



AYOLLAR GINEKOLOGIK KASALLIKLARINI FIZOTERAPEVTIK DAVOLLASH USULLARI VA AFZALLIKLARI

Tilyavova Sitara Amirzoda

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti o'qituvchisi (Phd)

O'rinboyeva Mastura O'ktam qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Akusherlik

va ginekologiya yo'nalishi 1-bosqich ordinatori

Annotatsiya: ushbu tezis ayollarda uchraydigan infeksiyon yalig'lanish kasalliklariga bog'liq bo'lmagan kasalliklarni medamikantoz davolash usullaridan foydalanilmagan holatda, davolash samaradorligi va uzoq muddatli tasirga ega bo'lgan usullar haqida

Kalit so'zlar: infeksiyon, yalig'lanish, elektroterapiya, ionoterapiya, galvanik tok, quyosh vannalari, diatermiya, gonokokk, yod, kalsiy, kasalliklar

Abstract: this thesis is about the effectiveness and long-term effects of medamicanthosis treatment of non-infectious inflammatory diseases in women.

Key words: infection, inflammation, electrotherapy, ionotherapy, galvanic current, sun baths, diathermy, gonococcus, iodine, calcium, diseases

Аннотация: диссертация посвящена эффективности и отдаленным последствиям лечения медамикантозом неинфекционных воспалительных заболеваний у женщин.



Ключевые слова: инфекция, воспаление, электротерапия, ионотерапия, гальванический ток, солнечные ванны, диатермия, гонококк, йод, кальций, заболевания.

Har qandey tirik organizmda uchraydigan kasalliklarni medamikantoz usul yani dorilar bilan davolashdan tashqari yana boshqa fizik usullar bilan davolash usullari ham mavjud. Bu usullardan ham ginekologik kasalliklar doirasida ham keng foydalaniladi. Bu usullar turlari ko'pki shulardan eng ko'p foydalaniladigani va qaysi kasalliklarda ekanligi haqida malumot berib o'taman

Avvalom shuni bilishimiz kerak, organizmga biron fizioterapevtik usul bilan tasir ko'rsatilganda shuni esda saqlash kerak, har qandey boshqa tasirlar kabi fizioterapevtik tasir ham organizmni reflektor reaksiyalariga sabab bo'ladi.

Fizioterapevtik muolajalarning shifobaxsh ta'siri ko'rsatishida reflektor reaksiyalarning ahamiyati katta. Kasalxonalarda bajarariladigan terapevtik tasirlarda shartsiz tasirot bilan birga, har xil tashqi omillar ham birgalikda tasir kursatishini yodda tutmoq lozim.

Elektroterapiya - ginekologim bemorlarni davolashda elektr tokidan galvanik, faradey va yuksak kuchlanishli o'zgaruvchan tok shaklida foydalaniladi. Texnikasi: ta'sir etib turgan vaqtda kuchlanish bir xil bo'lgani holda bir yo'nalishga ega bo'ladigan tok galvanik tok yoki o'zgarmas tok deb yuritiladi. Galvanik tok galvanik batereya, akkumulator yoki maxsus mashinadan olinadi. Terapevtik maqsad uchun tok kuchlanishi 60-80 V dan oshmasligi kerak. 0,25-1mm qalinlikdagi yupqa qalay elektrodlar eng yaxshi va ko'p foydalaniladigan elektrodlar hisoblanadi. Elektrodlar yuzaga zich yopishib turishi va shu bilan bir vaqtda tokni bir xil taqsimlashi kerak. Paxmoq laxtaklardan qalin gigroskopik qistirma qo'yiladi. Qistirma fiziologik eritma bilan xo'llanib, siqiladi va tanani elektron bilan tasir etiladigan yuzasiga joylashtiriladi. Ustidan qalay elektrod plastinkalari



qo'yiladi va vint bilan mahkamlanib amaliyot boshlanadi. Bu usul ko'p hollarda jinsiy azolarni nevrologik yalig'lanishida foydalaniladi

Ionoterapiya muayyan dori moddalarini, masalan, yod, kalsiy va boshqa elementlarning oinlarini ovzgarmas eletr toki yordamida organizmga yuborishim ionoterapiya deb ataladi. Ayni vaqda organizmga samarasibyuqori bo'lgan ionlar organizmga yuboriladi

Bu amaliyotni texnikasi quyidagicha: elektroionoterapiya bemorni dumg'aza sohasiga qumli halta qo'yilib, indefferent elektrod badanga zich taqaladi. Bu elektrod iliq fiziologik eritmaga ho'llangan matoni qalin qavati bilan qoplangan 10x15 sm kattalikdagi qo'rg'oshin plastinkadan iborat. Mato qavati bilan qoplangan ikkinchi elektrod qorinning pastki qavatiga qoviyiladi. Bu elektrod matosi ham dori moddasi eritmasiga botirilgan bo'ladi. Ginekologiya amaliyotida bu usul ionoterapiya ko'oincha win yoki bachadon bo'yni kanalining bshilliq pardasi orqali o'tkaziladi.

