

Ўзбекистон Республикаси Олий ва Урта махсус Таълим вазирлиги

К Д П И

Химия география факултети

Тиббий билим асослари кафедраси

"Беморларни парвариш килиш"

(Маърузалар матнлари)

Тузувчилар:

Умарова С
Ибрагимова Д

Кукон- 2003 йил

Такризчи: **У.У.Курбонов.**

Ушбу маъруза матнлари педагогика институтлари
талабаларининг ТБА фанидан уқитиш учун чиқарилди.

Мустакил Республикамизнинг келажаги албатта халкнинг саломатлиги,саломатликни сақлашга боғлиқ. Ҳозирги кун талаби юксак малакали мутахассислар тайёрлаш тайёрланаётган хамираларнинг билим ва малакаларига боғлиқдир. Давр тиббиёт хамирасидан ҳар қандай шароитларда ҳам дадил бўлишни,уз ишига ҳалол виждонан ижодий ёндашиб,мустакил иш юритишни талаб қилади. Шу сабабли тиббиёт хамирасини доимий равишда мустакил ишлашга,уз касби доирасида янгича фикрлай олишга ургатиш ҳар бир педагогнинг бурчидир. Шундай экан ушбу маъруза матнлари узбек тилида педагогика олий укув юртлари ҳамда тиббиёт билим юртлари талабалари ҳамда уқини тамомлаб турли жабхаларда меҳнат қилаётган барча хамиралар учун ҳам керакли қуланмадир. Ушбу маъруза матнларида хамиралар вазифаси,соғлом ва касал болаларни парваришлаш,уларни овқатлантириш (пархезлар),сийдик-таносил системаси,касал бўлган беморларни парвариш қилиш қабилар содда ва равон тилда ёзилган. Шуларни инобатга олиб,ушбу маъруза матнларини чоп этишни (чиқаришни) тавсия этаман.

Такризчи:

Тиббиёт фанлари номзоди:

У.У.Курбонов

**Мавзу: Бемор ва шикастланган кишиларни парвариш килиш
ва унинг ахамияти.**

Режа:

1.Кадимги Шарк ва уйғониш даврида Урта Осиё табобати .

2.Беморларни парвариш килишнинг ахамияти.

**3.Даволаш ва профилактика муассасаларининг тузилиши ва
иш услуби**

**4.Беморларни парвариш килишда хамширанинг роли ва
вазифалари.**

Медицина (лотинча-даволайман) табобат, тиббиёт кишилар соглигини саклаш, мустахкамлаш умрини узайтириш, касалликларни олдини олиш, даволаш хакидаги билимлар ва шу сохадаги амалий тадбирлар мажмуидир.

Замонавий тиббиёт келиб чикиши узок тарихий даврларни ва турли карашларни уз ичига олади: турли касалликлар, уларни даволаш ва олдини олиш хакидаги билимлар асоси кадимдан халк оммасининг тажриба ва кузатишларига боглик булган. Табобат куртаклари одам пайдо булган даврдан бошлаб юзага келган. «Медицина фаолияти – дастлабки одам билан тенгдош» деб ёзган эди И.П.Павлов.

Кулдорлик жамиятида асосан укалалаш, сув муолижалари, бадантарбия ва бошкаларга купрок эътибор берилган: жаррохлик усуллари, масалан кесарча кесиш хамда бошка унча катта булмаган операциялар килинган. Бу давр шифокорлик санъатини шаклланишида тиббиёт алломаси Букротнинг (милоддан аввалги 460-377й) хиссаси катта, у купгина касалликларни ташки белгиларини, касаллик келиб чикишида турмуш тарзи, атроф мухит иклимининг таъсирини тавсиф этади. Мижоз ва гавда тузилиши турлари хакидаги таълимоти билан беморни даволаш ва унга ташхис куйишда узига хос ёндашишга асос солди. Уша даврда организмдаги 4 хил (шиллик, кон, сарик ва кора сафро)нинг узгаришига караб белгиланган. Одам танасининг тузилиши ва функциясини урганишга оид дастлабки тадқиқотлар милоддан аввалги 3- асрдаёк пайдо булган. Александриялик шифокор Герафил ва Орасистрат мурдани ёриб курган, хайвонларда турли тажрибалар утказишган.

Шаркнинг машхур табиби, комусчи олим Абу Бакр ар-Розий (865-925й)нинг табобат сохасидаги асарлари умуман жахон тиббиёти ривожланиши ва бойишида гоят улкан ахамият касб этади.

Шаркнинг яна бир машхур табиби Абу Али ибн Сино 450 дан ортик кимматли асарларни яратган либ, замонлар утиши билан бизгача факат 242 та асари сакланиб колган. Шу асарларнинг 43 таси Бухоро шахарларида касалхоналар очилди. 1918 йили Туркистон улкасидаги хамма тиббиёт ходимлари (шифокорлар, фельдшерлар, доялар, тиббий хамширалар) руйхатдан утказилди.

Согликни саклаш буйича марказий ва махаллий тиббиёт ходимларини тайёрлаш ишлари юксала борди. 1918 йилда 1 та тиббиёт билим юрти очилди (хозирги Охунбобоев номидаги тиббиёт билим юрти). 1920йилда Тошкентда Урта Осиё Давлат дорилфунуни ташкил этилди, унинг тиббиёт факултети кейинчалик (1931йил) Тошкент Давлат Тиббиёт институтига айланди. 1932йили Тошкентда шифокорлар малакасини ошириш институти ишга туширилди. Кейинрок фармацевтика, сил касаллиги, кон куйиш илмий –тадқиқот институтлари ва бошкалар ташкил этилди. Узбекистонда 30 мингдан зиёд олим ва амалий тиббиёт ходимини уз ичига олган 135дан ортик тиббиёт илмий жамияти, «Абу Али ибн Сино» нашриёти (1957й), Республика тиббиёт илмий кутубхонаси (1935й), Узбекистон Согликни саклаш музейи (1973й) ва «Сихат – саломатлик» журнали мавжуд.

Беморларни парвариш килиш ахамияти.

Беморни парвариш килиш деганда асосий хаётий эхтиёжларни (ейиш,ичиш,харакат,ичакларни ковукни бушатиш в.х) кондиришда унга кумаклашиш,касаллик холатлари (кусиш,бугилиш,йуталиш турли хил огриклар) вақтида ёрдам бериш тушунилади.

Парвариш бемор учун кулай шароит,ёқимли микроклим яратиш: хонада меъёридаги харорат ва ёруглик янги ва мусаффо хаво булиши,урин-бошларнинг кулай ва озода булиши,зарур маиший ашёлар,сигнализацияларни уз ичига олади.

Парваришлаш касаллик турига ва унга тайинланган даво тартибига боғлиқ. Касаллик вақтида инсон организмдаги аъзолар ва системаларнинг фаолияти бузилади: иштаха пасаяди, бедорлик,ухлаш мароми издан чиқади.

Даволаш хасталиқ билан курашишга қаратилган бўлса, парвариш килишнинг вазифаси касалликга қарши курашда организмнинг қучларини қувватлаб туришдан иборат.Беморни ётган хонасини шамоллатиб туриш,овқат билан таъминлаш,гигиеник шароитлар ва дам олиш,ухлаш учун қулайлик яратиш зарур. Урндан туролмайдиган айрим беморлар уялиб узларини хожатдан мажбуран тийиб турадилар ва шу билан ахволларини оғирлаштирадилар. Иккинчи томондан қарайдиган ходимларнинг қуполлиги ва жирканиши беморга рухан таъсир қилади. Баъзан касаллик давридаги парвариш хасталиқнинг қандай натижа билан тугашини хал қилади.

Биз бахтсиз ходиса содир бўлганда кишининг хаёт-мамоти зудлик билан курсатилган тиббий ёрдамга боғлиқ эканлиги яхши маълум.Бунда кишининг хаёти сақлаб қолинади ва аста-секин соғайиб боради. Даво килишнинг ахамияти баъзан қупрок, баъзан қамрок бўлади, айрим холларда эса «вақт - энг яхши табиб» дейилади.Парвариш эса доимо қерак ва у қанчалиқ яхши бўлса,бемор шунчалиқ тез соғайиб кетади,даволаш натижалари шу қадар самарали бўлади.Бепарволик билан пала-партиш қараш уз-узидан беморнинг нобуд булишига олиб қелиши мумкин.Беморни клиник улимдан қутқариш билан бирга гигиена қоидалари қупол равишда бузиладиган бўлса,бемор ётоқ яраларидан,нотугри овқатлантирилса (ич терлама) ичак тешилишидан,жуда совқотса ёки уринда қарақатсиз ётаверса,зотилжамдан олиб қолиши ҳам мумкин.

Яхши қор қиладиган даво усуллари хали топилмаган касалликлар ҳам бор,бундай холларда беморнинг соғлигини тиклаш ва унинг умрини узайтириш қаратилган парваришга боғлиқдир.

Беморларни парваришлаш 2 босқичга бўлинади:

А) Умумий.

Б) Махсус.

А) Умумий беморларни парваришлашга қандай қасал булишига қарамасдан курсатиладиган ёрдам тушунилади.

Б) Махсус беморларни парваришлашга эса қушимча курсатиладиган ёрдам тушунилади.

Масалан: 1) жаррохлик
2) гинекологик
3) урологик

4) стоматологик ва бошқалар.

Хамма даволаш муассасаларида беморни даволашда 2 даражада хизмат курсатилади.

1-даражасида врач ва хамшира бевосита беморни даволаш, парваришлаш ишлари хамширага юклатилади.

2-даражасида кичик тиббий ходимлар бемор ётган хоналарни тозалаш, беморларни гигиеник ванналар қабул қилишига ёрдам бериш, оғир касалларга тувак тутиш ва уни зарарсизлантириш қиради.

Даволаш профилактика муассасаларининг тузилиши, иш услуби.

Соғлиқни сақлаш муассасалари категориясига, талабига олиб борадиган ишга, тузилишига, қуринишига ҳамда турига қараб 4 гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳга: амбулатория, поликлиника, болалар ва аёллар консултацияси, тез ёрдам станциялари, тез ёрдам пунктлари, медицина санитария бўлими, қон қуйиш станциялари қиради.

2-гуруҳга: эпидемияга қарши санитария муассасалари қиради.

3-гуруҳга: миллий текшириш институтлари, лабораториялар, илмий иш олиб боровчи бўлинмалар қиради.

4-гуруҳга: олий ва урта медицина укув юртлари бўларга: медицина, фармацевтика, стоматология институтлари, тиш қуйиш даволаш мактаблари, тиббиёт билим юртлари қиради.

Даволаш муассасасининг асосий типлари.

1. Амбулатория - даволаш муассасаси бўлиб, маълум жойдаги аҳоли учун хизмат қиладиган ва уйда ётган беморларга тиббий хизмат курсатади. Амбулаторияда фақат хирург, терапевт, невропатолог, акушер-гинеколог ишлайди. Баъзан амбулаторияда тиш врачлари рентген кабинетлари ва лабораториялар бўлади. 80% беморларга ёрдам курсатилади.

2. Поликлиника – болхоналар қошида бўлиб, хамма мутахассис шифокорлар бўлиб беморга ҳар томонлама малакали тиббий ёрдам курсатилади. “РО” кабинет, лаборатория, ЭКГ кабинетлари, физиотерапия кабинетлари бўлади.

3. Диспансер – амбулатория ва поликлиника типда тузилган бўлса ҳам фақат махсус касалликларни олдини олиш, уз вақтида аниқлаш, даволаш, санатория қурортларга юбориш билан шугулланади. Масалан:

сил касалликларига қарши онкология, тери-таносил касалликлари, рухий – асаб касалликлари, буқоқ касалликлари диспансерлари.

Диспансер шифокорлари беморлар ва уларнинг оила аъзолари орасида санитария-оқартув ишлари олиб борадилар.

4. Консултациялар- болалар ва аёллар маслаҳатгоҳи ҳисобланади. Масалан аёллар маслаҳатхоналарида аёллар касалликларини олдини олиш, касалликларни даволаш ва хомиладорларни қуриқдан утқазиб турилади.

5. Тез ёрдам станциялари- аҳолига тез тиббиёт ёрдами курсатиладиган муассаса ҳисобланади.

6. Медицина санитария бўлими (мед. сан. қисм) – йирик завод, фабрика қошида тузилади. Ишлаш услуби поликлиникага ухшайди. Цех бўлимларига қарашли соғлиқни сақлаш пунктлари ва лаборатория ташкил қилинади. Беморларни уйда даволаш билан бирга, ишчилар орасида санитария талабларини тугри бажарилишини назорат қилади.

7.Касалхона-даволаш муассасаси булиб унда поликлиника ва амбулатория томонидан юборилган беморлар даволанади.

Касалхона тузилиши:

- 1) Кабулхона
- 2) поликлиника
- 3) даволаш-диагностика булими,кабинетлар,лаборатория
- 4) санитария-эпидемиология булими
- 5) шошилич тез ёрдам булими
- 6) ташкилий методик кабинет
- 7) паталогоанотомик булим
- 8) кушимча булимлар: дорихона,ошхона,медицина кутубхоналари киради.

8.Касалхона булимнинг тузилиши:

- 1) хар бир булим 40-60 уринли,палаталар 1-2-3-6 уринли
- 2) беморлар кундузи дам олиши учун алохида жой ёки коридор
- 3) ошхона ёки буфет
- 4) сан узел
- 5) муолажа хонаси
- 6) врачлар ва булим бошлиги учун хоналар
- 7) бош хамшира хонаси
- 9) тоза кийим,курпа-тушак турадиган хона.

Тиббий хамшира вазифалари.

Тиббиёт хамшираси имкони борича беморга ва унинг кариндошларига соғломлаштирувчи таъсирга эришиш керак. «Бемор тиббиёт учун эмас,балки тиббиёт бемор учун хизмат килиши керак». Хамшира ишдаги уз вазифаларини пухта бажариши, беморлар билан муомалада одобли ва камтар булиши,хамиша озода кийиниб юриши,пардоз-андозга берилмаслиги,энг инжик ва жиззаки беморлар билан хам умумий тил топа билиши,беморларнинг хурмат-эътиборини козониши,бемор билан мулоқотда булганда унинг касаллиги хусусида жуда эҳтиёткор булиши керак.Беморни яхши парвариш килиш аксарият хаёт учун хавфли булган турли-туман асоратларнинг олдини олади.

Хамшира вазифалари.

