

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ВРАЧ  
НАЗОРАТИ ВА ФИЗИОТЕРАПИЯ КАФЕДРАСИ

2-Маъруза. БЕМОРНИ ФИЗИОТЕРАПЕВТИК УСУЛЛАР ВА ДОРИ  
ДАРМОН БИЛАН КОМПЛЕКС ДАВОЛАШ, БУ УСУЛЛАРНИНГ БИР-  
БИРИГА ТЎҒРИ КЕЛИШИ, КЕТМА-КЕТЛИГИ, БИР ВАҚТДА ОЛИБ  
БОРИЛИШINI ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШ

(даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 7 курс талабалари учун)

Тузувчилар :  
доцент Ш.Қ.Адилов

## 2-Маъруза. БЕМОРНИ ФИЗИОТЕРАПЕВТИК УСУЛЛАР ВА ДОРИ ДАРМОН БИЛАН КОМПЛЕКС ДАВОЛАШ, БУ УСУЛЛАРНИНГ БИР-БИРИГА ТЎҒРИ КЕЛИШИ, КЕТМА-КЕТЛИГИ, БИР ВАҚТДА ОЛИБ БОРИЛИШНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Маъруза даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 7 курс талабалари учун мўлжалланган.

### Маърузанинг мақсади

Талабаларни касалликларни даволашда, олдини олишда, уларнинг соғлигини қайта тиклашда физиотерапевтик усулларнинг ва дори дармон билан комплекс даволаш, даволаш жараёнида физиотерапевтик муолажаларнинг бир-бирига тўғри келиши, кетма-кетлиги, бир вақтда олиб борилишини тўғри ташкил этиш билан таништириш.

### Тарбиявий мақсад

Фан орқали талабаларда ватанпарварлик хисини тарбиялаш, ҳар бир беморнинг ишга қобилиятини ва жисмоний иш қобилиятини қайта тиклаш ва оширишда фаол иштирок этиш, физиотерапевтик муолажаларни тўғри танлаш ва тавсия этиш.

### Маърузанинг вазифалари

- 1.Талабаларда беморларга бўлган жавобгарликни тарбиялаш.
- 2.Физиотерапевтик муолажаларнинг мос келмаслик шароитлари ҳақида тушунча бериш.
- 3.Турли касалликларнинг олдини олишда физик омиллардан ва шифобахш жисмоний тарбиядан тўғри фойдаланиш ҳақида тушунча бериш.
- 4.Физиопрофилактика ҳақида тушунча бериш.

### Маърузани қисқача асослаш

Маърузани ўқишдан мақсад талабаларга касалликларни даволашда, олдини олишда, уларнинг соғлигини қайта тиклашда физиотерапевтик усулларнинг ва дори дармон билан комплекс даволаш, даволаш жараёнида физиотерапевтик муолажаларнинг бир-бирига тўғри келиши, кетма-кетлиги, бир вақтда олиб борилишини тўғри ташкил этиш ва физиопрофилактика билан таништириш.

### Маърузада кўриладиган саволлар

- 1.Физиотерапевтик муолажаларнинг мос келмаслик шароитлари - 20 минут
- 2.Турли касалликларнинг (грипп, нафас йўллари нирнг яллиғланиши, нафас органлари, юрак-қон томир, ревматизм касалликлари)олдини олишда физик омиллардан ва шифобахш жисмоний тарбиядан фойдаланиш - 50 минут
- 3.Ҳомиладорлик даврида ва қуёш нури етишмовчилигида физиопротифлактик муолажалар - 20 минут

Янги ХХІ аср бўсағасида табиий физикавий омилларнинг шакллантирилган физикавий омилларнинг организмга фаол таъсири ўсиб бормоқда, бу эса турли касалликларни патогенетик даволашда ўз самарасини бермоқда. Ички касалликлар, асаб касалликлари, гинекологик касалликлар ва бошқаларда физикавий омиллардан кенг фойдаланмоқда.

Сурункали ва ўткир бўлмаган касалликлар, баъзи касалликларнинг бошланғич даврида, кам интоксикацияли, актив жараёнсиз баъзи ўткир касалликларда, шунингдек, организмни чиниқтириш ва қайта тиклашда ҳам физиотерапия омилларидан фойдаланилмоқда.

