

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ
САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ**

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

“Келишилган”

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни
Сақлаш вазирлиги илмий тадқиқотлар
фаолиятини мувофиқлаштириш кенгаши
бўлими бошлиғи

----- Даминов Б.Т
«__» _____ 2009 йил

«Тасдиқлайман»

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни
Сақлаш вазирлиги илмий тадқиқотлар
ўқув юртлари бош бошқармаси
бошлиғи

----- Атаханов Ш.Э
«__» _____ 2009 йил

**Оналик ва болаликда соғлом турмуш тарзини
тарғиб қилиш ва шакллантириш**

(илмий - услугбий қўлланма)

Тошкент - 2009

Тузувчилар:

Б. Маматқұлов – Тошкент тиббиёт академияси
Жамоат Соғлиғини Сақлаш мактаби директори, тиббиёт фанлари доктори, профессор.

Т.Нодиров – Қарши тиббиёт коллежи Соғлом турмуш тарзи фани үқитувчиси

Тақризчилар:

П. Р. Менлиқұлов – Врачлар малакасини ошириш институти, Соғлиқни сақлашни ташкиллаштириш, молиялаштириш ва бошқариш кафедраси профессори , тиббиёт фанлари доктори.

А.С Бобожонов – Тошкент тиббиёт академияси, Жамоат саломатлиги, Соғлиқни сақлашни ташкил этиш ва бошқариш кафедраси мудири, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Гигиена ва согликни сақлашни ташкиллаштириш муаммолар хайъати баённомаси

№ ____ «__» _____ 2009 йил

Услубий қўлланма Тошкент тиббиёт академияси илмий кенгашида тасдиқланган.

№ ____ «__» _____ 2009 йил

Соғлиқни Сақлаш ташкилотчилари, профилактик тиббиёт билан шуғулланувчи врачлар, Саломатлик институти ва унинг филиаллари ходимлари, тиббиёт институтлари талабалари ва тиббиёт колледжлари ўқувчилари учун мўлжалланган.

Турмуш тарзи – инсоннинг жамият ва муҳитдаги ҳаётини, меҳнат қилиш, дам олиш ва ҳоказоларни ўз ичига олади. Унинг таркибий қисмларига нафақат ижтимоий-сиёсий ва ишлаб чиқариш фаолияти, балки ишлаб чиқаришдан ташқари вақтдаги ижтимоий-маданий фаолияти ҳам киради. Тиббий фаоллик ҳам унинг бир туридир. Турмушда одам турли хил салбий таъсиротлар, ножўя ҳолатлар ва шароитларга тушиб қолиши мумкин. Буларнинг олдини олиш учун аҳолининг ўз саломатлигига бўлган муносабатларини тарбиялаш ва тиббий билимларни тарғиб қилиш зарур.

Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, у унумли меҳнат, фаол дам олиш, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, шахсий гигиенага риоя қилиш, оқилона овқатланиш, заарли одатлардан ўзини тийиш, ҳар йили шифокор қўригидан ўтиб туриш ва шу каби бошқа кўплаб таркибий қисмлардан иборатdir. Жамиятнинг ҳар бир аъзоси буларни ўз турмуш тарзига татбиқ этса, соғлом ҳаёт кечиради.

—Одамларда бебаҳо бойлик бўлган ўз соғлигини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш, соғлом турмуш тарзи, ўз ҳаёт фаолиятини оқилона ташкил қилиш, саломатлик учун заарли ва хатарли одатлардан воз кечиш, соғлом бўлиш, жисмоний ва руҳий жиҳатдан уйғун камол топишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш.

Инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, қолаверса, узок умр кўришнинг ягона йўли соғлом турмуш тарзи эканлиги эндиликда ҳеч кимга сир эмас. Иқтисодий жиҳатдан тараққий этган мамлакатларда яшовчилар кўпроқ турмуш тарзини соғломлаштиришга ҳаракат қилишади. Шу боис, энг аввало, ўз соғлигини ўйлаши даркор. Иккинчидан, соғлиқни таъминлаган ҳолда ўзининг иқтисодини ҳам мустаҳкамлаб бориши лозим. Зеро, бозор иқтисодиёти шароитида ҳар бир одам соғлом, бақувват бўлиши керак. Соғлом турмуш тарзи тарафдорларининг фикрича, агар одамлар қўйидагиларга амал қилишса, деярли касал бўлишмайди.

Биринчи шарт: *Овқатланишини тўғри ташкил қилиш.* Бу – кундалик истеъмол қиладиган озиқ-овқатларни киши танасидаги физиологик, биологик талаблар асосида ташкил этиш. Тўғри овқатланиш шундай ташкил этилиши керакки, у ўзининг физик, кимёвий ҳамда биологик хусусиятлари билан инсон танасига оғирлик қилмаслиги, аксинча, тез ва осон ҳазм бўлиб, организмни керакли озиқ моддалар билан таъминлай олиши лозим.

Иккинчи шарт: *Ҳаёт – ҳаракаттададир.* Инсон кундалик ҳаётида жисмоний машқлар, спорт ўйинлари, бадани чиниқтирувчи муолажалар билан қўпроқ шуғулланса, унинг танасидаги физиологик, биологик жараёнлар тезлашади ва оқибатда кайфияти қўтарилади, ишчанлиги ортади. Шубҳасиз, бу саломатликни мустаҳкамлашга хизмат қиласи.

Учинчи шарт: *Кун ва ишини биологик режимлар асосида ташкил қилиши.* Коинотда табиий ҳодисалар маълум бир тартиб асосида такрорланади. Хусусан, қўёшнинг ҳар куни маълум вақтда чиқиши ва ботиши, йил фаслларининг ҳар йили такрорланиши табиатдаги барча ҳаракатларнинг маълум бир тартибга бўйсунтирилганлиги мисол бўла олади. Худди, шунингдек, тартибли ҳаракатлар киши баданида ҳам содир бўлади. Масалан, юракнинг ҳар дақиқада 70–75 маротаба бир маромда уриши, нафас олишнинг бир дақиқада 16–20 марта такрорланиши киши танасида маълум бир қонуният борлигидан дарак беради. Бундай тартибда солинган биологик ҳодисалар 100 дан ортиқ. Одам танаси тўқималаридағи ўзгаришлар ҳам шу қонуниятга бўйсунади. Демак, табиатдаги ва танамиздаги ҳодисалар ўзига хос қоидаларга амал қиласи экан, биз кундалик турмушимиzioni маълум бир тартиб асосида ташкил этишимиз ва бу тартиб баданимиздаги ўзгаришларга мос бўлиши керак. Масалан, инсон пайдо бўлганидан бери унинг танасидаги фаоллик кундузи ортади, кечаси сусаяди. Борди-ю, биз шу тартибга бўйсунмай фақат овқат ейиш, ичкиликбозлик ва турли номақбул ишлар билан банд бўлсак, бундай ҳолат соғлиғимизга катта зарар етказади. Шунингдек, иш куни, дам олиш вақти тўғри режалаштирилган бўлиши керак.

Тўртинчи шарт: *Руҳий осойишталик ёки асабий мувозанатни таъминлаш.* Бу шартнинг моҳияти катта. Негаки, бизнинг танамиз, ички аъзоларининг фаолияти асаб тизими билан бошқарилади. Ички аъзоларининг меъёрий иши эса руҳий ҳолатимизни, кайфиятимизни белгилайди. Шунинг учун, ҳуда-бехудага жizzакилик килмаслик, яхши нарсалар тўғрисида ўйлаб, оқилона фикрлаш, ёмон ва гуноҳ ишлардан ўзини тийиш, нафсга эрк бермаслик, ота-боболар ўгитларини ҳаётда қўллаш, хушфеъл, хушмуомала бўлиш соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашга хизмат қиласи.

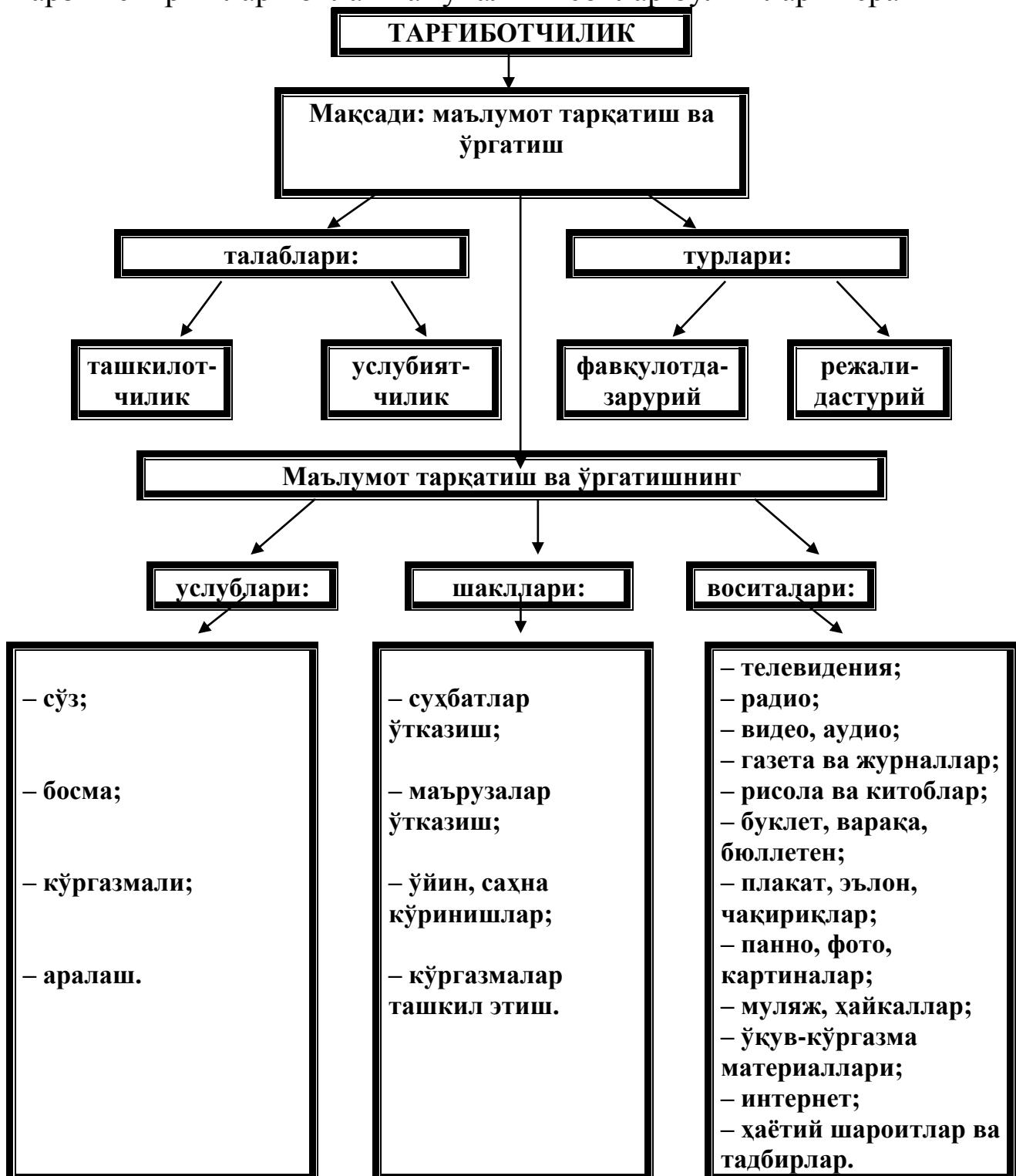
Бешинчи шарт: *Ичкиликбозлик, кашандалик ва гиёҳвандлик каби одатлардан ўзини тийиши.* Бу иллатларнинг киши танасига, соғлиғига, турмуш тарзига зиёни бисёрлиги шубҳасизdir. Бу

одатларнинг заарини билмайдиган одамнинг ўзи йўқ. Бундай шахсларни ҳаётга бефарқ, таваккалига яшовчи ва ўз соғлигини ўйламайдиган, фақатгина шу куннинг роҳати, бир фурсатлик алдамчи кўнгилхушлик учун яшовчилар дейиш мумкин.

