

TASHQI MUHIT TA'SIROTLARI NATIJASIDA KELIB CHIQQAN SHOSHILINCH HOLATLARDA BOLAGA BIRINCHI YORDAM KO'RSATISH.



Abdullaeva Gulxumorxon Qodirovna

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Bolalar kasalliklarida xamshiralik parvarishi fani yetakchi o'qituvchisi*

Tashqi muhit ta'sirlari (issiq/sovuq, jarohat, zaharlanish) natijasida bolaga birinchi yordam ko'rsatishda eng muhimi — xotirjamlik, tezkorlik va xavfsizlikni ta'minlashdir. Tana haroratini me'yorlashtirish, jarohatni tozalash va zudlik bilan shifokor chaqirish zarur. Sun'iy nafas berish yoki qon to'xtatish kabi hayotiy choralarni vaziyatga qarab darhol boshlang.



Tashqi muhit ta'sirotlari natijasida kelib chiqqan shoshilinch holatlarda birinchi yordam:

- **Issiq va quyosh urishi:** Bolani darhol salqin, soyali joyga o'tkazing, ustidagi ortiqcha kiyimlarni yeching. Boshi va tanasiga sovuq suvda ho'llangan latta qo'ying, ko'p suyuqlik (suv) ichiring. Agar bola hushidan ketsa, shifokor kelguncha yonboshlab yotqizib, nafas yo'llarini tekshiring.

Belgilari:

- bosh og‘rishi
- holsizlik, bosh aylanishi
- ko‘ngil aynishi yoki qusish
- tana harorati ko‘tarilishi

Birinchi yordam:

- bolani darhol **salqin joyga olib kirish**
 - ortiqcha kiyimlarini yechish
 - boshiga va peshonasiga **nam sovuq mato qo‘yish**
 - oz-ozdan **suv ichirish**
 - holati og‘ir bo‘lsa **shifokor chaqirish**
- **Sovuq qotish va muzlash:** Bolani tezda iliq xonaga olib kiring, ho‘l kiyimlarini yechib, quruq va issiq kiyim kiygizing. Issiq choy yoki shirin suv bering. Muzlagan joyni (qo‘l/oyoq) ishqalamang, faqat issiq ko‘rpa bilan o‘rang.

Belgilari:

- terining oqarishi yoki ko‘karishi
- qo‘l-oyoqlarning uvishishi
- titroq

Birinchi yordam:

- bolani **issiq xonaga olib kirish**
 - ho‘l kiyimlarini almashtirish
 - iliq kiyim yoki adyol bilan o‘rash
 - **iliq (issiq emas) ichimlik berish**
 - muzlagan joyni asta-sekin isitish
- **Kuyishlar:** Kuygan joyni darhol 10-15 daqiqa davomida sovuq oqib turgan suv tagida ushlab turing. Muz qo‘ymang. Kuygan joyga yog‘ yoki krem surtmang. Steril bog‘lam qo‘ying va shifokorga murojaat qiling.

Birinchi yordam:

- kuygan joyni **10–15 daqiqa sovuq suv bilan yuvish**
- kuygan joyga **toza steril bog‘lam qo‘yish**
- moy, yog‘ yoki krem surtmaslik

Tashqi jarohatlar va qon ketishi: Yarani toza suv bilan yuvib, antiseptik (vodorod peroksid) bilan tozalang. Qon ketayotgan bo‘lsa, toza latta bilan bosib turing. Qon to‘xtamasa, yara ustidan bosuvchi bog‘lam qo‘ying.

Zaharlanish (kimyoviy yoki oziq-ovqat): Agar bola zaharli narsa ichgan bo‘lsa, uni qustirmang (agar kislota/ishqor bo‘lsa). Ko‘p suv ichiring va tez yordamga qo‘ng‘iroq qiling.

Birinchi yordam:

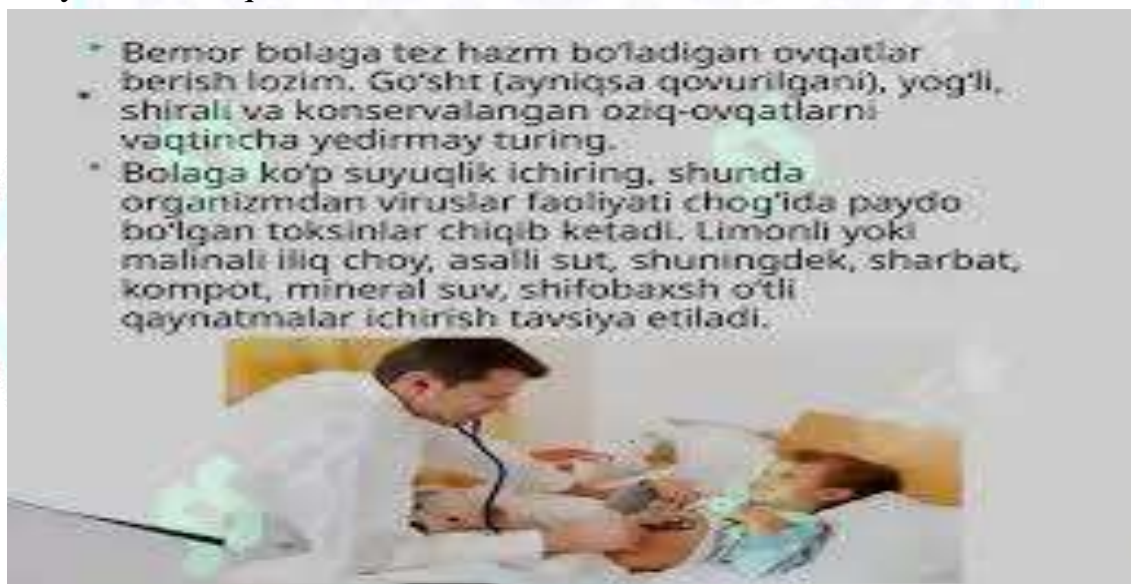
- bolani **toza havoga olib chiqish**
- og‘zini toza suv bilan chayish
- agar bola hushida bo‘lsa **ko‘proq suv ichirish**
- darhol **shifokorga murojaat qilish**

Nafas yo‘llarining yot jism bilan to‘silishi: Bola yo‘tala olmayotgan va ko‘karayotgan bo‘lsa, uni oldinga egib, kuraklari orasiga kaftning asosi bilan 5 marta uring. Agar yordam bermasa, Heimlich usulini qo‘llang.

Elektr toki urishi

Birinchi yordam:

- avvalo **elektr manbasini o‘chirish**
- bolani tokdan **quruq yog‘och yoki mato yordamida ajratish**
- nafas va yurak urishini tekshirish
- zarur bo‘lsa **sun‘iy nafas va yurak massaji qilish**
- tez yordam chaqirish



Muhim: Bolaning ahvoli og‘ir bo‘lsa, darhol **103** (tez yordam) raqamiga qo‘ng‘iroq qiling.

Asosiy adabiyotlar:

1. Q.Inomov, M.G‘anieva “Pediatriyada hamshiralik ishi” Toshket ILM-ZIYo 2017y.
2. M.F.Ziyaeva. Z.O.Rizaeva. “Bolalarda xamshiralik 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 “Terapiya va ginekologiya” Toshkent, 2017.
6. Ya.N. Allayorov “Terapiya ” Toshkent, 2008.

Internet saytlari ro'yxati:

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

