

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

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

4-Маъруза. ТАБИЙ ФИЗИК ОМИЛЛАР. КУРОРТЛАР

(даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 4 курс талабалари учун)

Тузувчилар :
доцент Ш.Қ.Адилов

4-Маъруза. ТАБИЙ ФИЗИК ОМИЛЛАР. КУРОРТЛАР

Маъруза даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 4 курс талабалари учун мўлжалланган.

Маърузанинг мақсади

Талабаларга сувни (гидротерапия) ва минерал сувни (бальнеотерапия) даволаш мақсадида қўлланилиш имкониятлари ҳақида тушунча бериш. Талабаларни иссиқлик омиллари – балчиқ, парафин, озокериттерапиянинг организмга таъсири билан таништириш. Шу билан бирга курортлар, санатор-курортга борувчиларни саралаш, Ўзбекистон курортлари ҳақида тушунча бериш.

Тарбиявий мақсад

Фан орқали талабаларда ватанпарварлик хиссини тарбиялаш, ҳар бир одамнинг ишга қобилиятини ва жисмоний иш бажариш қобилиятини оширишда фаол иштирок этиш.

Маърузанинг вазифалари

1. Талабаларни чучук ва минерал сувларнинг шифобахш таъсири билан таништириш (таъсир этувчи омил, кўрсатма ва қарши кўрсатма).

2. Талабаларни балчиқнинг таъсир этувчи омил ва физиологик таъсир механизми, уларнинг генератив хусусияти, кўрсатма ва қарши кўрсатмалари билан таништириш.

3. Талабаларни парафин-озокеритнинг таъсир механизми, қўлланилиши билан таништириш.

4. Талабаларни санатор-курортга борувчиларни саралашга ўргатиш. Ўзбекистон курортлари ҳақида маълумот бериш.

Маърузада кўриладиган саволлар

1. Сув билан даволаш-гидротерапия. Бальнеотерапия таъсир омиллари. Чучук ва минерал сувларнинг шифобахш таъсир механизми. Душлар, ванналар. -25 минут

2. Пеллоидотерапия-таъсир механизми ва усуллари. -20 минут

3. Иссиқлик билан даволаш. Парафин, озокеритларнинг таъсир механизми. -20 минут

4. Курортлар. Санатор-курортга борувчиларни саралаш. Ўзбекистон курортлари. -25 минут

Сувнинг махсус усуллар ёрдамида даволаш, касалликнинг олдини олиш ва тиббий реабилитация мақсадида қўлланилишига сув билан даволаш дейилади. Сув билан даволашда қуйидаги асосий омиллар қўлланилади : чучук сув, минерал сув. Чучук сув суюқ, қаттиқ ва пар ҳолатида қўлланилади. Минерал сувлар газ ва сунъий аналог ҳолида қўлланилади. Чучук сув даволаш мақсадида тоза ҳолатда, шунингдек унга ҳар хил дорили ва бошқа моддаларни (хвойли экстракт, скипидар, горчица ва ҳ.з) қўшиш билан қўлланилади. Сувнинг организмга таъсири асосида ҳароратли, механик, кимёвий, радиацион қўзғалиш ётади. Сувнинг организмга таъсирини аниқловчи омил бўлиб физикавий ва кимёвий хусусиятлар ҳисобланади. Сув билан даволаш кўпгина сурункали касалликларни даволашда кенг қўлланилади, шунинг

учун унинг физиологик ва шифобахш таъсирини, техникаси ва усулларини ўрганиш зарур.

Сувнинг ҳароратли таъсири. Сувнинг физик хусусиятларидан иссиқлик сиғими, иссиқликни ўтказувчанлиги, иссиқликни сақлаб туриши катта аҳамиятга эга. Иссиқлик сиғими - бу жисмни 1 градусга қиздириш учун зарур бўлган иссиқлик миқдоридир. Иссиқлик ўтказувчанлик - бу жисмнинг бир қисмидан иссиқликни бошқа қисмига ўтказа олишидир. Иссиқликни сақлаб туриш хусусияти деганда иссиқликни ушлаб тура олиш тушунилади.