Олтинчи шарт: *Озода-орасталикка риоя қилиши, атроф-муҳитга бўлган муносабат масаласи.* Инсон ўз фаолияти билан танаси ва атроф-муҳитга маълум даражада таъсир кўрсатади. Масалан, бирор иш қилганда қўл, кийим-бош, шунингдек, бадан ва ички аъзоларнинг фаолияти туфайли модда алмашиниши натижасида ҳосил бўлган чиқитлардан тери ифлосланади. Ҳаётимиз учун зарур бўлган озиқ-овқат ва шу кабилардан чиқиндилар пайдо бўлади. Буларни тўғри келган жойга ташлаш туфайли атроф-муҳит заарланади. Оқибатда сувда, тупроқда, ҳавода киши саломатлигига салбий таъсир қилувчи омиллар вужудга келади. Шунинг учун, озадаликка риоя қилиш кундалик турмушимизда одатий ҳолга айланиши керак. Соғлом турмуш тарзининг яна бир муҳим шарти, бу соғлом турмуш кечирувчи одамлар билан дўстлашишдир.

«Ўзбекистон Республикасида тиббий-ижтимоий патронаж тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. 1996 йил 22 феврал. №71да ахоли хонадонларига тиббий ходимларни ташрифлари ва тарғибот-ташвиқот ишлари тўғрисида кўрсатиб ўтилган.

Саломатлик тизими ходимларининг ўзлари соғлом турмуш тарзи кечиравчилари бўлишлари, халқ ичида ўзларининг соғлом турмуш тарзи кечиришлари билан намунали инсонлар бўлишлари керак



Қишлоқ аҳолисини соғломлаштириш ҳамда турмуш тарзини яхшилаш борасида мамлакатимизда кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Ижтимоий ҳаётимизнинг барча соҳаларида бўлгани каби тиббиёт соҳасида ҳам бекиёс ўзгаришлар содир бўлаётир. Хусусан, юртимизнинг чекка қишлоқларида ҳам аҳолига замонавий тиббиёт асбоб-ускуналарни қўллаган ҳолда малакали шифокорлик ёрдами кўрсатилаяпти. Мамлакатимизда тиббиёт соҳасини ривожлантириш борасида бир қатор қарорлар қабул қилинган. Хусусан, Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 21-майдаги 182-сонли «2000-йилгача бўлган даврда Ўзбекистон Республикаси қишлоқ ижтимоий инфратузилмасини ривожлантириш дастури тўғрисида»ги Қарори бунга мисол бўла олади. Шу билан бир қаторда мамлакатимизда бирламчи тиббий санитария ёрдами, аҳоли саломатлигини ҳимоя қилиш, уларнинг тўғри овқатланиши, тоза ичимлик суви билан таъминланиши, эндемик касалликларнинг олдини олиш, юқумли хасталикларга қарши эмлашлар ўтказиш дастури ишлаб чиқилган. **Саломатлик** –инсоннинг турмуш тарзи, ҳаёт даражаси ва унинг сифат кўрсаткичидир.

Юртбошимиз раҳномалиги остида Республикада истиқомат қилаётган фуқароларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш мақсадида бир нечта қонунларни чиқарилиши ва ҳаётга тадбиқ қилиниши айни муддаодир.

“Фуқаролар соғлигини сақлаш тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикасининг қонуни 1996 йил 29 август № 265-1.

“Озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати ва хавфсизлиги тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси қонуни 1997 йил 30 август.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони 1998 йил 10 ноябр № ПФ-2107.

“Оилада тиббий маданиятни ошириш, аёлларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом авлод туғилиши ва уни тарбиялашни устивор ўйналишларини амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори 2002 йил 5 июль № 242.

«Соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислоҳотларни янада чуқурлаштириш ва Соғлиқни Сақлаш Давлат Дастурини ҳаётга тадбиқ қилиш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони 19 сентябрь 2007 йил №3923

Аҳоли саломатлигини сақлаш, оилада тиббий маданиятни ошириш, ўсиб келаётган ёш авлодга эътиборни кучайтириш, соғлом она ва соғлом фарзанд дунёга келишида олиб борилаётган ишлар баробарида “Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантириш бўйича қўшимча чора тадбирлар тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори 13 апрель 2009 йил №ПҚ-1096 да аҳолининг яшаш жойларида, маҳаллаларда, ўкув юртларида соғлом оилани шакллантириш муаммоларини ечими тўғрисида аҳолига тушунтириш ва уни ҳал килиш “Соғлом она-соғлом бола” максадли вазифалари, она ва бола саломатлигини муҳофаза қилишда, соғлом авлод туғилиши ва уни тарбиялашдаги аҳамияти тўғрисидадир.

Инсоннинг ўз саломатлигига ёндошиши бевосита унинг саводхонлик даражасига боғлиқ.

Яхши таълим олган аҳоли ўз саломатлигига нисбатан яхшироқ ёндошашади, профилактика чораларини ўз вақтида қўллайди, соғлом турмуш тарзини йўлга қўяди.

Аҳолининг саломатлигига атроф-муҳитнинг ҳолати ва яшаш муҳити бевосита таъсир кўрсатади.

Экологик шароитнинг ёмонлашуви нафақат ҳозир яшаётган аҳоли саломатлигига салбий таъсир кўрсатади, балки наслларда ирсий нуқсонларни юзага чиқаради.

Ҳар бир инсон ўз саломатлиги қанчалик қадрли эканлигини унутмаган ҳолда мутахассислар тавсиясига эътибор берсалар, фойдадан ҳоли бўлмайди.

Саналогия – саломатлик ҳақидаги таълимот бўлиб, жамият саломатлигини, соғлиқни сақлаш вазифаларини ва уларни амалга ошириш йўлларини ўргатади. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти Низомига қўра, саломатлик бу жисмоний, руҳий ва ижтимоий жиҳатдан осойишталик ҳолатидир. Соғлом кишигини меҳнат қилиш фаолияти билан шуғулланиб, жамият ва давлатга фойда келтиради. Бинобарин, саломатлик ҳар бир киши учун бебаҳо неъмат, баҳтсаодат, мамлакат иқтисодий қудрати ва халқ фаровонлигини оширишнинг зарурый шартидир.

Саломатликка таъсир этувчи омиллар

1. Ташқи омиллар. Инсон ўз атрофини ўраб олган ташқи муҳит билан доимо муносабатда бўлади. Сув, ҳаво, ўсимликлар, ҳайвонот дунёси, озиқ-овқат маҳсулотлари, яшаш жойи, шовқин, тебраниш, радиацион нурланиш, турли дори воситалари, биологик профилактик

препаратлар, замонавий ҳаво лайнерлари, қишлоқ хўжалиги зааркунандаларига қарши ишлатиладиган хилма-хил зарарли кимёвий моддалар ва бошқалар одам атрофини ўраб олган муҳитдир. Бу омиллар инсоннинг жисмоний ва руҳий саломатлигига бевосита таъсир этади. Шу билан бир қаторда ижтимоий муаммолар ҳам кишилар соғлигига таъсир қилиши мумкин.

2. Нотўғри овқатланиш туфайли организмнинг меъёрий фаолияти бузилади ва бу ҳолат касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Организм етарли даражада озиқ моддалар билан таъминланмаслиги унинг ҳимоя хусусиятларини пасайтириб, касалликлар пайдо бўлиши учун замин яратиш билан бир қаторда тез чарчаш, иш қобилиятининг сусайишига олиб келади. Болаларнинг меъёрида овқатланмаслиги ўсиш ва жисмоний ривожланишини кечикиради.

3. Гиподинамия (юон. *hypo* – кам, *dynamis* – куч) мушакларнинг етарли ишламаслиги, қисқариш кучининг камайиб кетиши бўлиб, одатда доимо ўтириб ишлаш, камҳаракатлилик, умуман мушакларга тушадиган оғирликнинг камайиб қолиши туфайли келиб чиқадиган гипокинезия, яъни инсон ҳаракат фаоллигининг сусайиши билан бирга давом этади. Одам узоқ вақт касал бўлиб ётганида ҳам гиподинамия кузатилади.

Жисмоний фаоллик сусайиб борар экан, аввалига қувват сарфи камайиб, сўнг тўқималарнинг қон, кислород ва озиқ моддалар билан таъминланиши ёмонлашади. Юрак мушаги толаларининг тузилишида ўзгаришлар пайдо бўлиб, организмни идора этувчи тузилма ҳолати, жумладан гормонал ва асаб тизимининг иши бузилади. Гиподинамияда мушаклар марказий асаб тизимига бориб турадиган сигналларнинг камайиши натижасида бош мия ҳолатига таъсир қилади, чунки марказий асаб тизими тонусини сақлаб туришда, қон айланиши билан моддалар алмашинувининг идора этилишида мушак фаолияти биринчи даражали ўрин тутади.

Ҳаракат фаоллиги кескин сусаядиган бўлса, суяклар тузилиши ҳам ўзгаради. Мушаклар атрофияга учраши билан ёғ тўқимаси кўпаяди, моддалар алмашинуви жараёнлари издан чиқади ҳамда марказий асаб тизимининг ҳолати ўзгаради, одамда тез-тез толиқиш каби ҳолатлар кузатилади (астенизация синдроми). Юрак-томир тизимининг аҳволи ўзгариб, юрак қисқаришларининг кучи камаяди, қон томирларнинг ҳолати ёмонлашади. Бу, энг аввало, одам тез юрганида бир зумда ҳансираф қолиши, юрагининг тез-тез уриши,

жисмоний иш бажариш вақтида юрак атрофига оғриқ кузатилади, кейинчалик эса атеросклероз, гипертония касаллиги келиб чиқади.

Кам ҳаракат қилиш, кўп ўтириш натижасида мушаклар эрта қувватсизланиб, бўшашиб қолади, кишининг қадди букилиб, физиологик қариш жараёни тезлашади.

4. Заарли одатлар. Айрим шахсларнинг жамият фаровонлигига зарар етказадиган даражада, мунтазам равишда меъёридан ортиқ спиртли ичимликларни истеъмол қилиши тушунилади.

Ичкиликбозлик организмнинг барча аъзоларига салбий таъсир қўрсатиши оқибатида, марказий ва периферик асаб тизими фаолияти бузилиб, руҳий хасталиклар, неврит ва бошқа касалликлар пайдо бўлган ҳолда ички аъзолар фаолияти издан чиқади. Ичкиликбозлик туфайли (ҳатто бирор тасодиф билан ичилганда ҳам) одам руҳияти ўзгаргани боис, бадмастлик ҳолатида ўз жонига қасд қилиш ёки бошқа баҳтсиз ҳодисалар юзага келади.

