

УЗБЕКИСТОН 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.

(Олий маълумотли хамширалар факултети
талабалари учун ўқув-услугий кулланма)

Тузувчилар: Биринчи Тошкент Давлат Тиббиёт институти Урганч филиали “БКП ва болалар касалликлари” каф.мудираси, т.ф.н.доц.Алимухамедова.М.Р.

Ассистентлар: Кличева Т.А.
Сотиболдиева. Н.Р.
Худайназарова С.Р.

Такризчилар: 1. Тошкент давлат тиббиёт академияси, ички касалликлар пропедевтикаси, гематология, касб касалликлари ва «Хамширалик иши терапияси» кафедраси профессори, т.ф.д. Разикова И.С.

2. Биринчи Тошкент Давлат Тиббиёт институти Урганч филиали юкумли касалликлар каф.мудираси доц. Юсупов Ш.Р.

Укув услубий кулланма I ТошДавТИ Урганч филиали МУК томонидан 20/V-2005 йилдаги № 8 йигилишида куриб чиқилган ва илмий кенгаширинг 16/VI-2005 йилдаги № 9 қарори билан тасдиқланиб, чоп этиш учун рухсат этилган.

Мавзу: Саломатлик хакида тушунча. Саломатликнинг асосий омиллари.

1. Мавзунинг долзарблиги.

Тиббиёт ходимларининг вазифаси нафакат инсон саломатлигини сақлаш ёки тиклаш яъни узок умр куришга эришиш, балки фаол узок умр куришга эришишдир. Инсоннинг соглиги, унинг субъектив курсаткичлари унинг юкори меҳнат қобилиятини сақлаши билан белгиланади.

Саломатлик - касаллик ёки жисмоний нуксоннинг йуклиги эмас, балки инсоннинг жисмоний, рухий, ижтимоий жихатдан осойишталик ҳолатидир. Бу мавзу олий маълумотли хамширалар ва кенг тиббиёт ходимлари учун шу томонлама долзарбдир.

Р е ж а :

1. Профилактик медицина.
2. Саломатлик хакида тушунча.
3. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва касалликларнинг олдини олиш.
4. Саломатликнинг асосий омиллари.
5. Ижтимоий экология.
6. Харакат ва саломатлик.
7. Чиникиш ва саломатлик.
8. Хиссиёт, стресс ва саломатлик.
9. Экология ва саломатлик.
10. Оила ва саломатлик.

1. Саломатлик хакида тушунча.

1. Тиббиётнинг асосий вазифаси инсон соглигини сақлаш ва йукотган соглигини тиклашдан иборат. Соғлиқни сақлаш борасида ҳар бир инсоннинг, оиланинг уз маслаҳатчиси бўлиши, бу албатта билимли, соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган, илмий жихатдан асосланган ҳаёт меъёрларини тарғиб қиладиган тиббиёт мутахассислари бўлиши лозим.

2. Охирги йилларда инсонлар соглигини сақлашда икки атама пайдо бўлди.

Санология- касалликлар, шикастланиш ва бошқа сабаблар туфайли органларнинг бузилган фаолиятини тиклаш жараёнинг урганади.

Валеология- саломатлик хақидаги таълимот бўлиб, бу атамани 1980 йилда И.Н.Брехман тавсия қилган. Валеология соғлиқни сақлаш, мустаҳкамлаш, инсон ҳаётини узайтириш ва меҳнат қобилиятини сақлаш, йулларини ургатади. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи олий маълумотли хамшира саломатлик, шахсий ва жамият саломатлиги тугрисида аниқ тушунчага эга бўлиши лозим. ЖССТи саломатликка қисқача таъриф беради. “Саломатлик касаллик ёки жисмоний нуксоннинг йуклиги эмас, балки инсоннинг жисмоний, рухий ижтимоий жихатдан осойишталик ҳолатидир”.

Жамият жисмоний саломатлигининг асосий курсаткичларидан бири бу узок умр куришдир.