Баъзи дори-дармонларнинг организмга ноҳуш таъсири ва аллергия чақиришини олдини олишда ҳам қўлланилмоқда.

Қўлланилаётган даволаш услубларининг самараси қуйидагиларга боғлиқ :

- беморнинг ёшига
- организмнинг умумий реакциясига
- касалликнинг характери, босқичи ва фаоллилига
- оғриқ синдромининг кўплиги
- йўлдош касалликлар характери
- таъсир этиш соҳасининг катталигига
- интенсивлиги, таъсир этиш вақти ва бошқалар

Ҳозирги даврда бир неча физикавий услублардан комплекс даволаш яхши самара бермоқда, бунда организм актив реакция бериши учун бир неча усул бир-бирини тўлдирди.

Физикавий усул фақат бир неча хил тур билан эмас, балки дори-дармонлар, шифобахш сув муолажалари, шифобахш жисмоний тарбия, массаж, иқлимий даволаниш, акупунктура ва бошқалар билан ҳам бирга тавсия этилади.

Физикавий омилларнинг терапевтик самараси уларнинг тўғридан-тўғри таъсиридан ва улар қўлланилиб бўлганидан кейинги таъсиридан намоён бўлади. Физиотерапевтик, иқлимий ва бальнеологик муолажалар бир вақтда қўлланилганда бир-бирини кучайтириш ёки аксинча сусайтириши мумкин. Шунинг учун айтилган даволаш воситаларини бир-бирига мос равишда қўллаш касалликни даволашда ўз самарасини беради. Шу ўринда оптимал дозалашни билиш ҳам муҳим ўрин тутди. Албатта, даволаш комплекслари ҳар бир бемор учун алоҳида тавсия этилади. Бир хтл касаллик билан оғриган икки бемор учун бир хилда танланган даволаш комплекси турлича таъсир кўрсатиши мумкин, бир бемор учун яхши, иккинчи бемор учун эса мақсадга мувофиқ эмас. Физиотерапия илмий изланишлар олийгоҳи илмий мутахассислари даволаш – профилактика муассасалари амалиёт шифокорлари кузатувлари ва изланишлари шуни кўрсатадики, кўпчилик беморларга бир кунда бир неча физикавий усул қўллаб даволашда мос келмаслик ва баъзи ноҳуш ҳолатлар ҳам кузатилади.

Тўғри белгиланиб танланган физиотерапевтик усуллар комплексида бир йўналишдаги бир неча физикавий омилларнинг ижобий самаралари кўшилади, уларнинг баъзи алоҳида компонентларининг ноҳуш таъсири кучсизланади, организмнинг турли системаларига ва патологик жараёнга комплекс муолажаларининг таъсир этиш даври ўсади.

Физиотерапевтик муолажаларининг мос келмаслиги қуйидаги шароитларга боғлиқ :

1.Кўпчилик физиотерапевтик ва бальнеологик муолажалар беморга кучли ва узоқ таъсир кўрсатади. Шунинг учун бир куннинг ўзида бир неча интенсив таъсирга эга муолажаларни қўллаш мумкин эмас. Икки кучли кўзгатувчи қўшилиб, таъсир кўрсатганда беморда тез чарчаб қолиш, холсизланиш, асабийлашиш, асаб системаси, юрак-қон томир системаси ва организмнинг бошқа системаларида функционал ўзгаришлар содир бўлади.

Масалан : -электрофорез ва ванна қабул қилиш

-балчик билан аппликация (1/3 қисм юзани) ва ванна

-Шарко души ва ванна қабул қилиш

-индуктотермия ва УВЧ термик дозада

-УБН эритема дозада

-балчик, озокерит, парафин аппликациялари минерал ва газли ванналар бир кунда бошқа муолажалар билан мос келмайди

2.Бурун шиллиқ қавати бўйиннинг орқа қисми каби рефлексоген соҳаларга бир неча муолажани баравар қилиш мумкин эмас.

3.Физикавий характеристикаси яхши бўлган омиллар бирга қўлланилганда юқори кучли кўзгатувчи ҳосил бўлиб, бу ноҳуш ҳолатларга олиб келади :

-УВЧ ва СВЧ

-индуктотермия ва УВЧ

-гелиотерапия ва умумий УБН

4.Қарама-қарши таъсирга эга бўлган муолажалар, масалан, иссиқ муолажадан сўнг совуқ муолажа олиш мумкин эмас.

