

---

# Kasallikning Oldini Olish (Profilaktika)

---

12  
BOB

*Kasal bo'lib davolanishdan ko'ra uning oldini olish yaxshiroqdir.*

**Agar biz sog'ligimiz haqida ko'proq jon kuydirsak, yaxshi ovqatlan-sak, uylarimizni va qishloqlarimizni toza saqlasak hamda bolalarimizni o'z vaqtida emlatsak, biz ko'plab kasalliklarning oldini olgan bo'lam-iz. 11-bobda yaxshi ovqatlanish haqida suhbatlashdik. Bu bobda esa tozalik va emlash xususida fikr yuritamiz.**

## TOZALIK - SOG'LIQ GAROVI

Tozalik-ko'plab yuqumli kasalliklarning, jumladan, ichak kasalliklari, teri, ko'z, o'pka va qolaversa butun tana kasalliklarining oldini olishda juda muhimdir. Bunda ham shaxsiy *gigiyena*, ham umumiy *gigiyena* ahamiyatlidir.

Gigiyena (Tozalik) qoidalariga yaxshi rioya qilmaslik natijasida ko'plab yuqumli ichak kasalliklari bir kishidan boshqalarga tarqaladi. Mikroblar va qurtlar (yoki ularning tuxumlari) yuzlab kasallangan bemorlarning *axlatlari orqali* yuqadi. Ular kir barmoqlar, ifloslangan ovqat yoki suv orqali ham o'tadi. *Axlatdan og'izga* o'tish yo'li bilan tarqaladigan kasalliklar jumlasiga quyidagilar kiradi:

- Ich ketar va ich burug', ya'ni dizenteriya (amyobalar va bakteriyalar orqali kelib chiqadi)
- Ichak qurtlari yoki gijjalari (bir necha turi)
- Sariq kasalligi, terlama va vabo
- Poliomeilit kabi boshqa kasalliklar ham shu yo'l bilan tarqaladi.

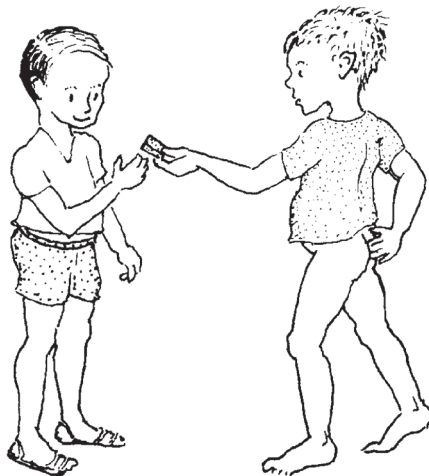
Bu yuqumli kasalliklar (infeksiyalar) to'g'ridan-to'g'ri yuqishi mumkin.

### **Masalan:**

Qurti bor bola hojatga borgandan so'ng qo'lini yuvishni unutib, o'rtog'iga qant taklif qiladi.

Uning barmoqlari yuzlab mayda qurt tuxumlari bilan to'lgan o'z axlati bilan ifloslangandir (qurt tuxumlari shunchalik maydaligidan ular ko'rinmaydi).

Bu qurt tuxumlarining ba'zilari qantga ham o'tib qoladi va sog' bola ham o'sha qantni iste'mol qilganidan keyin u ham kasallanadi. Uning onasi bo'lsa „Shirinlik yeganing uchun og'riyapsan, - deyishi mumkin, lekin bu undan emas.



Ko'p hollarda itlar, tovuqlar va boshqa hayvonlar yuqumli ichak kasalliklari va qurt tuxumlarini tarqatadilar. **Masalan:**

Ich ketarga uchragan yoki qurti bor kishi uy orqasiga hojat qiladi.



Biror hayvon og'iz-burnini iflos qilgan holda uning axlatini yeyishi yoki bosib olishi mumkin.



So'ng o'sha hayvon uyga kiradi.



## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

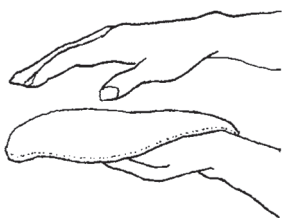
Bola uyda polda o'ynaydi va shu yo'l bilan kishi axlatining ozginasi bolaga ham o'tadi va u ham kasallanadi.



Bir necha vaqtdan so'ng bola yig'lashni boshlaydi va onasi uni yupatish uchun qo'llariga oladi.



Bolaning onasi qo'llarini yuvishni esidan chiqarib, ovqat tayyorlaydi.



Butun oila o'sha ovqatni yeydi.



Tez orada butun oila ham, ich ketar bo'lib qoladi yoki qurtlar bilan kasallanadi.



Infeksiyalarning (yuquqlarning) ko'plab turlari xuddi qurt tuxumlariga o'xshab, bir kishidan ikkinchisiga hozirgi ko'rsatilgan yo'l bilan o'tadi.

Agar yuqoridagi oila **quyidagilardan biriga** amal qilganida, kasallikning oldi olingan bo'lardi:

- bemor maxsus ajratilgan joyga hojatga borganida;
- hech qachon har xil hayvonlarni uy ichiga qo'ymaganlarida;
- bolalar o'sha hayvonlar bo'lgan joylarda o'ynamaganlarida;
- ona qo'lini yuvib ovqat tayyorlaganida

Aholining tozalikka yetarli darajada rioya qilmasligi natijasida o'sha ularning yashagan joylarida turli xil, jumladan, yuqumli ichak kasalliklarining tarqalishi ko'p uchraydi. **Yaxshi ovqatlanmaslik ham ko'p bolalarning ich o'tishidan nobud bo'lishidagi muammolarning biridir** (11-bob, 285-betga qarang).

### TOZALIKNING ASOSIY QOIDALARI

#### SHAXSIY Gigiyena



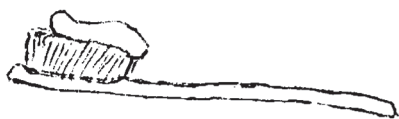
1. Ertalab o'ringizdan turganingiz va hojatga borib kelganingizdan so'ng hamda ovqatlanishdan oldin qo'lingizni doim sovun bilan yuvishni unutmang.



2. Jismoniy harakat qilib, terlagandan keyin va ayniqsa, havo issiq paytlarda tez-tez yuvinib turing. Doimiy ravishda yuvinib turish yuqumli teri kasalliklari, qazg'oq, har xil toshmalar va qichishish kabi kasalliklarning oldini olishda yordam beradi. Kasallangan bemorlarni, shuningdek, chaqaloqlarni ham har kuni yuvintirib turish kerak.

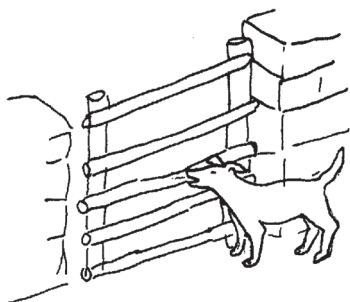
3. Qurtlar bor deb gumon qilingan ko'p joylarda bolalaringiz ham, o'zingiz ham poyafzalsiz yurmang. Aks holda bu qurtlar tovon orqali butun tanaga tarqaladi va og'ir kamqonlikni keltirib chiqaradi (265-betga qarang).





4. Tishlaringizni har kuni va har safar ovqatlanganingizdan, jumladan, shirinlik yeganingizdan so'ng tozalang. Agar tish pastangiz va tish cho'tkangiz bo'lmasa, biroz tuzli yoki osh sodali suv bilan og'zingizni chayqang (427-bet). Tishlarni parvarish qilish haqida ko'proq ma'lumot olish uchun 17-bobga qarang.

### UYNI OZODA TUTISH

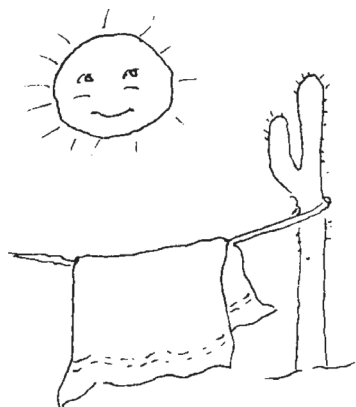


1. Hayvonlarning uy ichiga kirishi va bolalar o'ynaydigan joylarda yurishiga yo'l qo'ymang.

2. Itlarning bolalarga yaqinlashishi yoki yotar joylariga chiqishiga yo'l qo'ymang. Itlar ham kasallik tarqatuvchilardir.



3. Uy atrofingizda bolalar yoki hayvonlarning axlatlari bo'lsa, zudlik bilan tozalab qo'ying. Bolalarni hojatxonaga borishga odatlantiring.



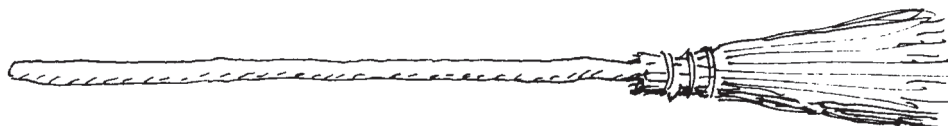
4. Choyshab va ko'rpa-to'shaklarni tez-tez o'tobda yoyib turing. Agar burga va kanalar bo'lsa, qaynagan suv bilan ularni o'sha paytdayoq yuvib yuboring.