Спиртли ичимликнинг заарли таъсири моддалар алмашинуви бузилиши ва асаб тизими зааррланишига олиб келади. Кўп ичадиган одамнинг кўзи хиралашиб, баъзан қулоғи ҳам оғирлашиб қолади. Ичкиликнинг меъдага таъсири шундаки, барча функцияларнинг бузилиши натижасида сурункали алкогол гастрити пайдо бўлади. Ичимлик, айникса, жигарга заарли таъсир қўрсатади, яъни ружу қўйилса жигар циррози, шунингдек, алкоголизм панкреатит, қанд касаллиги, стенокардия ва миокард инфарктини хасталикларига дучор бўлиб қолишади.

Тамаки чекиши – киши соғлиғига жиддий путур етказадиган энг заарли одатлардан биридир. Тамакининг ватани Жанубий Америка бўлиб, уни испанлар XIV-асрда Европага олиб келишган. Даставвал тамакини ҳидлаш ёки чайнаш урф бўлган. Бора-бора у чекиладиган бўлди, чунки ундаги асосий модда – никотин кучли таъсир этади. Никотин марказий ва периферик асаб тизимиға вақтинча қўзғатувчи таъсир қўрсатиб, артериал қон босимини оширади. Майда томирларни торайтиради, нафас олишни тезлаштиради, овқат ҳазм қилиш тизимининг ширасини кўпайтиради. Никотин билан бирга тамаки тутунидаги ёниш маҳсулотлари ҳам организмни заҳарлайди. Шунинг учун ҳам чекмайдиган кишиларнинг чекилган хонада бўлиши заарлидир.

Таркибида ёниш маҳсулоти бўлган тутун нафас олинганда артериал қондаги кислородни камайтириб юборади (кислород ташувчи гемоглобин ўзининг кислородни бириттириб олиш

вазифасини йўқотади). У бронхлар шиллик пардасига таъсир кўрсатиб, сурункали бронхит ва ўпка эмфиземасини келтириб чиқаради. Тамаки чекувчилар узлуксиз йўталадиган бўлиб қолишади. Чекиши кўпинча оғиз бўшлиғи, томоқ, бронх ва ўпкада хавфли ўスマлар пайдо қиласиди. Узоқ вақт сурункасига чекканларда тез қариш ҳолатлари кузатилади. Никотин, айниқса, ҳомиладорлар учун зарарли, чунки бола заиф ва касалманд бўлиб туғилади. Эмизикли аёлларнинг чекиши ҳам бола соғлиғига хавфли таъсир кўрсатади.

Никотин атеросклероз, гипертония, гастрит, гастроэнтероколит, миокардиодистрофия ва баъзи бир эндокрин касалликларнинг кечишини оғирлаштириб юборади. Чекищдан воз кечмай туриб, яра касаллигига, тромбофлебит, облитерацияловчи эндартерит, Рейно касаллиги, стенокардия, миокард инфаркти каби хасталиклардан соғайиш қийин.

Наркомания – (юонон. *narke* – карахтлик, *mania* – телбалик, жаҳл, шод-хуррамлик), бангилик, гиёҳвандлик – наркотик ва наркотик таъсирига эга моддаларни сусистеъмол қилиш натижасида келиб чиқадиган касалликдир. Ушбу хасталик билан оғриган кишининг жисмоний ва руҳий ҳолати хуморини босадиган тегишли наркотик модда истеъмол қилишига боғлиқ. Қуйидаги икки ҳолда моддаларга ўрганиб қолиш мумкин. Биринчи ҳолда киши ўз ҳохишидан ташқари эътиборсизлиги натижасида истеъмол қиласиди ва унга муте бўлиб қолади. Бундай бангилик кўпинча шифокор тавсия этган наркотик моддаларни нотўғри қабул қилиш натижасида келиб чиқади.

Иккинчи ҳол, онгли равишда, кайф қилиш мақсадида наркотик моддаларга одатланишидир. Гиёҳвандликка руҳан заиф, иродаси кучсиз, бирорларга тақлид қиласидиган, хуморни тарқатишдан бошқа нарсани билмайдиган ўта худбинларгина берилади. Улар наркотик моддаларни қайта-қайта истеъмол қилгиси келаверади. Кейинчалик эса, бу моддаларни қабул қилмасдан туролмайдиган, хаёлида доимо «бирор нарса етишмаётгандай» бўлиб қолади. Бундай аҳволдан қутулиш ва ўзини бироз енгил ҳис қилиш учун яна ўша заҳри қотилга ружу қўяди. Шу тариқа, бу моддаларга нисбатан мойиллик – бангилик кучайиб бораверади. Аввалига бангиларда руҳий ўзгаришлар (тажанглик, кайфият бузуқлиги, хотира пасайиши) пайдо бўладиган бўлса, кейинчалик жисмоний ўзгаришлар (терлаш, юрак уриши тезлашади, оғиз қуриши, озиб кетиш, қўл-оёқ титраши, рангининг синикиши, кўз қорачиғининг кенгайиши) авж олади.

5. Рұхий-эмоционал зўриқишилар – ҳозирги даврда кишилар саломатлигига салбай таъсир этувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Инсон организмининг меъёрий фаолияти унинг рұхияти қай даражадалигига боғлиқ. Рұхиятидаги ҳар қандай ўзгаришлар инсон аъзоси ва тизимларининг фаолиятига бевосита таъсир қўрсатади. Одамнинг руҳан эзилиши, кўнглига оғир ботадиган кечинмалар ва ҳаётдаги турли салбий воқеалар зўриқишиларга олиб келади. Рұхий зўриқишилар натижасида кишиларда гипертония, стенокардия ва миокард инфаркти, қолаверса, рұхий касалликлар, зарарли одатларга ружу қўйиш каби ҳолатлари келиб чиқади.

Аёлларда рұхий-эмоционал зўриқишилар, айниқса, ҳомиладорлик даврида, унинг дастлабки уч ойида ўта хавфли асоратларга сабаб бўлиши мумкин. Аҳоли турмушининг яхшиланиши, ижтимоий шароитининг барқарорлашуви рұхий-эмоционал зўриқишилар олдини олишнинг асосий шартларидандир.

Юқорида санаб ўтилган саломатликка салбай таъсир қилувчи омиллар ҳақида тушунчага эга бўлиш, уларни бартараф этиш, ҳар бир кишининг бевосита ўзига боғлиқ. Бунинг учун эса соғлом турмуш, унинг таркибий қисмлари нималардан иборатлиги ҳақида аҳоли орасида тушунтириш ишлари олиб бориш лозим.

Оналик ва болаликни муҳофаза қилишда соғлом турмуш тарзи талаблари ва аҳамияти.

Турмуш тарзи – тарихий тараққиёт жараённан шаклланган инсонлар фаолиятининг, ҳатти ҳаракатининг мажмуй қўринишидир.

Инсон эрталаб уйқудан тургандан то уйқуга ётгунча бўлган барча фаолиятлари, ҳатти ҳаракатлари йиғиндиси турмуш тарзини ташкил этади.

Қолаверса инсоннинг уйқудаги фаолияти ҳам турмуш тарзини бир бўлгаги ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи инсонларнинг ўз соғлигини саклашга қаратилган фаолият туридир.

Соғлом турмуш тарзининг роли туғиши ёшидаги аёллар айниқса оналар ва болалар соғлигини муҳофаза қилишда катта аҳамиятга эгадир.

Соғлом ҳаёт кечириш ва соғлом фарзанд ўстириш учун соғлом турмуш тарзи амалларига риоя этиши лозим.

— болаларнинг яхши улғайиши ва соғлом бўлиши учун тўла қийматли овқатлар бўлиши керак;

- туғиши ёшидаги аёллар, айниқса, улар ҳомиладор ёки әмбаптардың бүлсалар, үзлари ва чақалогининг соғлом бўлиши ҳамда ўз кундалик юмушларини бажариши учун қўшимча овқат истеъмол қилишлари керак;
- қариялар овқатнинг мазасини яхши билишмайди, чунки кексалик белгиси сифатида тишлари тушиб кетган бўлади ва қўп овқат истеъмол қила олишмайди, шу боис соғлом бўлишлари учун ҳам яхши овқатланишлари зарур.

Ҳомиладор аёлнинг овқатланиш тартиби

Ҳомиладор аёлнинг ҳаёт шароити ва кун тартиби, овқатланиши, меҳнати, уйқуси, дам олиши боланинг тўғри ўсиши ва ривожланишида жуда катта аҳамиятга эга. Ҳомиладор аёл қандай овқатланмасин, ҳомила унинг организмидан ўзига керакли озиқни олади деган фикрнинг хато эканлиги ҳозирги пайтда исбот этилган. Сифатсиз овқатланиш ўз-ўзидан бола тушишига, гўдакнинг ой-куни етмай, чала, вазни кам ва турли хилда майиб-мажруҳлик билан туғилишига сабаб бўлади. Фарзандининг соғлом бўлиши кўп жиҳатдан ҳомиладор аёл тановул қиласиган таомининг турли-туман бўлишига ва уни маълум бир вақтда еб туришига боғлиқдир. Онанинг ҳомиладорлик даврида оч юриши, болага катта бўлганда ҳам таъсир кўрсатиши мумкин. Бундай бола, одатда, нимжон бўлиб ўсади ва ҳар хил касалликларга тез-тез чалиниб туради.

Баъзилар кўп овқат еб турса фойдали бўлади, деб ўйлашади. Бу нотўғри фикр. Чунки кўп овқат ейиш ва суюқлик ичиш овқат ҳазм қилиш йўлини тўлдириб қўяди, бунда юрак, жигар, буйракларга зўр келади. Ҳомиладор аёлнинг овқати сифатли, оқсилларга, ёғларга, углеводларга, сув, минерал тузларга ҳамда витаминларга бой, хилмачил бўлиши керак. Ҳомиладорлик пайтида аёл организмининг оқсилга бўлган эҳтиёжи, хусусан, ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида тахминан 50 фоизгacha ортади.

Оқсиллар ҳайвон ва ўсимликлардан олинадиган кўргина маҳсулотларда бўлади. Гўшт, балиқ, тухум, сут, пишлок, нўхат, ловия, нон ва ёрмаларда (хусусан, сули ёрмасида) оқсил кўп бўлади. Ҳомиладор аёл сут, қатиқ, творог, пишлоқни иложи борича ҳар куни истеъмол қилиши лозим.

Углеводлар ва ёғлар одам организмидаги энергиянинг асосий манбаи ҳисобланади. Углеводлар турли хилдаги сабзавотларда, нон,

ёрма, қанд, асал, меваларда кўп бўлади. Улар асаб тизими, юрак, жигар ва бошқа ички аъзолар фаолияти учун аҳамиятлидир. Углеводлар организмга ортиқча микдорда тушиб турса, одам семириб кетиши мумкин. Шу сабабли, ҳомиладор аёл семиришга мойил бўлса, углеводларга бой овқатларни камроқ ейиши керак.

Сут маҳсулотларидан олинадиган ёғлар (сариёғ, қаймок) жуда фойдали, уларни организм осон ўзлаштиради. Ўсимлик мойларидан – кунгабоқар мойи тавсия этилади. Кўй, мол ёғининг ҳазм бўлиши анча қийин. Шу сабабли, ҳомиладор бўлганда, хусусан, ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида уларни камроқ ейиш тавсия этилади.

