

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОГЛИКНИ САКЛАШ ВАЗИРЛИГИ
ТИББИЙ ТАЪЛИМНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАРКАЗИ
ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ УРГАНЧ ФИЛИАЛИ

«ТАСДИҚЛАЙМАН»
Ўз. Р ССВ Ўқув–услуг
идораси директори
доцент Т. С. Саидов

2006 й « 9 » февраль

САЛОМАТЛИК ХАКИДА ТУШУНЧА. САЛОМАТЛИКНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ.
Тиббиёт олий уқув юртлари «Олий хамширалик иши»
йуналиши талабалари учун уқув – услубий кулланма

Tuzuvchilar: Birinchi Toshkent Davlat Tibbiyot instituti Urganch filiali “BKP va bolalar kasalliklari” kaf.mudirasi,
t.f.n.dots.Alimuxamedova.M.R.

Assistentlar: Qlicheva T.A.
Sotiboldieva. N.R.
Xudaynazarova S.R.

Taqrizchilar: 1. Birinchi Toshkent Davlat Tibbiyot instituti Urganch filiali yuqumli kasalliklar kaf.mudiri dots. Yusupov Sh.R.
2. Pediatriya kaf.mudiri Nazarov K.D.

O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Urganch filiali MUK tomonidan 20/I-2006 yildagi № 4 yig'ilishida ko'rib chiqilgan va Ilmiy Kengashning 30/I-2006 yildagi № 6 qarori bilan tasdiqlanib, chop etish uchun ruxsat etilgan.

Mavzu: Salomatlik haqida tushuncha. Salomatlikning asosiy omillari.

1. Mavzuning dolzarbligi.

Tibbiyot hodimlarining vazifasi nafaqat inson salomatligini saqlash yoki tiklash ya'ni uzoq umr ko'rishga erishish, balki faol uzoq umr ko'rishga erishishdir. Insonning sog'ligi, uning sub'yektiv ko'rsatkichlari uning yuqori mehnat qobiliyatini saqlashi bilan belgilanadi.

Salomatlik - kasallik yoki jismoniy nuqsonning yo'qligi emas, balki insonning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Bu mavzu oliy ma'lumotli hamshiralar va keng tibbiyot xodimlari uchun shu tomonlama dolzarbdir.

R e j a :

1. Profilaktik meditsina.
2. Salomatlik haqida tushuncha.
3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olish.
4. Salomatlikning asosiy omillari.
5. Ijtimoiy ekologiya.
6. Harakat va salomatlik.
7. Chiniqish va salomatlik.
8. Xissiyot, stress va salomatlik.
9. Ekologiya va salomatlik.
10. Oila va salomatlik.

1. Salomatlik haqida tushuncha.

1. Tibbiyotning asosiy vazifasi inson sog'ligini saqlash va yo'qotgan sog'ligini tiklashdan iborat. Sog'likni saqlash borasida har bir insonning, oilaning o'z maslahatchisi bo'lishi, bu albatta bilimli, sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan, ilmiy jihatdan asoslangan xayot me'yorlarini targ'ib qiladigan tibbiyot mutaxassislari bo'lishi lozim.

2. Oxirgi yillarda insonlar sog'ligini saqlashda ikki atama paydo bo'ldi.

Sanologiya- kasalliklar, shikastlanish va boshqa sabablar tufayli organlarning buzilgan faoliyatini tiklash jarayoning o'rganadi.

Valeologiya- salomatlik haqidagi ta'limot bo'lib, bu atamani 1980 yilda I.N.Brexman tavsiya qilgan. Valeologiya sog'liqni saqlash, mustahkamlash, inson hayotini uzaytirish va mehnat qobiliyatini saqlash, yo'llarini o'rgatadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi oliy ma'lumotli hamshira salomatlik, shaxsiy va jamiyat salomatligi to'g'risida aniq tushunchaga ega bo'lishi lozim. JSSTi salomatlikka qisqacha ta'rif beradi. "Salomatlik kasallik yoki jismoniy nuqsonning yo'qligi emas, balki insonning jismoniy, ruhiy ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir".

