

АХОЛИ ОРАСИДА GIGIYENA QOIDALARIGA RIOYA QILMASLIK NATIJASIDA KELIB CHIQADIGAN ASORATLAR VA ULARNI OLDINI OLISH

Baxriddinov Azimjon:

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya : Mazkur maqolada gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik oqibatida yuzaga keladigan sog'liq muammolari, infeksiyon kasalliklar, epidemiologik xavf va ularning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari tahlil qilinadi. Gigiyenik bilimlarning pastligi, sanitariya madaniyatining yetishmasligi va gigiyenaga befarqlik ko'plab xavfli kasalliklarning keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Maqolada ayni holatlarni tibbiy, ijtimoiy va statistika nuqtai nazaridan tahlil qilgan holda, profilaktik chora-tadbirlar va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarbligi yoritiladi.

Kalit so'zlar: gigiyena, sanitariya, infeksiyon kasalliklar, parazitlar infeksiyalar, viruslar, ichak kasalliklari, bolalar salomatligi, epidemiyalar, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Gigiyena – inson salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan fan bo'lib, uning amaliy ahamiyati nihoyatda yuqoridir. Aholi orasida gigiyenik bilim va ko'nikmalar yetishmasligi, sanitariya qoidalariga amal qilmaslik, oddiy tozalikka befarqlik sog'liq uchun xavfli bo'lgan ko'plab holatlarga olib keladi. Ayniqsa, jamoat joylari, maktablar, kasalxonalar, bozorlarda gigiyena qoidalariga amal qilinmasligi katta ijtimoiy xavf tug'diradi.

O'zbekiston Respublikasida ham gigiyena va sanitariya madaniyatining ahamiyati ortib borayotgan bo'lsa-da, ayrim hududlarda bu borada muammolar saqlanib qolmoqda. Aholining ma'lum qismi orasida hali ham tozalikka e'tiborsizlik, axlatni belgilangan joyga tashlamaslik, shaxsiy gigiyena vositalaridan foydalanmaslik hollari uchraydi. Ushbu maqolada ana shu muammolar va ularning oqibatlari tahlil qilinadi.

Gigiyena qoidalariga amal qilmaslik natijasida kelib chiqadigan asosiy kasalliklar

Ichak infeksiyalari (dizenteriya, salmonellyoz, rotavirus, enterovirus):

Ichak orqali yuqadigan infeksiyalar gigiyena qoidalariga rioya qilinmasligi natijasida eng ko'p uchraydigan kasalliklar sirasiga kiradi. Kir qo'llar, yuvilmagan sabzavot-mevalar, iflos ichimlik suvi ushbu kasalliklar uchun asosiy manbadir. Bolalar bu kasalliklarga ko'proq chalinadi va og'ir asoratlari bilan kechishi mumkin.

Parazitar kasalliklar (askaridoz, giardioz, enterobioz):

Shaxsiy gigiyenaga e'tiborsizlik – ayniqsa qo'l yuvmaslik, iflos ovqat iste'mol qilish – parazitar kasalliklarning keng tarqalishiga sabab bo'ladi. Bunday kasalliklar bolalarda o'sish sekinlashuvi, kamqonlik, immunitetning pasayishi kabi asoratlarni chaqiradi.

Teri kasalliklari (dermatit, impetigo, qo'ziqorin infeksiyalari):

Kundalik yuvinmaslik, toza kiyim kiymaslik, iflos suvda cho'milish, gigiyena vositalarini birgalikda ishlatish orqali yuqadi. Bu kasalliklar tez tarqaladi va davolash jarayoni uzoq davom etadi.

Virusli infeksiyalar (gripp, COVID-19, gepatit A):

Jamoat joylarida qo'l yuvmaslik, niqob taqmaslik, aksirishda gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik virusli kasalliklarning tez tarqalishiga sabab bo'ladi. COVID-19 pandemiyasi aynan gigiyenaning muhimligini global miqyosda yana bir bor isbotladi.