- 1) беморга хуш муомалада булиш,этикага амал килиш
- 2) врач берган курсатмаларни бажариш
- 3) лаборатория учун анализ йигиш
- 4) беморни рентген ва операцияга кабул килиш ва чикариш хужжатларини таёрлаш
- 5) огир беморларни назорат килиш ва овкатлантириш
- 6) палаталар, муолажа хонаси,сан-узел тозалигини назорат килиш
- 7) дорихонага талабнома ёзиш

Хамширанинг жойи алохида хона ёки коридорда булади.Постларда дори-дармон сакланадиган шкаф,беморларни парвариш килишда ишлатиладиган грелка,банка,зондлар,музхалталар солинадиган алохида шкафлар булиши керак.Хамшира хар кандай озгина бемор ахволидаги узгаришни тугри бахолаб,муолажа килиш ёки шифокорга мурожаат килиши керак.

Беморга курсатиладиган парваришлаш.

- А) Врач томонидан буюрилган муолажаларни бажариш: дори бериш,инъекция килиш,банка куйиш,горчичник куйиш,зулук солиш ва бошкалар.

- Б) Шахсий гигиенага этибор бериш: беморни ювинтириш, кийимларини алмаштириш, ётоқ яралар хосил булишини олдини олиш.
- В) Палатада ёки бемор ётган хонада санитария-гигиеник ҳолатини сақлаш.
- Г) Тиббий карта, муолажалар варақларини юритиш.
- Д) Санитария – оқартув, тушунтириш ишларини олиб бориш.

Хамширалар, урта тиббиёт ходимлари куйидаги муолажаларни уйда бажара олишлари керак:

1. Ошқозонни зонд орқали ювишни
2. Хукна килишни (тозаловчи, томчили, сифон, озиклантирувчи)
3. Газ чиқарувчи трубкалар куйишни
4. Кинни ювишни
5. (горчичник) ханталма, банка ва зулук солишни
6. дори моддаларини суртишни
7. мускул орасига, тери остига, вена ичига инъекция килишни
8. компреслар куйишни
9. артериал босимни улчашни
10. жгут куйишни
11. сунъий нафас олдиришни
12. юракни ташки массажини
13. жароҳат олганда, захарланганда, совук олганда, куйганда шифокоргача булган тиббий ёрдамни курсата олишни билиш
14. аутогемотерапия килишни
15. функционал синамалар утказишни (спирометрия)
16. томок, бурундан суртма олишни
17. физиотерапевтик муолажалар килишни
18. томокни артишни
19. кулоқни ювишни (серный пробка булганда)
20. туберкулин тйёрлаш, туберкулин диагностикани билиши керак.

Касалхонада тиббий хамшира:

puls-ни аниқлаш, суткалик диурезин миқдорини аниқлаб уларни касаллик варақасига белгилаш, лаборатория анализларини жавобларини касаллик тарихига белгилаши, рентгенологик текширувлари, ЭКГ-электрокардиограмма жавобларини белгилаб бориши ва беморга буюрилган дори моддаларига талабномалар ёзиб уларни қабул қилиб олиши керак.

Беморларни парвариш қилиш фани талабаларга оилада, уй шароитида беморларни даволаш ва парвариш қилиш ҳақида йул-йуриқлар ва тиббиёт ахлоқ-одоб қоидаларини, касалликларни олдини олиш, соғлом одамлар саломатлигини сақлаш муаммоларини бемор олдида узини тута билишни, баъзи тиббий муолажаларни бажаришни, бурч маъсулиятини, оғир ҳолатлар юз берганда беморларга ёрдам беришни ургатади.

Таянч атамлар:

1. *Хирургик* - жарроҳлик муомалаларини талаб қиладиган ҳолатлар (операциялар) қилиш
2. *Гинекологик* - аёллар аъзолари касалликларини даволовчи булим
3. *Урологик* - сийдик чиқариш аъзоларини даволовчи булим
4. *Стоматологик* - тиш касалликларини даволовчи булим
5. *Мазок (суртма)* - томок, бурундан суртма олиш (лаборатория текширувларида)
6. *ЭКГ* - электрокардиограмма, юрак мускулларида хосил булган биопотенциалларни ёзиш.

Талаба билимини синаш учун саволлар.

1. Кадимги Шарк ва уйғониш даврида Урта Осиё табобати хақида нима биласиз ?
2. Нима учун беморларни парвариш қилиш керак ?
3. Даволаш, профилактика муассасаларининг тузилиши вазифалари нималардан иборат ?
4. Беморларни парвариш қилишда ҳамширанинг вазифалари ?
5. Ҳамшира уй шароитида қандай муолажаларни бажара олиши керак ?

Фойдаланилган адабиётлар

1. *Заликина.А.С. «Беморларни умумий парвариши» Тошкент. Ибн Сино 1995й*
2. *Буянов В.М. «Первая медицинская помощь» М.Медицина 1989г*
3. *Юмашев Г.С «Первая доврачебная помощь» М.Медицина 1989г*
4. *Муратов Н.С. «Хирургик касалликлар ва бошқа беморларни парвариш қилиш» 1989й*
5. *Палеев Н.Р. «Медицина ҳамшираси справочниги» 1989й*
6. *Постнова Л.Х «Фармокология ва рецептура» 1990й*
7. *Иномов К.С. «Уйда ва қучада биринчи медицина ёрдами». Ленинград 1990й*

Мавзу: Тугри ва оқилона овқатланиш. Пархез.

Режа:

- 1. Тугри ва оқилона овқатланиш.**
- 2. Гудак болаларни овқатлантириш.**
- 3. Қушимча овқат бериш, сунъий овқатлантириш.**
- 4. Беморларни овқатлантириш.**
- 5. Овқатлантириш усуллари.**
- 6. Пархез столлари.**

Тугри овқатланиш – микдори ва сифат жиҳатидан тула қимматли, бир меъёрдаги тартибга асосланиб, соғлом одамларнинг жинсини, ёшини меҳнат турини ва бошқа омилларини ҳисобга олган ҳолда одам организмнинг ҳаёт фаолиятини, қобилиятини, ташки муҳитнинг салбий омилларига нисбатан чидамини ва юксак химоя қобилиятини таъминлайди.

Оқилона овқатланиш.

Тула кимматли	Овкатланиш тартиби	Мувозанатланган %
Белгиланган вақтда 8,12,16,20	Мунтазам (узлуксиз)	Мақсадга мувофиқ 25,35,15,25

Вазн формулалари.

- 1-ёшгача $V=TB$ (600 ёки 500 ХП) П- бола ойлари.
- 1-ёшдан сунг: $V=9+2 \text{ кг}+\text{П}$ П-боланинг ёши.
- Катта ёшдагилар:

Брок формуласи: $V=B-100(155-165)$

$$V=B-100(165-175)$$

$$V=B-110(175\text{-катта}) \text{ Б-буй узунлиги.}$$

Бонград курсаткичи: НМ БХКА

240

Б-буй узунлиги, КА-кукрак айланаси,

Купер буйича: эркаклар учун $=\frac{\text{Буй(см)} \times 4}{2,54} - 128 \times 0,453$

2,54

аёллар учун $=\frac{\text{Буй(см)} \times 3,5}{2,54} - 108 \times 0,453$

2,54

Одам овкатга булган эҳтиёжини одатда озик-овкат моддалари аралашмаси: оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минерал тузлар ва сувдан иборат овкат махсулотлари ҳисобига кондиради. Кунлик овкат рационининг энергетик киммати ва сифатий таркиби талайгина ҳолларга боғлиқ булиб, булардан одамнинг ёши, буйи ва тана вазни, касб-кори, физиологик ҳолати (масалан: хомиладорлик, эмизикли давр ва бошқалар), соғлиги ва иқлим шароитлариэнг катта аҳамиятга эга.

Окилона овкатланиш учун куйидаги шартларга:

- 1) Овкат рационининг тегишли кувват жихатига.
- 2) Овкат рационининг тула сифатлилигига.
- 3) Тугри овкатланиш тартибига
- 4) Озик-овкат махсулотларининг яхши сакланиши ва хазм булишига имкон берадиган шароитларига.
- 5) Озик-овкат махсулотларини патоген организмлардан зарарланмаслиги ва захарли моддалар тушишидан эҳтиётлаш учун уларни ишлаб чиқаришда, саклашда ва пиширишга таёрлашда санитария қоидаларига амал қилиш лозим.

Рационнинг энергетик киммати

Овкат рационининг туйимлилиги овкатга баҳо беришда муҳим миқдорий курсаткич ҳисобланади. Организм ҳаёт фаолияти учун сарфланган кувватга овкатнинг калорияси мувофиқ булиши керак. Озик –овкат махсулотларининг энергия киммати улардаги ёғ, углевод ва оксил миқдорига қараб аниқланади. 2 г оксилнинг уртача калорияли киммати 4 ккал га, углеводники 3,7 ккал га, ёғники-9,8 ккал га тенг.

Окилона овкатланишнинг асосий шартларидан бири мувозанатланган овкатланишдир.

Мувозанатланган овкатланиш-асосий озик-овкат махсулотлари, оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддаларнинг миқдор ва сифат жиҳатидан мақбул нисбатда булишини кузда тутати. Рационда айрим овкат моддаларнинг етишмаслиги ёки уларнинг нотугри нисбатда булиши овкатнинг туйимлилиги ҳатто етарли булганда ҳам соғлиққа салбий таъсир қилади. Чунки ҳар бир озик модданинг организмда узига яраша вазифаси бор.

Овкат хазм килиш аъзоларининг бир меъёрда ва озик моддаларининг яхши сингиши учун тугри овкатланиш тартибини белгилаш зарур.

Овкатланиш тартиби кунлик овкат микдорини белгиланган вақтда мунтазам истеъмол килиш ва уни мақсадга мувофиқ тақсимлашдир. Овкатланиш тартибини ишлаб чиқишда одамнинг касби, кун тартиби, ёши, организмнинг узига хос хусусиятлари ҳисобга олинади.

Нонушта-организмда булажак меҳнат фаолияти учун зарур моддалар захирасини вужудга келтириши керак, унга кунлик овкат калориясининг 20-25 фоизи тугри келади.

Тушлик-ишга киришилган, кувват сарфи кучайганлиги учун 30-35 фоизни ташкил килади.

Толма чой-тушлик ва кечки овкат оралиги узоклиги туфайли организмга мадад беришга қаратилган булиб, 10-15 фоиз булиши керак.

Кечки- овкатда енгил хазм буладиган ва нерв системасини қузгатмайдиган, сутли таомлар булиши, уни ухладан 2 соат олдин ейиш лозим. Кунлик калориянинг 20-25 фоизи тугри келади.

Оқилона овкатланишда аҳоли алоҳида гуруҳларининг овкатланишига муҳим эътибор қаратилади. Чунки ҳар бир гуруҳда узига хос овкатланиш хусусиятлари мавжуд:

А) Ақлий меҳнат билан шугулланувчи кишиларнинг меҳнати энг кам жисмоний кучланиш, лекин юқори рухий-салбий зуриқиш билан таърифланади. Бу эса юрак ишемик касалликлари, гипертония, неврозлар ривожланишига олиб келади. Шунинг учун бундай гуруҳ кишилар кам ҳаракат булганликлари сабабли чекланган роқ йуналишга эга булган овкатлар ейиши зарур. Рационнинг энергетик қиммати 2400-2500 ккал атрофида, оксил 100-115г, ёғ 80-90, углевод 300-500г, оддий қанд микдори 15 % ташкил этиши керак.

Б) Болалар овкати тарқибида ҳам қатта ёшлилар овкат рационадаги қабил озик ва биологик фаол моддалар ҳамда улар манбаи булган маҳсулотлар нисбати боланинг ёшига мос келиши лозим. Меъридан кам ёки ортик ва бемаза овкат боланинг жисмоний ва ақлий ривожланишига салбий таъсир этади. Болалар серҳаракат булгани учун, уларда моддалар алмашинуви тез булиши ва қувват сарфланиши туфайли, уларнинг оксил ва юқори калорияли таомга булган эҳтиёжи ортиқроқдир.

Кичик ёшдаги болалар овкатланишда оксил, ёғ ва углеводлар нисбати 1:1,3 қаттарок ёшдагиларда 1:1,4 булиши керак. Болалар овкатланишида ҳайвон маҳсулотлари қупроқ булгани маъқул. Ҳайвон оксилнинг солиштирма салмоғи умумий оксил салмоғига нисбатан 70-80% ни, мактаб ёшидаги болаларникида эса 60-65% ни ташкил этади. Болалар рациона тарқибида етарли микдорда гушт, балик, тухум ва сут булиши уларнинг бундай ҳайвон оксилга булган эҳтиёжини қондиради. Болаларнинг кунлик овкати тарқибида 600-800мл сут булиши лозим. Болалар овкатида ортикча ёғ булиши моддалар алмашинуви ва овкат хазм булишининг бузилишига, семириб кетишига сабаб булади. Турли хил витаминлар ва минерал моддалар болалар овкатининг асосий манбаидир.

Овкатланиш тартибига қатъий риоя қилиш болалар овкатланишининг тугри ташкил этишининг асосий шартларидан ҳисобланади. Мактабгача ёшдаги болалар қунига 5 маҳал овкатлантирилиб, бунда кунлик калориянинг 20-25% нонуштада, 15% иккинчи нонуштада, 25-30% тушлиқда, 15% толма чойда, 20-25% кечки овкатда булиши керак.

Мактаб ёшидаги болалар қунига 4 маҳал овкатланиши, бунда нонушта кунлик калориянинг 25%, тушлик овкат 30%, пешинлик 20%, кечки овкат 25% ни ташкил этиши лозим. Мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида, шунингдек мактабларда болалар овкатланишини тугри ташкил этишининг аҳамияти қатта. Мактаб укувчиларига нонуштада, қуни узайтирилган гуруҳдаги укувчиларга эса тушда иссик овкат бериш зарур.

В) Қариялар овкатланиши 60 ва ундан қатта ёшдаги кишиларда моддалар алмашинуви жараёни бирмунча сусаяди. Уларда урта ёшли кишилардагига қараганда овкат калориялари ва қабул

килинадиган оксиллар, ёғлар ҳамда углеводларга булган эҳтиёжининг узгариб қолиши ҳам шундан. Кексайганда сергушт шурвалар, қайлаларни, таркибида холестерин куп масалликлар: тухум сариги, жигар ва қийин эрийдиган ёғларни кам истеъмол қилиш ёки овқатга ишлатмаслик керак. Сабзавот ва меваларни хомлигича ейиш фойдали. Ош тузи микдорини ҳам чеклаш керак. Овқатланиш тартибини кескин узгартирмай, уз вақтида овқат еб туриш муҳим. Овқатни пиширишга ҳам эътибор бериш лозим. Оқилона овқатланиш кишилар саломатлигини мустаҳкамлаш билан бирга агар тугри ташкил этилса, касалликларни даволаш учун ҳам куллаш мумкин. Бунинг учун эса **пархез (диета)** дан фойдаланилади. Пархез соғлом ва беморларга мулжалланган овқат рақioni ва овқат тартибидир. **Диотерапия**- баъзи касалликлар (гастрит, энтерит, колит, жигар хасталиклари ва бошқалар) ни даволаш ва олдини олиш мақсадида пархездан фойдаланиш бўлиб, дори ва дармонлар ва даво воситалари билан қулланади.

