

## KUNDALIK HAYOT FAOLIYATIDAGI HAMSHIRALIK PARVARISHI HAQIDA TUSHUNCHA

Umarova Gulchehra Botirovna

Toshkent viloyati Chirchiq Shahri

Chirchiq Tibbiyot kolleji Mahsus fanlar kafedra o'qituvchisi

### Annotatsiya

Mazkur Kundalik hayot faoliyatidagi hamshiralik parvarishi haqida tushuncha o'quv – ma'ruza “Hamshiralik ishi asoslari” fanini o'qitish bo'yicha ta'lim texnologiyasi ularni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar bayon etilgan. Ushbu tavsiyalar didaktik tamoyillar, ma'ruza, amaliy mashg'ulotlari texnologiyalarini ishlab chiqish usuli va vositalari, ularning muhim belgilaridan iborat ta'limni texnologiyalash qoidalarini hisobga olgan holda loyihalashtirilgan.

Ushbu ma'ruzada “Hamshiralik ishi asoslari” fanining fan dasturi, ishchi o'quv fan dasturi, taqvim-vavzu rejasi, ta'lim texnologiyalari ishlanmalari, mavzuga oid slaydlar, shuningdek, ma'ruza va amaliy mashg'ulot mavzularining ishlanmalari yoritilgan

O'quv –ma'ruzada tibbiyot kollejlari “Hamshiralik ishi” yo'nalishi uchun “Hamshiralik ishi asoslari” fanini o'qitishga mo'ljallangan.

### Kalit so'zlar

- 1.Salomatlik
- 2.Kasallik
- 3.Irsiyat
- 4.Ruhiyat
- 4.Omillar

### **Kirish ; Salomatlikka bog'liq bo'lgan asosiy kundalik hayot faoliyatining mohiyati.**

Salomatlik nima? Salomatlik-hayot uchun eng muhim tushunchalardan biridir. Salomatlikni tariflash uchun har xil so'zlar mavjud: sog'lom, nosog'lom, yarim sog'lom, bemor, og'riqli, nimjon va hokozalar. Har bir insonda salomatlik to'g'risida tushuncha va tasavvuri o'zgacha bo'ladi. Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti(BJSST) tomonidan “salomatlik” tushunchasiga quyidagicha ta'rif qabul qilingan:

“Salomatlik-bu faqat kasallik yoki biror bir a'zo faoliyatidagi buzilishning yoqligi emas, balki ham jismoniy, ham ruhiy, ham ijtimoiy rejasidagi eng yaxshi holatdir” (1947 yil).Shunday qilib 1999 yilda Butun jahon sog'liqni saqlash



tashilotining 52-assambleyasida islom dunyosi sog'liqni saqlash tomonida "salomatlik" ta'rifiga o'zgartirish kiritishg taklif qilingan edi, ammo bu amalgam oshmaydi.

Salomatlikka ta'sir etuvchi asosiy omillar:

- Irsiy omillar;
- Yoshi;
- Jismoniy omillar;
- Turmush tarsi;
- Atrof muhit omillari.
- muhofaza qilishni.

**Irsiy omillar.** Genotipning o'zgarosho bilan yuzaga chqadigan kasalliklarga irsiy kasalliklar deyiladi. Irsiy kasalliklarning barchsi ham nasldan-naslga o'tavermaydi, chunki irsiy kasalligi bo'lgan invalid juda erta halok bo'ladi yoki nasl qoldirish qobiliyatiga ega bo'lmaydi. Irsiy kasalliklar tashqi muhitning mutagen omillari ta'sirida sodir bo'ladi. Lekin bu jarayonda organizmning ichki muhiti, yangi genotipi ham katta rol o'ynaydi. Agar kasallikning yuzaga chiqishida ham atrof-muhit omillari, ham genotip ahamiyatli bo'lsa, bunday kasalliklarni multiomillari (multifaktor) irsiy kasalliklar deyiladi. Masalan, oshqozon va 12 barmoq ichakda bo'ladigan jarohat, jigar, o'pka kasalliklari, ateroskleroz, gipertoniya, uomon sifatli o'sma kasalliklarining ayrimlari.

