

OIV VA OITS INFEKSIYASINI OLDINI OLISHNING VALEOLOGIK YONDASHUVLARI

*Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
"Hamshiralik ishi" kafedrasi yetakchi o'qituvchisi
Allaberganova Sevinchoy Ruslanovna*

Annotatsiya Ushbu ilmiy maqolada zamonaviy tibbiyot va jamiyat oldida turgan eng dolzarb global muammolardan biri — OIV va OITS infeksiyasining tarqalishiga qarshi kurashishda valeologik yondashuvning nazariy va amaliy asoslari atroflicha tahlil qilinadi. Maqolada valeologiya fanining tub mohiyati, ya'ni shaxsning o'z salomatligi uchun shaxsiy mas'uliyati va javobgarligi masalasi birinchi o'ringa olib chiqilgan. Tadqiqot doirasida OIV/OITS profilaktikasining o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan beshta fundamental strategik yo'nalishi, ya'ni ma'naviy-axloqiy tarbiya va jinsiy madaniyat poydevorini qurish, zaharli moddalarga qarshi ijtimoiy-psixologik immunitetni shakllantirish, aholining tibbiy-gigiyenik savodxonligini oshirish, ruhiy barqarorlik hamda stress menejmentini yo'lga qo'yish, shuningdek, organizmning umumiy biologik va immunologik himoya kuchlarini mustahkamlash tizimi yaxlit matn shaklida, keng qamrovli ilmiy dalillar bilan yoritilgan.

Kalit so'zlar: OIV infeksiyasi, OITS, valeologik yondashuv, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, shaxsiy mas'uliyat, jinsiy madaniyatsizlik xavfi, nikohga sodiqlik, giyohvandlik profilaktikasi, asertiv xulq-atvor, tibbiy-gigiyenik savodxonlik, sterilizatsiya nazorati, psixologik barqarorlik, stress menejmenti, umumiy immunitet, ratsional ovqatlanish, gomeostaz, xulq-atvorni ijobiy tomonga o'zgartirish.

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida tibbiyot va sog'liqni saqlash tizimi erishgan yutuqlarga qaramay, yuqumli va surunkali kasalliklarning global miqyosda tarqalishi dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Ushbu xavflar orasida OIV (odamning immunitet tanqisligi virusi) va OITS (orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi) infeksiyasi alohida o'rin tutadi, chunki u nafaqat biologik yoki tibbiy patologiya, balki jamiyatning demografik, iqtisodiy va ma'naviy asoslariga putur yetkazuvchi murakkab ijtimoiy-fenomendir. Ko'p yillar davomida ushbu infeksiyaga qarshi kurash asosan biomedikal model doirasida, ya'ni virus yuklamasini kamaytirishga qaratilgan dori-darmonlar, retrovirusga qarshi terapiya va klinik davolash usullari orqali olib borildi. Biroq, virusning mutatsiyaga uchrash tezligi, dori vositalarining yuqori narxi va bemorlarning dori-darmonlarni hayot davomida uzluksiz qabul qilish majburiyati global epidemiyani butunlay jilovlash uchun faqat tibbiy choralar yetarli emasligini ko'rsatdi. Shu sababli, zamonaviy preventiv tibbiyot va ijtimoiy fanlar chorrahasida OIV/OITS infeksiyasining oldini olishda mutlaqo yangi konseptual tizim — valeologik

yondashuv yuzaga keldi va o'zining yuqori samaradorligini isbotlamoqda. Valeologiya, ya'ni salomatlik va uni saqlash qonuniyatlari haqidagi fan sifatida, e'tiborni kasallikni klinik davolashdan va uning oqibatlarini bilan kurashishdan tizimli ravishda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, inson salomatligi madaniyatini yuksaltirishga hamda shaxsning kundalik xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartirishga qaratadi. Ushbu yondashuvning eng tub ma'nosi va falsafasi shundan iboratki, u insonning shaxsiy mas'uliyatini va o'z hayotini o'zi boshqarish huquqini birinchi o'ringa qo'yadi, ya'ni har bir shaxsni passiv tibbiy obyekt emas, balki o'z salomatligining faol himoyachisiga aylantiradi.

