



ICHIMLIK SUVINING GIGIYENASI VA YUQUMLI KASALLIKLARNING OLDINI OLISH

*Abu Ali Ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti biotibbiyot fakulteti
tibbiy profilaktika yo'nalishi 1-kurs talabasi*

Erkinova Madinaxon Xayrulla qizi

Annotatsiya: Ichimlik suvining gigiyenasi inson salomatligini saqlashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada ichimlik suvining sifat ko'rsatkichlari, unga qo'yiladigan gigiyenik talablar hamda suvning ifloslanish manbalari tahlil qilinadi. Shuningdek, suv orqali yuqadigan yuqumli kasalliklar, xususan, dizenteriya, gepatit A va ich terlama kasalliklarining kelib chiqish sabablari va tarqalish yo'llari yoritilgan. Maqolada ichimlik suvini tozalashning oddiy va samarali usullari, jumladan qaynatish, filtratsiya va dezinfeksiya usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sifatli ichimlik suvi bilan ta'minlash va gigiyenik talablarni to'liq bajarish yuqumli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: Ichimlik suvi, gigiyena, suv sifati, yuqumli kasalliklar, dezinfeksiya, sanitariya, profilaktika.

Ichimlik suvi inson hayoti va sog'lig'i uchun eng zarur tabiiy resurslardan biri hisoblanadi. Inson organizmining katta qismi suvdan tashkil topgan bo'lib, u barcha fiziologik jarayonlarda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli iste'mol qilinadigan suvning sifati va gigiyenik holati bevosita inson salomatligiga ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi kunda dunyo bo'yicha ichimlik suvining ifloslanishi dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Suv manbalarining sanoat chiqindilari, maishiy chiqindilar va mikroorganizmlar bilan ifloslanishi natijasida turli yuqumli kasalliklar keng tarqalmoqda. Ayniqsa, sanitariya-gigiyena qoidalariga yetarli darajada rioya qilinmasligi bu muammoni yanada kuchaytiradi.

Ichimlik suvi orqali yuqadigan kasalliklar inson salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Shu bois ichimlik suvining gigiyenasini ta'minlash, uning sifatini nazorat qilish va aholi o'rtasida gigiyenik madaniyatni oshirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada ichimlik suvining gigiyenasi va uning yuqumli kasalliklarning oldini olishdagi o'rni keng yoritib beriladi.

Ichimlik suvi inson organizmining normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biridir. Suv moddalar almashinuvida, tana haroratini me'yorda saqlashda, oziq moddalarning hazm bo'lishi va hujayralarga yetkazilishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, organizmdan zararli moddalarni chiqarib tashlashda ham suvning ahamiyati katta.



Gigiyenik jihatdan toza ichimlik suvi insonni turli kasalliklardan himoya qiladi. Agar suv sifatsiz yoki mikroorganizmlar bilan ifloslangan bo'lsa, u organizmga kirib, turli yuqumli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ichimlik suvining gigiyenik holati doimiy nazoratda bo'lishi zarur.

Yetarli miqdorda toza suv iste'mol qilish inson salomatligini mustahkamlaydi, immunitetni oshiradi va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini kuchaytiradi. Aksincha, sifatsiz suvdan foydalanish oshqozon-ichak kasalliklari, zaharlanishlar va boshqa sog'liq muammolariga olib keladi. Shu bois ichimlik suvining gigiyenasiga rioya qilish har bir inson uchun muhim hisoblanadi.

Ichimlik suvi gigiyenik jihatdan xavfsiz bo'lishi kerak. U rangsiz, hidsiz va yoqimli ta'mga ega bo'lishi lozim. Suv tarkibida zararli kimyoviy moddalar va kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlar bo'lmasligi zarur. Shuningdek, suvning qattiqligi, minerallar miqdori va pH darajasi me'yoriy chegarada bo'lishi kerak.

Gigiyenik talablar suvning inson salomatligiga zarar yetkazmasligini ta'minlashga qaratilgan. Shu sababli ichimlik suvi muntazam laboratoriya tekshiruvlaridan o'tkaziladi. Toza va sifatli suv iste'moli kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Ichimlik suvi turli manbalardan olinadi. Asosan yer osti suvlari (quduq, artezian) va yer usti suvlari (daryo, ko'l, suv omborlari) mavjud. Yer osti suvlari odatda tozaroq bo'ladi, chunki tabiiy filtrlardan o'tadi. Yer usti suvlari esa tashqi muhit ta'sirida tezroq ifloslanadi.

