



JAMOAT SALOMATLIGI

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining ijtimoiy-tibbiy gazetasi

fjsti.uz
@ferghanamedicalinstitute
@farjsti

29
oktabr
2021 yil.
Juma

№2 (2)

“TIBBIYOT MOHIRLARI”

Yangilik

birinchi Xalqaro olimpiadasi o'tkazildi.

Joriy yilning 26-27 – oktabr kunlari Toshkent tibbiyot akademiyasida ilk bor “Tibbiyot mohirlari” Xalqaro tibbiyot olimpiadasi bo'lib o'tdi. Olimpiadada yurtimizdagi 11 ta tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalari hamda 10 ga yaqin MDH davlatlari tibbiyot oliy o'quv yurtlari jamoalari ham ishtirok etdi.

Amaliy tibbiyot ko'nikmalari bo'yicha o'tkazilgan Xalqaro olimpiadasida Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutidan 6 nafar talaba ishtirok etdi. Olimpiada amaliy hamda nazariy bosqichda o'tkazildi. Talabalar Klinik fanlar, tibbiy va biologik fanlar bo'yicha bellashdilar. Murosasiz bahslarda ishtirokchilar yakka va jamoaviy tarzda tibbiyot sohasidagi bilimlarini namoyish etdilar.

Shuningdek, ishtirokchilar innovatsion yondashuv asosida simulyatsion texnologiyalardan foydalangan holda amaliy tajribalar ustida sinovdan o'tdilar. Talabalarining simulyator robotlar, fantom va manekenlarda ishlashi orqali tibbiy hamda amaliy ko'nikmalari yaqqol namoyon bo'ldi.

Talabalar bilimni adolatli baholash uchun tashqi ekspertlar guruhi, sog'liqni saqlash tizimida faoliyat yuritayotgan yuqori malakali mutaxassislar, JSST va YuNESKO tashkilotlaridan yetuk mutaxassislar jalb etildi.

Bellashuv natijalariga ko'ra institutimiz talabalari jamoa tarzda fahrli 2 - o'rinni egalladi. Tibbiy biologik fanlar bo'yicha J.Mo'ysinjonov 3-o'rinni egalladi. Turli nominatsiyalar bo'yicha N.Qurbonov, A.Xolmirzayev, G.Kamolov, A.Sheraliyev va SH.Ashuraliyevlar yuqori o'rinlarni qo'lga kiritib, diplom va sertifikatlar bilan taqdirlandilar.



Olimpiada quyidagi yo'nalishlarda tashkil etildi:

1. Tibbiy biologik fanlar
2. Terapiya (ichki kasalliklar va nevrologiya)
3. Reproktiv salomatlik (akusherlik va ginekologiya, pediatriya)
4. Xirurgiya (anesteziologiya i reanimatsiya, xirurgiya; oftalmologiya, otorinolaringologiya)



Foto: UZA



“NASTARIN”- mutloq g'olib

E'tirof

Farg'ona viloyatidagi oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida teatr studiyalari festivalining 2-hududiy saralash bosqichi bo'lib o'tdi.



Festivalda Farg'ona davlat universitetining “Nilufar” jamoasi, Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining “Nastarin” jamoasi, Qo'qon davlat pedagogika instituti, Farg'ona Politehnika instituti jamoalari o'z spektakllarini namoyish etdilar.

Tanlovning yakuniy natijalariga ko'ra, Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining “Nastarin” talabalar teatr studiyasi jamoasi, rejissyori Azimaxon Yuldashevaning Mirkarim Osim asari asosida sahnalashtirilgan “To' maris” spektakli ijrosi uchun mutloq g'olib deb topilib, tanlovning 3-mintaqaviy bosqichida ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdilar.