Vaginal terapiya uchun silindrik uchlik shaklidagi elektroddan foydalaniladi.

Quyosh nuri bilan davolash, gelioterapiya — quyosh nuridan davo-profilaktika maqsaaida foydalanish. Havo vannasi va muddatini vrach belgilaydi. Havo vannasi organizmda o'pka sili, kamqonlik, nerv sistemasining funksional kasalliklarida, yurak-to-mir sistemasi kasalliklarida tavsiya etiladi. O'tkir isitma, revmatizm, bo'g'implarning surunkali yalliglani-shida, nevrit va miozit kasalliklarida havo vannasi buyurilmaydi. Havo vannalari issiq (22° dan yuqori), salqin ($17—20^{\circ}$) va sovuq (17° dan past) bo'lishi mumkin. Davo kursi 20° dan yuqori temperaturada boshlanadi; birinchi kuni 10—15 min. qabul qilib, keyin kun sayin 10—15 min. dan qo'shib boriladi va 1,5—2 soatgacha yetkaziladi. Salqin havo van-nalari boshlanishda 3—7 min. qabul qilinadi, keyin kun sayin 3 — 5 min.dan uzaytirib borib, 1 soatga yetkaziladi. Havo temperaturasi 17° dan past bo'lganda sovgotmaslsk maqsadida yengil jismoniy mashqlar ham qilish kerak. Sovuq havo vannalari chiniqqan kishilargagina buyuriladi va uning vaqti 7—20 min.dan oshirilmaydi. Havo vannalarini et junjikib, "badan tuklari tikkayadigan" darajagacha qabul qilmaslik lozim. Quyosh vannalari. Quyosh nurining tarkibi va odam organizmiga ta'siri



bir xil emas. Quyosh nurlari koʻzga koʻrinadigan (yorugʻlik) va koʻzga koʻrinmaydigan infraqizil hamda ultrabinafsha nurlardan iborat. Infraqizil nurlar organizm toʻqimalaridan oʻtayotganida issiqlik effekti hosil qiladi va terining nurla-nayotgan qismi trasini oshiradi. Quyosh vannalari koʻrsatmasiga muvofiq bir qator teri va boʻgʻim kasalliklarida, radikulit, nevrit va boshqa kasalliklarda qabul qilinadi, undan chiniqtiruvchi muolaja sifatida gripp, angina, yuqori nafas yoʻllari katari kabi kasalliklarni oldini olishda foydalaniladi. Ayrim kasalliklarning oʻtkir davri, oʻpka va meʼda-ichak kasalliklarida quyosh vannasi tavsiya etilmaydi. Quyosh vannalari umumiy (butun badanni nurlantirish) va mahalliy (badanning bir qismini nurlantirish) boʻlishi mumkin. Badanni nurlantirishda quyoshning umumiy radiatsiyasidan foydalaniladi. Quyosh vannasini kushetkada yotib yoki oʻti-rib badanning har tomonini quyoshga toblab qabul qilinadi. Quyosh vannasidan avval havo vannasini qabul qilgan maʼqul. Toʻgʻri radiatsiyali quyosh vannasini qabul qilishda boshni soyabon yoki toʻsiq bilan pana qilib olish, koʻzga qora koʻzoynak taqish kerak, uni nahorga, ovqatlanishdan oldin va ovqatlangan zahoti qabul qilish tavsiya etilmaydi. Quyosh vannasi soyada dam olish bilan tugallanadi, shundan keyin choʻmilish yoki dush qabul qilish maqsadga muvofiq. Badanning juda qizib ketishiga va ultrabinafsha nurlarning ortiqcha taʼsir etishiga yoʻl qoʻymaslik uchun vaqt-vaqti bilan soyada dam olib turish zarur. Ortiqcha quyosh nuri organizmga yomon taʼsir etib, terining kuyishi (baʼzan nekroz kuzatilishi), oftob urishi, yalligʻlanish, char-chash, bosh ogʻrishi, uyqusizlik, isitma koʻtarilishiga va baʼzi kasalliklarning zoʻrayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Foto: Freepik D vitamini D vitamin suyaklar mustahkamligi uchun organizmning asosiy yordamchilaridan biri sanaladi. Ushbu vitamin mahsulot tarkibidagi kalsiyni yaxshi singishini taʼminlaydi, shuningdek, suyak toʻqimasining regeneratsiyasiga javob beradigan hujayralarni ragʻbatlantiradi. Quyoshning ultrabinafsha nurlar taʼsirida mazkur vitamin organizmda koʻproq ajraladi. Quyosh vannasi ham bu borada yaxshi yordam berishi mumkin. Sut ichish, tuxum, kartoshka, baliq va qoʻziqorin isteʼmol qilish ham organizmning ushbu vitamanga boʻlgan ehtiyojini qoplashga yordam beradi. Kalsiy Kalsiy suyaklar, umuman olganda organizm uchun juda ham muhim sanaladi. Ammo oʻzi yaxshi singmagani sabab ham uni D vitamini bilan birga qabul qilish tavsiya qilinadi.