Фақат, контраст реакция берувчи муолажалар бундан мустасно. Масалан, тери касалликларида контраст ванна, яъни иссиқ сув, совуқ сув билан галма-галдан ишлатилади.

Умумий муолажалар, масалан балчикли ёки парафинли аппликациядан сўнг индуктотермия, муздек душ ёки совуқ сувда чўмилиш мумкин эмас, бу шамоллаш жараёнини чақириб, касалликни кучайтиради.

5.Марказий асаб системаси функцияларини кўзгатувчи ва тормозловчи, асосий нерв жараёнларига таъсир кўрсатмайдиган муолажалар, масалан: бўйин орқа қисмига ёқа шаклида бромли электрофорез билан Шарко души, циркуляр душ, совуқ сувда чўмилиш тўғри келмайди.

6.Ўхшаш таъсирли муолажалар баравар қўлланганда кўзгатувчилик хусусияти дозадан ошиб кетади ва қарама-қарши эффект чақиради, масалан : балчик ёки озокерит аппликацияси ичакни сифон ёрдамида ювиш ва дори-дармонлар билан тозалаб ювиш, индуктотермия ва иссиқ нурланиш.

7.УБН эритемдозада қўлланилганда, шу соҳанинг ўзига инфрақизил нурлар қўлланилмайди, бунда УБН таъсири камайиб кетади.

8.Нерв охири тугунчаларини блокада қилувчи новакаин ёки унга ўхшаш дори-дармонлар билан электрофорез қилинганидан кейин УБН қўлланилмайди, чунки эритема ҳосил бўлмайди.

9.Иккита электр муолажа бир кунда тафсия этилиши мумкин эмас. Фақат мустасно равишда : ВЧ фонида электрофорез, индуктотермия қўлланилиши мумкин, бунда таъсир этувчи дори воситаси янада чуқурроқ ва

самаралироқ таъсир кўрсатади. Шундай мақсадда, ультратовуш, пелоидлар, инфрақизил нурланиш, парафин ва озокерит ҳам қўлланилади.

10.Бир кунда бир неча, ҳатто кичик муолажани ҳам кетма-кет олиш бир-бирига мос келмайди. Фақат улар орасида маълум вақт танаффус қилиб, шифокор тафсияси асосида олиш керак.

11.Беморни чарчатадиган, қийин диагностика текширувлари (рентгеноскопия, АСТК, ошқозон сувини текшириш, дуоденаль зонд орқали текшириш ва ҳ.з) ўтказилган кун физиотерапия муолажалари ўтказилмайди.

Комплекс даволаш режасини тузишда, физиотерапевтик муолажаларининг мос келиши ва келмаслиги тўғрисида амалий масалаларни ечишда алоҳида физикавий омилларнинг таъсир этиш хусусияларини ҳисобга олиш керак.

Шуларнинг баъзилари бўйича тўхталиб ўтамиз :

Электрофорез : келиб чиқиши турлича бўлган иссиқлик муолажалари ва массаж теридаги кутбий қаршилиқни камайтиради ва дори моддаларининг сўрилишини кучайтиради.

Электрофорез қилинадиган соҳага УВЧ-, СВЧ ёки ультратовуш муолажасини олдиндан қўлланилса, терининг ўтказувчанлик хусусияти ортади, айниқса ультратовуш бу хусусиятни кўпроқ ортиради. Ультратовуш муолажасининг электрофорезни потенциалловчи таъсир механизмида хужайра мембранасининг ва гисто-гематик тўсиқнинг ўтказувчанлиги ортади, тўқималарнинг физик-кимёвий хусусиятлари ўзгаради.

0,2 – 0,5 Вт/см<sup>2</sup> кучланишдаги ультратовуш таъсиридан сўнг 30 дақиқа давомида дори моддаларининг теридан ўтиши максимал юқори даражада бўлади ва бу ҳолат 3 соатгача сақланиб қолади. Паст ва ўртача дозаларда СВЧ қўлланилганда 1-3 соатдан сўнг ўтказувчанлик юқори бўлади ва бу ҳолат 6 – 12 соат сақланиб қолади.

Электрофорездан сўнг ультратовуш, СВЧ ва массаж кам қўлланилади. Агар қўлланилса, ундан мақсад қон ва лимфа суюқлиги айланишининг кучайиши натижасида дори воситасининг теридан тезроқ қонга сўрилишидир.