Jamiyat jismoniy salomatligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bu uzoq umr ko'rishdir.

Tibbiyot xodimlarining vazifasi nafaqat inson salomatligini saqlash yoki tiklash ya'ni uzoq umr ko'rishga erishishdir. Insonning sog'ligi uning sub'yektiv ko'rsatkichlari ya'ni shikoyatlarining yo'qligi va ob'yektiv ko'rsatkichlari uning yuqori mehnat qobiliyatini saqlashi bilan belgilanadi.

Tibbiyot xodimlari salomatlikni to'liq va sifatli baholash uchun tibbiyot amaliyotida "sog'lom" va "deyarli sog'lom" tushunchalarini qo'lladilar. Odamlarni har tomonlama tekshirishda biror kasallik holati yoki a'zolari tuzilishida avj oluvchi o'zgarishlar bo'lmasa "deyarli sog'lom" tushunchasi qo'llaniladi. Bundaylar yer sharida ko'pchilikni tashkil qiladi. Bular surunkali kasalliklar bilan kasal bo'lib tuzalganlar va sog'ligiga jiddiy nuqson yetmagan odamlardir.

Buzilgan xolatning dastlabki xolatiga qaytishi to'g'risida gap ketganda tibbiyot xodimlari "ko'rsatkichlar me'yorlashdi" degan ibora ishlatiladi.

Organizmnining quyidagi xolatlari ajratiladi:

- qoniqarli moslashuv holati;
- faol taranglik holati;
- qoniqarsiz moslashuv holati;
- moslashuvning buzilishi;

Bu xolatlar salomatlikdan kasallikka o'tishda o'tkinchi davr xisoblanadi. Bu xolatlar tashxis qo'yishda maxsus zamonaviy tekshiruvlar o'tkaziladi. So'rab-surishtirish, ob'yektiv tekshiruv va boshqalar.

"Jamiyat salomatligini baholashda" tibbiyot xodimlari sotsial, tabiiy va biologik omillarni inobatga olishi lozim.

Tibbiyot hamshirasi aholi salomatligini ta'minlash uchun profilaktik ishlarni olib birishda 3 gurux ko'rsatkichlardan foydalanishadi.

- demografik ko'rsatkichlar;
- aholining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari;
- kasallanish, shikastlanish, nogironlik ko'rsatkichlari.

Tibbiyot hamshirasi aholi orasida profilaktik ishlarni olib borishda ularga salomatlik mezonini va yo'nalishini tushuntirishi lozim.

Inson salomatligini ta'minlashda nafaqat tibbiyot xodimlari, balki ilm-fanning boshqa tarmoqlari va hukumat ham ishtirok etishi lozim. Qo'yilgan tadbirga birlamchi profilaktik tadbirlar orqali erishiladi.

Maqsadga erishish uchun quyidagilarni bajarish lozim:

1. Inson ongini (bolalikdan o'z sog'ligiga nisbatan to'g'ri tarbiyalash).
2. Mehnat va dam olish tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish. (ratsional ovqatlantirish e'tiborga olinadi.)
3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olish.

Salomatlikning dialektik ma'nosi insonning turmush tarziga bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilayotgan tibbiyot hamshirasi uning tarixini ham bilishi kerak.

Tartibli turmush kechirish, sog'likni mustahkamlashga yo'naltirilgan faol hayot sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismidir.

Profilaktik tadbirlar inson salomatligiga ta'sir qiluvchi turmush tarzining zamini hisoblanadi, uni tashkil qilish hukumatimiz ijtimoiy siyosatining muhim asosiy vazifasidir.

Epidemiologik, sotsial gigiena va boshqa zamonaviy tushunchalar yordamida sharoit va turmush tarzining inson sog'ligiga bevosita ta'sirini isbotlovchi haqiqatlar aniqlangan.