Пархез билан даволашнинг асосий қоидалари овқатланиш рақioni, тартиби ва масалликни пишириш усулини белгилашда алоҳида ёндашиш касалликнинг таърифи, беморнинг аҳволи ва организмнинг узига хос хусусиятларига овқатнинг микдор жихатидан таъсири: беморга овқат чекланган ҳолларда рақionни оксиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар ва витаминларни керакли қилиб белгилашдан иборат. Шунинг учун пархез билан даволаш фақат шифокор маслаҳатига қура ҳамда унинг қузатуви остида олиб борилади. Пархез билан даволаш стационар, санаторий-курорт ва амбулатория шароитида қулланади. Кам овқат ейиладиган қунлари бирор хил озик-овқат (олма, сўт) қун бўйи оз-оздан ейилади. Семизлик, гипертония ва бошқаларда туз ва суюқликни кам истеъмол қилиш ҳисобига овқат микдор жихатидан чекланади.

Оқилона овқатланиш қанчалик тугри ташкил этилганлиги ҳақида ҳулоса чиқариш учун албатта физиологик узгаришлар билан бирга одамнинг вазни ҳам муҳим қурсатгич бўлиб ҳизмат қилади. Бу формулалар қатта ёшдаги одамлар учун тугри овқатланиш ҳақида маълумот бериб, болаларда асосий озик-овқатларнинг микдорини аниқлашда муҳим урин тутати.

Гудак болаларни овқатлантириш.

Овқат моддалари қувват (энергия) манбаи ва қурувчи (пластик) асос бўлиб, улардан бола организмнинг туқималари тузилади ва улар туфайли бола усади. Бола танаси аъзоларининг тузилиши ва уларнинг фаолияти овқатнинг уз табиатига мос бўлишини тақозо этади. Болаларда касалликларнинг кечиши ва оқибати ҳам куп жихатдан овқатланиш хусусиятига боғлиқдир. Шунинг учун тугри овқатлантириш бола саломатлигини ва ҳаётини сақлашнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади. Бола она сўти билан овқатлантирилиши ва она сўти қундалик овқатга булган эҳтиёжини қай даражада қоплаётганига қараб тиббий, аралаш ва сўний овқатланиш турлари тафовут қилинади.

Табиий овқатлантириш.

Янги туқилган болани овқатлантириш учун табиат яратган ягона махсус махсулот –бу она сўтидир. Шу боисдан болани фақат она сўти билан озиклантирилиши табиий овқатлантириш дейилади. Янги туқилган соғлом чақалокларни туқилгандан сўнг 2-4 соат утгач эмизиш мумкин. Бу эса она ва бола организмга яхши таъсир қурсатади. Бола она қурагини суриш пайтида аёлнинг оналик меҳри барқ уради, натижада уларнинг қонида октацин гармонининг микдори қуаяди. Шу туфайли бачадон мушаклари қисқаради ва куп қон қетишининг олди олинади.

Одатда она сўтининг биологик ва қимёвий ҳоссаларини болаларни сўний овқатлантиришда ишлатиладиган аралашмаларнинг асосий таркибий қисми бўлиши сўгир сўти билан таққослаш қабул қилинган. Она сўтида оксиллар, ёғлар ва углеводлар нисбати 1:3=6 бўлиб, нисбат уларнинг сурилиши учун жуда қулай (оптимал) ҳисобланади ва бола у билан овқатлантирилганда оксиллар ва углеводларга булган эҳтиёжни тулигича қондирилади. Она сўтида оксил микдори шунча қам бўлишига қарамай, сифат жихатидан бола организмни ҳужайраларининг оксиллари таркибига яқин бўлиб, аминокислоталар нисбати ҳам усаётган организм талабларига мос

келади. Она сути таркибидаги оксилларнинг майда (дисперес) холатда булганлиги уларнинг меъда-ичак тармогида осонлик билан конга сурилишини таъминлайди.

Боланинг хар томонлама яхши ривожланишида овкат таркибига кирувчи минерал моддаларнинг ахамияти хам жуда катта. Она сути таркибида кальций ва фосфор микдори сигир сутиникига нисбатан анча кам булсада, уларнинг нисбати ичакдан сурилишда мухим ахамият касб этади. Она сути таркибида керакли микдорда темир, мис, рух каби микроэлементлар булгани холда, уларнинг микдори бола 3-4 ойлик булганидан кейин, организм эхтиёжини кондира олмай колади, шунинг учун бу ёшдаги болаларга кушимча овкат бериш талаб килинади. Она сути сигир сутидан фаркли уларок витамин А, Д, С га бой. Бундан ташкари, сигир сутини кайнатиш вақтида купчилик витаминларнинг таъсир кучи камайиб кетади. Шундай килиб юкорида санаб утилган она сутининг хусусиятлари уларнинг гудак болаларни бокиш учун ягона идеал эканлигини тасдиқлайди.

Гудак болаларнинг энергияга ва овкат ингредиентларига булган эхтиёжи.

Энергияга булган эхтиёж бола олти ойга тулгунча хар кг вазнига 115-120 ккал/кг, 7 ойликдан 12 ойлик булгунча 110-115 ккал/кг га тенг. Энергия бола организмга куйидаги вазифалар: асосий моддалар алмашинуви, боланинг фаолиятини ва тана хароратининг доимийлигини ва бола организмнинг усишини таъминлаш учун керак.

Овкат моддаларининг (оксил, ёг, углеводлар) узаро нисбати табиий овкатлантиришда 1:3:6 га тенг булиб, кушимча овкат киритилгандан сунг эса, бу нисбат 1:4:6 булиши керак. Бундай нисбат боланинг туқис овкатланишини таъминлайди.

Кушимча овкат.

Бола 4 ойлик булганда, у эмаётган она сутининг микдоридан катъий назар усаётган организмнинг барча эхтиёжларини кондира олмай колади: яъни болани тугри усиши ва ривожланиши учун минерал моддалар етишмайди. Янги озик моддалар (ингредиент) талаб килинади. Бу эхтиёж уз вақтида кондирилмаса, моддалар алмашинуви бузилади, бола усишдан оркада колади, камконлик юзага келади. Шу сабабли 4 ойлик булган барча соглом болаларга албатта кушимча овкатлар бера бошланади. Кушимча овкат сабзавот буткасидан бошланиб, у аввалига 1-2 чой кошиқдан берилади, кейинчалик микдори кун сайин оширилиб аста-секин бола ёшига кура бир марта бериладиган овкат микдорига етказилади ва бир сафарга эмизиш урнига кушимча овкат тавсия килинади.

Аралаш ва сунъий овкатлантиришда ишлатилувчи аралашмалар умумийдир. Аралаш овкатлантириш жараёнида бола эмаётган шишача холатига ахамият бериш лозим, чунки бола овкатни хаво аралаш сурганда (аэрофагия), еган овкати куйинча кусиб юборади.

Сунъий овкатлантириш.

Она сутидан бутунлай махрум ёки онанинг сути жуда хам оз булган чакалоқлар сунъий овкатлантириладилар. Сунъий овкатлантиришда кулланиладиган аралашмалардаги махсулотларнинг нисбати куйидагича:

1. А аралашма $-1/3$ кисм сут $+2/3$ кисм гуруч кайнатмаси $+5\%$ шакар
2. Б аралашма $-1/2$ кисм сут $+1/3$ кисм гуруч кайнатмаси $+5\%$ шакар
3. В аралашма $-2/3$ кисм сут $+1/3$ кисм гуруч кайнатмаси $+5\%$ шакар.

Бир ёшдан ошган болаларни овкатлантириш.

Бола хаётининг дастлабки кунларидан бошлаб микдор ва сифат жихатидан унинг эхтиёжларини кондирадиган овкат ейиши лозим.Бола организми хужайраларига кирадиган моддалар,яъни оксиллар,ёглар,углеводлар,минерал моддалар,витами́нлар ва сув у ейдиган овкат таркибида етарли даражада булиши керак.Чунки бу моддаларнинг куплиги ёки етишмаслиги моддалар алмашинувининг бузилишига олиб келади ва натижада организмнинг ривожланишига халал беради.Бола организмнинг оксилларга талаби хаётининг турли даврларида турличадир: бола канчалик кичик булса,шунчалик (1 кг вазнга хисоблаб чикилганда) оксилга купрок мухтожлик сезади.Масалан: 1ёшдан 3 ёшгача булган болалар хар бир кг тана вазнига 4-4,5г: 3-7ёшда 3,5-4г: 7-11ёшда ва ундан катта болалар 2-2,5гдан оксилга эхтиёжи булади.

Бола овкатида ёглар асосан сут ёги куринишида (ёки каймок) булиши лозим.Мол ва куй ёгларини хатто мактабгача ёшдаги болалар хам яхши хазм кила олмайдилар.Барча кучли таомлар(кофе,аччик чой,шурва,аччик нарсалар)ни бола истеъмол килиши мумкин эмас.

Беморларни овкатлантириш.

Овкат организм учун энг зарур озик ва энергия манбаи булиб,тукималарнинг тузилишига,организмни ташки мухитнинг зарарли таъсирига карши курашиш кобилиятини оширишга хизмат килади.Бемор туйимли овкатлар истеъмол килмаса,овкатланиш режимини бузса,хар-хил касалликлар келиб чикиши мумкин.Организм учун ёг,оксил,углевод, минерал тузлар ,сув ва витаминлар керак.Инсон организми учун сог ва касал булса хам овкатлар уни таркибий кисмлари куч туплайди.Энергия хосил килувчи базадир,яъни физиологик эхтиёждир.Овкатлар таркиби хилма-хил булиб,оксил,углевод,ёг,витами́н,туз,сув киради.Озукалар организмда истеъмол килингандан сунг парчаланиш сурилиш хусусиятлари асосида куч ва энергия беради.Бу эса организм хужайраларини ташкилланиш иш бажариши ва иммунитетини саклашдан иборат булади.Озукаларнинг парчаланиши энергиясини каллория бирлиги билан улчанади.

Озукани асоси: оксил 1г-4ккал энергия беради.
углевод 1г-4ккал энергия беради.
ёг 1г-9,3ккал энергия беради.

Овкатланишлар болаларда узига хос болалик даврлари буйича сакланади.Сони куп хажми куп асосан сут ва унинг махсулотларидан иборат.Яъни табиий,аралаш ва сунъий овкатланишлардир.Овкатлар инсонларда жисмонан ривожланиш орган ва хужайра тикланишида,улган тукималарни янгилашда,ишлаш ахамиятини тикланишида сарфланади.Овкатлар жинсига ёши,огирлиги,хароратига жисмоний ривожланишига караб талаб килинади.Инсон организми учун озука уртача хар 1кг учун сарфланади ва истеъмол килиш керак булади.Инсонларга 1кг огирлик учун оксил 4г

1 кг огирлик учун углевод 12-14 г

1 кг огирлик учун ёг 2,5-3 г

1 кг огирлик учун витаминлар 100-150г (мева,сабзавотлар,туз)

Озукаларни бу микдорда,согларда,болаларда,аёл ёки эркакларда,пархез даврида карияларда бадан иклим шароитига караб хар-хил булади.

Оксил-бу озука энг керакли курилиш материалидир,оксилсиз хаёт йук.Оксил тукима (хужайра асоси) ,организмни химояловчи моддадир.Тери эпитемия тукилади.Соч тукилади,чикади,тирнок усиши,кон тукимасини тикланиши ва янгиланиши ва хакозолар.Усимлик оксиллари – меваларда,нухотда,ловия,ёнгок ва хакозоларда булади.Хайвон оксиллари-баликда,гуштда творог ва тухумда булади.Оксил сарфланиши физиологик холатларда ошади (жисмоний харакатларда, китоб укиш, аклий ишларда, хисобчиларда, ёзувчиларда, ёд олувчиларда) бу холат вақтинчалик булиб яна тикланади.Касаллик даврида эса оксилга талаб паталогик холатда ошади, яъни тикланиш кийин (туберкулезда истеъмоли холатда, хазм килиш, орган касалликларда, операцияларда) булади.

Ёғ бу организмнинг туқималарида энергия берувчи учоқдир, асосан озуқаларнинг парчаланиши, сурилиши ва хужайраларда запасланишдан тери ости ёғ катламларини ҳосил қилади. Мусқулларнинг таранглиги, қучи ошади. Тери эластиклиги, қон томирларини тезланиши, тузлар алмашинуви яхшиланади. Агарда организмга ёғ нормадан кам тушса инсон организми қучсиз, дармонсиз, тез чарчовчи, тез совқотувчи тез-тез шамолловчи, мусқулларни функцияси бузилади, юқумли касалликларга берилувчан бўлади. Аксинча агарда ёғ организмга қуп ноурин тушса болаларга сувда эримайдиган хайвон ёғлари берилса у ҳолда сурилиш кечикади, организмда запасланиш қучаяди. Хом семириш, буш, ичаклар ҳаракати пасаяди. Қуп ич бузилади, қуп терлайди, юрак нафас цикли, функцияси бузилади, кам ҳаракат, акли заифлаша боради, ателасклероз қарияларда учровчи қон томирларини деворларида ёғ томчилари тухтаб қолиши, тромбицитлар ёпикоклиги ошади қон қуюқлашади, терини қуқариб қолишлари қон қуйилишлари ҳосил бўлади. Бугимларни узғаришлари, қийшайишлари ҳосил бўлади. Усмирларда эса эндокрин безлар функцияси бузилади, суюқлик (гармон) ишланиш сусаяди, кечикади.

Углевод-инсон организмда моддалар алмашинувини бошқарувчи, асосий энергияни, сурилиш, парчаланишни бошқарувчи озуқа қисми бўлиб организм моторидир. Чунки углеводлар жуда тез парчаланаяди, сурилади, оғизда сулак тарқибдан парчаланая бошлайди, ичакларда овқатларни ачиш хусусиятини бошқаради. Агарда углеводлар қуп истеъмол қилинса ичакларда сурилиш бузилади. Ёғлар запасланиши, оксилни хужайраларга қелиши қамаяди, ферментлар, сулак қамаяди, қон элементлари қамаяди, буйрак функцияси сусаяди, пигментациялар терида жигар рангли ҳоллар пайдо бўлади. Агарда углеводлар нормада организмга тушмаса, ҳаракат система функцияси бузилади, мусқуллар буш бўлади. Тери қуқуқшайди, организм ҳазм қилиш қасалига қуп қалинади.

