

BEMORNING SHAXSIY GIGIYENASI



Mamatqodirova Nargizaxon Bahromovna

Bo'ston Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

Terining tarkibi va imkoniyatlari, shaxsiy gigienaning asosiy jihati. Teri inson tanasini o'rab turgan ko'p qatlamli epiteliya to'qimalarining tashqi qatlamidir. O'rta yoshdagi odamlarda uning darajasi 1,5-2 mm ni tashkil qiladi. Tananing turli qismlarida turli xil teri qalinligi mavjud. Orqa, son, kaft va tovon terisining qalinligi 4 mm gacha bo'lishi mumkin, ko'z qovog'ining terisi esa 0,4 mm, o'n barobar yupqaroqdir.

MAVZU: Bemorning shaxsiy gigienasi

Reja:

1. Bemor tanasi gigiyenasiga qo'yiladigan asosiy talablar;
2. Yotoq yaralar: hosil bo'lishi mumkin bo'lgan joylar, xavfli omillari;
3. Ko'z, quloq, burun, og'iz bo'shlig'i, jinsiy a'zolari parvarishlash. Soch va tirnoqlarni parvarish qilishning ahamiyati;



Teri uchta qatlamdan iborat: epidermis, eng yuqori qatlam; asl teri qatlami bo'lgan dermis; va teri osti yog' qatlami bo'lgan gipodermis.

Teri funksiyasi tozalikni talab qiladi. Buning uchun ertalab va kechqurun yuvish kerak. Odamlar teri bilan mikroblardan, tashqi dunyoda topilgan zaharli moddalardan,

jarohatlardan va haddan tashqari quyosh nurlaridan himoyalangan. U organizmdan oqsillarni, tuzlarni, karbamidni, siydik kislotasini, kreatinni, uchuvchi

kislotalarni, xolesterinni va vitaminlarni va boshqa narsalarni yo‘q qiladi. Moddalar, birinchi navbatda, gazlar almashinuvi teri orqali sodir bo‘ladi. Teridagi nerv uchlari yoki organizmga tashqi dunyodan ta’sir etuvchi turli xil stimullarni (issiqlik, sovuqlik, og‘riq, bosim) qabul qiluvchi retseptorlar uning eng muhim analitik funksiyasini bajarish uchun javobgardir. Yoz fasli o‘zi bilan yuqori harorat

va terlashni keltirib chiqaradi, bu esa tananing issiqlik va tashqi sharoitlarga javoban haddan tashqari kuchayishiga olib keladi. Haftada bir marta kasalxonaga yotqizilgan bemorlarda toza dush yoki hammom bo‘lishi kerak.

Og‘ir odamlar terini nam sochiq bilan bir necha kunlik ro‘molcha olishadi. Teri dezinfeksiyalovchi spirt eritmasi, 0,1% sirka kislota eritmasi, kofur spirti eritmasi va boshqalar bilan artiladi. Subpar davolash natijasida intensiv terapiya bemorlarida yotoq yaralari va teri yaralari rivojlanadi.

Tozalikni saqlashda ko‘maklashish

Sanitariya yuvishdan oldin bemorning terisi, boshda, bo‘yinda va kiyimning tikuvlarida bitlar aniqlanishi mumkin.

Bitlarning o‘lchami 1,5 mm dan 4 mm gacha, tuxumlari esa 0,6-1 mm. Cho‘zilgan nitslar yopishqoq material bilan soch tanasining ildiz qismiga yopishadi. Qizamiq va qaytalanuvchi tif - bosh va kiyim bitlari orqali yuqadigan ikkita jiddiy yuqumli kasallik. Binobarin, agar bit yoki sirka topilsa, hamshira darhol dezinfeksiya qilishi kerak.

Yotoq yaralarning paydo bo‘lish sabablari va ularni oldini olish chora tadbirlari.

