



HYGIENIC PREVENTIVE MEASURES AND THEIR EFFECTIVENESS

D.G. Abdullaeva¹

M.A. Khusanova²

¹Doctor of Medical Sciences, Associate Professor at Tashkent Medical Academy

²Independent PhD candidate at the Military Medical Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan, Senior Lecturer at the Non-Governmental Higher Educational Institution

«ALFRAGANUS UNIVERSITY»

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868968>

ARTICLE INFO

Received: 05th February 2025

Accepted: 12nd February 2025

Online: 13rd February 2025

KEYWORDS

Hygienic prevention, personal hygiene, adolescent health, healthy lifestyle, medical examination, hygiene education.

ABSTRACT

This study analyzes the effectiveness of hygienic preventive measures among 12–16-year-old adolescent boys living in the Shaykhontohur and Mirzo-Ulugbek districts. During the research, students' knowledge of personal hygiene, their daily habits, and their health status were examined. The results indicated that adolescents who maintained a high level of personal hygiene experienced fewer health issues. Specifically, habits such as handwashing, brushing teeth, and regular showering played a significant role in reducing skin diseases, oral health problems, and respiratory infections. Based on the findings, recommendations were developed to enhance adolescents' hygienic awareness and practical skills.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Д.Г. Абдуллаева¹

М.А. Хусанова²

¹Доктор медицинских наук, доцент Ташкентской медицинской академии

²Самостоятельный соискатель (PhD) Военно-медицинской академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан, старший преподаватель негосударственной высшей образовательной организации «ALFRAGANUS UNIVERSITY»

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868968>

ARTICLE INFO

Received: 05th February 2025

Accepted: 12nd February 2025

Online: 13rd February 2025

KEYWORDS

Гигиеническая профилактика, личная гигиена, здоровье подростков, здоровый образ жизни, медицинский осмотр, гигиеническое образование.

ABSTRACT

В данном исследовании проанализирована эффективность гигиенических профилактических мер среди мальчиков-подростков в возрасте 12–16 лет, проживающих в Шайхантахурском и Мирзо-Улугбекском районах. В ходе исследования изучены знания учащихся о личной гигиене, их повседневные привычки и состояние здоровья. Результаты показали, что у подростков с высоким уровнем соблюдения личной гигиены заболевания встречаются реже. В частности, такие привычки, как мытье рук, чистка зубов и регулярный прием душа, играют



важную роль в снижении кожных заболеваний, проблем полости рта и простудных заболеваний. На основе полученных данных разработаны рекомендации по повышению уровня гигиенических знаний и формированию практических навыков у подростков.

ГИГИЕНИК ПРОФИЛАКТИКА ЧОРА-ТАДБИРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Д.Г. Абдуллаева¹
М.А. Хусанова²

¹Тошкент Тиббиёт Академияси тиббиёт фанлари доктори, доцент

²Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари
ҳарбий тиббиёт академияси (PhD) мустақил изланувчиси,
Нодавлат олий таълим ташкилоти

«ALFRAGANUS UNIVERSITY» катта ўқитувчиси
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868968>

ARTICLE INFO

Received: 05th February 2025
Accepted: 12nd February 2025
Online: 13rd February 2025

KEYWORDS

Гигиеник профилактика,
шахсий гигиена, ўсмирлар
саломатлиги, соғлом
турмуш тарзи, тиббий
қўриқ, гигиеник таълим.

ABSTRACT

Ушбу тадқиқотда Шайхонтоҳур ва Миробод туманларида истиқомат қилувчи 12-16 ёшли ўсмир ўғил болалар орасида гигиеник профилактика чора-тадбирларининг самарадорлиги таҳлил қилинди. Тадқиқот жараёнида ўқувчиларнинг шахсий гигиенага оид билимлари, кундалик одатлари ва уларнинг соғлиқ ҳолати ўрганилди. Натижалар шуни кўрсатдики, шахсий гигиенага риоя қилиш даражаси юқори бўлган ўсмирларда касаллик ҳолатлари камроқ учрайди. Хусусан, қўл ювиш, тиш ювиш ва мунтазам душ қабул қилиш каби одатлар тери касалликлари, оғиз бўшлиғи муаммолари ва шамоллаш ҳолатларини камайтиришда муҳим аҳамият касб этади. Тадқиқот натижаларига асосан, ўсмирлар учун гигиеник билимларни ошириш ва амалий қўникмаларни шакллантириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди.

