



ЁШЛАР МАҚСАДЛИ ГУРУҲИДА САЛОМАТЛИК ДАРАЖАСИНИ САҚЛАШДА ОИЛАВИЙ ТИББИЁТНИНГ ЎРНИ

Нозима Нуриллаевна Файзиева, т.ф.н., доцент

Алфраганус университети нодавлат олий таълим ташкилоти

Аннотация. Ёшлар мақсадли гуруҳида саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, саломатликни бошқариш масалалари Янги Ўзбекистон учун муҳим стратегик йўналишлардан бири бўлиб белгиланди. Ёшлар касалликлардан холи бўлган ва шу сабабли ўз саломатлигига лоқайд қарайдиган гуруҳлардан бири бўлиб, саломатлик тушунчасини оила даражасида шакллантириш муҳим аҳамиятга эгадир.

Калим сўзлар: саломатлик, ёшлар, оила, саломатликни бошқариш.

Аннотация. Вопросы поддержания и укрепления здоровья в целевой группе молодежь были определены как одно из стратегических направлений деятельности развития современного Узбекистана. Молодежь - одна из тех групп, которые необременены болезнями и поэтому в большей части пренебрегают собственным здоровьем, где важно формирование концепции здоровья на уровне семьи.

Ключевые слова: Здоровье, Молодежь, Семья, Управление здравоохранением.

Annotation. In the youth target group, the issues of maintaining and strengthening health and health management were established as one of the strategic directions for the new Uzbekistan. Young people are one of those groups that are free from diseases and therefore neglect their own health, and it is important to formulate the concept of Health at the family level.

Keywords: Health, Youth, Family, Health Management.

Ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш оммавий тадбирларини ташкиллаштириш билан бир қаторда оила даражасида юқумли



бўлмаган касалликлар хавф омилларини эрта аниқлаш ва уларни салбий таъсирларини ўз вақтида бартараф этиш, тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзи тамойиллари ва жисмоний фаоллик масалаларида масаҳатлар бериш бўйича индивидуал профилактик тадбирларни ташкиллаштиришни алгоритм тариқасида ёритиб бериш зарурати келиб чикди. Бунда: ёшлар ўртасида шахсий ва жамоат гигиенаси, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда иштирок этиш, тиббий кўриклардан ўтказиш орқали юқумли бўлмаган касалликлар хавф омилларини аниқлаш ва маслаҳат бериш; соғлом овқатланиш тамойиллари, жисмоний фаоллик асослари, шахсий гигиенанинг аҳамияти, тамаки ва алкоголь маҳсулотлари истеъмол қилинишини олдини олиш бўйича тарғибот тадбирларини ташкил этиш ва амалга ошириш; имкониятлардан фойдаланиб ҳамда соҳа мутахассисларини жалб қилган ҳолда хавф омилларини эрта аниқлаш мақсадида «чек-ап»-мақсадли скрининг тадбирларини ўтказиш; юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш борасида профилактик тадбирларни ташкил этиш, ҳудудда фаолият кўрсатаётган корхона, ташкилотлар рўйхатини шакллантириш, улар тадбирларни амалга ошириш; ҳудуддаги тиббиёт муассасалари томонидан соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича тарғибот тадбирлари ўтказилишини назоратга олиш; аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, овқатланиш тамойилларига қилиш, жисмоний фаолликни қўллаб-қувватлаш, тамаки ва алкоголь маҳсулотлари истеъмол қилинишига қарши курашишда оммавий тарғибот тадбирларини ташкиллаштиришда, мутасадди ҳамкор ташкилотлар билан узвий ҳамкорликда фаолият юритилишини таъминлаш зарурдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш таъмойиллари

Оилавий шифокор ва ўрта тиббиёт ходимлари валеология асослари, кинезиология, диетология, нутрициология, шахслараро мулоқот каби йўналишлар билан бир қаторда, юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва уларнинг хавф омилларини аниқлаш юзасидан махсус курсларда ўқитилиши керак. Ушбу курслар қуйидаги маълумотларни



тўлақонли камраболиши керак: «Соғлом овқатланиш» кўникмаларига ўргатиш; бирламчи тиббий санитария муассасалари ва маҳаллаларда «Профилактика мактаби» машғулотларни ташкиллаштириш ва ўтказиш; аҳолига жисмоний фаоллик машқларини ўргатиш ва амалга ошириш; тамаки ва алкоголь маҳсулотлари истеъмолидан воз кечиш бўйича маслаҳат бериш.

