

SHAXSIY VA JAMOAT GIGIENASI: KASALLIKLARNING OLDINI OLISH ASOSLARI

Abduraimov Otabek Muxtor o'g'li
Fayzullayev Soatmurod Narzullo o'g'li
Olimjonova Nafisa Aziz qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Davolash ishi fakulteti 3-bosqich talabasi

Email: otabekabduraimov500@gmail.com

Abstract

Gigiena — shaxsiy amaliyotlarni ham, kengroq atrof-muhit va jamoat sanitariya choralari ham qamrab oluvchi tushuncha bo'lib, yuqumli kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlashning eng samarali va tejamkor usullaridan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu maqolada gigienaning jamoat salomatligi tushunchasi sifatidagi tarixiy rivojlanishi ko'rib chiqiladi, asosiy shaxsiy gigiena amaliyotlari va ularning kasallik tarqalishini kamaytirishdagi roli tahlil qilinadi, atrof-muhit va jamoat darajasidagi sanitariya infratuzilmasi muhokama qilinadi hamda resurslari cheklangan sharoitlarda gigienani targ'ib qilishdagi qiyinchiliklar ko'rib chiqiladi. Gigiena xatti-harakati va yuqumli kasalliklar tarqalishi o'rtasidagi bog'liqlikka, shuningdek individual va jamoa darajasida samarali gigiena ta'limi va xatti-harakatni o'zgartirish strategiyalariga alohida e'tibor qaratiladi.

Keywords: *gigiena, sanitariya, infeksiya nazorati, jamoat salomatligi, kasalliklarning oldini olish, sog'liq bo'yicha ta'lim*

1. Kirish

Gigiena — salomatlikni saqlash va kasalliklarning tarqalishini oldini olishga yordam beruvchi amaliyotlar va sharoitlar to'plamini bildiradi, unga qo'l yuvish va tana tozaligi kabi shaxsiy odatlar, shuningdek xavfsiz suv ta'minoti, sanitariya infratuzilmasi va chiqindilarni boshqarishni o'z ichiga olgan kengroq atrof-muhit choralari kiradi. Tarix davomida gigienadagi yaxshilanishlar yuqumli kasalliklardan o'limni kamaytirishga eng katta hissa qo'shgan omillardan biri bo'lib, ko'pincha tibbiy davolashning o'ziga tenglashadigan ta'sir ko'rsatgan.

Uning ahamiyati keng tan olinganiga qaramay, gigiena bilan bog'liq kasalliklar, xususan past resursli sharoitlarda yashovchi bolalar orasida, global kasallik yukining sezilarli qismini tashkil etishda davom etmoqda. Samarali gigiena amaliyoti asosidagi tamoyillarni, shuningdek ularni izchil qo'llashga to'sqinlik qiluvchi omillarni tushunish jamoat salomatligi

mutaxassislari, o'qituvchilar va siyosat ishlab chiquvchilar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.

Gigiena tushunchasi yuqumli kasalliklarning oldini olishdan tashqari, ruhiy salomatlik, ijtimoiy qadr-qimmat va iqtisodiy unumdorlikni ham qamrab oladigan farovonlikning kengroq jihatlarini o'z ichiga oladi. Yomon gigiena sharoitlari maktabga qatnashmaslikka, ish joyida unumdorlikning pasayishiga va ijtimoiy chetlashuvga hissa qo'shishi mumkin, bu esa samarali gigiena amaliyotining foydasi to'g'ridan-to'g'ri klinik natijalardan ancha uzoqqa cho'zilishini ko'rsatadi.

2. Tarixiy Nuqtai Nazar

Gigienaning kasalliklarning oldini olishdagi rolini rasmiy tan olish o'n to'qqizinchi asrda alohida ko'zga tashlandi, chunki olimlar sanitariya, suv sifati va yuqumli kasalliklar tarqalishi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlay boshladilar. Ifloslangan suv ta'minoti va vabo epidemiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatgan muhim tadqiqotlar jamoat salomatligi amaliyotini sanitariya islohotlariga yo'naltirishga yordam berdi, bu esa ko'plab o'sib borayotgan shahar markazlarida zamonaviy kanalizatsiya tizimlari va suvni tozalash infratuzilmasining rivojlanishiga olib keldi.