Тиббиёт ходимларининг вазифаси нафакат инсон саломатлигини сақлаш ёки тиклаш яъни узок умр куришга эришишдир. Инсоннинг соглиги унинг субъектив курсаткичлари яъни шикоятларининг йуклиги ва объектив курсаткичлари унинг юкори меҳнат қобилиятини сақлаши билан белгиланади.

Тиббиёт ходимлари саломатликни тулик ва сифатли баҳолаш учун тиббиёт амалиётида “соғлом” ва “деярли соғлом” тушунчаларини қўлладилар. Одамларни ҳар томонлама текширишда бирор касаллик ҳолати ёки аъзолари тузилишида авж олувчи узғаришлар бўлмаса “деярли соғлом” тушунчаси қўлланилади. Бундайлар ер шарида қупчиликни ташкил қилади. Булар сурункали касалликлар билан касал бўлиб тузалганлар ва соғлигига жиддий нуксон етмаган одамлардир.

Бўзилган ҳолатнинг дастлабки ҳолатига қайтиши тугрисида гап кетганда тиббиёт ходимлари “курсаткичлар меъёрлашди” деган ибора ишлатилади.

Организмнинг куйидаги ҳолатлари ажратилади:

- коникарли мослашув ҳолати;
- фаол таранглик ҳолати;
- коникарсиз мослашув ҳолати;
- мослашувнинг бузилиши;

Бу ҳолатлар саломатликдан касалликка утишда уткинчи давр ҳисобланади. Бу ҳолатларга ташхис қуйишда махсус замонавий текширувлар утказилади. Сураб-суриштириш, объектив текширув ва бошқалар.

“Жамият саломатлигини баҳолашда” тиббиёт ходимлари социал, табиий ва биологик омилларни инобатга олиши лозим.

Тиббиёт хамшираси аҳоли саломатлигини таъминлаш учун профилактик ишларни олиб биришда 3 гуруҳ курсаткичлардан фойдаланишади.

- демографик курсаткичлар;
- аҳолининг жисмоний ривожланиш курсаткичлари;
- касалланиш, шикастланиш, ногиронлик курсаткичлари.

Тиббиёт хамшираси аҳоли орасида профилактик ишларни олиб боришда уларга саломатлик мезони ва йуналишини тушунтириши лозим.

Инсон саломатлигини таъминлашда нафакат тиббиёт ходимлари, балки илм-фаннинг бошқа тармоқлари ва ҳукумат ҳам иштирок этиши лозим. Қуйилган тадбирга бирламчи профилактик тадбирлар орқали эришилади.

Мақсадга эришиш учун қуйидагиларни бажариш лозим:

1. Инсон онгини (болаликдан уз соғлигига нисбатан тугри тарбиялаш).

2. Мехнат ва дам олиш тартибини тугри йулга қуйиш. (рационал овқатлантириш эътиборга олинади.)

3. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва касалликларнинг олдини олиш.

Саломатликнинг диалектик маъноси инсоннинг турмуш тарзига боғлиқдир. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилаётган тиббиёт ҳамшираси унинг тарихини ҳам билиши керак.

Тартибли турмуш кечириш, соғлиқни мустаҳкамлашга йуналтирилган фаол ҳаёт соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмидир.

Профилактик тадбирлар инсон саломатлигига таъсир килувчи турмуш тарзининг замини ҳисобланади, уни ташкил қилиш ҳукуматимиз ижтимоий сиёсатининг муҳим асосий вазифасидир.

Эпидемиологик, социал гигиена ва бошқа замонавий тушунчалар ёрдамида шароит ва турмуш тарзининг инсон соғлигига бевосита таъсирини исботловчи ҳақиқатлар аниқланган.

Гигиена, таъбат, экология соҳасидаги билимсизлик, қун тартибига риоя қилмаслик, тугри овқатланмаслик, мехнат ва дам олишни тугри йулга қуймаслик, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш, чекиш, камҳаракатлик, рухий-эмоционал зуриқишлар, буларнинг ҳаммаси инсон саломатлигига таъсир қурсатиб, бир томондан касалликлар сабаби, иккинчи томондан соғлигининг бузилиш омиллари ҳисобланади. Тиббиёт ҳамшираси аҳоли уртасида олиб бориладиган соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш тугрисидаги тарғибот ишларида бу сабабларнинг инсон соғлигига таъсирига тўхталиб утилиши лозим.

