

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib
qilish, jismoniy faolligini oshirish bo'yicha Paxtachi tuman tibbiyot birlashmasi
tomonidan amalga oshirilayotgan ishlar to'g'risida
ma'lumot

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yori va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibidagi tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek yetarli darajada vitamin va minerallar istemol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarni rivojlanishiga sabab bo'layotganligi, shu bilan birga koronavirus pandemiyasi oqibatlaridan olingan saboqlar, kasallikni og'irligi va o'lim holatlarining katta qismi noto'g'ri turmush tarzi tufayli kelib chiqqanligini inobatga olib, muxtaram yurtboshimiz tomonidan 2020 yil 30 oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099 sonli farmoni, 2020 yil 10 noyabrda "Aholining sog'lom ovqatlashini ta'minlash buyicha qushimcha chora tadbirlar tug'risida"gi PQ-4887 sonli qaroriga muvofiq aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, mazkur soxada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratildi.

Ya'ni aholi o'rtasida jismoniy faollikni oshirish maqsadida xar bir davolash profilaktika muassasalarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart sharoitlar yaratildi.

- Aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida tibbiyot xodimlari o'rtasida sport musobaqalari (yugurish, velosport, futbol, basketbol, tennis, shashka, shaxmat va boshqa) sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etildi.
- Tibbiyot xodimlari o'rtasida sportning shaxmat – shashka turi buyicha 2 marotaba, voleybol sport turi bo'yicha 5 marotaba musobaqalar tashkil etildi. Tibbiyot birlashmasida voleybol sport turi bo'yicha ayollar o'rtasida tashkil etilgan komandasi, yaqinda 2022 yil 10-mart kuni viloyat sog'likni saqlash boshqarmasiga qarashli barcha muassasalarida mehnat qilayotgan xotin qizlar o'rtasida, ayollar spartakiadasining "Boshqarma kubogi" bo'yicha o'tkazilgan viloyat bosqichida voleybol musobaqasida 2-o'rinni egallab, sportni yuqori bosqichlarga olib chiqishda o'z hissalarini qo'shishdi.
- Tuman tibbiyot birlashmasiga qarashli barcha muassasalarda salomatlik kunida ish boshlangunga qadar hamda ish jarayonida gimnastika mashqlari amalga oshirilmoqda.
- Xakimqul uy shifoxonasida 1 ta fitnes klubi tashkil etildi.
- Aholi o'rtasida aholini jalb qilgan holda tibbiyot xodimlari ishtirokida har haftaning juma, shanba kunlari "5 ming qadam" piyoda yurish marafonlari muntazam ravishda amalga oshirilmoqda.
- Aholi o'rtasida, aholining jismoniy tarbiya va sportga jalb etish yuzasidan targ'ibot va tashviqot ishlari olib borildi.

Xonadonlarda patronaj jarayonida aholini antropometrik ko'rsatkichlarini aniqlash; ortiqcha vazn, semizlik va aniqlangan yuqumli bo'lmagan kasalliklarni nazoratga olish va sog'lom turmush tarzi bo'yicha aholiga zaruriy tavsiyalar berildi. Bundan tashqari 40 yoshdan oshgan aholini, skrining tekshiruvidan o'tkazish, qondagi gemoglobin, xolesterin, glyukoza, peshobdagi oqsilni aniqlash va sog'lom ovqatlanish hamda jismoniy faollik bilan 22450 nafar aholi qamrab olindi.

