

Ўзбекистон умумий амалиёт врачлари ахборотномаси

Бош муҳаррир:
Касимов Ш.З.

Таҳрир хайъати:
Абдурахимов З.А.
Ахмедов Х.С.
Жалекеева П.А.
Зохидова М.З.
Мавлянова Д.А.
Миразимов Д.Б.
Назарова Г.У.
Нармухамедова Н.А.
Рустамова М.Т.
Садирова М.А.
(масъул котиб)
Фузайлов Ф.З.
Шомансурова Э.А.

Рўйхатдан ўтиш тартиби: 02-00129.
Таҳририят манзили:
100007, Тошкент шаҳри,
Паркент кўчаси, 51- уй.
УАШ малакасини ошириш кафедраси
Тел./факс: 268-16-29, 268-08-17
E-mail: uzgp@infonet.uz
info@avuz.uz

ISSN 2181-4864

Тошкент
2012 йил

Муаллиф сўзи

Саломатликни тарғиб қилиш бўйича маълумотлар Бирламчи тиббий санитария муассасалари (ҚВП ва Оилавий поликлиникалар) учун тузилган. Умумий амалиёт шифокорлари ва ҳамширалари жамоатчилик ўртасида саломатликни тарғиб қилиш борасида тажрибага эга бўлиб доимий равишда омма ўртасида саломатлик тарғиботига бағишланган тадбирларни ўтказадилар. Саломатликни тарғиб қилиш борасида тиббиёт ходимларининг фаолиятлари бир-биридан фарқ қилиши табиий, буни назарда тутган ҳолда ва бу маълумотлар барча саломатлик тарғиботчилари томонидан кенг аҳоли орасида қўлланилиши мумкинлигини таъминлаш мақсадида таёрланган. Саломатликка оид маълумотларни тушунишга осон, қизиқарли ва ҳаммабоб усулда тақдим этишни ўзимизга мақсад қилиб кўйганмиз.

Бу модулар саломатлик тарғиботчиларига бошланғич қўлланма сифатида ишлаб чиқилган. Бунга асосланиб улар жамоатчилик билан ишлаш ўқув дастурини ишлаб чиқишлари лозим бўлади. Саломатлик тарғиботчиларига кўшимча мавзулар бўйича машғулот режалари ишлаб чиқиш тавсия этилади.

Машғулотлар ҚВП, оилавий поликлиника, маҳалла марказлари ёки аҳоли тўпланиши учун қулай бўлган ҳар қандай жойда ўтказилиши мумкин.



Эсингизда бўлсин:

Журнални ҳамкасбларингиз билан ўқиб чиқиш ва биргаликда муҳокама қилиш учун ҳамда бу саволлар журнал мазмун-моҳиятини ўқиб ва тушуниб олишда сизга кўмаклашиши учун мўлжалланган. “Ўрганиб чиқишдан ОЛДИН” ва “Ўрганиб чиқишдан КЕЙИН” бўлимларидаги жавоблар натижаларини солиштириб, Сизнинг билимингиз қай даражада яхшиланганини билиб оласиз. Тест саволларига тўғри жавоблар бирта ва ундан кўпроқ бўлиши мумкин

№	Ўрганиб чиқишдан ОЛДИН					Ўрганиб чиқишдан КЕЙИН				
	а	б	в	г	д	а	б	в	г	д
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
Натижа										

Ҳамкасбларингиз ҳам тест саволларига жавоб бериш хоҳишини билдиришса ушбу тест саволларини кўпайтириб олишлари мумкин

Тестлар

Умумий гигиена ва санитария тушунчасига киради

- а. Шахсий гигиена
- б. Хонадон гигиенаси
- в. Сув манбаларини тоза сақлаш
- г. Ҳожатхоналардан оқилона фойдаланиш
- д. Чикиндиларни мақсадга мувофиқ йўқотиш

2. Хонадон гигиенаси - бу нима?

- а. Эрталаб уйқудан турганда ва ҳожатхонага киргандан сўнг қўлларингизни совунлаб ювиш
- б. Танангиз ва сочларингизни тоза тутиш
- в. Ошхона, озиқ-овқат сақлаш омборхонаси ва овқат истеъмол қилинадиган жойларни тоза сақлаш
- г. Уйни тоза тутиш
- д. Ҳожатхоналарни тоза сақлаш

3. Тўғри эмизиш қоидалари

- а. Чақалоқни соат бўйича мунтазам эмизиб туриш
- б. Чақалоқни эҳтиёжга қараб, қанча хоҳласа, шунча эмизишингиз лозим
- в. Чақалоқнинг бошини ўзингизга қаратилган ҳолатда ушлаб туриш ва у танангизга яқин тутилганлигига аҳамият беринг
- г. Бола эмаётган пайтда ҳаракатланиши мумкин эмас
- д. Болага ҳеч қачон сунъий сўргич берманг

4. Болага қўшимча овқатлар бериш қоидалари

- а. Болани ҳаётининг дастлабки олти ойи давомида она сутидан ташқари бошқа суюқлик ва озиқ-овқатларни бериб боқиш мумкин
- б. Олти ойдан сўнг бола организми қўшимча озиқ-овқатларни қабул қила олади.
- в. Болага бериладиган овқат юмшоқ ва осон ҳазм бўладиган маҳсулотлардан иборат бўлиши керак
- г. Болага аввал гўшт, ундан сўнг ёрмали овқатлар, мева ва сабзавотлар бериш керак
- д. Болага бошқа овқатлар беришдан олдин, уни кўкрак сути билан эмизиш лозим

5. Ким учун камқонлик билан касалланиш хавфи юқори?

- а. Етарли миқдорда темир моддасини истеъмол қилмаётган ҳомиладор ёки кўкрак сути билан боқаётган аёллар
- б. Кўкрак сути билан боқилмаётган чақалоқларда
- в. 1-2 ёшли тез ўсаётган болалар
- г. 2-17 ёшдаги ўспиринлар
- д. Ҳомилалар орасида етарли вақт оралиғи бўлмаслигида

6. Туғруқ олди ҳолати

- а. Тўлғоқлар бир хил куч билан ўтади, улар орасидаги вақт ҳам ва уларнинг давомийлиги ҳам бир хил бўлади
- б. Тўлғоқлар мунтазам равишда содир бўлмаслиги ҳам мумкин
- в. Юриш ва тана ҳолатини ўзгартириб туриш тўлғоқларга салбий таъсир кўрсатади
- г. Тўлғоқлар қовуқда қаттиқ оғриқлар билан ҳам ўтиши мумкин
- д. Ошқозон фаолиятининг бузилиши

7. ЖЙЮК қандай тарқалади?

- а. Жинсий алоқа орқали
- б. Касалланган одам терисига тегиш орқали
- в. Касалдан қон, сўлак, қин ажралмаси ёки эркак уруғи каби тана суюқликлари орқали
- г. Ишлатилган ёки нотўғри зарарсизлантирилган игна, шприц ёки тиббий асбоблар орқали юқиш мумкин, агар улар касалланган тана суюқликларига теккан бўлса
- д. ЖЙЮКлар онадан болага ҳомиладорлик ва туғруқ пайтида ўтмайди

8. ОИТВ/ОИТС қандай йўллар билан юқмайди?

- а. Тана контакти, қучоқлашиш ёки қўл бериб кўришиш
- б. Уст бош ва кийимлар
- в. Биргаликда овқатланиш
- г. Йўтал ва акса уриш
- д. Ҳашаротлар чақиши

9. Сил касаллигини олдини олишга қандай ёрдам беришимиз мумкин?

- а. Сил касаллигини тўхтатишнинг энг яхши усули бу – силга чалинган беморларни даволашдан иборат.
- б. Одамларда силга эрта ташхис қўйилиши ва даволанишига ёрдам бериш, аҳолига силнинг белгиларни аниқлашни ўргатиш, сил касаллигини даволаш мумкин эканлигини тушунтириш
- в. Одамларга уйларида ҳаво алмаштириш (вентиляция қилиш) га ўргатиш
- г. Одамларга силнинг тарқалиш йўллари хақида маълумот бериш
- д. Силга чалинган беморларни махсус дорилар билан тўлиқ даволанишларини рағбатлантириш (камида 3 ой, тўлиқ курс 6 ойгача).

10. Бемор ҳуқуқлари

- а. Беморлар сифатли тиббий хизматлардан фойдаланиш ҳуқуқига эга
- б. Беморлар барча тиббиёт ходимларини ҳурмат қилишлари керак
- в. Беморлар ўз касаллиги тўғрисидаги маълумотлар сир сақланиши ҳуқуқига эга
- г. Беморлар шифокорнинг тавсиялари ва маслаҳатларига амал қилиши шарт
- д. Беморлар тиббий аралашувга рози бўлиш ёки рад этиш ҳуқуқига эга

Умумий гигиена ва санитария бўйича маълумотлар

1. Нима учун гигиена қоидаларини билишимиз ва уларга амал қилишимиз лозим?

Гигиена ва санитарияга тўғри амал қилиш инсон саломатлигига катта таъсир кўрсатади. Дунё бўйлаб ёши катта одамлар ва болалар ўртасидаги касаллик ва ўлим ҳолатлари микробларнинг одам танасига овқат, сув, қўлни оғизга солганда кириши оқибатида юз бермоқда. Оила ва жамият аъзоларининг қуйида келтирилган саломатлик асосий маълумотларига амал қилишлари натижасида микроблар тарқалишининг олди олинади ва шунинг оқибатида касаллик ва ўлимлар сони камаяди. Бу асосий маълумотларни таъкидлаб ўтиш муҳимдир. Улар самарали бўлиши учун, жамият аъзоларининг ҳар бири бу маълумотларни тўғри қабул қилиши лозим.

Санитария қоидаларига тўғри амал қилишнинг аҳамияти нимада?

Агар ҳожатхоналар тоза тутилмаса, аҳоли тоза ичимлик суви билан таъминланмаган ва махсус ахлат ташлаш жойлари бўлмаса, микроблар тарқалишини олдини олиш мушкул. Шу сабабдан ҳукумат ва жамоатчилик ташкилотлари санитария қоидаларини тўғри тарғиб қилишлари ва зарур чораларни кўришлари муҳим ҳисобланади.

Умумий гигиена ва санитария нима?

Умумий гигиена ва санитария бу жамоатчилик жойлари, яъни одамлар кўп тўпланадиган жойлар, иш жойлари, мактаблар, кўчалар ва одамлар дам олиш жойларини тоза тутиш демакдир.

Ичимлик сув манбаларини тоза тутишнинг аҳамияти нимада?

Агар сув манбалари тоза сақланмайдиган бўлса, ҳар хил юқумли касалликлар ўчоғига айланиши мумкин. Масалан, агар биз ҳайвонларни сув манбалари атрофига ўтлагани қўйиб юборсак, улар кўпинча ўз ахлатини у ерда қолдиради ва бу ахлатлар сув манбаларига тушиши мумкин.

Сувга тааллуқли бўлган энг муҳим муаммо бу ичимлик сув манбаларини тоза сақлашдир. Қишлоқ ҳудудларида сув етишмовчилик муаммоси оқибатида, кўпинча одамлар ҳар қандай манбалардан сув ишлатишга мажбур бўладилар. Нобоп сув манбаларидан фойдаланиш юқумли касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Юқумли касалликларнинг олдини олиш учун, ҳимояланманган манбалардан олинган сувни истеъмол қилишдан аввал доимо 15 дақиқа давомида қайнатиш лозим. Шуниндек мева ва сабзавотлани ювишда ҳам қайнатилган сувдан фойдаланинг.

Нима учун ҳожатхонанинг қаерга жойлашишига алоҳида эътибор бериш лозим?

- Сув манбалари тоза сақланади ва унинг ифлосланишини олди олинади
- Атроф муҳитни тозалиги сақланади
- Сувнинг ифлосланишидан келиб чиқадиган юқумли касалликларнинг олди олинади.

Чиқиндиларни мақсадга мувофиқ йўқотишнинг аҳамияти нимада?

- Сув манбаларини тоза сақлаш ва унинг ифлосланишини олдини олиш учун
- Жамоатчилик жойларини ва атроф муҳитни тоза тутиш ва хавсизлигини таъминлаш учун
- Тоза ичимлик сув манбаларига чиқиндилар тушиши натижасида келиб чиқувчи юқумли касалликларнинг олдини олиш учун.