Электоуйку билан бошқа электр даволаш муолажаларини қўллаш мумкин эмас. Вермель бўйича электрофорез, ёқа шаклидаги электрофорезни электроуйку билан кетма-кет қўллаб бўлмайди.

Игна билан рефлекс даволаш усули электротерапия, бальнеотерапия, массаж ва шифобахш жисмоний тарбияси билан мос келади, уларни бир кунда тавсия этиш мумкин. Ўзгарувчан ва ўзгармас магнит майдони гидроэлектр ванналар ва умумий таъсир этувчи электр муолажалари билан мос келмайди.

Франклинизация усули билан даволаш умумий таъсир этувчи бошқа электр муолажалари билан мос келмайди. Аэроионизация билан аэрозольтерапия бошқа барча муолажалар билан мос келади. Маълум бир жойга дарсонвализация усули қўлланилганда ўша ерга бошқа электр муолажалар қўлланилмайди.

Индуктотермия, УВЧ, СВЧ бошқа электр муолажалар билан, ультратовуш, ёруғлик ванналари, родонли, олтингугурт - водородли, карбонат ангедритли ванналар мос келмайди.

Ультратовуш, ТВЧ билан , родонли, олтингугурт-водородли, карбонат ангедритли ванналар мос келмайди.

Ультратовушнинг электрофорез билан мос келиши ҳақида гапирган эдик, ҳозирги пайтда ультратовуш тери ўтказувчанлигини оширганлиги учун балчиқ билан даволашда ҳам кетма-кет қўлланилапти.

Массаж барча физиотерапевтик муолажалари билан мос келади. Фақат уқаланилаётган тана қисмига УБН эритема дозасида қўллаш мумкин эмас.

Массажни шифобахш жисмоний тарбиядан олдин ўтказилса мақсадга мувофиқ бўлади.Таянч-ҳаракат аппаратининг функционал бузилишларида, парез, невралгия, нерв касалликларида аввал иссиқ берувчи муолажалар ва 1 соатдан кейин массаж тавсия этилади. Маълум бир жойдаги қон томирлари иши бузилса, лимфостаз, тўқималар шишида олдин массаж қилиш кейин иссиқ муолажалари қўлланилади.

Юрак-қон системаси хасталанган беморлар учун муолажалар кетма-кетлиги қон томирлар тонусига боғлиқ. Спастика ҳолатлар – бош оғриғи, мигренда ванна, шифобахш жисмоний тарбияси, бўйин орқа қисмини уқалаш мумкин, томирлар атонияси – бўйин орқа қисмини уқалаш, шифобахш жисмоний тарбия ва ванна қабул қилиш мумкин.

Турли касалликларнинг олдини олишда физик омиллардан ва шифобахш жисмоний тарбиядан фойдаланиш

Инсон организми ташқи муҳитнинг мунтазам ўзгариб турувчи шароитида бўлиб, у шу шароитга доимо мослашиб туради. Бу мослашишлар организмнинг нерв системаси орқали амалга оширилади. Физикавий омиллар таъсирида организмда ҳар доим мослашув механизмлари пайдо бўлади ва такомиллашади. Бу такомиллашув организм фақат чиниқиши орқали амалга ошади. Физиопрофилактика фақат организмни чиниқтириш билангина чегараланиб қолмайди. У ўз олдига катта вазифаларни қўйган. Бу вазифалар қуйдагилар:

- атроф-муҳитни соғломлаштириш
- экология масалаларини ҳал қилиш
- ишлаб чиқаришда ва яшаш шароитида салбий факторлар-омиллар таъсирини камайтириш.

Организмни чиниқтириш ва бошқа физиопрофилактик тадбирлар турли касалликларни олдини олишда ва организмни мустаҳкамлашда самарали воситалар ҳисобланади. Шунини айтиб ўтиш керакки,соғлом одамни ҳар доим кам чиниққан деб бўлмайди. Ҳатто, энг соғлом одамлар ҳам ўз организмни чиниқтирмаса арзимаган сабаблар билан тезда касалланиб қолишлари мумкин.

Чиниқишнинг умумий принциплари. Чиниқишнинг асосий принцип таъсир этувчи кўзгатувчининг аста-секин кучайтириб бориш зарур, бунда вегетатив нерв системаси ва юрак-қон томир системаси зарарланмайди.

