

NAFAS OLIISH A'ZOLARI TIZIMIDA REABILITATSIYA CHORA-TADBIRLARI

Samandarova Dilfuza Hakimovna

Jizzax viloyati, Do'stlik Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Maxsus fanlar kafedrası O'qituvchisi.

Toshniyozova Manzura Doniyorovna

Jizzax viloyati Do'stlik Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Maxsus fanlar kafedrası O'qituvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada nafas olish a'zolari tizimi kasalliklaridan keyingi rehabilitatsiya chora-tadbirlari tahlil qilingan. Muallif tomonidan nafas olish tizimining anatomik-fiziologik xususiyatlari, asosiy kasalliklari hamda ularni davolashdan keyingi tiklanish jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, rehabilitatsiyaning asosiy yo'nalishlari — tibbiy, jismoniy, fizioterapevtik, psixologik va ijtimoiy chora-tadbirlari keng yoritilgan. Nafas olish gimnastikasi, massaj, parhez va zamonaviy texnologiyalar asosidagi rehabilitatsiya usullarining samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, kompleks yondashuv asosida olib borilgan rehabilitatsiya bemorning sog'lig'ini tez tiklash, kasallik asoratlarini kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: nafas olish tizimi, rehabilitatsiya, o'pka kasalliklari, bronxit, pnevmoniya, fizioterapiya, nafas mashqlari, sog'lom turmush tarzi, kislorod terapiyasi, pulmonologiya.

Nafas olish tizimi inson organizmining eng muhim hayotiy tizimlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tizim orqali organizm kislorod bilan ta'minlanadi va karbonat angidrid chiqariladi. Nafas olish tizimi faoliyatining buzilishi inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklar rivojlanishiga olib keladi. So'nggi yillarda ekologik

muammolar, infeksiyon kasalliklar, ayniqsa respirator kasalliklarning ko‘payishi natijasida nafas olish tizimi kasalliklari keng tarqalmoqda.

Shu sababli, nafas olish tizimi kasalliklaridan keyingi tiklanish jarayonini tashkil etish, ya’ni rehabilitatsiya tadbirlarini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi. Rehabilitatsiya nafaqat kasallikdan keyin tiklanishni tezlashtiradi, balki bemorning hayot sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Nafas olish tizimi yuqori va pastki nafas yo‘llaridan iborat bo‘lib, ularning asosiy vazifasi gaz almashinuvini ta’minlashdan iborat.

Yuqori nafas yo‘llariga burun bo‘shlig‘i, halqum va hiqildoq kiradi. Bu organlar havoni tozalash, isitish va namlash vazifasini bajaradi. Pastki nafas yo‘llariga esa traxeya, bronxlar va o‘pkalar kiradi. O‘pka alveolalari gaz almashinuvi amalga oshadigan asosiy tuzilma hisoblanadi. Bu yerda kislorod qon orqali butun organizmga yetkaziladi, karbonat angidrid esa chiqarib yuboriladi.

Nafas olish tizimi inson organizmidagi eng muhim tizimlardan biri bo‘lib, u tashqi muhitdan kislorod qabul qilish va karbonat angidridni chiqarish orqali hayotiy jarayonlarni ta’minlaydi. Biroq ushbu tizim turli kasalliklarga juda moyil hisoblanadi. Nafas olish organlari kasalliklari ichida o‘tkir respirator infeksiyalar, bronxit, pnevmoniya, bronxial astma, surunkali obstruktiv o‘pka kasalligi (SO‘OK) hamda sil kasalligi keng tarqalgan. Ushbu kasalliklar o‘pkaning normal faoliyatini izdan chiqarib, nafas olish jarayonini murakkablashtiradi va organizmda kislorod yetishmovchiligi – gipoksiya holatiga olib keladi. Natijada bemorning umumiy holati yomonlashadi, jismoniy faolligi kamayadi va hayot sifati pasayadi [2].

Bunday holatlarda rehabilitatsiya muhim ahamiyat kasb etadi. Rehabilitatsiya – bu kasallik yoki jarohatdan keyin organizmning yo‘qotilgan funksiyalarini tiklash, bemorning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini yaxshilashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar majmuasidir. Nafas olish tizimi kasalliklarida rehabilitatsiya ayniqsa muhim bo‘lib, u nafaqat o‘pka faoliyatini tiklashga, balki bemorning umumiy sog‘lig‘ini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Nafas olish tizimi kasalliklarida reabilitatsiyaning asosiy maqsadlari bir necha yoʻnalishda namoyon boʻladi. Avvalo, nafas olish funksiyasini tiklash eng ustuvor vazifa hisoblanadi. Shu bilan birga, oʻpkaning hayotiy sigʻimini oshirish, nafas olish mushaklarini kuchaytirish va organizmni kislorod bilan taʼminlanishini yaxshilash ham muhimdir. Bundan tashqari, bemorning umumiy jismoniy holatini tiklash va uning kundalik hayotga qaytishini taʼminlash reabilitatsiyaning asosiy maqsadlaridan biridir.