Умумий гигиена ва санитария бўйича маслаҳатлар

1. *Шахсий гигиена*
2. *Хонадон гигиенаси*
3. *Сув манбаларини тоза сақлаш*
4. *Ҳожатхоналардан оқилона фойдаланиш*
5. *Ҳожатхоналарни тўғри жойлаштириш*
6. *Чиқиндиларни мақсадга мувофиқ йўқотиш*

1. Шахсий гигиена қоидалари:

- Эрталаб уйқудан турганда ва ҳожатхонага боргандан сўнг қўлларингизни совунлаб ювинг
- Овқат таёрлаш ва овқатланишдан аввал қўлларингизни совунлаб ювинг
- Танангиз ва сочларингизни тоза тутишга аҳамият беринг
- Тишларингизни доимо тиш чўткаси билан ювинг, айниқса эрталаб ва кечки овқатдан сўнг
- Тирноқлар тоза ва калта бўлиши лозим, айниқса болаларда

2. Хонадон гигиенаси

- Ошхона, озиқ-овқат сақлаш омборхонаси ва овқат истеъмол қилинадиган жойларни тоза сақлаш лозим
- Микробларни йўқотиш учун барча идиш-товоқларни совун билан ювинг
- Уйни тоза тутинг
- Ўйларнинг ҳавоси алмаштирилиб туриши лозим
- Ҳожатхоналарни тоза сақланг
- Қўл ювилган жойларда албатта совун бўлиши лозим
- Чиқиндиларни мақсадга мувофиқ равишда йўқотинг

3. Ичимлик суви манбаларини тоза тутинг

- Сув манбаларарига ахлат ва чиқиндиларни ташламанг
- Ичимлик сув манбаларида ҳайвонларни суғорманг
- Ҳайвонларни ичимлик суви манбалари атрофида боқманг

4. Ҳожатхоналардан тўғри фойдаланиш

- Доимо ҳожатхоналардан фойдаланинг, йўл четида ёки далада ҳожат чиқарманг (агар зарурият шунга мажбур қилса, ахлатни кўмиб қўйиш ёки ҳожатхона чуқурига ташлаб юбориш лозим)
- Уй ичи ҳожатхоналарини доимо тоза тутинг ва сувини оқизиб юборинг
- Ҳожатхона ҳидини камайтириш учун кулдан фойдаланинг 1) Кавланган ҳожатхонанинг тешиги атрофларини кул сепиб супуринг, ва 2) Чуқур ичига ҳам кул сепинг
- Ҳожатхонанинг ҳидини камайтириш, ҳашарот ва ҳайвонларнинг ҳожатхона ичкарасига кириб олишини олдини олиш учун доим эшикни ёпиб юринг
- Ҳожатхонадан фойдаланилмаётган пайтда тешик усти ёпиқ сақланиши лозим, акс ҳолда, бадбўй ҳид тарқалиб қурт-қумурсқа ва кемирувчиларни ичкарига жалб қилиши мумкин
- Уй ичи ҳожатхоналарига ҳожатхона қоғозидан бошқа нарсаларни ташламанг
- Ёш болаларга ҳожатхонадан фойдаланишни ўргатинг, агар тувак ишлатиладиган бўлса, ахлат ҳожатхона чуқурига ташланиши лозим
- Агар ҳожатхона чуқури тўлиб қолса, кўмиб ташланг ва янги чуқур қазинг, ҳожатхона чуқури тошиб кетишга яқинлашгунча кутманг.

- Ҳожатхонага боргандан сўнг ва бола ахлатини тозалагандан сўнг доимо кўлларингизни совун билан ювинг

5. Ҳожатхоналарни тўғри жойлаштириш

- Ҳожатхоналарни сув манбаидан энг камида 50 метр узоқликда қуринг, ошхона ва яшаш уйларида энг камида 20 метр узоқликда жойлашган бўлиши лозим
- Қишлоқ ҳудудларида ҳожатхоналар сув насосидан энг камида 200-300 метр узоқликда қурилиши лозим.
- Ҳожатхоналарни ер баландлиги бўйича пастроқ жойда жойлаштириш лозим (яъни, агар сув манбаси баландликда жойлашган бўлса, ҳожатхона пастликда бўлиши лозим)
- Ҳожатхона шундай қурингки ҳайвонлар одамлар ахлатига бориб қолмасин
- Агар иложи бўлса ҳожатхона устига (чуқур устига) бетон плита ишлатинг, уни тозалаш осон бўлади ва инсон ахлатини (сийдик ва ахлатни) ўзига сингдирмайди. Бу йул билан биз юқумли касалликларнинг тарқалишини олдини оламиз.

6. Ахлатни мақсадга мувофиқ йўқотиш

<u>Шундай қилинг</u>	<u>Бундай қилманг</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ахлатни маҳсус жойларга ёки идишларга ташланг ▪ Агар тўпланиб, олиб кетиланадиган маҳсус жой бўлмаса, кўмиб ташлаш лозим ▪ Ўткир нарсаларни (ахлат) ташлаш учун маҳсус жой бўлмаса, ҳожатхона чуқурига ташлаш лозим (масалан, синган идиш парчалари, игналар, шприцлар) ▪ Ахлатни сув манбалари ва яшаш жойларидан узоқроқ жойларга кўминг ▪ Иложи борича пўчоқларни уй ҳайвонларига беринг, ерга ташламанг 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ахлатни ерга ташламанг ▪ Сув манбалари яқинига ахлат тўпланмаслиги лозим (қудуқ, дарё, канал ва ҳ.к.) ▪ Ўткир нарсаларни одамлар босиб олиши ёки болалар топиб ўйнаши мумкин бўлган жойларда қолдирманг

Ахлатни қандай кўмиш керак:

1. Хонадондаги ахлатни тўпланг
2. Ахлатни чуқурга ташлашдан олдин чуқур ичига кул сепинг
3. Ахлатни чуқурга ташланг
4. Ахлат устига ҳам кул сепинг
5. Устини тупроқ билан кўминг

Ахлатни кўмиб ташлаш орқали сиз микроблар, хашоратлар ва зараркунандаларнинг тарқалишини олдини оласиз

7. Озиқ овқатларни пашшалардан ҳимоя қилинг

- Овқат ёки пўчоқлани эътиборсиз, усти очиқ ҳолда қолдирманг
- Овқатларни устини доим тоза сочиқ ёки дока билан ёпинг
- Усти ёпиқ ҳолда сақланмаган сабзавот ва меваларни истеъмол қилишдан олдин уларни ювиш лозим.

Кўкрак сути билан боқиш: саломатлик тарғиботчилари учун асосий маълумотлар

Нима учун она бола ҳаётининг даслабки олти ойи давомида фақатгина кўкрак сути билан боқиши керак?

Бола бақувват ва соғлом бўлиб ўсиши учун она чақалоқни биринчи олти ой давомида фақат кўкрак сути билан боқиши керак. Дастлабки олти ой давомида бошқа овқат ва суюқликларни бериш боланинг ўсиши ва саломатлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Фақатгина кўкрак сути билан боқиш нима дегани?

Фақатгина кўкрак сути билан боқиш, бу чақалоқнинг биринчи олти ой ҳаёти давомида унга фақатгина кўкрак сути бериб, ҳеч қандай ичимлик ва овқатларни бермаслик демакдир. Чақалоққа ҳаётининг даслабки олти ойи давомида кўкрак сутидан бошқа ҳеч нарса берилмаслик керак.

Кўкрак сути билан боқиш асослари

- 1. Фақатгина кўкрак сути билан боқишнинг аҳамияти нимада?*
- 2. Бола туғилгандан сўнг дастлабки бир неча кун давомида қандай кўкрак сути ишлаб чиқарилади?*
- 3. Етилган кўкрак сути нима?*
- 4. Барча аёллар кўкрак сути билан боқа оладими?*
- 5. Қандай сабабларга кўра онада кўкрак сути етарли бўлмаслиги мумкин?*
- 6. Тўғри эмизиш қоидалари*
- 7. Кўшимча овқатлар бериш*

1. Фақатгина кўкрак сути билан боқишнинг аҳамияти нимада?

Чунки кўкрак сути:

1. Чақалоқнинг хил касаллик ва инфекциялардан ҳимоя қилади
2. Чақалоқнинг нормал ўсиб ривожланиши учун унга зарур бўлган барча озиқ моддалар билан таъминланади
3. Она ва фарзанд ўртасида меҳр муҳаббат туйғусини яратади ва мустаҳкамлайди

2. Бола туғилгандан сўнг дастлабки бир неча кун давомида қандай кўкрак сути ишлаб чиқарилади?

Она организмида илк чиқариладиган кўкрак сути ўғиз сути деб аталади. Сутнинг бу тури чақалоқларга жуда зарур, чунки у болани зарур витамин билан таъминлайди ва ҳар хил касаллик ва инфекциялардан ҳимоя қилади. Ўғиз сути чақалоқнинг учун энг биринчи “эмлаш” вазифасини бажаради. Ўғиз сути чақалоқ туғилгандан бошлаб фақатгина бир неча кун давомида келади, шунинг учун чақалоқ туғилгандан сўнг бир неча соат ичида кўкрак сути билан боқишни бошлаши зарур.

3. Етилган кўкрак сути нима?

Чақалоқ бачадон ташқарисидаги ҳаётга ўрганаётганида унинг эҳтиёжи ҳам ўзгариб боради ва она организми етилган кўкрак сутини ишлаб чиқаради. Етилган кўкрак сути олд сут ва орқа сутдан иборат, одатда уларни суюқ ва қуюқ сут деб ҳам айтаемиз. Ҳар сафар чақалоқни эмизганимизда унга аввал олд сутни (суюқ сут) берасиз, у кўкимтир рангда бўлиб, у кўпроқ сув, витамин ва оқсилга бой бўлади, улар боланинг эҳтиёжларини қондириш билан бирга уни ҳар хил касаллик ва инфекциялардан ҳимоя қилади. Эмизиш давомида кўкрак сути секин-аста орқа сутга (қуюқ сут) айланади, кўкрак сутининг бу тури эса сарғиш рангда бўлиб, боланинг кўпроқ қувват бўлувчи ёғлар кўп бўлади. Суюқ ва қуюқ сут биргаликда ягона тўлиқ озуқа ташкил этади ва чақалоқнинг сув ва овқатга

бўлган эҳтиёжини тўлиқ қондиради. Демак, болангиз тўлиқ озикланиши учун доим иккинчи кўкракни беришдан олдин биринчисини яхши эмиб олишига имкон беринг.

4. Барча аёллар кўкрак сути билан боқа оладими?

Деярли барча аёллар эмиза оладилар, бу дегани тахминан 99% аёллар. Она организми жуда ақлли бўлади ва у чақалоғингизни эҳтиёжига қараб, унга қанча кўкрак сути керак бўлса шунча ишлаб чиқаради. Фарзанларингиз эгизак бўлган тақдирда ҳам, агар уларни иккиловини ҳам эмизсангиз, организмнинг иккала фарзандингизни тўйдириш учун етарли кўкрак сути ишлаб чиқаради.

4. Қандай сабабларга кўра онада кўкрак сути етарли бўлмаслиги мумкин?

Психологик омиллар: <i>Етарли кўкрак сути борлиги ёки чақалоқни тўйдира олишига иккиланиши</i> <i>Хавотирланиш ёки стресс ҳолатида бўлиш</i> <i>Чақалоқни эмизишига хоҳиш йўқлиги</i> <i>Чарчаш</i>	Жисмоний омиллар: <i>Чақалоқни тез-тез эмизмаслик</i> <i>Тунлари чақалоқни эмизмаслик</i> <i>Чақалоқни қисқа вақт давомида эмизиш</i> <i>Чақалоқни тўғри эмизмаслик</i> <i>Бутилка ва сўргичдан фойдаланиш</i> <i>Чақалоққа қўшимча озуқа бериш</i>
--	--

Бу зарур: Юқоридаги айтиб ўтилган сутнинг камайиб кетишига олиб келувчи барча сабабларнинг олдини олиш ёки аёлларни қўллаб-қувватлаш ва маслаҳат бериш орқали бартараф этиш мумкин.

6. Тўғри эмизиш қоидалари

- Чақалоқни тез-тез эмизиб турунг
- Чақалоқни эҳтиёжига қараб, қанча хоҳласа, шунча эмизишингиз лозим
- Чақалоқнинг бошини ўзингизга қаратилган ҳолатда ушлаб турунг ва у танангизга яқин тутилганлигига аҳамият беринг
- Чақалоқ кўкракка тўғри тутилганлигига аҳамият беринг
- Бола эмаётган пайтда бемалол ҳаракатланиши учун уни бешик ёки таранг йўргакдан бўшатиб олинг
- Болага ҳеч қачон сунъий сўргич берманг

8. Қўшимча овқатлар бериш

Бу зарур: Болани ҳаётининг дастлабки олти ойи давомида она сүтидан ташқари бошқа суюқлик ва озиқ-овқатларни бериб боқиш чақалоқ саломатлигига путур етказиши мумкин. Бу вақтда қўшимча суюқлик ва озиқ-овқатларни бериб боқиш боланинг ўсишини секинлаштиради ва инфекцияларга мойиллигини оширади.