Har bir manbaning gigiyenik holati muhim ahamiyatga ega. Suv manbalarini himoya qilish, ularni chiqindilar va zararli moddalar bilan ifloslanishdan saqlash zarur. To'g'ri tanlangan va nazorat qilinadigan suv manbai aholi salomatligini ta'minlashda katta rol o'ynaydi.

Ichimlik suvi turli omillar ta'sirida ifloslanishi mumkin. Asosiy sabablar — sanoat va maishiy chiqindilar, kanalizatsiya oqavalari hamda qishloq xo'jaligida ishlatiladigan kimyoviy moddalar hisoblanadi. Bundan tashqari, suvga bakteriya, virus va parazitlar tushishi ham xavf tug'diradi.

Suv manbalarining ochiq bo'lishi ularning tez ifloslanishiga olib keladi. Gigiyenik talablar bajarilmasa, suv sifati yomonlashadi va bu inson salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli suvni ifloslanishdan himoya qilish muhim ahamiyatga ega.

Ichimlik suvini tozalash va uning gigiyenik holatini ta'minlash uchun bir nechta usullar mavjud. Oddiy va samarali usullardan biri — suvni qaynatish, bu mikroblarni nobud qiladi. Filtratsiya orqali suvdagi qum, loy va boshqa zarrachalar olib tashlanadi. Xlorlash esa suvni dezinfeksiya qilishning keng qo'llaniladigan usuli bo'lib, bakteriya va viruslarni yo'q qiladi. Zamonaviy



texnologiyalar, masalan, ultrabinafsha (UV) nurlanish yoki ozonlash, suvni tez va samarali tozalash imkonini beradi. Shu bilan birga, suv sifatini muntazam laboratoriya nazorati orqali tekshirish zarur. Toza va sifatli suv kasalliklarning oldini olishda asosiy vosita hisoblanadi.

Yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olishda ichimlik suvining gigiyenasiga rioya qilish eng muhim omil hisoblanadi. Toza suv iste'moli bilan birga, suv manbalarini ifloslanishdan himoya qilish, chiqindilarni to'g'ri boshqarish va sanitariya qoidalariga qat'iy rioya qilish talab etiladi. Aholi orasida gigiyenik tarbiya va tushuntirish ishlari olib borilishi, xususan, bolalar va maktab o'quvchilari uchun suvni toza saqlash, qo'l va idishlarni yuvish qoidalarini o'rgatish, kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, jamoat joylari va muassasalarda suv sifatini muntazam nazorat qilish, uni dezinfeksiya qilish va texnik jihatdan tozalash tartiblari belgilanishi kerak. Kasalliklarning profilaktikasi uchun faqatgina toza suv ichish emas, balki shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, oziq-ovqatni toza va xavfsiz saqlash ham zarur. Shu chora-tadbirlar birgalikda suv orqali yuqadigan kasalliklarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi, sog'liqni mustahkamlaydi va aholining hayot sifatini yaxshilaydi. Shu sababli, ichimlik suvining gigiyenasi va profilaktika choralari sog'liqni saqlash tizimida asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Xulosa

Ichimlik suvining gigiyenasi inson salomatligini saqlash va yuqumli kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Sifatli va toza suv iste'moli organizmning normal faoliyatini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi va turli kasalliklar xavfini kamaytiradi. Suv manbalarini ifloslanishdan himoya qilish, suvni tozalash va dezinfeksiya qilish usullarini qo'llash, shuningdek, aholi orasida sanitariya-gigiyena qoidalarini targ'ib qilish kasalliklarni oldini olishda samarali vositadir. Shu bilan birga, davlat nazorati va muntazam laboratoriya tekshiruvlari ham suv sifatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Toza suv va gigiyenik chora-tadbirlar sog'liqni mustahkamlashning asosiy omilidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva, M. Ichimlik suvi gigiyenasi va sanitariya qoidalari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi, [2021](#).
2. Islomov, B. Suv orqali yuqadigan kasalliklar va ularning oldini olish. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, [2022](#).
3. Qodirov, S. Ichimlik suvining sifat ko'rsatkichlari va tozalash usullari. Samarqand: Universitet nashriyoti, [2023](#).



4. Rahimova, L. Suv gigiyenasi va profilaktika choralari. Toshkent: Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti, [2021](#).
5. Tursunov, A. Suv manbalari va ularning ifloslanish xavfi. Buxoro: Fan nashriyoti, [2024](#).
6. Yusupov, N. Ichimlik suvi sifatini nazorat qilish va xavfsizlik. Toshkent: O'zbekiston Tibbiyot Instituti nashriyoti, [2022](#).