

KOMPYUTER TEXNOLOGIYALARI ORQALI KELIB CHIQUADIGAN KASALLIKLARNI OLDINI OLISH

Melibayeva Farog‘at Madaminovna

FJSTI Biofizika va AT kafedrası assistenti

Aliyev Nurillo Abdiqayumovich

FJSTI Biofizika va AT kafedrası assistenti

ANNOTATSIYA

Kadrlar malakasini oshirish, tibbiyotda axborot texnologiyalarning o‘rni, ularni samarali amalga oshirishning asosiy masalalari va kompyuter texnologiyalari orqali kelib chiqadigan kasalliklarni oldini olish bo‘yicha ma‘lumotlar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Elektromagnit maydonning ta‘sirini yumshatish, ionlar inson holati.

KIRISH

Kompyuterda ishlayotganda xavfsizlik choralarini ko‘rish kerak. Kompyuterning qayerda ishlatilishidan qat‘iy nazar (uyda yoki ishda), ularda ishlash talablari boshqacha emas. Qoidalarga rioya qilish muhimroqdir, chunki ishda mehnatni muhofaza qilish mutaxassislar va nazorat organlari tomonidan amalga oshiriladi va uyingizda sizning xavfsizligingiz shaxsan o‘zizingizga bog‘liqdir. Axir, kompyuterdan (hatto musiqa yoki o‘yinlarni tinglash) har qanday hollarda foydalanish bu ishdir.

METODLAR

Yuqorida ta‘kidlab o‘tilganidek shaxsiy kompyuter har qanday xavfli uskunalar kabi o‘z xavfsizligiga e‘tiborni tortadigan shaxsdan talab qilmaydi. Biroq, kompyuterda ishlayotganda xavfsizlik choralarini ko‘rish kerak. Kompyuter xavfsizlik talablariga rioya qilmaslik, bir muncha vaqt o‘tgach, bosh og‘rig‘i, ko‘z og‘rig‘i, bel og‘rig‘i va qo‘llarning bo‘g‘imlarida ma‘lum bir noqulaylikni boshdan kechiradi. Ko‘pincha bunday muammolar bilan bog‘liq:

- ish joyining hajmi yetishmasligi;
- xonadagi harorat va namlik sharoitlariga rioya qilmaslik;
- xona va ishchi sirtida yorug‘likning past darajasi;
- monitorlardan past chastotali, magnit maydonlarining yuqori darajasi;
- uskunalarini o‘zboshimchalik bilan joylashtirish va ish joylarini tashkil etish talablarini buzish;
- ish va dam olish talablariga rioya qilmaslik;

- ishchilarning haddan ortiq ishlab chiqarish yuki;
- hususiy stresning ta'sirini kamaytirish qobiliyatining yo'qligi.

Favqulodda holatlarda, keksa odamlarga yoki surunkali kasalliklar xurujida va boshqa tibbiy holatlarda yangi texnologiyalar taqdim etadigan imkoniyatlar tezkor birinchi yordam ko'rsatishda shifokorning o'rnini bosa olmaydi. Shu maqsadda yangi zamonaviy qurilmalar ishlab chiqilgan bo'lib, ularning evaziga bemorlarning qayerda bo'lishlaridan qat'iy nazar, uy sharoitida sog'liqlarini muntazam kuzatib borish mumkin.

Mazkur qurilmalar olingan ma'lumotlarni joriy nazorat markazlariga jo'natadi, u yerda esa bemor salomatligi holati shifokorlar nazoratida bo'ladi. Shifokor jug'rofiy jixatdan qanchalik olis masofada bo'lsada, darxol zarur choralarni ko'rib, xayot uchun muxim ko'rsatmalarni berish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu bemorlarning sog'lig'ini qo'llab-quvvatlashda eng yaxshi imkoniyatdir.

Boshqa bemorlarga yordam bera oladigan bemorlar, — bu tibbiy yordam soxasini kengaytirishda ajoyib yondashuvdir. Ayrim xollarda bemorlarga professional tibbiy yordam zarurati bo'lmaydi, balki boshqa bemorlardan ularga o'xshash muammoga duch kelgan bemorning maslahat olishining o'zi yetarli bo'ladi. Elektron hamjamiyatlarning PatientsLikeMe.com kabi onlayn-usullar jug'rofiy joyning qayerdaligidan qat'iy nazar bemorlar guruhiga harajatlarning oshishiga yo'l qo'ymay, muloqot qilishga imkon beradi, mazko'r xizmatdan foydalanish uchun bemorlardan faqat mobil telefoni yoki kompyuterga ega bo'lish talab etiladi. Teletibbiyot uskunalaridan katta miqyosda samarali foydalanayotganlar orasida Afrika alohida o'rinni egallaydi. Virtual Doctors — notijorat Afrikaning qishloq xududlari uchun maxsus ishlab chiqilgan teletibbiyotning oddiy dasturiy ta'minoti bo'lib, olisda joylashgan tibbiy yo'riqchilar deb nomlanadigan maxsus tibbiy mutaxassislar va tibbiy ekspertlar guruhi o'rtasida aloqa o'rnatishga yordam beruvchi va tashxis qo'yish hamda davolash imkonini beradi». Teletibbiyot borgan sari keng ommalashib bormoqda, aslida, ular, ayniqsa, qishloq joylarda shifokorlar o'rnini bosa olmaydi, biroq u allaqachon tibbiy xizmatlardan darxol foydalanish va muntazam sog'liqni parvarishlashda o'z o'rnini topmoqda. Shuningdek, yetib borish qiyin bo'lgan olis xududlarda darxol tibbiy xizmatlarga bog'lanish imkonini ta'minlaydi.