Олти ойдан сўнг бола организми қўшимча озиқ-овқатларни қабул қила олади.

Аммо, ўғил ва қиз болаларни икки ёшгача эмизиш тавсия қилинади.

Оилани соғлом равишда шакллантириш усуллари. Контрацепция.

Фарзанд кўришни кечиктирмоқчи бўлсангиз, мавжуд бўлган бир нечта ҳомиладорликдан сақланиш услубларининг бирини танлашингиз мукин.

Масалан, контрацепция усуллари қўллаш қуйидаги ҳолларда ҳомиладорликни келтириб чиқарадиган жиддий оқибатларнинг олдини олади:

- **Жуда эрта фарзанд кўриш:** 16 ёшга тўлмаган аёлларда тос яхши ривожланмаганлиги сабабли туғруқ қийин ўтиши ва узоқ вақт давом этиши ва турли асоратлар қолдириши мумкин.

- **Жуда кеч фарзанд кўриш:** Тиббий муаммолари бўлган ёки кўп бола туққан катта ёшли (35 ёшдан ошган) аёллар учун фарзанд кўриш жуда хавфли бўлиши мумкин.
- **Фарзандлар орасидаги давр жуда қисқа бўлса:** Туғруқдан сўнг аёл организмнинг тикланиши учун ҳомиладорликлар орасидаги давр етарли бўлиши керак (2-3 йил).
- **Кўп бола туққан бўлса:** 4-дан ортиқ фарзанд кўрган аёлларда қон кетиши каби бошқа муаммолар туғруқдан олдин ва кейин жиддий асоратларни келтириб чиқариш хавфи бор.

Контрацепция ҳақида маълумот

Контрацепция қўлланиши тўғрисида қарор қилганингиздан сўнг режалаштириш усулини танлашингиз керак бўлади. Тўғри қарорга келишингиз учун турли усуллар, уларни афзаллиги ва камчиликлари ҳақида билиб олишингиз лозим. Ҳар бир усул ҳақида қуйидаги саволлар туғилиши мумкин:

- Усул са маралими? Ҳомиладорликдан яхши сақлайдими?
- ЖИЮКнинг олдини оладими? Қандай қилиб ЖИЮКнинг олдини олади?
- У хавфсизми?
- Ундан фойдаланиш осонми?
- Турмуш ўртоғингиз ҳам контрацепция усулларида фойдаланишга розими?
- Эҳтиёткорликни талаб қилувчи ва сизни хавотирга солаётган ҳолатлар? Масалан, исталганча фарзанд кўрган ёки кўкрак сути билан боқаётган аёллар.
- Усулнинг нархи арзонми?
- Уни топиш осонми? ҚВПга тез-тез бориб туриш зарурми?
- Усулнинг ножўя таъсири муаммо келтириб чиқариши мумкинми?

Ёдда тутинг, ўзингизга мос келадиган усулни фақат ўзингиз танлашингиз керак.

Энди, ҳомиладорликдан сақловчи 5та усул ҳақида суҳбатлашамиз:

1. Ҳомиладорликдан сақловчи дорилар

Ҳомиладорликдан сақловчи дорилар (таблеткалар) овуляцияни (тухумдондан етилган тухум ҳужайрасининг бачадонга тушиши) сўндиради, яъни бачадон бўйни шиллигини қуюклаштиради ва бачадон шиллиқ каватида ўзгариш содир қилиб, уруғланишга йўл қўймайди. Ҳомиладорликдан сақловчи дориларни ҳар куни бир вақтда ичсангиз, бутун ҳайз оғи давомида ҳомиладорликдан сақлайди.

Аёл таблетка ичишни тўхтатса, тез орада (одатда 3 ой ичида) ҳомиладор бўлиши мумкин.

Ҳар бир дори-дармоннинг ножўя таъсири бўлгани каби, ҳомиладорликдан сақловчи дориларнинг ҳам бундай таъсири бор. Бунда қуйидаги белгилар кузатилиши мумкин:

- Кўнгил айланиши ёки қайт қилиш
- Бош айланиши ёки асабийлашиш
- Бош оғриши
- Ҳайз даврининг ўзгариши
- 1-2 килограмм вазн ортиши ёки вазн йўқотиш

Ҳомиладорликдан сақловчи дориларнинг ножўя таъсири вақтинчалик бўлиб, танангиз таблеткаларга ўрганиб кетгандан сўнг (одатда биринчи 2-3 ойдан кейин) ўтиб кетади. Таблеткаларни кечки овқат пайтида ёки ётишдан олдин ичиш кўнгил айланиши ва қайт қилишнинг олдини олади. Ҳомиладорликдан сақловчи дорилар жинсий йўллар билан юқадиган касалликлар, жумладан ОИТВ/ОИТС билан касалланишнинг олдини олмайди.

2. Инъекциялар (ҳомиладорликнинг олдини оладиган уколлар)

Тиббий ходим уколларни қуйидаги жадвалга асосан қилиши керак:

- Депо-Провера – ҳар 3 ойда қилинади
- Норэстрат – ҳар 2 ойда қилинади

Инъекциялар биринчи уколдан сўнг 7 кун ўтиб таъсир қилишни бошлайди. Ҳомиладор бўлиш учун укол олишни тўхтатиш керак, аммо аёлнинг ҳомиладорлик бўлиш қобилияти тикланиши учун кўпроқ вақт кетиши мумкин - баъзан, бир йилгача ўтиши мумкин.

Инъекцияларнинг кўп учрайдиган ножўя таъсири:

- Ҳайз даврининг қисқариши ёки тўхташи, кўп ёки оз миқдорда қон кетиши ва бошқа ўзгаришлар;
- Иштаҳа очилиши/йуқолиши натижасида ўртача 1-2 кг вазн ортиши ёки вазн йўқотиш.

Инъекциялар жинсий йўллар билан юқадиган касалликларни, жумладан ОИТВ/ОИТС билан касалланишнинг олдини олмайди.

Самарадорлиги: Уколлар орасидаги давр тўғри ташкил қилинса, жуда самарали бўлади.

3. Спирал (Бачадон Ичи Воситаси)

Спирал- малакали тиббиёт ходими томонидан бачадонга ўрнатиладиган кичик ҳажимдаги мослама. У бачадонга қўйилгандан сўнг эркак уруғининг бачадон найларига ўтишидан сақлайди. БИВ бачадонда 10 йилгача туриши мумкин, аммо бу унга зарар етказмайди. БИВ энг кўп учрайдиган турлари пластмасса ёки пластмасса ва мисдан тайёрланган. БИВ жинсий йўллар билан юқадиган касалликлар, жумладан ОИТВ/ОИТС билан касалланишнинг олдини олмайди. Шуниндек, жинсий йўл орқали юқадиган касаллик билан касалланган аёлга БИВни ўрнатиш жинсий аъзоларнинг яллиғланиш касалликлари (ЖАЯК) каби жиддий асоратларни келтириб чиқариши мумкин. ЖАЯК эса, бепуштлиқка олиб келади.

БИВнинг кўп учрайдиган ножўя таъсири:

- БИВ ўрнатилгандан сўнг биринчи ҳафта давомида оз миқдорда қон кетиши;
- Дастлабки ойларда ҳайзнинг узоқ давом этиши, оғриқли кечиши ва кўп қон кетиши. Бу одатда 3 ойдан сўнг ўтиб кетади.
- Камқон ёки БИВ ўрнатилгандан сўнг камқонлик хасталигига дучор бўлиш хавфи юқори бўлган аёллар бу усулни қўлламаслиги лозим. Самарадорлиги: Жуда самарали.

4. Презерватив

Презерватив эркак уруғини аёлнинг жинсий аъзоларига тушишига тўсқинлик килади. Презерватив эркак ёки аёл организмнинг фаолиятига таъсир қилмайди. Бу усулнинг ножўя таъсири ҳам жуда кам. Аёлнинг кўкрак сути билан боқишига таъсир кўрсатмайди ва шуниндек, жинсий йўллар билан юқадиган касалликлар, жумладан ОИТВ/ОИТС билан касалланишнинг олдини олади. Аёл ҳомиладор бўлишни хоҳласа, у ва унинг турмуш ўртоғи презервативдан фойдаланмасликлари керак. Презервативлар дорихоналарда сотилади. Самарадорлиги: Тўғри ва доимо ишлатилганда жуда самарали бўлади.

5. Лактация Аминорея Усули (ЛАУ)

Яқинда она бўлган аёл ҳомиладорликдан сақланиш учун ЛАУ дан фойдаланиши мумкин, бунда у болани фақат кўкрак сути билан боқиши керак. Болани фақат кўкрак сути билан боқиш чақалокка кўкрак сутидан бошқа ҳеч нарса (ҳеч қандай озуқа ёки суюқлик) бермасликни англатади. Она болани ҳар куни камида 8-10 маротаба эмизиши керак, шу жумладан, тунда камида 2 маротаба. Бу усул аёл тухумдонидан етилган тухум ҳужайранинг бачадонга тушишини олдини олади ва шу тариқа онани ҳомиладорликдан сақлайди. ЛАУ куйидаги ҳолатлардагина кутилган натижа беради:

- Бола ёши 6 ойликдан кичик бўлиши,
- Она болани фақат кўкрак сути билан боқиши, ва
- Онанинг ҳайз даври тикланмаган бўлиши керак.

ЛАУ жинсий йўллар билан юқадиган касалликлар, жумладан ОИТВ/ОИТС билан касалланишнинг олдини олмайди.

Самарадорлиги: Тўғри фойдаланилса, биринчи 6 ой давомида самарали бўлади.

6. Каледар усули

Календар усулидан фойдаланиш учун аёл ҳайз даврининг ҳомиладор бўлиш эҳтимоли юқори бўлган кунларини аниқлаши керак. Жуфтлик бундай кунларда жинсий алоқадан сақланиши ёки презервативдан фойдаланиши керак. Аёлнинг ҳомиладор бўлиши эҳтимоли юқори бўлган кунлар махсус формула ёрдамида аниқланади. Ҳайз даври номунтазам бўлган аёллар учун ҳомиладор бўлиш эҳтимоли юқори бўлган кунлари аниқлаш қийин бўлади. Ҳайз даврининг номунтазам бўлиши ҳомиладорликдан сақловчи дориларни ичиш ёки инъекцияларни қабул қилишни тўхтатганда, яқинда фарзанд кўрганда, болани фақат кўкрак сути билан боққанда, биринчи марта ҳайз кўрганда ёки менопауза (ҳайз кўришнинг тўхташи) бошланганда содир бўлади. Календар усулининг ноҳўя таъсири йўқ, аммо у жинсий йўллар билан юқадиган касалликлар, жумладан ОИТВ/ОИТС билан касалланишнинг олдини олмайди.

Самарадорлиги: Қисман самарали усул. Тўғри ва доимий равишда фойдаланилса самараси ортади.

Она ва боланинг тўғри овқатланиши бўйича маълумотлар

Ҳомиладорлик даврида аёл организмда кескин ўзгаришлар содир бўлади. Жумладан, қон ҳажми ортиб боради; тўғруққа тайёрланиш жараёнида бачадон ва мушаклар кенгаяди, бўғимларнинг эгилювчанлик хусусияти ортади; танада сув тўпланишини келтириб чиқарувчи ва бачадонни туғруққа тайёрловчи эстероген гормони кўп микдорда ишлаб чиқарилиши натижасида оёқлар шишади; сут безлари катталашиб, эмизиш жараёнига тайёр бўлади. Бундай ўзгаришларни келтириб чиқарадиган гормонлар бўлажак онанинг кайфиятига ҳам таъсирини кўрсатиши мумкин. Аёл тўғри овқатланса, мунтазам равишда жисмоний машқларни бажарса, кўп дам олса ва унинг атрофида далда берувчи одамлар бўлса, қийинчиликларни бартараф этиш анча осонлашади.

Ҳомиладорликнинг дастлабки кунидан туғруққача бола организми –суяк, мушак, аъзолар, қон, ҳужайра, тери ва бошқа тўқималар она танасида мавжуд бўлган ва истеъмол қилинадиган озиқ-овқатлардаги озиқавий моддалардан ташкил топади. Аксарият аёлларнинг ҳомиладорлик ва эмизиш давридаги овқатланишга бўлган эҳтиёжи бошқа давридагига нисбатан баланд бўлади.