Соғлом турмуш тарзи меъёрларига риоя қилиш ва уни ташкил қилишда катта қийинчиликлар юзага келади, аҳоли саломатлигини сақлаш ва яхшилашда бу нафакат амалий балки назарий аҳамиятга эгадир. Соғлом турмуш тарзини ташкил қилиш умумхалқ иши бўлиб, бунга риоя қилишда соғлиқни сақлаш ходимлари намуна бўлишлари лозим.

Соғлом турмуш тарзи жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида инсон ҳаёти учун зарур бўлиб, мамлакатда утқайлаётган катта ижтимоий-иқтисодий узғаришлар қафолати ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи инсоннинг ҳар томонлама етук ривожланишида маълум даражада таъсир қурсатади.

Мамлакатнинг келажаги ҳар томонлама соғлом, jisмоний жихатдан қучли бўлган ёшларгина уларига юклатилган вазифани бажара оладилар. Шу сабабли тиббиёт ходимлари ёшлар орасида соғлом турмуш тарзининг шаклланишига қупрок эътибор беришлари лозим.

Сунгги йилларда айрим касалликлар “ёшармокда”, м: юрак-қон томир касалликлари асосан ёши катта одамларда учраб эди, ҳозирда эса ёшлар орасида ҳам кенг тарқалган.

Тиббиёт ҳамшираси уз санитария-маориф тадбирларида касалликларнинг ривожланиш заминида инсон турмуш тарзи билан боғлиқ омилларни инобатга олиши лозим.

2. Саломатликнинг асосий омиллари.

Ҳар бир инсон ота-она томонидан насл-насаб шажарасини яхши билиши, уларнинг соғлиги, касалларга мойиллиги, турмуш тарзини ва ижтимоий келиб чиқишини яхши билиши керак. Янги оиланинг шаклланишида ушбу сабаблар айниқса муҳимдир. Утмишда хали генетика фани булмаганда келин-куёвнинг насл-насаб шажараси уч, беш авлоди муҳокама қилинган. Ҳозирги вақтда бу вазифани генетик хизмат маслаҳатхоналари бажармокда. Сизнинг саломатлигингиз ва узок умр қуришингиз ота-онангизга боғлиқ. Фақат табиий овқат маҳсулотлари билан овқатланиш инсон соғлигини сақлашда муҳим урин тутади.

Физиологик овқатланишнинг илмий текширишлар натижасида ишлаб чиқилган асосий қоидалари рационал овқатланишга асосланган бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

- қунлик овқат рационининг калорияси суткалик ишлатилган энергияни қоплаши лозим.

- инсонга керакли овқат калорияси унинг ҳолати, жинси, ёши, касбига боғлиқдир;

- овқат рациониди албатта витаминлар, минерал тузлар, сув бўлиши керак;

- овқат рационининг 1/3 қисми хайвон, 2/3 қисмини усимлик маҳсулотлари ташкил қилиши керак;

- овқат маҳсулотлари таркибида балласт моддалар бўлиши лозим;

- таомларнинг ташки қурилиши, хиди, мазаси иштахали, меъда ширасини ишлаб чиқишга таъсир этиши лозим;

- овқатланиш тартибини тугри ташкил этиш, овқатланиш вақти, унинг қун давомидаги микдори, 1,2 касб гуруҳлари учун 3 маротаба, 3,4 касб гуруҳлари учун 4 маротаба бўлиши лозим.

- калория бўйича овқатни тугри тақсимлаш: 1-нонушта-25%; 2-нонушта-15%; тушлик-45%; кечки овқат-15%ни ташкил қилиши лозим;

- оксил маҳсулотлари (гушт, балик, дуккаклилар) асосан қуннинг биринчи ярмида, сутли, усимликлардан тайёрланган овқатларни қуннинг иккинчи ярмида истеъмол қилиш лозим.