G'olib jamoa. 2020 yil surati

**Bilasizmi, “Nastarin”
teatr jamoasi
respublikada ham
g'olib bo'lgan**

O'tgan yili O'zbekiston yoshlar ittifoqi va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi hamkorligida poytaxtimizdagi “Muqimiy” nomidagi O'zbekiston musiqali drama teatrida final bosqichi o'tkazilgan edi. «Ma'rifatli yoshlar - yurt ko'zgusi» shiori ostida o'tkazilib kelinayotgan Yoshlar festivalining Talabalar teatr studiyalari ko'rik-tanlovi yakunida Toshkent tibbiyot akademiyasi Farg'ona filialining “Nastarin” talabalar teatr studiyasi jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritgan edi.

Farg'ona jamoat salomatligi
tibbiyot instituti Matbuot xizmati

Saylov-
2021TARIXGA
MUHRLANGAN
JARAYON

O'tib borayotgan bugungi kun nafaqat yurtimiz taraqqiyoti balki butun o'zbek xalqi farovonligi va istiqbolini belgilovchi muhim sana sifatida tarixga muhrlanmoqda. Ya'ni O'zbekiston Respublikasining keyingi 5 yillik taqdirini belgilab beruvchi jarayonni o'z ichiga qamrab oladi. O'z kelajagiga befarq bo'lmagan har bir inson belgilangan saylov uchastkasiga borib, munosib deb bilgan nomzodiga erkin ovoz berdi.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutida tashkil etilgan 10-11 saylov uchastkalarida ham bu jarayon qizg'in tarzda o'tkazildi. O'z ovozlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini his qilib, xohish-irodalarini erkin ifoda etayotgan keksa-yu yosh saylovchilarga yaxshi kayfiyat ulashish va sharoit yaratishga keng e'tibor qaratildi. Vatan madhini tarannum etgan kuy-qo'shiqlar esa ishtirokchilarga yuqori kayfiyat, ko'tarinki ruh, shuningdek, vatanparvarlik hissini ulashdi.

XALQARO KONFERENSIYA:
TALABALAR UCHUN
TAJRIBA ALMASHISH IMKONI

PMUN-2021

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabalari Buxoro shahrida o'tkazilgan PHMUN 2021 konferensiyasida ishtirok etdi.



Konferensiya yurtimizdagi bir qator oliy ta'lim muassasasi talabalari ishtirokida bo'lib o'tdi. Konferensiya yoshlarga xalqaro sog'liqni saqlash muammolarini hal etishda bevosita ishtirok etish imkoniyatini berdi. Shu yerning o'zida talabalar tabiiy jarayon muhitini yaratdilar.

Bunda har bir talaba bir xorijiy davlat delegati sifatida o'tkazilgan munozaralarda belgilangan

vazifa bo'yicha o'zining fikr-mulohazalarini bildirdi va o'z fikrini asoslar bilan himoya qilishga urindi. Bu orqali esa, yoshlarda yetakchilik qobiliyatini yanada rivojlantirib, notiqlik va nutq san'atini yuzaga chiqarishga erishildi.

Ushbu jarayonda faol va pozitiv ishtirok etgan Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabalari ham konferensiya yakunida maxsus sertifikat bilan taqdirlandilar.

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Matbuot xizmati

YANGI
HAMKORLIK

Respublika ixtisoslashtirilgan epidemiologiya, mikro-biologiya, yuqumli va parazitlar kasalliklar ilmiy-amaliy tibbiyot markazi va institut o'rtasida hamkorlik memorandumini imzolandi.

Shartnomaga ko'ra ta'raflar o'rtasida bajarilishi rejalashtirilgan maqsad va vazifalar belgilab olindi. Kelgusida ilmiy-amaliy tadbirlarni hamkorlikda o'tkazib borish, ilmiy nashrlarni chop ettirish, ilmiy tadqiqot ishlarida o'zaro tajriba almashinuvini yo'lga qo'yish kabi masalalar yuzasidan fikr almashinildi.



Shuningdek, institutda tahsil olayotgan magistr va klinik ordinatorlarning ishlab chiqarish amaliyotini ushbu markazda o'tkazishga hamda o'z sohasining yetuk va malakali mutaxassis kadrlarni hamkorlik asosida tayyorlab borishga kelishib olindi.