Соғлом аёлда, хаста ва нимжон аёлдан кўра, соғлом бола туғиш учун имқониятлар кўпроқ бўлади. Ҳомиладорлик даври ва туғиш жараёни ҳам соғлом она ва болада асоратсиз кечади. Бунинг учун, аёл ҳомиладорликдан олдин ва болани кўкрак сути билан эмизиш даврида яхши овқатланиши керак. Шуниндек, туғишлар орасидаги керакли бўлган вақт оралиғини (2-3 йил) сақлаши керак, чунки эмизиётган аёлнинг организми ўзини тўла тиклаб олади ва кейинги ҳомиладорликка тайёр бўлади.

Ҳомиладор аёлнинг овқатланиш тартиби қуйидаги бешта озиқ-овқат гуруҳлари маҳсулотларидан иборат бўлиши керак

1-гуруҳ Нон, картошка ва ёрмалар (круп), жумладан жўхори, гуруч ва макарон маҳсулотлари, кунига 6-11 порция

2-гуруҳ Сабзавот, мева ва кўкатлар янги узилган, консерваланган ёки қуритилган ҳолда, кунига 5-9 порция

3-гуруҳ Сут ва сут маҳсулотлари, жумладан катик, сузма, айрон, қурут, пишлоқ ва бошқа сут маҳсулотлари, кунига 2- 3 порция

4-гуруҳ Гўшт, балиқ, тухум ва дуккаклилар, жумладан ловия, мош, нўхат ҳамда ёнғоқлар, кунига камида 1- 3 порция

5-гуруҳ Ҳайвон (қўй ва мол) ёғи, ўсимлик ёғи ва ширинликлар, кунига 2 чой қошиқдан кўп истеъмол қилмаслик лозим. Ҳайвон ёғларига сариеғ, қаймоқ, мол ёғи, (масалан, думба ёғи) киради. Ширинликларга эса, шакар, мураббо, парварда, печак холва, шоколад, печенье ва ҳолваи тар киради.

1-гурух. Бир порция таркиби

- 1 бўлак нон, патир (30-40 гр)
- ½ кичкина думалоқ булка
- 1 та тешиккулча
- 3 та қоқи ёки озгина крекер печенъеси
- ½ чинни (100 гр) қайнатиб пиширилган каша (гуруч, жўхори, гречка (қорабуғдой)
- ½ чинни (100 гр) қайнатилган макарон маҳсулотлари
- 1 ўртача картошка (тахминан 100 гр)
- ¾ (тахминан 30 гр) таёр куруқ нонушта (маккажўхори упаси)

2-гурух. Бир порция таркиби

- 160 мл мева ёки сабзавот шарбати
- ½ пиёла (тахминан 100 гр) қайнатилган ёки янги узилган сабзавотлар
- 1 пиёла яшил баргли сабзавотлар (исмалоқ, салат карам, оддий карам, яшил пиёз, кашнич, укроп, петрушка)
- 1 ўртача помидор, бодринг, болгар қалампери (100 гр)
- 1 ўртача мева (100 гр)
- ½ пиёла (тахминан 100 гр) янги узилган мева, қуритилган, яқинда музлатилган, консерваланган ёки қайнатилган мевалар).

3-гурух. Бир порция таркиби.

- 1 стакан (220 мл) ёғи олинган ёки ёғи олинмаган сут, айрон ва қатик
- 45 гр қаттиқ пишлоқ (гугурт қутиси ҳажмида)
- 1,5 пиёла (250 гр) творог, сузма ёки уй пишлоғи

4- гурух. Бир порция таркиби.

- 70-80 гр. Тайёрланган гўшт ёки 100 гр балик
- 2 та тухум
- 1-1,5 пиёла (150-200 гр) қайнатилган дуккакли маҳсулотлар (ловия, нўхат, мош)
- 2/3-1 пиёла (100-150) ёнғоқ

5-гурух. Бир порция таркиби.

- 1 чой қошиқ қаймоқ ёки сариёғ
- 1 чой қошиқ пахта ёки бошқа ўсимлик ёғи
- 1 ош қошиқ майонез
- 3 чой қошиқ шакар
- 1 тўла ош қошиқ асал ёки мураббо (джем)
- 1 бўлак шоколад (тахминан 60 гр)
- ½ бўлак торт

Ҳомиладор аёл туғилмаган болага путур етказиши мумкин бўлган баъзи ҳатти-ҳаракатлардан ҳам сақланиши лозим. Буларга: спиртли ичимликларни, шифокор тайинламаган ва қонун томонидан тақиқланган дори-дармонларни ичиш, чекиш, витамин-минераллар ва кофеин моддасини кўп миқдорда истеъмол қилиш, вазн йўқотишга ҳаракат қилиш киради. Шуниндек, овқат пайтида чой ичиш ҳам боланинг ривожланишига зарар етказиши мумкин, чунки чой организмнинг темир моддасини сингдириш қобилиятини сустлаштиради.

Аксарият аёлларда ҳомиладорликнинг дастлабки кунларида темир моддаси етарли миқдорда бўлмайди. Бу даврда эса, организмда мавжуд бўлган темир моддасининг миқдори кескин камайиб боради. Қоннинг зарур меъёрда эканлигини, плацента ва

боланинг ривожланишини таъмилаш мақсадида аёл организмида етарли миқдорда темир моддаси бўлиши керак. Ҳомиладорлик ва кўкрак сути билан боқиш даврида аёллар темир моддасига бой озиқ-овқатларни истеъмол қилиши ва шуниндек, шифокор тайинлаган темир таблеткаларни ичиши лозим.

Кўкрак сути билан боқаётган онанинг овқатланиши

Кўкрак сути билан боқиш даврида озиқавий моддаларга бой маҳсулотларни истеъмол қилиш она организмини эмизишга тайёрлайди. Болани кўкрак сути билан боқиш жараёни бардош, сабр ва ўзига ишончни талаб қилади. Буларнинг барчасига эса тўғри овқатланиш орқали эришиш мумкин.

Болани кўкрак сути билан боқаётган она махсус овқатланиш тартибига амал қилиши шарт эмас, балки тўғри овқатланса бас. У одатдаги овқатланиш тартибига қўшимча 2 бўлак нон, картошка ёки бошқа маҳсулот қўшиши мумкин.

Кўкрак сути бола ҳаётининг дастлабки олти ойи давомида энг яхши озуқа

Кўкрак сути чақалоқ учун биринчи олти ой давомида энг яхши озуқа. Бола туғилгандан сўнг, уни иложи борича тезроқ кўкракка тутқазиб керак. Ўғиз сути деб аталувчи, кўкракдан чиқадиган биринчи сут, болани ҳар хил инфекциялардан химоя қилиш учун айниқса муҳимдир. Кўкрак сути етарли бўлиши учун боланинг эҳтиёжига қараб, қанча кўп хоҳласа шунча эмизиш керак, кечасию-кундузи, энг камида 8-10 марта.

Кўкрак сути таркибида бола учун зарур бўлган барча моддалар бўлади ва болага ундан бошқа овқат ва суюқликларни бермаслик керак. Бола талаб қилганда уни кўкрак билан эмизинг ва унга бошқа ҲЕЧ ҚАНДАЙ овқат ёки ичимликлар, жумладан қайнатилган сув, чой, мол сути, айрон/қатик, печенье, сабзавотлар, гўшт, тухум ёки мева шарбатлари ва шакар берманг. Болани ушбу даврида фақат кўкрак сути билан боқиш, уни камқонлик, ичкетар ва бошқа касалликлардан химоя қилади. Камқонлик ёки бошқа касалликлар билан касалланиш хавфини камайтириш учун чақалоқ ёки болага ҳеч қачон чой берманг.

Бола олти ойга тўлганда, унга кўпроқ овқат керак бўлади

Бола ҳаётининг биринчи йили давомида жуда тез суръатда ўсиб, ривожланади. 4 ойда соғлом боланинг вазни туғилгандаги вазнига нисбатан 2 барабар ошади, яъни вазни 8-11 килограммга етади. Бу жараён катталарда содир бўлса, 70 килограммлик одамнинг вазни бир йилда 200 килограммга етиши мумкин! Бир ёшга тўлгандан сўнг боланинг ривожланиши секинлашади, ваҳоланки ҳаётининг иккинчи йили давомида вазни фақат 4-5 килограммга ортади.

Тахминан олти ойликдан бошлаб болага турли хил қўшимча овқатлар берилишига эҳтиёж туғилади, чунки кўкрак сути таркибидаги моддалар миқдори унинг ўсиши, ривожланиши ва касалликларга қарши кураши учун етарли бўлмай қолади. Бироқ, иложи борича, ўғил болаларни ҳам, қиз болаларни ҳам икки ёшгача кўкрак сути билан боқишни давом эттириш керак.

Олти ойликдан катта бўлган болага овқат тайёрлаётганда қуйдаги амалларни ёдда тутиш лозим:

- Болага бериладиган овқат юмшоқ ва осон ҳазм бўладиган маҳсулотлардан иборат бўлиши керак;
- Туз, шакар ва зираворлар қўшилмаслиги керак;
- Болага бошқа овқатлар беришдан олдин, уни кўкрак сути билан эмизиш лозим;
- Болага аввал ёрмали овқатлар, мева ва сабзавотлар, ундан сўнг гўшт бериш керак;
- Қўшимча овқатларга озгина кўкрак сути қўшиб берилса, бола уларга янада тезроқ ўрганади;
- Болага оз миқдорда қайнатиб, эзилган ёғсиз гўштни бўтқа, сабзавот ва гуручга қўшиб бериш керак;

- Тўққиз ойликдан кичик бўлган болага суюлтирилган сут ва сут маҳсулотлари бермаслик лозим, чунки улар боланинг ошқозон ва бўйрақларига зарар етказиши ва камқонликка сабаб бўлиши мумкин;
 - Болага тўқ яшил, сариқ ва кизғиш-сариқ рангли сабзавотларни бериш лозим;
 - 9 ойдан бошлаб эса, қаймоғи олинмаган сут ва сут маҳсулотларини бериш керак;
- Ёдда тутинг: Қўшимча овқатлар билан биргаликда, кўкрак сути, 2 ёшгача ўғил болалар ва қиз болалар учун ҳам бебаҳо озуқа ҳисобланади.

Камқонлик бўйича маълумотлар

Камқонлик Ўзбекистонда энг кенг тарқалган касалликлардан биридир. Одатда камқонлик билан хаста одамлар ўзларини чарчаган, суст ва қувватсиз ҳис этадилар. Айниқса ҳомиладор аёллар ва кичик ёшдаги болалар орасида камқонликнинг жиддий ва узоқ вақт давом этувчи асоратлари бор.

Камқонлик, организм етарли даражада темир моддаси олмаганидан ва уни йўқотганда вужудга келадиган қон хасталигидир. Темир моддаси қонимиздаги гемоглобин таркибида мавжуд бўлиб, бутун танамизни кислород билан таъминлайди ва бизга қувват бахш этади. Қонда темир моддаси етарли бўлмаганда, гемоглобин даражаси тушиб кетади ва одам камқонликка чалинади.

Соғлом бўлиш ва камқонликнинг олдини олиш қийин эмас – темир моддасига бой озиқ-овқатларни истеъмол қилиш керак. Махсус ёки антиқа озиқ-овқатларни ейиш шарт эмас, чунки Ўзбекистон ҳудудида тайёр ҳолда бўлган ва темир моддасига бой кўп озиқ-овқат турлари мавжуд.

Камқонликнинг олти асосий белгилари бор. Бу белгилар кузатилганда одам камқонлик билан хасталанган бўлиши мумкин.

Камқонликнинг асосий белгилари:

1. <i>Чарчоқ, бўшаишганлик</i>	4. <i>Нафас етишмовчилиги</i>
2. <i>Қувватсизлик</i>	5. <i>Иштаҳанинг йўқолиши</i>
3. <i>Бош айланиши</i>	6. <i>Ранг оқариши</i>

Юқоридаги белгилар кузатилса, камқонлик билан хасталанган бўлишингиз мумкин. Бундай вазиятда яқин атрофда жойланган ҚВП ёки поликлиникада қон таҳлилини (анализ) ўтказиш керак.

Камқонликнинг сабабларини биласизми? – Камқонлик қонда темир моддаси етишмовчилиги келтириб чиқарувчи хасталиқдир.

Ким учун камқонлик билан касалланиш хавфи юқори?

1. Темир моддасига бой озиқ-овқатларни истеъмол қилмаслик ёки организм темир моддасини унумли ўзлаштирмаслиги камқонликни келтириб чиқаради.
2. Организмга ортиқча вазифа юклайдиган жисмоний ўзгаришлар содир бўлганда камқонлик билан касалланиш хавфи юқори бўлади:
 - Етарли миқдорда темир моддасини истеъмол қилмаётган ҳомиладор ёки кўкрак сути билан боқаётган аёлларда
 - Кўкрак сути билан боқилмаётган чақалоқлар
 - Айниқса 1-2 ёшли тез ўсаётган болалар кўпроқ темир моддасига муҳтож бўладилар.
 - 2-17 ёшдаги ўспиринларга ўсиш учун керак бўлган темир моддаси зарур
3. Ҳомидалар орасида етарли вақт оралиғи бўлмаслигида (камида 2-3 йил бўлиши керак).