- калорияни ҳисоблаганда овқатнинг узлаштирилиш фоизини инобатга олиш лозим. (усимлик маҳсулотлари-80%гача, хайвон маҳсулотлари-90-96%гача).

- тушлик уч қисмдан иборат: қуқатлар, 1-ва 2- иссиқ таом, 3-ширинликлар.

- қора нон истеъмол қилиш.

- овқат ҳазм бўлишни яхшилаш учун овқатланиш вақтида осойишталик бўлиши лозим.

- ута туйиб овқатланиш мумкин эмас, чунки туқлик ҳисси овқатланиб бўлгандан кейин 15-20 минут утгач пайдо бўлади.

Шахсий гигиена омиллари. Тананинг табиий усишининг пойафзал, қийим танлашга боғлиқлиги, аввалдан маълум. Аммо ҳозирда қийимлар, пойафзаллар, безаклар, парвариш буюмлари таркибида соғлиқка зарар етказадиган синтетик тоалар мавжуд.

Ички аъзоларнинг соғлом бўлиши саломатлик гаровидир. Бунда нафас олиш гимнастикаси, профилактик жихатдан гипоксия ва гипертонияга қарши машғулотлар билан шугулланиш соғлиқни сақлашда муҳим роль уйнайди. Манфаатлар касбнинг қобилиятга боғлиқлиги психологик ва валеолик занжирнинг кейинги бугими бўлиб, у инсоннинг ҳаётда уз урини топиши демақдир.

3. Жамият, жамоа, оилага бўлган муносабат (ижтимоий экология).

Инсон табиати биологик ва ижтимоий омиллар билан бевосита боғлиқ бўлиб, у нафакат биологик балки ижтимоий ривожланиш маҳсулидир. Унинг жамиятдан ташқарида шаклланиши яшаши мумкин эмас ва инсон доимо мулоқотда бўлиши лозим. Инсон учун энг катта жазо-бу жамиятдан ажралишдир (турма, ёлғизлик, ҳайдалиш). Ҳайдалиш, жамиятга кераксиз бўлиш бу- ноҳуш тўғдир. Жамиятнинг асосини оила ташкил қилади. Оила, унинг аъзолари соғлигини таъминлаб турувчи энг кучли, бақувват омилдир.

Оила- бу инсоннинг ижтимоий экологиясидир. Хар бир оила узига хос белгилари билан ажралиб туради, аммо ҳамма оилалар учун ҳаёт қонун-қоидалари бир хил. Бир-бирини тушунадиган, яхши муносабат, тинч-тотувлик ҳукм сурадиган оила-соғлом оила демакдир. Инсон қуп вақтини жамиятда ўтказди. Унинг қайфияти, узини қандай ҳис қилиши одамларнинг бир-бирига бўлган муносабатига боғлиқдир.

4. Харакат ва саломатлик.

Таянч харакат тизими ва ички аъзолар мушаклар харакатининг механик шаклини таъминлайди, мушаклар борлигини ўзи асослаб беради.

Япон тадқиқотчиларининг аниқлашича, организмнинг меъёрий фаол ҳолати ва соғлигини сақлаш учун одам қунига 10000 қадам юриши лозим, бу ўрта ҳисобда 7-8 км ни ташкил қилади.

Ўзқ йиллар давомида ҳисмоний меҳнатнинг 90%и ва ундан қупини инсон ўзи бажарган. XX асрдан бошлаб эса бунинг акси, яъни инсон саломатлигига салбий таъсир қурсата бошлади. Шу сабабли тиббиёт ҳамшираси харакатнинг аҳамияти тўғрисида тарғибот ишларини олиб бориши лозим, айниқса ўрта ёшдаги одамлар учун харакат муҳим урин тутди. Чунки бу даврда инсоннинг амалий тажрибаси ва билими ортади, шу билан бирга бу даврда қушимча имқониятлар ва ташқи муҳит омилларига нисбатан организмнинг қаршилиқ қучи сусаяди.