Минерал моддалар-организмда моддалар алмашинувини бошқаради, сув ва туз, туқима ва туқималарда суюқликлар тарқиб, қон зардоб ички муқитини қислота, ишқорий ҳолатларни бир қилда ушлади. Хароратни бошқаради. Қонни суюқ қуюқлиги томирларда ҳаракатланиши юрак қисқаришини бошқаради. Буйрак функцияларини қондан суюқлик ажралаш хусусиятларини текис равонлаштиради.

Минерал моддалар органик ва аноорганик моддалардан иборат бўлиб фосфор ва қалций қамайса болаларда суюқланиш бузилади. Рақит қасаллиги пайдо бўлади. Тиш қеч қикади, қатталарда эса тишларни қорайиши, уқаланиши, тушиши қузатилади. Мағний қалий етишмаса жигар, буйрак юрак иши бузилади ва сусаяди. Моддаларни парчаланиши бузилади. Натрий ва қальций қам бўлса қон тарқиб суюлади, қон тухташи қийинлашади. Темир модда етишмаса қам қонлик гемоглабин туйинмайди. Йод етишмаса қалқонсимон без функцияси бузилади, буюқ қасали пайдо бўлади. Сув организмни 60-65% ташқил қилади. Ички бириқтирувчи туқималарни қон, лимфа, ички муқит суюқликларни сулак, тер қуз ёши, ферментларни, сийдикни ҳосил қилади. Сув эқтиёжига қараб берилаяди.

Витаминлар-тайёр ва ярим тайёр озуқалардир. Мевалар, сабзавотлар, уларнинг шарбатлари, қиёмларидир. Агарда инсон организмда витаминларни бир қанча тури қам ва етишмаса витаминоз қасаллиги пайдо бўлади. Витамин турлари қилма-қил бўлиб, улардан витамин А, В1, В2, В5, В6, В12, Д, Е, К, С, ва ҳақозолардир. Масалан : витамин Синсонга етишмаса иштақасизлик, қамқонлик, ҳазм йули қасалликлари, қон томирларини ҳаракати сусаяди. Қон босими пасаяди. Қон элементларини ишланиши қам ва жигар, қора талоқ қатталашади, функцияси узғаради. Витамин А етишмаса пигментлар қам тери, қуз қасалликлари, соч туқилиши, буйига усиш бузилади.

Инсонлар организмни овқатлантирилишида, уртача меёр (микдор) бўлиб меню дейилади. Унда овқатларни тарқиб, тури, микдори, тегишли тартибга солинади ва қилма-қиллигини ташқил қилади. Овқатларни тарқиб доимо нормада оксил+ёғ+углеводни нисбати 1:1:4 га тенг бўлиши қерак.

Болаларни овқатланишлари асосан 4 мақал жорий қилинган.

А) нонушта умумий кунлик овкатни 25%,агар кичик булса, 7ёшгача нонушта 2 га ажратилган.Биринчи нонушта 15%, иккинчи нонушта 10%.

Б) тушки овкатланиш-35% ни ташкил килади.

В) пешинги-15% ни ташкил килади.

Г) кечки-25% ни ташкил килади.

Катталар учун эса 3 махал овкатланиш жорий килинган.Нонушта 25% ни,тушлик50% ни,кечки 25% ни ташкил килади.Лекин болаларни овкатлантириш фарк килади.Гудакларда узига хос оз-оз тез ва хар икки ярим ва уч соат ичида овкатланади. Кексалар яъни нуронийлар хам 80-90 ёшлилар оз ва тез овкатлантирилади.Хамда бемор турлари хам хар-хил овкатга эхтиёжини жорий килинади.Беморларни овкатлантириш усули диотерапия булиб,касаллик турига караб,овкат тури вактинчалик уша касалликдан тузалгунча даврга чегаралаб куйишдир.Бу эса асосан касалликни енгил асоратсиз утишини олдини олади.Бир суткада инсонлар уртача суюкликлари билан 3 кг овкат истеъмол килиши зарур.Соғлар,албатта бу беморлик даврларида ва болаларда узига хос фаркланади.Баъзан овкатлар урнини сабзавотли мевали коришмалар берилиши билан хам тулдирилади.

Пархез.

Беморларни овкат билан даволаш кадимдан маълум.Куп касалликлар моддалар алмашинуvidан келиб чикади.

Даволаш овкатлари асосан 3та принцип асосида ташкил этилади:

1. Даволаш принципида беморнинг орган ва системасига механик ва кимёвий йул билан таъсир курсатиш.Кимёвий шифобахш пархезни буюришдан мақсад меъда ичак касаллигига матор ва секретор функцияларни камайтириш.Бу вактда спиртли ичимликлар ичиш,ковурилган ва тузланган гушт ейиш маън этилади.Булар урнигасекрецияни камайтирувчи сарийёг,каймок,сутли суюк овкат,сабзавотлардан таёрланган бутка,кайнатилган ва бугда пиширилган таомлар буюрилади.
2. Даволаш принципларида тугрилаб турувчи принципда берилган озик-овкатни купайтириш ёки камайтиришга асосланган.Айрим холларда углерод чегаралаб куйилади (кандли диабет). Юрак кон-томир,буйрак,касалликларида углерод оширилади.Юрак фаолияти бузилганда меъда секретор функцияси кучайганда оксил моддалар чеклаб куйилади.Буйрак ва меъда ости беzi касаллигида семириб кетадиган булганлиги учун ёг микдори чекланади.Сил ва юкумли касалликларда эса кучайтирилади.Юрак касаллиги сабабли бир кунлик овкат микдори чеклаб куйилади.Факат хул мева ,сут,творог берилади.Юрак,буйрак гипертония касалликларида туз ва суюклик микдори камайтирилади.Одам захарланиши,куп кусиши,ич кетганда куп суюклик берилади.Температурали беморга хар 3-4 соатда мева шарбати,гуштли бульон,кайнатма шурва,илитилган тухум,куймок,сарийёг,сухари,шурва,ок нон берилади.Бемор кок суяк булиб озиб тузиб кетганда,согаяётган даврда калконсимон без функцияси кучайганда овкатлар кучлиси буюрилади.Корин шиллик пардаси,уткир яллигланганда хамда меъда ярасидан кон кетганда,хирургик операциялар утказилганда бемор 1-3 кун бутунлай оч колдирилади.
3. Тулдирувчи принцип организм учун зарур моддаларни бемор истеъмол киладиган овкатларга киритиш демакдир.Касаллик хилига караб 15 стол даво таомлари бор:
 1. Пархез-ошкозон яраси касаллигида кулланилади.
 2. Пархез-секрецияси етарли булмаган сурункали гастритда.
 3. Пархез-кабзиятда.
 4. Пархез-гастроэнтероколит,дизентерияда ичакдаги операцияларда.
 5. Пархез-уткир холецистит жигар касалликларида.
 6. Пархез-подагра ва уратли диотезларда.
 7. Пархез-буйрак касаллигида.

8. Пархез-семизликда, модда алмашинуви бузилганда.
9. Пархез-кандли диабетда.
10. Пархез-юррак кон томир касалликларида.
11. Пархез-упка силида.
12. Пархез-асаб ва рухий касалликларда.
13. Пархез-юкумли касалликларда, юкори температура булганда.
14. Пархез-сийдикни кислотали реакцияси ишкорий ва кальций фосфат тузлари чукумага тушганда.
15. Пархез-махсус пархез тайинлашга курсатма булмаганда кулланилади.

Касалхоналарда беморларни овкатлантириш.

Беморлар касалхонанинг кун тартибига биноан овкатланади.Кунига 4-5 марта хар 3-4 соатда овкатланиш керак.Овкатни уз вактида мунтазам истеъмол килиш меъда-ичакнинг бир меъёрда ишлашига ёрдам беради.Юрадиган беморлар ошхонада,рухсат берилмаган беморлар урнида овкатланади.Узок ётган беморни хамшира овкатлантиради.Чанкаганда махсус чойнаксимон идишларда кайниган сув берилади.Овкатдан бош тортса оз-оз,тез-тез овкатлантириш керак.Касалхонанинг хар бир булимида идиш товок ошхонанинг буфетхонасида алохида шкафларда сакланади.

Овкатлантириш усуллари.

Сунъий овкатлантиришда овкатдан бош тортган ва бехуш операциядан чиккан беморни овкатлантирилади.

1. Зонд оркали овкат юбориш-бунда узунлиги 100-150 см,йугонлиги 4-8 мл юмшок резина найчадан фойдаланилади,зонд варака яхшилаб кайнатилади,вазелин суртилади.Зонд куриб колмаслиги учун намлигида огиз ёки бурун оркали меъдага юборилади.Зонднинг эркин томонини унг кул билан эхтиёт булиб бурун тешиги оркали меъдага туширилади.Бемор кулини врач ёрдамчиси ушлаб туради.Зонд трахеяга тушган булса бемор йуталади,харсиллайди ва кукаради.Бунда зонд тортиб олинади.Хушсиз беморни огзи ёки халкуми касал булмаса,зонд оркали юборилади.Бемор огзи кенгайтиргич билан очилади.Зондни тилини оркасига куйиб,халкумнинг орка деворига етказилади.Бемор ютиш харакати булганда зонд кизилунгачга,кейин меъдага утади.Зонд меъдага утгандан кейин унинг иккинчи томонига варака куйиб туйимли овкатлар (масалан: сут,каймок,сутли суюк овкатлар) бир кунда 3 махал 1-2стакандан овкат бериш тавсия этилади.Варакадаги овкат меъдага тушиши билан хаво кирмаслиги учун зонд кискич билан кисиб куйилади.
2. Беморлар кизилунгачнинг торайиши ва усма туфайли операция килинганда меъда сохасидаги тешик колдириб тешикдан овкатлантирилади.Бу ишни бажариш учун бир учини тешикка киритиб,2-учига воронка кийгизилади.Зонд тешикдан чикиб кетмаслиги учун хар еридан пласты ёпиштириб куйилади.Беморни овкатлантиришда ярани ифлослантормаслик керак.Овкатлантириб булгач,ярим стерилланган боглам материаллари билан боглаб куйиш керак.
3. Клизма оркали овкатлантириш овкатни ютишга кийналганди хушсиз ётганда кизилунгачдан овкат утмаганда кулланилади.Овкатлантиришдан олдин тозаловчи клизма килинади.Орадан 1-1,5 соат утгач,овкатлантириш клизмасини килиш мумкин.Клизма оркали киритиладиган овкат 39-40 градусдан паст булмаслиги керак.Тугри ичакдан сув,физиологик эритмалар 5% ли глюкоза эритмаси ва аминопетид юбориш мумкин.Булар томчи холида булиб,хажми200г-1,5литрдан ошмаслиги керак.Туйимли суюклик резина балонча оркали берилиб ичак камайтириш учун афюн кушилади.Томчи усулида юборилганда кориннинг ички босими оцмайди.Ичакни мутлако чузмайди.Перистальтикани кучайтормаиди,дефекация булмаиди,газ ажралишига тускинлик килмайди.Томчи клизмасидан кейин бемор рухан

енгиллашади, тили куримайди, пульси яхшиланади, куп сияди. Томчи клизмасида эсмарх кружкасининг резинали найчасидан фойдаланилади. Хар минутда 40-120 томчи, бир кунда эса 1-2 литр суюклик юбориш мумкин. Суюклик эсмарх кружкасига солингандан кейин совиб колмаслиги учун усти беркитилади. Томчи сони кискич ёрдамида хисобланади. Узок вақтгача клизма оркали овкат юбориш ярамайди, чунки бунда ичак яллигланиши келиб чиқади

Демак беморларни хар хил хасталиклариди хар-хил усуллар билан овкатлантирилишни тез тугри осон бажара олувчи хамшира эпчил озода ширинсухан мулойим юмшок калбли ораста, инсонларни узига жалб килувчи булиши шарт.

Таянч атамалар:

Рацион-овкатнинг кунлик миқдори.

Рефлекс-шартли куникма.

Пархез-даво мақсадида кулланиладиган овкатланиш миқдори ва тартиби.

Текшириш саволлари:

1. Тугри ва оқилона овкатланиш деганда нимани тушунасиз ?

2. Гудак болаларни овкатлантирилганда нималарга эътибор бериш керак ?

АДАБИЁТЛАР:

- 1. Учебное пособие по питанию А.В. Мазурин 1995 г*
- 2. Справочник медицинской сестры по уходу. С.С. Вишгородова. Е.Я. Гагунова. Е.М. Фатеева 1999й.*
- 3. Внутренние заблелвания Маслова 1990 й.*
- 4. Болалар касаллиги В.А. Белоусова 1992 й.*
- 5. Справочник практического врача 1995 й.*

МАВЗУ: СИЙДИК ТАНОСИЛ СИСТЕМАСИ КАСАЛЛИКЛАРИ БЕМОРЛАРИНИ ПАРВАРИШ КИЛИШ.

РЕЖА:

1. Сийдик таносил системаси касалликлари билан огриган беморларни

парвариш килиш воситалари ва ахамияти.

2. Сийдиги тутилиб колган беморларни парвариш килиш.

3. Сийдигини тутиб туролмаган беморларни парвариш килиш.

4. Буйрак-тош касаллигида беморларни парвариш килиш.

5. Беморларни урологик текшириш методлари.

Сийдик таносил системаси касалликлари билан огриган беморлар огир холатларда куп вақтини уринда утказади. Беморнинг ётадиган урни кулай, юзаси текис, гадир будурсиз, чукурчаларсиз булиши керак.

Сийдигини тута олмайдиган ва беихтиёр булганиб коладиган урнига махсус мосламалар куйиш керак. Тагга куйиладиган резина суднодан фойдаланилади, тушак ва ёстик клеёнка билан копланеди. Бундай беморларга махсус тушак уртасида судно куйиш учун мослама булади. Беморларни чойшаб ва адёл жилдлари ифлосланиши билан алмаштирилади.

Касал аёлнинг жинсий аъзолридан куп микдорда ажралма келаётган булса, бу холда тагига клеёнка, устидан эса кичкина чойшабга солинади. Чойшабчани камида 2 марта зарур булса ундан хам купрок алмаштирилади. Бундай бемор уринда каддини баланд килиб ёткизиш керак булганда каравотининг бош томонини кутариб, бемор пастга сурилиб кетмаслиги учун оёк тагига тиргак куйиш керак.

Сийдигини тута олмайдиган беморлар тагини кунига бир неча марта ювиш зарур, чунки, чов бурмалари сохасида тери бутунлиги бузилади, ёток яралар хосил булишига олиб келади. Беморнинг тагига калий перманганатнинг кучсиз эритмаси билан ювилади. Эритма илик (30-35с) булиши керак.