Yotoq yara — terining uzoq muddatli bosimi, mahalliy qon aylanishining buzilishi va yumshoq to‘qimalarning o‘limi. To‘shakdagi yaralar uchta asosiy omil tufayli yuzaga keladi:

1. Bosim. Odamning og‘irligi tufayli to‘qimalar va suyaklarga bosim tushadi, bu bosim tana a‘zolarini siqib chiqaradi, bu esa to‘qimalarning yetarli darajada qon ta‘minlanishiga olib keladi. Oddiy holatlarda bu narsalar tanaga zarar yetkazmaydi, lekin ular uzoq vaqt harakatsiz yotganda va tana hissiyotini yo‘qotganda

to‘qimalarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ma’lumki, tananing bir qismiga katta bosim ishemiyaga (anemiya) olib keladi. Aksincha, bosim uzoq vaqt davomida

odatdagidan kamroq bo‘lsa ham zararli. Arterial kapillyarlarda qon bosimi 30 mm simob ustuni, venoz kapillyarlarda esa 10 mm simob ustuni. Ushbu ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi kapillyarlarga salbiy ta’sir qiladi va bu kapillyarlarga bog‘langan to‘qimalar qon ta‘minoti yetishmasligi natijasida nobud bo‘ladi. Ta’sir qilingan hududlarga doimiy bosim natijasida o‘zgarishlar 1-2 soatdan keyin sodir bo‘ladi.

Bemorning shaxsiy gigiyenasi

Shaxsiy gigiyena tadbirlariga o'rin – bosh tayyorlash, ich kiyimlar va choyshablarni almashtirish, teri, soch, tirnoqlar, quloqlar, burun, ko'zlari parvarish qilish, bemorlar tagini yuvish kabi muoljalar kiradi. Bu tadbirlar og'ir yotgan bemorlarda tibbiyot hamshirasi yoki kichik hamshira tomonidan amalga oshiriladi.

Kasalxonalarda bemorlarning choyshablari xaftasiga bir marotaba gigiyenik vanna qilingandan keyin almashtiriladi.

2. Kesish kuchi. To'qimalarning shikastlanishi va mexanik shikastlanish ham bilvosita bosim orqali sodir bo'ladi. Bu sirtga nisbatan to'qimalarning siljishi yoki kesilishi. Pastki to'qimalarda mikrosirkulyatsiya buziladi va to'qimalar kisloroddan mahrum bo'ladi. To'qimalarning siljishi, odam to'shakdan chiqib ketganda yoki boshning yon tomoniga tortilganda sodir bo'ladi. Bu to'qimalarga to'g'ridan-to'g'ri bosim bilan katta zarar yetkazadi. Ishlaydigan tibbiyot hamshirasi tomonidan tekshiriladi. "Pedi Og'irroq holatlarda limfa tomirlari va mushak tolalari kesilishi va chuqur yotoq yaralari paydo bo'lishi mumkin. Chuqur jarohatlar ma'lum vaqtdan keyin paydo bo'ladi.

Chunki sirdagi teri kesilgan mushak ustida ikki hafta davomida o'z holatida qolishi mumkin.

3. Ishqalanish Yuzaki yaralarni keltirib chiqaradigan kesish kuchi va terining yuqori qatlamini ajratish ishqalanishni o'z ichiga oladi. Nam teri ishqalanish kuchayishiga olib keladi. Siydik o'g'irlab ketish bilan og'rikan bemorlar terlaganda, nam, suvni singdirmaydigan kiyim kiyganda, singib ketmaydigan plastik o'rindiqlarda o'tirganda va tagliklardan foydalanganda buni boshdan kechirganliklarini aytishgan. Og'ir yoki zaif bo'lgan va uzoq vaqt davomida

chalqancha yotishga majbur bo'lgan bemorlarda dumba, ko'krak qafasi, ensa, tovon, to'piqning tashqi qismi va tirsagida yotoq yaralari paydo bo'lishi ehtimoli ko'proq. Bichilish va yotoq yaralar paydo bo'lishi mumkin bo'lgan sohalar (a, b).

Yotoq yaralarning oldini olish va davolashni rejalashtirish.

– Ko'rpa-to'shaklarning oldini olishning samarali usullari deyarli yo'q. Tibbiyot muassasalarida to'shakda jarohatlarning oldini olish uchun turli xil yondashuvlar

mavjud; eng muvaffaqiyatlisiga ergashish yaxshidir. To'shak yaralarini oldini olishning ko'plab ilmiy tasdiqlangan strategiyalari mavjud.

