

TIBBIYOT XODIMLARINING SOG'LOM TURMUSH TARZINI REJALASHTIRISH BO'YICHA VAZIFALARI (TALABALAR O'RTASIDA HAM)

Jurayeva Nilufar Azimjonovna

Andijon viloyati Baliqchi tunani Baliqchi Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatlik texnikumi “Jamiyat sogliqni saqlash va tibbiy statistika” fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Respublikamiz mustaqillikka erishgach ijtimoiy-siyosiy hayotning barcha jabhalarida tub islohotlar amalga oshirila boshlandi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga ko'ra muassasalarni yuqori malakali mutaxassislar bilan ta'minlashda pedagogik faoliyatning nufuzi va ijtimoiy maqomi ortyapti.

Bu mamlakatimizning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti, istiqboli, jamiyat ehtiyojidan kelib chiqqan holda amalga oshirilayotir. Sog'lom avlod, farzandlarimizni har jihatdan yetuk va barkamol insonlar qilib voyaga yetkazish, ularga kelajagimiz egalari deb qarash, yurt kelajagiga bevosita daxldor masala sifatida istiqloq siyosatining uzviy qismiga aylangani ham mohiyat-e'tibori bilan shu ezgu maqsadga xizmat qiladi. Har bir mamlakat aholisi salomat bo'lishi uchun obyektiv omillardan moddiy ta'minlanganlik va tabiatning tozaligi zarur bo'lsa, subyektiv omillardan sog'lom turmush tarzi, tibbiy ongning shakllanganligi va yoshlarni hayotga tayyorlab borishning takomillashganligi asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, tibbiyot xodimlari va yoshlar, kun tartibi, gigiena.*

KIRISH

Huquqiy demokratik jamiyatni qurish yo'lidan sobitqadamlik bilan borayotgan Respublikamizda jamiyat hayotining barcha jabhalarida mustahkam ijtimoiy-huquqiy asoslar yaratilmoqda. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdek muhim va murakkab masala o'zining mustahkam ijtimoiy-huquqiy asoslariga ega bo'lmog'i lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni keng ko'lamli jarayon bo'lganligi tufayli, uni amalga oshirishda, hayotiy va tarixiy sinovlardan o'tgan qator tamoyillarga amal qilish, shubhasiz uning samaradorligini oshirishga olib keladi. Keyingi yillarda sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish va sog'lom avlod davlat dasturlarida, shuningdek, bolalar sportini rivojlantirish, aholini ommaviy sport mashg'ulotlariga jalb qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ayollar va o'sib kelayotgan avlod salomatligini mustahkamlash borasida chiqarilgan farmon va qarorlarda respublikamiz aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish tamoyillari va mexanizmlari ishlab chiqilib, hayotga tadbiiq etilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODIKASI

O‘zbekistonda tug‘ilish ko‘p bo‘lganligi va aholining anchagina qismini bolalar tashkil etganligi uchun onalar va bolalar salomatligi muhofazasi hamisha eng muhim va dolzarb masalalardan biri bo‘lib keldi. Onalar va bolalar sog‘lig‘ini saqlash, ularga tibbiy yordam ko‘rsatish ishlarini uyushtirish va rivojlantirishda tibbiyot oliy o‘quv yurtlarining pediatriya, akusherlik va ginekologiya kafedralari, shuningdek, ixtisoslashgan ilmiy tadqiqot institutlari faoliyat ko‘rsatmoqda. Onalikni muhofaza qiluvchi va ixtisoslashgan pediatriya yordami ko‘rsatuvchi muassasalar tarmog‘i kengaydi.

Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda ayollar umrining davomiyligi 73 yoshgacha uzaydi. Xuddi shunday vaziyat erkaklarda ham kuzatilmoqda, O‘zbekistonda erkaklar umrining davomiyligi 1990-yildagi 66 yoshdan 68 yoshgacha ko‘tarildi.

Respublikada onalar va bolalar sog‘lig‘ini muhofaza qilish ishlariga keng ahamiyat berildi. Bolalikdan nogironlar tug‘ilishining oldini olish uchun yangi tug‘ilgan chaqaloqlar hamda homilador ayollarda tug‘ma va boshqa patologiyalarni barvaqt aniqlash bo‘- yicha “Ona va bola skriningi” davlat tizimini tashkil etish to‘g‘risida» (01.04.98-y) Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori qabul qilinganligi bu soha rivojiga salmoqli hissa qo‘shdi.

Ayollarni o‘z vaqtida tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish va sog‘lomlashtirish natijasida bolalar o‘limi 1000 ta tug‘ilgan bolaga nisbatan 1991-yilda 51,4 dan 1999-yilda 20,2 ga kamaydi. Onalar o‘limi 100 000 tirik tug‘ilgan bolaga nisbatan 1991-yilda 65,3 dan 1999-yilda 31,0 ga kamaydi. “Sog‘lom avlod uchun” xalqaro xayriya jamg‘armasini tuzish to‘g‘risidagi Farmon, Respublika Vazirlar Mahkamasining ushbu jamg‘arma faoliyatini tashkil etish, davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash borasidagi qator qarorlari mamlakatimizda onalik va bolalikni muhofaza etishda muhim ahamiyatga egadir. «Sog‘lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg‘armasi tashkil etilgandan buyon onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish borasida o‘zining muhim hissasini qo‘shib kelmoqda. Vazirlar Mahkamasining 1996-yil 22-fevraldagi «O‘zbekiston Respublikasida tibbiy-ijtimoiy tizimni tashkil etish to‘g‘risida»gi 71-sonli qarori asosida faoliyat olib borayotgan jamg‘armaga qarashli tibbiyijtimoiy patronaj bo‘limlarining ishi diqqat-e’tiborga molik. Mamlakatimizdagi har bir viloyatda va Toshkent shahrida 15 ta «Avtoambulans»lar, ya’ni, kichik ko‘chma poliklinikalar aholiga samarali xizmat ko‘rsatmoqda. «Bolalikdan nogironlar tug‘ilishining oldini olish uchun yangi tug‘ilgan chaqaloqlar hamda homilador ayollarda tug‘ma va boshqa patologiyalarni barvaqt aniqlash bo‘yicha» «Ona va bola skriningi» davlat tizimini tashkil etish to‘g‘risida»gi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil 1-apreldagi 140-sonli qarorini bajarish borasida ham faoliyat olib borilmoqda. Mamlakatimizda bu tizim barpo etilishidan asosiy maqsad – tug‘ma nogironlikning oldini olishdan iboratdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda: sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi; sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi; sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar kiradi.