Одам организмнинг нечоғли таъсирланиши, қанчалик ва қандай реакция кўрсатиши асосан иссиқлик сиғими ва иссиқлик ўтказувчанлигига, яъни организмга бериладиган ёки ундан олинadиган иссиқлик миқдorigа боғлиқдир. Масалан : сувнинг иссиқлик сиғими юқори бўлади. У шифобахш балчиққа қараганда иссиқликни икки баравар кўпроқ юта олади ва уни анча тез ўтказа олади.

Ҳарорат таъсири тушадиган жой теридир. Бунга жавобан ҳар хил рефлекслар юзага келади. Қон томирларга таъсир этиб, қоннинг организмда тақсимланишига таъсир этади. Терига юқори ҳарорат таъсир қилганида томирлар кенгайиб унга қон келиши зўраяди, шунинг натижасида иссиқлик бериш, яъни иссиқлик чиқариш ҳам кўпаяди. Паст ҳарорат таъсирида тери совийди, томирлар торайиб боради, уларнинг қон билан тўлиши камаяди, бунда иссиқлик бериш ҳам камаяди.

Кимёвий терморегуляцияси асосан алмашинув жараёнларига боғлиқдир. Кимёвий терморегуляция деганда атрофдаги муҳит ҳарорати таъсири билан моддалар алмашинуви интенсивлигининг ўзгариши тушунилади. Ташқи муҳит ҳарорати кўтарилганда организмда иссиқлик ҳосил бўлиши камаяди. Кимёвий хусусиятларидан катта аҳамиятга эга бўлганлари бу минерал тузлар, газлар, органик бирикмалар, биологик актив моддаларнинг бўлишидир.

Ҳароратли таъсирда оғриқларнинг камайиши ва бутунлай тўхташини кузатишимиз мумкин (бунда теридаги рецепторлар блокадага учрайди ва МНСга патологик импульслар ўтишига тўсқинлик қилади).

Шундай қилиб, сув оғриқ қолдирувчи, спазмларни бартараф этувчи, яллиғланишга қарши таъсир этади.

Сув муолажалари умумий ва маҳаллий турларига бўлинади. Умумий муолажаларда сув бутун тана юзасига бир хил қўзғатувчи таъсир этади : умумий ванналар, циркуляр душ, намли ўраб қўйиш, сув қуйиш, ишқалаб артиш ва ҳ.з. Маҳаллий муолажаларга тааллуқли ҳисобланади ва бунда сув тананинг маълум бир чегараланган қисмига таъсир этади : оёқ, қўл ёки тос ванналари, юқorigа кўтарилиувчи душ, грелка, компресс ва ҳ.з.

Қўлланилаётган сувнинг ҳароратига қараб муолажалар фарқланади :

1.Совуқ	-	20 градус ва ундан паст	-	2 –5 минут
2.Салқин	-	21-33 градус	-	5 -10 минут
3.Индиферент	-	34-35 градус	-	15-20 минут
4.Илиқ	-	36-37 градус	-	10-20 минут
5.Иссиқ	-	38 градус ва ундан юқори	-	2 - 5 минут

Ҳар бир сув билан даволаш муолажада ҳароратни кучайтирувчи сув массасининг механик таъсири, унинг тана юзасидаги ҳаракати ва периферик рецепторларга газ пуфакчаларининг қўзғатувчи таъсири билан биргаликда бўлади. Ҳар хил сув муолажаларида механик қўзғатувчанлик ҳар хил бўлади. Душ (Шарко души – 2-4 атм.) ва чўмилишда кўпроқ, ванналарда камроқ (0,3-0,4 атм). Кимёвий қўзғатиш чучук сув қўлланилганда минимал бўлади, унга туз, гарчица, хвой экстракти, скипидар қўшиш билан уни кучайтириш мумкин, у тери рецепторларининг қўзғалишини оширади, уларнинг баъзи бирлари хид сезиш в кўриш анализаторларига таъсир кўрсатади. Табиий ва сунъий тайёрланган сувларда сақланидиган моддалар ванналарни қабул қилиш вақтида қисман организмга киради, томир ва ички органлар рецепторига таъсир этади. Бундан ташқари газ ҳолатидаги моддалар нафас йўллари орқали тушади. Сув муолажаларига организмнинг жавоб реакцияси муолажанинг фақат физик ва кимёвий хусусиятларига эмас, балки МНС ва бутун организмнинг дастлабки функционал ҳолатига ҳам боғлиқ бўлади.

