va oilaviy sirlarni saqlash;
- Bepul birinchi tibbiy-sanitar yordam;
- Fuqarolarning mustaqil qabul qilgan qarorlari asosida reproduktiv huquqlarini amalga oshirish.

Fuqarolarning reproduktiv salomatligini muhofaza qilish fuqarolarning reproduktiv salomatligi to‘g‘risidagi ishonchli va to‘liq ma‘lumotlarni olish, homiladorlik, tug‘ruq va tug‘ruqdan keyingi tadbirlar, davolash jarayonlari va xizmatlar, homiladorlik va bolani tug‘ish jarayonining asoratlar va muammolarsiz kechishini ta‘minlash, reproduktiv tizimlar kasalliklaridan ogohlantirish va davolash, jinsiy yo‘l bilan yuquvchi kasalliklardan ogohlantirish va ularni davolash, homiladorlikdan xavfsiz sun‘iy tanaffus, kontratsepsiya uslublari to‘g‘risida ma‘lumot olish kabilarni nazarda tutadi.

Hujjat bilan qonunchilikka fuqarolarning reproduktiv salomatligi, yordamchi reproduktiv texnologiyalar va boshqalar kiritilmoqda. Qonun loyihasiga kiritilgan surrogat onalik, kriokonservatsiya va donorlik kabi tushuncha va bandlar olib tashlandi.

Qonunda quyidagi yordamchi reproduktiv texnologiyalar sanab o‘tilgan:

- ekstrakorporal urug‘lantirish (erkak va ayol jinsiy hujayralarini ayol organizmidan tashqaridan sun‘iy birlashtirish, embrionni rivojlantirish va ushbu birlashma natijasini keyinchalik ona bachadoniga ko‘chirish)
- sun‘iy inseminatsiya — erkak jinsiy hujayrasini ayol bachadoniga kiritish;

- spermatozoidlarni intratsitoplazmatik in'eksiya qilish — erkak jinsiy hujayrasini ayol jinsiy hujayrasiga kiritish, embrionni rivojlantirib, so'ng uni ayol bachadoniga kiritish (IKSI)
- preimplantatsion genetik diagnostika — inson embrionini ayol bachadoniga kiritishga qadar genetik kasalliklar diagnostikasi (faqat nasliy kasalliklar uchun o'tkaziladi)
- Reproduktiv texnologiyalardan foydalanishda jinsiy hujayralar, embrionlar va reproduktiv organlar to'qimalarining biologik funksiyalarini qayta tiklash imkoni bilan saqlashga ruxsat beriladi. Biroq ushbu biomateriallardan harbiy, sanoat va tijoriy maqsadlarda foydalanish qat'iy taqiqlanishi qayd etildi.
- Yordamchi reproduktiv texnologiyalarni qo'llash hamda ishtirokchilar to'g'risidagi ma'lumotlar shifokor siri hisoblanadi.
- Hujjatda ayolning xohishiga ko'ra 12 haftagacha homiladorlik davrida, homilador ayol hayotiga tahdid soluvchi tibbiy ko'rsatkichlar mavjud bo'lgan taqdirda — homiladorlik muddatidan qat'i nazar homiladorlikni sun'iy to'xtatish belgilandi.
- Qonunda ayol kishi homiladorlikka, homiladorlikni sun'iy to'xtatish va kontratsepsiyadan foydalanishga majburlanmasligi qayd etiladi

Reproduktiv salomatlik faqat sog'lom oilani shakllantirishning o'zini nazarda tutish bil angina cheklanmaydi. Oilaning sog'lom va farovon bo'lishi, homilador bo'lishdan asraydigan vositalar, ya'ni kontratseptivlardan foydalanish, shubhasiz, reproduktiv salomatlikning birinchi pog'onasidir. Shunda abortlar soni kamayadi, bolalar benuqson bo'lib tug'iladi, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar, reproduktiv sistema a'zolarining rak oldi va rak kasalliklari kamayadi. Farzandlar tug'ilishi oralig'idagi muddatga rioya qilish, istalmagan homiladorlikdan saqlanish usullaridan foydalanish lozim.

Ushbu usullar er-xotinning xohishi va salomatligini e'ti-borga olgan holda alohida tanlanadi. Bu usullarning ichida eng qulay, tabiiy va xavfsiz usuli — tuqqandan keyin mumkin qadar bolani ko'krak suti bilan uzoq muddat boqishdir. Ko'krakni ma'lum tartib asosida emas, balki bolaning talabiga qarab berish lozim.

To'g'ri ovqatlanish organizmda kechadigan barcha hayotiy jarayonlarga, jismoniy va ruhiy rivojlanishga, ish qobiliyatining oshishi, umr uzunligi va tashqi muhitningsalbiy omillariga organizm qarshiligi kuchayishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham ovqatlanish ratsioni o'sayotgan organizmning ehtiyojlariga javob bera oladigan darajada bo'lishi kerak.

- Repraduktiv yoshdagi insonlar ratsionida oltin qoidalar quyidagicha bo'lishi shart: - ovqat tarkibidagi kalloriya miqdori yo'qotilgan energiya o'rnini to'la qoplashi kerak;
- ovqat tarkibidagi komponentlar turi va miqdori optimal nisbatda bo'lmog'i lozim; - taomdagi kimyoviy tarkib organizmning ferment sistemasining ehtiyojiga mos, to'liq hazm bo'lishi va so'rilishi kerak;
- ite'mol qilinadigan mahsulotlar sifatli bo'lishi, sanitariya-gigiyenik talablarga javob beradigan sharoitda tayyorlanishi shart;
- taom tartib asosida qabul qilinishi muhim ahamiyatga ega;

Ertalabki nonushta ko'proq uglevodli mahsulotlardan iborat bo'lishi kerak. chunki u sekin parchalanadi, hosil bo'lgan glyukoza qonga kichik-kichik miqdorda o'tib turadi. Shuning uchun uning energiyasi uzoq vaqtga yetadi. Bosh aynan glyukoza miqdoriyetarli darajada bo'lishi kerak

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Akusherlik va ginekologiyada hamshiralik ishi. Ya. Allayorov.
2. A.O.Obidov, Ю. В. Новиков Соғлигимиз ўз қўлимизда. - Тошкент. Медицина 1989
3. М,Махкамов,Қ.Содиқов "Соғлом авлод яратайлик." Т:-. Ўқитувчи;1996
4. Б.М.Шапиро, Л.Н.Башмакова, Г.У.Курмакова Здоровый образ жизни. Пособие для учителей. Алмата. 2003.
5. Bemorlarni uyda va shifoxonada parvarish qilish. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi – F.G'Nazirov taxriri ostida, tarjimon A.G.Gadoev, G.S.Oripova 2014
6. K.Inomova Hamshiralik ishi asoslari – Toshkent 2009
7. <http://www.ziyonet.uz/> <http://www.medline.com/>

