

**MAVZU:FAVQULOTDA VAZIYATLARDA ODAM CHO`KKANDA
BIRINCHI TIBBIY YORDAM.**

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi Maxsus fani o'qituvchisi:*
OYGUL RASULOVA NURMAXAMMAD QIZI.

Annotatsiya: Ushbu maqolada favqulotda vaziyatlarda odam cho`kkanda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish,bemorni og`ir axvoldan saqlab qolish,unga birinchi tibbiy yordam ko`rsatish,jabirlanuvchi hayoti saqlab qolishga va bunday holatlarda qanday xarakat qilish kerakligi haqida so`z boradi.

**Kalit so`zlari:**Shikastlanish, qutqaruvchi,birinchi yordam, krol usulida , brass usuli, chalqancha brass usuli , langar, cho`p , nafas olish tizimlari, traxeya va bronxlar, ko`krak qafasi.



Cho'kkan kishiga malakali birinchi yordam ko'rsatish uchun cho'kish hodisasi qanday qilib va qachon yuz berganligini bilish, kishining ahvolini aniqlab olish kerak. Uning ahvolidan kelib chiqib, birinchi yordamning turli choralari qo'llash lozim bo'ladi. Eng avvalo, klinik o'lim holatini hushdan ketish va biologik o'limdan ajrata bilish zarur.

Xushdan ketganda, odam o'zini bilmay qoladi, lekin yurak- qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati ,garchi ancha kuchsizlanib qolgan bo'lsada, lekin davom etadi. Suvga cho'kkanda odam hushdan ketishi, nafas to'xtashi , yurak faoliyati juda pasayib ketishi, kuzatilishi mumkin.

Bunday holatlarda shikastlangan odam suvdan chiqarib olinadi, suvdan chiqarish vaqtida uzun tayoq , arqon va boshqa vositalardan foydalanish mumkin. Agar qutqaruvchi suvda yaxshi suza oladigan bo'lsa, cho'kkan odamning kiyimlaridan, sochidan , tortib suvdan chiqarishi mumkin. Shikastlangan odam suvdan chiqarilgandan so'ng, qorni va ko'kragi bilan yotqizilib, ko'krak qafasi orqa sohasidan bosiladi.

Bunda traxeya , bronxlar va bronxlardagi suv chiqib ketishi kerak. Shundan keyin bemorga jonlantirish tadbirlari o'tkaziladi: sun'iy nafas berish , agar yurak to'xtagan bo'lsa yurakni tashqi tomondan massaj qilinadi. Har qaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga, vaqtga qarab tanlanadi. Chunki har qaysi usul o'z ahamiyatiga ega. Masalan: 1) ko'krakda krol usulida suzish eng tezkor usul bo'lib, uzoq masofani tezroq bosib o'tish , cho'kayotgan odamni ko'zdan yo'qotib qo'ymaslik(bosh suvdan yuqori bo'lganligi uchun) imkoniyatlarga ega. 2) yonboshlab suzish esa cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo'llaniladi. Chunki bu usulda odam bir qo'lni band qilgan holda, ikkinchi qo'l bilan suzib ish bajarishi imkoniyatiga ega bo'ladi. 3) chalqancha brass usuli esa harakat tezligi katta bo'lganligi uchun, birovbarin, sharoit zudlik bilan yetib borishni taqazo qilganligi uchun qo'llaniladi. Odatda cho'kayotgan odamga yoki charchab xoldan toygan odamga yordam ko'rsatiladi. Yordam ko'rsatuvchi shaxs o'zi nafaqat yaxshi suzish va sho'ng'ishni bilishi kerak.

Ommaviy baxtsiz hodisalarda har bir cho'kayotgan odamga alohida yordam ko'rsatishga harakat qilish kerak. Suzib turib birdaniga bir nechta odamga yordam ko'rsatib bo'lmaydi. Yordam ko'rsatish uchun tez suvga sakrash kerak bo'lsa, kiyimni va poyafzalni yechib olish kerak. Suvning tubi va chuqurligi noma'lum bo'lgan joylarda suvga kalla tashlab sho'ng'ib bo'lmaydi. Suvga sakrash joyini shunday tanlash kerakki, oqimning tezligidan foydalanib hodisa ro'y bergan joyga tezroq yetib borish mumkin bo'lsin.

Suvning harorati past bo'lganda yoki suzayotgan odam charchaganida uning boldir, son mushaklarida yoki barmoqlarida tomir tortishib qolishi mumkin. Boldir mushaklarida tomir tortishganda chalqancha suzib tomir tortishib qolgan oyoqni oldinga cho'zish va uning barmoqlarini o'ziga qaratib tortish tavsiya etiladi. Son

mushaklarida tomir tortishganda oyoqni tizada kuch bilan bukish yordam beradi, bunda oyoqning tagini qo'l bilan sonning ichki tomoniga bosib turish kerak.