Тартиби бўйича қуйидаги ванналар бўлади :

1. чучук сули;
2. минерал сувли, ишқорий сувли;
3. ароматик, хвойли, тузли-хвойли сувли;
4. газли, сероводордли, азотли, кислородли, маржонли, радонли
5. ичакни сув ости ювиш, сув остида гимнастика, сув ости душ массажи, вибрацион ванна;
6. дорили (горчицали, марганецли, крахмалли, йод-бромли).

Сув тушушининг шаклига қараб қуйидаги душлар фарқланади : чангсимон, ёмғирсимон, игнасимон, елпиғичсимон, циркуляр, шотланд, Шарко ва бошқалар.

Босим даражаси бўйича душлар қуйидагиларга, яъни ўрта (2 атмосферагача) ва юқори (3-4 атмосферагача) босимга бўлинади.

Ванналарни қабул қилиш вақтида, айниқса иссиқ ёки совуқ, беморларнинг ҳолатини кузатиб туриш зарур. Муолажа вақтида юрак томондан беҳушлик сезилса, юрак сатҳига совуқ компресс қўйилади. Баъзи вақтларда илиқ ва иссиқ ванналардан сўнг сув қуйиш ёки душ тавсия этилади. Сўнгра бемор 20-30 минут ётиши керак.

Иссиқлик билан даволаш

Иссиқлик билан даволашда шифобахш балчиқдан, парафин-озокеритдан фойдаланилади.

Даволаш мақсадида ил, торфли, сапропелли, сопкали балчиқлардан фойдаланилади. Балчиқларда 3 та асосий қисм фарқланади : кристал скилет, коллоид фракцияси ва балчиқ суюқлиги. Бу қисмлар турли балчиқларда ҳар хилдир. Кристал скилет эримайдиган майда бўлақлардан ташкил топган. Скелет бўлақларининг диаметри 0,25 мм дан катта бўлмаган балчиқ даволаш мақсади учун кенг қўлланиладиган бўлиб ҳисобланади. Агар бўлақлар диаметри катта бўлса, у балчиқнинг ифлосланганлигидан дарак беради. Ил балчиғининг ифлосланиш даражаси 10%гача рухсат этилади, торф

балчиғиники – 25%гача. Коллоид фракция скелетнинг алоҳида бўлақларини боғлаб туриб, улар орасидаги бўшлиқни тўлдириб туради. Коллоид фракция балчиқнинг пластиклигини ва адсорбцияловчи хусусиятини таъминлайди. Сувли – минерал эритма, балчиқнинг скелети ва коллоид фракцияни намлаб туради, балчиқ эритмаси деб аталади. Шифобахш балчиқлар ўзининг иссиқлик ва намлик ҳажми, кичик иссиқлик ўтказувчанлиги ва юқори адсорбцион хусусияти билан ажралиб туради, сув билан қўшилиб бир хил пластик эритма ҳосил қилади. Бу хусусият ҳар хил балчиқларда ҳар хил ва ил балчиқларида юқори бўлади. Балчиқларда биологик актив моддалар, витаминга ўхшаш моддалар, ферментлар, гармонлар, антибиотиклар, шунингдек холин, гистамин, бактериофаг, радиоактив моддалар сақланади.

Ил балчиғи – чўкма балчиқ, мазсимон, қора, водород сульфид ҳидига эга масса бўлиб, денгиз ва кўпгина кўлларда чўкинди жинслардан микроорганизмларнинг актив иштирокида ҳосил бўлади. Чўкма балчиқ ҳосил бўлиши жараёнида махсус бактериялар – балчиқ ҳосил қилувчилар иштирок этиб, булар водород сульфид ажратади. Водород сульфид темир тузлари билан бирикиб, темир сульфид ҳосил қилади. Темир сульфид борлиги туфайли балчиқнинг ранги қора ва пластик бўлади.