E'tirof

Kelajagimiz
faxrlari

«Xalqimiz, Vatanimiz sizlardan buyuk ishlar kutayotganini hech qachon yodingizdan chiqarmang! Yurtning yuksak ishonchi va umidini to'la oqlash, unga munosib bo'lish dunyodagi eng ulug' baxtdir. Shunday sharaf barchangizga nasib etsin»

Shavkat Mirziyoyev



Mohlarbegim
XO'JAYEVA

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, 6-bosqich talabasi «Iqtidorli yoshlar yurt ertasi, kelajak bunyodkori» xalqaro yoshlar forumining ilmiy-amaliy anjumanida «Eng yaxshi ilmiy maqola» nominatsiyasi g'olibasi. Farg'ona viloyati Davlat xizmatlarini rivojlantirish agentligi qoshida tashkil topgan «Kelajak liderlari» klubi a'zosi. Innovatsion rivojlanish vazirligi tomonidan uyushtirilgan «Technoways-III» texnologik rivojlanish marafoni g'olibasi hamda «O'zbekiston uchun 100 g'oya» loyihasida Respublika bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.



Muhridin
NURIDDINOV

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi fakulteti, tibbiy profilaktika ishi yo'nalishi, 4-bosqich talabasi. Rektor stipendiyasining «Eng ijodkor talaba» nominatsiyasi sohibi. 2021 yil o'tkazilgan Talabalar teatr studiyalari festivalining Respublika final bosqichi g'olibasi. Talabalik davrida bo'lsa ham, oliygohidagi do'stlari hayoti, ularning kelgusida Vatani uchun munosib hissa qo'shuvchi bilimdon avlod bo'lib yetishishi uchun yangi rejalar bilan yashaydi. Muhridinga ezgu ishlarida hamisha omad yor bo'lishini tilab qolamiz!



Nodirabegim
JAMOLIDDINOVA

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Davolash fakulteti, Davolash ishi yo'nalishi 3-bosqich talabasi. 2021 o'quv yilida «Noorganik kimyo» fani mashg'ulotidan uslubiy qo'llanma dasturi va qo'llanmasi muallifi. Xalqaro hamda Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida faol ishtirok etib 40 ta xorijiy davlat yoshlari o'rtasida o'zining «Снижение уровня бедности и населения путём достижения целей устойчивого развития» mavzusidagi ma'ruzasi bilan qatnashib eng yaxshi pozitsion doklad nominatsiyasining sohibasi bo'lgan.



Nuriddin
QURBONOV

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Kasb ta'limi: Tibbiy pedagogik ish yo'nalishi 6 kurs 116 guruh talabasi. Rektor stipendiyasining «Eng yuqori ilmiy natijaga erishgan talaba» nominatsiyasi sohibi. Oliyog'ning eng faol, jonkuyar talabalaridan biridir. U 2020 yil «Startup loyihalar» bo'yicha grand loyihasi sovrindori. Ushbu loyiha uchun Farg'ona viloyati hokimligi tomonidan 1.4 mlrd so'mlik grand sohibi. Institut jamoasi Nuriddin Qurbonovni erishgan yutuqlari bilan tabriklab, uning keyingi ishlariga muvaffaqiyatlar tilaydi.

BOSH OG'RIG'IDA MRT TEKSHIRUVINING AHAMIYATI

Ko'p hollarda bosh og'rig'i diagnostikasi uchun qanday tekshiruvlar o'tkazish kerakligi haqida so'raladi. Bularning barchasi muammoning tubida qanday sabab yotganiga bog'liq. Tekshiruvsiz (bosh og'rig'ida u asosan MRT) eng tajribali shifokor ham sizga 100% aniqlik bilan sababini aytib berolmaydi. Biroq shifokor sizdagi alomatlardan tushunishi mumkin, bu yerda barcha qiyinchiliklarning ildizini izlash kerak.

Mutahassislar minbari



Bosh og'riqlari asosiy 6 turga bo'linadi:

1. SINUS BOSH OG'RIQLARI

Bu qoshlar, burun va yanoq suyagida o'tkir qattiq og'riq. Ko'pincha shamollash, gripp yoki mavsumiy allergiya bilan birgalikda paydo bo'ladi.

