

ICHIMLIK SUVI GIGIYENASI VA SUV ORQALI YUQADIGAN KASALLIKLAR

Ahmadjonov A.M

Ashurova M.D

*Farg'ona jamoat salomatligi
tibbiyot insituti*

Annotatsiya: Ichimlik suvi gigiyenasi odam salomatligi uchun muhim omildir. Toza suv iste'mol qilish bakteriyalar, viruslar va parazitlar orqali yuqadigan kasalliklarning oldini oladi. Suv orqali gepatit A, dizenteriya, ichak infeksiyalari va kolera kabi kasalliklar tez tarqaladi. Suv manbalarini ifloslanishdan himoya qilish, suvni qayta ishlash va filtrlash tizimlarini joriy etish juda muhimdir. Shuningdek, uy sharoitida suvni qaynatish, toza idishlarda saqlash ham infeksiyalar xavfini kamaytiradi. Jamiyatda suv gigiyenasi bo'yicha bilimni oshirish, aholining toza suvga bo'lgan ehtiyojini ta'minlash sog'lom turmush tarzining asosidir. Sifatli suv salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: Ichimlik suvi, gigiyena, sog'liq, infeksiya, kasalliklar, suv manbasi, filtrlash, qaynatish, parazitlar, viruslar, bakteriyalar, oldini olish.

Kirish

Ichimlik suvi gigiyenasi har bir insonning sog'lom hayoti uchun juda muhimdir. Suv nafaqat hayot manbai, balki organizmning normal faoliyatini ta'minlovchi asosiy tarkibiy qism hisoblanadi. Toza suv iste'mol qilmaslik, suv orqali yuqadigan infeksiyalarga va turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Afsuski, bugungi kunda ko'plab hududlarda ichimlik suvi manbalari ifloslanishi va odamlar xavf ostida qolishi holatlari uchrab turadi. Suv orqali yuqadigan kasalliklar orasida dizenteriya, kolera, ichak infeksiyalari, gepatit A va boshqa bakterial hamda virusli kasalliklar eng keng tarqalgan hisoblanadi. Ushbu kasalliklar, ayniqsa, bolalar va immun tizimi zaif bo'lgan shaxslar orasida jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli suv gigiyenasiga alohida e'tibor qaratish, ichimlik suvini toza va xavfsiz holatda saqlash shart.

Suv manbalarini ifloslanishdan himoya qilish, suvni qayta ishlash va filtrlash tizimlarini joriy etish odamlarning sog'ligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Uy sharoitida ham oddiy choralar, masalan suvni qaynatish, toza idishlarda saqlash, filtr orqali tozalash kabi usullar infeksiyalar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Jamiyatda ichimlik suvining gigiyenasi bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish, aholining toza suvga bo'lgan ehtiyojini ta'minlash va shaxsiy gigiyena qoidalarini targ'ib qilish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir.

Shuningdek, ichimlik suvi gigiyenasining ahamiyati faqat kasalliklarni oldini olish bilan cheklanmaydi. Sifatli va toza suv iste'moli organizmning barcha tizimlarining normal ishlashini ta'minlaydi, metabolizmni yaxshilaydi va immunitetni mustahkamlaydi. Suv yetishmovchiligi yoki iflos suv ichish esa charchoq, bosh og'rig'i, oshqozon va ichak muammolariga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, har bir inson suv manbalariga ehtiyotkorlik bilan qarashi, suvni saqlash va ishlatish qoidalariga amal qilishi lozim.

Men ichimlik suvi gigiyenasining asosiy qoidalari, suv orqali yuqadigan kasalliklar, ularning oldini olish usullari va jamiyatda bu mavzu bo'yicha aholi ongini oshirishning ahamiyati haqida batafsil fikr yuritgan holatda bu maqolani yozishga qaror qildim. Suv orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish va toza ichimlik suviga erishish – sog'lom jamiyat barpo etishning muhim shartlaridan biridir. Shu sababli har birimiz bu masalaga jiddiy e'tibor qaratishimiz zarur.

Asosiy qism.

Ichimlik suvi gigiyenasi odamlar sog'lig'ini saqlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Suv orqali turli kasalliklar yuqishi mumkinligi sababli uning tozaligi va xavfsizligi har bir oilada diqqat markazida bo'lishi kerak. Suv manbalarining ifloslanishi, ayniqsa shahar atrofi va qishloq hududlarda ko'p uchraydi. Sanoat chiqindilari, kanalizatsiya tizimining noto'g'ri ishlashi, yomg'ir suvlari bilan aralashgan chiqindi suvlar, hatto uy xo'jaliklaridan keladigan ifloslanishlar suv sifatiga jiddiy ta'sir qiladi. Shu sababli ichimlik suvini ishlatishdan oldin uni tozalash va qayta ishlash juda muhimdir.