Mikroblar nazariyasining keyingi rivojlanishi gigiena amaliyotlariga ilmiy asos yaratdi, bu esa qo'l yuvish, oziq-ovqat xavfsizligi va yara parvarishi kabi choralar nima uchun kasallik tarqalishining oldini olishda samarali ekanligini tushuntirdi. Ushbu tarixiy rivojlanishlar bugungi kunda jamoat salomatligi siyosatiga asos bo'lib xizmat qiluvchi gigiena va sanitariya standartlari uchun zamin yaratdi.

Yigirmanchi asrda gigiena epidemiyalarga asosan reaktiv javobdan mehnat gigienasi standartlari, oziq-ovqat xavfsizligini tartibga solish va shifoxonalarda infeksiya nazorati protokollarini qamrab oluvchi proaktiv, tizimlashtirilgan sohaga aylandi. Gigienaning tibbiyot tizimlari va sanoat standartlariga shu tarzda institutsionallashtirilishi dunyoning katta qismida so'nggi asr davomida kuzatilgan yuqumli kasalliklar o'limining keskin pasayishiga sezilarli hissa qo'shdi.

3. Shaxsiy Gigiena Amaliyotlari

Qo'l gigienasi yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olishning eng samarali va arzon yagona choralaridan biri sifatida keng tan olingan. Ayniqsa ovqatlanishdan oldin va hojatxonadan foydalangandan keyin sovun bilan muntazam qo'l yuvish ich ketishi va nafas olish yo'llari infeksiyalariga sabab bo'luvchi patogenlarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi, bu ikkalasi ham dunyo bo'ylab yosh bolalar orasida kasallanish va o'limning yetakchi sabablari bo'lib qolmoqda.

Qo'l yuvishdan tashqari, shaxsiy gigiena muntazam yuvinish, og'iz parvarishi, hayz gigienasini tegishli boshqarish, to'g'ri oziq-ovqat bilan ishlash va infeksiyani oldini olish

uchun yara parvarishi kabi amaliyotlarni qamrab oladi. Yetarli shaxsiy gigiena, shuningdek, ruhiy farovonlik va ijtimoiy ishtirokda muhim rol o'ynaydi, o'z-o'zini hurmat qilishga ta'sir qiladi va ma'lum sog'liq holatlari bilan bog'liq stigmani kamaytiradi.

Og'iz gigienasi alohida e'tiborga loyiq, chunki yomon tish parvarishi nafaqat tishlarning chirishi va milk kasalligi bilan, balki yurak-qon tomir kasalliklari va homiladorlik davridagi asoratlarni o'z ichiga olgan kengroq tizimli sog'liq natijalari bilan ham bog'liq. Muntazam tish tozalash, tish ipi ishlatish va muntazam tish shifokoriga tashrif buyurish og'iz va unga bog'liq tizimli kasalliklarning sezilarli qismining oldini olish qobiliyatiga ega bo'lgan arzon, asosiy choralar bo'lib qolmoqda.

4. Atrof-Muhit va Jamoat Sanitariyasi

Xavfsiz ichimlik suvi va yetarli sanitariya inshootlariga kirish jamoa darajasidagi jamoat gigienasining asosini tashkil etadi. Yetarli sanitariya infratuzilmasining yo'qligi, jumladan xavfsiz hojatxonalarning yo'qligi va inson chiqindilarini xavfsiz yo'q qilmaslik, ayniqsa aholi zich yoki resurslari cheklangan sharoitlarda suv manbalarining ifloslanishi va suv orqali yuqadigan patogenlar tarqalishiga sezilarli hissa qo'shadi.

Uy va tibbiy chiqindilarni xavfsiz yig'ish va yo'q qilishni o'z ichiga olgan qattiq chiqindilarni boshqarish pashsha va chivinlar kabi kasallik tashuvchilarning ko'payish maskanlarini kamaytirish orqali atrof-muhit gigienasini yanada qo'llab-quvvatlaydi. Yetarli drenaj tizimlari va chiqindilarni boshqarish infratuzilmasini o'z ichiga olgan shahar rejalashtirish jamoalar ichida tashuvchilar va suv orqali yuqadigan kasalliklar tarqalishini sezilarli darajada kamaytirishi ko'rsatilgan.

Oziq-ovqat xavfsizligi atrof-muhit gigienasining yana bir jihatini tashkil etib, oziq-ovqat zaxiralarining ifloslanishini oldini olishga qaratilgan to'g'ri saqlash, tayyorlash va ishlash amaliyotlarini qamrab oladi. Oziq-ovqat ishlab chiqarish va tarqatishni tartibga soluvchi nazorat, uy sharoitida xavfsiz oziq-ovqat bilan ishlash bo'yicha jamoatchilik ta'limi bilan birgalikda, global kasallik yukining muhim omili bo'lib qolayotgan oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar sonini kamaytiradi.