Buning asosiy sababi burun sinuslarining ta'sirlanishi, yallig'lanishi, shishishi yoki suyuqlik bilan to'lganligi, shuning oqibatida yoqimsiz hissiyot yuzaga keladi. Og'riq davolanishdan keyin yo'qoladi.

Bunday belgilar bilan odatda LOR shifokoriga yuboriladi. U sinuslarni MRT qilishni buyuradi, MRT xulosasidan kelib chiqib bemorga antibiotiklar, antigistamin va shishga qarshi vositalar buyuriladi. Agar kasallik rivojlanib sinuslarda yiring to'plangan bo'lsa, shifokor tegishli nuqtalardan teshik ochib, barcha «ajralmalar» ni olib tashlashi mumkin.

2. KLASSTER BOSH OG'RIQLARI

Kamdan - kam hollarda ya'ni 1000-dan faqat 1 kishida va erkaklarda ayollarga nisbatan ko'proq uchraydi. Bu 30 daqiqadan 3 soatgacha davom etadigan ko'z atrofiga juda qattiq yoki achishtiruvchi og'riq huruji. Bunday og'riqlar har kuni bir xil vaqtda takrorlanadi.

Og'riq bir hafta ichida to'xtashi yoki 3 oygacha cho'zilishi mumkin

va ba'zan yillab davom etishi ham mumkin. Og'riqni yengishda nevrolog ko'rsatmasiga asosan tegishli dori darmonlar qabul qilinadi. Og'riqni yengillashtirish uchun maxsus nafas olish va bo'shashtirish texnikasi ham mavjud - ular hurujlar o'rtasidagi vaqtni uzaytirishi, hurujlarni takrorlanishini kamaytirishi isbotlangan.

Muammolarning manbai miyaning tubida yashiringan bo'lib, bu yuzdagi issiqlik yoki og'riq hissi uchun mas'ul bo'lgan simmetrik trigeminal nervlarning juftligi. Nerv ildizi ko'zning yon tomonida joylashgan, uning tarmoqlari esa peshonadan, yanoqdan va iyakdan yuzning bir tomonida quloqning yuqorisiga o'tadi. Trigeminal nervlar bilan bog'liq muammolarni aniqlash uchun shifokor sizni «neyrovaskulyar to'qnashuv» deb nomlangan MRT tekshiruviga yuboradi.

3. STRESS VA ZO'RIQISH BOSH OG'RIG'I

Nomidan ko'rinib turibdiki, bunday og'riqning sababi stress yoki zo'riqishdir (odatda bo'yin va yelka). U kuchli psixologik yuklamalar bilan, noraso qomad, jag'larni siqish va tishlarni g'ichirlatish, yorqin nur va kompyuterda uzoq vaqt o'tirish odati bilan bog'laniladi.

Bosh og'rig'ini quyidagi belgilar bilan topishingiz mumkin:

1. Bu simmetrik, ya'ni bosh yoki bo'yinning har ikki tomonida seziladi.
2. Bu o'tkir bo'lmagan va obsesif, lekin juda kuchli emas, balki o'rtacha yoki hatto zichlikda zaif.
3. Boshda, ayniqsa, peshona va boshning orqa qismida, qandaydir bosim yoki halqa kabi qisuvchi og'riq.
4. Boshning harakatlanishiga mushaklardagi og'riq va bezovtalik to'sqinlik qiladi.
5. Nur va shovqinga sezuvchanlik.
6. Uyqusizlik va beparvolik.
7. Ko'pincha depressiya va qayg'u hissi fonida paydo bo'ladi.