Gigiena, tabobat, ekologiya sohasidagi bilimsizlik, kun tartibiga rioya qilmaslik, to'g'ri ovqatlanmaslik, mexnat va dam olishni to'g'ri yo'lga qo'ymaslik, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, chekish, kamharakatlik, ruhiy-emotsional zo'riqishlar, bularning hammasi inson salomatligiga ta'sir ko'rsatib, bir tomondan kasalliklar sababi, ikkinchi tomondan sog'ligining buzilish omillari hisoblanadi. Tibbiyot hamshirasi aholi o'rtasida olib boriladigan sog'liqni saqlash va mustahkamlash to'g'risidagi targ'ibot ishlarida bu sabablarning inson sog'ligiga ta'siriga to'xtalib o'tilishi lozim.

Sog'lom turmush tarzi me'yorlariga rioya qilish va uni tashkil qilishda katta qiyinchiliklar yuzaga keladi, aholi salomatligini saqlash va yaxshilashda bu nafaqat amaliy balki nazariy ahamiyatga egadir. Sog'lom turmush tarzini tashkil qilish umumxalq ishi bo'lib, bunga rioya o'lishda sog'likni saqlash xodimlari namuna bo'lishlari lozim.

Sog'lom turmush tarzi jamiyat rivojlanishining xozirgi bosqichida inson xayoti uchun zarur bo'lib, mamlakatda o'tkazilayotgan katta ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar kafolati hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi insonning har tomonlama etuk rivojlanishida ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Mamlakatning kelajagi har tomonlama sog'lom, jismoniy jihatdan kuchli bo'lgan yoshlarga o'zlariga yuklatilgan vazifani bajara oladilar. SHu sababli tibbiyot xodimlari yoshlar orasida sog'lom turmush tarzining shakllanishiga ko'proq e'tibor berishlari lozim.

So'nggi yillarda ayrim kasalliklar "yosharmoqda", m: yurak-qon tomir kasalliklari asosan yoshi katta odamlarda uchrar edi, xozirda esa yoshlar orasida ham keng tarqalgan.

Tibbiyot hamshirasi o'z sanitariya-maorif tadbirlarida kasalliklarning rivojlanish zaminida inson turmush tarzi bilan bog'liq omillarni inobatga olishi lozim.

2. Salomatlikning asosiy omillari.

Har bir inson ota-ona tomonidan nasl-nasab shajasini yaxshi bilishi, ularning sog'ligi, kasallarga moyilligi, turmush tarzini va ijtimoiy kelib chiqishini yaxshi bilishi kerak. YAngi oilaning shakllanishida ushbu sabablar ayniqsa muhimdir. O'tmishda hali genetika fani bo'lmaganda kelin-kuyovning nasl-nasab shajarasi uch, besh avlodi muhokama qilingan. Xozirgi vaqtda bu vazifani genetik xizmat maslahatxonalarini bajarmoqda. Sizning salomatligingiz va uzoq umr ko'rishingiz ota-onangizga bog'liq. Faqat tabiiy ovqat maxsulotlari bilan ovqatlanish inson sog'ligini saqlashda muhim o'rin tutadi.

Fiziologik ovqatlanishning ilmiy tekshirishlar natijasida ishlab chiqilgan asosiy qoidalari ratsional ovqatlanishga asoslangan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