5. Gigiena va Yuqumli Kasalliklar Tarqalishi

Yomon gigiena amaliyotlari ich ketishi kasalliklari, nafas olish yo'llari infeksiyalari, teri va ko'z infeksiyalari hamda ichak parazit infeksiyalarini o'z ichiga olgan keng ko'lamli yuqumli kasalliklar tarqalishi bilan mustahkam bog'liq. Xususan, og'iz-najas orqali yuqish yo'llari gigiena xatti-harakati, suv sifati va sanitariya infratuzilmasidan kuchli ta'sirlanadi, bu esa ushbu sohalar bo'ylab integratsiyalashgan aralashuvlarni ayniqsa samarali qiladi.

Qutur va impetigo kabi teri infeksiyalari va parazit kasalliklari ham xuddi shunday muntazam yuvinish va toza kiyimga kirish imkoniyatidan ta'sirlanadi, bu esa aholi zich yoki resurslari yetarli bo'lmagan sharoitlarda yashovchi aholiga nomutanosib ta'sir ko'rsatadi.

Mavsumiy nafas olish yo'llari kasalliklari va yangi paydo bo'layotgan infeksiyalarni o'z ichiga olgan yuqumli kasalliklar avj olishi davomida, muntazam qo'l yuvish, nafas olish odo-axloqi va atrof-muhitni dezinfeksiya qilish kabi kuchaytirilgan gigiena amaliyotlari maqsadli tibbiy yoki emlash strategiyalari ishlab chiqilayotgan va joriy etilayotgan davrda tarqalish darajasini sezilarli darajada kamaytirishga qodir birinchi qatorli, arzon aralashuvlar sifatida xizmat qiladi.

6. Gigiena Ta'limi va Xatti-Harakatni O'zgartirish

To'g'ri gigiena amaliyotlari haqidagi bilim avtomatik ravishda izchil xatti-harakatga aylanmaydi, bu esa tuzilmali ta'lim va xatti-harakatni o'zgartirish aralashuvlarini samarali jamoat salomatligi strategiyasining muhim tarkibiy qismiga aylantiradi. Muvaffaqiyatli dasturlar odatda aniq, harakatga yo'naltirilgan xabarlarni, sovun, toza suv va shaxsiy sanitariya inshootlariga kirish kabi ijtimoiy va atrof-muhit to'siqlariga e'tibor bilan birlashtiradi, bu to'siqlar aks holda shaxslarning tavsiya etilgan amaliyotlarni qabul qilishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Maktab asosidagi gigiena ta'limi ayniqsa samarali ekanligini isbotladi, chunki bolalar ko'pincha o'z oilalari va jamoalari ichida xatti-harakatni o'zgartirish agentlari sifatida xizmat qiladi. Amaliy namoyish, takroriy mustahkamlash va zarur materiallarni ta'minlashni birlashtiruvchi dasturlar faqat ta'lim xabarlariga qaraganda gigiena xatti-harakatida barqarorroq yaxshilanishlarga erishadi.

Xatti-harakat fanlari asoslari gigienani targ'ib qilish sa'y-harakatlariga tobora ko'proq ta'sir ko'rsatmoqda, odat shakllanishi nafaqat bilim, balki kontekstual signallar, ijtimoiy normalar va qulaylik idrokidan ham ta'sirlanishini tan olib. Xohlangan gigiena xatti-harakatlarini osonlashtiradigan va ijtimoiy jihatdan ko'proq mustahkamlaydigan aralashuvlar, masalan qo'l yuvish joylarini qulay, ko'rinadigan joylarga joylashtirish, faqat bilimga asoslangan xabarlarga qaraganda kattaroq muvaffaqiyatga erishdi.

7. Resurslari Cheklangan Sharoitlardagi Qiyinchiliklar

Ko'plab past va o'rta daromadli hududlarda yaxshi gigiena amaliyotlarini targ'ib qilish toza suvga cheklangan kirish, yetarli bo'lmagan sanitariya infratuzilmasi va uy xo'jaliklarining sovun kabi gigiena bilan bog'liq tovarlarga sarmoya kiritishini cheklaydigan raqobatdosh iqtisodiy ustuvorliklar kabi tuzilmaviy to'siqlar bilan cheklangan. Ushbu tuzilmaviy cheklovlar infratuzilmaga qo'shimcha sarmoya va gigiena resurslariga arzon kirish imkoniyatisiz individual xatti-harakatni o'zgartirishning o'zi yetarli emasligini anglatadi.