Ushbu og'riqni boshqarish nisbatan oson. Dam olish, jismoniy va aqliy, massajlar, qomadni to'g'irlash vaziyatni tuzatishga yordam beradi. Biroq, birinchi navbatda, shunga o'xshash alomatlar bilan kechuvchi jiddiy kasalliklarni ehtimoldan holi etish va bu vaziyatda haqiqatdan ham stress sababchimi yoki umurtqa pog'onasining muammolarimi aniqlab olish kerak. Odatda, bunday holatda nevrologlar bemorlarni "Bosh va bo'yin" kompleksiga yo'naltirishadi, bu esa butun boshlik 5 ta tekshiruvni o'z ichiga oladi: bosh miya, bosh miya arteriya va venalari, bo'yin va bo'yin arteriyalari.

4. MIGREN

Kuchli pulsatsiya og'rig'i, odatda, boshning yarmida. Ko'pincha ko'ngil aynishi, qusish va yorug'lik va shovqinga sezgirlik bilan birga kechadi.

Migren soatlab, hatto kunlab davom etadi va shunchalik chidab bo'lmaydigan darajada og'riq kuchayishi mumkinki, bu vaqtda bemor odam hatto o'rnidan ham tura olmay qoladi.

Hurujlarning habarchisi ko'pincha "aura" bo'ladi. Bu yorug'lik miltillashi, ko'r nuqtalar yoki yuzda, qo'lda yoki oyoqda sanchiq, uyushish, hid sezish yo'qolishi bilan belgilanadi.

Endilikda migren dori-darmonlar va turmush tarzini o'zgartirish bilan davolanadi. Tashhis qo'yish va dori-darmonlarni buyurish uchun shifokor sizdan «bosh miya, miya arteriyalari, miya venalari» MRT kompleksining natijalarini olib kelishingizni so'raydi.

6. CHAKKA VA PASTKI JAG' BOG'IMI (CHPJB) SINDROMI

Bosh og'rig'i pastki jag'ni bosh suyagi bilan bog'laydigan temporomandibulyar bo'g'im bilan bog'liq muammolarning nojo'ya ta'siridir. Ushbu bo'g'im yordamida biz jag'ni yuqoriga, pastga va o'ngga-chapga harakatlantirishimiz, gapirish, chaynash va esnash kabi harakatlarni amalga oshirishimiz mumkin.

Quyidagi belgilar bilan ChPJB sindromini aniqlash mumkin:

1. Jag'dagi, quloq atrofiga, bo'yin va yelkada, ovqat yeyish, gapirish yoki og'izni keng ochishda og'riq yoki noqulaylik.
2. Og'izni ochish yoki yopish qiyinlashuvi, chaynash paytida pastki va yuqori jag'lar harakati bir biriga to'g'ri kelmayotganday his qilish mumkin.
3. Jag' harakati paytida qirsillash yoki g'ichirlash.
4. Yuzning bir tomonida shish.



Ba'zi hollarda, yuqoridagi simptomlardan biri tish og'rig'i yoki bo'yin va yelkada og'riq, quloqdagi og'riq va chiyillash, bosh aylanishi, eshitish pasayishi bilan birga kechishi mumkin. Sindromning diagnostikasi temporomandibular bo'g'imi MRT tekshiruv yordamida amalga oshiriladi.

Yuqorida aytib o'tilgan holatlardan birini o'zingizda kuzatsangiz, albatta mutahassisga murojaat qilishingizni maslahat beramiz, zero tibbiyotning har bir sohasi faqatgina o'z mutahassislariga ayon bo'lgan jabhalarga boydir!

Janona MAMATALIYEVA, FJSTI, shifokor-nevrolog

YANGI TUG'ILGAN CHAQALOQLAR NIMA UCHUN EMLANADI?



Yangi tug'ilgan chaqaloqni to'g'ri parvarish qilish, umumiy ahvolini to'g'ri baholash uni tashqi muhitga moslashish qobiliyatini hamda salomatligini saqlab qolishda juda muhim omillardan biri sanaladi.

- Sil kasalligining oldini olish BSJ (Bacillus Calmette-Guérin, BCG Bats'illa Kalméta-Geréna)-zardobi bola hayotining 3-4- kuni emlanadi.

- Virusli hepatitning oldini olish: VGB-0 (vaksina hepatit B) chaqaloqlar hayotining dastlabki 2 kuni mobaynida, tana vazni 1800 grammdan kam bo'lgan chaqaloqlar esa tug'ruqxonadan chiqishidan oldin yoki tana vazni 1800 grammga etgandan so'ng emlanadi.