- kunlik ovqat ratsionining kaloriyasi sutkalik ishlatilgan energiyani qoplashi lozim.
 - insonga kerakli ovqat kaloriyasi uning xolati, jinsi, yoshi, kasbiga bog'liqdir;
 - ovqat ratsionida albatta vitaminlar, mineral tuzlar, suv bo'lishi kerak;
 - ovqat ratsionining 1/3 qismi hayvon, 2/3 qismini o'simlik maxsulotlari tashkil qilishi kerak;
 - ovqat maxsulotlari tarkibida ballast moddalar bo'lishi lozim;
 - taomlarning tashqi ko'rinishi, xidi, mazasi ishtahali, me'da shirasini ishlab chiqishga ta'sir etishi lozim;
 - ovqatlanish tartibini to'g'ri tashkil etish, ovqatlanish vaqti, uning kun davomidagi miqdori, 1,2 kasb guruxlari uchun 3 marotaba, 3,4 kasb guruxlari uchun 4 marotaba bo'lishi lozim.
 - kaloriya bo'yicha ovqatni to'g'ri taqsimlash: 1-nonushta-25%; 2-nonushta-15%; tushlik-45%; kechki ovkat-15%ni tashkil qilishi lozim;
 - oqsil maxsulotlari (go'sht, baliq, dukkaklilar) asosan kunning birinchi yarmida, sutli, o'simliklardan tayyorlangan ovqatlarni kunning ikkinchi yarmida iste'mol qilish lozim.
 - kaloriyani xisoblaganda ovqatning o'zlashtirilish foizini inobatga olish lozim. (o'simlik maxsulotlari-80%gacha, hayvon maxsulotlari-90-96%gacha).
 - tushlik uch qismdan iborat: ko'katlar, 1-va 2- issiq taom, 3-shirinliklar.
 - qora non iste'mol qilish.
 - ovqat xazm bo'lishni yaxshilash uchun ovqatlanish vaqtida osoyishtalik bo'lishi lozim.
 - o'ta to'yib ovqatlanish mumkin emas, chunki to'qlik xissi ovqatlanib bo'lgandan keyin 15-20 minut o'tgach paydo bo'ladi.
- SHaxsiy gigiena omillari. Tananing tabiiy o'sishining poyafzal, kiyim tanlashga bog'liqligi, avvaldan ma'lum. Ammo xozirda kiyimlar, poyafzallar, bezaklar, parvarish buyumlari tarkibida sog'liqqa zarar etkazadigan sintetik tolalar mavjud.
- Ichki a'zolarining sog'lom bo'lishi salomatlik garovidir. Bunda nafas olish gimnastikasi, profilaktik jihatdan gipoksiya va gipertoniya qarshi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Manfaatlar kasbning qobiliyatga bog'liqligi psixologik va valeolik zanjirning keyingi bo'g'imi bo'lib, u insonning hayotda o'z o'rnini topishi demakdir.

3. Jamiyat, jamoa, oilaga bo'lgan munosabat (ijtimoiy ekologiya).

Inson tabiati biologik va ijtimoiy omillar bilan bevosita bog'liq bo'lib, u nafaqat biologik balki ijtimoiy rivojlanish mahsulidir. Uning jamiyatdan tashqarida shakllanishi yashashi mumkin emas va inson doimo muloqotda bo'lishi lozim. Inson uchun eng katta jazo-bu jamiyatdan ajralishdir (turma, yolg'izlik, haydaliq). Haydaliq, jamiyatga keraksiz bo'lish bu- noxush tuyg'udir. Jamiyatning asosini oila tashkil qiladi. Oila, uning a'zolari sog'ligini ta'minlab turuvchi eng kuchli, baquvvat omildir.

Oila- bu insonning ijtimoiy ekologiyasidir. Har bir oila o'ziga xos belgilari bilan ajralib turadi, ammo hamma oilalar uchun hayot qonun-qoidalari bir xil. Bir-birini tushunadigan, yaxshi munosabat, tinch-totuvlik huqm suradigan oila-sog'lom oila demakdir. Inson ko'p vaqtini jamiyatda o'tkazadi. Uning kayfiyati, o'zini qanday his qilishi odamlarning bir-biriga bo'lgan munosabatiga bog'liqdir.

4. Harakat va salomatlik.

Tayanch harakat tizimi va ichki a'zolar mushaklar harakatining mexanik shaklini ta'minlaydi, mushaklar borligini o'zi asoslab beradi.

YApon tadqiqotchilarining aniqlashicha, organizmning me'yoriy faol holati va sog'ligini saqlash uchun odam kuniga 10000 qadam yurishi lozim, bu o'rta hisobda 7-8 km ni tashkil qiladi.