Reabilitatsiya jarayoni koʻp qirrali boʻlib, bir nechta asosiy yoʻnalishlarni oʻz ichiga oladi. Ulardan birinchisi – tibbiy reabilitatsiyadir. Bu yoʻnalishda turli dori vositalari qoʻllaniladi. Jumladan, bronxlarni kengaytiruvchi preparatlar nafas yoʻllarini ochib, havo oʻtishini yaxshilaydi. Yalligʻlanishga qarshi dorilar esa kasallik sababli yuzaga kelgan yalligʻlanish jarayonlarini kamaytiradi. Mukolitik vositalar balgʻamni suyultirib, uning ajralishini osonlashtiradi. Zarurat tugʻilganda antibiotiklar ham qoʻllaniladi. Tibbiy reabilitatsiya faqat shifokor nazorati ostida olib borilishi zarur, chunki notoʻgʻri dori qoʻllash bemor ahvolini yanada ogʻirlashtirishi mumkin.

Ikkinchi muhim yoʻnalish – jismoniy reabilitatsiyadir. Jismoniy mashqlar nafas olish tizimini tiklashda katta ahamiyatga ega. Ular nafas olish mushaklarini mustahkamlab, oʻpkaning ventilyatsiya jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari, jismoniy faollik qon aylanishini tezlashtiradi va organizmda moddalar almashinuvini faollashtiradi. Nafas olish gimnastikasi, diafragmal nafas olish mashqlari, piyoda yurish va yengil yugurish kabi mashqlar keng qoʻllaniladi. Maxsus fizioterapevtik mashqlar esa individual holatga qarab tanlanadi.

Fizioterapiya ham reabilitatsiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu usullar yordamida organizmga turli fizik omillar orqali taʼsir koʻrsatiladi. Masalan, ingalatsiya terapiyasi nafas yoʻllarini namlab, dorivor moddalarni toʻgʻridan-toʻgʻri oʻpkaga yetkazadi. Elektroforez usuli orqali dori moddalar teri orqali singdiriladi. Ultratovush va UHF terapiyalari esa yalligʻlanishni kamaytirib, toʻqimalarning tiklanishini tezlashtiradi. Ushbu usullar kompleks tarzda qoʻllanganda yuqori samaradorlik beradi. Nafas olish gimnastikasi reabilitatsiyaning eng samarali va oddiy usullaridan biri hisoblanadi. Ushbu mashqlar yordamida oʻpkalar kengayadi, nafas olish chuqurlashadi va kislorod

almashinuvi yaxshilanadi. Masalan, sekin va chuqur nafas olib chiqarish, burun orqali nafas olib og‘iz orqali chiqarish yoki qarshilik bilan bajariladigan mashqlar juda foydalidir. Ushbu mashqlar muntazam bajarilganda o‘pka faoliyati sezilarli darajada yaxshilanadi.

Zamonaviy tibbiyotda nafas olish tizimi reabilitatsiyasi yanada takomillashib bormoqda. Kislorod terapiyasi orqali bemorning organizmi qo‘shimcha kislorod bilan ta‘minlanadi. Pulmonologik reabilitatsiya dasturlari esa individual yondashuv asosida ishlab chiqiladi. Telemeditsina yordamida bemorlar masofadan turib nazorat qilinadi. Shuningdek, har bir bemor uchun alohida mashqlar dasturi tuziladi, bu esa reabilitatsiya samaradorligini oshiradi [4].

Xulosa qilib aytganda, nafas olish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya chora-tadbirlari bemorning sog‘lig‘ini tiklashda muhim o‘rin tutadi. Kompleks yondashuv — tibbiy, jismoniy, psixologik va ijtimoiy choralarni o‘z ichiga olgan holda — eng samarali natijani beradi.

Reabilitatsiya nafaqat kasallik oqibatlarini kamaytiradi, balki insonning to‘liq hayotga qaytishini ta‘minlaydi. Shu sababli har bir bemor uchun individual reabilitatsiya dasturini ishlab chiqish muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdukarimov A.A. Tibbiy reabilitatsiya asoslari. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2021. – 256 b.
2. Karimov Sh.Sh. Pulmonologiya va nafas olish tizimi kasalliklari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 312 b.
3. Xasanov R.X. Klinik fizioterapiya. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022. – 280 b.
4. Usmonov B.B. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021. – 340 b.