- Aholi ko'p to'planadigan joylarda 42 ta "Salomatlik maydonchasi" ommaviy tadbirlari amalga oshirildi.
- O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2021 yil 5 oktabrdagi 242 sonli buyrug'iga asosan 2021 yil 4-20 oktabr kunlari "Profilaktika va sog'lomlashtirish kunlari" deb e'lon qilindi. Bu "Profilaktika va sog'lomlashtirish kunlari"da tibbiyot xodimlari tomonidan salomatlik holatiga ko'ra 2-guruxga kiritilgan 6506 nafar axolidan 2840 nafar axoli orasida kasalliklar profilaktikasi, soglom turmush tarzini shakllantirish buyicha ommaviy xamda individual tarzda targibot tadbirlar utkazildi.
- Soglikni saklash vazirligining 2021 yil 11 iyundagi 5897-sonli kursatma xatiga asosan butun Respublikamizda "Soglom xayot" dasturini boskichma-boskich amalga oshirish topshirigi berildi. Bunga asosan I-boskichda 14 iyundan 14-iyulga kadam xar bitta tumandan bittadan maxallada, ya'ni tumanimizda Xumor OP xududidagi Shamsi nazar maxallasida "soglom xayot" dasturi amalga oshirildi.
- II-boskichda xar bir BTSYo muassasalaridan bittadan maxallada, ya'ni tuman buyicha 12 ta BTSYoda 1 tadan maxalla tanlab olinib, jami 12 ta maxallada "soglom xayot" dasturi amalga oshirildi.
- "Soglom xayot" dasturini amalga oshirish maksadida tanlab olingan maxallalarda maxalla faollari, ziyoli oilalar vakillari, maxalla tibbiy brigada a'zolari, jismoniy tarbiya buyicha instruktorlar xamda ma'naviyat targibotchilaridan iborat "salomatlik maktablari" tashkil etildi.
- "Salomatlik maktablari" a'zolari tomonidan haftaning xar shanba kuni aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va tibbiy madaniyatni yuksaltirishga qaratilgan ommaviy tadbirlar amalga oshirilmoqda.
- Tanlab olingan mahallalarda istiqomat qiladigan jismoniy faollik bilan shug'ullanish ishtiyoqi bor, hohish bildirgan ayollardan iborat 12 ta "E'zozli ayollar" klubi va 9 ta erkaklardan iborat "Faxriy nuroniy"lar klublari tashkil etildi va bu klub a'zolari boshchiligida mahalla aholisining ertalabgi badan tarbiya va kechki paytdagi sayrlari tashkil etildi.
- Mahallalarda sog'lom ozish istagini bildirgan aholi vakillardan iborat 16 ta "Chiroyli komat uchun" klublari tuzildi va klub a'zolariga sog'lom ozish uchun ko'rsatmalar berildi, ular bilan sport mashqlari amalga oshirildi.
- Aholi o'rtasida tibbiyot xodimlari tomonidan 36 ta "Sog'lom ovqatlanish yarmarkasi" ko'rgazmali ommaviy tadbirlar amalga oshirildi.
- Maxalladagi 1 va 2 – guruxga mansub aholi orasidan kasalliklarni erta aniqlash bo'yicha: 2-10 yoshli bolalar orasida gelmintoz kasalligiga 1487 nafar bola, 45-65 yoshli ayollar orasida ko'krak bezi saratonini erta aniqlash bo'yicha 774 nafar ayollar skrining tekshiruvidan o'tkazildi.

Haftaning har chorshanba "Tamakisiz xudud" kunida tibbiyot xodimlari tomonidan tumanimizdagi 32 ta maktabda "Tamakisiz xudud uchun ovoz beramiz" aksiyalari hamda bolalar o'rtasida rasmlar ko'rigi o'tkazildi va g'oliblarga diplomlar berildi.

- Barcha maxallalarda tibbiyot xodimlari tomonidan 53 ta "Salomatlik kanali" telegramm gruppalari ochildi va bu kanalga tibbiyot xodimlari tomonidan aholiga sog'lom turmush tarzi, kasalliklar profilaktikasi bo'yicha kerakli tavsiyalar berib borilmoqda.
- Sog'likni Saqlash Vazirining 2021 yil 30-dekabrda 10-07/21547-sonli ko'rsatma xatiga asosan 40 va undan yuqori yoshdagi aholida yurak qon-tomir va qandli diabet kasalligini erta aniqlash maqsadida 4540 nafar aholi manzilli skriningdan o'tkazildi va aholiga sog'lom turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar berildi.
- Mahalliy ro'znomalarda 16 ta sog'lom turmush tarzi va kasalliklar profilaktikasi bo'yicha maqolalar chop etildi.
- Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini oshirish maqsadida aholiga 1456 ta buklet va eslatmalar tarqatildi.

Paxtachi TTB boshlig'i:

Tayyorladi ASTT va JFO bo'limi vrachi:

Sh.Sh.Jabbarov

Yu.Egamberdieva