5. Oila a'zolaringizning sochini tez-tez qarab, yuvib turishlarini nazorat qiling. Bitlar va burgalar ko'p kasalliklarni tashib yuradi. Itlar va boshqa hayvonlarda bunday parazitlar ko'p uchraydi. Shuning uchun ularning uyga kirishiga yo'l qo'ymang.



6. Polga tupurmang. Tupuk orqali ham kasallik tarqaladi. Yo'talayotgan yoki aksirayotgan vaqtingizda og'zingizni qo'lingiz yoki biror ro'molcha bilan to'sing.

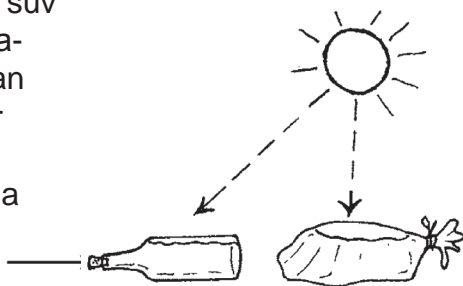
7. Uyingizni tez-tez tozalab turing. Uy jihozlari taglarini, devorlarni va pollarni tozalab yuing. Devor yoki pollarning teshik va yorilgan joylarida suvarak (tarakan), burga va chayonlar yashirinishi mumkin. Shuning uchun u yerlarni berkitib tashlang.



### OVQATLANISHDA TOZALIKNING AHAMIYATI

1. Har qanday suvni ichishdan oldin qaynatib yoki filtrlab ichish zarur, chunki yer tagidan chiqayotgan suv **toza hisoblanmaydi**. Bu, ayniqsa, ichi ketayotgan bolalar, terlama, sariq kasal yoki vaboga chalin-gan bemorlar uchun ahamiyatlidir.

Kasallikning oldini olishda yetarli suv ichish muhim. Pul va o'tin sarflab suv qaynatib ichish ba'zi oilalar uchun foydadan ko'ra ularning cho'ntagiga ko'proq zarar yetkazishi mumkin. *Toza Suv Haqida Ko'proq Ma'lumot Olish Uchun 14-bobga qarang.*



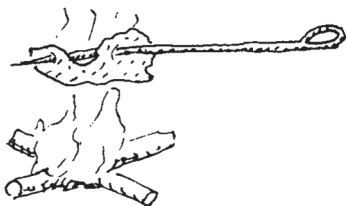
## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Suvni tozalashning eng arzon va qulay yo'li, uni toza plastmassa(-baklajka) idishga quyib, bir necha soat davomida quyoshga tutishdir. Bu yo'l bilan suvdagi juda ko'p mikroblar o'ladi.

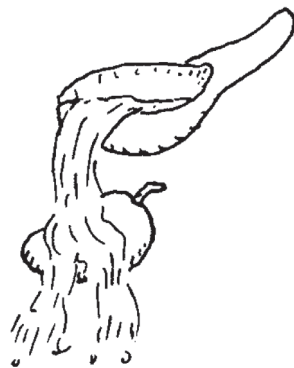


2. Ovqatingizga hasharotlarning yaqinlashishiga, pashshalarning qo'nishlariga yo'l qo'ymang. Ular o'zlarida kasallik mikroblarini olib yuradilar. Ovqatlarning aynishiga va iflos idishlarga solinishiga yo'l qo'ymang, chunki ularga pashshalar qo'nib mikroblar ko'payishiga sabab bo'ladi. Ovqatlarni og'zi berk idishlarda saqlang.

3. Yerga tushgan mevani yeyishdan oldin, yaxshilab yuving, ularni yuvmasdan turib bolalarning yeyishlariga yo'l qo'ymang.



4. Go'sht va baliqlarni yaxshilab qovuring, oralarida xom joylari qolmasin.



5. Tovuq go'shtida ich ketish kasalini keltirib chiqaruvchi mikroblar ko'p bo'ladi. Uni ushlaganingizdan so'ng, boshqa ovqatlarni tayyorlashdan oldin qo'lingizni tozalab yuving.

6. Eski va yomon hid kelayotgan ovqatlarni aslo yemang. Ular aynigan bo'lishi mumkin. Agar konserva bankani ochganingizda pufakchalar chiqsa yoki bankaning qopqog'i shishgan bo'lsa, undagi mahsulotni iste'mol qilmang. Shuningdek, pishirilganiga bir necha soat bo'lgan tovuq go'shtini yeyishda ehtiyot bo'ling. Ularni iste'mol qilishdan oldin yaxshilab isiting. Bolalar va bemorlarga iloji boricha yangi tayyorlangan ovqatlarni bering.





7. Sil (o'pka kasal), gripp, shamollash va boshqa yuqumli kasalligi bor bemorlarning idishlari boshqalardan alohida bo'lishi shart. Bu idishlarni ishlatishdan oldin yaxshilab qaynatish kerak.

## FARZANDLARINGIZ SOG'LIG'INI QANDAY HIMOYA QILISHINGIZ MUMKIN



1. Bemor bola

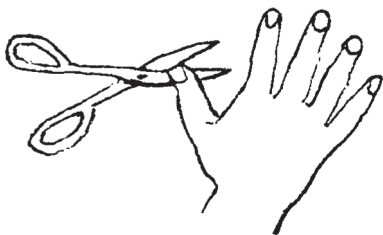
sog'lom bolalardan alohida uxlashi kerak.



Qo'tir, yarasi yoki boshida biti bor bolalar ham doimo boshqalardan alohida uxlashlari shart. Ko'k yo'tal, qizamiq yoki shamollash kabi yuqumli kasalliklari bor bolalar alohida xonalarda uxlashlari, chaqaloqlar va yosh bolalarga imkoni boricha **yaqin kelmasliklari kerak**.

2. Bolalaringizni o'pka silidan (tuberkulez) himoya qiling. Surunkali yo'tali yoki o'pka silining biror belgisi bor odamlar yo'talganida og'izlarini biror narsa bilan to'sishlari kerak. Ular iloji boricha sog'lomlashtirish muassasalariga borishlari va davolanishlari lozimdir.

O'pka sili bilan kasallangan bemorlar bilan yashovchi bolalar ushbu kasallikka qarshi emlanishlari shart.



3. Farzandlaringizni tez-tez cho'mliting, kiyimlarini almashtiring va tirnoqlarini olib turing. Mikroblar va kasallik tarqatuvchi boshqa mayda parazitlar tirnoqlar tagida yashiradi.



## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

4. Yuqumli kasalliklar boshqalarga yuqmasligi uchun, bunday kasali bor bolalarni iloji boricha tezroq davolang.



5. Ushbu bobda aytib o'tilgan ko'rsatmalarga amal qiling. Bolalarinigizga ham shunday qilishni va bu juda muhimligini tushuntiring. Qishlog'ingiz va yashash joylaringizning muhitini sog'lomlashtirish yo'lida bolalarinigizning qilayotgan harakatlariga yordam bering va ularni rag'batlantiring.



**6. Bolalarinigizning yetarli darajada ovqatlanayotganiga e'tibor bering.** Yaxshi ovqatlanish organizmni ko'plab infeksiyalardan himoya qiladi. Yaxshi ovqatlanagan bolaga yomon ovqatlanadigan bolaga ta'sir qiluvchi infeksiyalar odatda ta'sir qilmaydi, uning organizmi ularga qarshi kurashadi (11-bob).

## IJTIMOIIY TOZALIK (SANITARIYA)

1. Suv hovuzlari va quduqlarni toza saqlang. Ichimlik suv olinadigan joylarning yaqiniga hayvonlarning yaqinlashishiga yo'l qo'ymang. Iloji boricha hayvonlarni atrofi o'ralgan alohida joyda saqlang.

Suv havzalari yaqiniga axlat tashlamang va hojatga bormang. Ko'llar, anhorlar, suv havzalari va ichimlik suv olinadigan joylarning tozaligiga alohida e'tibor bering.

2. Yoqiladigan axlatlarni yondirib yuboring. Yonmaydiganlarini esa odamlar ichimlik suv olmaydigan joylar hamda xonadonlardan uzoqroqqa, alohida chuqurga ko'mib tashlang.

3. Hayvonlar odamlarning axlatiga yaqin kelmasligi uchun uydan tashqaridagi alohida joyga hojatxonalar (axlatxonalar) quring. Bunda chuqurroq qilib kovlangan chuqurlar qulaydir, ular axlatlarni sasishdan saqlashda yordam beradi va pashshani ko'paytirmaydi.

Quyida qurilishi oson bo'lgan oddiy hojatxonaning rasmi berilgan.

Bunday xandaqlar pashshalarning ko'paymasligiga, hid kamayishiga yordam beradi. Hojatxonalar uylar va suv havzalaridan kami bilan 20 metr uzoqda qurilishi kerak.

Agar bunday hojatxonalariniz bo'lmasa, odamlar cho'miladigan va ichimlik suv oladigan joylardan uzoqroqqa hojatga boring va bolalarinizni ham shunday qilishga o'rgating.

**Toza va ishlatish uchun qulay bo'lgan hojatxonalar ko'plab kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.**

Qulayroq hojatxonalar haqidagi ma'lumotlarni keyingi betlardan olishingiz mumkin. Shuningdek, hojatxonalar bog' va tomorqalarga o'g'it olish uchun ham qurilishi mumkin.

