

## **KIYIM-BOSHLAR VA OYOQ KIYIMLAR GIGIYENASI.**

**Qulmanova Gavhar Sherali qizi**  
**Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz**  
**Filiali davolash 1yo‘nalishi 2-kurs talabasi**  
**Danayev Baxtiyor Farxatovich.**  
**Mikrobiologiya, jamoat salomatligi, gigiyena**  
**va menejment kafedrasi asissent**

**KIRISH.** Kiyim-bosh va oyoq kiyimlar asosiy vazifasi insonni tashqi muhitning zararli ta’surotlaridan himoya qilishni o‘z ichiga oladi. Kiyim-bosh va oyoq kiyimlar organizmning issiqlik muvozanatini saqlashga yordam beradi, ob-havoning noqulay faktorlaridan, kirlardan va mexanik shikastlanishlardan himoya qiladi. Havoning temperaturasi pasayganda, shamol va nam iqlimda kiyim sovqatish va muzlashdan himoya qilib, organizmning issiqlik ajratishini kamaytiradi. Yuqori temperaturada mos kiyim issiqlik ajratishga ko‘maklashadi va issiqlab qolishdan himoya qiladi. Atrofdagi shart-sharoitga, mehnat faoliyatining xarakteriga va maxsus xizmatlarga moslab uyda, uy yumushlarida va tashqarida, korxonalarda, armiyada, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida, sportda va boshqalarda kiyiladigan turli xil kiyim-bosh va oyoq kiyimlar tayyorlanadi. Qator xususiyatlariga qaramay ular umumiy gigiyena talablariga javob berishi shart. Oyoq kiyimlarga qo‘yiladigan talab ustki kiyimlarga qo‘yiladigan talabga o‘xshaydi. U imkoniyati boricha yengil, qulay, oyoqda qon aylanishi, teridagi bug‘lanishga xalaqit bermaydigan, tovon shaklini o‘zgartirib qo‘ymaydigan, ishqalanishni, oyoq terlashini keltirib chiqarmasligi kerak. Poyafzallar uchun ishlatiladigan materiallar mustahkam, yengil, yetarli darajada yumshoq, issiqni yomon o‘tkazadigan (qish oylari uchun), havoni yaxshi o‘tkazadigan, sovuqdan, namlikdan va har xil mexanik ta’surotlardan saqlaydigan xususiyatga ega bo‘lishi kerak.

**Tadqiqot maqsadi.** Kiyim-kechak biz uchun birinchidan axloqiy ehtiyojni qondirish uchun zarur bo‘lsa, ikkinchi tarafdin nomuvofiq, noqulay havodan asrovchi birdan-bir vosita hisoblanadi. Past harorat, quyosh nuridan to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’siri, qor, yomg‘ir, shamol va tashqi muhit bilan hamkorlikda organizm uchun mikroiklim yaratish talablarga javob berishi nazarda tutiladi. Kiyim-bosh va oyoq kiyimlarning salomatligiga ta’sirini o‘rganish, ularga qo‘yiladigan gigiyenik talablarni aniqlash, to‘g‘ri tanlash, saqlash va parvarish qilish usullarini o‘rgatish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ko‘maklashish.

**Materiallar va usullar.** Kiyimlarni tanlashda terining nafas olishiga imkon beradigan tabiiy materiallar, paxta(60-80%) yoki zig‘ir kabi to‘qimalarga ustunlik berish kerak, chunki sintetik materiallar terining nafas olishini qiyinlashtiradi va

bakteriyalar ko‘payishiga sabab bo‘lishi mumkin. Kundalik kiyimlaringizni kamida 2-3 komplektini saqlash kerak, bu kiyimlarni muntazam ravishda almashtirish va to‘liq qurutish imkonini beradi, bu esa gigiyena nuqtai nazaridan juda muhimdir. Poyafzal tanlashda oyoqning uzunligi va kengligiga mos keladigan 0.5-1sm o‘lchamda katta bo‘lgan poyafzal tanlash muhim, chunki bu oyoq barmoqlarining erkin harakatlanishi va siqilishining oldini oladi. Tabiiy materiallar, masalan, charm yoki zig‘ir matodan tikilgan poyafzallarni afzal ko‘rish kerak, chunki, ular nafas oladigan va terini namlanishini kamaytiradi. Sintetik materiallar esa terining nafas olishini cheklaydi.

**Tadqiqot natijalari.** Kiyim va poyafzal gigiyenasiga rioya qilish terining 30%dan ortiq qismini bakteriyalar va zamburug‘lardan himoya qilishga yordam beradi, bu esa turli infeksiyalar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Muntazam ravishda kiyim va poyafzallarni yuvib, quritish, patogen bakteriyalar sonini 99%gacha kamaytirib, infeksiyalarni oldini olishga yordam beradi, shuningdek, noxush hidlarning paydo bo‘lishini ham sezilarli darajada kamaytiradi.

**Xulosa.** Havo harorati qanday bo‘lishidan qat’iy nazar, organizm haroratini muvozanatda saqlay olish xususiyati kiyimga qo‘yiladigan asosiy gigiyenik shart hisoblanadi. Kiyim, asosan, tabiiy (paxta, zig‘ir), hayvon (jun, ipak), sun’iy (kapron, neylon, lavsan, shtapel va b.) tolalardan to‘qilgan matolardan tikiladi. Matoning havo o‘tkazuvchanligi qancha yuqori bo‘lsa, uning issiqni saqlash xususiyati shuncha past bo‘ladi. Allergik va teri kasalligiga duchor bo‘lgan qariyalar va bolalar sintetik tolalardan tikilgan kiyimlarni kiyimliklari kerak. Sintetik tolasi bor kiyimlarni uzoq vaqt kiyib yurish mumkin emas, balki ularni har kuni yuvib turish tavsiya etiladi. Faslga qarab ham har-xil kiyimlar kiyiladi, ya’ni qishda bir necha kiyim ustma-ust kiyiladi. Muomulaga chiqarilgan oyoq kiyimlari kiyish uchun qulay va engil o‘zidan bug‘ni yaxshi o‘tkazuvchan, suvni kam o‘tkazuvchan, kimyoviy jihatdan mustahkam, tez tozalanadigan va iqlimga mos bo‘lishi kerak.