- Poliomielitning oldini olish: OPV (oral poliomielit vaksina) polimielitga qarshi emlash barcha chaqaloqlarga hayotining 2- kunidan keyin o'tkaziladi. Ko'p hollarda silga qarshi emlash bilan birgalikda olib boriladi.

Halqimiz orasida ko'p hollarda "nima uchun yangi tug'ilgan chaqaloqqa buncha emlash o'tkaziladi, bu jarayonlarni kech-roq qilsa bo'ladimi?" ma'nosida savol tug'ilishi mumkin. Lekin yillar davomida olib borilgan kuzatishlar ilmiy asoslanib berilgan, chaqaloqlar tug'ilgandan so'ng uning immuniteti katta miqdordagi patogen mikrofloralarga duch keladi va bir vaqtning o'zida minglab viruslar bilan kurashishga qodir. Xattoki murakkab vaksinalar ham yangi tug'ilgan chaqaloq immun tizimiga xaddan ziyot kuch yuklamaydi. BSJ vaktsinasi chaqaloq dunyoga kelganda Kox tayoqchalari hali bola organizimiga kirib ulgirmasdan bu kasallikka qarshi kurashishga tayyorlashi yaxshi natija beradi. Bu immunizatsiya jarayoni chaqaloqlarning keyingi hayotida kuzatilishi mumkin bo'lgan tuberkuyoz, poliomielit, virusli hepatit B kasalliklarga chalinishini oldini olish va ularning asoratsiz kechishi uchun o'tkaziladi.

G. USMONOVA, FJSTI "Hamshiralik ishi" kafedrası o'qituvchisi, neonotolog

SEMIRISHNING SALBIY TA'SIRLARI: FAKT- RAQAMLARDA

Dunyoda aholisining 30 foizi semizlikdan aziyat chekadi. 2025 yilga borib esa dunyoda semizlikdan aziyat chekayotgan bolalar soni 70 millionga yetishi mumkin.

Ortiqcha vaznga ega bo'lgan insonlarda 40 yoshdan keyin organizmida modda almashinuvi jarayonlarining buzilishi bilan kechadigan bir qator og'ir kasalliklar paydo bo'ladi. Semirishga muhtalo bo'lganlar o'rtasida qon tomirlari aterosklerozi 2 marta, qon bosimining ko'tarilishi 3 marta, qandli diabet kasalligi 4 marta, o't-tosh kasalligi 6 marta, polioosteoartroz 4 marta, podagra 3 marta, venalarning varikoz kengayishi 2-3 marta ko'p uchrashi aniqlangan.

Semirishga olib keluvchi omillar orasida birinchi navbatda ovqatlanish me'yorlariga amal qilmaslik, hamda kamharakatlik yotadi. Bir qator holatlarda semirishning kelib chiqishida irsiy omillarning yetakchi ahamiyati ko'pchilikda shubha tug'dirmaydi. Tana vaznining ortiqchiligiga qarab: 1-daraja semirish - tana vazni me'yoriy talablardan 30% gacha, 2-daraja semirish - tana vaznining me'yoriy talabdan 50% gacha, 3-daraja - tana vaznining 50-100% gacha va nihoyat 4-daraja tana vaznining 100% va undan ortiq bo'lishi farqlanadi.

Shunga mos ravishda, tana vaznining indeksi tushunchasi kiritilgan bo'lib, uni aniqlash uchun tana vazni ko'rsatkichini (kg) tana uzunligi (bo'yi) ning ildiz osti ko'rsatkichiga (metr) bo'lish lozim. Bu ko'rsatkichning me'yori 20-24,9 bo'lib, 25-30 gacha oshishi 1-daraja semirish, 30-40 gacha oshuvi 2-daraja, 40 dan ziyod bo'lsa, 3-daraja semirish deb baholanishi kerak.