Темир моддасига бой озиқ-овқат ҳақида маълумот

Темир моддасига бой бўлган озиқ-овқатларнинг биринчи гуруҳи гўшт гуруҳи деб номланади. Бу гуруҳда мол, товуқ гўшлари ва балиқ киради. Буларнинг барчасида организм осон ўзлаштирадиган темир моддаси бор. Бир кунлик гўшт истеъмол қилиш меъёри 70-80 граммни ёки 100 грамм балиқни ташкил этиши зарур. Энди биз темир моддасига бой бўлган озиқ-овқатларнинг иккинчи гуруҳини кўриб чиқайлик. Бу озиқ-овқат гуруҳи дуккаклилар ва ёнғоқлар деб аталади. Буларга ловия, нўхат, мош, ёнғоқлар, бодом, pista ва бошқалар киради. Аммо дуккаклилар таркибида тана тамонидан ўзлаштирилиши қийинроқ бўлган темир моддаси мавжуд. Шу сабабли улар яхшироқ ҳазм бўлиши учун ушбу озиқ-овқатлар мева ёки сабзавотлар билан биргаликда истеъмол қилиниши керак.

Эслатма: Овқатланиётганда чой ичиш, организм ўзлаштирган темир моддаси миқдорини камайтириб юборади. Шунинг учун, чойни овқатланишдан 30 дақиқа ўтгандан кейин ичишимиз мумкин. Тоза қайнатилган сув, компот, (озгина шакарли ёки шакарсиз), мева ёки сабзавот шарбатлари чойнинг яхши ўриндоши ҳисобланади.

Туғруқ хақида маълумот

Туғруқ табиий жараён. Она соғлом бўлса ва туғруқ жараёни нормал ўтса, боланинг туғилиши учун жиддий тиббий аралашувнинг ҳожати бўлмайди. Ёдда тутинг, ҳар бир аёлда туғруқ турлича ўтиши мумкин. Қуйида келтирилган маълумотлар туғруқ жараёни хақидаги энг асосий маълумотлардир.

Тайёрлаш жараёни

Қуйида туғруқ яқинлигини кўрсатувчи белгилар келтирилган, аммо улар ҳар доим ҳам туғруқ яқинлашганлигидан далолат бермайди. Улар танангиз туғруқа қандай тайёргарлик кўраётганлиги хақида аниқ хабар берувчи асосий белгилардир. Баъзи аёллар уларни сезади, бошқалар эса сезмаслиги мумкин, бу иккала ҳолат ҳам нормал ҳисобланади. Агар бу белгилар кузатилмаса ҳам, ҳеч хавотирланманг.

- Кутилманда қувватнинг кўпайиши ёки оналик ҳиссиётининг кучайиши
- Бола бачадонда пастроққа тушади (бунда нафас олишингиз осонлашади ва тез-тез сия бошлайсиз), ўзингизни энгил сезасиз ёки
- Ошқозон фаолиятининг бузилиши
- Ичкетар
- Қонли ажралма чиқиши – қиндан бачадон бўйнини бекитиб турувчи пушту рангли қон аралаш қуюқ шилимшиқ ажралма чиқиши
- Қуюқ шилимшиқ ажралмалар чиқиши

Кўп аёллар туғруқ бошланиши муддатини аниқ билишмайди ва туғруқхонага қачон бориш кераклиги хақида хавотирланадилар. Қайси вақтда туғруқхонага боришингиз зарурлиги хақида шифокор билан суҳбатлашинг.

Туғруқ олди ҳолати

Ҳомиладорлик даврининг охирида мунтазам равишда ҳайз даврининг оғриқларига ўхшаб кетадиган, қаттиқ тўлғоқларни сезишингиз ва туғруқ муддатидан олдин содир бўлади деб ўйлашингиз мумкин. Аммо кўп ҳолатларда улар туғруқнинг бошланишидан дарак бермайди. Бу тайёрлов тўлғоқлари бўлиб, “ёлғон тўлғоқ” ёки “туғруқ олди” деб аталади. Бу ҳолат бачадон бўйнини туғруққа тайёрлашда асосий рол ўйнайди. Ёлғон тўлғоқлар тез-тез бошланиб, қаттиқ оғриқлар билан ўтади, аммо кейинчалик эса бола туғилгунга қадар бир неча соат ёки кунларга тўхтайди. Ёлғон тўлғоқлар тутганда кўпроқ юринг ва уларнинг давомийлигига ва орасидаги интерваллар узун ёки қисқалигига аҳамият беринг. Тўлғоқларнинг тўхташи ёки улар орасидаги интервалнинг бир хил бўлиб, қисқармаслиги туғруқ олди ҳолати содир бўлаётганлигидан дарак беради. Сизда “асл туғруқ” бўлаётганлиги аниқланганда ҳам хавотирланманг, чунки тўлғоқ содир бўлганда боланинг туғилишига бир қадам яқинроқ қолган бўлади. Туғруқ олди даврида куйдагиларнинг барчаси ёки баъзилари кузатилади:

- Тўлғоқлар бир хил куч билан ўтади, улар орасидаги вақт ҳам ва уларнинг давомийлиги ҳам бир хил бўлади
- Тўлғоқлар мунтазам равишда содир бўлмаслиги ҳам мумкин
- Юриш ва тана ҳолатини ўзгартириб туриш тўлғоқларга салбий таъсир кўрсатмайди
- Тўлғоқлар қовуқда қаттиқ оғриқлар билан ҳам ўтиши мумкин

Туғруқ

Тез-тез ва қаттиқ оғриқли тўлғоқлар туғруқ яқинлигини кўрсатувчи белгидир. Тўлғоқ вақтида бачадонингиз маълум бир вақт давомида мунтазам равишда қаттиқ қисқаради. Дастлаб, ич дам бўлишида, ҳайз даврида, бел оғриши ёки қин атрофининг тортишиши ва таранглашидаги каби оғриқ сезишингиз мумкин. Туғруқнинг биринчи даврида тўлғоқлар орасидаги вақт 10 дақиқа бўлиши ва улар соат ишлаши каби мунтазам содир бўлиши

мумкин ёки номунтазам, бир-бирига ўхшамаган, орасидаги вақт узок бўлган аммо қисқа тўлғоқлар тутиши ҳам мумкин. Айрим ҳолатларда, айниқса биринчи ҳомиладорликда, тўлғоқлар мунтазам содир бўлиши, узок вақт давом этиши ва қаттиқ оғриқли бўлиши мумкин, аммо бунда бачадон бўйни 3 сантиметрдан ортиқ очилмайди.

Туғруқ даврида қуйидаги белгилар кузатилади:

- Тўлғоқлар мунтазам равишда содир бўлади
- Тўлғоқлар одатда бел соҳасидаги қаттиқ оғриқлар билан бошланади ва тананинг олд қисмига қараб ҳаракатланади
- Бачадон бўйни очилади ва кенгаяди

Қоғоноқ халтасининг ёрилиши

Бачадонда бола сув ичида бўлади. Баъзан туғруқ бошланганда қоғоноқ халтаси (ҳомилани ўраб турадиган ички парда) ёрилади, аммо бу одатда туғруқ бошлангандан сўнг анча вақт ўтгач содир бўлади. Бунда қиндан суюқлик оз-оздан ёки бирданига отилиб оқиб чиқиши мумкин. Шифокорингиз билан суюқлик чиқиб кетгандан сўнг қачон шифохонага келиш кераклиги ҳақида суҳбатлашинингиз лозим, аммо қуйидаги белгилар кузатилганда, дарҳол шифокорга мурожаат қилишинингиз керак:

- Суюқлик тиниқ эмас, балки яшилроқ ёки жигарранг бўлса
- Иситма чиқса
- Суюқлик чиқиб кетгандан сўнг 12-24 соат давомида асл туғруқ бошланмаса

Суюқлик чиқиб кетгандан сўнг қинга ҳеч нарса тушмаслиги керак, шунинг учун қуйдагилардан сақланишинингиз керак: Жинсий алоқада бўлиш, ванна қабул қилиш ва қинни тиббий текширувдан ўтказиш (шифокор томонидан ўтказиладиган текширув бундан мустасно).

Барча аёлларда туғруқ турлича ўтади. Сиздаги туғруқ жараёни, ўқиб ўрганганингиздан бутунлай фарқ этиши мумкин. Танангизга ишонинг. Таёргарлик узок давом этиши мумкин, аммо танангиз ва чақалоқ туғруққа тайёргарлик кўриш давомида жуда муҳим ўзгаришларни амалга оширади!

Оғриқ

Туғруқ ҳақида гап кетганда биз кўпинча оғриқ ҳақида ўйлаймиз, аммо биз энг муҳим масала – қандай қилиб оғриқни енгиш ва ортиқча оғриқни камайтириш мумкинлиги ҳақида ўйламаймиз.

Ҳозирги пайтда кўп аёллар туғруқдан кўрқадилар. Бу оддий ҳақиқат. Яна бир оддий ҳақиқатни билишинингиз керак – кўркув оғриқни кучайтиради. Кўрққанингизда танангиз таранглашади, тана таранг бўлса, оғриқ кучаяди.

Баъзи аёллар туғруқ умуман оғриқли бўлмайди дейиши мумкин, баъзи аёллар эса туғруқ пайтида улар энг азобли оғриқларни сезганликларини айтиши мумкин. Кўпчилик аёллар эса туғруқ оғриғига чидаса бўладиган ва кутилган ҳолат деб ўйлайдилар. Кўп аёллар учун туғруқ ҳаётининг энг кучли кечинмаси, энг қийин ва машақатли жараёнидир. Бу жараёнга тайёрланишнинг бир неча усуллари бор.

Қуйидаги оғриқ ва тўлғоқларни енгиллатишга ёрдам берадиган бир нечта оддий ва самарали усуллар берилган:

- **Ҳаракатланиш:** Туғруқнинг бошланиш даврида иложи борида уйда кўпроқ бўлинг. Туғруқхонага боришинингизда ҳали ҳам туғруқ бошланиш даврида бўлсангиз муассаса ҳудуди бўйлаб юринг ёки уйга қайтинг. Ҳаракат қилинг ва тана ҳолатини ўзгартириб турунг. Тананинг тик ҳолатда бўлиши, яъни юриш оғриқларни камайтиради. Шуниндек, бу ҳолат ўзинингизни хотиржам тутишга ва тўлғоқларнинг самарали ўтишига ёрдам беради. Шуниндек, қўл ва тиззаларни ерга тираб туриш, бел оғриғини камайишига ёрдам беради.

- **Овқатланиш:** Тўлғоқ даврида суяқликлар ва енгил овқатларни истеъмол қилиб туришингиз керак. Агар иштаҳа бўлмаса шарбат, асалли чой ёки суяқ овқат ичишингиз мумкин. Бу сизнинг танангизга қувват бағишлайди, сувсизланишнинг олдини олади, туғруқни енгил ўтишига, тўлғоқ оғриқларни енгилга ёрдам беради ва чақалоқнинг асоратларсиз туғилишини таъминлайди. Туғруқ жараёни узок масофа (марафон) югуриш учун сарфланадиган куч-қувватни талаб этади.
- **Нафас олиш:** Қандай нафас олиш кераклигини биласиз – кўпроқ очик ҳавода юринг ва чуқур нафас олишга ҳаракат қилинг! Бу асабларингизни тинчлантиради, танани бўш тутишга, диққат-этиборингизни бир жойга тўплашга ва туғруқ жараёнининг уддасидан чиқишингизга ёрдам беради. Нафасингиз тананингизнинг ҳар бир қисмига кислород етказиб беришини тасаввур қилинг. Оғиз очиб чуқур нафас олинг ва ўзингизни бўш тутишга ҳаракат қилинг.
- **Далда берилган ёрдам:** Атрофдагилар билан кўпроқ дўстона мулоқотда бўлсангиз, ўзингизни енгил, қўллаб-қувватланаётган ва севикли эканлигингизни ҳис қиласиз. Шу сабабли, турмуш ўртоғингиз (ёки онангиз)дан сиз билан туғруқхонада бирга бўлишини сўрашингиз мумкин. Аксарият аёллар туғруқ даврида далда бериш, қўл ушлаш ва массаж қилиш каби қўллаб-қувватлашнинг турларини қадрлайдилар. Атрофдагилардан чўккалаб ёки тиззалаб ўтирганингизга ёрдам беришни ёки қўлтиклаб олишни сўрашингиз мумкин.
- **Туғруқхонада сизга далда берадиган одамлар:** Қўллаб-қувватлаши, кўнглингизни кўтариши, қатъий бўлиши керак. Энг муҳими, улар сизга диққат-этибор билан қараши керак, ваҳоланки сиз туғруқ жараёнини бошингиздан ўтказаяпсиз!

