

Ayol Va Qizlarning Sog'lom Turmush Tarzini Shakllantirish Va Salomatligini Saqlashda Profilaktika, Ta'lim Va Ijtimoiy Qo'llab – Quvvatlash Omillarining O'rni

Buriyeva Mohinur

Qo'qon Universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi 2- kurs talabasi

Annotatsiya: Ayol va qizlarning salomatligi har qanday jamiyatning barqaror rivojlanishi, sog'lom avlod tarbiyasi va ijtimoiy taraqqiyoti uchun muhim omildir. Zero, ayol – jamiyatning, oilaning va kelajak avlodning asosi hisoblanadi. Shu bois ayollar va qizlarning sog'lig'ini mustahkamlash sog'lom hayot tarziga yo'naltirish har bir davlatning strategik maqsadlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Kalit so'zlar: ayollar salomatligi, sog'lom turmush tarsi, ruhiy salomatlik, reproduktiv salomatlik, ayollar ijtimoiy himoyasi



This is an open-access article under the [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Insonning eng katta boyligi bu albatta, uning sog'ligidir. Shu bois, keyingi yillarda yurtimizda aholining salomatligini yaxshilash va mustahkamlash borasida katta ishlar qilinmoqda. Ayniqsa, xotin-qizlar sog'ligiga qayg'urish davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Mamlakatimizda bu borada qator vazifalar va chora-tadbirlar belgilanib, yildan-yilga ayollarga tibbiy xizmat ko'rsatish sifati yaxshilanmoqda, ajratiladigan mablag'lar ham sezilarli oshirilmoqda. Ayollar salomatligi jamiyat boyligi hisoblanar ekan, demak tug'ilgan kunidan boshlab qizlarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash yo'lida global va mahalliy miqyosda doimiy ko'mak va imkoniyatlar berilishi tabiiydir. So'nggi yillarda mamlakatimizda fertil yoshidagi ayollarning sog'ligini tiklash maqsadida bepul dori va vitaminlar bilan ta'minlanishi yo'lga qo'yildi.

Bugungi kunda dunyo miqyosida ayollarga nisbatan tibbiy xizmat sifati, reproduktiv salomatlik farovonlik, sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tibor sezilarli darajada oshgan bo'lsa-da hali hanuz ko'plab hududlarda, ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda, bu boradagi muammolar dolzarbligicha qolmoqda. Ayollarning sog'lig'iga e'tibor qaratilmasligi faqat ularning o'ziga emas, balki butun jamiyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, qiz bolalarning salomatligi ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishi, kelajakdagi oila hayoti va ijtimoiy faolligini belgilab beradi. Ularni sog'lomlashtirish, gigiyena, ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktik tekshiruvlar, ruhiy qo'llab -quvvatlash tizimi yondashuvini talab qiladi. Ayol va qizlarning salomatligini ta'minlash yo'lida turli omillar to'siq bo'lib xizmat qilmoqda. Ular orasida tibbiy, ijtimoiy, madaniy va ruhiy muammolar mavjud bo'lib, har biri o'z navbatida sog'liqni saqlash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ko'plab ayollar va qizlar tibbiy xizmatlardan to'liq

foydalana olmaydilar. Bu holat ayniqsa chekka hududlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Sifatli ginekologik yordam, muntazam profilaktik ko'riklar, psixologik maslahatlar ko'plab ayollar uchun yetarli darajada mavjud emas. Bundan tashqari, ba'zi joylarda malakali ayol shifokorlarning yetishmasligi ayollarni tibbiy yordamdan voz kechishga majbur qiladi. Qizlar o'smirlik davriga kirganidan boshlab, ularning reproduktiv salomatligiga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Ammo bu borada yetarli bilim va madaniyat yetishmasligi turli infeksiyalar, erta homiladorlik, abortlar kabi salbiy oqibatlariga olib kelmoqda. Ko'plab hollarda bu muammolar oila a'zolari, maktab yoki jamiyat tomonidan yoritilmaydi, natijada qizlar sog'lig'i xavf ostida qoladi. Zamonaviy jamiyatda ayollar ko'p hollarda ikki yoki undan ortiq holda – ona, xodim, talabaga aylanishadi. Bu esa doimiy ruhiy bosim, stress, depressiya, o'ziga ishonchsizlik kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Qiz bolalar esa maktab davridan boshlab tashqi ko'rinish, baholar, ijtimoiy stereotiplar tufayli ichki siqilishlarga duch kelishadi. Ruhiy salomatlikni ta'minlash esa hali hanuz ikkinchi darajali masala sifatida qaralmoqda. Ayol va qizlarning sog'lom bo'lishi, ularning klinik hayot tarziga, to'g'ri odatlarga va atrof-muhitdagi ijtimoiy qo'llab – quvvatlovga chambarchas bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish esa salomatlikni saqlashning eng samarali va barqaror yo'li hisoblanadi. Ayollar, ayniqsa o'smir qizlar uchun to'g'ri ovqatlanish juda muhim. Temir, kaltsiy, vitaminlar va boshqa mikroelementlarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish, kamqonlik, suyaklarning zaiflashuvi, gormon buzulishlari kabi holatlarning oldini oladi. Ammo, afsuski, noto'g'ri parhezlar, ovqatlanish rejimiga amal qilmaslik, "fast food" mahsulotlarining ko'pligi va ayrim o'smir qizlarning bunday taomlarni ko'p iste'mol qilayotkanligi ulardagi sog'liq muammolariga ta'sir qilmoqda. Sport va jismoniy mashqlar йиш aylanishini yaxshilaydi, ruhiy barqarorlikni oshiradi, immunet tizimini mustahkamlaydi. Qizlar maktab yoki oliy ta'lim muassasalarida sport bilan rag'batlantirilishi zarur. Harakat kamligi, ayniqsa texnologiyalarning haddan ortiq fonida, qandli diabet, yurak-йиш tomir kasalliklari xavfini oshirmoqda. Shuningdek, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish, vaksinalar qabul qilish va gigiyenik vositalardan to'g'ri foydalanish ayol va qizlarning salomatligi uchun juda muhimdir. Ma'lumotlarga ko'ra, yosh 40dan oshgach, ayollarda turli kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun esa shifokor ko'rigidan o'tib turish kerak. Har bir ayol o'z organizmidagi o'zgarishlarni kuzatib borishi va kasalliklarning ilk belgilari namoyon bo'lishi bilan oq mutaxassisga murojaat qilishi shart.

