

BEMORLARNING SHAXSIY GIGIYENASI

Gapparova Gulbahor Malikovna

Bos'ton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

Shaxsiy tozalik - tozalikning bir bo'limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib aqliy va jismoniy mehnatni yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat. Tor ma'noda, badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyim-kechak, poyabzal, ko'rpa-to'shak, turar joy, ovqat tayyorlash tozalik va b. ham Shaxsiy gigiyenaga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiq joylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirlanadi, shuning uchun qo'lni bot-bot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to'g'ri parvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qo'lning tozaligiga e'tibor berish lozim. Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur.



Kuniga dush qabul qilish yaxshi odat. Uyda dush bo‘lmasa, badanning ochiq, ayniqsa, ko‘p terlaydigan joylarini, qo‘ltiq va ko‘krak ostini issiq suv bilan sovunlab yuvish lozim. O‘ringa yotishdan oldin oyoqni yuvish, agar barmoq burmalarida chaqalangan, bichilgan joylar bo‘lsa davolatish kerak.

Og‘iz bo‘shlig‘ini toza tutish faqat tishlarning sog‘lom bo‘lishini ta‘minlabgina qolmay, balki ichki a‘zoldagi kasalliklarning oldini olishda ham muhim. Tishni har kuni ertalab yuvishga, shuningdek, ovqatlangandan keyin og‘izni chayishga odatlanish kerak; agar og‘iz hidlansa, darhol vrachga ko‘rinish zarur.



- ◆ Shaxsiy gigiyena - gigiyenaning bir bo'limi bo'lib shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi.

Shaxsiy gigiyenaga umumiy gigiyena tadbirlaridan tashqari, jinsiy a'zolar parvarishi ham kiradi; buni bola balog'atga yetganida emas, aksincha, bola tug'ilganidanoq muntazam amalga oshirish kerak.

Ichki kiyim toza bo'lishi, har kuni yoki kunora paypoqni almashtirib turish Sh.g. da juda muhim; badan, kiyimkechak, turar joy, oshxona, ish joyi va boshqalarning toza bo'lishiga e'tibor berish kerak (qarang Gigiyena).

Bemorga vrach ruxsat etgan bo'lsa, haftada 1-marta uni cho'miltirish mumkin. Agar bunga ruxsat berilmasa, kundalik yuvib-tarashdan tashqari, bemor badanini qaynagan suv yoki maxsus eritmalarga ho'llangan latta bilan artib turiladi. Bemor qattiq terlasa, kiyimi bot-bot almashtirilib, badani quruq sochiqqa artiladi (badani doim quruq va toza turishi kerak).



Yuz, bo'yin va gavdaning yuqori qismini kunda yuvib turish, qo'lni har safar ovqatlanishdan oldin yuvish kerak. O'rnidan turmaydigan bemorlar oyog'ini karavot ustiga tog'ora qo'yib, haftada 2-3 marta yuviladi. Og'ir yotgan bemorlarning jinsiy a'zolari va orqa chik>)run teshigi sohasi har gal hojatdan keyin yuvib turiladi.



Ich ketganda darhol kleyonka va choyshab (lozim bo'lsa kiyimlarni ham) almashtiriladi va orqa peshov sovunlab yuviladi. Sochni har kuni iliq suv bilan namlab tarab, toza tutiladi. Tirnoqlari vaqt-vaqti bilan olib turiladi.



Bemor tishini kuniga 2 mahal yuvib, har gal ovqatlangandan keyin og'zini chayib turishi lozim. Og'ir yotgan bemorlar tishi 0,5% li soda yoki margansovkaning kuchsiz eritmasiga namlangan paxta bilan artiladi. Quloqlar iliq suv va sovun bilan yuvib turiladi, unda chirk yig'ilib qolsa, 3% li vodorod peroksid eritmasidan bir necha tomchi tomizib, so'ngra paxta pilikcha yordamida ehtiyotlik bilan olinadi.

Quloqni tozalaganda gugurt cho'pi, soch to'g'nog'ichi va boshqalardan foydalanish yaramaydi, aks hodda quloq pardasini teshib yuborish mumkin. Ko'zdan kiprik va qovoqlarning yopishib qolishiga sabab bo'ladigan suyuqlik ajraganda (ko'proq bolalarda) ertalab yuvintirish vaqtida ko'zni ehtiyotlik bilan iliq suvda paxta bo'lakchasi bilan yuviladi. Burundan suyuqlik oqqanda yoki qaloq hosil bo'lganda uni vazelin moyi yoki glitserin tomizib yumshatiladi va paxta pilik bilan asta tozalanadi. Yotgan bemorlarga tuvak va siydikdon tutiladi, u oldin tozalab yuviladi va dezinfeksiyalanadi. Bemorning haroratini ertalab va kechqurun o'lchab, yozib qo'yish juda muhim, chunki haroratning o'zgarishiga qarab, kasallikning qanday o'tayotganini va davolash nafini bilsa bo'ladi.

Qabulxona bo'limining tibbiyot hamshirasi bemorni sanitariya tozalovidan o'tkazishdan oldin uning badan terisini ko'zdan kechiradi. «Pedikulyoz» (bitliqilik)ni aniqlaydi. Bitlar boshda, chov va kiyim choklarida uchrashi mumkin. Bitlar 1,5 m m .dan 4 m m gacha o'lchovda bo'ladi, tuxumlari esa 0,6 — 1 mm dankam bo'lmaydi, sirkalar uzunchoq shaklda bo'lib, soch tanasining ildiz qismiga yopishqoq moddasi bilan yopishib oladi.

