



GIGIYENA INSON SALOMATLIGI

Mamurjonov Behruzbek

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Kirish: Bugungi kunda gigiyena juda muhim ahamiyatga ega, chunki yuqumli kasalliklar va viruslar tez tarqalishi mumkin. Shaxsiy va jamoat gigiyenasiga rioya qilish kasalliklarning oldini olishning eng oddiy va samarali yo‘li hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: *Gigiyena, inson salomatligi, shaxsiy gigiyena, jamoat gigiyenasi, sanitariya, profilaktika, kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzi, atrof-muhit gigiyenasi, oziq-ovqat gigiyenasi, mehnat gigiyenasi*

Dolzarliligi: *Hozirgi zamonda odamlar ko‘p jamoat joylarida bo‘lishadi (maktab, transport, ish joylari), bu esa bakteriya va viruslarning tez tarqalish xavfini oshiradi. Shuning uchun qo‘l yuvish, niqobdan foydalanish, toza suv ichish va atrof-muhitni toza saqlash juda muhim.*

COVID-19 pandemiyasi ham gigiyena qoidalarining qanchalik dolzarb ekanini aniq ko‘rsatib berdi. Shu davrda qo‘l gigiyenasi va dezinfeksiya kasallik tarqalishini kamaytirishda katta rol o‘ynadi.

Shuningdek, gigiyena sog‘lom turmush tarzining asosiy qismi bo‘lib, insonning umumiy salomatligi va hayot sifatini yaxshilaydi. Shu sababli bugungi kunda gigiyena har doimgidan ham muhim va dolzarb hisoblanadi.

Asosiy qism: Gigiyena tushunchasi:

Gigiyena — inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy sohadir.

Shaxsiy gigiyena: Shaxsiy gigiyenaga qo‘l yuvish, tish tozalash, tana va kiyimlarni toza tutish kiradi. Masalan, kuniga kamida 2 marta tish yuvish va ovqatdan oldin qo‘l yuvish ko‘plab bakteriyalarni yo‘q qiladi.

Ovqatlanish gigiyenasi:



Toza va sifatli mahsulotlarni iste'mol qilish, meva-sabzavotlarni yuvib yeyish muhim. Noto'g'ri ovqatlanish oshqozon-ichak kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin.

Atrof-muhit gigiyenasi:

Toza havo, suv va yashash joyi inson sog'lig'i uchun juda muhim. Masalan, chiqindilarni vaqtida tozalamaslik turli infeksiyalar va hasharotlarning ko'payishiga olib keladi.

Jamoat gigiyenasi:

Maktab, kasalxona va jamoat joylarida tozalik qoidalariga rioya qilish zarur. Bu kasalliklarning ommaviy tarqalishini oldini oladi.

Kasalliklarning oldini olishdagi roli:

Gigiyena qoidalari gripp, ich ketish, teri kasalliklari va boshqa infeksiyon kasalliklarni kamaytiradi. Masalan, oddiy qo'l yuvish ko'plab bakteriyalarni 90% gacha yo'q qilishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzi bilan bog'liqligi:

Gigiyena sport, to'g'ri ovqatlanish va dam olish bilan birga sog'lom hayotning asosini tashkil qiladi.

Qo'l yuvishning ta'siri: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, qo'lni sovun bilan to'g'ri yuvish ich ketish kasalliklarini 30–50% gacha kamaytiradi, nafas yo'li infeksiyalarini esa taxminan 20% ga kamaytiradi.

Yuqumli kasalliklar tarqalishi: Gigiyena qoidalariga rioya qilinmagan joylarda infeksiyalar tez tarqaladi. Masalan, maktablarda qo'l yuvish odati yo'q bo'lsa, gripp va shamollash kabi kasalliklar 2–3 baravar ko'proq uchraydi.

Toza suv ahamiyati: Dunyoda ichimlik suvi iflosligi sababli har yili millionlab odamlar ichak kasalliklariga chalinadi. Toza suv va sanitariya sharoiti yaxshilansa, diareya kasalliklarining deyarli yarmi oldini olish mumkin.

Shaxsiy gigiyena misoli: Tish yuvish odati yo'q odamlarda kariyes va milk kasalliklari 70–80% gacha ko'proq uchraydi. Kuniga 2 marta tish yuvish bu xavfni keskin kamaytiradi.



COVID-19 davri misoli: Pandemiya vaqtida antiseptik va qo‘l gigiyenasi qoidalariga amal qilish virus tarqalishini sezilarli kamaytirgani isbotlangan. Shu sababli gigiyena eng muhim himoya vositalaridan biri bo‘lgan.

Xulosa: Gigiyena inson salomatligini saqlashda eng muhim omillardan biridir. Tozalik qoidalariga rioya qilish ko‘plab yuqumli kasalliklarning oldini oladi va sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi. Qo‘l yuvish, toza suvdan foydalanish va shaxsiy gigiyena kabi oddiy odatlar ham sog‘liqni sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuning uchun gigiyena har bir inson hayotida doimiy amal qilinishi kerak bo‘lgan muhim qoidalar majmuidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization (WHO) – Gigiyena va sog‘liq bo‘yicha rasmiy materiallar
2. Park's Textbook of Preventive and Social Medicine – profilaktik tibbiyot bo‘yicha asosiy qo‘llanma
3. Oxford Handbook of Public Health Practice – jamoat salomatligi bo‘yicha qo‘llanma
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – kasalliklarning oldini olish bo‘yicha ma‘lumotlar
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi materiallari
6. Gigiyena fanidan o‘quv qo‘llanmalar (tibbiyot institutlari uchun)