### QULAYROQ HOJATXONALAR

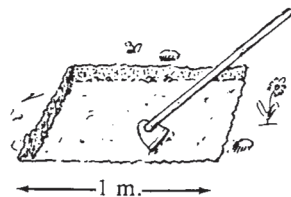
Oldingi betda ko'rsatilgan hojatxona juda oddiy, uni qurish uchun ko'p narsa ketmaydi. Lekin bunday hojatxonalar og'zi ochiq turganidan pashshalarning ko'payishiga sabab bo'ladi.

Yopiq hojatxonalar pashsha ko'paymaslikligi, sassiq hidning tashqariga chiqmasligi uchun ancha qulaydir. Uni taxta yoki sementdan qurish mumkin. Bunda sement ancha yaxshi, chunki u chirimaydi va mahkam o'rnashadi.

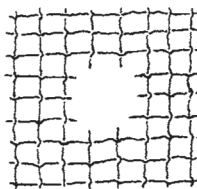
# Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

## Sement plita qilishning bir usuli:

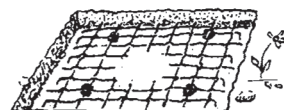
1. Unchalik katta bo'lmagan, ya'ni chuqurligi 7 sm. va maydoni bir xilda tekis bo'lgan 1 m<sup>2</sup> chuqur kavlang. Chuqurning xamma tomoni bir xilda tekis bo'lishiga e'tibor qiling.



2. Metal xivichlardan rasmda ko'rsatilgandek panjara qiling. Xivichlar yo'g'onligi 0.25-0.5 sm va panjara ko'zlarining yuzi 10 sm<sup>2</sup>. Panjaraning o'rtasidan diametri 25 sm. li teshik oching.



3. Panjarani chuqurga qo'ying. Panjara yerdan 3 sm. atrofida ko'tarilib turishi uchun simlarning oxirlarini eging yoki har bir burchagiga kichkina tosh qo'ying.



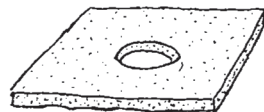
4. Panjaraning teshik joyiga eski paqir joylashtiring.



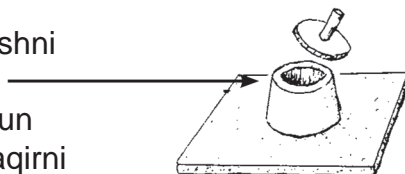
5. Sementni qum, shag'al va suv bilan aralashtiring hamda uni 5 sm. qalinlikda bo'lgunga qadar quying. (Har bir kurak sementni 2 kurak qum va 3 kurak shag'al bilan aralashtiring.)



6. Sement qotgandan so'ng (3 soatlarda) paqirni olib tashlang. Keyin sementni nam material, qum, poxol yoki plyonka bilan yoping va uni ho'l holatda saqlang. Plita 3 kundan keyin tayyor bo'ladi.

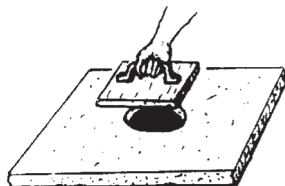
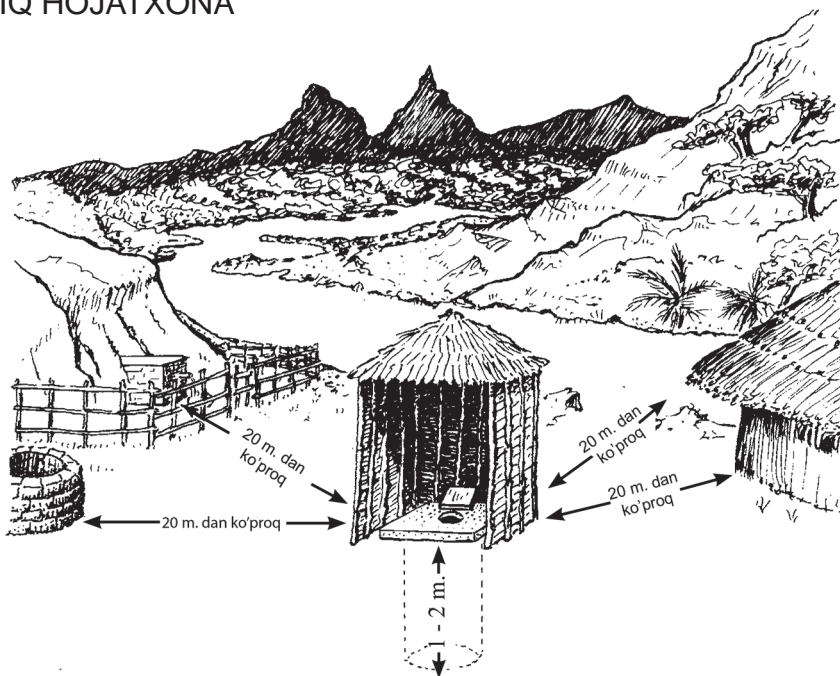


Agar siz hojatga kirganingizda o'tirishni afzal ko'rsangiz, rasmdagidek qilib sement o'rindiqlik qiling. Sement quyish uchun qolip yasang yoki ikkita har xil o'lchamli paqirni birining ichiga birini qo'yib ishlatishingiz mumkin.



**Yopiq xojatxona** qilishda plita yerdagi yumaloq chuqur ustiga joylashtirilishi kerak. 1 m. dan sal ozroq yon tarafdama hamda 1 va 2 m. oralig'ida bo'yiga chuqur kavlang. Hojatxona hamma uylardan, quduqlar, suv manbalari, daryolar va ariqlardan eng kami 20 m. uzoqda bo'lishiga e'tibor bering. Hojatxona va axlatxonalarni odamlar suv oladigan har qanday joylardan **pastroqqa** qurishga e'tibor bering.

## YOPIQ HOJATXONA



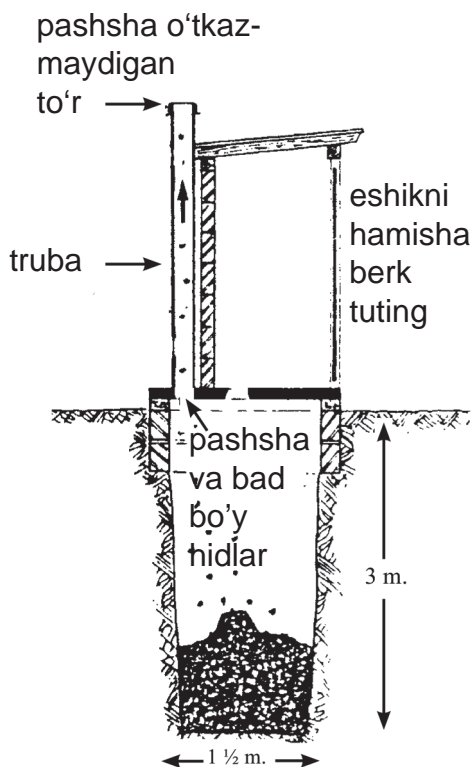
Hojatxonangizni toza tuting. Plitani tez-tez yuvib turing. Plitadagi teshik qopqog'i borligiga va qopqoq joyida turganiga e'tibor bering. Oddiy qopqoqni yog'ochdan qilish mumkin.

## HIDI CHIQMAYDIGAN, PASHSHA TO'PLANMAYDIGAN HOJATXONA

Bunday hojatxona qurish uchun yuzasi 2 m<sup>2</sup> keladigan kattaroq plita yasang, uning ikkita teshigi bo'lsin. Teshiklardan birining ustiga havo tortuvchi mo'ri vazifasini bajaradigan truba o'rnatib, uning ustki uchiga pashsha yoki chivin kirolmaydigan to'r tuting.

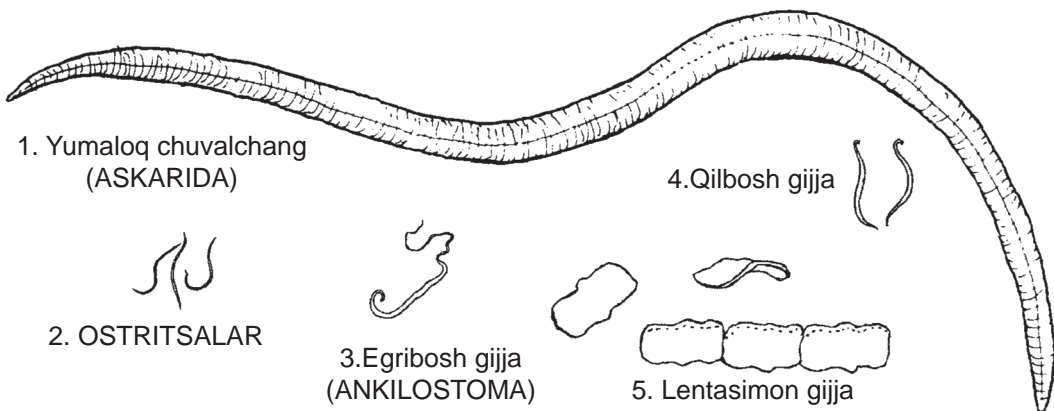
Ikkinchi teshik ustida odam o'tiradigan joy qiling, uning tagi juda qorong'i bo'ladi. Bu teshikni ochiq qoldiring.

Bu hojatxonani sassiqlik hidlar va pashshalardan xoli bo'lishiga yordam beradi.