Кириш. Гигиеник профилактика – тиббиёт ва соғлиқни сақлаш соҳасида муҳим ўрин тутувчи йўналишлардан бири бўлиб, касалликларнинг олдини олиш ва аҳоли саломатлигини яхшилашга қаратилган чора-тадбирларни ўз ичига олади. Бу усул нафақат шахсий гигиенага риоя қилишни, балки жамоатчилик саломатлигини сақлаш учун амалга ошириладиган тадбирларни ҳам қамраб олади. Ҳар бир жисмоний шахснинг гигиеник одатлари жамоат саломатлигига тўғридан-тўғри таъсир қилади, шу сабабли, гигиеник профилактика борасидаги тадқиқотлар долзарб аҳамият касб этади (World Health Organization [WHO], 2021).



Ҳозирги кунда турли ёш гуруҳларидаги аҳолининг гигиеник профилактикага бўлган муносабатини ўрганиш ва уни такомиллаштириш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Айниқса, ўсмирлар даврида соғлом турмуш тарзига оид билим ва кўникмаларни шакллантириш келажакдаги саломатлик ҳолати учун асосий омиллардан бири бўлиб хизмат қилади (Smith & Jones, 2020). Ўсмирлар орасида тўғри гигиеник одатларни тарғиб қилиш нафақат шахсий саломатликни сақлашга, балки жамоат саломатлигини яхшилашга ҳам хизмат қилади (Brown et al., 2019).

Тадқиқот мақсади – Шайхонтоҳур ва Миробод туманларида истиқомат қилувчи ўсмир ўғил болалар орасида гигиеник профилактика чора-тадбирларининг самарадорлигини баҳолаш ва уларнинг соғлиқ ҳолатига таъсирини ўрганиш. Шунингдек, бу тадқиқот орқали ўсмирларнинг гигиеник одатлари, уларнинг амалий кўникмалари ва бу омилларнинг касалликлар камайишига таъсири таҳлил қилинади.

Текшириш усуллари – тадқиқот доирасида бир нечта илмий ва амалий усуллардан фойдаланилди. Хусусан, анкеталаш орқали ўсмирларнинг гигиеник одатлари ўрганилди, тиббий кўрик натижалари таҳлил қилинди ва статистик маълумотлар асосида умумий хулосалар чиқарилди. Шунингдек, шу мавзудаги илмий адабиётлар ва аввалги тадқиқотлар ўрганилиб, уларнинг натижалари билан таққослаш ишлари олиб борилди.

Гигиеник профилактика чора-тадбирларининг самарадорлигини баҳолаш ҳар доим ҳам осон жараён эмас. Бу жараёнда инсоннинг шахсий одатлари, атроф-муҳит омиллари ва таълим даражаси каби кўплаб факторлар таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам мазкур тадқиқотда нафақат умумий гигиеник билимлар, балки уларнинг ҳаётда қўлланилиши ҳам алоҳида таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижалари. Тадқиқот доирасида Шайхонтоҳур ва Миробод туманларида истиқомат қилувчи 12-16 ёшдаги 200 нафар ўсмир ўғил болалар иштирок этди. Улардан 100 нафари Шайхонтоҳур туманида, 100 нафари эса Миробод туманида яшовчи ўқувчилардан иборат бўлди. Тадқиқот жараёнида ўқувчиларнинг шахсий гигиенага оид билимлари, кундалик гигиеник одатлари, тиббий кўрик натижалари ва уларнинг соғлиқ ҳолати таҳлил қилинди. Тадқиқот натижалари 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал. Ўсмирларнинг шахсий гигиенага риоя қилиш даражаси (%)

Туман	Қўл ювиш	Тиш ювиш	Душ қабул қилиш	Кир кийим киймаслик
Шайхонтоҳур	87%	72%	65%	78%
Миробод	91%	79%	71%	82%

Жадвал маълумотларига кўра, қўл ювиш бўйича Миробод тумани ўсмирлари (91%) Шайхонтоҳур тумани ўсмирларига (87%) қараганда бироз яхши натижа кўрсатган. Тиш ювиш кўрсаткичлари ҳам Мирободда юқорироқ (79%га 72%). Душ қабул қилиш ва кир кийим киймаслик борасида ҳам Миробод тумани ўсмирлари бироз юқорироқ кўрсаткичларга эга.