Gigiyenik madaniyatning pastligi oqibatlarini

Yuqori kasallanish darajasi: Gigiyena darajasining pastligi kasalliklar statistikasi ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, bolalar va keksalar orasida infeksiyon kasalliklar yuqori bo'ladi.

Sog'liqni saqlash tizimiga yuklama: Gigiyenaga amal qilinmasligi natijasida kasalliklar ko'payadi, bu esa poliklinika va shifoxonalarda bemorlar sonining ortishiga olib keladi.

Ijtimoiy-iqtisodiy yo'qotishlar: Ishchilar va o'quvchilarning kasallik tufayli ishdan, o'qishdan qolishi, davolanish xarajatlari davlat va oilaviy byudjetga salbiy ta'sir qiladi.

Профилактика va oldini olish choralari

Shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish:

Qo'lni muntazam yuvish, shaxsiy gigiyena vositalaridan (sochiq, tish cho'tkasi, tirnoq qaychisi) faqat o'ziga xos foydalanish, tish va og'iz tozaligi, tanani muntazam yuvish — kasalliklarning oldini olishda eng muhim qadamdir.

Ovqatlanish gigiyenasi:

Ovqatdan oldin va hojatdan so'ng qo'l yuvish, yuvilmagan meva-sabzavot iste'mol qilmaslik, suvni faqat qaynatib ichish, oshxonalarda tozalikni ta'minlash – o'ta muhim gigiyenik talabdir.

Atrof-muhit sanitariyasi:

Axlatni vaqtida olib chiqish, maxsus idishlardan foydalanish, iflos suvlarni to'g'ri yo'qotish, uy va mahallalarda tozalikni saqlash epidemik xavfni kamaytiradi.

Ta'lim-tarbiyada gigiyenaning o'rni:

Maktabgacha va maktab ta'lim muassasalarida bolalarga gigiyena haqida muntazam tushuntirish berish, ularni gigiyena qoidalariga amal qilishga o'rgatish zarur. Ta'lim tizimida gigiyenaga oid mashg'ulotlarni joriy etish foydalidir.

Davlat nazorati va jamoatchilik faolligi:

Sanitariya-epidemiologiya xizmati faoliyatini kuchaytirish, gigiyena buzilishiga nisbatan jazo choralari qo'llash, jamoatchilik nazoratini tashkil etish muhim hisoblanadi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilmaslikning maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarga ta'siri:

Gigiyena qoidalari nafaqat umumiy sog'liqni saqlash uchun muhim, balki bolalarda sog'lom rivojlanishning ham asosi hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar gigiyenik odatlarni to'g'ri shakllantirishga muhtoj. Qo'lni yuvmaslik, iflos suvdan foydalanish yoki shaxsiy gigiyena vositalarini bo'lishish kabi oddiy xatolar bolalarda ichak infeksiyalari, parazitlar kasalliklari, teri va ko'z kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Bolalarda tez-tez uchraydigan gigiyenik sabablarga bog‘liq kasalliklar quyidagilar:

Enterobioz (gijjalar) – iflos qo‘l orqali tuxumchalar yutilganda paydo bo‘ladi;

Kon’yunktivit – ko‘zni iflos qo‘l bilan ishqalashdan kelib chiqadi;

Dizenteriya va salmonellyoz – iflos suv yoki yuvilmagan meva-sabzavot iste’moli natijasida;

Teri kasalliklari – terining gigiyenaga amal qilinmagan holatlarda yallig‘lanishi.

Bu yoshdagi bolalarda gigiyenaga amal qilmaslikning asoratlari nafaqat jismoniy, balki kognitiv rivojlanishga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq davom etuvchi kasalliklar maktabga qatnashish, bilim olish, diqqat-e’tiborni jamlashga xalaqit beradi.

Profilaktika choralariga bolalar bog‘chalari va maktablarda gigiyenik ta’lim berish, ota-onalar va tarbiyachilarni gigiyena bo‘yicha ma’lumotli qilish, qo‘l yuvish sharoitlarini yaratish (suv, sovun, salfetka) kiradi. Shuningdek, gigiyena mashg‘ulotlarini interaktiv uslubda o‘rgatish (rasmlar, qo‘shiq va o‘yinlar orqali) juda samarali bo‘ladi.