Qo'l barmoqlari ivishganda qo'lni mushtum qilgan xolda suvdan chiqarib qattiq silkitish kerak. Suzib charchagan odamga quyidagicha yordam ko'rsatish mumkin. Yordam ko'rsatuvchi odam charchagan odamning oldinga cho'zgan qo'llarining bilaklari tagiga o'z yelkalarini tutishi va brass usuli bilan suzib uni o'zi bilan olib ketishi lozim. Agar suzib charchagan odam yordam ko'rsatuvchi odam bilan bir maromda oyog'i bilan suza olsa, uni olib chiqish yanada ossonroq bo'ladi. Suzib charchagan odamning qo'llari yordam ko'rsatayotgan odamning yelkalaridan sirpanib tushib ketmasligini kuzatib turishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, cho'kish favqulodda vaziyatlar ichida eng xavflilaridan biri bo'lib, u qisqa vaqt ichida inson hayotiga jiddiy tahdid soladi. Bunday holatlarda ko'rsatiladigan birinchi yordamning to'g'ri va o'z vaqtida amalga oshirilishi jabrlanuvchining tirik qolish ehtimolini bir necha barobar oshiradi. Shu sababli cho'kish holatlarida qanday harakat qilish kerakligi haqidagi bilimlar har bir inson uchun zarur hisoblanadi. Birinchi yordam qoidalarini bilmaslik yoki vahimaga tushish og'ir oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Cho'kkan odamga yordam berishda, eng avvalo, qutqaruvchining o'z hayotini xavf ostiga qo'ymasligi muhimdir. Suvga sakrashdan oldin vaziyatni baholash, imkon qadar qutqaruv vositalaridan foydalanish lozim. Jabrlanuvchini suvdan chiqarib olgach, uni tekis joyga yotqizish, nafas yo'llarini suv, qum va begona jismlardan tozalash zarur. Nafas va yurak urishi tekshiriladi, agar hayotiy belgilar kuzatilmasa, zudlik bilan sun'iy nafas va yurakni bilvosita massaj qilish boshlanadi.

Birinchi yordam ko'rsatish jarayonida har bir harakat aniq va ketma-ket bajarilishi kerak. Jabrlanuvchini ortiqcha silkitish, noto'g'ri usullarni qo'llash uning holatini yanada og'irlashtirishi mumkin. Shuning uchun faqat tavsiya etilgan va isbotlangan tibbiy yordam usullaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, imkon qadar tez tibbiy yordam chaqirilishi va mutaxassislar kelguniga qadar birinchi yordam uzluksiz davom ettirilishi lozim.

Cho'kish holatlarining oldini olish ham birinchi yordam ko'rsatish qanchalik muhim bo'lsa, shunchalik dolzarbdir. Suv havzalarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, belgilanmagan joylarda cho'milmaslik, spirtli ichimliklar ta'sirida suvga tushmaslik muhim hisoblanadi. Ayniqsa, bolalarni suv bo'yida qarovsiz qoldirmaslik, ularni suzish qoidalariga o'rgatish va doimiy nazoratni ta'minlash zarur.

Shuningdek, aholining favqulodda vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini oshirish katta ahamiyatga ega. Maktablar, oliy ta'lim muassasalari va mehnat jamoalarida birinchi yordam bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, amaliy mashqlarni ko'paytirish insonlar hayotini saqlab qolishga xizmat qiladi. Har bir fuqaroning bunday bilimlarga ega bo'lishi jamiyat xavfsizligini oshiradi.

Umuman olganda, cho‘kkan odamga birinchi yordam ko‘rsatish masalasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega. Har bir insonning hushyorligi, mas’uliyati va bilimdonligi ko‘plab insonlarning hayotini saqlab qolishi mumkin. Shu bois ushbu mavzuga jiddiy e’tibor qaratish, amaliy bilimlarni doimiy ravishda mustahkamlab borish va xavfsiz hayot tarzini shakllantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Asosiy adabiyotlar:

1. Q.Inomov, M.Fanieva “Favqulotda holatlar tibbiyoti” Toshket ILM-ZIYO 2017 y.
2. M.F.Ziyaeva. Z.O.Rizaeva. “Bolalarda hamshiralik parvarishi”. Toshkent, “Fan va texnologiya” 2012 yil.
3. M.A. Fozilbekova, X.S.Zaynitdinova “Terapiya va ginekologiyada hamshiralik ishi” “O‘qituvchi” NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI TOSHKENT – 2004.
4. L.N. Yasharova, F.T. Asqarova “Ayollarda parvarish xususiyati” Toshkent – “ILM ZIYO” – 2014 yil.
5. Ya.N. Allayorov “Tera’iya va ginekologiya” Toshkent, 2017.

Internet saytlari ro‘yxati:

1. ziyonet.uz
2. med.uz
3. minzdrav.uz
4. tma.uz
5. tashmi.uz