Semirishni davolash uchun tarkibida yog'lar va uglevodlar miqdori kamaytirilgan parhez taomlarni

iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bunday ovqatlar tarkibida oqsil va vitaminlar yetarli bo'lishi va energiyaviy qiymati jihatidan bir kunda 1600-1800 kkaloriyadan, shifoxona sharoitida esa 1000-1400 kkaloriyadan oshmasligi lozim. Semirishning 3-4 darajasida bunga qo'shimcha, haftasiga 2 marta yengillashtiruvchi parhez kunlari o'tkazilishi lozim. Bunday parhez taomning quvvati bir kecha-kunduzda 700-800 kkalidan oshmasligi va tvorog, qatiq, qaynatib pishirilgan yog'siz go'sht kabi taomlardan iborat bo'lishi kerak.

Semirishning davosi bormi?

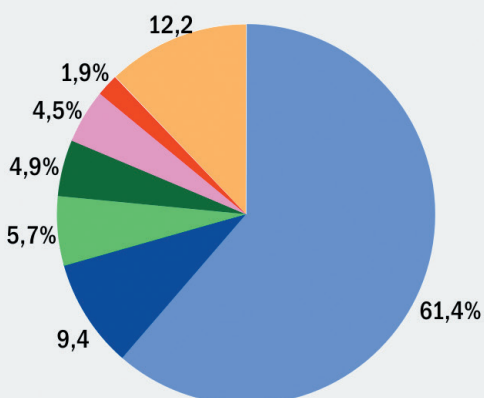
Ichish, chekish kabi zararli odatlardan xolos bo'lish lozim. Kamharakatlik, muttasil ravishda asabning zo'riqib ishlashi, surunkali charchash, orga-nizm faoliyatining buzilishiga, mehnat qobiliyatining pasayishiga, barvaqt qarishga sabab bo'ladi. Kamharakatlik organizmning zahiraviy imkoniyatlarini kamaytiradi, tana a'zolari, mushaklar, ichki a'zolar, skelet, ayniqsa markaziy asab tizimi faoliyatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faoliyatsizlik oqibatida qondagi eritrotsitlar soni kamayadi, yog' to'qimasining qalinlashuvi kuzatiladi, suyaklar mo'rt bo'lib qoladi, to'qimalarning kislorodni o'zlashtirish qobiliyati pasayadi.

B.HAYDAROVA,
FJSTI, "Hamshiralik ishi" kafedrası
assistenti

Infografika

O'zbekistonda aholi eng ko'p qanday kasalliklardan vafot etayotgani ma'lum bo'ldi

2021 yilning yanvar-iyun oylarida 79,7 mingta (2020 yili 74,6 mingta) o'lim qayd etilgan bo'lib, mos ravishda 1000 aholiga nisbatan o'lim koeffitsiyenti 4,6 promilleni tashkil etdi.



Manba: Davlat statistika qo'mitasining demografik holat to'g'risidagi hisoboti
Dizayn: I.Abdujabborov

2020 - 2021 yil, iyun oylari holatiga ko'ra,

2020 y.	59,3%	qon aylanish tizimi kasalliklaridan;
2021 y.	61,4%	
2020 y.	9,5%	o'simtalaridan;
2021 y.	9,4%	
2020 y.	4,9%	baxtsiz hodisa, zaharlanish va jarohatlanishlardan;
2021 y.	5,7%	
2020 y.	4,9%	ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklaridan;
2021 y.	4,9%	
2020 y.	4,7%	nafas olish a'zolari kasalliklaridan;
2021 y.	4,5%	
2020 y.	1,9%	yuqumli va parazitlar kasalliklaridan;
2021 y.	1,3%	
2020 y.	12,2%	boshqa kasalliklardan vafot etgan.
2021 y.	15,5%	

Foydali tavsiyalar va maslahatlar

QON BOSIMI YUQORI BO'LGAN INSONLAR SAMOLYOTDA UCHISHI MUMKINMI?



Qon bosimining yuqori bo'lishi bu gipertoniya kasalligi deyilib, sistolik bosim 140 mm.s.u. dan oshishi, diastolik bosimni esa 90 mm.s.u. dan oshishiga aytiladi.