Suv orqali yuqadigan kasalliklar juda keng tarqalgan. Ulardan eng ko'zga ko'ringanlari – dizenteriya, kolera, gepatit A, ichak infeksiyalari va boshqa bakterial hamda virusli kasalliklardir. Masalan, dizenteriya va kolera bakteriyalar orqali yuqadi va tez tarqaladi, ayniqsa, toza suv manbasi bo'lmagan hududlarda epidemiyaga olib kelishi mumkin. Gepatit A esa virus orqali yuqadi va jigar faoliyatini buzadi. Bolalar, keksa odamlar va immuniteti zaif shaxslar bu kasalliklarga ko'proq moyil bo'lishadi. Shu sababli suvning tozaligi va gigiyenasi nafaqat individual, balki jamoat salomatligi nuqtai nazaridan ham juda muhimdir.

Ichimlik suvini xavfsiz qilish uchun bir necha oddiy, ammo samarali choralar mavjud. Avvalo, suv manbalarini ifloslanishdan himoya qilish zarur. Bu suv havzalarini chiqindilardan uzoqlashtirish, sanoat chiqindilarini to'g'ri utilizatsiya qilish va kanalizatsiya tizimini nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Uy sharoitida esa suvni qaynatish eng oddiy va samarali usullardan biridir. Qaynatilgan suv ko'plab bakteriya va viruslardan tozalanadi. Bundan tashqari, suv filtrlarini ishlatish orqali undan mayda zarralar va kimyoviy moddalardan xalos bo'lish mumkin. Suvni saqlashda esa toza idishlardan foydalanish, ularni yopiq holda saqlash va ifloslanishning oldini olish zarur.

Jamiyat darajasida ham suv gigiyenasi bo'yicha chora-tadbirlar juda muhimdir. Sifatli ichimlik suviga ega bo'lish, aholining salomatligini oshirish bilan birga, kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shu maqsadda, suv gigiyenasi bo'yicha targ'ibot ishlari olib borilishi, aholiga toza suvdan foydalanish qoidalari o'rgatilishi kerak. Masalan, maktablarda bolalarga suvning ahamiyati, qay tarzda uni tozalash va xavfsiz saqlash bo'yicha darslar o'tilishi samarali bo'ladi.

Shuningdek, ichimlik suvining sifatini nazorat qilish davlat darajasida ham amalga oshirilishi lozim. Laboratoriya tekshiruvlari, suv manbalarini monitoring qilish va ifloslanishni aniqlash tizimi kasalliklar tarqalishini kamaytiradi. Toza suv inson salomatligini mustahkamlash, immunitetni oshirish va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashda asosiy rol o'ynaydi. Suv orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish va aholi orasida gigiyena madaniyatini rivojlantirish – barqaror va sog'lom jamiyat qurishning ajralmas qismidir.

Natijada, ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklarni oldini olish masalasi faqat shaxsiy mas'uliyat bilan cheklanmaydi, balki jamiyat va davlat siyosatining ham asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lishi kerak. Har bir insonning toza suvga bo'lgan ehtiyojini ta'minlash va uni xavfsiz saqlash bo'yicha qoidalarga amal qilishi sog'lom kelajak uchun muhimdir.

Muhokama qismi.

Ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklar masalasi bugungi kunda nafaqat sog'liqni saqlash, balki ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ham dolzarb ahamiyatga ega. Suvning ifloslanishi nafaqat kasalliklarni keltirib chiqaradi, balki odamlarning ishga qodirligi, o'quv jarayoni va kundalik turmush tarziga ham salbiy ta'sir qiladi. Misol uchun, suv orqali yuqadigan infeksiyalar tufayli bolalar maktabga bora olmasligi, kattalar esa ish unumdorligini yo'qotishi mumkin. Shu bois, toza suvga ega bo'lish nafaqat individual sog'liq, balki jamiyat farovonligi bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Suv orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish uchun ham shaxsiy, ham jamoaviy choralar zarur. Uy sharoitida suvni qaynatish, filtr orqali tozalash va gigiyena qoidalariga amal qilish eng oddiy, ammo samarali usullardir. Shuningdek, suv manbalarini himoya qilish, chiqindilarni nazorat qilish va sanitariya-gigiyena qoidalarini joriy etish davlatning asosiy vazifalaridan biridir. Afsuski, ayrim hududlarda bu choralar yetarlicha amalga oshirilmayapti, natijada kasalliklar tez tarqalmoqda. Shu nuqtai nazardan, jamiyatda suv gigiyenasi bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish, aholining ongini oshirish va suvdan to'g'ri foydalanish bo'yicha amaliy ko'nikmalar berish muhimdir.