Салбий таъсирлардан сақланиш учун, ҳар бир одамга индивидуал дозаларда физикавий омиллар тавсия этиш, ушбу муолажалар ўтказилиши албатта физиотерапевт-шифокор кузатуви остида бўлиши зарур. Ҳар доим, систематик равишда ўз навбати билан ўтказиладиган муолажалар натижасида организм чиникиб боради. Оддий, айти вақтда муҳум бўлган чиникиш принципларидан бири чиниктириш тадбирларини комплекс равишда қўллашдир. Буларга жисмоний тарбия билан шуғулланиш, очиқ ҳавода сайр қилиш, югуриш, сувда чўмилиш ва бошқалар киради.

Организмни чиниктиришда қуёш ва ҳаво ванналари, сувда сузиш ва чўмилиш муҳим роль ўйнайди. Салқин ва совуқ сув муолажалари организм тонусини оширади, моддалар алмашинувини кучайтиради, кайфиятни яхшилайти, иш қобилиятини оширади. Сув муолажалари 3 хил вариантда, совуқ сувда (20 градус С ва ундан кам), салқин сувда (21-33 градус С) ва илиқ сувда (34-36 градус С) амалга оширилади. Артиниш, устидан сув қуйиш, душ ва чўмилишни илиқ сувда бошлаб, аста-секин 12 градус Сгача тушурилади. Чўмилишдан сўнг 15-20 дақиқа дам олиш зарур. Паст ҳароратдаги душларни ёш, бакувват ва чиникқан одамларгагина тавсия этиш мумкин.

Организмни чиниктиришда жисмоний тарбия билан шуғулланиш муҳум роль ўйнайди. Жисмоний машқлар организмга умумий таъсир кўрсатиб, унинг реакциясини ўзгартиради, моддалар алмашинувини кучайтиради. Жисмоний машқлар бирор спорт тури билан шуғулланиш орқали тўлдирилади. Ёзда сув спорти ва теннис билан, қишда чанғи ва конькида учиш спорти билан шуғулланиш организмни чиниктиради.

Корхоналар ва ишлаб чиқариш ташкилотларида, иш пайтида физкульт-дақиқалар уюштириш, жисмоний машқларнинг қисқартирилган комплексларини бажариш, ишчиларнинг иш қобилиятларини оширади, миозит, мушаклар спазмаси, радикулит ва бошқа касб касалликларини олдини олади.

#### Чиникишнинг сунъий физик омиллари

Физиофилактика мақсадида йил вақти ва об-ҳаво қандай бўлишидан қатъий назар, ишлаб чиқариш корхоналарида, мактаб ва боғчаларда симоб кварц лампалари ишлатилади. Бу лампаларнинг нури импульс орқали биологик жараёнларни тезлаштириб, организмнинг ҳимояланиш кучларини оширади.

Завод поликлиникалари ва бошқа тиббий пунктлар қошида очилган физиофилактика кабинетлари ва майдончалари одамларни чиниктириш ва турли касалликларни олдини олишда, грипп ва бошқа шамоллаш касалликларини олдини олишда, ҳатто майда жаррохатлардан сўнг қоладиган асоратларни тузатишда муҳим роль ўйнайди.

Шифохона, поликлиника, тиббий пунктлар қошида очилган физиотерапия майдончалари “яшил зона”ларда табиат қўйнида ташкил этилган тунги санаторияларда физиотерапия муолажаларининг ўтказилиши ишлаб чиқаришдан ажралмас ҳолда ишловчилар учун кенг имкониятлар очиб берди. Улар фақат соғлиқларини тиклаб қолмасдан, турли касалликларни

олдини олиш учун муолажалар оладилар, организмни чиниктирадилар, бу эса меҳнат унумдорлигини оширади. Яшил табиат кўйнида ўтказиладиган жисмоний машқлар, сайр қилиш, терренкур юрак – қон томир системаси, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш органлари фаолиятини яхшилайти, асаб системасини мустаҳкамлайди.