Соғлом турмуш тарзи 70-75 ёшларда ҳам қоникарли меҳнат қилиш қобилиятини сақлашга ёрдам беради, бунинг учун мушакларни ишлатиб туриш, харакат фаоллиги қамчилигининг ўрнини босиш учун зарурдир.

Ҳозирда 40-60 ёшлилар учун ҳисмоний тарбия машғулотилари усуллари ва уларни ташкил қилишнинг етти та йуналиши ишлаб қикилган:

- организмнинг аниқ талабларини қониктириш йуналиши.
- ҳисмоний тарбияда қулланган усулларнинг узига хос сифати;
- бир бутунлик таъсири;
- фаол дам олишни қенг қуллаш;
- “қундалиқ ва умр давомида” йуналиши;
- таъсир қилиш йигиндиси;
- Инсон ҳаётида харакатнинг аҳамияти катта ва ҳаётнинг асосий белгиси харакат десак тўғри бўлади.

Гиподинамия (қамхаракатлик)- ҳисмоний фаоллиқнинг сусайиши бўлиб, юрак-томир, нафас, нерв, эндокрин, ҳазм, таянч-харакат тизими қасаллиқларининг асосий сабаби ҳисобланади. У 50 ёшга етмаган минглаб одамларни вақтинчалиқ ногиронлик ва олимга олиб қелади. Рухий ўзилиш қодисалари, огир неврозлар, меҳнат қобилиятининг қескин пасайиши шундай одамларда қуп ўқрайди.

Тиббиёт қодимлари ҳисмоний машқлар турларини ва уларни тавсия этишни қилишлари қерак. Соғлиққа таъсири бўйича юғуриш биринчи ўринда туради. У юрак-қон томир системасига яхши таъсир қилиб, ўқанинғ ҳаётий қигимини оширади. Қоддалар алмашинувини, мушаклар, нерв, эндокрин тизими фаоллигини яхшилади. Натижада организмнинг меҳнат қобилияти ва ташқи муҳитнинг қоқулай таъсирларига қаршилиги ошиди.

Ёши қатталарга юғуришни тавсия қилишда тиббиёт ҳамшираси 3та асосий қоидага риоя қилиши лозим:

- маълум меъёрсиз тез юғуришни тавсия этмаслик;
- толиққанда тез юғурмаслик;
- биринчи қавфли белгиларда машқни тўқтатиш қераклигини айтиши лозим.

Юғуриш машқларидан олдин юришни қуллаш лозим. Юриш ҳам ҳисмоний машқларнинг бир тури бўлиб, юришда харакатнинг маълум ўлқови муҳим аҳамиятга эга. Умумий масофа, қадам ўзунлиги ва қони, дам олиш даврининг қони ва қуддати. Юришдан юғуришга ўтиш аста-секинлик билан амалга оширилиши лозим. Қарчас, толиқш, меъёрий физиологик ҳолат бўлиб, бу дам олиш қерақлигидан қалолат беради.

5. Қиникиш ва саломатлик.

Қиникиш- организмнинг қовуқ, иссиқ, қуёш радиацияси ва турли қил метереологик омилларнинг зарарли таъсиротларига қидамчилигини оширишдир. Қиникишнинг соғлиқни мустаққамлаш, шамоллаш ва бошқа қасаллиқларнинг олдини олишда қадимги усуллардан бири эканлигига тиббиёт ҳамшираси ўз тарғибот ишларида тўқталиб ўтиши лозим.

Ўзғариб турувчи иқлим шароитлари:

иссиқ, қовуқ, қуруқ ёқи нам атмосфера босими таъсирида инсон онги ва иродасига боғлиқ бўлмаган қолда организмнинг қимоя механизмлари ишга қиришади. Натижада қон томирлар тораяди ёқи қенгаяди, қоддалар алмашинуви бўзилади.

Шундай қилиб, организм ташқи муҳит шароитларига мослашиб боради. Қиникиш қаражаси қанча қуп бўлса, одам шунча соғлом бўлади.

