ШАКЛИ НАМУНАВИИ МАҚОЛАИ ТИББИИ (МУАЛЛИФИИ) ИШТИРОКЧИИ ОЗМУН

1. Талабот ба тартибдиҳии нашрияи тиббӣ

№	Мундариҷа	Барои вориди маълумоти нашриявӣ
1.	Сарлавҳаи маслиҳат (20 калима):	
2.	Ному насаб, ихтисос, унвони табиб:	
3.	Тавсифи бемори (то 100 калима):	
4.	Маслиҳатҳо аз се то панҷ (то 150 калима):	
5.	Кадом вақт ва ҳолат бояд фавран ба табиб муроҷиат кард (то 40 калима)	

---

2. Намунаи маколаи тиббӣ

I. Сарлавҳаи маслиҳат

Чӣ гуна нишонаҳои аллергияи мавсимиро дар кӯдак сабук намудан мумкин аст

II. Ному насаб, ихтисос, унвони табиб

Муҳиддинов Бахтовар Садриддинович, табиб-аллерголог

III. Тавсифи беморӣ

Ринити аллергӣ — ин танҳо обравии бинӣ нест. Он ба вокуниши организм ба аллергенҳо вобаста аст: чанг, гардолуди растаниҳо, пашми ҳайвонот ё фулусҳои хонагӣ. Дар мавсими гулкунӣ ё ҳангоми тамос бо чанг, дар кӯдак метавонанд атсаи пайваста, хориши бинӣ, обравии чашм ва баста шудани бинӣ пайдо шаванд. Ин нишонаҳо ба таҳсил, хоб ва бозии кӯдак халал мерасонанд. Аммо чораҳои оддие ҳастанд, ки метавонанд ҳолати кӯдакро сабук кунанд.

IV. Маслиҳатҳо аз се то панҷ

Аз тамос бо аллерген худдорӣ кунед. *Ин муҳимтарин ва самараноктарин роҳ аст. Барои ин:*

- *тозакунии намнокро мунтазам гузаронед, чангро пок кунед,*
- *имконият бошад, қолинҳо ва бозичаҳои мулоимро, ки аллерген ҷамъ мекунанд, хориҷ намоед,*
- *дар давраи гулкунӣ тирезаҳоро, махсусан рӯзона, пӯшида нигоҳ доред,*
- *пас аз сайругашт рӯю дасти кӯдакро бишӯед ва беҳтараш либосашро иваз кунед.*

Бо ин роҳ, ба хона камтар аллерген ворид мешавад ва нишонаҳо сабуктар мегарданд.

Шустани бинӣ
Ин як тартиби оддӣ ва бехатар аст — шустани бинӣ бо маҳлули физиологӣ ё доруҳои тайёри оби баҳрӣ. Инро метавон 1–2 маротиба дар як рӯз анҷом дод.

Ин кӯмак мекунад:

- *гардолуд ва чангро аз луобпардаи бинӣ дур кунад,*
- *илтиҳобро кам намояд,*
- *нафаскаширо осон гардонад.*

Доруҳои антигистаминӣ
Доруҳои муосири антигистаминӣ (зиддиаллергӣ) барои бартараф кардани нишонаҳои асосии аллергия — хориш, атса ва ашкрезӣ — кӯмак мекунанд.

Ин доруҳо мулоим таъсир мекунанд, хоболудиро ба вуҷуд намеоранд ва одатан хуб қабул мешаванд, аммо онҳоро танҳо бо меъёри дурусте, ки духтур муайян кардааст, истифода бурдан лозим аст.

V. Кадом вақт ва ҳолат бояд фавран ба табиб муроҷиат кард

Агар дар кӯдак ҳамзамон бо обравии бинӣ чунин нишонаҳо пайдо шаванд:

- *варами лабҳо ё забон,*
- *душвории нафаскашӣ, метавонад нишонаи вокуниши ҷиддии аллергӣ (ангиоэдема) бошад.*

---

3. Муфассалтар дар бораи намунаҳои мақолаҳои тибби дар қисми Машваратҳои Табиб саҳифаи Фейсбук: Машварати табиб file:///Users/vlad/Downloads/Советы врача

4. **Дастур**

    1. Дар Word файл эҷод намоед.
    2. Мақолаи тиббиро мувофиқи шакли болозикр тартиб диҳед.
    3. Файлро бо формати зерин нигоҳ доред: ДДММГГ_Насаб_Ном_Ихтисос. *Намунаи номи файл: 070626_Саимов_Абуалим_Ҷарроҳ.*
    4. Маводро ба ҳамкорон нишон дода, нашрро таҳрир намоед.
    5. Нусхаи ниҳоиро ба почтаи электронӣ ирсол намоед: ozmun@fazo.info.
    6. Дар мавзӯи нома номи файлро бо ҳамин формат нависед: ДДММГГ_Насаб_Ном_Ихтисос.