## QURLAR(GIJJALAR) VA BOSHQA ICHAK PARAZITLARI

Odamlar ichaklarida yashab turli kasalliklarga sabab bo'ladigan ko'plab qurtlar, ya'ni gijjalar va mayda parazitlar mavjuddir. Ularning yirikroq bo'ladigan ba'zi xillari gohida axlatlarda ko'rinadi.

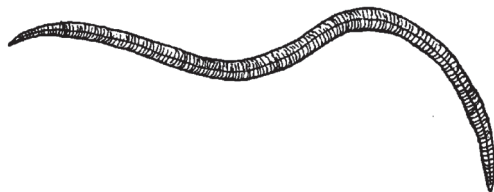


Odatda askarida va lentasimon qurtlarni axlatda oddiy ko'z bilan ko'rish mumkin. Ankilostoma va ostritsalar esa ko'p bo'lsa ham ko'zga ko'rinmaydi.

**Qurtga qarshi dorilar haqida:** Piperazinlarni faqatgina askaridalar va qilboshlarga qarshi ishlatiladi, chaqaloqlarga va kichik yoshdagi bolalarga berilmaydi. Mebendazol (Vermoks) xavfsizroq bo'lib qurtlarning ko'pgina turlariga qarshi kurashadi. Albendazol va pirantel ham qurtlarning ko'p turlariga qarshi ishlatiladi, lekin ularning narxlari qimmat bo'lishi mumkin. Tiabendazol qurtlarning ko'p turlariga qarshi ishlatilishi mumkin, lekin salbiy ta'sirlari ham borligidan bu dori odatda ishlatilmaydi. Bunday dorilar haqidagi ma'lumotlarni olish uchun 717-720 - betlarga qarang.

### YUMALOQ CHUVALCHANGLAR (ASKARIDALAR)

Uzunligi: 20-30 sm. Rangi: pushti yoki oq.



#### Tarqalishi:

*Axlatdan-og'izga* o'tish yo'li bilan tarqaladi. Tozalikka rioya qilmaslik natijasida askarida tuxumlari bir odamdan boshqa odamga o'tadi.

#### Sog'liqqa ta'siri:

Askarida tuxumlari yutib yuborilgandan so'ng qon tomirlariga o'tadi va ichki a'zolarga o'rnashadi; shunda badan qichishib turadigan bo'lishi mumkin. Ular o'pkaga o'tganidan so'ng gohida quruq yo'tal, yomon hollarda, zotiljam (o'pka shamollashi) boshlanib, yo'talib turishga, qon tuflashga sabab bo'lishi mumkin. Yo'talganda yosh gijja tashqariga chiqadi va boshqa organizmga o'tib, ichakka yetib boradi-da, u yerda rosmaga yetilib oladi.

Ichakdagi askaridalar ko'ngil aynish, ovqat hazm bo'lmasligi va darmonsizlik kabilarni keltirib chiqarishi mumkin. Askaridalar ko'p bo'lgan bolalarning qorinlari shishgan va juda katta bo'ladi. Kamdan-kam hollarda askaridalar astma, xavfli ichak tutilishi yoki ichak to'silishlariga olib kelishi mumkin. (194-bet) Ayniqsa, isitmalagan bolalarda qurtlar ba'zan axlatga o'tib qoladi yoki og'iz, burun orqali o'rmalab tashqariga chiqadi. Ba'zan ular havo yo'llariga tiqilib nafasni qiyinlashtiradi.

### **Oldini olish:**

Hojatxonalardan foydalaning, ovqatlanish yoki ovqatni qo'lingizga olishingizdan oldin albatta qo'llaringizni yuving, taomlaringizni pashshalardan saqlang va tozalik xususida ushbu bobning 1-bo'limida aytib o'tilgan yo'l-yo'riqlarga rioya qiling.

### **Davosi:**

Mebendazol odatda askaridalarni yo'qotadi. Qo'shimcha ma'lumot olish uchun 717- betga qarang. Piperazinni ham ishlatish mumkin (718-bet.). Xalq tabobatiga asoslanib tayyorlangan dorilar ham yaxshi foyda beradi.

**OGOHLANTIRISH:** Askaridalar uchun tiabendazol ishlatmang. U qurtlarning burun yoki og'izga qarab siljishiga va qayt qilishga olib kelishi mumkin.

## OSTRITSALAR



Uzunligi: 1 sm. Rangi: oq, shakli juda ingichka va ipsimon.

### **Tarqalishi:**

Bu qurtlar yuzlab tuxumlarini faqat orqa peshov atrofidagi teri burmalariga qo'yadi. Bu, ayniqsa, kechalari orqa peshov atrofini qichishtiradi. Bola qashlanganida tuxumlar tirnoqlarning orasiga kirib qoladi va ovqatlarga, boshqa narsalarga o'tadi. Shu yo'l bilan ular bola yoki boshqalarga og'iz orqali yuqib, ostritsalar tufayli kelib chiqadigan kasalliklarga yana sabab bo'ladi.



### **Sog'likka ta'siri:**

Bu qurtlar xavfli emas. Qichishish bolaning uyqusini buzishi mumkin.

- ◆ Ostritsalari bor bola uxlayotganida qashinib peshov atrofidagi terini tirnamasligi uchun unga mahkam ishton kiydirish kerak.
- ◆ Bola uyqudan turgan va hojatga borib kelganidan keyin qo'llarini va orqa peshovni yuving. Uning qo'llarini ovqatlanishdan oldin ham doim yuvib turing.



- ◆ Tirnoqlarini juda kalta qilib oling.
- ◆ Kiyimlarini tez-tez almashtiring, tez-tez cho'miltiring, bunda peshov atrofi va bolaning tirnoqlarini yaxshi yuving.
- ◆ Peshov atroflariga uxlash vaqtida qichishishni to'xtatish uchun vazelin surkang.
- ◆ Mebendazol - qurtga qarshi doridan bering. Qo'shimcha ma'lumotlar uchun 717-betga qarang. Piperazinni ham ishlatish mumkin, lekin kichik yoshdagi bolalarga uni bermaslik kerak.(718-bet). Oiladagi bir bola bu qurtlardan davolanganda, butun oila ham shu bola bilan bir vaqtda davolansa yaxshi bo'ladi. Uyda qo'lbola dori tayyorlash uchun sarimsoq piyozdan foydalanish mumkin (80-betga qarang).
- ◆ Tozalik-ostritsalarining oldini olishda eng yaxshi usuldir.

Dorilar yordamida qurtlar yo'qotilsa ham, agar shaxsiy gigiyenaga rioya qilinmasa, ular yana paydo bo'laveradi. Ostritsalar faqat 6 hafta yashaydilar. **Tozalik to'g'risida berilgan ko'rsatmalarga rioya qilinsa, ko'plab qurtlarni bir necha hafta ichida dorisiz ham yo'qotish mumkin.**

### QILBOSH GIJJA



Uzunligi: 3-5 sm., rangi: pushti yoki kulrang.

Bu qurt ham askaridalarga o'xshab "axlat-og'iz" yo'li orqali bosh-qalarga yuqadi. Bu qurt odatda ko'p zarar yetkazmaydi. Lekin kasalda ich ketishi kuzatilishi mumkin. Bolalarda ba'zan to'g'ri ichakning orqa peshovdan chiqib qolishiga ham olib kelishi mumkin.

**Oldini olish:** Askaridalarga qarang.

**Davolanish:** Bu qurtlarga qarshi odatda, mebendazol ishlatiladi. Qo'shimcha ma'lumotlar uchun 717-betga qarang. Agar to'g'ri ichagi chiqib qolsa, bolani yuz tuban yotqizib qo'yib, ichagiga sovuq suv quyning. Shunda uning ichagi joyiga tushadi.

### EGRIBOSH GIJJA (ANKILOSTOMA)

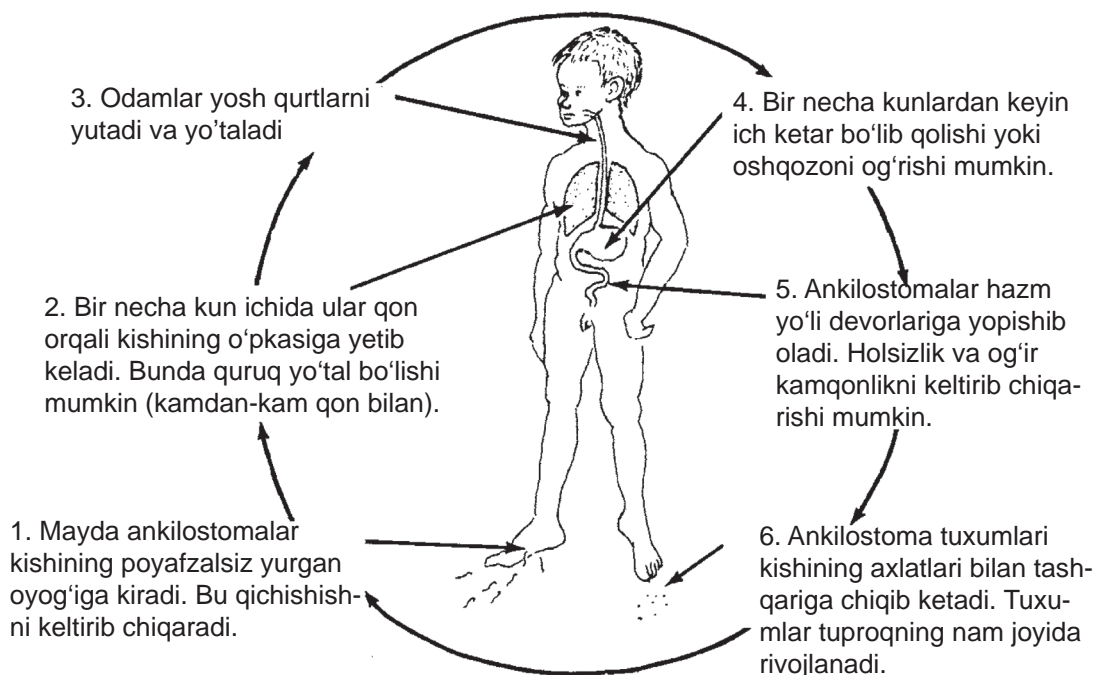
Uzunligi: 1 sm., rangi: qizil.