### Грипп ҳамда юқори нафас йўллари шамоллашининг олдини олишда физик омилларнинг қўлланилиши

Организмнинг турли касалликларга қаршилигини ошириш, иммуно-биологик механизмларини кучайтириш, симпатик нерв системасининг тонусини кўтариш, грипп ва юқори нафас йўллари шамоллашининг олдини олиш учун қуйидагилар тавсия этилади :

УБН тубус орқали, икки биодозада, кун ора бир вақтда хона ҳавоси БУВ бактериоцид лампаси орқали нурланади. БУВ лампаси бўлмаса, ўрнига симоб-кварцли лампа ПРК-3 горелкали ишлатса бўлади. Рефлекторни полдан 1,5 метр баландликда шипга қаратиб, 30 минутга қўйилади.

Грипп касаллигига қарши физиопротифақтикада организм иммунитет ишлаб чиқариши учун махсус усуллар бор.

1.Сморозинцев усули бўйича поливалентлик гриппага қарши зардоб аэрозоль ёки ингалиция йўли билан юборилади (А ва В типдаги гриппга қарши тайёр қарама-қарши таначалар юборилади (пассив иммунлаш)) грипп бошланаётганда жамоа бўлиб ишланадиган корхоналарда ораси бир ҳафталик танаффус билан 3 марта 2 млдан зардоб ингалиция қилинади.

2.Грипп вакцинаси аэрозольни ингалиция қилиш (фаол иммунлаш). Ампуладаги 3 дозали қуруқ вакцинани 1,5 мл дистилланган сувда эритилади. Резина балонини 2 марта қатик қисиб, бурунга вакцина юборилади, иложи борича нафас олаётганда юбориш лозим. Қуруқ вакцинани бурунга пуфлаш мумкин.

3.1% экмолин эритмасини ингалиция қилиш : ҳар бир бурун тешигига 0,5 млдан ҳар 2-4 кунда грипп кўпайган пайтда юборилади.

4.Асосий схема бўйича УБН навбатма-навбат такрорланади.

5.118-қўлланма бўйича нафас олиш йўллари ва юзни аэроионизация қилиш кун ора 20 дақиқадан ўтказилади.

6.Кун ора салқин сувда ювиниш мумкин.

7.Одам йўғида яшаш, ишлаш хоналарини, мактаб, боғча-ясли, тиббий шифохоналарнинг ҳавосини УБН билан нурлантириш.

### Нафас олиш органлари касалликларининг олдини олишда физиопротифақтика услублари

Зотилжам ва ўткир бронхитнинг олдини олиш учун организмни чиниктириш ва ташқи муҳитга чидамлилигини ошириш керак. Шу мақсадда қуйидагилар тавсия этилади :

1.Душ қабул қилиш (ёмғирсимон, циркуляр душ 35-25 градус 3-5 дақиқа, кун ора).

2.Юқори нафас йўллари ва юзни кун ора бир хил вақтда 20 дақиқа аэроионизация қилиш.

3.Кун ора эрталаб 30-20 градус ҳароратли сув билан сочиқни хўллаб, артиниш.

Кун ора схема бўйича эрталаб қуёш ваннасини қабул қилиш.

4.Ҳаво ванналари, гимнастика, спорт билан шуғулланиш, дарё ва кўлларда сузиш.

#### Юрак-қон томир системаси касалликларининг

олдини олишда физиопротилактика усулларининг қўлланилиши

Юрак-қон томир системаси компенсатор механизмини мустаҳкамлаш, марказий нерв системаси фаолиятини яхшилаш, қон томирлар тонуси ўзгарувчанлигига организмнинг мустаҳкамчилигини ошириш (қон босими паст ёки баланд бўлиши, коронар етишмовчилик ва бошқалар) мақсадида куйидаги муолажалар тавсия этилади :

1.Ёмғирсимон душ қабул қилиш 35 – 25 градус С, 5 дақиқа, кун ора.

2.35 – 20 градус С сув билан хўлланган сочиқда олдин қисман, кейинчалик умумий артиниш, 3-5 дақиқа, кун ора.

3.Дарё, денгиз ва кўлларда ҳаво ҳарорати 20 градус С дан паст бўлмаган вақтда кунига 1-2 марта 5 – 15 дақиқа чўмилиш.

4.Кун ора 20 дақиқадан юз ва юқори нафас йўлларига аэроионизация олиш.

5.Вермель бўйича умумий электрофорез бром билан қабул қилиш, кураклар оралиғига кун ора 20 дақиқадан актив электрод қўйиш.

6.Ҳаво ванналари, гимнастика.