Suv orqali yuqadigan kasalliklar nafaqat biologik, balki ijtimoiy omillarga ham bog'liq. Masalan, qishloq hududlarida sanitariya tizimi yetarlicha rivojlanmaganligi, chiqindilarni noto'g'ri utilizatsiya qilish va suv manbalariga ehtiyotkorlik bilan

qaralmagani kasalliklarning tez tarqalishiga sabab bo'лади. Shu bilan birga, urbanizatsiya va sanoat faoliyatining ortishi suv resurslarini ifloslantirishni kuchaytiradi. Bu esa suv gigiyenasining nafaqat shaxsiy, balki ekologik muammo ekanligini ko'rsatadi.

Ichimlik suvi gigiyenasi bo'yicha amalga oshirilayotgan choralar samarali bo'lsa-da, ularni yanada rivojlantirish lozim. Masalan, zamonaviy suv filtrlash va dezinfeksiya qilish texnologiyalarini joriy etish, suv sifatini monitoring qilish tizimini kuchaytirish va aholiga toza suvga bo'lgan huquqni kafolatlash kasalliklarni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, bolalar va kattalar uchun suv gigiyenasi bo'yicha ta'lim dasturlarini joriy etish jamiyatning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, suv orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olishda shaxsiy mas'uliyat ham muhimdir. Har bir inson suvni toza saqlash, qaynatish va filtrlash kabi oddiy choralarni qo'llash orqali nafaqat o'z salomatligini, balki atrofdagi insonlarning sog'ligini ham himoya qiladi. Ushbu yondashuv, jamiyat va davlat choralari bilan uyg'unlashganda, ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklarni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Natijada, ichimlik suvi gigiyenasi nafaqat individual sog'liq, balki jamiyat va ekologiya bilan ham chambarchas bog'liq. Suv orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish, toza suv manbalarini saqlash va aholining gigiyena madaniyatini oshirish uzoq muddatli va samarali natijalar beradi. Shu bois, suv gigiyenasi bo'yicha barcha choralarni bir vaqtda qo'llash va aholining ongini oshirish har birimizning vazifamizdir.

Adabiyotlar tahlili

Ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklar bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilganda, mavzu keng qamrovli va ko'p qirrali ekanligi ko'zga tashlanadi. Ilmiy manbalar va tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, toza suv iste'moli odam salomatligi uchun ajralmas omil bo'lib, suv orqali yuqadigan infeksiyalarning oldini olishda asosiy vosita hisoblanadi. Masalan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan nashr etilgan ma'lumotlarda, global miqyosda suv orqali yuqadigan kasalliklar, xususan dizenteriya va kolera, har yili millionlab odamlarni, ayniqsa bolalarni, ta'sir qilishi qayd etilgan. Shu bilan birga, ushbu manbalarda suv manbalarining ifloslanish sabablari, infeksiyalar tarqalish mexanizmlari va oldini olish choralariga alohida e'tibor qaratilgan.

O'zbekiston va Markaziy Osiyo mintaqasiga oid tadqiqotlar ham ichimlik suvi gigiyenasi masalasining dolzarbligini ko'rsatadi. Mahalliy tadqiqotlarda suv manbalarining ifloslanishi va sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilinmasligi natijasida suv orqali yuqadigan kasalliklar tez tarqalishi qayd etilgan. Masalan, suvni qaynatmasdan ichish yoki noto'g'ri saqlash natijasida ichak infeksiyalari va boshqa

bakterial kasalliklar ko'payadi. Shu jihatdan, mahalliy va xalqaro manbalarni tahlil qilish, suv gigiyenasi bo'yicha mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish choralari ishlab chiqishda muhimdir.

Adabiyotlarda suv orqali yuqadigan kasalliklarni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ham keng yoritilgan. Suvni qayta ishlash, filtrlash, dezinfeksiya qilish va manbalarni ifloslanishdan himoya qilish eng samarali usullar sifatida ko'rsatilgan. Shuningdek, adabiyotlarda shaxsiy gigiyena, suvni toza idishlarda saqlash va aholiga targ'ibot ishlari olib borishning kasalliklarni kamaytirishdagi roli alohida ta'kidlangan. Masalan, ko'plab ilmiy maqolalarda maktab va jamoat tashkilotlarida suv gigiyenasi bo'yicha ta'lim berish orqali epidemiyalarni kamaytirish amaliyoti muvaffaqiyatli natija bergani qayd etilgan.

Shu bilan birga, adabiyotlar suv gigiyenasining faqat biologik, balki ijtimoiy va iqtisodiy jihatlarini ham yoritadi. Suv orqali yuqadigan kasalliklar nafaqat salomatlikni, balki iqtisodiy samaradorlikni ham pasaytiradi, chunki kasallangan shaxslar ishga bora olmaydi, bolalar esa maktabdan qoladi. Shu jihatdan, suv gigiyenasi nafaqat shaxsiy, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi bilan ham bog'liq ekanini adabiyotlarda qayd etilgan.