Ankilostomalar axlatda odatda ko'rinmaydi. Ularning axlatda borligini bilish uchun maxsus tekshiruv o'tkazish kerak.



**Tarqalishi:**



Ankilostoma infeksiyasi bolalikning eng xavfli kasalliklaridan biri bo'lishi mumkin. Kamqon, rangi ketgan yoki iflos ovqatlanadigan har qanday bolada ankilostomalar bo'lishi mumkin. Bolaning axlatini analiz qilish kerak.

**Davolanish:** Mebendazoldan foydalanishingiz kerak. Qo'shimcha ma'lumotlar olish uchun 717-betga qarang. Kamqonlikka qarshi temir moddasiga boy ovqatlar iste'mol qilish bilan davo qiling. Agar kerak bo'lsa, tabletkalar ham iching (702-703-betlar.).

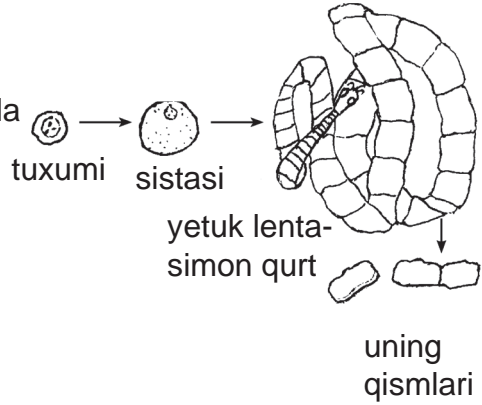
**Ankilostomaning oldini oling: Hojatxonalar qurib, ularni ozoda saqlang. Bolalarning poyafzalsiz yurishlariga yo'l qo'ymang.**

## LENTASIMON (TASMASIMON) QURLAR (GIJJALAR)

Lentasimon qurtlar ichakda bir necha metr uzunlikkacha o'sadi. Lekin ularni axlatga o'tadigan kichkina, silliq, oq bo'lakchalari, ya'ni bo'g'inlari (segmentlari) axlatda odatda 1 sm. uzunlikda bo'ladi.

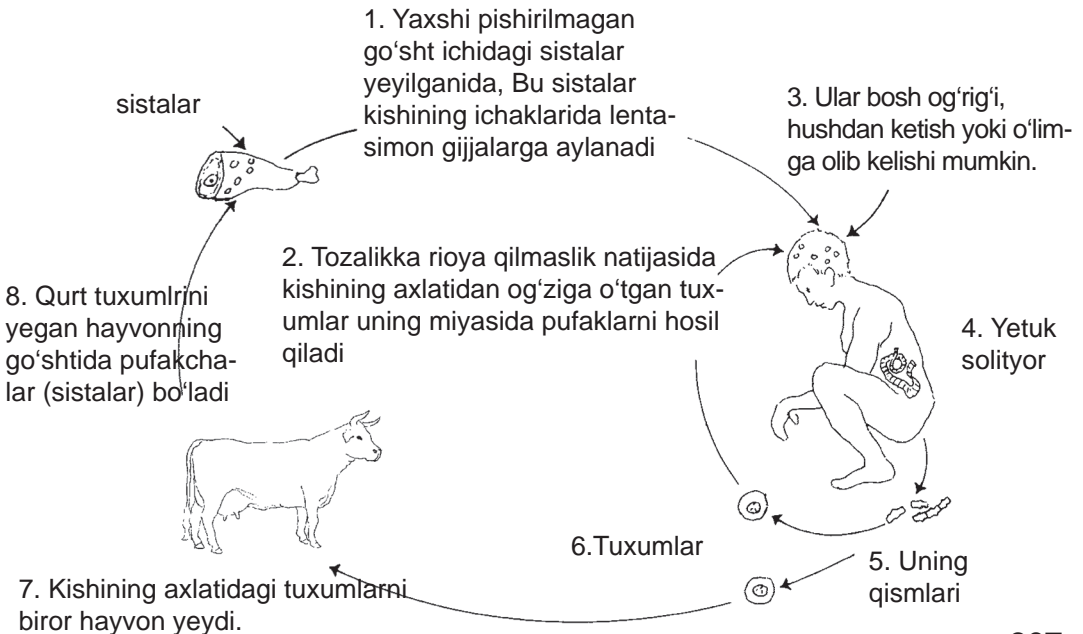
Ba'zan segment o'zi sudralib chiqishi mumkin shunda ichki kiyimlardan topiladi.

Odamlar lentasimon qurtlarni yaxshi pishirilmagan cho'chqa, mol, qo'y yoki baliq go'shtlarini yeyish orqali yuqtirib oladilar.



**Oldini olish:** Har qanday go'shtning yaxshi pishirilganiga e'tibor bering. Qiymalangan go'sht yoki pishirilgan baliq oralarida xom joylari qolmaganiga e'tibor bering.

### Qurtning rivojlanish davri:



## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

**Sog'likka ta'siri:** Ichaklardagi lentasimon qurtlar gohida yengil qorin og'riqlar va boshqa yengil kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Sistalar (ichida mayda qurtlari bo'ladigan pufaklar) odamning miyasiga yetib borganida juda katta xavf tug'diradi. Ular odamga "axlatdan-og'izga" yo'li orqali o'tadi. Shuning uchun, **lentasimon qurtlari bor har qanday odam tozalik qoidalariga yaxshi rioya qilishi hamda imkoni boricha tezroq davolanishi kerak.**

**Davolanish:** Fenasal yoki prazikvanteldan (719-bet) foydalanishingiz mumkin. Ko'rsatmalarga rioya qiling.

### TRIXINELLYOZ (TRIXINELLA)

Bu qurtlar hech qachon axlatda ko'rinmaydi. Ular odamning ichaklaridan muskullariga o'tib oladi. Odamlar bu qurtlarni xuddi lentasimon qurtlarga o'xshab, aynigan yoki yaxshi pishirilmagan go'sht yeyish orqali yuqtirib oladilar.

**Sog'likka ta'siri:** Aynigan go'shtning qancha yeyilganiga qarab, kishi hech qanday ta'sir sezmasligi, og'ir kasal bo'lishi yoki o'lishi ham mumkin. Bunday go'shtni yeganidan keyin bir necha soatlardan 5 kungacha kasalda ich ketishi boshlanib kuchayadi va oshqozonda og'riq sezilishi mumkin.

Jiddiy hollarda kasalda quyidagilar bo'ladi:

- Isitma bilan qaltirash
- Terida kichik dog'lar (qora yoki ko'kargan) joylar paydo bo'lishi
- Muskelda og'riqlar
- Ko'zda qon to'planishi
- Ko'z atrofida va oyoqning ba'zi joylarida paydo bo'lishi

Kasallikning o'tkir davri 3-4 hafta davom etishi mumkin.

**Davolanish:** Zudlik bilan tibbiyot xodimlariga murojaat qiling. Tiabendazol yoki mebendazol yordam berishi mumkin. Qo'shimcha ma'lumotlar uchun 717-720 - betlarga qarang. (Gidrokortizon gormoni ham yordam berishi mumkin, lekin bu muolajani tibbiyot xodimlari o'tkazadi.)

**Eslatma:** Agar aynigan go'shtni bir necha kishi yegan bo'lsa, ularda ham trixinellyoz gumon qilinadi. Bu xavflidir; doktorga murojaat qiling.

*Trixinellyozning oldini olish:*

- ◆ Faqat yaxshi pishirilgan go'sht iste'mol qiling.
- ◆ Xom go'shtlarning qoldiqlarini uy hayvonlariga bermang.

## AMYOBALAR

Bular qurt emas, lekin faqat mikroskop (kattalashtirib ko'rsatadigan asbob)da ko'rinadigan mayda parazitlardir.



Amyobaning mikroskop ostida ko'rinishi

### Ularning tarqalishi:

Bemorning axlatida millionlab ushbu parazitlar bo'ladi. Sanitariyaga yaxshi rioya qilmaslik natijasida ular ichimlik suv yoki ovqatga o'tadi va shu yo'l bilan boshqalarga ham yuqadi.



### Amyobalarning belgilari:

Ko'pgina odamlar kasal bo'lmasdan o'zlarini sog' sezib yursalar ham, ularda amyobalar bo'ladi. Amyobalar, ayniqsa, yomon ovqatlanish yoki boshqa kasalliklar tufayli darmonsizlangan kishilarda boshlanadigan ichketar yoki ich burug'(qon aralash ich ketish-dizenteriya)ning oddiy sababidir. Ba'zan amyobalar jigarda og'riqli abscesslar hosil qiladi.