Ayollar o'limi bilan bog'liq holatlarning tahliliga ko'ra, ko'krak saratoni kasalligi tufayli vafot etish holati ayollar o'rtasida birinchi o'rinda turadi. Mutaxassislarning fikricha, hech qanday shikoyati bo'lmagan yoshlar yilda bir marta, katta yoshli ayollar esa kamida ikki marta mutaxassis shifokorga murojaat qilishi kerak. Bu bilan rivojlanishi mumkin bo'lgan kasalliklarning oldini olish mumkin. Rivojlangan yoki rivojlanayotgan kasallik haqida bilish va uni davo choralarini qancha erta boshlasa, shuncha yaxshi. Shuningdek, 40 yoshdan oshgan erkaklar va 45 yoshdan oshgan ayollarga yurak bilan bog'liq tekshiruvlarni har besh yilda amalga oshirish tavsiya etiladi. Yurak kasalliklari jiddiy bo'lmasa, tekshiruvlarni yiliga bir marta o'tkazish kifoya. Fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlash to'g'risidagi qonunchilik ushbu Qonun va boshqa qonunchilik hujjatlaridan iboratdir. Agar O'zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomasida O'zbekiston Respublikasining fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlash to'g'risidagi qonunchiligida nazarda tutilganidan boshqacha qoidalar belgilangan bo'lsa, xalqaro shartnoma qoidalari qo'llaniladi

3-modda Fuqarolarning reproduktiv salomatligi insonning jismoniy, aqliy va ijtimoiy jihatdan sog'lomligi holati bo'lib, bu holat uning bola tug'ilishiga qodirligini belgilaydigan reproduktiv tizimi, ushbu tizimning funksiyalari, hayotiy jarayonlari bilan bog'liq bo'ladi. Fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlash: fuqarolarning reproduktiv salomatligi to'g'risida ishonchli va to'liq axborot olishni; homiladorlikni saqlab yurishni va bolaning asoratlarsiz hamda nuqsonlarsiz tug'ilishini ta'minlaydigan, homiladorlik, tug'ish va tug'ishdan keyingi davrdagi tadbirlar,

muolajalar hamda xizmatlarni; reproduktiv tizim kasalliklarining oldini olishni va ularni davolashni; jinsiy yo'l bilan o'tadigan kasalliklarning oldini olishni va ularni davolashni; ehtimoldagi asoratlarning va reproduktiv tizim funksiyalari buzilishi oqibatlarining oldini olishga ko'maklashgan holda homiladorlikni xavfsiz ravishda sun'iy to'xtatishni; kontratsepsiya usullari va ulardan foydalanish to'g'risida axborot olishni nazarda tutadi.

Xulosa: Ayol va qizlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash jamiyat taraqqiyoti, sog'lom avlod va farovon hayotning asosi hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy va ruhiy farovonlikni ta'minlash, ta'lim, ijtimoiy qo'llab – quvvatlash va texnologiyalardan oqilona foydalanish orqali bu yo'lda ijobiy natijalarga erishish mumkin. Maqolada ta'kidlanganidek, muammolar ko'p – bu tibbiy xizmatlarga cheklangan kirish, ruhiy salomatlikni e'tiborsiz qoldirish, gigiyena va salomatlik madaniyatining pastligi, ijtimoiy stereotiplar va ta'limdagi bo'shliqlar bilan bog'liq. Shu bois, quyidagi tavsiyalarni ilgari surish mumkin. Tavsiyalar: sog'lom turmush tarzini maktabgacha yoshdan boshlab shakllantirish, qizlar uchun maxsus sog'liqni saqlash dasturlarni kengaytirish, ijtimoiy tarmoqlarda sog'lomlik madaniyatini targ'ib qilish, ayollar va qizlar uchun ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi tizimlarni joriy etish, davlat va nodavlat tashkilotlar hamkorligini kuchaytirish

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. *2022-2026 yillarda ayollar sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha milliy dastur*. Toshkent-2022.
2. Karimova M, Toirova Z. Ayollar sog'lig'ini saqlashda sog'lom turmush tarsi va gigiyenaning o'rnini. *Tibbiyot va sog'liq jurnali*, 2021.
3. Nazarova D. *Reproduktiv salomatlik asoslari*. Toshkent-2020.
4. O'zbekistonda ayollarning psixologik sog'lig'i: holat va muammolar. Mamatqulova L.
5. Sog'lom turmush tarsi va uning yoshlarga ta'siri. *Yoshlar salomatligi ilmiy to'plam* 2021