

GIGIYENA VA UNING ZAMONAVIY AHAMIYATI

Azimbayeva Sabohatjon Ilxombek qizi

Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish bo'lim muhandisi, Urganch davlat tibbiyot instituti e-mail: sabohatazimbayeva@mail.com

Annotatsiya: Gigiyena inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Har bir shaxs va jamiyat sog'ligi uchun kundalik hayotda gigiyena qoidalariga rioya qilish zarur. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, oddiy gigiyena choralari infeksiyon kasalliklarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi. Ushbu maqolada shaxsiy, jamoaviy va atrof-muhit gigiyenasi, ularning ahamiyati hamda ilmiy asoslangan tavsiyalar haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Gigiyena, salomatlik, infeksiyon kasalliklar, profilaktika, shaxsiy gigiyena, ekologik gigiyena.

KIRISH

Gigiyena qadimdan insoniyat hayotida muhim o'rin egallagan. Qadimgi Yunonistonda "Gigieia" sog'liq ilohasi sifatida e'tirof etilgan. Antik davrlarda ham tozalikka e'tibor kuchli bo'lgan: Rim hammomlari, Grek shaharlari ichimlik suvi tizimlari bunga misol bo'la oladi. Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida toza havo, suv va ovqatlanish gigiyenasining sog'liq uchun ahamiyatini alohida ta'kidlagan. O'rta asrlarda gigiyena e'tiborsiz qolgan bo'lsa-da, XIX asrga kelib, mikrobiologiya fanining rivojlanishi gigiyenaning ilmiy asoslarini mustahkamladi.

1. Shaxsiy gigiyena — har bir inson tomonidan amalga oshiriladigan tozalik choralarini o'z ichiga oladi: qo'l yuvish, tish tozaligi, tanani parvarishlash va kiyim-kechak gigiyenasi.

Ilmiy asos: Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) 2021-yilgi ma'lumotlariga ko'ra, oddiy qo'l yuvish odati ichak infeksiyalari va respirator kasalliklarni 30–40% ga kamaytiradi.

Zamonaviy tavsiyalar:

- Qo'llarni kamida 20 soniya davomida sovun bilan yuvish.
- Tishlarni kuniga ikki marta tozalash.
- Soch, tirnoq va terining muntazam parvarishi.

2. Jamoaviy gigiyena - bu yo'nalish ta'lim muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va jamoat joylarida tozalikni ta'minlashni nazarda tutadi. Sanitariya-me'yorlarga amal qilinmasligi epidemiyalarga olib kelishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar: 2023-yilda O'zbekiston Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi agentligi tomonidan o'tkazilgan monitoring natijalariga ko'ra, jamoat joylarida gigiyenik talablarning buzilishi holatlarida virusli kasalliklar xavfi 3 barobar ortgan.

3. Oziq-ovqat gigiyenasi. Sog'lom ovqatlanish va oziq-ovqat xavfsizligi gigiyenaning ajralmas qismidir. Noto'g'ri saqlangan yoki yuvilmagan mahsulotlar ichak infeksiyalari, parazitlar kasalliklar sababchisidir.

Tavsiya etiladi:

- Sabzavot va mevalarni iste'mol qilishdan oldin yaxshilab yuvish.
- Tayyor ovqat va xom mahsulotlarni alohida saqlash.
- Mahsulotlarning amal qilish muddatiga e'tibor berish.

4. Atrof-muhit gigiyenasi. Toza havo, suv va chiqindilarni boshqarish — sog'lom yashash muhitining asosi. Suv va havo ifloslanishi surunkali kasalliklar (astma, allergiya, ichak infeksiyalari) bilan chambarchas bog'liq.

Tadqiqotlar: Xitoyning Pekin universiteti olimlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar havo ifloslanishi yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 25% ga oshirishini ko'rsatgan.

Xavfsizlik va muammolar. Ba'zi odamlar gigiyenani ortiqcha deb hisoblaydi, bu esa mikroblar bilan haddan tashqari aloqadan qochish orqali immunitet zaiflashuviga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, antiseptik vositalarning haddan tashqari ko'p ishlatilishi teri muvozanatini buzishi mumkin.

Kelajak istiqbollari. Gigiyena bo'yicha raqamli ilovalar (masalan, bolalarda qo'l yuvishni nazorat qiluvchi qurilmalar), ekologik gigiyena monitoringi uchun sun'iy intellekt asosidagi tizimlar paydo bo'lmoqda. Gigiyenaning ta'lim tizimidagi o'rni ham oshmoqda.

An'anaviy yondashuv bilan taqqoslash. Gigiyenaga e'tibor qaratish har doim ham profilaktik tibbiyotning muhim qismi bo'lib kelgan. Lekin zamonaviy yondashuvda gigiyena faqat tozalik emas, balki ilmiy asoslangan, sog'liqni saqlash strategiyasining ajralmas bo'lagi sifatida ko'rilmogda.

Xulosa

Gigiyena kasalliklarni oldini olishda eng oddiy, ammo samarali vositadir. Ilmiy asoslangan gigiyena qoidalariga rioya qilish sog'lom jamiyat barpo etishning kalitidir. Gigiyenaning ahamiyati nafaqat individual salomatlik, balki global sog'liq muammolarini hal qilishda ham muhim o'rin egallaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization (WHO). Global Hygiene Strategy. Geneva: WHO Press, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasi SSV gigiyena bo'yicha milliy protokoli. Toshkent, 2022.
3. Nasriddinov A.A. Gigiyena va epidemiologiya asoslari. — Toshkent: Istiqlol nashriyoti, 2020.
4. Li J. et al. "Air Pollution and Cardiovascular Risk" // Environmental Health Perspectives. — 2021.
5. Xalilova D. Oziq-ovqat gigiyenasi: nazariya va amaliyot. — Samarqand, 2023.