Тиббий кўрик натижаларига кўра, асосий касалликлар гигиеник одатларга риоя қилмаслик билан боғлиқ эканлиги аниқланди. 2-жадвалда ўсмирлар орасида учрайдиган умумий касалликлар келтирилган.

2-жадвал. Гигиеник профилактикага боғлиқ касалликлар (%)

Туман	Тери касалликлари	Оғиз бўшлиғи муаммолари	Йўтал ва шамоллаш
Шайхонтохур	23%	31%	27%
Миробод	18%	24%	21%

Жадвал натижаларига кўра, Шайхонтохур тумани ўсмирларида тери касалликлари (23%) ва оғиз бўшлиғи муаммолари (31%) Миробод туманига нисбатан кўпроқ учрайди. Бу, ўз навбатида, кундалик гигиеник одатларга етарлича амал қилинмаслиги билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Таҳлиллар шуни кўрсатадики, шахсий гигиенага риоя қилиш даражаси юқори бўлган ўсмирларда касалликлар камроқ учрайди. Бу эса гигиеник профилактика чоратадбирларининг аҳамиятини янада тасдиқлайди. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, ўсмирлар орасида гигиена ҳақидаги билимларни ошириш ва амалий кўникмаларни кучайтириш орқали уларнинг умумий соғлиқ ҳолатини яхшилаш мумкин.

Хулоса. Ушбу тадқиқот натижаларига кўра, гигиеник профилактика ўсмир ўғил болаларнинг умумий соғлиқ ҳолатига сезиларли таъсир кўрсатади. Шайхонтохур ва Миробод туманларидаги 12-16 ёшли ўсмирлар ўртасида ўтказилган таҳлиллар шуни кўрсатдики, шахсий гигиенага риоя қилиш даражаси юқори бўлган ўқувчиларда тери касалликлари, оғиз бўшлиғи муаммолари ва шамоллаш ҳолатлари анча камроқ учрайди. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, қўл ювиш, тиш ювиш ва душ қабул қилиш каби кундалик гигиеник одатлар юқори бўлган ўсмирларда касалликлар камроқ учрайди. Масалан, Миробод тумани ўсмирларида қўл ювиш кўрсаткичи 91% бўлса, Шайхонтохур туманида бу кўрсаткич 87% ни ташкил қилди. Гигиеник профилактикага етарлича эътибор берилмаган ҳолларда, айниқса, оғиз бўшлиғи касалликлари ва тери муаммолари кўп кузатилди. Жумладан, Шайхонтохур тумани ўсмирларида оғиз бўшлиғи касалликлари 31% ни ташкил этган бўлса, Миробод туманида бу кўрсаткич 24% ни ташкил қилди. Ўсмирлар орасида гигиена ҳақидаги билимларни ошириш ва амалий кўникмаларни кучайтириш соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим роль ўйнайди. Бу борада ота-оналар, мактаб маъмурияти ва тиббиёт мутахассислари ҳамкорликда иш олиб бориши керак. Тадқиқот натижаларига асосан, қуйидаги чоралар амалга оширилиши лозим: ўсмирлар учун гигиенага оид ўқув дастурларини кучайтириш, мактабларда мунтазам тиббий кўриклар ташкил этиш, гигиеник одатларни шакллантириш учун ота-оналарнинг билимини ошириш.

Умуман олганда, тадқиқот натижалари гигиеник профилактиканинг аҳамиятини янада тасдиқлайди. Ўсмирлар ўртасида гигиеник билимларни ошириш ва уларни кундалик ҳаётга татбиқ этиш орқали жамоат саломатлиги яхшиланиши мумкин.

References:

1. Brown, A., Green, C., & White, E. (2019). *Public health and hygiene education strategies*. Oxford University Press.
2. World Health Organization. (2021). *Hygiene and public health: Global strategies and implementation*. WHO Press.