

## ИНСОННИНГ ШАХСИЙ ГИГИЕНАСИ ВА УНГА АМАЛ ҚИЛИШ ҚОИДАЛАРИ

Абдукадиров Х. Ж.

Асс. Алфраганус унверсетети

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17539117>

Биз биламизки гигиена сўзи (юнонча –hygenos соғлом) – инсон саломатлигини сақлаш ва яхшилаш ҳақидаги тиббиётнинг бир бўлими ҳисобланади.

Тарихий манбалардан маълум бўлишича, кўпгина халқлар ижтимоий саломатлик ҳақида қайғурганлар. Тиббиётнинг асосчиси Гиппократ, инсон саломатлигига ҳаво, сув, тупроқнинг таъсири ва касалликларнинг олдини олишда санитар тадбирларнинг аҳамияти катта эканлигини таъкидлаган. Ўрта асрда шахсий ва ижтимоий гигиенанинг пасайиши кузатилган. Доимий урушлар ва моддий етишмовчиликлар аҳоли орасида эпидемик шароитнинг ривожланиши сабаб бўлган. Оммавий касалланиш ва ўлим кўрсаткичлари жуда юқори бўлган. Масалан, ўлат, вабо, мохов, таносил ва бошқа касалликлар кенг тарқалган. Тикланиш давридан бошлаб, гигиенага бўлган қизиқиш орта бошлаган. Аллома Абу Али Ибн Синонинг”Тиб қонунлари

“китоби ўша даврларда кенг обрў топди. Тиб қонунларида овқатланиш гигиенаси, шахсий гигиена, сув, ҳаво, тупроқ гигиенаси ҳақида жуда кўп маълумотлар ёзилган.

Гигиенанинг асосий вазифаларига атроф-муҳит шароитининг инсон саломатлига таъсирини ўрганиш, одамлар иш қобилиятларини яхшилаш ва умрини узайтиришга қаратилган тадбирларни

ишлаб чиқиш киради. Инсон саломатлигини яхшилашга қаратилган тадбирлар бутун аҳоли миқёсида олиб борилиши керак. Гигиена фанининг ривожланиши коммунал гигиена, овқатланиш гигиенаси, болалар ва ўсмирлар гигиенаси, авиацион гигиена, меҳнат гигиенаси йўналишларининг ривожланишига сабаб бўлади. Юқумли касалликларни олдини олишда шахсий гигиенанинг аҳамияти. Шахсий гигиена деб инсон саломатлигини сақлаш ва яхшилаш учун ўтказиладиган кундалик тадбирларга айтилади. Бу тадбирларга организмни чиниқтириш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш, тана тозаллигини сақлаш, рационал кийим ва оёқ кийим танлаш киради. Гигиена қоидаларига риоя қилиш юқумли касалликларни олдини олишда катта аҳамиятга эга. Шахсий гигиена ҳар бир кишининг ўзига, ёшига боғлиқ бўлиб, ақлий ва жисмоний меҳнатни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш, овқатни вақтида ейиш, етарлича ухлаш, меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил қилишдан иборат. Биринчи навбатда бадан терисини тоза сақлаш зарур. Тери организмни механик, химик, физик таъсиротлардан ва микроблардан сақлайди.

Соғлом тери тер ажратиш билан организмдан заҳарли моддаларни ташқарига чиқаради. Инсон териси меҳнат фаолияти ва маиший шароитда тез ифлосланади, бунда қўллар, юз, бўйин ва оёқ териси тез-тез ифлосланади ва турли инфекциялар касалликлар ривожланишига шароит яратади. Болаларни шахсий гигиенага ёшлигидан ўргатиш зарур. Айниқса, ҳар кунги овқатлангандан кейин тишларини ювишларини, юз-қўлларини тоза тутишларини ўргатиш керак. Шахсий гигиена ижтимоий аҳамиятга эга бўлиб, инсон атрофдагилар билан мулоқотда бўлганда, бошқа инсонларнинг соғлиғи ва юқумли касаллик билан оғриган беморлар билан мулоқотда бўлганда шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш зарур.

Юқумли касалликлар касалхонасига борганда беморнинг ажратмалари ва атрофидаги буюмларига яқин юрилгандан кейин ҳар сафар қўлларини совунлаб ювиш, дезинфекция қилишлари зарур. Бемор ётадиган ўринга ўтириш, бўлимда овқатланиш, бемор қўли теккан нарсаларни (хатлари, идиш-товоғи, шахсий буюмлари) бўлимдан олиб чиқиш; беморларга мўлжалланган хожатхонадан фойдаланиш таъқиқланади. Бундан ташқари,

юқумли касалликлар билан оғриган беморлар билан мулоқотда бўлганда касалликни юқтириб олмаслик учун алоҳида кийим (халат, шиппак, қалпоқ, дока ниқоб) кийиб олиш зарур. Баъзи ўта хавфли инфекцион касалликлар ўчоғида махсус кийим кийиб ишлашга тўғри келади. Беморларни тўғри парваришлаш инфекция тарқалишига йўл қўймайдиган эпидемияга қарши энг муҳим тадбирдир.

**Шундай килиб,** Бу ўринда ўтказиладиган гигиена чора-тадбирлари катта аҳамиятга эга. Беморнинг териси тоза сақланиши, ётоқ яраларни олдини олиш, тўғри овқатлантириш, кўрпа-тўшагини ўз вақтида алмаштириб туриш лозим. Бемор ишлатган идиш-товоқлар, шахсий буюмлар, кийим-кечаклар, ажралмалар дезинфекция қилинади.

Гигиена соғлом турмуш тарзининг бир қисми бўлиб, инсон саломатлигини яхшилашда ва узоқ умр кўришда асосий роль ўйнайди.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Беляков В.Д. «Эпидемиология». Москва, 1989 г.
2. Qayumov A.A., Yakubov O'.S., Raximov A.R. Tabiatdan foydalanish va uni muhofaza qilish. Toshkent, O'quv –qo'llanma. "Fan"2011.
3. Арзикулов.Р.У. " Соғлом турмуш тарзи асослари" Тошкент,2015 у