Сапропелл балчиғи – чириётган чўкма балчиқ чучук сувли очик ҳавзаларда тупроқ ва қум заррачалари, тупроқдаги чиринди моддалардан, бактериялар ва ферментлар иштирокида ҳосил бўлади. Сапропеллда суюқ ва қаттиқ углеводородлар, мураккаб эфирлар, органик кислоталар, спиртлар ва смолалардан иборат моддалар бор.

Торф балчиғи – ботқоқликларда ўсимликлар, организмнинг узок вақтгача кислородсиз чириши натижасида ҳосил бўлади. Мана шундай маҳсулотларнинг минераллашган сув таъсирида аралашидан торф массаси ҳосил бўлади, у аста секин ботқоқлик тагига чўкиб, зичлаша боради. Торф таркибида ўсимлик моддалари қолдиқлари, смолали моддалар, филтупроқ, натрий хлорид, темир тузлари, водород сульфид, коллоид органик моддалар ва бошқалар бўлади. Торф ҳамирсимон консистенцияли масса, қуриганда майдаланиб кетади. Даволаш учун ишлатиладиган торфни қўлга олиб сиқилганда, у пластик масса каби бармоқлар орасидан осонгина сиқилиб чиқади ва қўлга юқади.

Сопка балчиғининг асосини лой ташкил этади. Унинг суюқ қисмида минерал тузлар ва органик моддалар бўлади. Бу турдаги балчиқ газ – нефтли ерларда углеводород газлар таъсирида ҳосил бўлади.

Шифобахш балчиқлар организмга ҳароратли, механик ва кимёвий таъсир кўрсатади. Балчиқнинг физик хоссалари, балчиқ билан даволаш вақтида бирмунча юқори ҳароратдан фойдаланишга имкон беради. Иситилган балчиқнинг баданга суритилган юпқа қавати тезда совиб қолади, бу иссиқликнинг бир қисми терига берилиши сабабли ҳосил бўлади. Бу иссиқлик аста секин берилганлиги сабабли, балчиқ секин совийди. Шунинг учун балчиқ организмга узок вақт ўз иссиғини йўқотмай таъсир кўрсатади.

Механик таъсир балчиқ массасининг босими ва бадан ҳамда балчиқ зарралари ўртасидаги ишқалниш натижасида юз беради.

Кимёвий таъсир (ил балчиғида таъсир якқол кўринади) балчикдан организмга тери орқали ўтадиган турли кимёвий моддалар (газсимон, учувчан моддалар, ферментлар, биологик актив моддалар ва бошқлар) таъсирига боғлиқ. Балчиқлар таъсирида асаб ва юрак-қон томир системаларида, қон таркибида, моддалар алмашинуви жараёнларида ўзгаришлар юз беради, пульс тезлашади, муолажа бошида нафас ҳам тезлашади, қон айланиши яхшиланади. Даволашнинг бошида ЭЧТ кўтарилиши мумкин, модда алмашинув жараёни кучаяди. Иситилган балчиқ теридаги рецепторларга таъсир қилиши натижасида бош мия пўстлоғида тормозланиш жараёнлари кучаяди. Балчиқ билан даволаш муолажаси вақтида, айниқса, муолажадан сўнг беморларни уйку босиши бунинг далилидир. Организмда балчиқ таъсирида пайдо бўладиган ўзгаришлар умумий ва маҳаллий реакция сифатида юз беради. Умумий реакцияда тана ҳароратининг бир мунча кўтарилиши, ЭЧТнинг тезлашиши кузатилади, маҳаллий – тўқималар шишиши (отёк) ва гиперемиянинг кучайиши кузатилади.

