

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH USULLARI



Do'stmurodova Mayramxon Tojixo'jayevna

Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Jamoada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

Sog'lom turmush tarzi (tarkibiy qismlari)

1. Unumli mehnat qilish va faol dam olish.
2. To'g'ri (ratsional) ovqatlanish.
3. Badantarbiya va sport bilan shug'ullanish.
4. Organizmni chiniqtirish.
5. Shaxsiy va psixogigiyena qoidalariga rioya qilish.
6. Zararli odatlardan o'zini tiyish.
7. Har yili dispanser ko'rigidan o'tish.



Aholi sog'lig'ini mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish asoslari. Jamoada aholi o'rtasida dispanser ko'rigini tashkil etish Dispanser – muayyan kasalliklar bilan kasallangan bemorlarni aniqlash va hisobga olish uchun xizmat qiladigan davolashprofilaktika muassasasidir. Mamlakatimizda silga qarshi, kardiologik, teritanosil, onkologik, psixonevrologik, narkologik va endokrinologik dispanserlar mavjud. Dispanserda ixtisoslashgan davolash ishi olib boriladi.

Dispanserning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Xizmat doirasida kasalliklar profilaktikasi va davosi bilan shug'ullanish.
2. Konsultatsiyalar o'tkazish.
3. Sohasi bo'yicha kasallanish va o'lim sabablarini o'rganish.
4. Umumiy tarmoq shifokorlariga tashkiliy-uslubiy yordam ko'rsatish. Sog'lom turmush tarzi aholi salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Aholi orasida tibbiy bilimlarni targ'ib qilishda, sog'lom turmush tarzini namoyon qilish va kasalliklarning oldini olishda sog'liqni saqlash muassasalari, davlat va jamoat, madaniyat va matbuot tashkilotlari hamkorlikda ish olib borishlari zarur. Salomatlikni saqlash va kuzatishning faol turi dispanserizatsiya – aholini yalpi tibbiy ko'rikdan o'tkazish va uzluksiz nazorat ostiga olishdir. Dispanserizatsiya davoprofilaktika usullaridan biri bo'lib, kasallikka barvaqt tashxis qo'yish maqsadida bemorlarni va shifokor kuzatuviga muhtoj kishilarni tekshirib aniqlash, aholining muayyan guruhlari va bemorlarni maxsus hisobga olib, ular sog'lig'ini kuzatib borish; kasalliklar va ulardan qoladigan asoratlarning oldini olish; bemorlarning sog'lig'i va mehnat qobiliyatini tezroq tiklash uchun o'z vaqtida davo va profilaktika tadbirlari o'tkazish; dispanser hisobida turganlarning mehnat va turmush sharoitlarini o'rganish hamda kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladigan omillarni bartaraf etishni o'z zimmasiga oladi.



Aholi dispanserizatsiyasida qatnashuvchi muassasalarning uch turi mavjud.

- I. Ambulator-poliklinik muassasalar: QVP, tibbiy bo'lim, MSQ, uchastka poliklinikasi. II. Ixtisoslashgan dispanserlar – kardiologiya, onkologiya, teritanosil, buqoqqa qarshi, narkologiya, psixonevrologiya va boshqalar.
- II. Viloyat va respublika kasalxonalari, ixtisoslashgan markazlar, tibbiyot instituti klinikasi va ilmiy tekshirish institutlarining shifoxonalari. Og'ir surunkali kasalliklar (sil, yurak-tomir kasalliklari, me'da va o'n ikki barmoq ichak yarasi kasalligi va boshqalar), shuningdek, ayrim sog'lom kishilar, chaqaloqlar, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, 14–18 yoshdagi o'smirlar, hunar-texnika bilim yurtlari o'quvchilari, homilador ayollar, sportchilar, shaxtyorlar va zararli ishlarda ishlovchilar, harbiy xizmatchilar, mexanizatorlar, sut sog'uvchilar va boshqa kasbdagi kishilar muntazam dispanser kuzatuvda bo'ladilar.
- III. Sog'liqni saqlash tizimidagi barcha muassasalarning (poliklinika va silga qarshi dispanserlar) ishi uchastka tipida olib boriladi. Bu tamoyil bilan ishlash uchastkadagi aholining turmush sharoiti bilan yaqindan tanishishga, yakka tartibdagi davolashprofilaktika xizmati ko'rsatishga, odamlarni yaxshi bilib olishga, sog'lomlashtirish ishlarini olib borishga imkoniyat yaratadi. Ishni uchastka tipida tashkil qilish bemorlar ahvolini kuzatish va zarur bo'lganda davolash chora-tadbirlarini o'tkazishga imkon yaratadi. Kasallikning oldi olinadi, bemorlarning mehnat va turmush sharoitlarini sog'lomlashtiruvchi tadbirlar amalga oshiriladi. Bemorlar vaqtida tez va to'la davolanadilar. Dispanser kuzatuv usuli ko'pgina kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Tibbiyotning asosiy tamoyillaridan biri profilaktik yo'nalishni bajarishga imkon yaratadi. Uchastka shifokorlari sil, xavfli o'sma, ruhiy kasalliklarga duchor bo'lgan bemorlarni aniqlab, ularni tegishli dispanserlarga yuboradilar. Poliklinikalardagi mutaxassis va shifokorlar dispanser kuzatuv ishlarini olib boradilar. Dispanser kuzatuv zarur bo'lgan barcha kishilarni