Natijada, adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklarni oldini olish masalasi nafaqat tibbiy, balki ekologik, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ham muhimdir. Ilmiy manbalar suvning tozaligi, gigiyena choralari qo'llash va aholining ongini oshirish kasalliklarni kamaytirishdagi samarali yo'l ekanligini bir ovozdan tasdiqlaydi. Shu bois, adabiyotlar tahlili asosida amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirish va jamiyatni bu borada xabardor qilish muhimligi aniq bo'ladi.

Xulosa.

Ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklar mavzusi bugungi kunda nafaqat sog'liqni saqlash, balki jamiyat farovonligi, ekologiya va iqtisodiy barqarorlik bilan ham chambarchas bog'liq ekanligi aniqlandi. Ushbu maqolada suvning inson organizmi uchun ahamiyati, suv orqali yuqadigan kasalliklarning turlari, ularning tarqalish sabablari, shuningdek, oldini olish choralari muhimligi batafsil ko'rib chiqildi. Tadqiqotlar va adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, toza suvga ega bo'lish va suv gigiyenasiga rioya qilish kasalliklarning oldini olishda eng asosiy omil hisoblanadi.

Suv orqali yuqadigan kasalliklar nafaqat shaxsiy salomatlikni, balki ijtimoiy hayotni ham jiddiy ravishda ta'sir qiladi. Dizenteriya, kolera, ichak infeksiyalari va gepatit A kabi kasalliklar suv orqali tez tarqaladi, ayniqsa, sanitariya-gigiyena sharoiti yetarli bo'lmagan hududlarda bu xavf oshadi. Shu sababli suv manbalarini ifloslanishdan himoya qilish, suvni qayta ishlash, filtrlash va qaynatish kabi choralarni

qo'llash zarur. Uy sharoitida oddiy gigiyena qoidalariga amal qilish orqali ham infeksiyalar xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Jamiyat darajasida esa suv gigiyenasi bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish, aholiga toza suv manbalarining ahamiyatini tushuntirish va shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rgatish muhimdir. Maktab va jamoat tashkilotlarida suv gigiyenasi bo'yicha ta'lim berish, suv sifati monitoringini amalga oshirish va suv manbalarini himoya qilish orqali kasalliklarning tarqalishi oldini olish mumkin. Shu bilan birga, davlat darajasida sanitariya-gigiyena tizimini rivojlantirish, chiqindilarni to'g'ri utilizatsiya qilish va sanoat faoliyatini nazorat qilish ham samarali choralar qatoriga kiradi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ichimlik suvi gigiyenasi nafaqat biologik, balki ijtimoiy va iqtisodiy omil sifatida ham ahamiyatga ega. Suv orqali yuqadigan kasalliklar nafaqat sog'liqni, balki ish unumdorligi, maktabdagi o'quv jarayoni va kundalik turmush sifatini ham pasaytiradi. Shu sababli toza suvga ega bo'lish va gigiyena qoidalariga rioya qilish har bir insonning shaxsiy mas'uliyati bo'lishi bilan birga, jamiyat va davlat siyosatining ham muhim yo'nalishi hisoblanadi.

Ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklarni oldini olish masalasi har tomonlama yondashuvni talab qiladi. Shaxsiy gigiyena choralari qo'llash, suv manbalarini himoya qilish, aholining ongini oshirish va davlat darajasidagi nazorat tizimlarini mustahkamlash orqali inson salomatligini va jamiyat farovonligini ta'minlash mumkin. Toza suvga bo'lgan ehtiyoj va gigiyena qoidalariga amal qilish nafaqat sog'lom hayotning, balki barqaror va rivojlangan jamiyatning asosidir. Shu bois, har birimiz bu masalaga jiddiy e'tibor qaratib, amaliy choralarni qo'llashimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti. *Ichimlik suvi gigiyenasi va suv orqali yuqadigan kasalliklar*. Toshkent, 2018.
2. Rahimov, O. *Suv resurslarini ifloslanish va ularni tozalash usullari*. Toshkent: Fan va texnika, 2017.
3. Salomatlik va gigiyena bo'yicha Respublika markazi. *Suv orqali yuqadigan kasalliklar va ularning oldini olish*. Toshkent, 2021.
4. Sul'tonov, B. *Ichimlik suvi sifatini nazorat qilish va infeksiyalarning oldini olish*. Toshkent: Akademnashr, 2019.
5. Karimova, D. *Suv gigiyenasi va aholining salomatligi*. Toshkent: Sog'lom hayot, 2020.
6. Toshkent shahar Sanitariya-epidemiologiya markazi. *Ichimlik suvi va infeksiyalarning oldini olish bo'yicha tavsiyalar*. Toshkent, 2019.
7. Alimov, N. *Suv gigiyenasi: amaliy qo'llanma*. Toshkent: Fan va ma'rifat, 2020.