Шифобахш балчиқ ёғоч яшиқларда, бетон ҳовузларда сақланиши лозим. Ил балчиғининг қуриб қолмаслиги учун унга 5% ош тузининг эритмаси кўшилади. Ишлатилган балчиқни регенерациялаш (йўқотган хоссаларини тиклаш) учун унга ош тузининг 5% эритмаси ва бир мунча янги балчиқ кўшиш керак, балчиқни 3-5 ойдан сўнг қайтадан ишлатса бўлади. Балчиқлар асосан сув ҳаммомида иситилади. Жароҳат, йирингли яраларни даволашда, тўғри ичак ва қин тампонлари учун ишлатилган балчиқлардан қайта фойдаланилмайди. Балчиқ албатта бактериологик текширувдан ўтказилиши зарур, агар патоген микроорганизмлар топилса, балчиқ даволаш мақсадида қўлланилиши мумкин эмас.

Балчиқ аппликацияси умумий ва маҳаллий бўлади. Курортларда асосан умумий балчиқ аппликацияси қўлланилади. Умумий аппликация учун 40-42 градус ҳароратли, маҳаллий учун 42-44 градус ҳароратли балчиқ қўлланилади.

Балчиқлар қуйидги кўринишларда қўлланилади : балчиқли ванналар (37 градус ҳароратда), балчиқ аппликацияси (“қўлқоп”, “наски”, “ёқа”, “этик”, “трусси”), жигар ва ошқозон соҳасининг аппликацияси (38-40 градус ҳароратда), ректал ва вагинал тампонлар (40-42 градус ҳароратда), компресслар, балчиқли электрофорез, пеллоидиннинг мушак ичига инъекцияси. Муолажа тамом бўлгач, балчиқ бадандан олиниб, бемор ҳарорати 36-37 градусли ёмғирсимон душ остида ювинади, сўнгра 30-40 минут давомида дам олади.

Парафин-озокерит билан даволаш

Нефтни сублимация қилиб олинадиган парафин юқори молекулали углеводлар аралашмасидан иборатдир. Парафин ўзининг физик хусусиятлари – иссиқликни кам ўтказиш, иссиқлик сиғимининг катталиги, қўйилган жойдаги тўқималарга босим билан таъсир кўрсатиши туфайли даволашда кенг қўлланилади. Тиббиётда зичлиги 0,9 ва эриш ҳарорати 45-52 градус бўлган оқ парафин ишлатилади. Парафин қайта ишлатилганда, унга ҳар сафар 20-25 % янгиси кўшилиб турилади. Бир парафиндан 5-7 мартадан ортиқ фойдала-

нилмайди. Жароҳатга ёки шиллик пардага қўйилган парафин қайта ишлатилмайди.

Озокерит – тоғ мўми. У зич мўсимон масса бўлиб, асосан церезин, парафин, минерал ёғлар ва смолалардан иборат. Таркибида смола кўп бўлган озокерит қора рангда бўлади. Таркибидан сув, ишқор ва кислоталар бутунлай чиқариб ташланган “тиббий озокерит” ёки стандарт озокерит даволашда кенг қўлланилади. Озокерит 32-55 градусда суюлади. Озокеритнинг даволовчи таъсири унинг физик ва кимёвий хусусиятларига асосланган. Унинг иссиқлик сиғими катта бўлиб, иссиқликни жуда ёмон ўтказди. Бундан ташқари озокеритда иссиқлик жуда узок вақт сақланади. Унинг афзаллиги шундаки, иссиқликни организмга ил ва торф балчиқларига қараганда секин ва узок вақт ўтказди. Физик хусусиятлари, тайёрлаш техникаси ва қўлланиш усули бўйича парафинга яқин туради. Озокерит биологик актив моддаларни ўзида сақлаши билан терапевтик фаолияти бўйича парафиндан устун туради. Иссиқлик билан даволашда кўпинча парафин ва озокерит аралашмасидан, 1:1 нисбатда фойдаланилади. Парафин ва озокеритнинг асосий, зарурий хусусиятлари бўлиб иссиқлик кенгайиши ҳисобланади, яъни қиздирилганда ҳажмининг ўзгариши. Парафин суюқ ҳолатдан қаттиқ ҳолатга ўтганида кичиклашади. Бу билан парафин ва озокеритнинг компрессион таъсири юзага келади, шунинг учун қайта қўлланилганда 10-15 % янги аралашма қўшилади. Парафин-озокеритнинг қўлланиш усуллари қуйидагилар : қатлам-қатлам, парафин-ванночка, сальфетка-аппликация, кювет-аппликация. Вагинал ва ректал тампонлар кўпинча 55-65 градус ҳароратли озокерит билан қўлланилади. Маҳаллий қўлланилганда унинг давомийлик эффекти шиши йўқотиш, оғриқни камайтириш ва яллиғланишга қарши таъсир кўрсатишдан иборатдир. Унинг таъсирида қон ва лимфа айланиши яхшиланади, тўқималарда алмашинув кучаяди. Кенг қўлланилади : бўғимлар ва мушакларнинг касалликларида, лат ейиш, секин битаётган жароҳатлар, чандиқлар, невралгиялар, невритлар ва бошқалар.