Organizmdagi kalsiy yetishmasligi o'rnini bosish uchun baliq, bodom, yong'och va ko'katlarni kanda qilmaslik kerak. Fosfor Fosfor yetishmasligi nafaqat suyaklarning mo'rtlashishi, balki tishlar bilan bog'liq muammolarning ko'plab kuzatilishiga ham olib keladi.

Tarkibida oqsil bo'lgan mahsulotlarni taomnomadan chiqarib tashlaganlar, shirin gazlangan ichimlik iste'mol qiladiganlarda, ayniqsa bu kabi holatlar ko'p bo'ladi. Fosfor balansda bo'lishi uchun baliq, tovuq va sut iste'mol qiling. C vitamini Kollagen ishlab chiqarilishi uchun javob beradigan mazkur vitamin sitrus mevalar, shuningdek, qulupnay va yashil bulg'ori qalampirida bisyor bo'ladi. Kollagenning yetarli miqdorda ekani pay cho'zilishi kabi muammolarning oldini olib, faol, egiluvchan bo'lishga yordam beradi. K vitamini Oqsil sintezida ishtirok etadigan mazkur vitamin, shuningdek, suyaklarning mineral to'yinish jarayonida ishtirok etadi. Qolaversa, kalsiyni organizmga yaxshi singishiga hissa qo'shadi. Zaytun yog'i, ko'katlar, lavlagi va ko'k choy ushbu vitaminning koni sanaladi. B12 vitamini Suyaklarning qayta tiklanishida muhim rol o'ynaydigan mazkur vitamin yetishmaganda, organizmga kollagen singishi qiyinlashadi. Bu paylarning bo'shashishi hamda osteoporozga olib keladi. B 12 vitaminiga bo'lgan ehtiyojni qoplash uchun qizil go'sht, sut va tuxumni kanda qilmaslik kerak. Kaliy, A vitamini va omega-3 yog' kislotasi Foydali ekani bilan o'ziga xos bo'lgan mazkur moddalar kalsiyning yaxshi singishida ham ahamiyatli sanaladi. Shu sabab ham kundalik ratsionga banan, yong'och, zig'ir donlari, shuningdek, baliq va ko'katlarni kiritish tavsiya qilinadi. Tiylilish kerak bo'lgan mahsulotlar Qora choy, qahva va gazlangan ichimliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslik, osteoporozni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan tuz hamda oqsildan tiylilish kerak. Faol turmush tarziga amal qiling To'g'ri va foydali mahsulotlarga asoslangan parhez tutish salomatlik uchun foydali, ammo sog'lom turmush tarziga ham amal qilish kerak. Spirtli ichimlik, stress va kam harakatlilik urinishlaringiz besamar ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Sport bilan shug'ullaning, kamroq asabiylashishga harakat qiling.



Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ya.N.Allayarov akusherlik va ginekologiya kitobi 352-380- betlardan
2. M. F Ziyayeva, G. X. Mavlyanova ginekologiya kitobi 2018 14-19 betlar
3. <https://avitsenna.uz/hayz-funksiyasining-buzilishi/>
4. <https://www.savol-javob.com/hayz-haqida-toliq-malumot/>
5. <https://avitsenna.uz/hayz-funksiyasining-buzilishi/>
6. BuxTI axborot resurs markazi
7. Sammi 1-son akusherlik va ginekologiya kafedrası ilmiy bazasi
8. Med24