Бунинг учун куза, корнцанг ва стерил пахта шарчалар ишлатилади. Аёллар чалканча ётган холда тос остида судно куйиб жинсий аъзоларини пахта тампони корнцангга кисиб олиб, устидан илик сув куйиб ювилади. Ковукка, ташки жинсий аъзоларга инфекция тушмаслиги учун шу усулда ювилади.

Эсмарх кружкасидан фойдаланиб ювиш хам мумкин, бунда чот оралиги сув окими билан ювилади. Эркаклар тагини ювишда бемор чалканча ётган холда судно куйилгач сув окими ораликка ва чов бурмаларига йуналтирилади. Корнцангга кисилган тампон билан оралик ва чов бурмалари артилади, бичилишини олдини олиш учун бу жойларга вазелин мойи суртилади.

Урологик беморларни парвариш килишнинг узига хос томонлари бор. Бундай касалликларга чалинган беморларни купчилиги ёши улгайган кекса кишилар булади. Ёши утган одамларнинг нерв системаси тез озор топади, купинча юрак-томирлар системаси узгарган булиб, кон айланиши етишмовчиликлари, жигар ва бошка органлар ишининг бузилиши аломатлари учраши мумкин. Буларнинг хаммаси касаллик утишининг огирлашувига сабаб булади.

Тиббиёт ходимларининг вазифаси беморлардаги куркув хиссини йукотиш мақсадида унинг психикасига таъсир килишдан иборат.

Болаларда учрайдиган урологик касалликлар:

Ниелит

Гидронефроз

Энурез

Никтурия учради.

Марказий асаб системаси ва унинг олий булими-бош мия пустлоги буйрак вазифасига идора килувчи таъсир килади. Сийдик чикарилишига калконсимон без, буйрак усти безларининг гармонлари таъсир курсатади. Болаларда сийдик йуллари сербурмалиги, мушак ва эластик тукумаларининг етарлича ривожланмаганлиги, букилиши сийдик тухтаб колишига шароит тугдиради ва пиолит, гидронефрозларга олиб келади. Бола хаётининг биринчи кунлари, ойларида уз остига сияди, 5-6 ойликдан бошлаб сийдик чикаришга шартли рефлекс ишлаб чикиш вақтидан тозаликга ургатиш керак. Болани хотини илик сувда ювиб артиш керак. Бола тугри тарбияланса уз остига сиймайди.

Угил болаларда сийдикни кам ажралиб чикиши билан огрик билан (дизурия) кийналиб сийиш холати сийдик йули каналини ва ковокни яллигланишида учрайди.

Киз болаларда эса бундай огрик вувит,вульвовагинитда (аёллар ва кизлар жинсий аъзолари касалликлариди) учрайди.

Бола баъзан кечаси тез-тез- сийиб куяди (никтурия).Бу холат буйрак ва ковок силида,юрак-томир касаллигида,нефроцирроз касаллигида учрайди.Баъзан сийдик тутта олмаслик (энурез)вактинча сийдик чикариш йулларининг яллигланишида,тутканокда,хушдан кетганда,каттик иситмалаганда юз бради.Энурезни пайдо булишига сабаб невропатия ва истерия, функционал нерв ситемаси нуксонлари натижасида ковок иннервациясининг бузилишидир.

Касалликни олдини олишда неврозларга,истерияларга олиб келувчи сабабларни бартараф этиш керак.Шахсий гигиена коидаларига риоя килиш керак,болаларни чиниктириш ва инфекцияни келтириб чикарувчи учокларни даволаш керак.Масалан: тонзилитлар,ангиналар,отитлар,тиш касалликлари.

Диурез-сийдик хосил булиши ва ажралиш жараёнидир.Соглом одамда бир кунда ажратиладиган сийдик микдори кунлик диурез дейилади.Одамнинг бир кунда ажратадиган умумий сийдик микдори 1000 дан 1800 мл гача булади.Бу микдор организмга суюклик тушиши чегераланганда камаяди ва куп микдорда суюклик ичилганда купаяди.Буйраклар оркали кон бир минутда бир литр утади.Сийдик туттилиши(ишурия) тулиб кетган ковокни бушатиб булмаслик сийдик йулига тош тикилиб колиши,яллигланиб тушган парда,усиб кетган усма ёки тортишиб колган чандик туфайли сийдик чикариш канали утказувчанлигининг бузилишидан вужудга келади.Ковук ёнида жойлашган аъзолар ва тукумалар травмадан шикастланишда яллигланишдан,усма касалликлари ва чандик хосил килувчи турли хил касалликлар билан огриганда сийдик чикариш каналини босилиб колиши натижасида келиб чикади.Марказий ва периферик нерв системасининг хар хил касалликлариди сийдик туттилиши нерв бошкарувининг бузилиши сабабли ишурия руй беради.

Вегетатив нерв системаси бузилиши муносабати билан операция ва тугрикдан кейинги даврда тез-тез учраб турадиган асорат хисобланади.

Сийдик туттилиши: Уткир

Сурункали

Тулик

Чала булиши мумкин.

Бундай беморларни парвариш килаётган хамширанинг вазифаси бемор ковокни бушадими-йукми уни кунини неча марта бушатгани ва канча микдорда сийдик ажратганини кузатиб бориши керак.

Нерв системаси касалликлари билан огриган беморларга алохида эътибор бериш лозим,чунки бундай беморларда ковокнинг фалажланиши ва сфингтернинг спазми билан утиб айни вақтда бемор ёзилгиси келмайди натижада эса ковок тулиб чузилиб кетиб ёрилиши мумкин.Операциялардан кейин,тугуруқдан кейин,бирор бир касалликда 6 соат ичида сийдик келмаса имкони борича катетер солмасдан туриб,ковукни бушатиш чораларини куриш керак.Сийдик келиши учун беморни якка узини колдириб,крандан сувни шилдиратиб окизиб куйиш хам сийдик ажралиш рефлексини вужудга келтиради.Коринни пастки кисмига исчитгич куйилади,ташки жинсий аъзолар илик сувда чайилади.Умумий ва махаллий ванналар килинади.Булар хам ёрдам бермаганда ковокни катетерлаш керак.

Катетерлаш – ковокдан сийдикни чикариш,ковукни ювиш,унга дори моддани киритиш,текшириш учун сийдик олиш максидида ковокка катетер киритиш мумкин.Бунда ковокка микроблар тушмаслиги учун катетерлашни эхтиёткорлик билан бажариш керак.Чунки ковокни шиллик пардаси микробларга (инфекцияга) бардош бера олмайди.Шу сабабли катетерлаш факат зарурат тугилгандагина утказилиши керак.

Катетерлар юмшок ва каттик турларга булинади.Юмшок катетер узунлиги 25-30 см,диаметри 10 мм гача булган эластик резина найчадан иборат.Катетер учи юмалокланган,берк ён томонидан овал тешиги бор.Катетернинг ташки учи дори эритмаларини юбориш учун кийшик кесилган ёки воровкасимон кенгайтирилган булади.Ишлатишдан олдин 15-20 минут кайнатилади.Ишлатиб

булингач совунлаб ювиб,юмшок латтада артилади,копкоккли эмалли идишларда 2%ли борат кислотада унинг эритмасида саклаш керак,булмаса куриб эластиклиги йуколиб муртлашиб колади ва ишлатиб булмайдиган холга келиб колади.

Каттик катетерлар: 1/ катетер
2/ ук стержен
3/ тумшукдан

иборат булиб 2та тешикли учи бор.Катетер юмаклонган булади.Эркаклар учун 30 см гача, аёллар учун эса 12-15 см узунликдаги катетерлар кулланади.

Ковукни ювиш.

Ковукка йиринг тукумаларининг парчаланиш махсулотларини механик чикариш учун ювилади.Олдин ковокни сизими аникланди, бунинг учун бир марта сийдик ажратишда чиккан сийдик микдори улчанади. Ковукни резина найчаси катетер киритилади.Эсмарх кружкасида ёки Жанс шприцида ювилади.Калий перманганатни (1: 100000) фурациллин эритмаси билан ювилади.Ковукни ювиш токи тоза тиник суюклик чиккунча ювилади.Ювгандан кейин 30-60 дакикагача бемор ётиши зарур.Агар ковок дори моддалар билан ювиладиган булса бу муолажа хар кунни ёки кун ора ювилиши,жами 12-14 мартагача ювилиши керак.

Сийдик тута олмаслик.

Сийдик тута олмаслик деб захар танг булмасдан сийдик чикишига айтилади.Купинча бундай холат бош ва орка мияси касалланганда,юкумли касалликларда,бехуш холатда ковок ва сийдик чикариш канали касалликлари ва неврозларда учрайди.

Сфингтер нерв регуляциясининг бузилиши,бушашиб колиши,фалажланиши хам сийдик тута олмасликка сабаб булади.

Доим уринда ётган беморлар сийдик тута олмаса уларни кунт билан парвариш килиш керак,чунки сийдик ич кийим урин бошларни ифлослаши,аммиак хиди келиши,тери бичилиши,ёток яралар пайдо килиши мумкин.Бундай беморларга резина судно ёки махсус сийдик йиггичлар тутилади.3-4 марта тукиб туриш ва илик сувда совунлаб ювиб туриш керак.Ювиб турган беморларга эса осон ювиладиган эластик материаллардан тайёрланган махсус сийдик тулатгичлар чикарилган,улар беморга халакит бермайди,ишлашга халакит бермайдиган килиб боглаб куйилади.

Буйрак – тош касаллиги куп учрайди.Буйрак косачаларида ва жомларида тошлар хосил булиши билан характерланади.Эркаклар бу касаллик билан купрок касалланади.Сабаби сийдик йулларида инфекциялар, шикастлар, диатез хам булишидир.Ирсият хам маълум роль уйнайди.Эпителий,бактериялар,ёт жисмлар тошлар хосил буладиган марказ вазифасини утайди.Тошлар катталиги кум донасида то диаметри бир неча сантиметргача етиши мумкин.Тошлар битта ёки куп сонли булиши мумкин.Химиявий таркибига кура улар сийдик кислотанинг тузлари:

Уратлар

Фосфатлар

Оксолатлар

Карбонатлар хисобланади.

Сийдик йули тошдан бекилиб колганда гидронефроз, инфекциясида эса пионефроз пайдо булади.Касаллик бир неча йиллар хеч кандай белгиларсиз утиши мумкин.Клиник белгилар билан утса белда санчиб огриш, огрикни жинсий аъзоларга таркаши кузатилади.Тана харорати кутарилади,кунгил айниши,кусиш мумкин.Хуруж пайтида сийдикда кон куринади, инфекция кушилганда сийдикда йиринг пайдо булади.Баъзан абурия юз беради.Ташхис рентгенологик текширув утказилгач тасдикланади.Беморни даволашда, парваришда асосан пархезга эътибор берилади.

Оксолатлар – тошлар булса меванинг хамма турлари,шовил,помидор,какао,исмалок,цикорийлар ман килинади.

Урат – тошлар булса гушт махсулотлари,пишлоклар ман килинади.

Фосфат – тошлар булса сут,сабзавотлар,олма,нок емаслиги керак.

Хуруж пайтида бел сохасига грелка куйилади,ёки иссик сувли ваннага туширилади.Куп суюклик ичирилади айникса наъматак буюрилади.Хуружлар тез-тез такрорланиб турса операция килинади,тошлар олиб ташланади.

Беморларни урологик текшириш методлари.

1. **Цистоскопия** - цистоскоп махсус асбоб ёрдамида ковокни текшириш методи.Ковук шиллик пардалар ,сийдик йуллари текширилиб куздан кечирилади.
2. **Хромоцистоскопия** - буйрак функцияларини аниклаш имконини беради.Венага 4 мл 0,4% индигокармин эритмаси юборилади ва ковокка цистоскоп киритилади.Нормада 3-5 минутдан кейин кук рангдаги сийдик йуллари функциясини аниклаш мумкин.
3. **Урография** - венага контраст модда юбориб рентген килинади.Венага сергозин эритмаси 50мл юбориб 10 мин,20 мин,30 минутдан кейин сийдик йуллари рентген килинади.Бу буйракларни ажратиш функцияси ва тусиклар борлигини аниклаш имконини беради.
4. **Цистография** – 10-20% ли сергозин ёки диодон ёки кардиотраст моддасини 100-150 мл ковокка куйиб ковок тулдирилади ва рентгенография килинади бу ковокда усмалар ва шикастлар борлигини аниклаш учун кулланади.
5. **Уретрография** – уретрага 10-20% ли сергозин,кардиотраст,диодон эритмаларидан бири 10-20 мл юборилгач рентгенография килинади.Уретрада шикастлар ва усмаларни аниклашга ёрдам беради.Нормада суткали диурез 1,5 литрни ташкил килади.

Таянч атамалар:

1. *Суткали диурез* – бир суткада ажралган сийдик микдори.
2. *Плиурия* – диурезнинг купайиши.
3. *Олигурия* – диурезнинг пасайиши.
4. *Анурия* – сийдикни бутунлай тухтаб қолиши.
5. *Поллакурия* – сийдик чикариш ритмининг тезлашуви.
6. *Дизурия* – кийналиб тез-тез огрикли сийиш.
7. *Протеинурия* – сийдикда оксил пайдо булиши.
8. *Гематурия* – сийдикда кон пайдо булиши.
9. *Нефректомия* – буйракни бири нормал ишлаб турган холатда иккинчиси зарарланганда олиб ташлаш.

Талабалар билимини синаш учун текшириш саволлари:

1. Урологик беморлар қандай парвариш қилинади ?
2. Болаларда учрайдиган сийдик касалликлари қандай аталади ?
3. Катетерлаш деб нимага айтилади ва унинг турлари неча хил булади ?
4. Сийдик тутолмаслик касаллиги қандай белгилардан иборат ?
5. Буйрак – тош касаллигида нималарга асосланиб ташхис қуйилади ?

Фойдаланилган адабиётлар.

1. *«Хамишралик иши» Иномов К.С. 1996й.*
2. *«Медицина хамишраси справочниги» Палеев Н.Р. 1989 й*
3. *«Хирургик касалликлар ва беморларни парвариш қилиши» Муратов С.Н.1989 й*

4. «Фармакология билан рецептура» Постнова Л.Х 1990 й
5. «Сог ва касал бола парваришига доир амалий машгулотлардан кулланма» Бурая А.Н. 1989 й
6. «Общий уход за больными» Залкина Л.С. 1984 й

МАВЗУ: СОГЛОМ ВА КАСАЛ БОЛАЛАРНИ ПАРВАРИШ КИЛИШ.