ro‘yxatga olishi zarur. Buning uchun tibbiy ko‘rikka yaxshi tayyorgarlik ko‘rish, aholi o‘rtasida tushuntirish ishlarini olib borish terapevtik bo‘lim mudiri zimmasida bo‘ladi. Shifokorga dispanser tibbiyot kartasi hisob uchun asosiy hujjat hisoblanadi. Bu hujjat bilan murojaat qilgan bemorlar kartasi to‘ldiriladi. Bu karta asosida bemorning shifokorga kelib turishi nazorat qilinadi. Bu hujjatda bemorning pasport ma‘lumotlari, mehnat qobiliyatini yo‘qotish hollari, shifokor huzuriga kelganligi, yana qachon kelishi, o‘tkazilgan davolash ishlari qisqacha bayon qilinadi. Ro‘yxatga olingan bemor o‘z vaqtida kelmasa, hamshira orqali chaqirtiriladi, kelmaganlik sabablari surishtiriladi. Dispanser kuzatuv ishlarini aholining keng qatlamini qamrash maqsadida kechki soatlarda yoki shanba kuni amalga oshirilishi taklif etiladi. Yurak-tomir, teri-tanosil, sil va boshqa ba’zi bir kasalliklarning oldini olish, ularni davolash, kechishi va tarqalishining o‘ziga xos xususiyatlari borligini inobatga olib ularga qarshi kurashishga ixtisoslashgan

dispanser tashkil qilingan. Dispanserlar ixtisoslashgan muassasalar orasida muhim o‘rin tutadi. Yuqorida ko‘rsatilgan kasalliklar surunkali bo‘lib, uzoq vaqt davolashni, bemorlarni har doim kuzatib turishni talab etadi. Sil kasalliklari atrofdagi odamlarga yuqishi mumkin. Sil va xavfli o‘smalarni barvaqt aniqlash davolash natijasining yaxshi bo‘lishini ta‘minlaydi. Buni amalga oshirish uchun maxsus ish shakli va uslubiga ega bo‘lgan ixtisoslashtirilgan muassasalar – dispanserlar tashkil qilingan.



Dispanserda statsionar bo‘lib, bemorlarga ham poliklinikada, ham statsionarda turli ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam (reabilitatsiya qilish) ko‘rsatish mumkin. Viloyat dispanserlari tashkiliy va uslubiy markaz bo‘lib, bemorlarni hisobga oladi va davolaydi. Maxsus muassasalarda shu kasallikni davolash ishiga uslubiy rahbarlik qilish, tegishli tibbiy xodimlarni tayyorlash, ularni tashxis va davolash ishlarining yangi vositalari bilan tanishtirish, sanitariya-maorif ishlarini olib borish vazifalarini bajaradi. Ruhiiy bemorlarga (psixozlar) maxsus tizimlarda tibbiy yordam ko‘rsatiladi.

Dispanser usulining muhim xususiyati kasallikni barvaqt, ya'ni odam hali bu kasallikni o'zida sezmaganda aniqlashdir.

Birinchi galda bu vazifa bilan uchastka vrachi shug'ullanishi lozim. Biror kasallik bor deb taxmin qilingan bemorlar tekshirish uchun mutaxassis shifokorlarga yuboriladi. Davolash-profilaktika muassasalari tekshiruv davomida birorta kasallik aniqlasa bu haqda tegishli dispanserlarga ma'lumot beradilar. U yerda bemorlar muntazam davolanib, shifokorlar kuzatuvida bo'ladilar. Bu mazkur kasalliklarga qarshi kurashning muhim shartidir. Dispanser bemorlarga ixtisoslashtirilgan yordam (poliklinika va statsionarda) ko'rsatib qolmay, ularga sanatoriylarga, sog'lomlashtirish markazlariga borish uchun yo'llanma beradi va bu bilan cheklanib qolmay mahalliy kengashlar, kasaba uyushmalari, tashkilot ma'muriyati orqali bemorning turmush va mehnat sharoitini yaxshilashga (yengilroq ishga o'tkazish, parhez taomlari berish, moddiy yordam ko'rsatish) harakat qiladi. U bemorning yaqinlari bilan tanishib, ularga kasallikning oldini olishni va bemorni qanday parvarish qilishni tushuntiradi. Yurak-qon tomir kasalligi katta yoshdagilar orasida ko'proq uchrab, ularga kardiologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega, kardiologiya xizmati viloyat kardiologiya dispanserlari va boshqa tibbiyot muassasalaridagi kardiologiya bo'limlari hamda kabinetlarida ko'rsatiladi.