Irsiy kasalliklarning soni yildan-yilga ko'paymoqda. Bunga sabab: birinchidan, irsiy kasalliklarni aniqlovchi usullarning takomillashuvi bo'lsa, ikkinchidan, atrof-muhitning mutagen omillar bilan ifloslanishidir. Ma'lumotlarga qaraganda, 5 foiz bola irsiy kasallik bilan dunyoga keladi va har bir odamda kelajakda mutatsiyaga uchrashi mumkin bo'lgan 5-10 ta genlar bo'ladi. Hozirgi kunda ikki mingdan ortiq irsiy kasalliklar aniqlangan. Vu kasalliklarning boshqa xastaliklardan farqi shundaki, ularning sodir bo'lishi uzoq davom etadi. Irsiy kasalliklar quyidagi morfologik belgilar (quyon lab, bo'ri tanglay, kalta barmoqlilik, olti barmoqlilik) ko'rinishida, fiziologik xususiyatlarida (qonning ivimasligi, ranglarni ajrata olmaslik) namouon bo'lishi mumkin. Viokimyoyiy jarayonlarning (ma'lumot uchun bir fermentning bo'lmasligi) buzilishi bilan sodir bo'lishi mumkin.

Vinobarin, salomatlik har bir kishi uchun bebaho ne'mat, baxt-saodat, mamlakat iqtisodiy qudrati va xalq faroyonligini oshirishining zaruriy shartidir.

Ijtimoiy salomatlik - jamiyatni ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy jihatdan harakatlantiruvchi omil hisoblanadi. Shuning uchun, jamiyat salomatligining asosiy



ko'rsatkichlarini bilish har bir tibbiyot xodimi uchun zarurdir. Aholining kasalliligi ko'rsatkichlariga tayangan holda tibbiyotni kelgusida rivojlantirish uchun quyidagilar e'tiborga olinadi:

1. Tibbiy yordam turlariga aholining talabi.
2. Kerakli mutaxassislar soni va mutaxassislik turlari.
3. Dayolash-profilaktika muassasalarining soni va xillari.
4. Tibbiyot xodimlari faoliyati hajmi va unumdorligi.
5. Dispanserizatsiya ishini amalga oshirish yo'l-yo'riqlari. Bugungi kunda O'zbekistonda aholi salomatligini saqlash uchun keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda.

Virlamchi tibbiy sanitariya yordami (BTSY) bu boradagi ko'zlangan maqsadni ro'yobga chiqarish usulidir. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami muammolari 1978-yil Olmaotada bo'lib o'tgan Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining kengashida belgilab olindi va unda tibbiyot hamshirasining asosiy o'rni ko'rsatib o'tildi.

Virlamchi tibbiy sanitariya yordami quyidagi yozifalarning bajarilishini o'z ichiga oladi: salomatlikni himoya qilish muammolari va ularni hal etish yo'llarini tushuntirish; oqilona ovqatlanish, toza ichimlik suvi bilan ta'minlashga erishish, onalik va bolalikni himoua qilish, oilani rejalashtirish; odamlar o'rtasida endemik xastaliklarning oldini olish va ularga qarshi kurashish, boshqariluvchi yuqumli kasalliklarga qarshi vaksinatsiya o'tkazish, keng tarqalgan kasalliklar va jarohatlanishlarning oldini olishda asosiy zarur yositalar bilan ta'minlash.

1. Tashqi omillar. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan doimo munosabatda bo'ladi. Suv, hayo, o'simliklar, hayvonot dunyosi, oziq-ovqat mahsulotlari, yashash joyi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori yositalari, biologik profilaktik preparatlar, zamonaviy hayo laynerlari, qishloq xo'jaligi zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar odam atrofini o'gab olgan muhitdir. Vu omillag insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir etadi. Shu bilan big qatorda ijtimoiy muammolar ham kishilar sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin.

Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen, teratogen) omillar ta'siri nasldan naslga o'tuychi irsiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi.

2. Noto'g'ri ovqatlash tufayli organizmning me'yoriy faoliyati buziladi va bu holat kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi uning himoua xususiyatlarini pasaytirib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratish bilan big qatorda tez charchash, ish qobiliyatining



susayishiga olib keladi. Bolalarning me'yorida ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishni kechiktiradi.

3. Gipodinamiya (yunoncha gipo - kam, past va dinamiya - kuch) mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, kamharakatlilik, umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni inson harakat faolligining susayishi bilan birga dayom etadi. Odam uzoq yaqt kasal bo'lib yotganida ham gipodinamiya kuzatiladi.

Jismoniy faollik susayib bogag ekan, avvaliga quvvat sarfi kamayib, so'ng to'qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Yurak mushagi tolalarining tuzilishida o'zgarishlar paydo bo'lib, organizmni idora etuvchi tuzilma holati, jumladan gormonal va asab tizimining ishi buziladi. Gipodinamiyada mushaklar markaziy asab tizimiga borib turadigan signallarning kamayishi natijasida bosh miya holatiga ta'sir qiladi, chunki markaziy asab tizimi tonusini saqlab turishda, qon aylanishi bilan moddalar almashinuvining idora etilishida mushak faoliyati birinchi darajali o'rin tutadi.

Harakat faolligi keskin susayadigan bo'lsa, suyaklar tuzilishi ham o'zgaradi. Mushaklar atrofiyaga uchrashi bilan yog' to'qimasi ko'payadi, moddalar almashinuvi jarayonlari izdan chiqadi hamda markaziy asab tizimining holati o'zgaradi, odamda tez-tez toliqish kabi holatlar kuzatiladi (astenizatsiya sindromi). Yurak-tomir tizimining ahvoli o'zgarib, yurak qisqarishlarining kuchi kamayadi, qon tomirlarning holati yomonlashadi. Vu avvaliga odam tez yurganida bir zumda hansirab qolishi, yuragining tez-tez urishi, jismoniy ish bajarish vaqtida yurak atrofida og'riq kuzatiladi, keyinchalik esa ateroskleroz, gipertoniya kasalligi kelib chiqadi.

Kam harakat qilish, ko'p o'tirish natijasida mushaklar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishining qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

4. Zararli odatlar. Ayrim shaxslarning jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda me'yoridan ortiq spirtli ichimliklarni iste'mol qilishi tushuniladi.

Ichkilibozlik organizmning barcha a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishi oqibatida, markaziy va periferik asab tizimi faoliyati buzilib, ruhiy xastaliklar, nevrit va boshqa kasalliklar paydo bo'lgan holda ichki a'zolar faoliyati izdan chiqadi. Ichkilikbozlik tufayli (hatto birog tasodifbilan ichilganda ham) odam ruhiyati o'zgargani bois, badmastlik holatida o'z joniga qasd qilish yoki boshqa baxtsiz hodisalar yuzaga keladi.



Spirтли ichimlikning zaharli ta'siri moddalar almashinuvi buzilishi va asab tizimi zararlanishiga olib keladi. Ko'r ichadigan odamning ko'zi xiralashib, ba'zan qulog'i ham og'irlashib qoladi. Ichkilikning me'daga ta'siri shundaki, barcha funksiyalarning buzilishi natijasida surunkali alkogol gastriti paydo bo'ladi. Ichimlik, ayniqsa, jigarga zararli ta'sir ko'rsatadi, ya'ni ruju qo'yilsa jigar sirrozi, shuningdek, alkogolizm pankreatit, qand kasalligi, stenokardiya va miokard infarkti xastaliklariga duchor bo'linadi. Mudom ichib yurganlar barvaqt qarib, nogiron bo'lib qolishadi.