1. Taranglikni bo'shating. Choyshabni davolash va oldini olishning asosiy maqsadlaridan biri bu. Buning uchun yotoqda yotgan bemorning holati o'zgartiriladi va tana va sirt o'rtasida hosil bo'ladigan bosimni yo'qotish uchun turli xil vositalar qo'llaniladi.

Bunga quyidagilar kiradi:

- noyob to'shaklar, gidrostatik to'shaklar, keng shishirilgan sumkalar va boshqalar. Ushbu qurilmalarni qo'llash orqali bosim kuchini kengroq hudud bo'ylab taqsimlash mo'ljallangan, natijada bemorning tanasiga kamroq zarar yetkaziladi;

- gidrostatik ko'pikli to'shak;
- yostiqlar yoki qo'y junli to'shak;
- suv yoki havo bilan to'ldirilgan yostiqlar;
- kauchuk bantlar va boshqalar.

Bemorning oqliq va kiyimlarini almashtirish.

2. To'qimalarning tiklanishi va tiklanishiga yordam beruvchi ichki omillarni yaxshilashga quyidagilar kiradi:

- ichak va ovqatlanish faoliyatini kuchaytirish;
- anemiyaning oldini olish va davolash; - tananing harakatchanligini va shifo jarayonini o'zgartiradigan dori-darmonlarni qo'llash va
- davolash rejasini shakllantirish.



Bemorning holatini inobatga olgan holda oqliklar va ichki kiyimni almashtirish.

Bemor to'shagi yetarlicha qalin bo'lishidan tashqari, tarang, ochilmagan sirt, yumshoq yostiqlar va mavsumiy qoplamalarga ega bo'lishi kerak.

Bemorlar uchun ichki kiyimlarni almashtirish haftada bir marta, og‘ir kasal bo‘lgan bemorlarning ifloslanish darajasiga qarab amalga oshiriladi. Ularning choyshablari va yostiq jildlari tikuv va burmalardan xoli bo‘lishi kerak, ular uxlashdan ertalabgacha (non bo‘laklari qoqilib ketadi, ajinlar tekislanadi, yostiq tekislanadi) o‘rtasida qayta tikilishi kerak.

Yotoq yaralar – ahvoli og‘ir, yotoqdagi bemorlarda yumshoq to‘qimalarida vujudga keladigan distrofik yara – nekrotik jarayon.

Dezodoratsiya – qo‘lni hidlarni bartaraf etish.

Breyden shkalasi, Norton shkalasi va Vaterlou shkalasi – yotoq yaralarning paydo bo‘lish xavfini samarali baholash uchun yotoq yaralarni baholashning ilmiy ishlab chiqilgan shkalalari.

Soch tolasi – sochning teri ustidagi qismi.

Soch ildizi – sochning teri ostidagi qismi.

Derma – terining biriktiruvchi to‘qima qismi.

Epidermis – terining ustki qavat, bazal, tikansimon, donali, yaltiroq va muguz qavatlardan iborat.

Xoanalar – burun bo‘shlig‘ining burun-halqumga ochiladigan orqa teshiklari

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Zokirova K. O‘, Toxtamatova D. O‘ “Hamshiralik ishi asoslari”. Toshkent, 2019-yil.
2. I. Shukurov, S. Q. Qanoatov Jamoada hamshiralik ishi, Toshkent, 2010 y.
3. Inomov K. S. “Hamshiralik ishi asoslari”. Toshkent, O‘zbekiston milliy nashriyoti, 2007 y.
4. Sabirov D. M., Gazizov A. Z. “Shoshilinch holatlar” Farg‘ona, “Farg‘ona nashriyoti”, 2005 y.
5. Hamshiralik ishi ta’limini takomillashtirish markazi “Hamshiralik ishi asoslari” fanidan o‘quv qo‘llanmalari. 1-2 boblar. 2007 y.
6. Tursunov S. T., Nodirov T. S. Sog‘lom turmush tarzi, Toshkent, 2006

Internet saytlari

1. www. med. uz.
2. www. medical. ru.
3. www. minzdrav. uz.
4. www. tma. uz.
5. www. tashpmi. uz.
6. www. ziyonet. uz.