#### Ревматизмнинг олдини олишда физиопротилактика

усулларининг қўлланилиши

Инфекцион-аллергик ревматизмнинг, айниқса ревмокардитнинг олдини олишда физикавий муолажалар муҳим роль ўйнайди.

Ревматизм патогенезида ангина ёки сурункали тонзилит катта таъсирга эга. Организмдаги биринчи инфекция ўчоқларини йўқотиш – физиопротилактика услубининг биринчи вазифасида.

Ревматизм хуружлари орасидаги даврда ўтказиладиган муолажалар куйидагилар :

1.Кун ора 32 -20 °С сув билан хўлланган сочиқда артиниш.

2.Ёмғирсимон душ қабул қилиш 32 -20 °С, 3-5 дақиқа, кун ора.

3.Умумий ванна қабул қилиш, 36 - 34 °С , 10-15 дақиқа, кун ора.

4.Асосий схема бўйича умумий УБН, кун ора.

5.Юз ва нафас йўлларини кун ора 20 дақиқадан аэроионизация қилиш, ванна ёки УФР қабул қилиш.

6.ЛКУФ лампаси билан 1-2 биодозада кун ора томоқни УБН.

7.Кун ора бодом безларига УВЧ қўйиш.

8.Умум мустаҳкамловчи гимнастика машқларини кун ора ўтказиш.

## Ҳомиладорлик даврида физиофилактика муолажалари

Ҳомиладорлик даврида турли патологик ҳолатлар ривожланишининг олдини олиш учун, туғишда ва тукқандан сўнг бўлиши мумкин бўлган касалликларнинг асоратини тuzатиш учун қуйидаги физикавий услублар қўлланилади. Бу усуллар ёрдамида ҳомиладор аёлнинг моддалар алмашинуви нормаллашади, ҳомиланинг ногрмал ривожланиши таъминланади, юрак-қон томир системаси, эндокрин ва нерв системаларининг иши яхшиланади, теридаги механик ҳимоя хусусиятлари кучаяди.

1. Секинлаштирилган схемада умумий УБН қабул қилиш (ён бош ҳолатда). Ҳомила 32-34 ҳафталик бўлгандан кейин бошланиб, кун ора 15-20 сеанс қабул қилинади. Кам қувватлик ва анемияси бор аёлларга, айниқса йилнинг совуқ ойларида ҳомиладорликнинг бошланғич ойларида УБН тавсия қилинади.

2. Тузли – игна баргли ванналар ( $37-36^{\circ}\text{C}$ ) ёки оддий чучук сувда ( $36-35^{\circ}\text{C}$ ) кун ора, 10-15 дақиқа ванна қабул қилиш ҳомиладорликнинг бошланишидан то ҳомила 6 ойлик бўлгунга қадар тавсия этилади. Бу усул айниқса умумий УБН қабул қилиш мумкин бўлмаган аёлларга тавсия этилади.

3. Эрталабки бадан тарбия қилинганидан сўнг ёки қуёш-ҳавода ванна олгандан сўнг ёмғирсимон душ ( $35-25^{\circ}\text{C}$ ), кун ора, 3-5 дақиқа.

4. Умумий ёки қисман кун ора  $30-20^{\circ}\text{C}$  да ҳўлланган сочиқ билан артиниш.

5.  $22-20^{\circ}\text{C}$  дан паст бўлмаган ҳароратда ҳаво ванналари кун ора, 10 дақиқадан қабул қилиш, бу вақтни аста-секин 1 соатгача кўпайтириб бориш ва умуман 20-25 та муолажа қабул қилиш лозим.

6. Ҳар куни ёки кун ора қуёш ваннаси қабул қилиш ва унинг кетидан  $34-32^{\circ}\text{C}$  ли душ қабул қилиш. Ҳомиладорликнинг 2-ярмида аёл ўтирган ҳолатда орқа тарафидан қуёш нурлари ваннаси қабул қилинади.

7. Жисмоний машқларнинг махсус комплекслари асосида даволаш гимнастикасини ўтказиш.

Ҳомиладор аёлларда физиофилактика тадбирларини ўтказиш билан бир қаторда уларнинг тўйимли овқатланиши, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С ва Д дармон дориларидан қабул қилиб туришлари мақсадга мувофиқ бўлади.

