

SHIFOKOR VA BEMOR UCHUN GIGYENANING AHAMIYATI VA BUGUNGI KUNDAGI DOLZARBLIGI.

Safarov Sherzod Baxtiyorovich

*Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali mikrobiologiya jamoat
salomatligi gigiyena va menejment kafedrasasi assisenti.*

Aminova Mohinur Normurod qizi

aminovamohinur133@gmail.com

Qilichev Jasurbek Fayzullayevich

jasurbekqilichev351@gmail.com

Choriyeva Mahliyo Omon qizi

mahliyochoriyeva01@gmail.com

Umbarov Javohir Halil o'g'li

umbarovjavohir53@gmail.com

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali davolash fakulteti talabasi:

Annotatsiya: *Bugungi kunda dolzarb muommolarga aylanib borayotgan jarayonlardan biri shifokor va bemorni sanitar gigiyenik qoidalarga amal qilmasligi. Ushbu maqolada sanitar gigiyenik qoidalar va ularga to'g'ri amal qilish tartiblari ko'rsatib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Gigiyena, shifokor gigiyenasi, bemor gigiyenasi, shaxsiy gigiyena,*

Asosiy qism: Gigiyena — tibbiyotning bir sohasi; kishilar sog'lig'iga turmush va mehnat sharoitlari ta'sirini o'rganadi hamda kasalliklarning oldini olish, yashash uchun eng qulay sharoit yaratish, sog'liqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi. Gigiyenaning bir necha sohalari bor. Aviatsion gigiyena, harbiy gigiyena, mehnat gigiyenasi, bolalar va o'smirlar gigiyenasi (maktab gigiyenasi), shaxsiy gigiyena, ijtimoiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, radiatsion gigiyena va h.k. Gigiyena fiziologiya, patofiziologiya, epidemiologiya, toksikologiya, fizika, kimyo, shuningdek ijtimoiy-iqtisodiy fanlar bilan chambarchas bog'langan, chun-ki tabiiy omillar bilan birga jamiyatning iqtisodiy ahvoli ham kishi sog'lig'iga ta'sir etadi. Ehtiyot va kundalik sanitariya nazorati asoslarini ilmiy asosda ishlab chiqish, kishilarning yashash va ishlash sharoiti hamda dam olishini sog'lomlashtirish bo'yicha sanitariya tadbirlarini asoslab berish, bolalar va o'smirlar sog'lig'ini saqqash, sanitariya qonun-qoidalarini ishlab chiqish, oziq-ovqat mahsulotlari va uy-ro'zg'or buyumlari sifatini sanitariya ekspertizasidan o'tkazishda qatnashish gigiyenaning vazifasidir. Sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini

olish, unumli ish qobiliyatini ta'minlash va umrni uzaytirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida turar joylar va i. ch. korxonalarini havosi, suv, oziq-ovqat mahsulotlari, kiyim-kechak va poyabzallarning gigiyenik normativlarini ishlab chiqish zamonaviy gigiyenaning eng muhim vazifalaridan biridir. Gigiyenaning amaliy tomonini maxsus bo'lim — sanitariya tashkil etadi. Gigiyenik tadqiqotlarda tashqi muhit (havo, suv, tuproq), oziq-ovqat mahsulotlari, qurilish materiallari, kiyim-kechak va poyabzallarni fizik-kimyoviy jihatdan o'rganish usullari, sanitariya statistikasidan foydalangan holda bakteriologik, biokimyoviy, klinik va demografik tekshirish usullari qo'llaniladi.

Shaxsiy gigiyena - gigiyenaning 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 to'g'ri 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 gigiyenasi va hokazo. 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'litiq 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'zolaridagi 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.

SH.g. ga 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).

Har bir oila a'zosining sochig'i, ko'rpato'shagi alohida bo'lishi, ko'rpayostiq jildi, choyshabni haftada bir almashtirib turish zarur. Uyquga yotishdan oldin ichki kiyimni almashtirish lozim. Sh.g. ga oid tadbirlarni, ayniqsa, oila a'zolaridan biror kishi og'riganda qat'iy amalga oshirish talab etiladi, aks holda kasallik atrofdagilarga, xususan bolalarga tez yuqishi mumkin (qarang Bemorni parvarish qilish). Qiz va o'g'il bolalar parvarishining o'ziga xos tomonlari bor (qarang Go'dak, Bolalar va o'smirlar gigiyenasi). Sh.g. qonunqoidalari barchaga tegishli bo'lishi bilan birga, uni kishining yoshiga, erkak va ayolning anatomikfiziologik xususiyatlariga bog'liq tomonlari ham bor. Jinsiy a'zolar va jinsiy hayot gigiyenasi (qarang Jinsiy gigiyena) masalalari bilan seksologiya shug'ullanadi. Mehnat jarayonida Sh.g. ni to'g'ri tashkil etish ishini mehnat gigiyenasi o'rganadi.