Ҳомиладорлик даврида аёл организмининг минерал моддаларга, хусусан, кальций ва фосфорга эҳтиёжи ортади. Булар ҳомила суяги шаклланишида, онада эса модда алмашинувида катта ўрин тутади. Шунингдек, темир тузларига эҳтиёж ортади. Темир тузлари қизил қон таначаларида (эритроцитларда) бўлади ва организмнинг кислородни ўзлаштиришида асосий роль ўйнайди. Сабзавот, мевалар, гўшт, нон, гречиха ёрмаси, сут маҳсулотларида минерал тузлар кўп бўлади. Турли-туман овқатлар еб турилганда, аёл организми зарур микдордаги минерал моддалар билан таъминланади. Минерал моддаларнинг овқатда етарли бўлмаслиги тишларнинг касалланишига сабаб бўлиши мумкин.

Ош тузи ҳомиладор аёл овқатида муҳим ўрин тутади. Бироқ тузни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш организмда суюқликнинг тутилиб қолишига, шиш пайдо бўлишига олиб келади. Шу сабабли, ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида ош тузини кам истеъмол қилиш лозим. Суюқликни ҳам кўп ичмаслик керак. Ҳомиладорлик пайтида сутқада 1 литргача суюқлик ичиш мумкин, шишга мойиллик бўлганда эса кўпи билан 0,8 литр суюқлик ичган маъқул. Бу даврда витаминаларга бўлган эҳтиёж ортади. Улар онанинг ҳимоя кучларини мустаҳкамлаш ва ҳомиланинг тўғри ривожланиши учун зарур. Витамин етишмаганда умумий аҳвол ёмонлашади, ҳолсизлик пайдо бўлади, аёл жаҳлдор бўлиб қолади, бош оғрийди. Айрим витаминаларнинг етишмаслиги ҳомила ривожланишининг ўзгариши ва бола тушишига ҳамда ой-куни тўлмай, вақтидан илгари туғилишига олиб келади. Ҳомиладорликнинг тўғри ривожланиши учун А, С, D ва В гуруҳидаги витаминаларнинг фойдаси каттадир. А витаминининг етишмаслиги ҳомиланинг ривожланишига ёмон таъсир қиласи, ҳатто ҳомиланинг она қорнида нобуд бўлиш ҳолатлари кузатилади. Балиқ мойи, жигар, тухум сарифида А витамини кўп

бўлса, сабзи, помидор, наъматак ва ўриқда каротин моддаси бўлади. Каротин одам организмидаги А витаминига айланиш хусусиятига эга. В гуруҳидаги витаминларнинг (B_1 , B_2) етишмаслиги туғрук фаолиятининг суст бўлиши учун асосий сабаблардан бири бўлиши мумкин. Бу гуруҳдаги витаминлар қора нон, ачитқи, гўшт, жигар, сули ва гречиха ёрмаларида мавжуддир. С витамини (аскорбат кислота) организмнинг инфекцияларга қаршилик кўрсатиш қобилиятини оширади; С витамини қора смородина, наъматак меваси, тузланган карам, лимон, олманинг нордон нави, апельсин, мандарин, қулупнай, малинада кўп бўлади. Д витамини ҳомила суюк скелетининг шаклланишида муҳим аҳамиятга эга, у балиқ мойида, тухум сариғида, балиқ увилдириғида, сут маҳсулотларида бўлади. Е витаминининг етишмаслиги ҳомиланинг ривожланишига таъсир кўрсатади. Бу витамин ўсимлик мойи, жўхори, ерёнгоқ, нўхат, гўшт, сут маҳсулотларида кўп бўлади. Қишида ва баҳорда мева-сабзавотларда витаминлар миқдори кам бўлганлиги сабабли шифокор тавсиясига қараб, поливитамин препаратларини қабул қилиб туриш лозим.

Бўлажак онанинг саломатлиги ва иштаҳаси яхши бўлса, ҳомиладорликнинг биринчи ярмида одатдаги овқатларни истеъмол қилиш мумкин. Бошқоронғи бўлганда баъзи овқатларни егиси келади, айримларини эса кўришга тоқати бўлмайди. Эрталабки уйқудан тургандан кейин кўнгли беҳузур бўлса ҳам нонуштада бир пиёла иссиқ чой ичиши ҳамда тамадди қилиши керак. Биринчи ойларда аёл киши кўнгли айниб, қайт қилиб турадиган бўлса, овқатни тез-тез, оз-оздан еб туриши лозим. Уйқудан турган заҳоти ярим пиёла совуқ сув ичса, кўнглининг айниши бироз сусаяди, ҳатто қусмайди.

Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида гўдакнинг тез ривожланиши муносабати билан жигар ва буйракка оғирлик тушади. Бу даврда аччиқ нарсалар, яъни қалампир, горчица, сиркани овқатга ишлатмаган маъқул. Суюқ овқат кўпинча гўштсиз сабзавотдан тайёрланган ёки сутли бўлиши фойдадан ҳоли эмас. Гўшт ёки балиқни кунига бир марта қайнатиб еган маъқул. Бу даврда сут, қатиқ, пишлок еб туриш жуда фойдали. Ҳомиладор аёл бир кунда камида тўрт маҳал, иложи борича, маълум бир вақтда овқатланиши, тўйиб нонушта қилиши керак, у кунлик овқатнинг 30-35 фоизини ташкил қиласин. Нонуштада иссиқ овқат (ширгуруч, маний бўтқаси, қўймок), салат, чой, қаҳва ёки сут ичиш, тухум, пишлок, сариёф ейиши ўринлидир. Тушлик уч хил овқатдан иборат бўлиб, бир кунлик

овқатнинг 40 фоизини ташкил этиши лозим. Дастреб, суюқ овқат (сабзоватли ёки сутли) ичиш, қайнатилган гүшт ёки балиқ, буғда пиширилган котлетни пиширилган сабзавот билан ейиш, кейин компот, кисел ичиш лозим. Овқатнинг қолган 25 фоизини кечқурун ейиш керак. Кечқурун енгил овқат (қовурилган тухум, бўтқа, творог ёки сабзавот) еган маъқул. Соат 21^{00} , 22^{00} да қатиқ ёки компот ичиш тавсия этилади.

Ҳомиладорликнинг сўнгги ойларида кўпинча қабзият пайдо бўлади. Бундай ҳолларда оч қоринга наҳорда қатиқ ичиш, мевалар ейиш, сабзи, карам, лавлагини тўғраб, аралаштириб ейиш ёки бир пиёла хона ҳароратидаги сувни ичиши керак. Шифокор тавсия этмаса, ич сурадиган дориларни ичмаслик керак, чунки улар бачадонни қисқартириши мумкин.

Болаларнинг ривожланишида она сутининг аҳамияти ва таркиби.

Она сути – сут безларининг фаол ишлаши туфайли вужудга келиб, янги туғилган чақалоқ ҳамда бир ёшгacha бўлган болалар учун бекиёс аҳамиятли табиий таомдир. Тадқиқотчилар она сути таркибида озиқ моддаларнинг 10 дан ортиқ гурӯхини аниқлаб, уларни икки катта гурӯхга ажратадилар.

Биринчиси – асосий озиқ моддалар: оқсил, ёғлар ва карбон сувлар.

Иккинчиси – витаминалар ҳамда минерал элементлар. Ушбу моддалар инсон ҳаётида муҳим вазифаларни бажаради. Минерал элементлар болалар, айниқса, уларнинг дастлабки ўсиш даврида нафакат тўқималар шаклланишида, балки барча ферментатив тизим фаолиятида иштирок этиб, қоннинг осмотик босимини маълум даражада сақлаб туради, кислотали ишқор мувозанатида бевосита таъсир этади. Айрим бирикмаларнинг ҳужайралар пардаси орқали ўтишига кўмаклашади. Ҳаёт учун зарур барча суюқликларнинг таркибий қисми сифатида алоҳида вазифани ўтайди.

Кўкрак сути билан эмизишнинг она организмига, шунингдек, янги туғилган чақалоқ организмига ҳам аҳамияти жуда катта. Она сутининг таркибида болага зарур бўлган барча озуқа моддалар бор. Она сути, сунъий сутга нисбатан енгил ҳазм бўлади. Кўкрак сути болани баъзи инфекция ва касалликлардан сақлайди. Она сути меҳр булоғи. Боланинг мурғаккина қалби она сути ҳиди билан бирга меҳр ва муҳаббатни сеза бошлайди. Гўдак узоқ вақт эмизилмаса, мастит ва

бошқа сут бези касалликлари келиб чиқади. Кўкрак билан эмизишнинг яна бир ижобий томони, ҳомилани олдини олиш хусусиятидир.

Муқаддас Қуръони Каримда (2-сурә, 233-оят) эмизикли аёллар ўз фарзандларини тўлиқ икки йил давомида кўкрак сути билан эмизишлари шарт, деб кўрсатилган ва бунинг натижасида ҳомиладорликнинг олдини олишга эришилган. Агар янги бўшаган аёл, боласини бошқа сунъий аралашмалар бермай, фақат кўкрак сути билан боқса, шу вақт жараёнида овуляция содир бўлмайди. Ҳайз қўриш бошланмайди. Ўз – ўзидан ҳомила ҳам бўлмайди. Гўдак 6 ой давомида фақат кўкрак сути билан озиқлантирилса, ҳомила бўлиш эҳтимоли бор-йўғи 2 фоизни ташкил этади. Бола ўсиши давомида секин-аста кўкрак билан эмизиш ўрнини бошқа озиқ-овқатлар эгаллаб боради. Бунда овуляцияга шароит туғилади ва шу билан биргаликда яна ҳомиладор бўлишга имконият яратилади. Аёлларда ҳайз қўриш тикланмасдан туриб, ҳомиладор бўлиб қолиш мумкин, чунки овуляция ва ундан кейинги уруғланиш ҳайз давригача содир бўлиши кузатилади. Шунинг учун ҳам контрацептив воситалардан фойдаланишни биринчи қон келишидан аввалроқ бошлаган маъқул.

Кўпчилик контрацептив воситалар кўкрак билан эмизишга таъсир қилмайди, шунинг учун ҳам улар она ва бола соғлиғи учун хавфсиздир. Фақат комбинацияланган «Орал» контрацептив воситаларни ишлатиш мумкин эмас, чунки «Эстроген» гормони она сути сифатига ва миқдорига маълум даражада салбий таъсир кўрсатади.

Она сутининг хосиятлари

Бола туғилганидан 6 ойлик бўлгунга қадар фақат кўкрак сути билан емизиш мақсадга мувофиқдир. Бу вақт давомида она сути гўдакнинг оқсил, ёғ, углевод, витамин, минерал моддалар ва сувга бўлган талабини тўлиқ қондиради. Она сути касалликларни пайдо қилувчи микроб ва вирусларга қарши курашадиган моддаларга бой бўлиб, улар чақалоқни турли юқумли касалликлардан ҳимоя қиласи. Кўкрак сути билан эмизиш даврида тухум ҳужайранинг етилиши тўхтайди, ҳайз келмайди ва ҳомиладорликдан сақлайди. Бу эса туғруқлар орасини узайтиради ва онанинг соғлиғини тиклаб, мустаҳкамлаб олишига шароит яратади. Болани она сути билан эмизиш, онанинг соғлиғига ҳам ижобий таъсир кўрсатиб, аёлларда учрайдиган сут бези ва тухумдон ўスマларидан сақлайди. Она сути

гўдак организми учун жуда зарур бўлган кальций моддасининг сўрилишига ёрдам бериб, рахит касаллигини олдини олади. Она сути ошқозон-ичак деворларини мустаҳкамлаб ҳимоявий хусусиятини оширади. Сут таркибидаги темир моддаси болани 6 ойлик бўлгунга қадар камқонликдан сақлайди. Эмизикли она овқати таркибида сутқатиқ, гўшт маҳсулотлари ва ҳўл мевалар, сабзавот етарли бўлиши зарур, шундагина кўкрак сути миқдор ва сифат жиҳатидан яхши бўлади.