Tamaki chekish - kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Tamakining yatani Janubiy Amerika bo'lib, uni ispanlar XIV asrda Yevropaga olib kelishgan. Dastavval tamakini hidlash yoki chaynash urf bo'lgan. Vora-boga u chekiladigan bo'ldi, chunki undagi asosiy modda - nikotin kuchli ta'sir etadi. Nikotin markaziy va periferik asab tizimiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatib, arterial qon bosimini oshiradi. Mayda tomirlarni toraytiradi, nafas olishni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish tizimining shirasini ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun ham chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi zararlidir.

Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafas olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi (kislorod tashuvchi gemoglobin o'zining kislorodni biriktirib olish vazifasini yo'qotadi). U bronxlar shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib, surunkali bronxit va o'pka emfizemasini keltirib chiqaradi. Tamaki chekuvchilar uzluksiz yo'taladigan bo'lib qolishadi. Chekish ko'pincha og'iz bo'shlig'i, tomoq, Bronx va o'pkada xavfli o'smalar paydo qiladi. Uzoq vaqt surunkasiga chekkanlarda tez qarish holatlari kuzatiladi. Nikotin, ayniqsa, homiladorlar uchun zararli, chunki bola zaif va kasalmand bo'lib tug'iladi. Emizikli ayollarning chekishi ham bola sog'lig'iga xavfli ta'sir ko'rsatadi.

Nikotin ateroskleroz, gipertoniya, gastrit, gastroenterokolit, miokardiodistrofiya va ba'zi bir endokrin kasalliklarning kechishini og'irlashtirib yuboradi. Chekishdan voz kechmay turib, yara kasalligiga, tromboflebit, obliteratsiyalovchi endarterit, Reyno kasalligi, stenokardiya, miokard infarkti kabi xastaliklardan sog'ayish qiyin.

Narkomaniya - (uun. narke - karaxtlik, maniya - telbalik, jahl, shod-hurramlik), bangilik, giyohvandlik - narkotik va narkotik ta'siriga ega moddalarni suiiste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og'rigan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan tegisbli narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq. Quyidagi ikki holda moddalarga o'rganib qolish mumkin. Virinchi holda kishi o'z xohishidan tashqari e'tiborsizligi natijasida iste'mol



qiladi va unga mute bo'lib qoladi. Bunday bangilik ko'pincha shifokor tavsiya etgan narkotik moddalarni noto'g'ri qabul qilish natijasida kelib chiqadi.

Ikkinchi hol, ongli ravishda, kayf qilish maqsadida narkotik moddalarga odatlanishdir. Giyohvandlikka ruhan zaif, irodasi kuchsiz, birovlariga taqlid qiladigan, xumorni tarqatishdan boshqa narsarni bilmaydigan o'ta xudbinlargina beriladi. Ular narkotik moddalarni qayta-qayta iste'mol qilgisi kelaveradi. Keyinchalik esa, bu moddalarni qabul qilmasdan turolmaydigan, xayolida doimo «biror narsa yetishmayotganday» bo'lib qoladi. Bunday ahvoldan qutulish va o'zini biroz yengil his qilish uchun uana o'sha zahri qotilga ruju qo'yadi. Shu tariqa, bu moddalarga nisbatan moyillik - bangilik kuchayib boraveradi. Avvaliga bangilarda ruhiy o'zgarishlar (tajanglik, kayfiyat buzqligi, xotira pasayishi) paydo bo'ladigan bo'lsa, keyinchalik jismoniy o'zgarishlar (terlash, yurak urishi tezlashadi, og'iz qurishi, ozib ketish, qo'l-oyoq titrashi, rangning siniqishi, ko'z qorachig'ining kengayishi) avj oladi.