Uzoq yillar davomida jismoniy mexnatning 90%i va undan ko'pini inson o'zi bajargan. XX asrdan boshlab esa buning aksi, ya'ni inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsata boshladi. SHu sababli tibbiyot hamshirasi harakatning ahamiyati to'g'risida targ'ibot ishlarini olib borishi lozim, ayniksa o'rta yoshdagi odamlar uchun harakat muhim o'rin tutadi. CHunki bu davrda insonning amaliy tajribasi va bilimi ortadi, shu bilan birga bu davrda qo'shimcha imkoniyatlar va tashqi muhit omillariga nisbatan organizmning qarshilik kuchi susayadi.

Sog'lom turmush tarzi 70-75 yoshlarda ham qoniqarli mehnat qilish qobiliyatini saqlashga yordam beradi, buning uchun mushaklarni ishlatib turish, harakat faolligi kamchiligining o'rni bosish uchun zarurdir.

Hozirda 40-60 yoshlilar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari usullari va ularni tashkil qilishning etitta yo'nalishi ishlab chiqilgan:

- organizmning aniq talablarini qoniqtirish yo'nalishi;
- jismoniy tarbiyada qo'llangan usullarning o'ziga xos sifati;
- bir butunlik ta'siri;
- faol dam olishni keng qo'llash;
- "kundalik va umr davomida" yo'nalishi;
- ta'sir qilish yig'indisi;
- Inson hayotida harakatning ahamiyati katta va xayotning asosiy belgisi harakat desak to'g'ri bo'ladi.

Gipodinamiya (kamharakatlik)- jismoniy faollikning susayishi bo'lib, yurak-tomir, nafas, nerv, endokrin, hazm, tayanch-harakat tizimi kasalliklarining asosiy sababi hisoblanadi. U 50 yoshga etmagan minglab odamlarni vaqtinchalik nogironlik va o'limga olib keladi. Ruhiy uzilish xodisalar, og'ir nevrozlar, mehnat qobiliyatining keskin pasayishi shunday odamlarda ko'p uchraydi.

Tibbiyot xodimlari jismoniy mashqlar turlarini va ularni tavsiya etishni bilishlari kerak. Sog'liqqa ta'siri bo'yicha yugurish birinchi o'rinda turadi. U yurak-qon tomir sistemasiga yaxshi ta'sir qilib, o'pkaning xayotiy sig'imini oshiradi. Moddalar almashinuvini, mushaklar, nerv, endokrin tizimi faolligini yaxshilaydi. Natijada organizmning mehnat qobiliyati va tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga qarshiligi oshadi.

YOshi kattalarga yugurishni tavsiya qilishda tibbiyot hamshirasi 3ta asosiy qoidaga rioya qilishi lozim:

- ma'lum me'yorsiz tez yugurishni tavsiya etmaslik;
- toliqqanda tez yugurmaslik;
- birinchi xavfli belgilarda mashqni to'xtatish kerakligini aytishi lozim.

YUgurish mashqlaridan oldin yurishni qo'llash lozim. YUrish ham jismoniy mashqlarning bir turi bo'lib, yurishda harakatning ma'lum o'lchovi muhim ahamiyatga ega. Umumiy masofa, qadam uzunligi va soni, dam olish davrining soni va muddati. YUrishdan yugurishga o'tish asta-sekinlik bilan amalga oshirilishi lozim. CHarchash, toliqish, me'yoriy fiziologik holat bo'lib, bu dam olish kerakligidan dalolat beradi.

5. CHiniqish va salomatlik.

CHiniqish- organizmning sovuq, issiq, quyosh radiatsiyasi va turli xil metereologik omillarning zararli ta'sirotlariga chidamliligini oshirishdir. CHiniqishning sog'liqni mustahkamlash, shamollash va boshqa kasalliklarning oldini olishda qadimgi usullardan biri ekanligiga tibbiyot hamshirasi o'z targ'ibot ishlarida to'xtalib o'tishi lozim.

O'zgarib turuvchi iqlim sharoitlari:

issiq, sovuq, quruq yoki nam atmosfera bosimi ta'sirida inson ongi va irodasiga bog'liq bo'lmagan holda organizmning himoya mexanizmlari ishga kirishadi. Natijada qon tomirlar torayadi yoki kengayadi, moddalar almashinuvi buziladi.