## Қуёш нури етишмовчилигида

### физиофилактик муолажаларини ўтказиш

Қуёш нуридан етарли даражада фойдалана олмаганда, УБН етишмаганда нур етишмовчилиги вужудга келиб, бу организмнинг турли орган ва системалар ишини бузилишига, организмни турли касалликларга қаршилигининг пасайиб кетишига олиб келади. Бундай ҳолларда физиофилактика мақсадида махсус фотарийлар ташкил этилиб, у ерда одамлар гуруҳ бўлиб, УБН ларини қабул қиладилар. Ишлаб чиқариш корхоналарида, кўмир шахталарида, қора ва рангли металл конларида, металлургия ва нефтни қайта ишлаш корхоналарида, касб-хунар ўқув

юртларида, ФБО мактабларида, спорт заллари ва бошқаларда фотарийлар ташкил этилади.

Фотарий нурлангандан сўнг меҳнат яхшиланади, қон таркиби яхшиланади, касалланиш камаяди. Аёллар ва эркаклар учун алоҳида фотарийлар ташкил этилади. Иш сменаси тугаганидан сўнг ишчилар душ қабул қилиб, тоза бўлишганидан сўнг, қуруқ қилиб артинадилар ва қора кўзойнак тақиб фотарийга кирадилар. ПРК-7 лампасидан 2,5 – 3 метр узокликдаги масофада айланадилар. Кун ора аста-секин кўпайтириладиган схемада нурланиш давом эттирилиб, йилига 2 марта феврал-март ва октябр-декабр ойларида 15-20 сеанс қабул қилинади. Фотарийда сил касаллигининг актив формаси билан касалланган, қон айланиши бузилган, буйрак касаллигини ва шишишларга тахмин бўлган пайт одамларга нур қабул қилиш мумкин эмас.

#### Тингловчилар билан ўзаро алоқани ўрнатиш учун саволлар

1. Физиотерапевтик муолажаларнинг мос келмаслик шароитлари нима?
2. Физиотерапевтик муолажаларнинг мос келиши ва келмаслиги ҳақида нима биласиз?
3. Организмни чиниқтиришда физик омиллардан қандай фойдаланилади?
4. Грипп ва юқори нафас йўлларида яллиғланишини олдини олишда физик омилларнинг роли қандай ?
5. Нафас органлари ва юрак-қон томир системаси касалликларининг олдини олишда физик омилларнинг роли қандай ?
6. Ревматизмнинг олдини олишда физик омилларнинг роли қандай ?
7. Хомилдорлик даврида физик омилларнинг роли қандай ?
8. Қуёш нури етишмовчилигининг олдини олишда физик омилларнинг роли қандай ?

#### Қўлланилган адабиётлар

1. В.С. Улашик Теория и практика лекарственного электрофореза. “Белорусь”, 1976 г.
2. Клиническая физиотерапия. Под ред. В.В. Оржемковского, Киев, 1984 г.
3. В.Г. Ясногородский Электротерапия. М., 1987 г.
4. Л.М. Клячкин, М.Н. Виноградова Физиотерапия
5. Учебное пособие по физиотерапии. Под ред. А.П. Сперанского. М., 1975 г.
6. К.Ю. Юлдашев, Ю.А. Куликов Физиотерапия. Т., 1994 г.
7. Справочник по физиотерапии. Под ред. В.Г. Ясногородского М., Медицина, 1992 г.
8. И.В. Оранский, Д.С. Ильхамджанова Краткий справочник по физиотерапии. Т., 1992 г.
9. С.Н. Бабааджанов Справочник физиотерапевта. Ташкент, 1999 г.
10. Машков В.Н. Общие основы лечебной физической культуры. М., 1991 г.
11. Машков В.Н. Лечебная физкультура как метод поддерживающей терапии // Вопр. Курортологии, ЛФК М., 1992 г.
12. Журавлева А.И. Методические принципы лечебной физкультуры. М., 1992 г.

- 13.Лечебная физическая культура Под ред. С.И.Попова М., «Физкультура и спорт» 1988 г.
- 14.Лечебная физическая культура. Справочник Под ред. В.А.Епифанова М., «Медицина» 1987 г.
- 15.В.А.Епифанов, Г.Л.Апанасенко Лечебная физкультура и врачебный контроль М., «Медицина» 1990 г.
- 16.Маъруза матнлари ва ўқув услубий қўлланмалар.