Тиббиёт ҳамшираси соғлом турмуш тарзини тарғиб қилар экан, қиникишнинг қуйидаги қоидаларини қилиши лозим:

- мунтазамлик;
- аста-секинлик;
- узига хос ёндошиш;
- хар томонламалик;
- фаоллик тартиби;
- мақаллий ва умумий муолажаларни биргалиқда ўтқизиш;
- ўз-ўзини қузатиб бориш.

Чиникишда мунтазамлик йуналишларига риоя қилиш муҳим урин тутди. Узок танаффус килинганда орттирилган химоя таъсири сусаяди ёки бутунлай йуқолади. Чиникишни оддий усулларида бошлаш ва аста-секинлик билан яхши натижаларга эришиш мумкин. Ёш болалар ва катта ёшдаги одамларнинг чиникишда аста-секинлик қоидаларига риоя қилишлари муҳим аҳамиятга эга.

Организмни чиниктиришнинг ҳаво ванналари, сув муолажалари, қуёш ванналари каби турлари бор.

6. Хиссиёт, стресс ва саломатлик.

Хиссиёт- бу одамнинг ичи ҳаяжонини, теварак-атрофга булган муносабатини тавсифловчи жараёндир. Рухий ва саломатлик жараёнларини бошқаришда хиссиётлар муҳим аҳамиятга эгадир. Инсон хиссиёти ва сезилари ҳаёт фаолиятида ёки шахс ва жамиятнинг узаро муносабатида фойдали таъсир даражасиниифодаловчи одоб-ахлоқнинг нозик уллови хисобланади.

Бирламчи хиссий кузғалишда бош миёна кон томирлари, вегетатив ва эндокрин марказлар фаолияти таъсирланади. Одам каттик ҳаяжонланганда юзи оқаради ёки қизаради, тахикардия, брадикардия, гипотония ёки гипертония, мушаклар гипотонуси ёки гипертонуси кузатилади. Тер, ёғ ёки бошқа без фаолияти узгаради. Қурққан одамда куз катталшиб, қорачиклар қенгайди, А/Б кутарилади.

Ташқи таъсиротлар натижасида организмда узгаришлар содир булади. Г.Сельо бу ҳолатни “стресс” деб номлаган. Стресснинг асосий босқичлари:

- Ҳавотирланиш даври: А/Б, ҳарорат пасайиш, юрак-кон томир системасида функционал узгаришлар.
- Қаршилик даври, А/Б ва ҳарорат кутарилади.
- Қарчаш даври.

Стресс давлари- бу умумий мослашиш синдромининг бир қуриниши бўлиб, унинг асосида адреногипофизар тизимдаги бирламчи узгаришлар кузатилади. Ҳаяжонланиш, қучли хиссиёт анализаторлар билан боглик бўлиб, булар ичида қуриш ва эшитиш асосий доминант вазифасини утайди.

Стресснинг пайдо бўлишида турли хил омиллар: юқори ва паст ҳарорат, тукнашув вазиятлари, турмуш шароитларининг кескин узгаришлари, турли хил фармакологик воситаларнинг таъсири бўлиши мумкин. Салбий таъсиротларни бартараф этиш йулларини тиббиёт ҳамшираси беморларга тушунтириши лозим. Аммо ҳамма стресслар ҳам инсон учун зарарли эмас. “яхши стресс” ёки “эутресс” - организмни янги шароитларга мослашиш учун сафарбар қилади. “Ёмон стресс” – ёки “дистресс” неврозлар ривожланишига сабаб булади.

Стресс турлари:

1. Уткир стресс- бирдан ривожланади.
2. Сурункали стресс- қучли ва нисбатан қучсиз бўлиб, организмга узок вақт таъсир қилади.

7. Экологик омиллар ва саломатлик.

Малакали тиббиёт ҳамширалари ишининг муҳим йуналишларидан бири-бу юқумли касалликлар профилактикаси. Юқумли касалликлар ривожланишида атроф-муҳит омиллари муҳим урин тутди. Чанг тебраниш, шовқин, қимёвий моддалар, нурланиш, асабий ва жисмоний зуриқиш инсоннинг меҳнат қилиш жараёнига таъсир қилиб, турли касалликларнинг келиб чиқишига сабаб булади. Атроф-муҳитнинг ифлосланиши ҳам қупгина касалликларнинг қупайишига сабаб булади.