РЕЖА:

1. Соглом болаларни парвариш килиш.
2. Болани йургаклаш, танасини ювиш, покиза хукна килиш, ванналар килиш.
3. Бичилишни олдини олиш.
4. Жисмоний чиниктириш.
5. Терини парваришлаш, огиз, бурун, куз, кулок шиллик пардаларини парваришлаш.
6. Касал ва жарохатланган болаларни парвариш килиш.
7. Исик ва совук муолажаларни куллаш.
8. Дори моддаларни куллаш ва болаларга дори ичириш.
10. Касал болаларни овкатлантириш.

Соглом бола деб ёшига нисбатан жисмоний ва рухий ривожланиши мос келувчи, кам ва огир касал булмаган (1 йилда 3 мартагача касал булган) анамиезда ва объектив курилганда касалликка олиб келувчи, хеч қандай белгилари кузатилмаган болалар тушунилади. Курилганда териси тоза, оч пушти рангда, эластик, гиповитаминоз белгиларисиз тери ости ёг кавати норма калинликда, тери тургори ва мускулларини ҳам тонуси нормада, скелет ривожланиши ёшига хос булади (рахит белгилари йуклиги).

Ёшига хос психомотор ривожланган, яхши иштахали, барча аъзолари меъёрида ишлайди. Инфекцияларга яхши чидайди. Тана вазни, буйи, жисмоний ривожланиши, индекслари меъёрдан 5% гача фарк киладиган болалар киради. Охирги курсатилган белгилар болаларда турлича булади. Шунинг учун улар соглик тушунчасини ифодалашда нисбатан катнашади. Бу саломатлик тушунчаси ва уни хаёти давомида қай даражада ифодаланиб бориши ва кечишида асосан шу болани онаси ва уни атрофидаги инсонларни унга булган муносабати ва парваришига боғлиқ булади.

Болалар гигиенаси ҳам тиббий гигиенани бир булагини булиб, бунда бола яшаётган муҳити, атрофидаги шахсларни узаро муносабати, болага булган меҳр ва парваришини бола соғлигига ва ривожланишига таъсир килувчи факторларни нормал таъсир курсатишини ифодалайдиган булимдир.

Парвариш килишда қуйидагиларга эътибор берилади:

Болалар кийими – бола хаётидаги биринчи ойларида қуйидагилардан иборат булади: пахта матоли распошёнчалар, плёнка (кутликлар), докали тагликлар, турли румоллар, калпокчалар курпа ва ёстик жилдлари, ёпингичлар, клеёнчалар киради.

Тугрук уйида 4-5 кунлари ва уйида болани куллари эркин ҳолатда килиб йургакланади (уйгок ва уйку пайтларида ҳам). Бу эса болада моторикани ривожланишини стимуллади, нафас олганда кукрак кафасини урайди, устидан иссикроги кийилтирилади. Бу распошёнкани куллари узунрок булиб, болани бармоқларини ёпиб туриши керак (ёки кулкопчалар кийдириб куйилади). Распошёнкани пастки чети болани киндигини ураши керак. Сунгра бола йургакланади. Кутликларини юкори кирраси болани култик остига тугри келиши керак. Юпка плеёнкани таглиқдан кейин уралади, болани оёқлари орасига уралади (сабаби бичилишларни олдини олиш учун). 30x30 см ли клеёнка болани тазига (тос) уралади. Юкориси белига тугри келади, пасти тиззасигача туриши керак. Сунгра бола иссик пленкага уралади. Кийим ва кутликлар оддий, енгил, кулай ва иссик сакловчи, тоза, синтетик булмаган матодан булиши керак. Ички куйлак ва распошёнкаларни чоклари ташкарига караган яъни тескари кийдирилган булиши керак. Сабаби ичида булса чоклари ботиб турли бичилишларга олиб келади. Ички урта улчамли плеёнка учбурчак шаклига келтирилади ва кенг томони бола думгасига, кирраси эса бола оёғи орасига тушади. Сунгра оёқ орасига учли кисми букилади, иккала четлари иккала оёқни урайди. Бу узига намни яхши тортувчи матодан булиши керак. Устидан эса бамазет (бумазит) плеёнка билан ураб куйилади. Агар бола чала тугилган булса, ёки тугрук жароҳатлари булса болани куллари билан ёки бош ва куллари кушиб учинчи плеёнка билан уралади.

Болани тирноклари доимо тоза олинган булиши керак (тагидан килиб олинмайди). Одеядоши факат кечасига ёки совук пайтида ёпилади холос. Хонада агар бола соғлом тугилган булса бошига калпоқчаси ёки румоли кийдирилмаслиги керак. (Уйгок ва уйку ҳолатларида). Ишлатилган кутлик ва кийимлари кайнатилади ва ювиб дазмол килинади (ичидан).

Болани 1-ойларида кроватга ёнбоши билан текис жойга ётқизилади. Сабаби: бола кайт килиш ва кекирганда нафас йулларига кетиб колмаслиги учун.

2-3 ойлигида плеёнкаларни х/б иштончаларга алмаштирилади. Бунда болада оёқларида ҳаракат материкаси шакллана бошлайди. Уни ҳам дастлабки пайтларда тескари килиб кийдириш керак. Агар совук булса устидан жунли пайпоқлар ёки пинеткалар кийдирилади.

3-5 ойлигида болада куп сулак ажралиши кузатилади, шунинг учун иссик куйлакча устидан кукрак олди тусикчалари боғлаб куйилади. Бош кийимни иложи борича факат чумилтирилгандан кейин киска вақтгагина кийдирилади (ёки сайр килинганда). 8-9 ойдан совук пайтларда тунчалар ёки камзирчалар кийдириш мумкин. Ёзда эркин енгил матоли куйлак иштонча ёки шортикчалар билан юриши мумкин. 9-10 ойдан распошёнкалар куйлакларга алмаштирилади, ползункаси иштонча ва пайпоқларга айтилади. 1 ёшдан 3 ёшгача болалар очик комбенизонлар кийдирилади. Мактаб ёшида турли кийимлар кийдирила бошлайди. Куз ва айникса кишда болани огзини шарф билан ураш керак. Сабаби: бурунда кон томирлар куп хаво илик холда кираверади. Огиздан эса совук холда киради. Болага бир оз совук тушса дархол синтетик матоли кийим билан уралмасдан, аксинча эркин х/б матоли кийимларни кийдириш керак. Кийимлари катталарниқидан алоҳида ювилади. Тоза тутиш болада шартли рефлексни шаклланишига олиб келади.

Пойабзали: юмшок, эркин булиши керак. Гор пойабзалда болани оёқ бармоқлари кийшайди, бола биринчи марта эмаклаганда туфли кийдирилади. То узи мустакил туриб юрмагунча пойабзали юмшок тагликли булиши керак. Ёки тукилган булиши керак. Учлари юмалок, таги силлик, подошваси каттик, чармли булиши керак. 6-7 ойлигида болани куп тургизишга ҳаракат килинмаслиги керак, сабаби болани ясси товонликга ва коматини бузилишига олиб келади.

Хонаси: тоза, тартибли булиши керак. Хона деворлари ёркин рангли булиши, поллари тахтали, буёқлари уткир хидли булмаслиги керак. Бу болада алергик касалликларга олиб келади. Гилам ва палослар сони жуда кам булиши керак (чангдан эҳтиёт килиш учун). Хона температураси дастлабки 3 ойда 21-22 градус, 3 ойдан кейин 18-19 градус булади. Хонани кунда 5 бора хавоси алмаштирилади.

Кроваткаси: хонани ёруг ерида, лекин шабадали ерда эмас. Бош кисми ойнага каратилган. Кукрак ёшидаги, эрта ва мактабгача ёшдаги болаларни ёнбош тусикли кроваткага ётқизилади. Ортикча нарсалар булмаслиги керак. Матрац ярим каттик булади. Юмшок ёстик булмайди, чунки комати

бузилишига олиб келади.Матрац устидан клеёнка,кейин простина ёпилади,1-1,5 ойдан бола манежларга солиб куйилиши керак.Хаётини 2-ярмидан 1см ли калинликда ёстик куйилади.1 марта бола овкатлантирилгандан кейин болани унг ёнбошга ёткизилади,кейингисида эса чапга ёткизилади.1 чи 3 ойликда бола унг ва чапга тез-тез алиштириб турилади (рахитни бошаг асоратини камайтириш учун).Бола боши деворга каратилмаслиги керак(сабаби: турли ёруглик товушларга қарай олмайди).3-4 haftaдан болани манежда олдин корин билан ёткизиб турилади.Бола кровати ёнбошдан то кукрагигача уйинчоклар осиши учун мосламаси булиши керак.

Чумилтириш:бола 1-гигиеник ваннани тугилибок олади.Бола дархол онадан ажратилади ва махсус палатага ёткизилади.Факат эмиздирганда мулокотда булади.Сабаб она ва болани турли касалликлардан саклаш учун.Онани тугрукдан кейин тинчлигини яратиш учун ҳам керак.Ваннада сув кайнатилган,харорат-35 градус булиши керак.Тоза стерил сочик билан артилади.Сув оқар типиди булиши керак.Уйда бола хонани ёруг ерида,шабадасиз ерида чумилтирилади.Боши ойнага каратилган булиши керак.Киндиги битгач хона температураси 22-23 градусда чумилтирилади.Ётишдан олдин охириги эмизишдан кейин килинади(сабаби бола кечаси яхши ухлай олмаслиги мумкин).Барча идишлар яхшилаб ювилган тоза,покиза булиши керак.1-ойларда кайнаган сув ишлатилади.Бир оз марганцовка кушилади.Дастлабки 6 ойгача температураси 36,5-37 градус,кейин эса 36 градусда чумилтирилади. 1-ёшгача хар куни,1-3 ёшгача кун ора ,катталарида haftaда 2 бора утказдирилади.Жомни тубига сочик куйилади.Бош ва кукрак кисмини чап кулда ушланади,пастки кисмларини унг кул билан ушлаб олинади.Унг кул билан болани ювинтирилади.Совунни «Детское» булиши керак.Турли аллергик касалликларда ва тери бичилиш ва кепакланишларда болани череда дамламаси билан чайилади.Колган холатларда илик сув билан охирида чайилади.(Ванна сувидан 1-2 градус пастрок булиши керак) Юз ва бошини бошка тоза сув билан ювилади.1-ёшгача 5-7 минут,2 ёшда 8-10 минут чумилтирилади.Артилгандан кейин терини болалар креми билан ишлов берилади.Гигиеник ванналарга қарши курсатмаларига уткир касалликлар,харорат кутарилган булса,тери ва киндикни йирингли касалликлари киради.

Марганцовка кристаллари сувда колмаган,тулик эриган булиши керак.Сабаби терига тушса куйдиради.Агар бола бошида кепакланиш булса,чумилгандан кейин пахтани вазелинга шимдириб артиб ташланади.Шунда ҳам кетмаса кейинги сафар дастлаб шимдириб,сунг чумилтириб,майин тарок билан таралади.1-ярмидан 6 ойлигигача ёткизиб,кейин эса утиргизиб чумилтирилади.

Тери ва шиллик каватни парвариши.

Болани 1 чи кунданок териси ва шиллик кавати парваришланади.Юз, буйин,кулок супраси,кулларини 1,5-2 ойдан кунда икки бора илик кайнатилган сув билан ювилади,курук килиб артилади (табий бурмалари). 4-5 ойдан 2 чи ярим йиллигигача артезиан сувида ювиш мумкин.7 ойдан болани хар овкатдан олдин сайрдан кейин ва ёзилгандан кейин ювилади.

Ташки эшитув йулларини ва бурунни 2 марта пахтадан пилик чупи билан тозаланади.Дастлаб кайнатилган сув билан,стерил ёг,облепиха ёги,она сути билан,кейин эса курук холда тозаланади.Агар котиб колган булса она сутидан томизиб ва кейин олиб ташланади.

Кузларни парваришида 2 та стерил пахтани марганцовка эритмасида шимдириб,кузни ташки киррасидан ичкарига томон харакатлантириб артилади.Бола дастлаб тугилганда ёки кейинчалик бир оз куз шиллик пардаси яллигланганда 15-20% ли альбуцид томизилади.Агар куз ёшланиб,йиринглашиб,киприклар ёпишиб олса,хар икки соатда альбуцидни 0,25% ли левомецетин эритмаси билан алиштириб томизиб турилади.(Чакалокларда генорея касаллигини олдини олиш учун килинади).Огиз бушлигини артиб туриш тавсия килинмайди(сабаби жарохатланиб,инфекция тушиши мумкин).Качонки стоматит булгиси булсада врач куригидан кейин уйда содали эритма,фурациллин эритмаси,нистатин мази билан ишлов бериш мумкин.Сургичларни бола доимо суриши мумкин эмас.Овкатдан олдин бир оз сурилади

холос.Сабаби болани нервпсихик ривожланишидан ортда қолишига турли инфекциялар тушишига олиб келади.Оғизда катталар суриб ёки шакарга солиб бериш нотугри.Бундай килиш болада стоматит,экссудатив диотезларга олиб келиши мумкин.Олдин ювиб берилади кайнатилади,сувда сакланади.

Бичилишини олдини олиш: табиий бурмаларни чумилгандан кейин ёки хожатга кура болалар креми,стерил ёғ билан ишлов берилади ёки пресипка сепиб куйилади.Агар бичилиш булса тез-тез кутлик алмаштирилиб,стерил кутлик таёрланади (дазмоллаб) кунда четини ювиб турилади (марганцовка эритмаси билан).Дуб,ромашка,череда кайнатмаси билан чайилади.Тоза килиб куритилади,облепиха мойи суртилади.Огир холатда очиб ёткизилади,махаллий УФО,метилурация малхами куйилади.

Покиза хукна утказиш: турли кабзият ёки ич котиб қолишида кулланилади.Болани биринчи ойларида куп кузатилади.Бунга болаларда ЖКТ (ОИТ) ни узига хос хусусиятлари билан тушунтирилади.Соғлом болаларда ел чиқарувчи найларни хадеб ишлатиб булмайди.Сабаби тугри ичакни травма булишига олиб келади ва инфекцияланиши мумкин.Бундай холларда болани 3 чи хафтасидан коринга ёткизиб турилади,корин соат айланаси буйлаб массаж килинади.1-ой охирида турли шарбатлар,1,5 ойдан олма буткаси,укроп суви берилади.Укроп суви суткасига 50-100мл берилади.Агар болада 2 кундан бери ичи келмасагина хукна буюрилади,(ромашка дамламаси билан 1ч.к-1стакан сувда) сувни харорати 30 градус булиши керак.1 ёшдан каттасига 20-25 градус булиши керак.Болани ёнбош ёткизиб оёқларини букиб килинади.Резина баллонини учини вазелин билан суртиб 5-15см ичкарига киритилади.Сувни секин юборилади.