Курортология – тиббий илмий фан бўлиб, тиббий физик омилларнинг даволаш хусусиятларини, уларнинг одам организмга таъсирини, курортларда ва курортлардан ташқари муассасаларда уларни даволаш ва касалликнинг олдини олиш мақсадида қўлланилиш имкониятини ўрганади, санатория-курортларда даволаш учун тўғри келадиган ва тўғри келмайдиган кўрсатмаларни ишлаб чиқаради. Бундан ташқари, курортология вазифаларига курорт ресурсларини топиш, аҳолининг санатория-курортларда даволаниш эҳтиёжларини ўрганиш, курорт қурилишининг принцип ва нормативларини ўрганиш, курорт ресурсларини санитария муҳофаза қилиш саволлари киради.

Курорт – табиий даволаш омилларига, минерал манбаларига, шифобахш балчиқ қатламларига, мақбул иқлимга, шунингдек беморларнинг даволаниши ва дам олиши учун мўлжалланган бальнеотехник, гидротехник иншоотларига, санаторияларига эга бўлган жойдир.

Курортлар асосий табиий шифобахш омиллар характери бўйича бир нечта типларга бўлинади : бальнеологик, балчиқли ва иқлими. Курортларнинг кўпчилиги ўзида иккита, учта шифобахш омилларини сақлайди ва

бальнео-балчикли, бальнео-иқлимли, бальнео-иқлимли-балчикли бўлиб ҳисобланади.

Бальнеологик курортларнинг асосий шифобахш омиллари минерал сувлар ҳисобланади, ҳозирги вақтда 9 та бальнеологик гуруҳ минерал сувлари аниқланган, яъни 1-гуруҳ минерал сувлари, таъсири ион таркиби ва минерализация билан аниқланади; 2-гуруҳ ангидридли сувлар; 3-гуруҳ водород сульфидли сувлар; 4-гуруҳ темирли сувлар; 5-гуруҳ бромли, йодли, бромйодли сувлар; 6-гуруҳ кремнили ҳароратли сулар; 7-гуруҳ мишьяк сақловчи сувлар; 8-гуруҳ родонли сувлар; 9-гуруҳ бор сақловчи сувлар, одам терисининг юза қисми учун ва ичиш учун қўлланилади.

Балчикли курортларда даволаш мақсадида сульфидли ил балчиғи, сапропел, торфли, сопочкали балчиқ турлари қўлланилади.

Иқлимли курортларда асосий шифобахш омил – иқлимнинг хоссаси бўлиб, курортларнинг географик жойлашишига, денгиз сатҳидан баландлиги, ўсимликлар турларига, сув ҳавзаларининг борлигига асослангандир.

Санатория-курортда беморларни даволаш босқичларидан бири бўлиб, олдинги ва кейинги касалликни даволаш-олдини олиш чоралари билан боғлиқ бўлиши керак. Даволашнинг яхши натижаси асосан беморларни курорт ва санаторияга тўғри танлаб олиш билан аниқланади. Бемор санаторияга санатория-курорт картасисиз қабул қилинмайди, чунки унда даволовчи шифокорнинг касаллик даражаси ва босқичларини ҳисобга олиб берган тиббий тавсияномаси, беморнинг умумий аҳволи, асосий касалликка йўлдош касалликлар, санаторияга юборишдан олдин текширишлар ва шифохона ёки поликлиникада даволанган натижалари ёритилган бўлади.

