

Қурбанова Н.К.
Андижон давлат тиббиёт институти
Ўзбекистон, Андижон

ШАХСИЙ ГИГИЕНАГА АМАЛ ҚИЛИШ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Аннотация: Ушбу мақолада ёш авлодда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш масаласи ёритилган.

Таянч сўзлар: ёш авлод, давлат сиёсати, соғлом турмуш маданияти, ижтимоий ҳимоя.

Qurbanova N.K.
Andijan State Medical Institute
Uzbekistan, Andijan

PERSONAL HYGIENE - A GUARANTEE OF HEALTH

Abstract: In this article the issue of forming a culture of healthy living in the younger generation.

Keywords: young generation, public policy, culture of healthy living, social protection.

Жамият тараққиётининг пойдевори бўлган ёш авлодда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан биридир. Мустақиллик йилларида келажагимиз ворислари бўлган ёшларни ижтимоий ҳимоя қилиш давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

2021 йилнинг 5 май куни “Соғлиқни сақлаш тизимида олиб борилаётган ислохотларни изчил давом эттириш ва тиббиёт ходимларининг салоҳиятини ошириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш тўғрисида”ги Фармонни Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан имзоланиши ҳам ижтимоий ҳимояга бағишланган давлат сиёсатининг амалдаги исботидир.

Албатта, ёшларни соғлигини сақлашга тиббиёт ходимларининг меҳнати билан бирга уларнинг ўзларини масъулиятини ошириш, тиббий маданиятини шакллантириш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Инсоннинг тиббий маданиятини ошишига таъсир кўрсатувчи омиллар қуйидагилар:

- аҳолини ижтимоий ҳимоя қилинишининг давлат сиёсати даражасига кўтарилиши;
- аҳолини ижтимоий ҳимоясини ҳуқуқий асосларининг яратилиши;
- ҳуқуқий ҳужжатларни амалиётга жорий этилиши;
- давлат ва нодавлат ташкилотларининг ҳуқуқий ҳужжатларни амалиётга жорий этишдаги фаолияти ва ҳамкорлиги;
- жамиятдаги соғлом турмуш тарзини тарғибот-ташвиқот қилиниши ва шаклланиши;

- шахсинг тиббий маданиятини шакллантиришга қаратилган чора-тадбирлар;
- оилада тиббий маданиятга бўлган муносабатнинг ижобий томонга ўзгариши;
- мактабгача таълим ва тарбия, умумий ўрта таълим, олий таълим, олий таълимдан кейинги таълим тизимида тиббий маданият соҳасидаги ислохотларнинг натижадорлиги;
- кенг жамоатчилик ўртасида тиббий маданиятни ривожлантириш соҳасидаги чора-тадбирлар ва бошқалар.

Тиббий маданиятга эга инсон шахсий гигиенага тўла риоя этишга ҳаракат қилади. Мутахассислар таъкидлаганидек, - шахсий гигиена – гигиенанинг бир бўлими; шахсий ҳаёт ва меҳнат фаолиятида амал қилиниши зарур бўлган гигиеник тартиб йўли билан одам соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш масалаларини ишлаб чиқади. Шахсий гигиена ҳар бир кишининг ўзига ва ёшига боғлиқ бўлиб, ақлий ва жисмоний меҳнатни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, вақтида овқатланиш, мириқиб ухлаш, меҳнат ва дам олишни тўғри уюштиришдан иборат. Тор маънода бадан (тери, соч, тирноқ, тишлар), кийим-кечак, пойабзал, кўрпача, турар-жой, овқат тайёрлаш гигиенаси ва ҳ. к. ҳам шахсий гигиенага кирилади. Биринчи навбатда, баданни озода сақлашга эътибор бериш зарур. Айниқса, баданнинг очиқ жойлари, шунингдек, тирноқ ости тез кирланади, шунинг учун қўлни бобот совунлаб ювиб туриш, тирноқларни тўғри парвариш қилишга одатланиш керак. Уйда овқат тайёрлаганда ҳам қўлнинг тозаллигига эътибор бериш лозим. Шахсий гигиена қоидаларига болалар жуда ёшлигиданоқ одатланиши зарур.

Аввало гигиена қоидаларига риоя қилиш инсоннинг тиббий маданиятидан далолат беради. Инсон ҳаётда яшар экан, тиббиётга оид китобларни ўқиб, оммавий ахборот воситалари орқали етказиб берилаётган маълумотларни ўзлаштириб, шунингдек доимо ўзи, яқинлари, атрофдагиларнинг ҳаётида кечаётган турли хил оғир ва енгил хасталикларни кўриб, касаллик етказган оқибатларни кузатибгина хулосага келади. Тўғри хулоса чиқариш учун тиббиёт ходимлари томонидан амалга оширилаётган тарғибот-ташвиқот ишлари муҳим аҳамиятга эга. Аслида, ҳар бир инсон етарли даражада ҳеч бўлмаганда тиббиёт коллежи битирувчиси даражасида тиббий маданиятга эга бўлиши керак. Айниқса, ўзи соғлом турмуш тарзига риоя қилиши, ўзининг организмида кечаётган ёки ривожланиб бораётган касалликни ҳис қилиши, уни оқибатларини аввалдан англаб етиши ва унга қарши чораларни кўришда ўзи ташаббус билан чиқа олиши зарур. Вақти-вақти билан шифокор кўригидан ўтиши, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, яъни кун тартибини тўғри тақсимлаши, дам олиш тартиби, меҳнат қилиш, баданни чиниқтириш, оғиз бўшлиғи гигиенаси, соч гигиенаси, тери гигиенаси, хонадон гигиенаси, кийим-кечак гигиенаси ва турар жой гигиенаси, овқатланиш тартибига риоя қилиш маданиятига эга бўлиши керак.

Қачонки ёшларга ёшлигидан оилада шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишга даъват қилинса, унинг кундалик мажбуриятига айлантирилса, тушунтириш ишларини тинимсиз амалга оширилсагина, кўзланган мақсадга эришиш мумкин. Бунинг учун ота-онанинг ўзида тиббий маданият шаклланган бўлиши керак. Инсоннинг шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиши саломатлик гаровидир.

Адабиётлар:

1. Хатамова Д. Соғлом авлод, бизнинг келажакимиз. <https://nurnews.uz/4336-solom-avlod-bizning-kelazhagimiz.html>
2. <https://medlife.uz/encyclopedia/sh/shaxsiy-gigiena/>