5. Ruhiiy-etotsional zo'riqishlar - hozirgi dayrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Inson organizmining me'yoriy faoliyati uning ruhiyati qay darajadiligiga bog'liq. Ruhiiyatidagi har qanday o'zgarishlar inson a'zosi va tizimlarining faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiiy zo'riqishlar natijasida kishilarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo'yish kabl salbiy holatlari kelib chiqadi.

Ayollarda ruhiy-emotsional zo'riqishlar, ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki uch oyida o'ta xavli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitining barqarorlashuyi ruhiy-emotsional zo'riqishlar oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining beyosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim.

**Kundalik hayot faoliyati nima?** Sog'lom hayot uchun bu faoliyatlarni shunday deb atashadi. Kundalik hayot faoliyati bu-har tomonlama yashash uchun har kuni bajariladigan va qaytariladigan harakatlarning olib borilishi. U o'zida jismoniy faollikni qamrab oladi: organizmning har bir qismning harakati shu bilan birga ruhiy ijtimoiy-madaniy faoliyati ya'ni emotsional va fikrlash faoliyatini tabiat, atrof-muhit va jamoa bilan birga amalgam oshiradi.



V.Xenderson tomonidan yozilgan “Hamshiralik ishi asosida nima yotadi?” kitobida: ovqatlantirish, fiziologik ajratish, kiyinish va yechinish, ozodalikni saqlash, harakatchanlik, jismoniy faollik, dam olish, uyqu, jinsiy aloqa, ta’lim olish, ish va hokozalarni qamrab oladi.

### **V.Xenderson bo’yicha 14 ta asosiy ehtiyojlar.**

**Asosiy ehtiyojlar haqida tushuncha-**V.Xenderson o’zining “Hamshiralik ishining asosida nima yotadi?” nomli kitobida insonning asosiy ehtiyojlarini “insonlar qatnashishining standarti va” hamshiralik ishi tayanadigan tariflaydi. Bu A.Maslou tomonidan taklif etilgan nazariya bilan juda o’xshash. Xenderson tariflashicha “Hamshiralik ishi insonning ehtiyojlarida mujassamlashgan”

**Ehtiyojlarga ta’sir etuvchi omillar.** V.Xendersonning hamshiralik ishi asosi inson ehtiyojlarining qondirilishidan boshlanib va shu ehtiyojlarning qondirilishini hamshiralik ishining vazifasi. Xendersonning asosiy ehtiyojlari fiziologik hayotiy zaruriyatlardan boshlab yuqoriga qarab ketma-ketlik bilan joylashgan. Inson ehtiyojlariga har-xil omillar ta’sir ko’rsatadi, ulardan individual rivojlanish, ijtimoiy, madaniy, jismoniy omillar va hokozalar. Ehtiyojlarni tariflashda ta’sir etuvchi omillar sifatida quyidagilarni ajratish mumkin:

- Yosh: go’daklik, bolalik, o’smirlik davri, o’sish, katta va o’rta yoshdagilar, qariyalar.
- Jinsi
- Xulq atvori
- Ijtimoiy va ma’naviy omillar: oila a’zolari, do’stalar, ijtimoiy holati, moddiy holati, hayotiy, urf-odatlar.
- Aqliy va jismoniy rivojlanishi: og’irligi, aqliy xususiyatlari, eshitish, ko’rish, jismoniy xususiyatlari.

### **Foydalanilgan Adabiyotlar**

1. Zokirova K.O’, Toxtamatova D.O’ «Hamshiralik ishi asoslari», Toshkent, 2012
2. Tolkachyova O.V., Zinkovskaya I.V. «Оснoвы сестринского дела». Toshkent, Cho’lpon nashriyoti, 2009
3. Inomov K.S. «Hamshiralik ishi asoslari». Toshkent, O’zbekiston milliy nashriyoti, 2007
4. Umarova T.Yu. «Hamshiralik ishi». Toshkent, 2003
5. Fozilbekova M.A. «Hamshiralik ishi nazariy asoslari». Toshkent, 2003