       Намуна:
       Мавзӯъ: 070626_Саимов_Абуалим_Ҷарроҳ
       Матни нома: Аз ҷониби табиб Саимов Абуалим, ҷарроҳ — иштирокчии озмун.

    7. Пас аз 48 соат мавҷудияти нашри худро дар саҳифаҳои Facebook санҷед:

       Маркази матбуоти Вазорати тандурустӣ

       Ҳамташкилкунандаи Озмун

    8. Дар ҳолати набудани нашр, ба хизмати дастгирӣ тавассути рақамҳои телефон муроҷиат намоед:
       712 005 005
       713 005 005
       714 005 005

ТИПОВАЯ ФОРМА МЕДИЦИНСКОЙ (АВТОРСКОЙ) СТАТЬИ
УЧАСТНИКА КОНКУРСА

1. Требования к оформлению медицинской публикации

№	**Раздел**	**Для ввода текста публикации**
1.	Заголовок рекомендации (20 слов):	
2.	Фамилия, имя, специальность и звание врача:	
3.	Описание заболевания (максимум 50 слов):	
4.	Рекомендации от трёх до пяти. (максимум 150 слов):	
5.	В каких случаях и при каких состояниях необходимо немедленно обратиться к врачу. (максимум 40 слов):	

---

2. Пример публикации:

I. Заголовок рекомендации

Как облегчить симптомы сезонной аллергии у ребёнка

II. Фамилия, имя, специальность и звание врача

Мухиддинов Бахтовар Садриддинович, врач-аллерголог

III. Описание заболевания

Аллергический ринит — это не просто насморк. Он связан с реакцией организма на аллергены: пыль, пыльцу растений, шерсть животных или домашние клещи. В сезон цветения или при контакте с пылью у ребёнка могут появляться частое чихание, зуд в носу, слезотечение и заложенность носа. Эти симптомы мешают учёбе, сну и играм ребёнка. Однако существуют простые меры, которые могут облегчить состояние ребёнка.

IV. Рекомендации от трёх до пяти.

1. Избегайте контакта с аллергенами

Это самый важный и эффективный способ. Для этого:
• регулярно проводите влажную уборку, удаляйте пыль,
• по возможности уберите ковры и мягкие игрушки, которые накапливают аллергены,
• в период цветения держите окна закрытыми, особенно в дневное время,
• после прогулки мойте лицо и руки ребёнка и, по возможности, меняйте его одежду.

Таким образом, в дом будет попадать меньше аллергенов, и симптомы станут менее выраженными.

2. Промывание носа

Это простая и безопасная процедура — промывание носа физиологическим раствором или готовыми средствами на основе морской воды. Её можно проводить 1–2 раза в день.

Это помогает:
• удалить пыльцу и пыль со слизистой оболочки носа,
• уменьшить воспаление,
• облегчить дыхание.

3. Антигистаминные препараты

Современные антигистаминные (противоаллергические) препараты помогают устранить основные симптомы аллергии — зуд, чихание и слезотечение.

Эти препараты действуют мягко, не вызывают сонливости и обычно хорошо переносятся, однако применять их следует только в дозировке, назначенной врачом.

V. В каких случаях и при каких состояниях необходимо немедленно обратиться к врачу

Если у ребёнка одновременно с насморком появляются следующие симптомы:
• отёк губ или языка,
• затруднённое дыхание, это может быть признаком серьёзной аллергической реакции (ангионевротический отёк).

---

4. Подробнее о примерах медицинской публикации в рубрике Советы Врача:
Советы врача file:///Users/vlad/Downloads/Советы врача

---

3. Инструкция

1. Создайте файл в Word
2. Оформите медицинскую статью по данному шаблону выше.
3. Сохраните файл по этому формату ДДММГГ_Фамилия_Имя_Специальность

   Образец наименования файла 070626_Саимов_Абуалим_Хирург

4. Покажите коллегам и отредактируйте публикацию
5. Финальную версию отправьте на почту ozmun@fazo.info
6. В теме письма напишите также как назвали файл ДДММГГ_Фамилия_Имя_Специальность

   Образец сообщения:

   Тема: *070626_Саимов_Абуалим_Хирург*

   Текст сообщения: *От врача Саимова Абуалима, хирурга – участник конкурса.*

7. Через 48 часов проверьте наличие своей публикации на страницах Фейсбук

   Пресс центр Министерства здравоохранения

   Соорганизатор Конкурса

8. Если публикация отсутсвует – позвоните в Службу поддержки по телефонам:

   712 005 005
   713 005 005
   714 005 005