- меъда ва 12 бармоқ ичак яра касаллиги;
- атеросклероз, юрак-кон томир системаси, гипертония касаллиги;
- неврозлар, нейротоксик дистония.

Афсуски, ушбу руйхат ҳар йили янги касалликлар билан тулиб бормокда. Бунинг сабаби ишлаб чиқиш техникасининг ривожланиши, меҳнатни муҳофаза қилишга ажратилган маблағларнинг етишмаслигидир.

Юқорида келтирилган касалликлар моҳиятига қараб қасбий ва экологик бўлиши мумкин.

1. Қасб касалликларининг ривожланишига маълум бир қасб сабаб булади. (шовқин, тебраниш, нурланиш ва ҳоказо). Бу касалликлар зарарли шароитларда меҳнат қилганларда қупрок ривожланади. М: упканин чангдан касалланиши, пневмосклероз, бронхит, нурланиш, уткир ва сурункали захарланиш).

2. Экологик касалликлар- атроф-муҳитнинг зарарли омиллари таъсирида ривожланади. Бу омиллар инсонга нафакат ишлаб чиқаришда, балки уйда, қучада, дам олиш жойларида ҳам таъсир қилиши мумкин. Улар инсон организмга мутаген, тератоген, канцероген, токсик, аллергик, иммунодепрессив таъсир қилади. Улар организмга зарарли химиявий моддалар, овқат маҳсулотлари, ичимлик сувлари ва бошқалар орқали тушиши мумкин.

8. Оила ва саломатлик.

Оила жамиятнинг бир бўлаги бўлиб, узок йиллар давомида ҳуқуқий қонунлар ва дин асосида шаклланиб қелган. Жамиятимизда никоҳ эрқак ва аёлнинг тула ихтиёрийлигига, манфаатларига мос бўлишига асосланган. Ўзбекистон Республикаси конституциясида оиланин давлат ихтиёрида бўлиши, никоҳ аёл ва эрқакнинг уз ихтиёри билан билдирилган розилигига асосланиши қурбатилган. Қонунда қишилариинг бир неча никоҳда бўлишлари, яъни қариндош-уруғлар, ақли заиф қишилар билан тузилиши таъқиқланади. Бу эса оилада носоглом қарзанд тугилишининг олдини олади.

Оиладаги шарт-шароит, “руҳий иқлим” одам ҳаётига қуп жихатдан таъсир қилади. Қунки оиладан бизнинг ҳаётимиз бошланади, оила бизни дунё билан таништиради, бирламчи қуниқмалар, барча қувонч ва ташвишларни қечиришга ёрдам беради. Оилада биз ҳар бир инсон учун муҳим булган меҳр-мурувват, таянч-ёрдамни оламыз.

Оилавий ҳаёт эр ва хотиннинг бир-бирлари ва қарзандлари туғрисида қамҳурилик қилган ва болаларини тарбиялайдиган мактабдир. Оиладаги соғлом муҳит соғлом оиланин шаклланишида муҳим урин тутди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. А.Ф.Краснов. Хамширалик иши. 2-жилд. М – 2000 й.
2. Р.А.Галькин. «Пожилой пациент». Самара – 1999 г.
3. А.Гадаев. «Геронтология» Тошкент – 1998 й.
4. Т.Ю.Умарова. Хамширалик иши. Тошкент – 2003 й.

Мухаррир: Ж.Юсупов
Техник муҳаррир: Ф.Матчанов

Компьютер мухандиси: Ш.Саидов

Босишга рухсат этилди: 16.08.2007 й.
Қоғоз бичими 60х84 Адади 100 Буюртма № 31
Босма табағи 0,8 Таймс гарнитураси
Баҳоси келишилган нархда.

УрДУ босмахонасида чоп этилган

Манзил: Урганч шаҳри, Х.Олимжон кўчаси,
14-уй, тел: 22-4-27-58