Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

1- son Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash menejmenti kafedrasi

"Reproduktiv yoshdagi ayollarni salomatligini targ'ibot qilish" mavzusida ma'naviyat tadbiri o'tkazildi.

07.04.2025

Tashkilotchilar: Jamoat salomatligi va menejment kafedrasi a'zolari.

Qatnashchilar: Jamoat salomatligi va menejment kafedrasi mudiri: G.K. Xudaykulova, dotsentlar: Sh.D. Karimbayev, katta o'qituvchilar:M.M. Muyassarova, Sh.A. Abdurashidova, M.M. Ilyasova, I.E. Axmerov, N.A. Sadirxadjayeva, T.T.Ibragimov, K.U.Eshbayeva, Sh. R. Atabekova, L. I Shayxova, G. H. Naimova, M.M.Kuldasheva, Jurayeva N.K Menejment, Tibbiy Biologiya, Biomuhandislik va OMH fakulteti talabalari.

Reproduktiv yoshdagi ayollar salomatligini targ'ib qilish jamiyat salomatligini mustahkamlashning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayollarning sog'lom bo'lishi nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki kelajak avlodning sog'lom tug'ilishi va barkamol rivojlanishini ta'minlashda ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois reproduktiv yoshdagi ayollar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish hamda tibbiy madaniyatni oshirishga qaratilgan targ'ibot ishlari tizimli ravishda olib borilishi zarur.



Birinchi navbatda, ayollarni to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishga o'rgatish muhimdir. Organizmdagi vitamin va minerallar yetishmovchiligi turli kasalliklar,

jumladan kamqonlik, immunitetning pasayishi hamda reproduktiv tizim faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli kundalik ratsionda oqsil, yog‘, uglevodlar, vitaminlar va mikroelementlarga boy mahsulotlar yetarli darajada bo‘lishi lozim.

Shuningdek, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, ayniqsa reproduktiv salomatlikni saqlashda katta ahamiyatga ega. Ayollar o‘z organizmidagi o‘zgarishlarga e’tiborli bo‘lishi, ginekologik kasalliklarning dastlabki belgilari paydo bo‘lishi bilan darhol mutaxassisga murojaat qilishi zarur. Profilaktik tibbiy ko‘riklardan muntazam o‘tib turish esa kasalliklarni erta aniqlash va samarali davolash imkonini beradi.

Reproduktiv yoshdagi ayollar o‘rtasida zararli odatlarning oldini olish ham muhim yo‘nalish hisoblanadi. Tamaki chekish, spirtli ichimliklar iste’moli va giyohvandlik nafaqat ayol organizmiga, balki uning kelajakdagi farzandlari salomatligiga ham jiddiy zarar yetkazadi. Bu odatlar homiladorlikning og‘ir kechishi, tug‘ma nuqsonlar hamda boshqa salbiy oqibatlarga sabab bo‘lishi mumkin.



Bundan tashqari, ayollarga oilani rejalashtirish, sog‘lom homiladorlikni ta’minlash, tug‘ruqdan oldingi va keyingi parvarish masalalari bo‘yicha ham keng tushuntirish ishlari olib borilishi lozim. Psixologik salomatlikni saqlash, stresslardan himoyalanish, jismoniy faollikni oshirish ham reproduktiv salomatlikning ajralmas qismi hisoblanadi.

Kafedra mudiri, t.f.d: G.K.Xudaykulova

Ma’naviyat ishlari bo’yicha mas’ul: M.M.Muyassarova