SHunday qilib, organizm tashqi muhit sharoitlariga moslashib boradi. CHiniqish darajasi qancha ko'p bo'lsa, odam shuncha sog'lom bo'ladi.

Tibbiyot hamshirasi sog'lom turmush tarzini targ'ib qilargan, chiniqishning quyidagi qoidalarini bilishi lozim:

- muntazamlik;
- asta-sekinlik;
- o'ziga xos yondoshish;
- har tomonlamalik;
- faollik tartibi;
- mahalliy va umumiy muolajalarni birgalikda o'tkazish;
- o'z-o'zini kuzatib borish.

CHiniqishda muntazamlik yo'nalishlariga rioya qilish muhim o'rin tutadi. Uzoq tanaffus qilinganda orttirilgan himoya ta'siri susayadi yoki butunlay yo'qoladi. CHiniqishni oddiy usullaridan boshlash va asta-sekinlik bilan yaxshi natijalarga erishish mumkin. Yosh bolalar va katta yoshdagi odamlarning chiniqishda asta-sekinlik qoidalariga rioya qilishlari muhim ahamiyatga ega.

Organizmi chiniqtirishning havo vannalari, suv muolajalari, quyosh vannalari kabi turlari bor.

6. Hissiyot, stress va salomatlik.

Hissiyot- bu odamning ichi hayajonini, tevarak-atrofga bo'lgan munosabatini tavsiflovchi jarayondir. Ruhiy va salomatlik jarayonlarini boshqarishda hissiyotlar muhim ahamiyatga egadir. Inson hissiyoti va sezgilari hayot faoliyatida yoki shaxs va jamiyatning o'zaro munosabatida foydali ta'sir darajasini ifodalovchi odob-axloqning nozik o'lchovi hisoblanadi.

Birlamchi hissiy ko'zg'alishda bosh miya qon tomirlari, vegetativ va endokrin markazlar faoliyati ta'sirlanadi. Odam qattiq hayajonlanganda yuzi oqaradi yoki qizaradi, taxikardiya, bradikardiya, gipotoniya yoki gipertoniya, mushaklar gipotonusi yoki gipertonusi kuzatiladi. Ter, yog' yoki boshqa bez faoliyati o'zgaradi. Qo'rqqan odamda ko'z kattalashib, qorachiqalar kengayadi, A/B ko'tariladi.

Tashqi ta'sirotlar natijasida organizmda o'zgarishlar sodir bo'ladi. G.Selo bu holatni "stress" deb nomlagan. Stressning asosiy bosqichlari:

- Havotirlanish davri: A/B, harorat pasayish, yurak-qon tomir sistemasida funktsional o'zgarishlar.
- Qarshilik davri, A/B va harorat ko'tariladi.
- Charchash davri.

Stress davrlari- bu umumiy moslashish sindromining bir ko'rinishi bo'lib, uning asosida adrenogipofizar tizimdagi birlamchi o'zgarishlar kuzatiladi. Xayajonlanish, kuchli hissiyot analizatorlar bilan bog'liq bo'lib, bular ichida ko'rish va eshitish asosiy dominant vazifasini o'taydi.

Stressning paydo bo'lishida turli xil omillar: yuqori va past harorat, to'qnashuv vaziyatlari, turmush sharoitlarining keskin o'zgarishlari, turli xil farmakologik vositalarning ta'siri bo'lishi mumkin. Salbiy ta'sirotlarni bartaraf etish yo'llarini tibbiyot hamshirasi bemorlarga tushuntirishi lozim. Ammo hamma stresslar ham inson uchun zararli emas. "yaxshi stress" yoki "eutstress" - organizmni yangi sharoitlarga moslashish uchun safarbar qiladi. "Yomon stress" – Yoki "diststress" nevrozlar rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Stress turlari:

1. O'tkir stress- birdan rivojlanadi.
2. Surunkali stress- kuchli va nisbatan kuchsiz bo'lib, organizmga uzoq vaqt ta'sir qiladi.