Чакалакга 25-30 мл.

1-2 ойлигида – 30-40 мл

2-4 ойлигида – 50-60 мл

6-9 ойлигида – 100-120 мл

9-12 ойлигида – 150-180 мл

1-2 ёшда – 200 мл

3-5 ёшда – 250-300 мл

6-12 ёшда –400-500 мл юборилади.

Жисмоний чиниктириш: ташки мухитни табиий факторларини,организмни каршилигини ошириш ва метереологик факторларга (совук,иссик,атмосфера босимини тушиши,кутарилиши ва хакозоларга) чидамлилигини ошириш учун куллашга айтилади.Булар сув,хаво,куёш нурларини дозалашган тарзда куллаш билан амалга оширилади.Чиниктиришни асосий кисмидан бири бу: режим ва болани парвариш –массаж,гимнастика,ёшига хос равишда овкатлантириш киради.Бунда организмни адактацион механизмлари (шартли ва шартсиз рефлекслар,гармонал тукима,хужайра механизмлари) ишга тушади.Бунда мия пустлок кисмлари,нерв тизими вегетатив булимлари,скелет мушаклари,кон айланиш,нафас олиш рухий холатини яхшиланиши кузатилади.Совук билан машк килишларда ажратиш системаси фаоляти хам ошади.Озука ва чикинди махсулотларини тулик сарф булиши кузатилади.

Натижада:

1)Ташки узгарувчан мухитга организмни мослашиши яхшиланади.

2) Касалликларга организмни чидамлилиги,каршилиги ошади.

3)Жисмоний ва нерв-психик ривожланишини яхшилайдди.

4)Жисмоний ва аклий меҳнатга чидамлилиги ошади.

Чиниктиришни йилни хохлаган фаслидан бошлаш мумкин.Факат бола тула соғлом булиши керак,доимий тарзда кайтарилиб бориши керак,дастлаб кичик дозадан бошланади,кейин ошиб бориши керак (харорат пасайиши ва давомийлиги ошиб боради).Комплекс тарзда олиб борилади (сайр,мос келувчи кийим,кун тартиби,очик хавода ухлаш,хаво ва куёш ванналари,сув куйиш ,сузиш,физкултура ва бошқалар).Бола билан бевосита машк килиш,бунда уни тана тузилиши,ёши,утказган касаллиги,психик холати уни шу муолажаларга муносабати,яшаш шароити,оиласини одатлари инобатга олиниши керак.Шу билан бирга бу муолажаларга уйин

элементларини киритиш,чалгитиш,кизиктириш унда яхши таассуротларни колишини амалга ошириш керак.Доимий назорат килиб туриш керак.Агар бирор узгариш булса нагрукани камайтириш керак.Агар чиниктиришни ташлаб куйилса кайта бошлаш учун яна бошидан бошлаш керак булади.

Хаво билан чиниктириш-хоналарни режим билан хавосини алмаштириш,совук вақта 5-6 бора кунда,10-15 минутдан.Кечасига хона хавосини алмаштириш керак.Кукрак ёшидаги болалар учун хона температураси 20-22 градус,1 ёшдан 3 ёшгача 18-19 градус ,мактабгача ва мактаб болалари учун 18-17-16-градус булиши керак кийимларини тугри танлаш керак.Хаво ванналари ,болалар сайлини тугри ташкил килиш ҳам киради.Кундузи очик хавода уйку йил буйи ва хавони холатидан катъий назар,сув билан чиниктириш энг кучли чиниктириш воситаси булиб,намли артишлар,сув куйишлар,ванна,чумилишлар киради.Дастлаб бошлашда махаллий муолажа намли артишдан бошланади.3-4 хафталикдан бошлаш мумкин.Биринчи 7-10 кунда курук артишлар(дастлаб оёкларни кейин кул ва оёклар,тана ва бошкалар) утказилади.Сочикда то – кизариш пайдо булгунча килинади.Бутун тана артилгандан

кейин шу тарзда намли артишлар амалга оширилади.Сув температураси бошида 37-37,5 градус булиши керак.Хар 5-7 кунда температура 1 градусга тушириб борилади.То 25-26 градус булгунча(бир ёшгача болалар учун) ва 20-21 градус булгунча (1,5-2 ёшга)ёзги кунларда температурасини тезрок тушириш мумкин.Бунини уйкудан тургач ёки массаж,гимнастикадан кейин утказиш мумкин.Муолажадан кейин курук килиб артилади,то кизариш пайдо булгунча.

Сув куйишлар- 1,5-2 ёшдан бошланади.Сув харорати 29-30 градус.Бир хафтада 1 градусга тушириб борилади,то 20-18 градусгача 1 литр хажмдаги сув билан амалга оширилади.20 секунд давом этиши керак.Бу муолажа кечаси амалга оширилади.

Томок чайиш-4-5 ёшдан бошланади.30градусдан хар 10 кунда 20 градусга тушириб борилади,то артезиан сувигача,эрталаб ва кечаси килинади.Умумий сув куйиш 1,5-2ёшдан бошланади,1-2 минут давом этади.Кизаргунча артилади,ёздан бошланади.Кишда бундан кейин 10-15 минутга тушириш керак(одеяло билан ёпинган холатда).Хона температураси 20-27 градус булиши керак.Бошида 25 градусга тенг булади.Душ-1,5-2 ёшда килинади.Сув куйишдагидек температурада бажарилади.

Чумилиш-3-4 ёшдан бошланади.Хаво харорати 26 градус,сув харорати 25 градус булиши керак.3 минут давом этади.Куёш нурлари билан чиниктириш-болалар 1-йилида шимол томонда яшовчиларни,куз,киш,бахорда бир курс УФО олади(20сеанс).

Териларни парвариш килиш.

Тери куп кувватли эпителий тукумасидан ташкил топган булиб,одам танасини ташки томондан ураб туради.Тери калинлиги танани турли сохаларида турлича булади.Тери 3 каватдан иборат:

1. Эпидермис-терининг энг устки кавати.
2. Дерма-асил тери кавати.
3. Геподерма-тери остки ёг кавати.

Эпидермис эпителий тукумасининг куп каватли ясси хужайраларидан ташкил топган.Унинг устки каватидаги хужайралар тез-тез емирилиб,уларнинг урнига 7-11 кунда бутунлай янги хужайралар хосил булади.

Дерма эпидермиснинг тагида жойлашган булиб,у юмшок бириктирувчи тукумадан ташкил топган.Унда жуда куп майда кон ва лимфа томирлари ,нерв томирларининг учлари,рецепторлари,соч ва тук илдизлари тер ёг безлари майда мускул толалари булади.

Геподерма асл тери каватининг тагида жойлашган булиб,у юмшок бириктирувчи тукума ва ёг моддасидан ташкил топган.

Тери организмда хилма-хил: химоя сезиш,нафас ва чикариш тана хароратининг доимийлигини таъминлаш каби функцияларни бажаради.Тери соглик ойнасидир,унинг функциялари нормал ушиши учун тери доим тоза булиши зарур.Терининг энг устки эпидермис каватининг хужайралари

узлуксиз пуст ташлаб,янгиланиб туради.Агар одам мунтазам равишда ювиниб турмаса,терисининг устки каватидан ажралган пуст чикиндилари тер ва ёг безлари суюклиги билан кушилиб терига ёпишиб колади.Кирланган терида касаллик кузгатувчи микроблар яшаши ва купайиши учун кулай шароит яратилади.Терини тоза саклаш одам маданиятининг асосий куринишларидан бири хисобланади.Болани ёшлигидан кул ювишга ургатиш лозим ва овкатланишдан олдин кулни ювиш керак,юз буйин сохаларини хар куни 2 марта эрталаб ва кечкурун ухладан олдин ювиш лозим.Хафтада 1-2 марта хаммомга кириш ёки иссик душ кабул килиш лозим.

Чумилганда болалар махсус «Болалар» совунидан фойдалансалар яхши булади.Бу совуннинг таркибидаги ланолин моддаси терини юмшатади,ундаги бор кислота теридаги микробни юкотади.Терини яна турли йуллар билан парвариш килиш мумкин.

Огиз бурун,куз кулок шиллик пардаларини парвариш килиш.

Нафас олиш органларининг хар бир кисми ички юзасини коплаб турувчи шиллик парда ташки оби-хаво хароратининг узгариши,хаво таркибидаги чанг заррачалари,кимёвий моддалар таъсирида яллигланиши мумкин.Нафас олиш органларининг айрим кисмлари яъни бурун,томок,хикилдок,трахея бронхлари,яллигланади.Бундай холларда уларнинг хар-хил касалликлардан мухофаза килишда,гигиена коидаларига риоя этиш мухим ахамиятга эга.Бунинг учун хар бир одам,ёшликдан бошлаб бурун оркали нафас олишга одатланиши керак.Чунки буруннинг шиллик пардасида майда тукчалар булиб,улар хаводаги чанг заррачалари,микроблар ,вирусларни тутиб колиб,ички нафас органларига утказмайди.Буруннинг шиллик кавати бир неча бор каватдан тузилганлиги учун бурун

бушлиги оркали утган совук хаво исийди.Нафас олиш органларини шамоллашдан саклайди.

Одам ёшлигидан жисмоний машк бажарганда,бурун оркали чукур нафас олиш ва чикаришга одатланиши керак.Бунинг натижасида нафас харакатларида иштирок этувчи ковургалар аро мускуллар ва диафрагма яхши ривожланади,упкаларнинг тириклик сигими ортади.Хамда ринит билан касалланмайди.

Гигиена коидаларига амал килиш овкат хазм килиш органларининг касалликларини олдини олишда мухим ахамиятга эга.Овкат хазм килиш органларининг гигиенаси огиз бушлигидан бошланади.Огиз бушлигини парвариш килиш ва тоза тутиши огизнинг шиллик пардасини яллигланишидан ,огизда яра пайдо булишидан,тишларни касалланишдан ва огизда ёкимсиз хид пайдо булишидан саклайди.Тишларнинг садафдек ялтираб туриши соглигидан ва маданиятидан далолат беради.Бунинг учун одам хар гал овкатланганидан кейин огизни илик сув билан чайиши керак.Кечки уйку олдидан албатта тишни тиш пастаси ёки тиш порошоги билан ювиш керак.Бунда чуткани тишнинг милк томонидан уч томонига юритиш керак.Ана шунда тишлар орасидаги овкат колдиклари чикиб кетади ва милк массаж килинади.Милкни массаж килиниши тишлар илдизини кон билан таъминланишини яхшилаиди.

Кузнинг куриш кобилияти нормал сакланиши куп жихатдан хар бир одамнинг узига боглик.Бунинг учун куйидаги гигиена коидаларига риоя килиш зарур: иш,уйкиш жойида ёруглик етарли даражада (100-150 люкс) булиши талаб этилади.Ёругликни чап томондан тушишига эътибор бериш керак.Укиганда ёзганда дафтар 35-40 см масофада булиши керак.Укув-ёзув,чизмачилик,тикиш каби машгулотлар билан шугулланганда хар 12-15 минутдан сунг узокдаги буюмларга караш керак.Чунки бу пайтда куз дам олади.

Кундалик овкат таркибида А витамин етишмаслиги таёкчасимон ва колбачасимон редсепторлар фаолияти бузилишига ва куриш уткирлигини пасайишига сабаб булади.

Кузни чиниктириш учун болалар ёшликдан теннис,баскетбол,волейбол,футбол,отиш каби спорт турлари билан шугулланиб бориши махсадга мувофик булади.

Одам эшитиш органининг яхши ривожланиши соглом булиши учун шахсий гигиенага риоя килиш яъни мунтазам равишда ташки кулок йулини илик сув билан ювиб тоза,юмшок сочик билан яхши артиб туриши баъзи кулок касалликларини олдини олишга имкон беради.Чунончи,ташки кулокни йулини коплаб турувчи тери жуда куп майда безлар

булиб,улардан ёгсимон саргиш суюклик ажралади.Яшаш,укиш,ишлаш ва жамоат жойларида тинчликни саклашга каратилган чора тадбирларни куриш лозим.Чунки юкори кучдаги товуш тулкилари ногора пардага салбий таъсир курсатиб,бора-бора унинг эластиклик хусусияти йуколишига сабаб булади.

Болаларни чиниктириш.

Бола хар куни уйкудан турганидан кейин юз кули шунингдек жинсий органлари ва бути ювилади.Сунг курук ва озода кийим кийгизилади.Кузи кайнатилган сув ёки 2% ли борат кислота эритмасига хулланган пахта тампон билан ташки бурчагига караб ювилади.Ванналар махаллий ва умумий булиб умумий ванналар харорати 38 градус булиши керак.Бола аста-секин елкасигача сувга ботирилиб,кейин оёк томонидан иссик сув куйилиб ,харорат 39-40 градусгача олиб борилади.Бу 1 ёшли ва ундан катта болаларни иссик сувда чиниктириш булади.

Жарохатланган ва касал болаларни парвариш килиш.

Ёш болаларнинг анатомиологик хусусиятларидан бири организмнинг усиши ва такомил топишидир.Бола канчалик ёш булса,организм шунча тез усади.Ёш болалар организмнинг яна бир хусусиятларидан бири ташки мухитнинг (нокулай таъсирда бола организмнинг усиши) узгаришга жуда сезувчан булишидир.Шу боисдан ташки мухитнинг нокулай таъсирида бола организми усиш ва такомил этишдан тухташи мумкин.Болалар катта ёшдагиларга нисбатан шамоллаш ва кон йукотишни ёмон утказади.Бундан ташкари ёшининг катта кичигидан катъий назар юкумли касалликларга нисбатан иммунитет булмайди.Шуни назарда тутиш керакки болаларнинг нерв системаси жуда нозик психикаси узгарувчан булади.Демак юкорида айтилган узгаришларн ва болаларнинг физиологик холати жарохатланган ва касал болаларни парвариш килишда алохида уринни эгаллайди.Жарохатланган ва касал болаларни парвариш килишда асосан санитария ва гигиена коидаларига катъий риоя килиш зарур.Касал бола ётган хонани бир кунда бир неча марта шамоллатиш лозим.Хонадаги мебеллар ва бошка катта нарсалар ярим процентли хлорамин эритмаси билан дизенфекция килинади.Болалар сургичлари,кошиклар,пипеткалар,сув ва сут аралашмалари куйиладиган шишаларни 20 минут давомида яхшилаб кайнатилиши лозим.

Чакалокларни парвариш килиш.