### Amyobali dizenteriya (ich burug') alomatlari quyidagilardan tashkil topadi:

- o'qtin-o'qtin ich burug' - ba'zan ich qotishi bilan almashinib turadi;
- qorinda kuchli og'riqlar bo'lishi, bunda odam tez-tez hojatga boradi, ammo hojat vaqtida aksari quruq kuchaniq tutib, hech narsa kelmaydi yoki kelsa ham talaygina shilliq yo bo'lmasa qon aralash ich keladi ;
- ko'p suyuq (lekin odatda suvsiz) ko'plab shilimshiq bilan, ba'zan qon bilan aralashgan axlat;
- o'tkir hollarda qon ko'p keladi; kishi juda holsiz va kasalmant bo'lishi mumkin;
- odatda isitma bo'lmaydi.

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Qon aralash ichburuqqa amyobalar ham, bakteriyalar ham sabab bo'lishi mumkin. Biroq bakterial dizenteriya (*Shigella* turi) ko'pincha to'satdan boshlanadi, bunda shir-shir ich ketib, axlat juda suyuq bo'ladi, deyarli hamisha isitma chiqishi mumkin (293-295-belar).

Qonli ichburug'ning ba'zan boshqa sabablari bor. Buni aniqlash uchun axlatni analiz qilish kerak bo'ladi.

Gohida amyobalar jigarga yetib boradi va abscess (yiring to'lgan xalta) hosil qiladi. Buning natijasida qorin o'ng tarafining tepasi og'riydi yoki o'ta sezuvchan bo'lib qoladi. Og'riq o'ng ko'krakka tarqalishi mumkin, yurganda kuchayadi. (Buni o't pufagi og'rig'i 586-bet.; gepatit 321-bet va sirroz 585-bet. bilan solishtiring.) Agar kishida shuday belgilar bo'lsa-yu, u yo'talganda jigar rang balg'am chiqa boshlasa, amyobali **abscess** o'pkasiga o'tayotgan bo'ladi.

**Ichburug' + qon + isitma = bakterial infeksiya (*Shigella*)**

**Ichburug' + qon + isitmasiz = amyobalar**

### Davolanish:

- ◆ Albatta, tibbiy yordam oling va axlatni analiz qildiring.
- ◆ Amyobali dizenteriyani metronidazol yoki tinidazol, iloji bo'lsa tetratsiklin bilan birgalikda davolash mumkin. Dorilarning miqdori, ularni qabul qilish muddati va yana qo'shimcha ma'lumotlar olish uchun 713-715-637-betlarga qarang.
- ◆ Jigarda amyobadan hosil bo'lgan yiringli xalta(abscessga) dizenteriyadagidek davo qilinadi, keyin 10 kun davomida xloroxin (xingamin) buyuriladi.

**Oldini olish:** Toza va qulay hojatxonalardan foydalaning, ichimlik suv manbalarini ifloslanishdan asrang va tozalik qoidalariga rioya qiling. Shuningdek yaxshi ovqatlanish hamda qattiq charchashga yo'l qo'ymaslik va spirtli ichimliklarni ichmaslik amyobali dizenteriyaning oldini olishda muhim hisoblanadi

## LYAMBLIYA

Lyambliya amyobaga o'xshab, ichakda yashaydigan va ko'proq bolalarda ich ketishnini keltirib chiqaruvchi asosiy sabablardan biri bo'lgan mikroskopik parazitdir. Ich ketish surunkali yoki vaqti-vaqti bilan bo'lishi mumkin. **Axlatining rangi sariq, badbo'y hidli hamda pufakchalar bilan to'la, lekin unga qonli shilimshiq aralashmagan bo'lsa, bunday kishida lyambliya bo'lishi mumkin.** Qorin gaz bilan shishadi va noqulaylik bo'ladi, ichak yengil tortishadi, bemor yel chiqaradi va ko'p kekiradi. Kekirganda oltin gugurtga o'xshash yomon ta'm keladi. Odatda isitma chiqmaydi.



Lyambliyaning mikroskop ostida ko'rinishi

Ba'zan lyambliya infeksiyalari o'zidan-o'zi yo'qoladi. Bunda yaxshi ovqatlanish yordam beradi. Og'ir hollarda metronidazol yoki tinidazol (tiniba, fazijin) yaxshi davo bo'ladi (714-betga qarang). Furazolidon (nifulidon, apzon, furokson) ham ishlatilishi mumkin, lekin uning ta'siri sustroq.

## QON SO'RUVCHILAR (TREMATODALAR, SHISTOSOMOZ)

Bu qurt infeksiyasi qon yo'llariga kirib oluvchi qurt turlari paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Dunyoning turli joylarida trematodalarning har xil turlari mavjud bo'ladi. Ularning asosan Afrikada va O'rta Osiyoda uchraydigan bir turi siydikda qon paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Boshqa turi, ya'ni qonli ich ketishning sababchisi Afrikada, Janubiy Amerika va Osiyoda uchraydi. **Bu kasalliklar borligi aniqlangan joylarda siydigi yoki axlatida qon bo'lgan har qanday kishida trematoda tuxumlarini tekshirish uchun analiz qilish kerak.**

### **Belgilari:**

- **Uning asosiy belgilaridan biri siydikda qon bo'lishi** (ayniqsa, oxirgi tomchilarida) yoki shistosomozlarning boshqa turlarida - odamning **qon aralash** ichi ketib turishidir.
- Qorinning pastki qismida va chovda og'riq bo'lishi mumkin, odatda siyish oxirida og'riq qattiqroq bo'ladi. Ozigina isitma, darmonsizlik va qichishish bo'lishi mumkin.

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

- Bir necha oylar yoki yillardan keyin jigar, buyraklar og'ir shikastlanib, oqibatda o'limga olib kelishi mumkin.
- Ba'zan belgilar erda bilinmaydi. Shistosomozlar juda ko'p bo'lgan joylarda, qornida og'riq yoki yuqoridagiga o'xshagan belgilar paydo bo'lgan kishilar tibbiy ko'rikdan o'tishlari kerak.

### **Davolanish:**

So'rg'ichlilarning hamma turlariga qarshi prazikvanteldan foydalanish mumkin. Qo'shimcha ma'lumotlar olish uchun 719-betga qarang. Dorilar malakali tibbiyot xodimlarining ko'rsatmalari asosida berilishi kerak.

### **Oldini olish:**

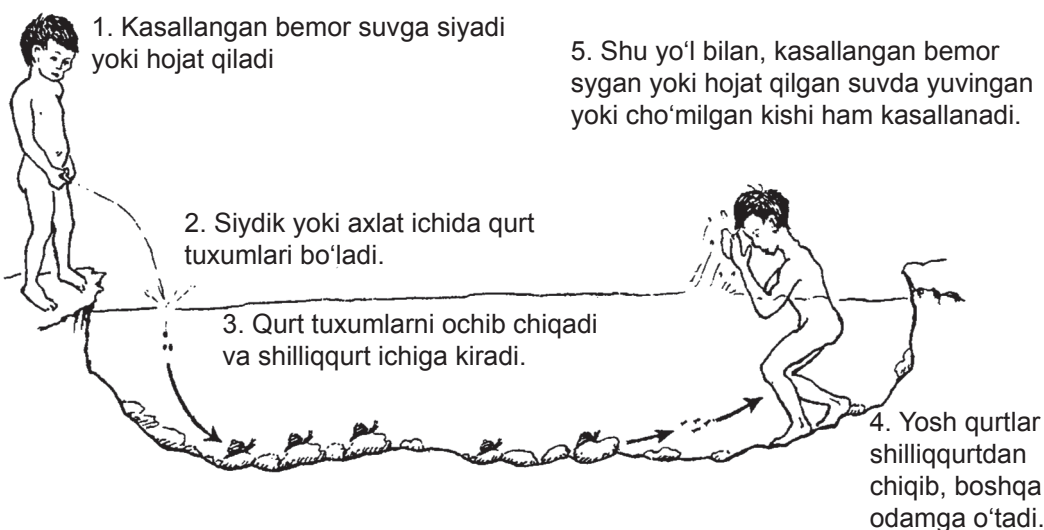
Trematodalar kishidan kishiga to'g'ri-dan-to'g'ri yuqmaydi. Ular hayotining bir qismini suvda yashaydigan bir tur mayda shilliq qurtlarning ichida o'tkazishi kerak.

Bu kasallikning oldini olish uchun shilliq qurtlarni yo'q qiling va kasallarni davolang. Lekin eng muhimi - har bir odam hojat uchun faqat hojatxonaga borishi va hech suv yaqiniga suvga siymasligi va hojat qilmasligi kerak.