Туғруқ

Бачадон бўйни тўла очилганда ёки камида 10 сантиметрга кенгайганда сиз туғишга тайёр бўласиз. Болани боши тосга чуқурроқ ўрнашгани сари кучли босим сезасиз. Қаттиқ кучаниш ана шу пайтда бошланади. Бачадон ўз-ўзидан таранглашади, кучанганда ва бўш қўйганда болани ташқарига итара бошлайди.

Бола туғилиши йигирма дақиқадан беш соатгача давом этиши мумкин. Бачадон қисқариши орасида дам олиш ва кучаниш келганда кучаниш қувватни сақлашга ёрдам беради. Одатда бу жараён аста-секин ўтади. Кўп ҳолларда боланинг боши бачадон қисқарганда пастга, кейин яна орқага ҳаракатланади. Боланинг боши туғилиш йўлининг охирига келганда жинсий оралик аста-секин очилади. Дастлаб боланинг боши кўринади. Баъзида эса, бола одатдан ташқари ҳолатда бўлиши ва думба билан келиши мумкин. Бола навбатдаги бачадон қисқаришидан олдин ёки кейин туғилади. Баъзан, бош кўрингандан сўнг боланинг бутун танаси ўзи ҳам бирданига чиқиб кетади, баъзан эса, аста-секин чиқа бошлайди.

Бола туғилиши биланоқ уни кўлингизга олиб, ўзингизга яқин тутинг, Бунда у танангизга тегиб турсин, исингизни ҳидласин, овозингизни эшитсин, сизни ва атрофингиздаги одамларни кўрсин. Болангизни силанг ва у билан гаплашинг, болангиз туғилгандан кейинги вақтдан завқланинг.

Болангиз туғилганидан сўнг, уни бир ёки икки соат ичида эмизинг. Чақалоқ биринчи кўкрак сути ёки ўғиз сути билан бирга унинг таркибидаги ҳар хил касалликлардан ҳимоя қилувчи зарур витамин ва озиқ моддалари олади. Чақалоқларда туғма сўриш рефлекси бўлиб, уларни эмизиш хоҳлаш даражаси ва эмишни бошлаш учун кетадиган вақт турлича бўлади. Бола кўкрагингизга ўрганиши учун унга бироз вақт беринг.

Болангиз туғилди! Уни иложингиз борича соғлом ва хавсиз туғдингиз! Энди сиз болангизнинг кундалик фаолияти билан машғул бўласиз, турли саргузаштларни бошдан кечирасиз ва она бўлиш кувончи ва ташвишларидан баҳраманд бўласиз.

ЖЙЮК хақида маълумот

ЖЙЮК хавфли ва юқумли бўлиши мумкин. Улар вақтида даволанмаса, жиддий касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

ЖЙЮК нима?

ЖЙЮК – жинсий йўллари билан юқадиган касалликлар дегани. У касалликлар бир одамдан бошқа одамга, асосан жинсий алоқа орқали юқади. ЖЙЮК ҳар қандай жинсий фаол бўлган эркак ёки аёлга ёши, ирқи ёки ижтимоий мавқеидан қатъий назар, юқиши мумкин. Шуниндек, одам ҳаёти давомида жинсий шериклари сони қанча кўп бўлса, ЖЙЮК юқиш хавфи шунчалик юқори бўлади.

Бугунги кунгача, дунё бўйича 20дан ортиқ ЖЙЮК тури аниқланган. Уларнинг ичида энг кўп учрайдиганлари, бу сўзак (гоноррея), захм (сифилис), трихомоноз, хламидия, генитал герпес (пуфакли лишай), генитал сўгаллар (ўткир учли кандилома) ва ОИТВ/ОИТСдир.

ЖЙЮКлар вақтида аниқланиб, даволанмаса, жиддий оқибатларга олиб келишлари мумкин. Баъзи ЖЙЮК турлари бепуштлиқ, бачадон саратони (раки), кўрлик, юрак хасталиклари, руҳий касалликлар, бўғимларнинг шикастланиши ва ҳатто ўлимга ҳам олиб келиши мумкин. Шу нарса истобланганки, ЖЙЮК билан касалланган одамда ОИТВ/ОИТС касаллигини юқтириб олиш хавфи юқорирок бўлади.

Одам ЖЙЮК билан касалланганда куйидаги белгилар кузатилиши мумкин.

ЖЙЮКнинг белгилари:

- 1. Қин, олат ёки йўгон ичакдан галати ажралмалар чиқиши*
- 2. Сийганда ёки жинсий алоқа пайтида оғриқ ёки ачишиши бўлиши*
- 3. Эркакларда мойкнинг оғриши*
- 4. Жинсий аъзолар ёки оғиз атрофида нўрсилдоқ, ярача, сўгал ва тошмаларнинг пайдо бўлиши ёки шишиб кетиши*
- 5. Иситма, бош оғриғи, мушакларни оғриши ва қовуқ, қўлтиқ ёки бўйин безларининг шишиб кетиши каби одатда грипп билан касалланганда кузатиладиган белгилар.*

Аксарият ЖЙЮК турларининг белгилари бошланғич даврда яққол кузатилмайди, шунинг учун ЖЙЮК билан касалланган одам бутунлай соппа-соғ бўлиб кўриниши мумкин. ЖЙЮК билан касалланганликни аниқлашнинг ягона йўли тиббий кўрикдан ўтиш ва лаборатория таҳлилларини (анализ) ўтказишдир. Баъзан белгилар ўз-ўзидан йўқолиб кетиши мумкин, лекин бу касаллик ҳам ўтиб кетди дегани эмас. Касалликдан одам охиригача даволанмаса, касаллик одам организмида қолади ва бошқа одамга ўтиши мумкин. Агар бирор киши ЖЙЮК билан касалланган бўлса, у ўз жинсий шериги билан тиббий кўрикдан ўтиши ва даволаниши лозим, акс ҳолда улар бир-бирларига касалликни яна юқтиришилари мумкин.

ЖЙЮК қандай тарқалади?

Аксарият ЖЙЮКлар жинсий алоқа орқали тарқалишига қарамасдан уларнинг баъзилари бошқа йўллар билан ҳам юқиши мумкин, жумладан:

- Касалланган одам терисига тегиш
- Касалланган одамнинг қони, сўлағи, қин ажралмаси ёки эркак уруғи каби тана суюқликлари орқали
- Ишлатилган ёки нотўғри стерилланган игна, шприц ёки тиббий асбоблар орқали юқиш мумкин, агар улар касалланган тана суюқликларига теккан бўлса
- Баъзи ЖЙЮКлар онадан болага ҳомиладорлик ва туғруқ пайтида ўтиши ва болада жиддий касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

ЖЙЮКларнинг олдини олиш

ЖЙЮКларнинг олдини олишнинг энг яхши йўли жинсий алоқадан сақланишдир. Лекин ЖЙЮКларнинг олдини олиш ёки касаллик юктириб олиш хавфини камайтиришнинг бошқа йўлари ҳам бор:

- Фақатгина сизга содиқ бўлган одам билан жинсий ҳаёт кечириш
- Биттадан кўпроқ жинсий шериги бўлган одам билан жинсий алоқада бўлганда, ҳар доим презервативдан фойдаланиш;
- Жинсий ҳаётни бошлашни иложи борича кечиктиришга ҳаракат қилиш, чунки жинсий ҳаётни бошлаганда одам қанчалик ёш бўлса, ЖЙЮКларга мойиллик шунчалик юкори бўлади.

ЖЙЮКларни даволаш

Одамлар кўпинча ЖЙЮКни даволаш учун тиббиёт ходимларга мурожаат қилишдан кўрқишади ёки уялишади, ваҳоланки ЖЙЮКларнинг аксариятини даволаса бўлади. Касалланган одам шифокорга қанчалик эрта мурожаат қилса, касалликнинг тузатиб бўлмайдиган оқибатлари ва ЖЙЮКлар тарқалишининг олдини олиш шунчалик осон бўлади.

Хламидия, сўзак ва захм касалликлари бактериал инфекциялардан келиб чиқади ва уларни антибиотиклар ёрдамида даволаш мумкин. Лекин генитал герпес, генитал сўгаллар ва ОИТВ/ОИТС каби бошқа ЖЙЮКлар вируслардан келиб чиқади ва буларни даволаб бўлмайди. Лекин баъзи дорилар ёрдамида бу касалликлар асоратини енгиллаштириш ва белгиларнинг пайдо бўлишини кечиктириш мумкин. Одам ўзини ЖЙЮК билан касалланганлигига шубҳа қилса, касалланганлигини тиббий кўриқдан ўтиб, аниқлаши керак. Бу билан у жинсий шеригининг ЖЙЮК билан касалланишининг олдини олиши мумкин.

ОИТВ/ОИТС тўғрисида маълумот

ОИТВ ёки Одам Иммуниетет Танқислиги Вируси ва ОИТС ёки Ортирилган Иммуниетет Танқислиги Синдроми. ОИТВ одамдан одамга вирус орқали тарқаладиган юқумли касалликдир. Бу касаллик ҳозирги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида учрайди ва баъзи мамлакатларда оддий ҳолга айланиб бормоқда. Биз ОИТВ ва ОИТС ҳақида маълумотга эга бўлсак ва бу ҳақида оила аъзоларимиз ва дўстларимиз билан суҳбатлашиш орқали бу касалликдан ўзимизни ҳимоя қила оламиз.

ОИТВ нима?

ОИТВ кўзга кўринмайдиган, вирус деб аталувчи микроб. ОИТС – одам ОИТВ вирусини юктириб олгандан сўнг келиб чиқувчи касаллик.

Одам ОИТВ ни юктириб олганда нима бўлади?

ОИТВ ни юктириб олганда, вирус одамнинг инфекцияларга қарши курашувчи ҳимоя тизимига ҳужум қилади. ОИТВ ҳимоя тизими ҳужайраларини секин аста ўлдириб боради ва бора-бора тана ўзини микробларга қарши ҳимоя қила олмайди. Одам маълум вақт давомида ўзини яхши ҳис қилиши мумкин, баъзи одамлар эса 5-10 йил давомида ўзида ҳеч қандай ўзгаришлар сезмаслиги мумкин. Лекин охир-оқибатда танангиз микробларга қарши курашиш қобилиятини йўқотади. ОИТВ одамлар кўпинча ўзлари билишмайди. Сизда ОИТВ бор ёки йўқлигини аниқ билишнинг ягона йўли ОИТВ текширувидан ўтишдир. Агар сизга ОИТВ юққан бўлса, ўзингизни соғлом ҳис қилсангизда вирус сиздан бошқаларга юқиши мумкин. Одамнинг кўринишига қараб унинг ОИТВ билан касаллангани айтиб бўлмайди. ОИТВ/ОИТС даволаб бўлмайдиган касаллик.

Қачон одам ОИТСга учрайди?

Одам танасининг ҳимоя тизими заифлашиб, оддий инфекция ва касалликларга курашиш қобилиятини йўқотганда ОИТС келиб чиқади. ОИТС касаллигининг белгилари турли одамларда турлича бўлиши мумкин. ОИТС га учраган одам оддий касалликлар билан ҳам тездагина ётиб қолиши мумкин. Куйида ОИТС билан оғриган беморларда учрайдиган кенг тарқалган касалликлар келтирилган. **Агар бирор кишида бу касалликларнинг бирортаси кузатилса, бу одамнинг ОИТС билан касалланган дегани эмас.**

- Иситма
- Ичкетар
- Тери тошмалари
- Капоси саркомаси (қон таначалари ва лимфоцитлар саратони)
- Бел темирткиси
- Кўнгил айнаши ва қайт қилиш
- Нафас йўли касалликлари, жумладан, йўтал, сил, пневмония
- Оғиз бўшлиғи ва томоқ инфекциялари, жумладан, учуқлар, ёрилишлар, замбуруғли инфекция.
- Руҳий хасталик ёки заифлик

ОИТВ текшируви қандай бўлади?