Tibbiy axborot - keng ma'noda bu har qanday tibbiyotga taaluqli bo'lgan axborot. Tor ma'noda –insonga (bemor sifatida) taaluqli axborot, ya'ni uning salomatligi, organizimining xususiyatlari, kechgan kasalliklari va h.k haqida axborotdir.

NATIJARLAR

Kompyuterda ishlayotgan paytda xavfsizlikni oshirish uchun, avvalambor, ish joyini qulayligini o'rganishga e'tibor berishingiz kerak. Ish joyining qulayligini yaxshilash uchun siz quyidagi choralarni ko'rishingiz kerak.

1. Monitorni yuqori nuqtasi to'g'ridan-to'g'ri ko'zlarining o'rtasi oldida joylashishi bu sizning boshingizni to'g'ri tutib, osteoxondroz rivojlanishini bartaraf qiladi. Monitordan ko'zgacha masofa kamida 45 sm bo'lishi kerak;
2. Stolni orqa va qo'l qo'yadigan suyamalari, shuningdek oyoqlari yerga mustahkam turadigan balandlik bo'lishi kerak. Balandligi o'rnatiladigan stolni sotib olish maqsadga muvofiqdir. Bunday stul har tamonlarga qulay.
3. Tez-tez ishlatiladigan narsalarning joylashuvi har qanday burilish pozitsiyasida uzoq vaqt qolishiga olib kelmasligi kerak;
4. Ish joyining yoritilishi monitor ekranida tasvirlanishini xohlamaydi. Monitor ekranni deraza yonida qo'yishingiz mumkin emas, chunki siz ekranda derazadan tashqaridagi narsalarni ko'rishingiz mumkin.
5. Klaviatura bilan ishlaganda qo'lning tirsak burchagi tekis bo'lishi kerak (90 daraja);
6. Sichqoncha bilan ishlaganda barmoqlar tekis bo'lishi kerak va stolni chekka qismida bo'lmasin.

XULOSA

Kompyuterda ishlayotganingizda, tabiatni tomosha qilish, ish jarayonida uzilishlar qilish, yuqorida keltirilgan natijalardan xulosa chiqarib, amaliyotga tatbiq etishingiz bularning barchasi sizni jiddiy kasalliklardan qutqarish va saqlash uchun qobiliyatingizni oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Aliyev N., Muhammadjonov S. THE ROLE OF MATHEMATICS EDUCATION IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF MEDICAL WORKERS. THE IMPORTANCE OF MATHEMATICS FOR A HEALTH WORKER. MATHEMATICAL METHODS AND STATISTICS IN MEDICINE //Бюллетень педагогов нового Узбекистана. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 39-42.
2. Nurillo N. A., Muhammadjonov S., Tojimatova L. THE ROLE OF MATHEMATICS EDUCATION IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF MEDICAL PERSONNEL. THE IMPORTANCE OF MATHEMATICS FOR THE HEALTH WORKER //International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. – 2023. – Т. 3. – №. 6. – С. 54-56.
3. Abdullayeva B., Aliyev N. Pedagogical Ability In Self-Development Of A Future Primary School Teacher //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 149-153.
4. Aliyev N., Ergasheva D. METHODS OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF A PRIMARY SCHOOL TEACHER //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B8. – С. 1679-1681.

5. Abdullayeva B., Aliyev N. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining o'z-o'zini rivojlantirishda pedagogik qobiliyatning ahamiyati //Бюллетень педагогов нового Узбекистана. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 74-78.
6. Abdiqayumovich A. N., Abdiqayumovna I. M. Fur'e Method for Solving Boundary Value Problems Placed in Parabolic Type Equations //Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 107-113.
7. Abdullayeva B. S., Aliyev N. A., qizi Ergasheva D. S. Improving self-development competency of future primary class teachers //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 274-277.
8. Sayfutdinova A. B., Abdiqayumovich A. N. THEORETICAL ISSUES OF INCREASING TEACHING EFFICIENCY BASED ON MODERN ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE PRIMARY CLASS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 11. – С. 233-239.
9. Sayfutdinovna A. B., Abdiqayumovich A. N. IMPROVING THE COMPETENCE OF THE FUTURE ELEMENTARY SCHOOL TEACHER IN SELF-DEVELOPMENT. – 2022.
10. Abdikayumovich A. N. et al. Innovative Approaches in Mathematics (Pisa and Timss Programs) //American Journal of Social and Humanitarian Research. – 2021. – Т. 2. – №. 9. – С. 116-118.
11. Yusupova A. K., Aliyev N. A. SOME CONSIDERATIONS FOR TEACHING PROBABILITY THEORY AND MATHEMATICAL STATISTICS //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2021. – Т. 1. – №. 11. – С. 1183-1191.
12. Sayfutdinovna A. B., Abdiqayumovich A. N. IMPROVING SELF-DEVELOPMENT COMPETENCY OF FUTURE PRIMARY CLASS TEACHERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 8. – С. 509-512.
13. Abdullayeva, B. S., Abdullayeva, B. S., & Aliyev, N. A. (2023). BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINFI O'QITUVCHILARINI O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH. Educational Research in Universal Sciences, 2(13), 605–609.
14. Aliyev, N.; Davronova, N. (2023). PULMONOLOGIYA TARIXI VA HOZIRGI KUNDAGI AHAMIYATI. Educational Research in Universal Sciences, 2(13), 610-613
15. N.A.Aliyev. (2023). FORMATION OF SELF-DEVELOPMENT SKILLS FOR FUTURE PRIMARY TEACHERS. Scientific Impulse, 2(15), 363–367