Соғлом турмуш тарзи тарғиботи бўйича куйидаги тадбирларни ҳафта кунларини инобатга олган ҳолда ташкиллаштириш:

ҳар душанба куни - «Стрессларга қарши кураш куни»да оилавий поликлиника, оилавий шифокорлик пунктидаги тиббий ходимлар томонидан маҳаллалар, корхона ва муассасаларда стрессларнинг организмга салбий таъсири ва улар оқибатида келиб чиқадиган касалликлар профилактикаси бўйича суҳбатлар, машғулот, викторина, оммавий ахборот воситаларида чиқишлар;

ҳар сешанба куни - «Туз ва шакарни чеклаш куни»да туз ва шакарни суистеъмол қилинишининг салбий оқибатлари бўйича суҳбат, машғулот, викторина ва турли кўргазмали чиқишлар;

ҳар чоршанба куни - «Тамакисиз кун» да таълим муассасалари, аҳоли кўп тўпланадиган манзилларда «Биз тамакисиз ҳудуд учун овоз берамиз» акциялари, ёшлар орасида жисмоний фаоллик тадбирларини (марафон, мусобақа, оммавий гимнастика ва бошқалар);

ҳар пайшанба куни - «Соғлом овқатланиш куни»да ҳудуддаги маҳаллалар, таълим муассасалари, корхона ва муассасаларда «Соғлом овқатланиш ярмаркаси»;

ҳар жума куни - «Пиёда юриш куни»да «Саломатлик учун 5 минг қадам» акциялари;

ҳар шанба куни - «Саломатлик куни»да муассаса ва корхоналар ҳамда кенг жамоатчилик ва бевосита аҳолини жалб қилган ҳолда «5 км.га фаол юриш» билан биргаликда «Саломатлик стартлари», «Оммавий гимнастика», «Велосайр» каби жисмоний фаоллик бўйича оммавий тадбирлар.

Шу билан биргаликда, режага мувофиқ аҳоли кўп тўпланадиган



манзиллар (хиёбон, истироҳат боғлари, бозор, гастроним, супермаркет), маҳалла, корхона ва муассасалар, таълим муассасаларида «Саломатлик майдончалари» ва турли хил кўринишдаги тарғибот тадбирлари амалга ошириб борилади.

Саломатлик даражасини аниқлаш алгоритми нафақат аҳоли соғлиғига таъсир қилувчи омилларни тушунишга, балки профилактика ва даволаш чоратадбирларини самарали ташкил этишга ҳам ёрдам беради. Алгоритмни доимий равишда янгилаш ва технологик ечимлар билан бойитиш орқали аҳоли саломатлигини яхшилашга сезиларли ҳисса қўшиш мумкин.

Пациентни кузатиш алгоритми

1. Тиббий бригада мутахассиси ва ёки бирламчи тиббий ёрдам муассасаси мутахассиси томонидан зарурий лаборатор текширувлар: қон, сийдикнинг умумий таҳлили, қондаги глюкоза, холестерин ва протромбин индекси (ПТИ)нинг натижалари, шунингдек зарурият бўлса инструментал текширишларга жўнатилади ва текширув натижаси хулосалари бўлиши керак.

2. Овқатланиш бўйича маълумот – овқатланиш режимига риоя қилиш, кунига неча марта овқатланади, озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати, суюқлик қабул қилиши;

3. Жисмоний фаоллик – соғломлаштириш жисмоний машқлар мавжудлиги, уларнинг давомийлиги, интенсивлиги, мунтазамлиги, самарадорлиги, жисмоний машқлар билан шуғулланиш стажи, соғломлаштириш юкламалардан ташқари кундалик жисмоний машқлар;

4. Стресс даражаси – стресснинг частотаси ва кучи, стрессга чидамлиги (мижозни асабийлаштириш, ташвишга солиш, ғазаблантириш осонми), стрессга қарши чоралар мавжудлиги ва уларнинг самарадорлиги;

5. Уйқу – кундалик уйқунинг давомийлиги, уйқунинг сифати (бедорлик ёки нотинч уйқу);

6. Зарарли одатлар - зарарли одатларнинг мавжудлиги, ва қанча вақтдан бери мавжудлиги (стажи), улардан воз кечиш истаги;



7. Кун тартиби – кундалик иш режасининг мавжудлиги, уни бажариш даражаси, меҳнат ва дам олиш, уйқу ва бедорликнинг алмашиб туриши ва ўз вақтида бўлиши;

8. Меҳнат фаолияти – касбининг тури, ақлий ва жисмоний меҳнатнинг мувозанати, меҳнат шароитлари, иш жойидаги руҳий муҳит;

а) Тиббий анамнез йиғиш – тасдиқланган касалликларнинг мавжудлиги;

б) Қўшимча усуллардан фойдаланган ҳолда саломатлик миқдори ва сифатини аниқлаш (Апанасенко бўйича жисмоний саломатлик даражасини аниқлаш, юрак-қон томир тизимининг функционал синамалари (чидамлилиқ коэффициентлари));

с) Овқатланиш, жисмоний фаоллик, психоэмоционал ҳолат ва репродуктив – жинсий саломатлик масалаларини ўз ичига олган тадқиқотлар натижалари бўйича индивидуал соғломлаштириш дастурларини тузиш;

д) соғломлаштириш дастурларига амал қилиш бўйича мижоз билан телефон орқали қайтар алоқа ўрнатиш;

е) ўзгаришлар динамикасини назорат қилиш учун қайта қабулни тайинлаш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Иргашев Ш.Б. Валеология превентив тиббиётнинг асоси. Дарслик, Тошкент 2023 г.
2. Irgashev Sh.B., Fayziyeva N.N. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishni zamonaviy yondoshuvlar-algoritm orqali qo'llash. Uslubiy tavsiyanoma, 2024 y.