ОИТВ танага кирганда, организм вирусга қарши курашиш учун антитаналар (танага кирган ёд микробларга нисбатан организмда ишлаб чиқариладиган ҳимоя воситаси) ишлаб чиқаришини бошлайди. Қон таркибида антитаналар одатда 4-8 ҳафта, сўнг намоён бўлишга етарли антитаналар ишлаб чиқариш учун олти ойгача вақт ўтиши мумкин. ОИТВ текшируви қондаги ана шу антитаналарни аниқлашга қаратилади. Бу, одамнинг ОИТВ вируси билан касалланганини аниқлашнинг ягона усули. Агар ўзингизда ОИТВ мавжуд, деб шубҳа қилсангиз, албатта тиббий муассасага ёки аноним текширув марказига мурожаат қилинг. Ёдингизда тутинг, ОИТВ текшируви учун қўйидагилар бўлиши лозим:

- Сизнинг розилигингиз
- Текширувдан олдин ва кейин маслаҳат бериш
- Сир тутиш, натижани сиздан бошқа ёки сиз хабардор қилишга қарор қилган одамлардан бошқа ҳеч ким билмаслиги лозим

ОИТВ текширувидан ўтказишнинг афзалликлари:

- Агар сизда ОИТВ йўқлиги аниқланса, ўзингизни бу вирусдан қандай ҳимоя қилишни ўрганасиз ва ҳеч қачон бу касалликка учрамайсиз
- Агар сизда бу вирус аниқланса, сиз
 - ОИТВнинг атрофингиздагиларга тарқалишини олдини оласиз
 - Даволанишни эрта бошлайсиз
 - Яшаш тарзингизга ўзгаришлар киритасиз ва узоқроқ ҳаёт кечиришингиз мумкин
 - Ўзингиз ва оилангиз келажаги учун режалар тузасиз

ОИТВ қандай тарқалади?

ОИТВ касалланган одамларнинг тана суюқликларида яшайди, жумладан қон, уруғ (сперма) ва қин (аёллар жинсий органи) суюқлигида. Вирус шу суюқликлар бошқа бировнинг танасига қуйидаги йўллار орқали юқади:

- ОИТВ/ОИТС билан касалланган одам билан жинсий алоқа қилиш
- Стерилланмаган ёки ишлатилган игналардан (укол учун) фойдаланиш, бу айниқса гиёҳвандларда кўп учрайди
- ОИТВ/ОИТС билан касалланган онадан ҳомилага ҳомиладорлик, туғруқ ёки эмизиш даврида
- Қон қуйишда ОИТВ/ОИТС билан касалланган одам қонини қуйиш

- Жамоат жойлари, яъни тиш шифокори, бошқа шифокорлар, сартарошлар, маникюр салонлари каби жойларда ОИТВ/ОИТС билан касалланган одам қони теккан ва стерилланмаган жиҳозларни ишлатиш

ОИТВ/ОИТС қандай йўллار билан юқмайди:

- Тана контакти, кучоқлашиш ёки қўл бериб кўришиш
- Уст бош ва кийимлар
- Биргаликда овқатланиш
- Йўтал ва акса уриш
- Жамоат хожатхоналаридан фойдаланиш
- Ҳашаротлар чақиши
- Шахсий гигиенага риоя қилмаслик

ОИТВ/ОИТС тарқалишини олдини олиш ҳақида маълумот

ОИТСнинг қандай тарқалиши ва уни олдини олиш ҳақида аҳолининг етарли маълумотга эга бўлиши муҳим ҳисобланади. Аммо ҳар кимса ҳам, уларга ОИТВ/ОИТС юқиши мумкинлигини тушинмасалар бу маълумотлар фойда бермайди.

Айбни қайсидир гуруҳга юклаш (жумладан, фоҳишалар, гиёҳвандлар) аҳоли орасида айнан ўша гуруҳларгина ОИТВ/ОИТС билан оғриши мумкин деган тасаввурни келтириб чиқаради. Албатта баъзи гуруҳларнинг ОИТС касаллигига йўлиқиш эҳтимоли кўпроқ бўлади. Масалан, фоҳишалар кўплаб одамлар билан жинсий алоқага бўлгани сабабли, улар бу вирусни юктириб олиши эҳтимоли баланд. Лекин ОИТВ/ОИТС жамиятдаги барча одамларга хавф солади ва барча одамлар бу касаллика қарши курашишда маъсулиятли бўлиши лозим.

ОИТВ тарқалишини олдини олиш қуйидаги йўллار орқали амалга оширилиши мумкин:

- Фақатгина сизга содиқ бўлган одам билан жинсий ҳаёт кечиринг
- Биттадан ортиқ жинсий шериги бўлган одам билан жинсий алоқада бўлганда, ҳар доим презервативдан фойдаланинг
- Томир орқали юбораладиган гиёҳванд моддаларни истеъмол қилманг
- Даволанишда таблеткалардан фойдаланишга ҳаракат қилинг
- Укол ёки томизгичдан (капельницадан) фойдаланганда бир марталик шприц ва игна ишлатилаётганлигига ишонч ҳосил қилинг
- Стоматология ёки бошқа даволаш хоналари, сартарошхона ва маникюр салонлари каби жойларда стерилланган янги асбоблардан фойдаланишни талаб қилинг.

Аҳоли орасида сил касаллиги хақида маълумот бериш

Сил касаллиги хақида нималарни билиш керак?

- Сил (туберкулёз) хавfli ва юқумли касаллик бўлиб, нотўғри даволанганда узок вақт ишга лаёқатсизлик, ногиронлик ва ҳатто, ўлим ҳолатларига олиб келиши мумкин.
- Сил касаллиги одатда ўпкага салбий таъсир қилади, бу касалга чилинган одам йўталганда, чучкирганда, гапирганда ёки тупурганда касаллик ҳаво орқали (юқади) тарқалади.
- Агар ўпка силига чалинган бемор даволанмаса, касалликни йилига 10-12 та соғ одамга юқтириши мумкин.
- Сил касаллиги ўз вақтида ва тўғри даволанса бемор одам тузалиб кетишига 100% кафолат бор.

Одамларга сил касаллиги белгиларини аниқлашни ўргатиш:

1. *Уч ҳафтадан ортиқ йўталиши*
2. *Йирингли йўтал баъзида қон аралаш йиринг*
3. *Иштаҳанинг йўқолиши, вазнининг камайиши*
4. *Умумий ҳолсизлик*
5. *Чарчоқ*
6. *Кўп терлаш, айниқса кечалари*
7. *Вақти-вақти билан пайдо бўлувчи иситма*

Сил касаллигини даволаш мумкин

- Деярли барча янги аниқланган сил касаллиги чалинган беморларни силга қарши дорилар билан даволаш мумкин.
- Даволаш курси 6-9 ойгача бўлиб, бу курсни амбулатория шароитида ҳам якунига етказиш мумкин.
- Даволаш курсини бошлагандан 2-3 ҳафтадан сўнг, бемор ўзини яхши ҳис қила бошлайди, лекин тўла соғайиб кетиш учун у даволаш курсини якунига етказиши лозим.
- Агар бемор дориларни ичмай қўйса, ёки орада курсни тўхтатса, сил касаллиги яна қайталаниши мумкин ва бу сафар даволаш жараёни қийинроқ бўлиши мумкин.
- Қонунга асосан сил касаллигини аниқлаб ташхис қўйиш ва даволаш – бепул

Сил касаллигини олдини олишга қандай ёрдам беришимиз мумкин?

Жахон Соғлиқни Сақлаш ташкилоти (ЖССТ) нинг СИЛни тўхтатиш Ташаббуси дастурига асосан, сил касаллигини тўхтатишнинг энг яхши усули бу – силга чалинган беморларни даволашдан иборат.

- Одамларда силга эрта ташхис қўйилиши ва даволанишига ёрдам беринг:
 - силнинг белгилари кузатилган беморларни маҳаллий ҚВПга жўнатиш
 - аҳолига силнинг белгиларини аниқлашни ўргатиш
 - аҳолига сил касаллигини даволаш мумкин эканлигини тушунтириш
- Одамларга уйларида ҳаво алмаштиришга (вентиляция қилиш) ўргатиш
- Одамларга силнинг тарқалиш йўллари хақида маълумот бериш
- Силга чалинган беморларни махсус дорилар билан тўлиқ даволанишларини рағбатлантириш (камида 6 ой, тўлиқ курс 9 ойгача)

СИЛ ДОТС ўзи нима?

Қисқа курсли бевосита кузатиладиган терапия (ДОТС) дунёдаги 210 мамлакатнинг 148 тасида қабул қилинган. ДОТС дастури бўйича силни даволаш натижалари юқори, ҳозиргача даволаниш кўрсаткичи 95% ташкил этади.

ДОТСнинг 5та асосий тамойиллари бор:

1. Сил касаллигини узлуксиз назорат қилиш фаолиятлари давлат томонидан қўллаб-қувватланиши
2. Тиббий муассасага ушбу касаллик билан ўзи мурожаат қилган симптоматик беморлар орасида балғамни микроскопия қилиш ёрдамида касалликни аниқлаш
3. Балғамда сил мавжудлиги тасдиқланган деярли барча беморларга олти ойдан саккиз ойгача бўлган стандартлашган даволаш режимини киритиш, шу билан бирга, даволаш курсини ҳеч бўлмаса биринчи икки ой жараёнида (ДОТС) бевосита кузатув остида олиб бориш.
4. Барча асосий анти-сил дори воситаларнинг узлуксиз ва мунтазам таъминоти
5. Ҳар бир беморнинг даволаш натижаларини ва умумий сил касаллигини назорат қилиш дастурини баҳолаш имкониятини берадиган стандартлашган ҳисобот ва ҳужжатлаштириш тизими

Сил ДОТС бўйича даволаш

- Хавф остидаги аҳолини Манту синамаси ёрдамида силга текшириш, агар натижалар орқали касалликнинг мавжудлиги аниқланса,
- Иккинчи қадам бинокюляр микроскоп билан балғамни текшириш ёрдамида сил таёқчаси мавжудлигини тасдиқлаш
- Сил касаллиги тасдиқлангач, тўртта доридан таркиб топган 6 ойлик стандарт даволаш режимини бошлаш
- ЖССТ томонидан тавсия этилган махсус силга қарши дори воситалари қуйдагилардан иборат: изониазид, рифампицин, пиразинамид ва этамбутол

Даволаниш жараёнининг кузатувчиси ким бўлади?

ДОТС дастурдаги “бевосита кузатув” элементининг энг асосий қисми “даволаш жараёнининг кузатувчи” сени тайинлашдан иборат.

Кузатувчининг вазифаси беморни кузатиш ва бемор дорисини қабул қилса, буни дарҳол тиббий ҳужжатига қайд қилишдан иборат. Шуниндек, кузатувчи беморнинг даволанишни давом эттиришини рағбатлантириб туриш кўникмаларига эга бўлади. Даволаниш жараёнининг кузатувчиси ҳар ойда бемор учун дори-дармон олади ва ҳар қандай дори қабул қилиш қоидаларига риоя қилмаслик ҳолатлари бўйича маҳаллий тиббий муассасага ҳисобот беради. Кузатувчининг асосий мажбуриятларидан кўришиб турибди-ки, бу лавозимга тиббиёт ходими тайинланиши шарт эмас, лекин кўпгина ҚВПларда айнан тиббиёт ходимлари даволаниш жараёнининг кузатувчиси вазифасини ўташади.

Бемор соғайиб кетганини қандай билиши мумкин?

Беморнинг саломатлиги ҳолатини текшириш учун даволаниш курси бошлангандан 2 ойдан сўнг унинг балғами текширилади, ундан сўнг олти ойлик даволаниш курси якунида яна бир бор шу усулдан фойдаланган ҳолда унинг соғайиш даражаси баҳоланади. Беморнинг охириги топширган балғамда фаол сил таёқчасининг ҳеч қандай белгиси топилмаса, у бутунлай соғайиб кетган бўлади.

Бемор Ҳуқуқлари ва Бурчлари буйича маслаҳатлар

Бемор ҳуқуқлари:

1. Беморлар сифатли тиббий хизматлардан фойдаланиш ҳуқуқига эга
2. Беморлар ҳурмат ва шахсийлик муҳитига ҳуқуқлари бор
3. Беморлар ўз маълумотларини сир сақланиши ҳуқуқига эга
4. Беморлар маълумот олиш ҳуқуқига эга
5. Беморлар тиббий аралашувга рози бўлиш ёки рад этиш ҳуқуқига эга
6. Беморлар ўз тиббий таъминотчиларини танлаш ҳуқуқига эга
7. Бемор бепул маслаҳат олиш ҳуқуқига эга

Бемор мажбуриятлари:

1. Беморлар барча тиббиёт ходимларини ҳурмат қилишлари лозим
2. Беморлар ўз саломатликлари учун ўзлари жавобгар
3. Беморлар шифокор билан самимий муносабатда бўлиши, касаллик аломатлари ва сабабларини батафсил ёритиб бериши ва бошқа алоқадор маълумотларни очиқ айтиши лозим
4. Беморлар шифокорнинг тавсиялари ва маслаҳатларига амал қилиши лозим
5. Беморлар шифокор қабулига тайинланган вақтда келишлари лозим

Нима учун аҳолига бемор ҳуқуқлари ва бурчлари ҳақида маълумот бериш керак?