Она сути таркибида минерал элементлар миқдори 100 мл(М+Т)

Минерал элементлар	Она сути		
	«Оғиз сути»	«Ўткинчи сут»	«Етилган сут»
Калций, мг	28,000-0,70	*32,00-0,97	*39,00-1,40
Селен, мкг	0,813-0,01	*0,770+0,05	*0,625-0,02
Симоб, мкг	0,340-0,04	0,350+0,03	0,410-0,05
Хром, мкг	0,850+0,02	0,810-0,07	0,730-0,10
Олтин, мкг	0,020-0,03	0,020-0,004	*0,006-0,002
Бром, мкг	122,00-9,00	120,00-11,40	146,00-8,71
Рубидий, мкг	12,00-0,70	12,40-1,38	14,00-0,77
Темир, мкг	130,00-0,20	*80,00-10,00	*75,00-7,00
Рух, мкг	94,00-15,00	117,00+10,50	114,00-13,40
Кобальт, мкг	0,22-0,03	0,18-0,01	0,15-0,02
Сурма, мкг	0,41-0,05	0,06-0,19	0,90-0,34

Эслатма: * белгиси билан «Оғиз » сутига нисбатан «Ўткинчи » ва « Етилган » сутлар таркибларининг ишончли ўзгариши натижалари кўрсатилган.

Аёллар ва болаларга темир танқислиги камқонлиги олди олинишининг замонавий усуллари

Рационал овқатланиш, темир ингибиторларни кўп миқдорда истеъмол этиш, сурункали қон йўқотишлар, гижжалар билан заарланиш, ошқозон-ичак йўлларининг сурункали касалликлари, шунингдек, шифокорлар камқонлик ташхисини қўйганларида Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг таснифини эътиборга олиши керак. ЖССТнинг таснифига, асосан, гемоглобин меъёри ҳомиладорларда 110 г/л, аёлларда 120 г/л, 5 ёшгача бўлган болаларда 110 г/л, 5-12 ёшгача 115 г/л, 12 ёшдан сўнг 120 г/л, эркакларда 130 г/л ташкил этади. Гемоглобинни аниқлашда гемоглобинцианид усулини кўллаш тавсия этилади, бу замонавий ва ишончли усулдир.

Гемоглобин миқдорига қараб, темир танқислиги камқонлиги уч даражаси аниқланади:

- енгил даражали камқонлик – гемоглобин 91 г/л. дан нормагача;
- ўрта даражали камқонлик – гемоглобин 90 – 70 г/л;
- оғир даражали камқонлик – гемоглобин 70 г/л. дан паст.

Темир танқислиги камқонлиги икки даврга бўлинади.

1. Темир танқислиги латент, яширин камқонлик.
2. Темир танқислиги камқонлиги, яъни гемоглобин меъёридан пасайиши.

ЮНИСЕФ маълумотига кўра, бир темир танқислиги камқонлиги бўлган bemорга 2 та латент темир танқислиги бўлган bemор тўғри келади, агар аҳоли орасида камқонлик тарқалиши 40 фоиз ва ундан юқори бўлса, бу ҳолда хавфли гуруҳлар орасида кенг профилактик чора-тадбирларни кўриш зарур. ЮНИСЕФ тавсияларга биноан 1 ҳафтада бир марта ёшига мос профилактик миқдорда темир препаратларини тавсия этиш лозим. Оғир даражали камқонлик билан оғриган bemорларни, аввало, даволаш шундан кейин профилактикани давом эттириш керак. Темир препаратларни ҳафтада бир маротаба истеъмол этишнинг афзал томонлари, бу – препаратнинг салбий таъсири йўқлиги, лаборатория текширувларини профилактика жараёнида ўтказишнинг зарур эмаслиги, маблағлар камроқ сарф этилишидир.

Камқонлик муаммосини ечиш ва унинг олдини олиш мақсадида қўйидаги масалаларга кенг эътибор бериш лозим. Аҳоли орасида кенг миқёсда тарғибот ишларини олиб бориш, тиббиёт ходимларининг камқонлик тўғрисидаги билимларини ошириш, жамоатчиликнинг камқонлик муаммосига бўлган эътиборларини кучайтириш.

Темир сақловчи маҳсулотлар билан озиқ-овқатларни бойитиш, энг самарали ва арzon усул ҳисобланади. Бу дастурнинг натижаси эса бир неча йилдан сўнг сезилади. Масалан, АҚШ, Канада, Англия ва бошқа мамлакатларда, ўтган асрнинг 70 – 80 йилларидан бошлаб озиқ-овқатлар (ун, гуруч, туз ва бошқ.) темир моддаси билан бойитилган ҳолда ишлаб чиқариш йўлга қўйилди. Темир билан бойитилган озиқ-овқатлардаги темир миқдори организмнинг фақат физиологик эҳтиёжини қоплайди.

**Озиқ – овқат маҳсулотлари таркибидаги темир моддасининг
миқдори.(Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг мълумотлари
асосида)**

Озиқ-овқат маҳсулотлари, 100 граммда	Темир моддаси миқдори, мг	Озиқ-овқат маҳсулотлари, 100 граммда	Темир моддаси миқдори, мг
Чўчқа жигари	13,8	Гуруч	0,8
Товуқ жигари	9,5	Қора олхўри	2,9
Қўй жигари	7,5	Ўрик	0,5
Мол жигари	7,0	Шафтоли	0,4
Мол буйраги	7,2	Беҳи	0,3
Қўй буйраги	3,5	Узум	0,3
Мол юраги	4,9	Анжир	0,3
Қўй юраги	3,6	Олма	0,1
Мол тили	4,9	Куритилган шафтоли	6,8
Қўй тили	1,8	Куритилган анжир	4,2
От гўшти	3,3	Куритилган ўрик	4,1
Мол гўшти	2,1	Майиз	3,8
Қўй гўшти	1,6	Кунгабоқар	6,4
Қуён гўшти	1,0	Бодом	3,0
Парранда гўшти	0,7	Ёнғоқ	2,9
Курка,товуқ гўшти	0,6	Ерёнғоқ	2,1
Сардина	1,4	Укроп	9,5
Сазан	0,9	Ялпиз	9,5
Скумбрия	0,8	Петрушка	7,7
Оқ ловия	7,6	Исмалоқ	2,1
Қизил ловия	6,4	Картошка	0,8
Нўхат	5,5	Ошқовоқ	0,8
Жўхори	4,0	Бақлажон	0,6
Гречка	3,0	Макарон	2,1
Мош	2,8	Тухум	1,9
Буғдой уни	1,2	Шакар	0,1

Республикамиз Соғлиқни Сақлаш ходимларининг муҳим вазифаларидан бири, бу темир танқислиги камқонлигининг олдини олиш, ўз вақтида хавфли гурухлар орасида темир препаратларини профилактик миқдорда тавсия этиш, темир билан бойитилган озиқ-овқатларни тавсия этиш, рационал овқатланишни тушунтиришdir. Гемоглобин камайишидан аввалроқ чора-тадбирлар ўтказиш, темир етишмовчилигини ўз вақтида аниқлаш, оғир даражали камқонлик ривожланишига йўл қўймаслик ҳар бир оила ва жамият учун иқтисодий ва ижтимоий аҳамиятга эга бўлган масала эканини унумаслик керак.

Озиқ-овқат маҳсулотларини тайёрлаш ва тарқатишда қўйиладиган гигиеник талаблар

Умумий овқатланиш корхоналарининг уч асосий тури мавжуд:

1.Тайёрловгача; 2.Тайёрлов; 3.Тўлиқ ишлаб чиқариш (хомашё).

Хомашё билан ишлайдиган корхоналар: 1.Ишлаб чиқариш хоналари (гўшт-балиқ хонаси, сабзавотлар хонаси, ошхона, совук маҳсулотлар хонаси, тақсимлаш хонаси, нон қирқиш хонаси, ошхона идишлари ва овқат ейиладиган идишлар ювиладиган хона);

2.Хўрандаларга хизмат кўрсатиладиган хоналар (овқатланиш зали, буфет, ечиниш хонаси, қўл ювиш хонаси);

3.Қуруқ маҳсулотлар сакланадиган омборхоналар, тез бузиладиган маҳсулотлар учун совутиш камералари, маъмурий-маиший хоналар (ходимлар хонаси, ювиниш хонаси, ечиниш хонаси)дан иборат. Овқат ейиладиган хоналар кенг (бир кишига $1,25\text{ m}^2$) бўлиши керак. Хўрандаларга кам деганда 1,5 м, ўз-ўзига хизмат қиладиган ошхоналарда қарийб 2 м бўлиши керак. Хоналар озода, ёруғ, йиғиширишга қулай бўлиши лозим. Деворлар, пол, дарпардалар, идишларнинг тоза бўлиши, мебель осон тозаланадиган, столларнинг эса гигиеник қопламаси (пластик, очик ранглардаги клеёнка) бўлиши керак. Ишлаб чиқариш ва омборхоналардаги турли хил маҳсулотларни бузилишдан, ифлосланишдан ва уларга инфекция тушишидан саклаш лозим.

Озиқ-овқат маҳсулотлари маҳсус жиҳозланган транспортда ташилади ,ундан бошқа мақсадларда фойдаланиш мумкин эмас.

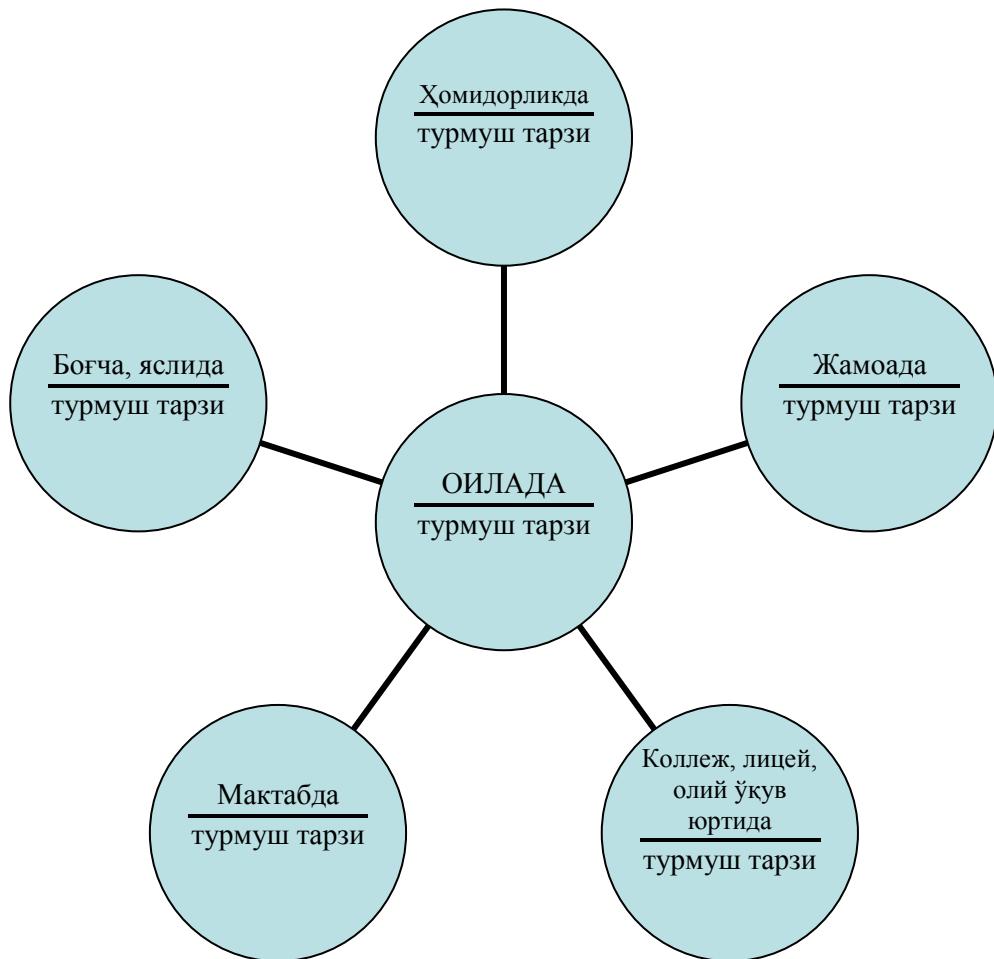
Нон ва қуруқ маҳсулотлар, сабзавотлар ҳамда тез бузиладиган озиқ-овқат маҳсулотларини алоҳида хоналарда саклаш керак. Озиқ-овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш ва маҳсулотларнинг

тўйимли қийматини сақлаш учун хомашёга ишлов бериш ҳамда тайёр овқатларни тарқатишда гигиена қоидаларига амал қилиш муҳим.