OIV va OITS infeksiyasining valeologik profilaktikasi o'zaro zanjirsimon bog'langan beshta fundamental ustuvor yo'nalishdan iborat tizim bo'lib, ularning har biri shaxsning ma'naviy, ijtimoiy, psixologik va biologik barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Ushbu tizimning eng birinchi va eng muhim poydevori ma'naviy va axloqiy tarbiya, aniqlash, jamiyatda to'g'ri va sog'lom jinsiy madaniyatni shakllantirish hisoblanadi. Epidemiologik tahlillar dunyo miqyosida virusning yuqish yo'llari orasida jinsiy aloqa ulushi eng yuqori ekanligini ko'rsatadi va bu holat bevosita axloqiy qadriyatlarning emirilishi, jinsiy hayotning tartibsizligi bilan bog'liqdir. Valeologik yondashuv bu muammoning ildizini davolash uchun nikohga va oilaga sodiqlik tamoyilini ilgari suradi. Bitta ishonchli, sog'lom jinsiy hamkorga ega bo'lish va o'zaro vafo munosabatlarini saqlash infeksiyaning yuqish xavfini tabiiy va biologik jihatdan amalda to'liq nol darajaga tushiradi. Shu bilan birga, o'smirlar va yoshlar o'rtasida jinsiy tarbiyani milliy o'zlik, oilaviy qadriyatlar va ilmiy asoslarga tayangan holda to'g'ri tizimlashtirish, ularni erta jinsiy hayot boshlashning ham jismoniy, ham ma'naviy-psixologik salbiy oqibatlaridan ogoh etish hamda bunday xavfli qadamlardan qat'iy voz kechish ko'nikmasini shakllantirish zarur. Jamiyatning yuqori xavf guruhlariga mansub qatlamlari orasida esa to'siq usullaridan, ya'ni prezervativlardan doimiy va to'g'ri foydalanish madaniyatini hamda o'zini himoya qilish instinktini oshirish orqali epidemik zanjirning uzilishiga erishiladi.

Valeologik profilaktikaning ikkinchi muhim ustuni zaharli moddalarga qarshi ichki va tashqi immunitetni, ya'ni giyohvandlik va psixoaktiv moddalar iste'molining oldini olish strategiyasini shakllantirishdir. Ma'lumki, OIV infeksiyasining qon (parenteral) orqali yuqish xavfi ko'p hollarda inyeksion giyohvand moddalarni iste'mol qiladigan va o'zaro nosteril shprits, igna hamda umumiy idishlardan jamoaviy tarzda foydalanadigan shaxslar guruhida juda yuqori bo'ladi. Valeologiya ushbu muammoni shunchaki taqiqlash yoki huquqiy jazo choralarini bilan emas, balki shaxs ongi va tafakkurida giyohvandlikka qarshi qat'iy to'siq yaratish orqali bartaraf etishni taklif qiladi. Buning uchun insonda yoshligidanoq psixoaktiv moddalarga nisbatan har qanday vaziyatda, hatto do'stona bosim yoki qiziqish ostida ham qat'iy va murosasiz "yo'q" deya olish (asertiv xulq-atvor) ko'nikmasini rivojlantirish lozim. Shaxsni zararli

va destruktiv odatlardan uzoqlashtirish uchun unga hayotda muqobil, jozibador va sogʻlom hayot tarzi modellarini taqdim etish shartdir. Yosh avlodni muntazam ravishda ommaviy sport turlariga, sanʼat, ijodiyot, intellektual va ilmiy toʻgaraklarga jalb etish, ularning ijtimoiy faolligini oshirish orqali ularni koʻcha taʼsiridan va zararli submadaniyatlardan toʻliq muhofaza qilish mumkin boʻladi.