Madaniy e'tiqodlar va ijtimoiy normalar ham gigiena amaliyotlariga, ba'zan tavsiya etilgan xatti-harakatlarni qo'llab-quvvatlaydigan yoki ularga to'sqinlik qiladigan tarzda, ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli, samarali jamoat salomatligi aralashuvlari gigiena amaliyotida barqaror

yaxshilanishlarga erishish uchun jamoatchilik ishtirokini va madaniy jihatdan sezgir xabarlarini o'z ichiga olgan holda mahalliy kontekstga moslashtirilishi kerak.

Jinsiy tafovutlar ko'plab sharoitlarda gigiena natijalarini yanada shakllantiradi, chunki yetarli bo'lmagan sanitariya inshootlari, xususan hayz gigienasini boshqarish va umumiy yoki uzoq sanitariya inshootlari bilan bog'liq xavfsizlik masalalariga nisbatan, ayollar va qizlarga nomutanosib ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu jinsga bog'liq to'siqlarni hal qilish adolatli gigiena va sanitariya dasturlarining muhim tarkibiy qismidir.

8. Texnologiya va Zamonaviy Aralashuvlarning Roli

Yaxshilangan hojatxona dizayni va ko'chma suvni tozalash yechimlarini o'z ichiga olgan arzon sanitariya texnologiyasidagi yutuqlar infratuzilma sarmoyasi cheklangan sharoitlarda ham asosiy gigiena standartlariga erishish imkoniyatini kengaytirdi. Mobil sog'liq platformalari va jamoat sog'liq xodimlari tarmoqlari tobora ko'proq maqsadli xabarlarini yetkazish va uy xo'jaligi darajasida tavsiya etilgan amaliyotlarning qabul qilinishini kuzatish orqali gigiena ta'limini qo'llab-quvvatlamoda.

Ma'lumotlarga asoslangan jamoat salomatligi monitoringi bilan birgalikda arzon gigiena mahsulotlarida davom etayotgan innovatsiyalar universal gigiena va sanitariyaga kirish sari taraqqiyotni tezlashtirish uchun istiqbolli yo'nalishlarni taklif qiladi, bu maqsad kengroq global salomatlik va rivojlanish maqsadlarining markazida deb tan olinadi. Hukumatlar, nodavlat tashkilotlar va xususiy sektor o'rtasidagi hamkorlik ham muvaffaqiyatli pilot aralashuvlarni milliy darajadagi gigiena va sanitariya dasturlariga kengaytirishda samarali bo'lganini isbotladi.

9. Xulosa

Individual amaliyot va jamoa darajasidagi sanitariya infratuzilmasini qamrab oluvchi gigiena yuqumli kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligi natijalarini yaxshilash uchun mavjud bo'lgan eng kuchli va tejamkor vositalardan biri bo'lib qolmoqda. Gigiena harakatining tarixiy asosidan buyon sezilarli taraqqiyotga erishilgan bo'lsa-da, resurslari cheklangan sharoitlarda davom etayotgan tuzilmaviy to'siqlar yetarli gigiena sharoitlariga universal kirishni cheklab qolmoqda. Infratuzilmaga, madaniy jihatdan asoslangan ta'limga va innovatsion arzon texnologiyalarga davomli sarmoya kiritish ushbu tafovutlarni bartaraf etish va yaxshi gigiena amaliyotining to'liq jamoat salomatligi foydalarini amalga oshirish uchun muhim bo'lib qolmoqda.

References

1. World Health Organization. Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. Geneva: WHO.

2. UNICEF & WHO. Progress on Household Drinking Water, Sanitation and Hygiene. Joint Monitoring Programme Report.
3. Curtis, V., & Cairncross, S. Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community. The Lancet Infectious Diseases.
4. Esrey, S.A., et al. Effects of improved water supply and sanitation on ascariasis, diarrhoea, dracunculiasis, hookworm infection, schistosomiasis, and trachoma. Bulletin of the World Health Organization.
5. Bartram, J., & Cairncross, S. Hygiene, sanitation, and water: forgotten foundations of health. PLoS Medicine.
6. World Health Organization. Water, Sanitation and Hygiene for Health and Development Strategy. Geneva: WHO.