Беморни санаторияга юборишнинг қуйидаги тартиби қабул қилинган : шифокорнинг санатор-курорт билан даволаниш тавсияномасини, курорт (санатория) типини, даволаш (санаторияда, амбулаторияда) турини ва йилнинг қайси вақтида даволашни ўз ичига олган маълумотномани (тасдиқланган шакл бўйича) бемор қўлига берилади. Берилган маълумотнома санатор-курорт картасининг ўрнига ўта олмайди ва беморни санаторияда даволаниш учун қабул қилиш ҳуқуқини бермайди. У фақат йўлланма олиш жойига тавсия қилиш учун берилади. Йўлланмани олиб даволовчи шифокор қабулига келади, ўз навбатида шифокор йўлланма ва тиббий тавсияноманинг бири-бирига тўғри келишини текшириб, шундан сўнг санатория-курорт картасини тўлдиради ва беморга беради. Маълумотнома ва санатор-курорт картаси ўз таъсир кучини 2 ойгача сақлайди. Сил билан касал беморлар учун тартиб қуйидагича, яъни уларни санатория-курортда даволанишга ноҳия (шаҳар) силга қарши диспансерлари юборади.

Санатория-курортга даволаниш учун юборишда нафақат беморнинг ҳолатини баҳолаш; балки беморни санатор-курортда даволанишга юбориш учун умумий қабул қилинган кўрсатма ва қарши кўрсатмалар ҳам эътиборга олинади.

Беморларни (катталар ва ўсмирлар) курортга юборишга умумий қарши кўрсатмалар :

-ўткир босқичдаги ҳамма касалликлар, авж олиш босқичидаги сурункали касалликлар ва ўткир йирингли жараёнлар билан асоратланган касалликлар;

-ўткир юқумли касалликнинг яққаланиш (изоляция) вақти тугагунча;

-ўткир ёки юқумли шаклдаги ҳамма таносил касалликлар;

-руҳий касалликлар.Гиёҳвандликнинг ҳамма шакллари ва сурункали алкоголизм, тутқанок;

-ўткир ва авж олиш босқичидаги қоннинг ҳамма касалликлари;

-келиб чиқиши ҳар хил бўлган кахексия;

-ҳавфли ўсмалар (радикал даволанган, яъни жарроҳлик, кимётерапия, нурланиш, комбинацияланган усуллар билан даволанган беморлар). Умумий ҳолати қониқарли бўлган ҳавфли ўсма билан касал беморлар фақат маҳаллий санаторияга даволаниш учун юборилади;

-қуйидагиларни талаб қилувчи ҳамма касалликлар ва ҳолатлар:

а) касалхонада даволанишни;

б) жарроҳликнинг аралашувини;

в) мустақил ҳаракат ва ўзига хизмат қила олмайдиганлар.

-ҳар хил ерда жойлашган эхинококк;

-тез-тез қайталанадиган ёки кўп миқдорда қон кетиш;

-бальнеологик ва балчиқли курортларга ҳомиладорликнинг ҳамма ойларида юбориш ман этилади, иқлимли курортларга эса ҳомиладорликнинг 26-ҳафтасидан бошлаб юбориш ман этилади; текис ерларда яшовчиларни денгиз сатҳидан 1000 метр баландликдан юқори жойлашган тоғли курортларга юбориш мумкин эмас;

-актив босқичдаги силнинг ҳамма шакллари – силга мослашмаган ҳамма санаториялар;

-бальнеологик, балчиқ ва тоғли курортларга юрак-қон томир етишмаслигининг I-даражасидан юқорисидаги ҳамма касалликлар, маҳаллий санаторияларга – II-даражадан юқори даражадаги беморлар.

Умумий қарши кўрсатмалар билан бир қаторда беморларни санатория-курортда даволаниш учун юборишда махсус қарши кўрсатмалар ҳам эътиборга олинади.

