

SHIFOKOR VA BEMOR UCHUN GIGYENANING AHAMIYATI VA BUGUNGI KUNDAGI DOLZARBLIGI

Erdanayev Ro‘ziboy Xolmuhamadovich

Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali Mikrobiologiya va jamoat salomatligi
va menejment kafedrasida assistenti: ruziboy.erdanaev@mail.ru

Aminova Mohinur Normurod qizi

Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali 1-son Davolash fakulteti 2-bosqich
talabasi: aminovamohinur133@gmail.com

Mardonqulova Gulnora Karim qizi

Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali Pediatriya fakulteti 2-bosqich talabasi:
gulnoramardonaqulova068@gmail.com

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 bogʻlangan, chun-ki tabiiy omillar bilan birga jamiyatning iqtisodiy ahvoli ham kishi sogʻligʻiga taʼsir etadi. Ehtiyot va kundalik sanitariya nazorati asoslarini ilmiy asosda ishlab chiqish, kishilarning yashash va ishlash sharoiti hamda dam olishini sogʻlomlashtirish boʻyicha sanitariya tadbirlarini asoslab berish, bolalar va oʻsmirlar sogʻligʻini saqqash, sanitariya qonun-qoidalarini ishlab chiqish, oziq-ovqat mahsulotlari va uy-roʻzgʻor buyumlari sifatini sanitariya ekspertizasidan oʻtkazishda qatnashish gigiyenaning vazifasidir. Sogʻliqni saqlash va kasalliklarning oldini olish, unumli ish qobiliyatini taʼminlash 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 boʻlim — sanitariya tashkil etadi. Gigiyenik tadqiqotlarda tashqi muhit (havo, suv, tuproq), oziq-ovqat mahsulotlari, qurilish materiallari, kiyim-kechak va poyabzallarni fizik-kimyoviy jihatdan oʻrganish usullari, sanitariya statistikasidan foydalangan holda bakteriologik, biokimyoviy, klinik va demografik tekshirish usullari qoʻllaniladi.

Shaxsiy gigiyena - gigiyenaning bir boʻlimi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur boʻlgan gigiyenik rejim yoʻli bilan odam sogʻligʻini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena har bir kishining oʻziga va yoshiga bogʻliq boʻlib, aqliy va jismoniy mehnatni toʻgʻri yoʻlga qoʻyish, jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni toʻgʻri uyushtirishdan iborat. Tor maʼnoda badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyim-kechak, poyabzal, koʻrpa-toʻshak, turar joy, ovqat tayyorlash gigiyenasi va hokazo. ham Shaxsiy gigiyenaga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga eʼtibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiq joylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirlanadi, shuning uchun qoʻlni bot-bot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni toʻgʻri parvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qoʻlning tozaligiga eʼtibor 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‘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 gigiyena 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 gigienasi 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 RO'YXATI

1. 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](#)]