CHIG'ANOQ,  
ASL  
KATTALIGI

### **Trematodalar quyidagicha tarqaladi:**



**ENG MUHIMI - HAR BIR ODAM HOJAT UCHUN FAQAT HOJATXONAGA BORISHI VA HECH SUV YAQINIGA SUVGA SIYMASLIGI VA HOJAT QILMASLIGI KERAK.**

**EMLASH - ODDIY, KAFOLATLANGAN HIMOYADIR**

Emlash odamlarni ko'plab xavfli kasalliklardan himoya qiladi. Agar tibbiyot xodimlari qishlog'ingizda emlash ishlarini olib bormasa, bolalaringizni emlash uchun yaqin-atrofdagi tibbiyot muassasalariga olib boring. Bolalaringizni sog'lom paytida emlatishingiz, ularni dardga chalingan yoki qattiq og'rib qolganda emlatishingizdan afzaldir. Odatda emlashlar bepul qilinadi. (Turli davlatlar turlicha jadval asosida ish yuritadilar.) Bolalar uchun eng muhim bo'lgan em dori (vaktsinalar) quyidagilardir:

1. **AKDS, bo'g'ma, ko'k yo'tal va qoqsholga** qarshi emlash. Kasallikdan to'la himoyalaniş uchun bolalar 3 marta emlanishi kerak. Bolalar odatda birinchi marta 2 oyligida, ikkinchi marta 3 oyligida va uchinchi marta 4 oyligida emlanadi.

2. **Poliomielit (bolalar shol kasalligi).** Bolaning og'ziga tug'ilganidan boshlab 3 oy davomida har oy tomchi tomizib turish kerak (bu odatda AKDS ukoli bilan beriladi). Chaqaloq tomizishdan oldin va keyin 2 soat davomida emizilmasa yaxshi bo'ladi.

3. **BSJ, silga qarshi emlash.** O'ng yelkaga ukol qilinadi.

Bolalarni tug'ilganidan keyin xohlagan vaqtda emlatish mumkin. Agar oila a'zolarining birortasi o'pka sili bilan og'rigan bo'lsa, bolani erta emlash juda muhimdir. Emlash yara hosil qiladi va o'rnida chandiq qoldiradi.

4. **Qizamiq.** Geografik muhitga (qaysi mamlakatda yashashiga) qarab bolalar kamida 9-15 oylik bo'lganidan keyin, faqat bitta ukol qilish orqali qizamiqqa qarshi emlanadi.

5. **Qoqshol.** Kattalar va 12 yoshdagi bolalar uchun qoqsholga qarshi emlanish juda muhimdir. Birinchi emlash 3 oy davomida har oy, ikkinchisi bir yildan so'ng va bundan keyin 10 yilda bir marta o'tkaziladi. Har bir kishi qoqsholga qarshi emlanishi zarur. Homilador ayol homiladorlik paytida, chaqalog'i yangi tug'ilgan vaqtlarda qoqsholdan himoyalangan bo'lishi uchun emlanishi kerak (347-betga qarang).



POLIOMIELIT EMLIGI  
Tomchilar shirin tamli



## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

6. **Chechak.** Bu em dori chap yelkaga ukol qilinadi va o'rnida yumaloq chandiq qoldiradi. Chechakka qarshi emlash butun dunyoda o'tkazilgani tufayli chechak hozirgi vaqtda yo'qoldi. Shuning uchun hozir unga qarshi emlanish zarur emas.

Ba'zi joylarda vabo, sariq, isitma, toshmali terlama (tif), tepki va qizilchaga qarshi em dorilar bo'ladi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti, shuningdek, moxov, bezgak va meningitga qarshi em dorilarni yaratish ustida ish yuritmoqda.

**OGOHLANTIRISH.** Emlanadigan dorilar tez ayniydi va keyin ularni ishlatib bo'lmaydi. Qizamiq em dorisini muzlagan holda saqlash kerak. Poliometitga qarshi em dorisini ham ishlatishga oz vaqt qolgunga qadar muzlagan holda saqlanishi kerak. Eritilgandan keyin yana qayta muzlatib 3 oy davomida saqlash mumkin. Lekin u sovuqda saqlanishi shart, bo'lmasa aynib qoladi. AKDS, BSJ va qoqshol em dori sovuq temperaturada ( $0^{\circ}$  -  $8^{\circ}\text{S.}$ ), lekin hech qachon muzlagan holda saqlanmasligi kerak. Yaxshi AKDS silkigandan keyin kami bilan 1 soat loyqalanib turadi. Agar u 1 soat ichida tiniq bo'lib qolsa, aynigan bo'ladi.

**Bolalaringizni o'z vaqtida emlating. Ular uchun zarur em dorilarning har birini bolangiz yetarlicha olayotganligiga ishonch hosil qiling.**

## JISMONIY MASHQLAR

Ateroskleroz kabi kasalliklar, ruhiy tushkunlik holatlari ko'pincha odamning gipertoniya, qandli diabet, semirib ketish, suyak nozikligi kam harakatlanishdan kelib chiqadi.

Yurak kasalligidan o'lish hollarining asosiy sababchisi jismoniy mashqlarning kamligidir. Kam mashq qilish, semirib ketish, chekish yoki yuqori qon bosimiga olib keladigan boshqa kasalliklardan ham ko'ra ko'proq yurak kasalliklariga olib keladi.

## Mashqlar sizni:

- ◆ umringizni uzaytiradi
- ◆ ish qobiliyatingizni ko'proq saqlab qoladi
- ◆ yurak xastaliklariga uchrashingiz xavfini kamaytiradi
- ◆ diabet va gipertoniya xavfini kamaytiradi
- ◆ suyaklaringiz kuchini saqlab qoladi
- ◆ qon bosimingizni pasaytiradi.
- ◆ immunitetingizni (kasallikka qarshi kurashish qobiliyatingiz) oshiradi.
- ◆ vazningizni nazorat qiladi
- ◆ rak xavfidan saqlanishga yordam beradi
- ◆ ruhiy sog'lig'ingizni yaxshilaydi.



## Mashq qilishni boshlash

**Ogoh bo'ling:** Ko'krak qafasidagi og'riqlar, hansirash va oyoq shishi kabi xastalik belgilari bo'lgan, yurak kasali bilan muqaddam og'riqan odamlar hech qachon birdan mashq qilishni boshlamasliklari kerak. Lekin, biroz sayr qilish va sayr masofasini asta-sekin orttirib borish, odatda xavfsiz va foydalidir.

1. Asta-sekin boshlang, ayniqsa, yoshingiz 35-40 dan ortib qolgan bo'lsa.

2. Shug'ullanishni endi boshlaganlar, og'ir mashqlarni bajarishga intilishdan ko'ra oddiylikni doimiy ravishda bajarishga intilishlari lozim. Bir haftada kamida 3 marta va kamida 30 minutdan sayr qilishni odat qiling. Har kuni tezroq sayr qilishga harakat qiling.

3. Agar sizni yurak kasalliklari qiynamayotgan bo'lsa, siz yugurish, suzish, sport bilan shug'ullanish, o'yinga tushish kabi og'irroq mashqlarni bajarishingiz yoki sizni zavqlantiradigan va sizga zarar yetkazmaydigan biror narsa bilan shug'ullanishingiz mumkin. Haftada 2-4 marta 20-40 minut shug'ullanishga harakat qiling, bunda katta yoshdagilarning yurak

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

urishi minutiga 105-120 martani, yoshlarda esa 130-150 tani tashkil qiladi (yurak urishini hisoblash uchun 3-bobga qarang).

4. Tosh ko'tarish muskullaringizni mustahkamlashi mumkin. Esingizda tuting, xar qanday yengil mashq umuman mashq qilmaslikdan afzaldir, shuningdek, siz chekmasligingiz va spirtli ichimliklarni ichmasligingiz o'zingiz uchun foydalidir.

## KASALLIKLAR VA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISHNING BOSHQA YO'LLARI

Ushbu bobda **gigiyena, sanitariya** qoidalariga rioya qilish va **emlash** orqali ichak va boshqa kasalliklarning oldini olish haqida fikr yuritdik. Bu kitobdan kasalliklar va jarohatlanishning oldini olish hamda yaxshi ovqatlanish bilan tanani sog'lom tutishdan boshlab, uy sharoitida davolash va zamonaviy dorilardan foydalanishgacha bo'lgan mavzularda maslahatlar topishingiz mumkin.

**Qishloq tibbiyot xodimlari uchun maslahatlar** bobi sog'liqni yomonlashtiruvchi sharoitlarni o'zgartirish uchun tavsiyalar beradi.

Qolgan boblardan alohida salomatlik muammolari va ularning oldini olish bo'yicha ko'plab maslahatlar topishingiz mumkin.

**Jiddiy kasallik va bevaqt o'limni daf etishning eng yaxshi yo'llaridan biri - erta va to'g'ri davolanish ekanligini doim yodda tutishingiz kerak.**

Bu bobni tugatishdan oldin, kasalliklarning oldini olishning muhim ahamiyatiga ega bo'lgan bir necha turlari haqida eslatib o'tishni xohlardim.

## SOG'LIQQA YOMON TA'SIR KO'RSATUVCHI ZARARLI ODATLAR

### ICHKILIKBOZLIK (ALKOGOLIZM)

Ichkilik kishiga vaqtinchalik xursandchilik olib kelganidek, ko'p azob-uqubatlar ham olib keladi, ayniqsa, spirtli ichimlikni ko'p ichuvchin-

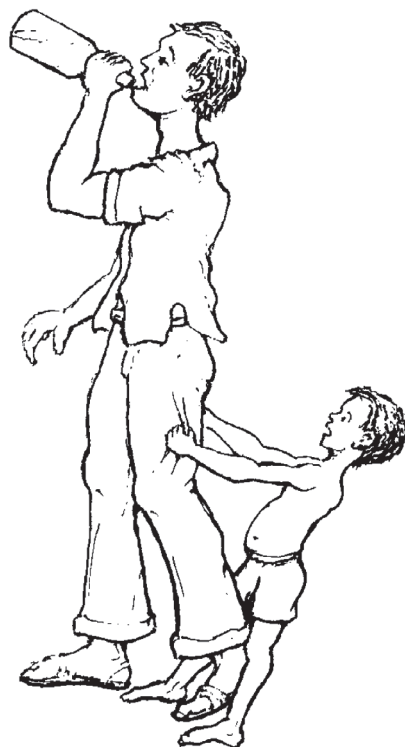
ing oilasiga. Ba'zan oz miqdorda alkogol ichish uncha ziyon yetkazmasligi mumkin, lekin tez-tez oz-ozdan ichish, keyinchalik ko'proq ichishga olib keladi.