Tizimning uchinchi yoʻnalishi aholining kundalik hayotdagi va professional muhitdagi tibbiy hamda gigiyenik savodxonligini uzluksiz yuksaltirish bilan uzviy bogʻliqdir. Har bir inson oʻz tanasini, uning anatomik va fiziologik daxlsizligini asrash qoidalarini mukammal bilishi va bu borada hech qanday beparvolikka yoʻl qoʻymasligi shart. Kundalik maishiy turmushda shaxsiy gigiyena vositalari, masalan, soqol olish mashinalari, tish choʻtkalari, manikyur va pedikyur asboblardan faqat va faqat individual ravishda, yaʼni faqat oʻziga tegishli holatda foydalanish madaniyatini jamiyatning har bir aʼzosi ongiga singdirish lozim. Bundan tashqari, aholi oʻrtasida oʻz haq-huquqlarini bilish va isteʼmolchilik madaniyatini rivojlantirish orqali maishiy xizmat koʻrsatish va tibbiy muassasalarda xavfsiz xizmatlarni talab qilish koʻnikmasini shakllantirish zarur. Har bir fuqaro goʻzallik salonlari, tatu-studiya, sartaroshxonalar, stomatologiya klinikalari va boshqa tibbiy muassasalarda muolajalar davomida faqat bir marta ishlatiladigan yoki xalqaro andozalar boʻyicha toʻliq sterillangan asboblardan foydalanilayotganini shaxsan nazorat qilishi, buni xizmat koʻrsatuvchi xodimdan dadil talab eta olishi parenteral yoʻl bilan virus yuqtirish xavfini butunlay yoʻqqa chiqaradi.

Toʻrtinchi oʻrindagi muhim tarkibiy qism bu shaxsning psixologik barqarorligi va stress menejmenti, yaʼni ruhiy holatni boshqarish qobiliyatidir. Zamonaviy dunyoning shiddatli va keskin oʻzgaruvchan tabiati, axborot oqimining koʻpligi va ijtimoiy-iqtisodiy muammolar insonlarda surunkali stress, ruhiy charchoq va depressiyani (ruhiy tushkunlikni) keltirib chiqarmoqda. Ilmiy tadqiqotlar tasdiqlaydiki, ruhiy tushkunlik, yolgʻizlik hissi va hayotda aniq maqsad hamda qadriyatlarning yoʻqligi koʻpincha insonni, ayniqsa hissiyotga beriluvchan oʻsmirlarni, tavakkalchi va oʻta xavfli xulq-atvor shakllariga yetaklaydi. Odamlar oʻzlaridagi ruhiy boʻshliqni toʻldirish yoki muammolardan qochish uchun tasodifiy va himoyalanmagan jinsiy aloqalarga kirishadi yoki alkogol va giyohvand moddalar transiga beriladi. Valeologik yondashuv ushbu salbiy zanjirni uzish uchun yoshlarda fundamental hayotiy qadriyatlarni belgilashga, ularda hayotga muhabbat, oilaviy baxt, kasbiy muvaffaqiyat va yorqin kelajak maqsadlarini shakllantirishga qaratilgan psixologik taʼlimni tizimli amalga oshirishni talab qiladi. Shaxsni stressga chidamli qilib tarbiyalash, hayot qiyinchiliklarini zararli moddalarsiz yoki xavfli xatti-harakatlarsiz, aksincha, ratsional fikrlash, psixologik meditatsiya va mutaxassis maslahati orqali yengish sanʼatini oʻrgatish profilaktikaning eng samarali va yumshoq qurolidir.