Ходимларнинг шахсий гигиенаси ҳам овқатдан заҳарланишларнинг олдини олишда алоҳида аҳамият касб этади. Озиқ-овқат билан боғлиқ барча ходимлар тиббий кўрикдан ўтишлари ҳамда бактерио-гельминт ташувчиликка текширилишлари шарт. Ичак инфекциялари, тери–таносил касалликлар, ўпка сили, бруцеллез ва бошқалар билан касалланган шахслар озиқ-овқат блокларида ишлашга қўйилмайди.

Озиқ-овқат билан ишлайдиган ходимлар мунтазам алмаштириб туриладиган маҳсус кийим–бош билан таъминланган бўлишлари ҳамда доимо озода бўлишлари шарт. Умумий овқатланиш корхоналари аҳолининг моддий ва маънавий эҳтиёжларини қондириш, шунингдек, аёлларни уй юмушларидан озод қилишда алоҳида ўрин тутади. Юқорида қайд этилган зарур гигиеник талаблар бажарилгандагина, соғлом турмуш тарзига эришилади.

Турмуш тарзи соглом бўлишида инсонлар турмуш фаолияти жараёнларининг боғлиқлиги тўғри режалаштирилиши шарт.



Ўсиб келаётган ёш авлодни турли хил юқумли касалликлар таъсиридан сақлаш, инсон танасини соглом бўлишида иммун тизимини ривожлантириш борасида Республика Соғлиқни Сақлаш тизими ходимлари ҳамда Давлат томонидан улкан ишлар амалга оширилмоқда. «Болаларни вакциналар билан таъминлаш чоратадбирлари тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори 1994 йил 22 ноябрь №562да болаларни вакциналар ёрдамида эмлаш ишларини эмлаш календари асосида мунтазам амалга ошириш тўғрисида кўрсатиб ўтилган.

Ҳар бир киши турмуш тарзини тўғри ва соглом амалга оширишга эришсалар, саломатликни тиклаш учун оила бюджетига зарар келтирмасалар, давлатни аҳоли саломатлиги учун зарур моддий сарф-харажатларни фақатгина профилактика учун сарфлашига имкон яратсалар бу айнан мақсадгага мувофиқ бўларди.

«Аёллар ва ўсиб келаётган авлод соғлигини мустаҳкамлашга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. 2002 йил 25 январь №32да давлатимиз томонидан аёллар ва ўсиб келаётган авлод соғлигини мустаҳкамлаш юзасидан амалга оширилиши зарур бўлган чора-тадбирлар режаси ҳамда амалга ошириш манбалари тўғрисида кўрсатмалар берилган эди.

Оналик ва болаликни ҳимоя қилишда зарур бўладиган соғлом турмуш тарзи амалларининг занжирли мунтазамлилик боғлиқлиги.

	Ҳомиладорликда	Чақалоқликда	Болаликда
Оилада	Ҳомиладор аёлга нисбатан эътиборли бўлиш, ғамхўрлик қилиш, ижтимоий-гигиеник шароитни яхшилаш, озиқ-овқат маҳсулотларини етарли ва ҳомиладорлик даврида талаб килинадиган даражада бўлишини таъминлаш, темир ва йодга бойитилган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишига эришиш, жисмоний машқлар бажаришга ёрдамлашиш. Скрининг марказларида бўлиб, тиббий кўрикдан ўтиш ва зарур ёрдам олишига кўмаклашиш	Чақалоқ учун зарур ижтимоий-гигиеник шароитни яратиш, эътиборли бўлиш, чақалоқ хонаси ҳарорати 24-25 ⁰ C меъёр даражасида бўлишини таъминлаш. Чақалоқ кийимлари ва оқликларини ўз вақтида алмаштирилишига кўмаклашиш, табиий овқатлантирилишига ёрдам бериш. Ўз вақтида юқумли касалликларга қарши эмлашларни олишига ёрдам бериш. Чўмилтириш ёрдамида танасини тозалаб туриш, тоза ҳавода сайр қилишига кўмаклашиш эришиш. Кўпроқ ухлашига ёрдам бериш. Чақалоқ тана терисига эътиборли бўлиш.	Ўз вақтида режали рационал овқатланишини таъминлаш. Тиббий кўриклардан ўтишини таъминлаш, ўз вақтида юқумли касалликларга қарши эмлашларни олиб туришига ёрдам бериш, мавсумий кийинишларини таъминлаш. Ўқиши ва дарс тайёрлаш учун шароит яратиб бериш, физкультура ва спорт билан шуғулланишига ёрдам бериш. Тез-тез чўмилиб туриши ва тоза ҳавода сайр қилишига кўмаклашиш
Боғча-яслида			Ўз вақтида тўғри овқатланиши, ёшига хос машғулотлар билан шуғулланишига эришиш. Саломатлигига салбий таъсир кўрсатмайдиган турли хил ўйинчоқлар ва

			рангли қоғозлардан фойдаланишига эришиш. Бадантарбия машқларини бажаришига ёрдамлашиш. Болалар фойдаланадиган юмшоқ ва қаттиқ жиҳозлар меъёр даражасида бўлишини таъминлаш. Талаб даражасида ухлашларига эришиш
Мактабда			Ўқув машғулотларини меъёр даражасида бўлишини таъминлаш, ўқув дарсларини кетма-кетлигини тўғри бўлишига эришиш, машғулотлар ўртасида дам олишларига имконият бериш, овқатланиб олишлари учун вақт бериш, жисмоний тарбия машқларини гигиеник меъёр асосида дарс жадвалига қўйилишини таъминлаш. Тиббий кўриқдан ўтишларига ва юқумли касалликларга қарши эмлашлар олишларига кўмаклашиш. Болаларни кўриш қобилиятларини мунтазам назорат қилиб туриш, юмшоқ ва қаттиқ жиҳозларни гигиеник меъёр асосида бўлишини таъминлаш. Китоб, дафтар, ручка, бўёқлар болалар саломатлигига салбий таъсир қилмаслигини ва уларни гигиеник

			меъёр даражасида эканлигини назорат қилиб турин. Мавсумий касалликлар түғрисида маълумот берил бориш. Гинекологлар сухбатида бўлишига эришиш, мавсумий кийинишларини назорат қилиб турин
Коллеж, лицей, олий ўкув юртида	Ҳомиладор бўлиб таҳсил олаётганларга эътиборли бўлиш, тиббиёт ходимлари назоратида бўлишларига эришиш, тўғри овқатланиш ва дам олишларига ёрдамлашиш. Соғлом она ва соғлом бола туғилиши учун зарурий тавсияларни билишларига кўмаклашиш ҳамда маслаҳатли буклетлар, репродуктив саломатлик тўғрисида услубий қўлланмалар ҳамда радио эшиттирув, кино фильмларни кўришларини таъминлаш. Акушер-гинекологлар сухбатида бўлишларига эришиш		
Соғликни сақлаш тизими томонидан	Тиббий patronажни ташкил қилиш, ҳомиладор аёл саломатлиги тўғрисида қайғуриш, соғлом она соғлом бола туғилишига ёрдамлашиш, мунтазам тиббий маслаҳатлар берил бориш	Тиббий patronажни ташкил қилиш, чақалоқлар саломатлигини назорат қилиш, зарур бўлса саломатлигини тиклашга кўмаклашиш, мунтазам тиббий маслаҳатлар берил бориш	Тиббий кўриклар ўтказиш, зарур бўлса саломатлигини йўқотган болаларни соғлигини тиклаш учун тиббий муолажаларни амалга ошириш. Мавсумий касалликлар тўғрисида болаларга маълумот берил, мунтазам тиббий маслаҳатлар берил бориш, тиббий

			бурчаклар ташкил этилишига ёрдамлашиш, юкумли касалликларга қарши эмлашларни ўз вақтида ўтказиш,
Жамоада	<p>Ҳомиладор аёлга нисбатан эътиборли бўлиш, тўғри ва рационал овқатланишига хамда тўғри дам олишига ёрдам бериш.</p> <p>Репродуктив саломатлик тўғрисида маълумотга эга бўлишига ёрдамлашиш.</p> <p>Скрининг маркази хизматидан фойдаланишига ёрдамлашиш, зарур моддий ва маънавий ёрдам бериш.</p> <p>Ҳомиладор аёлнинг меҳнат фаолияти оғир бўлса, енгил меҳнат тури билан алмаштириш</p>		<p>Устоз ва тарбиячилар болаларга нисбатан эътиборли бўлишлари соғликларини кузатиб туришлари, болалар фаолиятини гигиеник жиҳатдан тўғри бўлишларига ёрдамлашиш. Тўғри ва рационал овқатланиш хамда тўғри дам олишларига кўмаклашиш.</p> <p>Соғликни сақлаш тизими ходимларини назарий ва амалий ёрдамларини ташкил қилиш.</p>
Давлат томонидан	<p>Тиббий ёрдам олишлари учун ёрдамлашиш, Соғлом она ва соғлом фарзанд бўлишини назорат қилиш. Декрет таътилини эрта олишига ёрдамлашиш. Моддий ёрдам олишига ёрдамлашиш.</p>	Моддий жиҳатдан ёрдамлашиш.	<p>Бахтиёр болалик учун ёрдамлашиш</p>