Bemorlarga asosiy gigiena bilan yordam berish nafaqat tibbiy yordam ko'rsatuvchi va bemor o'rtasida shaxsiy aloqani o'rnatadi, balki bemorning sog'lig'ini saqlash uchun ham juda muhimdir. To'g'ri parvarish miqdorini muvozanatlash sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassisning mas'uliyatidir. Juda ko'p parvarish qilish ham, juda kam parvarish qilish ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Turli xil sog'liqni saqlash muassasalari va turli xil bemorlar mavjud; Shunday qilib, har bir bemorga har bir holat bo'yicha qancha yordam kerakligini aniqlash kerak. Bemorlarga o'z gigiyenasi bilan imkon qadar yordam berishga ruxsat berilishi kerak. Sochni yo'q qilish, tarash, tarash va soch turmagi, og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish va cho'milish kabi vazifalar uchun yordam kerak bo'lishi mumkin.

Kontaminatsiyaning shifokor tomonidan bemorga va aksincha tarqalishining oldini olish juda muhimdir. Bemorga birinchi marta murojaat qilganda, shifokor bemorning shaxsini tekshirishi va uning jadvalini ko'rib chiqishi kerak. Ushbu jarayon provayderga to'g'ri davolanishni buyurishga va shaxsning ehtiyojlariga qarab o'zgartirishlar kiritishga imkon beradi. Tozalikni saqlash uchun shifokorlar bemorga tegmasdan oldin har doim qo'llarini dezinfeksiya qilishlari kerak. Agar kerak bo'lsa, provayder turli xil protseduralar uchun qo'lqop kiyishi mumkin.

Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder va bemor o'rtasida aniq va kuchli aloqa liniyasi kerak. Bemorlar o'zlarining gigiena ehtiyojlarini muhokama qilishdan xijolat bo'lishlari mumkin, ayniqsa bartaraf etish haqida gaplashganda. Bemorlar bilan ushbu mavzularni ochiq muhokama qilish ularga o'zlarini qulay his qilishlariga yordam beradi va tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderga ularning ehtiyojlari haqida batafsil ma'lumot beradi.

Xulosa: Bemorlar to'g'ri gigiena uchun doimiy monitoring olib borishlari kerak. Bemorlarga yordam berish chastotasi bemorning tibbiy holatiga va

bemorning madaniy va shaxsiy e'tiqodlariga bog'liq bo'ladi. Ba'zi bemorlar muayyan gigiena vazifalarini qachon bajarishni afzal ko'rishlari mumkin. Misol uchun, islom diniga ergashgan bemorlar namoz o'qishdan oldin tanalarini yuvishni afzal ko'rishlari mumkin va qo'llarini yuvishda qo'lni tozalash vositasidan ko'ra suvdan foydalanishni afzal ko'rishlari juda ham yaxshi Islom dini nafaqat poklikka sog'lom turmush tarziga ham yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Pellatt GC. Clinical skills: bowel elimination and management of complications. 2007 Mar 22-Apr 11 Br J Nurs. 16(6):351-5. [[PubMed](#)]

2.

Patel A, Parikh P, Dunn AN, Otter JA, Thota P, Fraser TG, Donskey CJ, Deshpande A. Effectiveness of daily chlorhexidine bathing for reducing gram-negative infections: A meta-analysis. Infect Control Hosp Epidemiol. 2019 Apr;40(4):392-399. [[PubMed](#)]

3.

Petrozzi JW. Comb and brush acne. Cutis. 1980 Dec;26(6):568-71. [[PubMed](#)]

4.

Tanaka K, Takeda K, Suyama K, Kooka A, Nakamura S. [Factors related to the urination methods of elderly people with incontinence who require at-home nursing care]. Nihon Ronen Igakkai Zasshi. 2016;53(2):133-42. [[PubMed](#)]

5.

Ab Malik N, Mohamad Yatim S, Hussein N, Mohamad H, McGrath C. Oral hygiene practices and knowledge among stroke-care nurses: A multicentre cross-sectional study. J Clin Nurs. 2018 May;27(9-10):1913-1919. [[PubMed](#)]

6.

Groven FM, Zwakhalen SM, Odekerken-Schröder G, Joosten EJ, Hamers JP. How does washing without water perform compared to the traditional bed bath: a systematic review. BMC Geriatr. 2017 Jan 25;17(1):31. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)]