Talabalar, sizningcha, sog'lom turmush tarzi nima savoliga sog'lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish 4,5%, jismoniy faoliyat 0,5%, ish va dam olish tartibi 2%, zararli odatlarning yo'qligi 6,5%, keltirilgan barcha variantlarga 86,5% deb javob berilgan. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi asoslariga rioya qilish tufayli o'zimga bo'lgan ishonchim va tanamdagi jismoniy holatim yaxshilanadi savoli to'liq qushilaman 66,5%, men qisman roziman 26%, javob berishga qiynalaman 3%, qisman rozi emasman 3%, umuman rozi emasman 1,5% ni tashkil etdi. Sog'lom turmush tarzi inson organizmidagi turli kasalliklarning shakllanishiga to'siq bo'luvchi asosiy sabablardan biridir. Adabiyotlarda keltirilishicha, inson salomaligi 50-60%i turmush tarziga bog'liq.

Har qanday zararli odatlar organizmdagi turli surunkali kasalliklar paydo bo'lishiga va rivojlanishiga olib keladi. Respublikamizda tamaki chekish va spirtli ichimliklarni ichishga qarshi turli targ'ibot ishlari olib borilayotganligiga qaramasdan, yoshlar o'rtasida zararli odatlar mavjudligi ko'rinadi. Jumladan, talabalar Sizda qanday zararli odatlar mavjud? savoliga 9% - talabalar, 1% - alkogolli ichimliklar ichish, 34,5% - yog'li ovqatlar va tez tayyorlanadigan mahsulotlar iste'mol qilish va 41,0 talabalar javob berishga qaynalaman deb takidlagan. Sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish bilan chambarchas bog'liq.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek, yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda rasional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. To'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilasizmi? degan savolga atigi 23% talabalar ha deb javob berishgan bo'lsa, 60% ba'zan, 17% talabalar esa "yo'q" deb javob berishgan.

Respublikamizda sog'liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda.

Jumladan, 2025-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, 2022-yilga qadar yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llabquvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish konsepsiyalari hamda sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari tasdiqlandi va ijroga qaratildi [1,3,4]. Talaba -yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikni oshirish muhim masalalardan biridir. Siz turli xil sport klublarida, sport zallarida, suzish havzalariga muntazam qatnashasizmi? degan savolga 14% talabalar - “muntazam tashrif buyuraman”, 27% - “qila olmayman, chunki xohish bor, pul yetarli emas”, 44% - qila olmayman, chunki vaqt va xohish yo‘q, 15% javob bera olmayman deb takidlashgan. Sog‘lom turmush tarziga shaxsiy munosabatingiz savoliga 77,5% bu inson salomatligi uchun muhim va unga rioya qilishga harakat qilaman, 6,5% usiz ham yashashingiz mumkin, 16% ba’zida rioya qilinishi kerak deb javob berishgan.

Undan tashqari, talabalardan insonlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun nimalar qilish kerakligi xaqida shaxsiy fikrlari yig‘ildi. Ko‘pchilik talabalar (60,0%) sog‘lom turmush tarzi shakllanishida oilaning o‘rni katta ahamiyatga ega deb takidlashgan bo‘lsa, 30% talabalar sog‘lom turmush tarzi uchun oilaning moliyaviy mablag‘i ahamiyatga ega deb javob berishgan, 20% talabalar sog‘lom turmush tarzi uchun talabalarda institut va yotoqxonalarda shart sharoitlar yetarli bo‘lishi kerak deb takidlashgan.

XULOSA

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, medik - talabalar sog‘lom turmush tarzi va uning inson salomatligidagi ahamiyatini tushunib yetadilar, biroq unga amal qilmaydilar. Jismoniy mashg‘ulotlar va sport to‘garaklarida ko‘pchilik talabalar qatnashish istagini bildirishgan, biroq vaqt va moliyaviy mablag‘ muammolari mavjudligini takidlashgan. Oliy o‘quv yurti talabalari bo‘sh vaqtini to‘g‘ri taqsimlash, kun tartibi, dam olishga va mehnat tartibiga rioya etishi sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Shuning uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. //The american journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 73- 77
2. Аvezова Г.С. Алкоголга қарамлик ва унинг профилактикасига тизимли ёндашув // Тиббиётда янги кун - Илмий рефератив, маънавий –маърифий журнал. – 2020, 4 (32)- 69-72 б.

3. Маматқулов Б.М., Нодиров Т. Соғлом турмуш тарзи ва оила саломатлиги. Ўқув қўлланма. Қарши, 2018.
4. Маматқулов Б. “Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш” “Илм Зиyo” нашриёт уйи, 2013й. 7-боб 82- 100. 8 боб 101- 116.
5. Белова Ю. Ю. К вопросу о профилактике употребления алкоголя студенческой молодежью : научное издание // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - М., 2014. - N5. - С. 46-48.