Valeologik tizimning beshinchi va yakuniy yoʻnalishi inson organizmining umumiy biologik va immunologik tizimini, uning ichki himoya kuchlarini maksimal

darajada mustahkamlashga qaratilgan. Kuchli, sogʻlom va gomeostazi (ichki muhit barqarorligi) mukammal boʻlgan organizm har qanday patogen, jumladan, virusli va bakterial infeksiyalarga qarshi kurashishda va oʻzini himoya qilishda yuqori potensialga ega boʻladi. Organizmning biologik chidamliligini oshirishning valeologik mexanizmlari qatoriga, birinchi navbatda, ratsional va balanslashgan ovqatlanish tartibi kiradi. Vitaminlar, minerallar, makro va mikroelementlarga boy, oqsil, yogʻ va uglevodlar mutanosibligi saqlangan toʻgʻri taomlanish immun hujayralarining sintezini va faolligini taʼminlaydi. Shuningdek, gipodinamiya (kam harakatlilik) ga qarshi kurashish, doimiy jismoniy faollik, sport bilan muntazam shugʻullanish va organizmni tabiiy omillar (toza havo, suv, quyosh) yordamida chiniqtirish organizmning umumiy tonusini va adaptatsiya qobiliyatini oshiradi. Bular bilan bir qatorda, mehnat va dam olish vaqtlarini toʻgʻri taqsimlash, kanda qilmaslik (muntazamlik) tartibiga soʻzsiz rioya qilish, toʻlaqonli va sifatli tungi uyqu rejimini saqlash va asab tizimini ortiqcha zoʻriqishlardan asrash inson salomatligini uzoq yillar davomida saqlashning fundamental shartlaridir.

Xulosa qilib aytganda, OIV va OITS infeksiyasining valeologik profilaktikasi — bu shunchaki quruq tibbiy tavsiyalar yoki taqiqlar majmuasi emas, balki butun jamiyat miqyosida va har bir shaxs ongida "Sogʻlom boʻlish zamonaviy, nufuzli va majburiydir" degan strategik va hayotiy tamoyilni qaror toptirish tizimidir. Valeologiya bizga kasallik bilan dori-darmonlar yordamida kurashishdan koʻra, uning kelib chiqishiga sabab boʻluvchi omillarni inson xulq-atvori va hayot tarzini ijobiy tomonga oʻzgartirish orqali butunlay yoʻq qilish mumkinligini ilmiy jihatdan koʻrsatib beradi. Inson oʻz salomatligi, oʻz hayoti va yaqinlarining taqdiri uchun shaxsiy masʼuliyatini toʻliq his etgan, yuksak maʼnaviy-axloqiy va gigiyenik madaniyatga rioya qilgan taqdirdagina, jamiyat ushbu global infeksiya xavfidan butunlay xoli boʻladi. Valeologik yondashuvni taʼlim va sogʻliqni saqlash tizimlariga keng va uzluksiz integratsiya qilish kelajak avlodning ham jismoniy, ham maʼnaviy jihatdan barkamol va sogʻlom boʻlib ulgʻayishining eng ishonchli kafolatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Giyohvand moddalarni isteʼmol qilishning zararini kamaytirish dasturi (Oʻquv qoʻllanma), Toshkent-2008y.ref.uz
2. UNICEF Uzbekistan. "UNICEF supports Uzbekistan in eliminating mother-to-child transmission of HIV". (2024). [unicef.org/uzbekistan](https://www.unicef.org/uzbekistan).
3. UNAIDS (Birlashgan Millatlar Tashkilotining OIV/OITS boʻyicha qoʻshma dasturi). "Global HIV & AIDS statistics — 2023 fact sheet". [unaids.org](https://www.unaids.org).
4. Amirova, N. A. & Sharipov, A. T. "Valeologiya: Oliy oʻquv yurtlari uchun darslik". — Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2021. — 320 b.
5. Shayxova, G. I. "Sogʻlom turmush tarzi — salomatlik asosi". Monografiya. — Toshkent: "Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti", 2020.

6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. "OIV infeksiyasi profilaktikasi va davolash bo‘yicha milliy klinik bayonnomalar (protokollar)". — Toshkent, 2023. ssv.uz.
7. World Health Organization (WHO). "Consolidated guidelines on HIV prevention, testing, treatment, service delivery and monitoring: recommendations for a public health approach". (2021). who.int/publications.