	Ўсмирикда	Катта ёшда	Қариликда
Оилада	<p>Тиббий кўриклардан ўтишини, соғлигига нисбатан шикояти бўлса, даволанишига ёрдам бериш. Психолог сухбатида бўлишини таъминлаш, чекиш, алкоголизм, гиёхвандлик зарари тўғрисида билишига эришиш. Гинекологлар сухбатида бўлишини таъминлаш. Келажакда эгаллаши зарур бўлган касб-хунар тўғрисида сухбатлашиш ва йўналтириш. Тўғри овқатланишига ёрдам бериш, эрта никоҳ ва қариндошлиқ никоҳидан сақланиш.</p>	<p>Иш ва дам олишни тўғри режалаштириб, амалга ошириш. Тиббий кўрикдан ўтишига ёрдамлашиш, зарурат бўлса даволанишига ёрдамлашиш. Оилада отана ва фарзандлар муносабатини яхши бўлишига эришиш. Заарли одатлардан чекиш, алкоголизмдан ва гиёхвандликдан сақланишига ёрдам бериш. Оила кургунча тиббий кўрикдан ўтиш ҳамда никоҳ ва оила муносабатларини тиббий, руҳий жиҳатларини яхши бўлишига эришиш. Қариндошлиқ никоҳларидан сақланиш.</p>	<p>Хурмат ва эътиборда бўлиш, тиббий ходимлар томонидан соғлигини назорат қилинишига кўмаклашиш, тўғри ва рационал овқатланишига ёрдамлашиш, тоза ҳавода сайр қилишига кўмаклашиш, мавсумий кийинишиларини таъминлаш, ўз вақтида дам олишларига ёрдам бериш</p>
Мактабда	Қобилиятига қараб касб-хунар танлашларига ёрдамлашиш, гинекологлар кўригига бўлишига кўмаклашиш. Оила ва никоҳ, репродуктив саломатлик тўғрисида билишларига эришиш. Ватанга ва халққа меҳр ва садоқатли руҳда бўлишларига эришиш. Умуминсоний қадриятларни хурмат қилиш руҳиятида тарбияланишига эришиш		
Коллеж, лицей, олий ўкув юртида	Қариндошлиқ никоҳларининг оқибатлари тўғрисида билишларига эришиш, тиббий кўрикдан ўтишларини таъминлаш. Оила ва никоҳ тўғрисида маълумотга эга бўлишларини таъминлаш, репродуктив саломатлик	Она соғлигини мустаҳкамлаш ва соғлом бола туғилишига эътиборни кучайтириш. Тиббиёт ходимлари назоратида бўлишларига эришиш, ўз фарзандини она сути билан озиқлантиришига ёрдамлашиш, темир ва йод	

	ва репродуктив хукуқ түғрисида маълумотга эга бўлишларига эришиш. Тўғри ва рационал овқатланиш ва режали кун тартиби бўлишига эришиш	элементлари билан бойитилган сифатли озиқовқат маҳсулотлари истеъмол қилишига кўмаклашиш	
Соғликни сақлаш тизими томонидан	Тиббий кўрикдан ўтказиш зарур бўлса саломатлигини тиклаш учун ёрдамлашиш. Никоҳдан ўтишда тиббий маслаҳатлар бериш. Юқумли касалликларга қарши эмлашларни ўтказиш мунтазам тиббий маслаҳатлар бериб бориш, тиббий бурчаклар ташкил этилишига ёрдамлашиш	Тиббий кўрикдан ўтказиш зарур бўлса саломатлигини тиклаш учун ёрдамлашиш. Никоҳдан ўтишда тиббий маслаҳатлар бериш. Юқумли касалликларга қарши эмлашларни ўтказиш мунтазам тиббий маслаҳатлар бериб бориш, тиббий бурчаклар ташкил этилишига ёрдамлашиш	Қариликда тиббий назоратни кучайтириш патронажни тўғри ташкил қилиш. мунтазам тиббий маслаҳатлар бериб бориш, зарурут бўлса ўз вақтида соғлигини тиклаш учун ёрдамлашиш.
Жамоада	Устоз ва тарбиячилар болаларга нисбатан эътиборли бўлишлари соғликларини кузатиб туришлари, ўсмирилик гигиеник жиҳатдан тўғри бўлишларига ёрдамлашиш. Тўғри ва рационал овқатланиш ҳамда тўғри дам олишларига кўмаклашиш. Соғлиқни сақлаш тизими ходимларини назарий ва амалий ёрдамларини ташкил қилиш.	Тиббий кўрикдан ўтишларига ёрдамлашиш, кун тартибини режим асосида бўлишини таъминлаш, Тўғри ва рационал овқатланиш ҳамда тўғри дам олишларига кўмаклашиш Соғлиқни сақлаш тизими ходимларини назарий ва амалий ёрдамларини ташкил қилиш..	Тиббий кўрикдан ўтишларига ёрдамлашиш, кун тартибини режим асосида бўлишини таъминлаш, Тўғри ва рационал овқатланиш ҳамда тўғри дам олишларига кўмаклашиш Соғлиқни сақлаш тизими ходимларини назарий ва амалий ёрдамларини ташкил қилиш.
Давлат томонидан	Хукукий меъёrlар асосида ёрдамлашиш.	Хукукий меъёrlар асосида ёрдамлашиш. Агар хомиладорлик ва тутғрук асоратли бўлса ёки фарзандлари эгизак бўлса, эрта декрет таътилига чиқариш ва таътилига қўшимча ўн икки кун қўшилишига ёрдамлашиш. Тиббий муолажа шприцларини бепул олишида ёрдамлашиш.	Хукукий меъёrlар асосида ёрдамлашиш.

Президентимизнинг «Соғлом авлод» Давлат Дастирини бажаришга доир белгилаб берган устувор йўналишлари:

1. Аҳоли тафаккурида соғлом турмуш тарзи тушунчаларини шакллантириш.

2. Ёшлар ўртасида соғлом оила тушунчасини тарғиб этиш, улар саломатлигини бир-бирига тиббий ва жисмоний жиҳатдан мослигини ўрнатиш.

3. Ҳомиладорлик ва фарзанд туғилиши пайтида «Она ва бола» саломатлигини назорат қилиш ва сақлаш, туғруқ комплексларини моддий техника асосларини мустаҳкамлаш, уларни юқори малакали мутахассислар билан таъминлаш.

4. Бир ёшгача бўлган болаларни доимий равишда патронаж қилишни таъминлаш.

5. Бир ёшдан олти ёшгача бўлган даврда болалар саломатлик кўрсаткичларини яхшилаш, уларни касалланиш сабабларини чуқур таҳлил қилиш. Мактабгача болалар боғчаларида мунтазам назорат ўрнатиш. Болаларни турли юқумли касалликларига қарши эмлаш тадбирларини доимий равишда олиб бориш.

6. Ногирон болаларни давлат томонидан химоясини кучайтириш, уларни жамиятни тўлақонли аъзолари бўлиши учун зарур шартшароитларни яратиш.

«Болалиқдан ногиронлар туғилишининг олдини олиш учун янги тугилган чақалоқлар ҳамда ҳомиладор аёлларда түфма ва бошқа патологияни барвақт аниқлаш бўйича **«Она ва бола скрининги»** Давлат тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. 1998 йил 1 апрел №140.

«Она ва бола скрининги» Давлат Дастири

Дастурнинг мақсади: Давлатимизда болалар ўлими ва ногиронлигини олдини олиш.

«Скрининг» сўзини инглиз тилидан ўзбек тилига таржима қилсак, **«коммавий саралаш»** деган маънони англатади. Тиббиётда аҳолини катта-катта гуруҳларини, яъни янги тугилган чақалоқларда ва ҳомиладор аёлларда яширин кечувчи касалликларини эрта аниқлаш ва уларга ўз вақтида керакли чора-тадбирларни қўллашга имкон беради.

Скрининг текширувларининг турлари.

1. Неонатал скрининг – бу янги туғилган чақалоқларда махсус қон таҳлили (анализи) ўтказилиб, уларда моддалар алмашинуви касалликлари аниқланади.

а) Фенилкетонурия – ирсий касаллик бўлиб, наслдан-наслга яширин ҳолда ўтади, яъни соғлом ота-онадан касал фарзанд туғилади. Агар ота-она қариндош бўлса, фарзандларини касалликка чалиниш эҳтимоли юқори бўлади. Оиласа касал фарзанд борлиги кейинги фарзанди ҳам шу касалликка чалиниш эҳтимолини оширади.

б) Гепотериоз – асосан онанинг қалқонсимон без касалликларига чалиниши. Онада қалқонсимон без касаллиги бўлса, бола туғма гепотериоз билан туғилади. Агар қариндошлиқ никоҳида ота-она касаллик генларини ташувчиси бўлса, бундай ота-оналардан туғма гепотериознинг оғир шакллари билан касалланган болалар дунёга келади. Болада туғма гепотериознинг олдини олиш мумкин. Бунинг учун аёл ҳомиладорлик вақтида ва бола кўкрак сути билан эмизилаётганда суткасига 200 мкг. Калий йодид (йодид 200) қабул қилишлари керак. Бу болада гепотериоз келиб чиқишини олдини олади. шфарзанд туғилади.

2. Пренатал скрининг – Ҳомиладорликнинг 14-20 ҳафталигида ҳомилада туғма ривожланиш нуқсонлари борлигини аниқланганда, аёл қонидан махсус биокимёвий маркерлар **АФП (алфафетопротеин), ХГ (хориогоник гонадотропин)**ни миқдори аниқланади.

Ҳомиладорлик даврида. TORCH инфекцияси бола тушиши, ўлик туғилиши, фарзанди ногирон тухилишига олиб келади. **TORCH (токсоплазмоз, орнитиоз, рубилла, цетамегаловерус, хламидия) инфекция** аниқланганда ушбу аёлларга керакли маслаҳатни ўз вақтида бериш мумкин бўлади.

3. Селектив скрининг – бу **Галактозаemia** ва **Муковицидоз** касалликларига гумон қилинган болалардан қон олиниб текширилади.

Текширишлар қачон ва қаерда ўтказилади?

Туғруқхонада чақалоқ ҳаётининг 4-5 кунлари товонидан бир неча томчи қон олиб, махсус қофозга шимдирилади. Сўнгра ушбу қофоз скрининг марказига юборилади. Скрининг марказига махсус замонавий жиҳозларда қон таҳлили ўтказилади.

Агар сизнинг фарзандингизда қон таҳлилидаги ўзгаришлар касалликларга гумон туғдирса, сиз ва болангиз поликлиникага ёки скрининг марказига қайта текшириш учун чақирилади.

Фақат қоннинг қайта таҳлили, мутахассис кўриги фарзандингиз ҳақиқатдан касал ва даволаш кераклигини аниқ айтиб беради.

Агар боланинг қон таҳлилида ўзгаришлар бўлса нима қилиш керак?

Туғма гепотериоз ва фенилкетонурия кам учрайдиган ва туғилган вақтда ўзгаришлар билинмайдиган касаллик, лекин вақт ўтиши билан бу касалликлар натижасида болада чукур ақлий заифлик келиб чиқади. Агар сизнинг болангиз қайта текширишга чақириладиган бўлса, вақтни ўтказмасдан тезда таклиф қилинган манзилга етиб боришингиз керак. Қайта қон таҳлили ва мутахассис кўриги ҳақиқатдан ҳам фарзандингиз соғлиғига муайян хавф борлигини айтиб бериши мумкин. Фарзандларимиз соғлиғи ўз қўли-мизда! Вақтни бой бермайлик.