7. Ekologik omillar va salomatlik.

Malakali tibbiyot hamshiralari ishining muhim yo'nalishlaridan biri-bu yuqumli kasalliklar profilaktikasidir. Yuqumli kasalliklar rivojlanishida atrof-muhit omillari muhim o'rin tutadi. CHang tebranish, shovqin, kimyoviy moddalar, nurlanish, asabiy va jismoniy zo'riqish insonning mehnat qilish jarayoniga ta'sir qilib, turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Atrof-muhitning ifloslanishi ham ko'pgina kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi.

- me'da va 12 barmoq ichak yara kasalligi;
- ateroskleroz, yurak-qon tomir sistemasi, gipertoniya kasalligi;
- nevrozlar, neyrotoksik distoniya.

Afsuski, ushbu ro'yhat har yili yangi kasalliklar bilan to'lib bormoqda. Buning sababi ishlab chiqish texnikasining rivojlanishi, mehnatni muhofaza qilishga ajratilgan mablag'larning etishmasligidir.

YUqorida keltirilgan kasalliklar mohiyatiga qarab kasbiy va ekologik bo'lishi mumkin.

1. Kasb kasalliklarining rivojlanishiga ma'lum bir kasb sabab bo'ladi. (shovqin, tebranish, nurlanish va hokazo). Bu kasalliklar zararli sharoitlarda mehnat qilganlarda ko'proq rivojlanadi. M: o'pkaning changdan kasallanishi, pnevmoskleroz, bronxit, nurlanish, o'tkir va surunkali zaharlanish).
2. Ekologik kasalliklar- atrof-muhitning zararli omillari ta'sirida rivojlanadi. Bu omillar insonga nafaqat ishlab chiqarishda, balki uyda, ko'chada, dam olish joylarida ham ta'sir qilishi mumkin. Ular inson organizmiga mutagen, teratogen, kantserogen, toksik, allergik, immunodepressiv ta'sir qiladi. Ular organizmga zararli ximiyaviy moddalar, ovqat mahsulotlari, ichimlik suvlari va boshqalar orqali tushishi mumkin.

8. Oila va salomatlik.

Oila jamiyatning bir bo'lagi bo'lib, uzoq yillar davomida huquqiy qonunlar va din asosida shakllanib kelgan. Jamiyatimizda nikoh erkak va ayolning to'la ixtiyoriyligiga, manfaatlariga mos bo'lishiga asoslangan. O'zbekiston Respublikasi konstitutsiyasida oilaning davlat ixtiyorida bo'lishi, nikoh ayol va erkakning o'z ixtiyori bilan bildirilgan roziligiga asoslanishi ko'rsatilgan. Qonunda kishilarning bir necha nikohda bo'lishlari, ya'ni qarindosh-urug'lar, aqli zaif kishilar bilan tuzilishi ta'kidlanadi. Bu esa oilada nosog'lom farzand tug'ilishining oldini oladi.

Oiladagi shart-sharoit, "ruhiy iqlim" odam hayotiga ko'p jihatdan ta'sir qiladi. Chunki oiladan bizning xayotimiz boshlanadi, oila bizni dunyo bilan tanishtiradi, birlamchi ko'nikmalar, barcha quvonch va tashvishlarni kechirishga yordam beradi. Oilada biz har bir inson uchun muhim bo'lgan mexr-muruvvat, tayanch-yordamni olamiz.

Oilaviy xayot er va xotinning bir-birlari va farzandlari to'g'risida g'amxo'rlik qilgan va bolalarini tarbiyalaydigan maktabdir.

Oiladagi sog'lom muhit sog'lom oilaning shakllanishida muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.F.Krasnov. Hamshiralik ishi. 2-jild. M – 2000 y.
2. R.A.Galkin. «Pojiloy patsient». Samara – 1999 g.
3. A.Gadaev. «Terontologiya» Toshkent – 1998 y.
4. T.Yu.Umarova. Hamshiralik ishi. Toshkent – 2003 y.