O'zbekistonda kardiologiya yordami ko'rsatishni har tomonlama muvofiqlashtirib turish kardiologiya ilmiy tadqiqot instituti tomonidan amalga oshiriladi. Og'ir kasalliklar (miokard infarkti) bilan og'irgan bemorlarni rehabilitatsiya qilish uchun maxsus ixtisoslashtirilgan kardiologik sanatoriylarga yuboriladi. Sil kasalligi – bu jamiyat oldida turgan katta muammodir.

Bu kasallik juda uzoq vaqt davom etib, davolash va mehnatga yaroqsizlik varaqasiga nafaqa to'lash uchun katta mablag' sarflanadi. Shuning uchun ham silga

qarshi 60 kurash tibbiyot muassasalarining muhim vazifasidir. Sil kasalini aniqlash uchun aholini ommaviy ko'rikdan o'tkazish lozim. Bu ishni tibbiyot muassasalari amalga oshiradilar. Barcha tibbiyot muassasalarida bakteriologik va immunitetni tahlil qilish usuli yordamida kasallikni aniqlash muhimdir. Balg'amda sil qo'sg'atuvchisi bo'lgan kasallarni 2–3 oy statsionarda yotqizib, JSST tavsiyasiga binoan kimyoviy terapiya o'tkaziladi. Bemor butunlay tuzalishi uchun 4–6 oyda kimyoterapiyani qayta amalga oshirish kerak. Sil bilan kasallangan oilalar alohida kvartiralar bilan ta'minlanishi lozim. Alkogolizm – ishlab chiqarishga, odamlar salomatligiga, oilaga katta zarar keltiradigan kasallikdir. Bu kasallikka qarshi kurash nafaqat sog'liqni saqlash xodimlarining, balki keng jamoatchilikning ham ishidir.



Alkogolizmda tibbiy yordam ko'rsatishni maxsus narkologik dispanserlar amalga oshiradi. U yerda kasallik aniqlanib, bemor statsionarga yotqiziladi. Spirtli ichimliklar ichish tufayli paydo bo'ladigan kasalliklarda (shikastlanishlar, alkogol psixozi, surunkali alkogolizm) mehnatga qobiliyatsizlik varaqasi berilmaydi, uning o'rniga ma'lumotnoma beriladi. Tanosil kasalliklari bilan og'rikan bemorlar soni keyingi vaqtda ko'paymoqla. Kasallikni aniqlash, muayyan aholi guruhini har tomonlama tibbiy tekshiruvdan o'tkazish, kasallik o'chog'idagi ishlarni kuchaytirish, kasallar bilan aloqada bo'lgan shaxslarni aniqlab tekshirib ko'rish, aholi orasida keng sanitariya-maorif ishlarini olib borish tibbiyot muassasalarining amalga oshiradigan asosiy tadbirlaridandir. Tanosil kasalliklari bilan og'rikan bemorlarga tashxis qo'yish va davolashga yagona yondashuv bo'lishi kerak. Bu ishni amalga oshirishda Respublika Teri va tanosil kasallikari ilmiy tadqiqot institutining tashkiliy markaz sifatidagi faoliyati muhimdir.

Foydalangan adabiyotlar

1. M.D.Axmedova, A.R.Oblokulo, S.N.Boboxo'jaev. Yuqumli kasalliklarda hamshiralik ishi. Toshkent – 2013
2. H.I. Shukurov, S.Q. Qanoatov. “Jamoada hamshiralik ishi” Tibbiyot kollejlari uchun. Darslik, 2018
3. G.S.Matnazarova, M.F.Abdukaxarova, N.O'.Ne'matova. OIV-infeksiyasining epidemiologiyasi va profilaktikasi “O'quv-uslubiy qo'llanma” Toshkent -2021.
4. Patronaj hamshiralari amaliyotida «Bolaning sog'lom bo'lish asoslari» modulini qo'llash asoslari. O'quv qo'llanma. 2013 yil
5. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami, ijtimoiy himoya, jamoa salomatligi, shuningdek, tibbiy-ijtimoiy rehabilitatsiya xizmatlarini integrallash asosida multiprofilli patronaji. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami muassasalarida amalga oshirish bo'yicha yo'riqnomalar. Astana, 2018 O'zR SSV, USAID, GAVI, “JSST/YUNISEF “Aholi orasida emlash masalalarini joriy etishda shaxslararo muloqotning ahamiyati” 2022 y.
6. O'zR SSV, USAID, YUNISEF “Immunizatsiya bo'yicha qo'llanma” 2023 yil.