**Аҳоли меҳнат фаолиятини амалга оширадиган жамоаларда
соғлом турмуш тарзини тарғибот ва ташвиқот қилиш юзасидан
тавсиялар**

Тарғибот ва ташвиқот мазмуни	Кутилаётган натижа
Соғлом турмуш тарзи узоқ умр кўришнинг ягона йўли эканлигини жамоа ходимлари ва таълим олувчилар мақсад қилишларига эришиш.	Аҳолининг саломатлик кўрсаткичини яхшиланишига эришилади.
Жамоанинг умумий овқатланиш жойларида мунтазам санитаия-гиёна талабларини амалга оширилишини таъминлаш.	Инсон кайфиятининг кўтарилиши, умумий овқатланиш жойларида тозалик ва озодаликка эришилади ва касалланишини олди олинади.
Ишчи-ходимлар, таълим олувчиларни тўғри ва рационал овқатланишларини ҳамда уларни эҳтиёжини қондира оладиган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишларини таъминлаш.	Аҳолини тўғри овқатланишига, камқонлик касалликларини олдини олишга эришилади.
Жамоанинг умумий овқатланиш жойларида «Таомнома» асосида мева, сабзавотлар, уларнинг шарбатлари, сут, қатик маҳсулотлари ҳамда кўкатларнинг бўлишини, уларни овқатлар билан истеъмол қилишини таъминлаш.	Аҳоли организмини витаминларга бўлган эҳтиёжини қондиришга эришилади.
Жамоанинг тиббий хонасида фаолият кўрсатувчи ҳамшираларни умумий овқатланиш (парҳезли овқат) юзасидан малакасини оширишни таъминлаш, уни умумий овқатланиш юзасидан назорат қилишига эришиш.	Озиқ-овқатларнинг сифатли, хавфсиз бўлишига ҳамда қонуний таомнома асосида овқатлар тайёрланишига эришиш.
Жамоада «Спорт – саломатлик омили» тадбирларини ўтказиб борилишини таъминлаш.	Инсонларда спорт билан шуғулланиш кўникмасининг ҳосил бўлишига эришилади.

<p>Ҳафтанинг ихтиёрий бир кунини жисмоний тарбия билан шуғулланишга ва уни тарғиб қилишга бағишилаш ҳамда спорт жамоасининг вужудга келишига эришиш.</p>	<p>Инсонлар танаси жисмоний машқлар ёрдамида чиниқишига ҳамда касалликлардан холи бўлишига эришилади.</p>
<p>Жамоа спортчиларини Вилоят, Республика ҳамда Жаҳон спорт мусобақаларида қатнашишларини таъминлаш ва уларни мунтазам рағбатлантириб бориш.</p>	<p>Спортга қизиқиш ва руҳиятнинг яхши бўлишига эришилади.</p>
<p>Таълим оловчилар ва ишчи-ходимларни қисқа танаффус вақтида нафас олишни яхшиловчи ҳамда мия фаолиятини яхшиловчи машқлар ўtkазилишига эришиш.</p>	<p>Инсон танасига кислороднинг яхши киришига ва мия фаолиятининг яхши бўлишига эришилади.</p>
<p>Жисмоний тарбия дарсларини дарс жадвалига гигиеник қоидалар асосида қўйилишини таъминлаш.</p>	<p>Кун давомида танани чарчаб қолмаслигига ҳамда инсон саломатлиги учун гигиеник талабларнинг бажарилишига эришилади.</p>
<p>Барча жамоа аъзоларининг кун тартибининг режим асосида бўлишини тарғиб қилиш ва шунга эришиш.</p>	<p>Инсон танасини иш фаолияти куни давомида бир меъёрда бўлишига эришилади.</p>
<p>Ишчи-ходимлар ва таълим оловчиларнинг руҳий мувозанатда бўлишига эришиш.</p>	<p>Кишиларни асабийлашмаслик, яхши кайфиятда бўлишига, атрофдагиларга нисбатан яхши муносабатда бўлишига эришилади.</p>
<p>Раҳбар ходимларни ҳамда ишчи-ходимлар, таълим оловчиларни муносабатларидағи бузилишларига йўл қўймаслигини таъминлаш.</p>	<p>Раҳбар ва ишчи-ходимларни, таълим оловчилар ўртасидаги муносабатни барқарор бўлишига эришиш.</p>
<p>Вақти-вақти билан жамоа психологлари ҳамда қонун ҳимоячилари билан сухбатлар ўтказиб турилишини таъминлаш.</p>	<p>Иш фаолиятида қонун талабларининг бузилишини олдини олинади.</p>

<p>Ишчи-ходимлар ва таълим олувчиларнинг мавсумий кийинишиларига ҳамда касбга хос кийинишиларига эришиш.</p>	<p>Инсон танасида ҳаво алмашинуви нормал бўлишига, турли хил заарли воситалардан ҳоли бўлишига эришилади.</p>
<p>Жамоа аъзоларининг барасини мавсумий касалликлар ва даврнинг муаммоли касалликларни билишлари ҳамда уларнинг олдини олиш чораларини билишларига эришиш.</p>	<p>Мавсумий касалликларни олдини олишга эришилади.</p>
<p>Тиббий ходимлар билан учрашув ва сухбатлар ўтказишни ҳамда жамоанинг тиббий кўриқдан ўтишларини қоида асосида бўлишини таъминлаш.</p>	<p>Соғлом турмуш тарзини амалга оширишда тиббиёт ходимларининг маслаҳатларига амал қилишига, касалликларни олдиндан аниқлаб, уни даволашга эришилади.</p>
<p>Вояга етмаган қизларни ҳамда ишчи-ходим аёлларни акушер-гениколог маслаҳатларини бериши ва тиббий кўриқдан режа асосида ўтказилишини таъминлаш.</p>	<p>Репродуктив саломатлик тўғрисидаги билимларга эга бўлишлари, геникологик касалликларни олдиндан аниқлаб уни даволашга эришилади.</p>
<p>Жамоада «Чекмаслик ва спиртли ичимлик ичмаслик – бизнинг шиоримиз» тартибини жорий қилиш.</p>	<p>Чекиши ва спиртли ичимликлар натижасида келиб чиқадиган заарли оқибатлар ҳамда касалликларнинг олдини олишга эришилади.</p>
<p>Чекувчи ва спиртли ичимлик ичувчи ходимларга нисбатан тушунтирув ишларини олиб бориш ҳамда уларни тиббий ходимлар ва психологлар сухбатида бўлишини таъминлаш.</p>	<p>Ишчи-ходимларни заарли оқибатлардан ҳоли бўлишига эришилади.</p>

<p>«Ичкиликбозлик, кашандалик ва гиёхвандликнинг заарли оқибатлари тўғрисида»ги маъruzаларини жамоанинг умумий йиғилишларида ўқилишини таъминлаш ва шу тўғрисидаги видеофильмларнинг кўрсатилишини таъминлаш.</p>	<p>Жамоа аъзоларининг ўзлари учун керакли хулосалар чиқариб олишларига эришилади.</p>
<p>ОИТС касаллигининг қандай касаллик эканлигини, юқиши йўллари, олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида давра сухбатлари ўтказиш, таълим олувчилар ўртасида савол-жавоб, викторина ўйинларини ўтказиш.</p>	<p>ОИТС касаллигининг юқишини олди олинади.</p>
<p>ОИТС касаллиги билан оғриган bemорларга беғараз ва bemиннат тиббий ёрдам кўрсатилиши тўғрисида жамоа аъзоларининг билишларини таъминлаш.</p>	<p>ОИТС касаллиги билан оғриган bemорлар бўлса, уларни тиббий муассасаларга мурожаат қилишларига эришилади.</p>
<p>Жинсий йўл орқали юқадиган бошқа касалликлар тўғрисида ва олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида жамоа аъзоларининг ҳамда таълим олувчиларнинг тиббий билим олишларини таъминлаш.</p>	<p>Жинсий йўл билан юқадиган касалликлар тўғрисида билишларига ҳамда уни олдини олиш чораларини кўришга эришилади.</p>
<p>Ишчи-ходимлар ва таълим олувчиларни ҳомиладорлик даврида эътиборли бўлиш ҳамда уларни тўғри ва рационал овқатланишларини таъминлаш.</p>	<p>Аёлларда ҳомиладорликнинг соғлом кечишига эришилади.</p>
<p>Ишчи-ходимлар ва таълим олувчи хотин-қизларни репродуктив саломатлик ва репродуктив ҳуқуқ тўғрисида билишларини таъминлаш ҳамда соғлом оиланинг шаклланишига эришиш.</p>	<p>Хотин-қизларни репродуктив соғлом бўлишларига, репродуктив ҳуқуқ тўғрисида билимга эга бўлишларига эришилади.</p>

<p>Ҳомиладор ишчи-ходим ва таълим олувчилар учун дам олиш хоналари бўлишини ва унда бўлажак оналар учун зарур маслаҳатли қўлланмалар, адабиётлар, кўргазмали расмлар, кинофильмлар кўргазмаси ҳамда мусиқалар бўлишини таъминлаш.</p>	<p>Ҳомиладорлик вақтида асаб тизими ning тинч бўлишига, бўлажак оналар учун зарур маслаҳатлар олишларига, ҳомиланинг соғлом бўлишига эришилади.</p>
<p>Жамоа ҳудудини ҳамда ўзлари яшаётган маҳалла, митти туманларни мунтазам чиқиндилардан тозалаб турилишини ва ободонлаштириш ҳамда қўкаламзорлаштириш ишларини бажарилишини таъминлаш.</p>	<p>Инсон саломатлиги учун зарур экологик тоза муҳит бўлишига эришилади.</p>
<p>Жамоада ишчи-ходим ва таълим олувчилар ўзларининг иш жойлари ҳамда ўқиш жойларини гигиеник тоза бўлишларини таъминлаш.</p>	<p>Тоза муҳит саломатлик омили эканлигини таъминлашга эришилади.</p>
<p>Раҳбар ходимлар, ишчи-ходим ва таълим олувчилар ўзларининг шахсий гигиенасини талаб даражасида бўлишини таъминлаш.</p>	<p>Тананинг мунтазам тоза бўлиши касалликни келиб чиқмаслиги учун зарур эканлигига эришилади.</p>
<p>Жамоада соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи бурчаклар ташкил этишига эришиш.</p>	<p>Инсонларни соғлом турмуш тарзи тўғрисида ахборот олишларига эришилади.</p>
<p>Жамоа аъзоларини сифатли ва мазмунли дам олишлари ҳамда меҳнат унумдорлигини юқори бўлишига эришиш.</p>	<p>«Яхши дам – меҳнатга ҳамдам» эканлигига эришилади.</p>
<p>Оммавий ахборот воситаларида мунтазам Соғлом турмуш тарзи, уни амалга ошириш йўллари тўғрисида кўрсатув ва эшиттиришлар, газета ҳамда журналларда маслаҳатли мақолалар бериб борилишига эришиш.</p>	<p>Аҳолининг соғлом турмуш тарзини амалга ошириш тўғрисидаги билимларга, соғлом оналикка, турли хил заарли одатларнинг олдини олишга, турли хил юқумли касалликларнинг олдини олишга эришилади.</p>

Маҳаллаларда ҳудуд шифокори ва ҳамширасини маънавият ва маърифат тарғиботчилари сафида бўлишлари ҳамда соғлом турмуш тарзини маҳалланинг аҳолиси ўртасида тарғиб қилиб боришиларига эришиш.	Маҳалла аҳолисини соғлом турмуш кечиришларини таъминлашга эришилади.
Тиббиёт муассасалари ходимларининг билимли фаолларидан Соғлом турмуш тарзи тарғиботчилари бригадалари ташкил этилишига эришиш.	Замонавий билимга эга Соғлом турмуш тарзи тарғиботчилари шаклланишига эришилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Турсунов С.Т, Нодиров Т.С «Соғлом турмуш тарзи» 2006 йил .
2. Мўминов X. «Тарғиботчилик ва унинг ташкилий услубий талаблари»2008йил.

Оналик ва болаликда соғлом турмуш
тарзини тарғиб қилиш ва шакллантириш