Фуқаролар ҚВП, поликлиника, шифохона ёки бошқа тиббий муассасага ташриф буюрганда соғлиқни сақлаш тизимида бемор сифатида ўз ҳуқуқ ва мажбуриятларига эга бўладилар.

- Беморлар тиббий хизматлардан фойдаланишда ўз ҳуқуқларига эгадирлар ва бу ҳуқуқлар уларга энг яхши даъво кўрсатилишини таъминланишда ёрдам беради. Шу билан бирга бемор ҳуқуқлари уларни ўз саломатликлари учун курашишда янада фаол бўлишга ундайди.
- Бемор тиббий хизматлардан фойдаланишда ўз мажбуриятларига ҳам эга. Бу мажбуриятлар беморларнинг ўз саломатлиги ҳақида қайғуриши ва ўзининг доимий соғлом бўлиши мақсадига соғлиқни сақлаш тизими билан ҳамкорлик қилишини таъминлайди.

Беморларга энг яхши тиббий хизмат кўрсатилишини таъминлашда тиббий хизмат таъминотчиларининг^{1,2} бемор ҳуқуқларини қўллаб қувватлаши муҳим ўрин тутаети.

Албатта, ўз ўрнида беморлар ҳам масъулиятни ҳис қилишлари ва тиббиёт таъминотчилари меҳнатини қўллаб-қувватлашлари лозим.

Шифокор ўз тиббий фаолиятини бошлашдан аввал бемор ҳуқуқларини таъминлаш учун қуйдаги қасамёдни қабул қилиши лозим:

- Барча билим ва малакамни беморларни даволаш ва саломатликни ҳимоя қилишга бағишлашга
- Жинси, ёши, ирқи, миллати, тили, дини, дунёқараши, жамиятдаги ўрнидан қатъий назар барча беморларга вақт ва қувватимни аямасдан тиббий хизмат кўрсатишга
- Бемор эҳтиёжларини ўз шахсий эҳтиёжларимдан юқори қўйишга, камтар ва ҳақгўй бўлишга, доимий равишда ўз тиббий билим ва малакамни ошириб боришга
- Шифокор сирини сақлашга
- Одамларга доим меҳрибонлик кўрсатишга ва давога ишонишга
- Гиппократ ва Ибн-Сино каби буюк табиблар ишини давом эттиришга
- Бу қасамёдга бутун умрим давомида содиқ қолишга қасам ичаман

Ўзбекистонда қандай бемор ҳуқуқ ва бурчлари мавжуд?

Бемор ҳуқуқлари:

1. Сифатли тиббий хизматидан фойдаланиш ҳуқуқи.

Беморлар куйдагилардан фойдаланишлари мумкин:

- Гигиена талабларига жавоб берадиган қулай шароитда тиббий текширувдан ўтиш, даволаниш ва парвариш қилиниш;
- Самарали тиббий ёрдам олиш;
- Малакали тиббий ходимлар (шифокорлар, ҳамширалар, акушерлар, ва х.к.) томонидан кўрсатилган тиббий хизматдан фойдаланиш;
- Тиббий асбоб-ускуналар ва турли заҳираларнинг мақсадга мувофиқ, тиббиёт муассасасининг ҳажмига мос равишдаги миқдорда сақланиши
- Энг яхши тиббий хизматлардан фойдаланиш

2. Беморлар ҳурмат ва шахсийлик муҳитига ҳуқуқлари бор

- Тиббиёт ходимлари даволаш жараёнида беморларга ҳурмат ва меҳр-мурувват кўрсатишлари.
- Текширув ва маслаҳат бериш пайтида беморларга иложи борича шахсийлик муҳити яратиш лозим
- Беморларга жинси, ёши, ирки, миллати, тили, дини, эътиқоди ва ижтимоий келиб чиқишидан қатъий назар бир хил диққат ва эътибор кўрсатилиши лозим.

3. Бемор ҳақидаги маълумотлар сир сақланиши ҳуқуқи

- Маслаҳат, тиббий текширув ёки муолажа давомида бемор ҳақида олинган “сир” сақланиши керак
- Тиббий ходим беморнинг розилигисиз у ҳақида маълумотни бошқалар, шу жумладан бошқа тиббий ходимлар билан муҳокама қилмаслиги лозим, ғоят зарур ҳолатлар бундан мустасно
- Тиббий ходим бемор ҳақидаги маълумотни гавжум жойда ёки бошқалар эшитиб қолиши мумкин бўлган жойларда муҳокама қилмаслиги керак
- Агар тиббий ходим бемор ҳақидаги маълумотни гавжум жойда ёки бошқалар эшитиб қолиши мумкин жойларда муҳокама қилишига мажбур бўлса, беморнинг исми ёки ким ҳақида гап кетаётганлигини билдирадиган маълумотлар тилга олинмаслиги керак.
- Бемор розилик бермаса, маълумот сир тутилиши керак.

4. Беморлар маълумот олиш ҳуқуқига эга

- Бемор саломатлигига боғлиқ бўлган ишончли ва керакли бўлган маълумотларни олиш ҳуқуқига эга
- Бемор саломатлиги ҳолати, тиббий текширув натижалари, қандай ташхис кўйилганлиги, касалликнинг бундан кейин қандай кечишига оид тахминлар, даволаш усуллари, уларнинг оқибатлари ва ножўя таъсирлари, амалга оширилган даволашнинг натижалари тўғрисидаги маълумотларни олиш ҳуқуқига эга
- Тиббий ходим беморга саломатлиги билан боғлиқ бўлган қарорларни ўзи қабул қилишига ёрдам берувчи, маълумотларни, жумладан, даволаш усуллари, уларни оқибатлари ва ножўя таъсирлари ҳақида маълумот бериши керак
- Бемор ўзи ва оиласининг саломатлиги билан боғлиқ бўлган маълумот олиш учун тиббий ходимларига саволлар бериши ҳақли

¹Бемор ҳуқуқларининг 1996 йилнинг 29 августида қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодекси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Миллий Конституцияси томонидан муҳофаза қилинади.

² “Тиббий хизмат таъминотчилари” ибораси, бу ерда тиббиёт хизматлари кўрсатувчи мутахассислар, яъни, шифокор, ҳамшира, доя, фелдшер, лаборант ва бошқаларни англатади.

5. Беморлар тиббий аралашувга рози бўлиш ёки рад этиш ҳуқуқига эга
 - Даво ёки тиббий аралашув бошланишидан аввал бемор тиббий ходимга даволаниш ёки тиббий аралашувга рози эканлигини билдириши лозим
 - Беморлар тиббий ходим тавсия этган даъвои рад қилиш ҳуқуқига эга
 - Беморлар даволаш ёки бошқа тиббий аралашувни тўхтатилишини талаб қилиши мумкин
 - Агар бемор даволаш ёки тиббий аралашувни тўхтатилишини талаб қилса, тиббий ходим бемордан бу талабини тасдиқлаш учун тилхат ёзиб беришини сўрайди
 - Бир нечта даволаш усуллари таклиф қилинганида (масалан, контрацепция воситалари), бемор ўзи учун қандай даволаш усули ёки тиббий аралашув маъқуллигини танлаш ҳуқуқига эга.
6. Беморлар ўз тиббий таъминотчиларини танлаш ҳуқуқига эга
 - Тиббий муассасаларни танлаш имконияти бўлганида бемор тиббий ёрдам олиш учун хоҳлаган муассасага боришга ҳақли
 - Шифокорларни танлаш имконияти бўлганида бемор тиббий ёрдам учун хоҳлаган шифокорига мурожаат қилиш ҳуқуқига эга
7. Бепул маслаҳат олиш ҳуқуқи
 - Ҳар бир бемор давлат соғлиқни сақлаш тизимидаги тиббий муассасалардан касалликларни олдини олиш, оила саломатлиги, жисмоний текширув, тиббий ва руҳий саломатлик, оила қуриш, ирсий касалликлар ва бошқа масалалар юзасидан бепул маслаҳатлар олиш ҳуқуқига эга.

Бемор бурчлари

1. Беморлар барча тиббиёт ходимларини ҳурмат қилишлари лозим
 - Бемор шифокор, ҳамшира ва бошқа тиббий ходимларга ҳурмат ва эҳтиром кўрсатиши керак
 - Бемор шифокор, ҳамшира ва бошқа тиббий ходимлар томонидан кўрсатилаётган хизматларни кадрлаши керак
 - Жинси, ёши, ирқи, миллати, тили, дини, эътиқоди ва ижтимоий келиб чиқишидан катъий назар, барча тиббий ходимлар ҳурмат қилиниши керак
2. Беморлар ўз саломатликлари учун ўзлари жавобгар
 - Барча беморлар ўз саломатликлари ҳақида қайғуриши керак, яъни яхши овқатланиш, жисмоний машқларни бажариши ва гигиена қоидаларига риоя қилиши керак
 - Ўзини ёмон ҳис қилган одам дам олиши ва касалликни олдини олиш муолажаларига амал қилгани ҳолда ўзини парвариш қилиши керак
 - Ўзини тиббий ёрдамга муҳтож, деб билган одам иложи борича тезроқ тиббий ходимга мурожаат қилиши керак
 - Даволаниш зарур бўлганда, бемор шифокор берган барча маслаҳатларга айнан риоя қилиши керак (бемор даволанишни рад этган ҳоллар бундан мустасно).
3. Беморнинг шифокор билан самимий муносабатда бўлиши, касаллик аломатлари ва сабабларини батафсил ёритиб бериши ва бошқа алоқадор маълумотларни очиқ, айтиши лозим
 - Шифокор аниқ ташхис қўйиши ва самарали даволаши учун бемор ўз саломатлиги ҳолати ва унга таъсир этиши мумкин бўлган омиллар ҳақида тўлиқ маълумот бериши лозим
 - Бемор тиббий ходим бераётган саволларнинг барчасига тўлиқ жавоб бериши керак, бу тиббий ходимга аниқ ташхис қўйиш ва касалликни самарали даволашда қўл келади
 - Бемор юқори сифатли тиббий хизмат кўрсатилишини хоҳласа, тиббий ходимлар билан самимий бўлиши керак.

4. Беморлар шифокорнинг тиббий кўрсатма ва маслаҳатларга риоя қилиши лозим
- Даволаниш самарали бўлиши учун бемор шифокор айтган барча маслаҳатларга амал қилиши керак (бемор даволанишни рад этган ҳоллардан ташқари).
 - Даволаниш самарали бўлиши учун бемор шифокор тавсия қилган барча дори-дармонларни қабул қилиши керак (бемор даволанишни рад этган ҳоллардан ташқари)
 - Кўрсатилаётган тиббий ёрдам самарали бўлиши учун бемор тиббий ходим йўлланма берганда, тегишли мутахассисга учрашиши лозим (бемор йўлланмани ёки қўшимча даволанишни рад этган ҳоллардан ташқари).
5. Беморлар шифокор қабулига тайинланган вақтда келишлари лозим
- Бемор шифокор тайинланган вақтда унинг қабулига келиши лозим
 - Бемор тиббий текширувга ўз вақтида келиши лозим

Бемор ҳуқуқлари ва бурчларининг фойдаси нимада?

Иккала томон, яъни бемор ва тиббий ходимлар (шифокор, ҳамшира, ва ҳ.к.) учун бемор ҳуқуқлари ва бурчлари фойдалидир. Ҳуқуқлар ва бурчлар беморларга сифатли тиббий ёрдам кўрсатилишини таъминлайди. Бемор ҳуқуқлари ва бурчлари бемор ва тиббиёт ходими ўртасида кўприк вазифасини ўйнайди.

Тестларга тўғри жавоблар: 1 – а, б, в, г, д; 2 – в, г, д; 3 – б, в, д; 4 – б, в, д; 5 – а, б, в, г, д; 6 – а, б, г; 7 – а, б, в, г; 8 – а, б, в, г, д; 9 – а, б, в, г; 10 – а, в, д.

Тузувчилар: Қосимов Ш.З., Фузайлов Ф.З.

Таъсисчи:
Ўзбекистон
врачлар
Ассоциацияси
2011 йил
январдан ҳар
чоракда чиқа
бошлади.

Ҳурматли ўқувчи сиз бизнинг
журналга обуна бўлишингиз
мумкин. Обуна индекси:

- 917 – индивидуал обуначилар
учун
- 918 – муассаса ва ташкилотлар
учун

Нашрга берилди –
Ўлчами. Ҳажми
Адади – 1020
«DM NASHR SERVIS» МЧЖ
Босмахонасида чоп этилди
Тошкент шаҳри.
Шота Руставели кўчаси 91
ўй.