Биринчи галда чакалоклар терисини тозалигига хар куни эътибор бериш керак.Сабаби: ташки мухит таъсирида терида хар хил узгаришлар содир булади.Тери кизармаслиги,ифлосланмаслиги учун уни(асосан юзни) кайнатилган иссик сувга хулланган тампон билан артиб туриш керак.Чакалокни хар сафар йургаклаганда вактида тери бурмаларига стерилланган вазелин ёки усимлик мойи суртилади.Янги тугилган болалар бути бичилмаслиги учун хар бир сийганда кайта йургакланади.Ифлос килиб куйганда эса жинсий органлари орка чикарув тешигига караб илик сув билан ювилади.Тери бурмалари бичилса,усимлик мойи,стрептоцид ёки бриллиант яшилининг кучсиз эритмаси суртилади.

Гигиеник ванналар 3-5 минут давомида килиниб харорати 37 градусдан ошмаслиги керак.Ванна килиб булгач,боланинг баданини артиб,тери бурмаларига усимлик мойи ёки вазелин суртилади.Куз эса кайнатилган илик сувга хулланган стерил тампун билан ювилади.Агар куз кизарса ёки бирор узгариш руй берса фурациллиннинг 1:50 (1гр 1 литр) ёки калий перманганантнинг 6:6000 нисбатдаги эритмаси билан ювилади.Огиз окарганда 2% сода эритмаси ёки 10%ли буранглицериндаги эритмасига хулланган пахта тампони билан аста секин артилади.Киз боланинг ташки жинсий органларини калий перманганантнинг кучсиз эритмаси билан тампон ёрдамида ювиш мумкин.Янги боланинг терисида тошмалар ёки йирингли ярачалар ва бошка касаллик пайдо булса дархол мутахассис врачга мурожаат килиш керак.

Бир яшар ва ундан катта болаларни парвариш килиш.

Болаларни парвариш килишда уларнинг бурнини вазелинга ёки пахта мойига ботирилган пахта тампон билан тозаланади. Кулок супраси пахта тампони билан вакти-вакти билан тозалаб турилади. Огиз шиллик пардасини жуда эҳтиёткорлик билан тозалаш лозим. Мактаб ёшигача булган болаларни огзи тиш чуткаси ёрдамида тиш порошоги ёки паста билан ювилади. Ёш болаларни тирногини хар хафтада олиб туриш керак. Болани ичи кетаётган булса, хар куни бир неча марта ювиб турилади. Боланинг узи овкатланадиган булса, кулини овкатдан олдин ювиши шарт. Болалар харорати эрталаб уйкудан сунг ва кундузги уйкудан кейин (соат 17 да) улчанади. Термометр култик остига эмас, балки чот орасига куйилади. Пульс чакка ёки болдир артериясидан саналади. Ёш болаларда харорат баранаси урнига тулик ёзиб бориладиган хамшира варакаси юритилади. Бу варакага температура пульсдан ташкари боланинг иштахаси, кусиш, ич кетиш, йутал, сийдик ажралиш сабаблар ухлаш характери хам ёзиб борилади.

Иссик ва совук процедуралар куллаш.

Ёш болаларни иссик тутиш оёгига калин пайпок кийгазиб, устидан пахта уралади. Кейин болани иситилган чойшабга ураб устидан одеяло тушалади. Одеяло остида иссик бир меъёрда уриши учун боланинг ён ва оёк томонларига резина грелкалар ёки ичига иссик сув солинган шишалар куйилади. Шишаларни сочикка ураб куйиш тавсия этилади. Грелка хар 50-60 минутда алмаштириб турилади.

Иситувчи компресс.

Кукрак кафасига иссик иситувчи компресс бинт билан кисиб юбормаслик керак. Акс холда нафас кийинлашиши мумкин. Пахтадан ёки докадан лифчик килиб, бушрок боглаб куйиш энг яхши компресс хисобланади. Ёш болаларга кулокка хам иситувчи компресс буюрилади. Бунда дока ёки пленкани тешиб ундан кулок супраси чикарилиб куйилади, ва компресс бинт билан махкамланади. Баъзан юкори нафас йуллари шамоллаганда врач курсатмаси билан горчичниклар уралади. Бунинг учун 1 стакан сув олиб (40%ли) 2 ош кошик горчица (хантал) солинади. Майда булаклари йук булгунча аралаштирилади, тайёр аралашмада пленка хулланиб уни курук пленка устига ёзилади. Бут кизармаслиги учун курук пленка ураб, устидан курук пленка ва одеяло тушалади. 10 минутдан сунг горчичани олиб иссик сув (37 градус) билан ювиб артилади ва болага иссик кийим кийдирилади.

Совук хуллаш.

Купинча болаларни температураси шикастланиш окибатида гематама хосил булганда (кон томирлари шикастланиш натижасида кон куйилиши) кулланилади: Салфетка, сочик ёки плёнка олиб бир неча кават килиб тахланади ва совук сувга тикиб олгач яхшилаб сикиб олинади, сунг керакли жойга куйилади. Хар 10-12 минутда совук мато алмаштириб турилади. Баъзан кор ёки майдаланган муз солинган резина халтадан фойдаланилади. Унда халтани салфетка ёки пленкага ураб боланинг гавдасига сал тегиб турадиган жойига осиб куйилади.

Ванналар.

Ванналар махаллий ва умумий булиб умумий ванналар харорати 38 градус булиши керак. Бола аста-секин елкасигача сувга ботирилиб оёк томонига иссик сув куйилиб харорат 39-40 гача олиб борилади. Гавда харорати ошган вақтда пешонага совук латта куйиб турилади, чумилтириб булгач (9-10 минут) илик сочик билан артилади ва илик чойшаб одеялога уралади 3 ва ундан юкори ёшдаги болаларга оёк ванналар кулланилади. Бунинг учун челака

иссик (38 градус) сув солиб, боланинг оёғи сувга туширилади. Кейин иссик сув куйиб, харорат 40 градусгача кутарилади. 8-10 минутдан кейин ваннадан оёқни олиб, артилади. Иссик пайпок кийдириш мумкин.

Томчилар.

Болаларнинг кузига, бурнига ва кулогига томизилади. Ёш болаларнинг бурнига дори томизиш учун олдин бурун бушлиги тозаланади. Ёш болаларни чалканча ёткизиб, катталарни эса бошини оркага энгаштириб бурун тешигини юкорига кутариб дори томизилади. Дори томизиб булгач бошни бир икки минут уша холатда ушлаб туриш керак.

Ёш болаларни кузига дори томизиш.

Болани тиззагача чалканча ёткизиб, чап бармоғи билан ковокни пастга тортилади, унг кулга пипетка олиб пастки ковокнинг шиллик пардасига, кузнинг ички бурчаги якинига дори томизилади.

Ёш болалар кулогига дори томизиш.

Бунинг учун болани тиззага ёткизиб, касал кулокни юкорига килган холда бир кул билан кулок супрасини ташкарига ва сал пастга тортилади. Иккинчи кул билан ташки кулок тешигига керакли дорини томизиб, кейин пахта шарча куйилади. Кулокларни ювиш максатида томчи куйилган булса пахта шарча куймасдан томчи оқиб тушиши учун 2-3 минут кейин бошни карама карши томонга айлантирилади. Сунг кулок супраси пахта тампон билан курук килиб артилади.

Оғиз бушлигини ювиш.

Асосан узи оғзини юволмайдиган ёш болалар оғзи ювилади. Бунда 0,5% ли сода ёки калий перманганатнинг 1:5000 нисбатдаги эритмаси ишлатилади. Оғизни икки киши ювади. Бир киши болани одеялога ураб, оёғини тизза орасига олиб, кукраги ва бошини кули билан ушлаб туради. Хамшира стериль резина балонга ювиладиган суюкликни солади, боланинг оғзини очиб, шпатель билан тилини босиб, балондаги суюкликни юкори каттик танглайга йуллади. Кейин боланинг бошини энгаштириб, олдинга карата ушлаб, оғзидан чиккан суюкликни буйраксимон жойга туплайди. Ингаляция купинча юкори нафас йуллари яллигланганда кулланилади. Ёш болаларга хам катта кишиларга кулланиладиган ингаляторлардан фойдаланилади. Ингаляторни куллашдан олдин болани шундай ушлаш керакки, ингаляторнинг пуркович кисмини оғизни якинлаштирган вақтда кусиб юбормасин.

Клизма Эсмарх кружкаси ёрдамида килинади. Ёш болалар, шунингдек янги тугилган болалар учун кайнатилган илик сув (28-30) градус ишлатилади. Суюклик куйидаги микдорда юборилади: янги тугилган болаларга 25 мл, 6-9 ойлик болаларга 100-120 мл, 9-12 ойлик болаларга 120-180 мл, 1-2 ёшгача 200-250 мл, 2-5 ёшгача 300 мл, 6-10 ёшгача 400-500 мл. 1 ёшгача булган болаларга клизма чап ёнига ётган холда оёқларини

юкори кутарилиб килинади. 1 ёшдан ва ундан катта ёшдаги болаларга клизма килиш учун уларни оёқларини йигган холда чап ёнбоши билан ёткизилади. Клизма килишдан олдин чанок сохаси остига клеёнка тушалади. Клизма килувчи киши кайнатилган резина баллон учига вазелин суртиб, чап кули билан баллонни ушлаб, унг кули билан уни тугри ичакка 4-5 см киритади, кейин баллонни кисиб суюкликни юборади. Баллон олингандан кейин суюклик чикиб кетмаслиги учун думбани бир неча минут кисиб ушлаб турилади. Сунг болани тувакка (горшокка) утказилади. Баллонни эса ювиб, кейин кайнатилади.

Дори клизмалар купинча тозаловчи клизмалардан ёки хожатдан кейин кулланилади. Ёш болаларга дори клизмалар шприцдан туташтирилган резина катетер (10-11) ёрдамида килинади. Бунда врач клизма микдори ва таркибини курсатиб беради.

Болаларга дори ичириш.

Суяк дорилар ичирилади. Таблеткалар эса майдаланиб сув ёки шарбат билан ичирилади. Бола озгини очмаса, бармок билан очиб, бурун тешикларини беркитиб турган холда дори ичирилади. Дорини ютиб юборгач, бурун куйиб юборилади. Болаларга дори ичиришда ширин суз булиш, алдаш керак. Агар дори аччик булса, ширинлик берилади. Бола ухлаб ётганда ва кечаси дори бериш мумкин эмас.

Касал ва жарохатланган болаларни овкатлантириш.

Касал ва жарохатланган болаларни парвариш килиш уз вактида ва тугри овкатлантириш уларнинг хар-хил касалликлар ва жарохатдан бирор асоратсиз тез тузалишига ёрдам беради. Болалар касал булган ва жарохатланган вақтда иштахаси йуколиб, овкат ейиши камаяди. Шунинг учун уларни сабр-токат билан овкатлантириш керак. Бола канча ёш булса, катта кишилар ёрдамига шунча мухтож булади. Демак боланинг соғлом ва бакувват усиши учун уни парвариш килиш, овкатлантириш коидаларини яхши билиш ва унга катъий риоя килиш катта ахамиятга эга. Болаларни даволаш овкатлантиришда махсус кулланма ёки инструкциядан фойдаланилади. Шифобахш овкатлар таркибида оксил, ёг, углеводлар, витаминлар минерал тузлар етарли булиши керак.

1-яшар болаларни овкатлантириш.

Ярим ёшгача булган болаларга тугри келадиган бирдан-бир энг яхши овкат она сутидир. Она сутида чакалокнинг яхши усиши учун зарур булган ёг, канд, витаминлар ва гармонлар етарли булади. Сигир ёки куй – эчкилар сутида эса бу моддалар кам булиб усаётган ёш организмни тула кондира олмайди. Шунинг учун она сути билан бокилган бола бакувват булиб хар-хил касалликларга кам чалинади.

Болани эмизиш ва овкатлантириш режими куйидагича: бола тугилгач биринчи марта 6-12 соатдан кейин, сунг хар 3-3,5 соатда, кечаси 6-6,5 соатда 8-12 минут эмизилади. Ё болаларни уч ойдан 6 ойгача бир суткада 6 марта 5 ойдан 1-ёшгача бир суткада 5 марта эмизиш керак. Янги тугилган болаларга икки ойдан бошлаб бир кунда 2-3 махал чой кошикда мева сабзавот шарбати (бир ичганда 1-2 чой кошикдан 7-10 кошиккача), бундан ташкари бола 5 ойлик булганда янги сабзавот (картошка, карам, сабзи) дан тайёрланган пюрелар берилади. Бундай овкатлар 1-2 чой кошикдан ошмаслиги керак. 6 ойдан бошлаб 5% ли манний буткаси буюрилади (100 гр буткага 3 гр сариёг кушиб берилади). 7 ойдан бошлаб рационга шурва ва гуштли бульон, шунингдек сухари, ок нон кушилади. 8 ойдан эса кефир ёки сут, сухари ёки печенье берилади. 10 ойдан бошлаб гушт кийма килиб едирилади. 1 ёшга етганда бугда пиширилган котлетлар берилади ва аста секин кукракдан ажратилади. Агар она сти болага етарли микдорда булмаса ёки бутунлай сут чикмаса бола сунъий йул билан бокилади. Бунда яхшиси кефир сут, суюлтирилган сут берган маъкул. Ёш болаларга уч ойгача 1 чи 7-8 кунлардан бошлаб кефир ёки сутни гуруч кайнатилган сув билан 1:1 нисбатида суюлтириб берилади.

Таянч атамалар.

1. *Стоматит* – тил ва милкларни яллигланиши.
2. *Экссудатив диотез* – тери ва шиллик каватларни аллергик ривожланишига мойиллик.
3. *УФО* – ультрабинафша нурлари билан даволаш.
4. *ЖКТ (ОИТ)* – ошкозон ичак тракти.
5. *Рахит* – витамин Д етишмаслиги натижасида келиб чикадиган касаллик.

Талабалар билимини синаш учун текшириш саволлари.

1. Соглом болаларни парвариш килишда нималарга эътибор бериш керак ?
2. Болаларни тери ва шиллик каватлари кандай парвариш килинади ?
3. Жисмоний чиниктириш нималардан иборат ?
4. Огиз,бурун,куз-кулок шиллик пардалари кандай парвариш килинади ?
5. Касал ва жарохатланган болалар кандай парвариш килинади ?
6. Касал ва жарохатланган болаларни овкатлантиришда нималарга эътибор бериш керак ?

Фойдаланилган адабиётлар.

1. *К.А.Святкина, Е.В.Бегогорская, Н.П.Кудряцева. «Болалар касалликлари» 1990 йил Тошкент.*
2. *С.Ш.Шамсиев, Н.П.Шабалов, Л.В.Эрман., «Руководство для участкового педиатра» 1990 йил Тошкент.*