Agar bemorda gipertoniyaning og'ir formasi bo'lsa, bemor insult yoki infarkt, gipertonik krizis (qon bosimining haddan tashqari ko'tarilib, bemor o'zini juda yomon his qilishi) o'tkazgan, yurak yetishmovchiligi aniqlangan bo'lsa, samolyotda uchish tavsiya qilinmaydi.

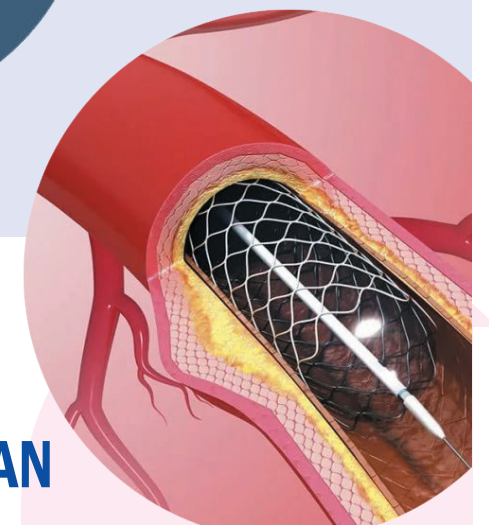
Agar bemorda gipertoniyaning yengil darajasi bo'lsa, shifokor kardiolog hamda psixolog ko'rigidan o'tgandan so'ng, qon bosimini tushiruvchi dori vositalar bilan samolyotda uchish mumkin.



Bu qiziq

YURAKKA STENT QO'YGANDAN KEYIN NIMALARGA E'TIBOR BERISH KERAK?

Stentlash amaliyoti o'tkazilgandan keyin ham yurak ishemik kasalligini davolashda ishlatiladigan dori vositalarini to'xtatish mumkin emas. Stentlashdan keyin shifokor yozib bergan dori vositalarni qat'iy tartib asosida ichib yurish zarur.



Jismoniy faollik – stentlashdan keyin bir oy mobaynida sport bilan shug'ullanish mumkin emas, lekin yengil mashqlar bajarish mumkin.

Ratsionda hayvon yog'lari, uglevod mahsulotlari, shirinliklar va tuz kamroq bo'lishi kerak. Kofe va kofein saqllovchi boshqa mahsulotlarni cheklash kerak.

Aksincha, o'simlik yog'lari, meva va sabzavotlar baliq mahsulotlarini ko'proq iste'mol qilish kasallik qaytalanishini oldini oladi.

Amaliyotdan keyin bemorlar holatiga qarab odatiy ish faoliyatiga qaytishlari mumkin.

X.YAKUBJONOV, shifokor

JAMOAT SALOMATLIGI

MUASSIS:
Farg'ona jamoat
salomatligi tibbiyot
instituti

O'zbekiston Respublikasi
Prezidenti Administratsiyasi
huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi
Farg'ona viloyati hududiy
boshqarmasi tomonidan
6 sentabr 2021 yil №12-132
raqam bilan ro'yxatga olingan.

BOSH MUHARRIR:
Akmal SIDIKOV
NASHR UCHUN MAS'UL
I.ABDUJABBOROV
Qog'oz bichimi: A-3
Oyda bir marta o'zbek tilida
chop etiladi

TAHRIRIYAT MANZILI:
150105, Farg'ona shahar,
Yangi Turon ko'chasi, 2-uy
Tel.: (73) 243-06-62
(94) 444-91-76

fmioz@mail.ru | fjsti.uz



GAZETA BEPUL
TARQATILADI

Gazeta «Kolorpak» MCHJ
bosmaxonasida ofset usulida chop etildi.
BOSMAXONA MANZILI:
Toshkent shahri, Yunusobod tumani, 17-kvartal,
Yangi shahar ko'chasi, 1- A uy.
Bosmaxonaga 29.10.2021 yil, soat 16 00 da
topshirildi. Topshirish vaqti: 17 00
Buyurtma: Adadi: 1000