Butun dunyodagi salomatlik muammolarining asosiy sababchisi - ichkilikdir. Ichkilik faqat ichuvchilarning sog'ligiga emas (jigar sirrozi - 585-bet, sariq 321-bet), balki, oila va jamiyatga ko'p yo'llar orqali ziyon yetkazadi.

Ichganda fikrlashning yo'qolishi tufayli ko'pgina baxtsizliklar, hurmatni yo'qotish va zo'rvonliklar kelib chiqadi. Ichkilik kishining atrofidagi uni yaxshi ko'rgan ko'p kishilarning hafsalasi pir bo'lishiga sabab bo'ladi. Bolalari och o'tirgan holda qancha-qancha otalar o'zlarining oxirgi pullarini ichkilikka sarflaganlar? Oilasining yashash sharoitini yaxshilash o'rniga, kishilar oyligi yoki ozgina bo'lsa-da to'plagan pulini ichkilikka sarflaganlari tufayli qancha kasalliklar kelib chiqadi? Qancha odam o'z yaqinlaridan ko'ngli og'riganini esdan chiqarish uchun ichadi?

Vaqt kelib kishi ichkilik tufayli atrofidagilarning sog'lig'i va baxtiga ziyon yetkazayotganligini tushunib yetadi va bunda nima qila olishi mumkin?

Birinchiidan, uning ichishi falokat ekanligini tan olishi kerak. U o'zi va boshqalarga rostgo'y bo'lishi shart. Ba'zilar ichishni to'xtatishga bitta o'zi erisha oladilar. Ko'p odamlarga oilasidan, do'stlaridan va bu odatni tashlash qanchalik qiyin bo'lishi mumkinligini tushungan boshqa odamlardan yordam va ko'pgina madad kerak bo'ladi. Ilgari ichib yurgan va ichishni tashlagan odamlar boshqalarga shunday qilishda yordam beruvchi eng yaxshi kishilardir. Ko'p joylarda spirtli ichimlik ichishga qarshi kurashadigan (Alkogollar Anonimi) guruhlar mavjud bo'lib, u yerda ichishni tashlagan va bu odatdan qutulgan kishilar boshqalarni ham ichkilikni tashlashlariga yordam beradilar. Vrachlar bu odatni davolash uchun



## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

ba'zan Disulfiram dorisini beradilar. Bu dorini qabul qilganingizdan so'ng, spirtli ichimlik ichsangiz qayt qilasiz.

Ichkilik faqatgina ichuvchi kishining o'zi uchungina katta muammo emas, balki butun jamiyat muammosidir. Buni bilayotgan jamiyat o'zgarishni istaydiganlarni rag'batlantirish uchun ko'p narsa qila oladi. Agar siz jamiyat-ingizga alkogolning yomon ta'sir qilishi haqida tashvishlansangiz, bu muammolarni muhokama qilish uchun uchrashuvlar uyushtirishda yordam bering.

**Odamlar birgalikda bir-birlariga yordam berishlari bilan, ko'p muammolar yechilishi mumkin**

### CHEKISH

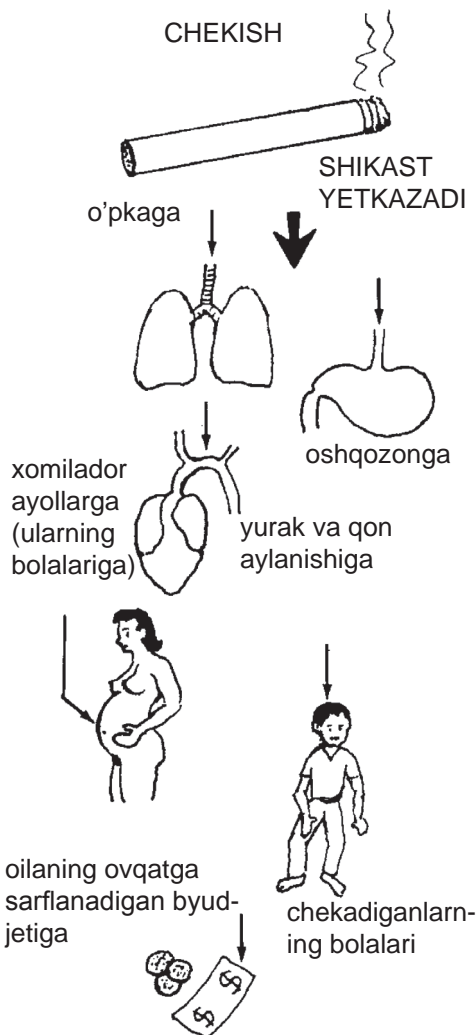
Chekish sizning va oilangizning salomatligiga qanday xavflar tug'diradi:

1. Chekish o'pka, tomoq, og'iz va lab raki xavfini kuchaytiradi (qanchalik ko'p cheksangiz, bu xavf shunchalik ortadi).

2. Chekish o'pkaning jiddiy kasalliklarini, jumladan, surunkali bronxit va emfizemani keltirib chiqaradi (bu kasalliklari yoki astmasi bor kishilar uchun esa chekish nihoyatda xavflidir).

3. Chekish oshqozon yarasini keltirib chiqaradi yoki og'irlashtiradi.

4. Chekish yurak kasalliklaridan azob chekishingizga yoki o'limga sabab bo'ladi.



5. Chekuvchi ota-onalarning bolalarida, chekmaydigan ota-onalarning bolalariga nisbatan zotiljam va boshqa nafas yo'llari kasalliklari ko'proq uchraydi.

6. Homiladorlik davrida chekkan onalarning bolalari, chekmagan onalarning bolalariga nisbatan nimjon va o'sishi sekin bo'ladi.

7. Chekuvchi ota-onalar, o'qituvchilar, tibbiyot xodimlari va boshqalar, bolalar va yoshlarning ham chekishni boshlash ehtimolini oshirib yomon o'rnak ko'rsatadi.

8. Shuningdek, chekish uchun pul sarflanadi. Bir qarashda oz pul ketadiganga o'xshaydi, lekin ular to'planib ko'pni hosil qiladi. Kambag'al davlatlarda ko'pincha, kambag'al odamlar har bir mamlakat fuqarosining sog'lig'i uchun sarflayotgan xarajatga nisbatan ko'proq pullarini chekish uchun sarflaydilar. **Agar tamakining puli ovqat uchun sarflansa, bolalar va, qolaversa, butun oila sog'lomroq bo'lar edi.**

**Boshqalarning sog'ligi haqida o'ylovchi har bir shaxs o'zi chekmasligi va boshqalarni ham chekmaslikka da'vat qilishi kerak.**

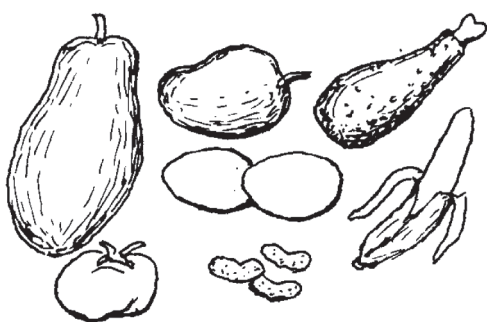
**GAZLANGAN ICHIMLIKLAR** (Fanta, Koka-Kola va boshqa gazlangan ichimliklar)

Ba'zi joylarda bu ichimliklar juda mashhur bo'lib ketgan. Odatda ona yaxshi ovqatlanmaydigan bolasi uchun gazlangan ichimlik olib beradi, vaholanki, shu pul 2 dona tuxum yoki boshqa to'yimli ovqatlarga sarflansa, yaxshi bo'lar edi.

AGAR BOLALARINGIZ SOG'LOM BO'LISHINI XOHLASANGIZ, AMMO BIROR NARSA OLGANI PULINGIZ OZLIK QILSA...

ularga bir nechta tuxum yoki boshqa ovqat olib bering

lekin gazli ichimliklar olib bermang



HA



YO'Q

Gazlangan ichimliklar tarkibida shakardan boshqa to'yimli bo'lgan hech narsa yo'q va shakarining hisobiga ular juda qimmatdir. Bunday ichimliklarni ko'p ichgan yoki shirinlik ko'p iste'mol qilgan bolalarda tish kariyesi yoshiga nisbatan erta paydo bo'ladi. Gazlangan ichimliklar, ayniqsa, oshqozon yarasi bor yoki oshqozon kislotasi ko'paygan kishilar uchun yomon ta'sir qiladi.

Mevalardan tayyorlanadigan tabiiy ichimliklar yaxshiroq va ehtimol gazlangan ichimliklarga qaraganda arzonroqdir.

**Bolalaringizga gazlangan ichimliklarni olib berishni odat qilmang.**