Bosh va kiyim bitlari og'ir yuqumli kasalliklar — toshmali hamda qaytalama tifning tashuvchisi hisoblanadi. Shuning uchun tibbiyot hamshirasi bit yoki sirka aniqlanganda zudlik bilan dezinfeksiya o'tkazishi zarur. Pedikulyoz aniqlanganda tibbiyot hamshirasining harakat algoritmi: 1. Hamshira ro'mol, xalat, qo'lqop kiyadi. 2. Bemorni kleyonka solingan kushetkaga o'tqazadi (agar uning ahvoli yengil bo'lsa). 3. Bemorga bajariladigan muolajaning zarurligini tushuntiradi. 4. Bemor sochlariga pedikulyozga qarshi vosita bilan ishlov beradi. 5. Bemor boshini 20 daqiqa ro'mol bilan o'rab qo'yadi. 6. Bemorsochi iliq suv bilan yuvilib, artiladi va 10— 15 daqiqa

davomida mayda tishli taroqda taraladi. 7. Kiyimlar zararsizlantirish uchun qopga joylanadi (tibbiyot hamshirasining xalati ham). 8. Qo'lqoplar yechilib, qo'llar yuviladi. Gigiyenik vanna va dash qabul qilish. Bemor ahvolidan kelib chiqqan holda sanitariya tozalovi to'liq (vanna, dush) yoki qisman (artish, yuvintirish) bolishi mumkin. Muolaja algoritmi: 1. Hamshira qo'lqop kiyadi. 2. Yuvinish xonasi tayyorlanadi (harorati 25—28 °C darajada). 3. Vanna sathi mochalka yoki cho'tka yordamida sovun bilan tozalanadi. So'ng 0,5% li xlorli ohak, yoki 2% li xloramin (B) eritmasi yordamida zararsizlantirilib, keyin issiq suv bilan chayiladi. 4. Vanna teshigi tiqin bilan berkitilib, suv bilan to'ldiriladi (harorat 35-37 °C bo'lishi kerak). 5. Bemorga vannada qulay holatni egallashiga yordam beriladi, suv sathi to'sh suyagigacha bo'lib, sirpanib ketmaslik uchun oyoq tagiga moslama qolyiladi. 6. Qo'lqoplar yangilanadi. 7. Bemorning boshi yuviladi, tanasining ko'p terlaydigan qismlari (qo'ltiq osti, ko'krak osti bezlari, chov sohasi)ni mochalka yordamida yuviladi. 8. Vanna qabul qilish muddati 20 - 25 daqqa.

SHAXSIY GIGIYENA

- ▶ SHAXSIY GIGIYENA -Shaxsiy gigiyena har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'ib aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iboratdir.
- ▶ Tor ma'noda teri, soch, tirnoq, tishlar, kiyim - kechak, poyabzal, ko'rpa -to'shak, turar joy, ovqat tayyorlash gigiyenasi ham shaxsiy gigiyenasiga kiradi.
- ▶ Birinchi navbatda badanni ozoda saqlashga e'tibor berrish zarur. Ayniqsa badanning ochiq joylari, shuningdek tirnoq osti tez irlanadi, shuning uchun qollarni tez-tez sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to'g'ri parvarish qilishda juda ahamiyat berish zarur.



9. Bemorning vannadan chiqishiga yordam berib, badani yumshoq sochiq bilan quritib artiladi va kiyintiriladi. 10. Vanna ichidagi suv oqizib yuborilgach, zararsizlantiruvchi modda bilan chayib, issiq suv bilan yuviladi. 11. Mochalkalar 30 daqiqacha 3% li xloramin eritmasiga solib qo'yiladi, so'ng chayib quruq holda yopiq



idishda saqlanadi. 12. Vannaxona tozalanadi, qo'lqop yechiladi. Gigiyenik dush qabul qilish uchun bemor vanna ichiga qo'yilgan stul yoki maxsus moslamaga o'tqaziladi va muolaja yuqoridagi tartibda olib boriladi. Qisman tozalash uchun hamshira qo'lga qo'lqop kiyadi. Bemorning tagiga kleyonka solib, tanasini artish uchun nam- langan oqliq tayyorlaydi. Avval tananing oldingi qismi: ko'krak, qo'llar, qo'litiq osti sohasi artiladi, so'ngra kurak artilib, choyshabga o'rab qo'yiladi. Xuddi shu tarzda qorin, oyoqlar, yelka sohalari artiladi. Muolaja oxirida kleyonka yig'iladi, qo'lqop yechiladi. Muolaja davomida hamshira ishtirok etishi shart.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Zokirova K.O', Toxtamatova D.O' «Hamshiralik ishi asoslari». Toshkent, 2019 yil.
2. Tolkachyova O.V., Zinkovskaya I.V. «Основы сестринского дела». Toshkent, CHO'lpon nashriyoti, 2012 yil.
3. Inomov K.S. «Hamshiralik ishi asoslari». Toshkent, O'zbekiston milliy nashriyoti, 2007 yil