Gigiyena faqat kasalliklarning oldini olish vositasi emas, balki ijtimoiy muhitda to‘g‘ri munosabat o‘rnatish uchun ham muhim. Shaxsiy gigiyenaga e’tibor bermaydigan insonlar ko‘pincha jamiyat tomonidan yakkalashadi, ijtimoiy aloqalari cheklanadi va bu esa ularda psixologik muammolar – o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy xavotir, hatto depressiyaga olib kelishi mumkin.

Masalan, doimiy ravishda yuvinmaslik yoki kiyimlarini toza tutmaslik, nafaqat teri kasalliklariga olib keladi, balki ish joyida, maktabda yoki jamoada salbiy taassurot uyg‘otadi. Ayniqsa, o‘smir yoshdagi bolalar orasida bunday muammolar o‘z-o‘zini qadrlash darajasining pasayishiga olib keladi.

Bu holatda profilaktik choralar:

maktab va jamoat joylarida gigiyena bo‘yicha psixologik treninglar o‘tkazish;

sog‘lom turmush tarzining psixologik foydasini tushuntirish;

ijtimoiy yordamga muhtoj qatlamlarga gigiyena vositalari bilan yordam berish;

gigiyenik madaniyatni oiladan boshlab shakllantirish zarur.

Атроф-муhit gigiyenasi va sanitariya holatining aholi salomatligiga ta'siri

Aholining umumiy gigiyenasi nafaqat shaxsiy gigiyena bilan, balki atroф-муhit gigiyenasi bilan ham chambarchas bog'liq. Ifloslangan suv manbalari, chiqindilarning to'planib qolishi, havo ifloslanishi va yomon sanitariya holati keng tarqalgan yuqumli kasalliklarning tarqalishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, qishloq hududlarida kanalizatsiya tizimlarining yetarli emasligi ichak infeksiyalarining yuqori darajada bo'lishiga olib keladi.

Bunday muhitda quyidagi kasalliklar keng tarqalgan:

Gepatit A – iflos suv orqali yuqadi;

Tif va paratif – sanitariya qoidalari buzilganda;

Ich ketish va dizenteriya – yuvilmagan ovqatlar, idish-tovoqlar sababli;

Teri va zamburug'li kasalliklar – ho'l, iflos muhitda ko'proq uchraydi.

Oldini olish uchun:

ichimlik suvi sifatini doimiy nazorat qilish;

chiqindilarni vaqtida to'plash va yo'q qilish tizimini yo'lga qo'yish;

dezinfektsiya va sanitariya ishlari olib borish;

mahalliy hokimiyatlar tomonidan sanitariya nazoratini kuchaytirish zarur.

Gigiyenik qoidalarga amal qilish – sog'liq asosi, aholining uzoq va faol umr kechirishi uchun kafolatdir. Har bir fuqaro gigiyena qoidalariga rioya qilsa, infeksiyon kasalliklarning kamayishi, sog'liqni saqlash tizimiga yuklamaning pasayishi va jamiyatda sog'lom turmush tarzining shakllanishi ta'minlanadi. Shu bois gigiyena madaniyatini targ'ib qilish, ayniqsa yoshlarda toza hayot tarzini shakllantirish bugungi kunning muhim vazifasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. WHO. Hygiene and Health. www.who.int
2. CDC. Personal Hygiene Recommendations. www.cdc.gov
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Gigiyena bo'yicha qo'llanma.
4. Мусаев А.Ш. Гигиена ва санитария асослари. Тошкент, 2021.

5. WHO. Water, Sanitation and Hygiene.
6. UNICEF. Global Handwashing Day Reports.
7. Tibbiyot Akademiyasi gigiyena fakulteti materiallari.
8. "O'zbekiston sog'lom avlod uchun" jamg'armasi nashrlari.
9. Jahon banki. O'zbekistonda suv va sanitariya holati bo'yicha hisobot.
10. Harrison's Principles of Internal Medicine, 20th ed