

ALLERGIYA KASALLIGI ,TURLARI,OLDINI Olish VA DAVOLASH

Tuzuvchi: **Ahmedova Muattar Asatullayevna**

Chortoq Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi texnikumi

Terapiya fani yetakchi

o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kundagi ko'p uchrab kelatyotgan kasalliklarimizdan allergiya, uning turlari, oldini olishga qaratilgan ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Allergiya, allergik rinit, bronxial astma, atopik dermatit, anafilaksiya, ingalyatsiya

Allergiya nima? Allergiya — immun tizimining chang, oziq-ovqat, dori, hayvon juni, gul changi kabi moddalarga noto'g'ri va kuchli reaksiya berishidir. Bu paytda organizmda gistamin kabi moddalar ajralib chiqadi va turli noqulay belgilar paydo bo'ladi.

Allergik kasalliklarning turlari

1. Allergik rinit (pichan isitmasi)

- Burun bitishi
- Aksirish
- Burundan suv kelishi
- Ko'z yoshlanishi
- Ko'pincha gul changi, chang yoki hayvon junidan kelib chiqadi.

2. Bronxial astma

- Nafas qisishi

- Hansirash
- Ko‘krak qisilishi
- Yo‘tal

Astma allergik sababli ham paydo bo‘lishi mumkin.

3. Atopik dermatit (allergik toshma)

- Teri qichishishi
- Qizarish
- Quruqlik

Ko‘proq bolalarda uchraydi.

4. Oziq-ovqat allergiyasi

- Teri toshmasi
- Qichishish
- Qorin og‘rig‘i
- Qusish yoki ich ketish
- Ko‘pincha sut, tuxum, yong‘oq, baliq sabab bo‘ladi.

5. Dori allergiyasi

- Teri toshmasi
- Shish
- Nafas qisilishi

6. Anafilaksiya (eng og‘ir turi)

- Tomoq shishishi
- Nafas olish qiyinlashishi
- Qon bosimi tushishi
- Bu holat shoshilinch tibbiy yordamni talab qiladi.

Allergiya sabablari

- Irsiy moyillik
- Atrof-muhit ifloslanishi
- Immun tizimining zaiflashishi
- Noto‘g‘ri ovqatlanish



• Davolash usullari

- Allergen bilan kontakti cheklash
- Antigistamin dorilar
- Gormonal sprey va malhamlar
- Immunoterapiya (allergenga asta-sekin o‘rgatish)

Oldini olish

- Uyda tozalikka rioya qilish
- Chang va gul changidan saqlanish
- Allergiya chaqiruvchi mahsulotlarni cheklash
- Shifokor tavsiyasiga amal qilish

Allergik kasalliklarda tabiiy (qo‘shimcha) davolash usullari simptomlarni yengillashtirishga yordam berishi mumkin. Ammo ular asosiy dori davosini to‘liq almashtirmaydi, ayniqsa astma yoki og‘ir allergiyada.

Quyida xavfsiz va ko‘proq qo‘llaniladigan usullar keltirilgan:

Burun va nafas yo‘llari uchun

Tuzli suv bilan burunni yuvish (fiziologik eritma)

- Allergik rinitda juda foydali
- Chang va allergenlarni yuvib tashlaydi
- Kuniga 1–2 marta qilish mumkin

Bug‘ ingalatsiyasi

- Burun bitishini kamaytiradi
- Iliq suv bug‘i (ehtiyotkorlik bilan) Juda issiq bug‘dan saqlaning.

Immunitetni mustahkamlash

To‘g‘ri ovqatlanish

- Ko‘proq sabzavot va meva
- Omega-3 (baliq, zig‘ir urug‘i)
- Qayta ishlangan va sun‘iy qo‘shimchali ovqatlarni kamaytirish

Yetarli suyuqlik ichish

Shilliq qavatni nam saqlaydi.

Uyqu va stressni kamaytirish

Stress allergik reaksiyani kuchaytiradi.

Teri allergiyasida

Aloe vera geli

- Qichishishni kamaytiradi
- Terini tinchlantiradi

Moychechak (romashka) damlamasi

- Yallig‘lanishga qarshi ta’sir
- Kompres sifatida ishlatiladi

Tabiiy namlantiruvchi vositalar

- Hindiston yong‘og‘i moyi
- Zaytun moyi (agar allergiya bo‘lmasa)

Asal (mavsumiy allergiyada)

Mahalliy asal oz miqdorda iste’mol qilinsa, organizmni gul changiga moslashtirishi mumkin degan fikr bor. Ammo bu ilmiy jihatdan to‘liq isbotlanmagan va ba’zida aksincha allergiyani kuchaytirishi mumkin.

Probiyotiklar

Ichak mikroflorasi immun tizim bilan bog‘liq. Tabiiy manbalar:

- Qatiq
- Kefir
- Fermentlangan mahsulotlar

Ehtiyot choralar

- Har qanday o‘simlik vositasi ham allergiya berishi mumkin
- Astmada faqat tabiiy usullar bilan cheklanib qolish xavfli
- Anafilaksiya holatida tabiiy usullar yordam bermaydi

Muhim Tabiiy usullar:

Yengil va o‘rtacha allergiyada yordamchi vosita

Og‘ir allergiyada asosiy davolash o‘rnini bosa olmaydi



Foydaniilgan adabiyotlar:

Y.L .Arslanov “Ichki kasallilar”

M.F.Ziyayeva “Terapiya”