Ўзбекистон курортлари

Ўзбекистон Республикасининг географик жойлашиши ҳақида қичқача маълумот. Ўзбекистон Республикаси Ўрта Осиё марказида Сирдарё ва Амударё оралиғида жойлашган бўлиб, 447,4 минг километр квадрат майдонни эгаллайди. Ўзбекистон шимолдан 925 кмга, ғарбдан шарққа эса 1400 км гача чўзилгандир. Майдоннинг тахминан 4/5 қисми (80 %) текисликдан иборат, шу қаторда Турон пастлиги ҳам, фақат узоқ шарққа Тянь-Шань ва Гиссаро-Олой (баландлиги 4000 метргача ва ундан юқори) системаларига тааллуқли тоғлар қад кўтара бошлайди. Текислик қисмида Устюрт платоси ва Амудрё дельта ажралиб туради, марказий қисмида қумли Қизилқум чўли жойлашган. Иқлимли кескин континентал қуруқ.

Ўзбекистоннинг табиий курорт ресурсларини асосан таркиби ва даволаш хусусиятлари ҳар хил бўлган минерал сувларнинг топилган жойлари ташкил этади.

Иқлимли курортлар. Республикада биринчи бўлиб тоғ иқлимли Шоҳимардон курорти 1934 йилда очилган бўлиб, Фарғонадан 52 км нарида, денгиз сатҳидан 1540-1570 метр баландликда жойлашган. Курорт сил касаллиги билан хасталанган беморларни даволаш учун мўлжалланган. Комплекс даволашга аэрогелиотерапия, йилнинг қиш фаслида – ультрабинафша нурланиш, бактерияларга қарши терапия, пархез ва шифобахш жисмоний тарбиялари киради. “Ҳамза-Ҳакимзода” ва “Кўк-қўл” номли иккита санаторияга эга.

Кўрсатмалар – силнинг актив шакли, кўкрак қафасидаги лимфа тугунларининг тумори ва инфильтратли сил, инфильтрация ва емирилиш босқичидаги ўпканинг инфильтратив ва диссеминланган сили, ўчоғли сил, бир ёки икки ёклама ўпка сили бўйича жарроҳлик ёрдами кўрсатилган беморлар (қийин нафас олиши ва тахикардия яққол бўлмаган ҳолатда), тана ҳарорати юқори бўлмаган, сусайиш босқичидаги сил плевритлари, лимфа тугунлари сили.

Қарши кўрсатмалар – умумий қарши кўрсатмалар, казеозли зотилжам, инфильтратив-пневматик силнинг тарқалган шакли, суб- ва декомпенсация босқичидаги фиброз-кавернозли сил, циррозли сил, тез-тез қайталаниладиган конкусишга моил сил жараёни.

Тоғ иқлимли Оқ тош курорти – Тошкент вилояти, Бўстонлик туманида 1500 га дан ортиқ майдонни эгаллаб, денгиз сатҳидан 1140 метр баландликда жойлашган. Оқ тош санаторияси нафас олиш органларининг специфик бўлмаган касалликлари билан касал беморларга мўлжалланган бўлиб, йилнинг маълум фаслида фаолият кўрсатади (15 майдан 15 октябргача). Даволаш комплексида аэрогелиотерапия, шифобахш жисмоний тарбия, пархез, физиотерапия муолажалари киради.

Кўрсатмалар – сурункали трахеит, зотилжам, бронхитлар, плевро-пневмония, куруқ ва фиброз-серозли плевритлардан сўнг қоладиган асоратлар, пневмосклероз, I-II даражалардан юқори бўлмаган қон айланишининг бузилиши, ўпка эмфиземаси, тез-тез қайтарилмайдиган ва оғир кечмайдиган бронхиал астма хуружи.

Бальнеологик ва бальнеоичимлик курортлар

Чортоқ курорти – Фарғона водийсининг Чотқол тизмасининг жанубида, денгиз сатҳидан 623 метр баландликда, Намангандан 30 км нарида жойлашган. Курортнинг асосий шифобахш омилларидан ичишга мўлжалланган йод-бромли, хлорид-натрий-кальцийли юқори минерализацияланган юқори ҳароратли минерал сув, хлорид-сульфат-натрийли кам минераллашган сувлар ва иқлим ҳисобланади.

Кўрсатма – таянч-ҳаракат аппаратининг касалликлари, яъни келиб чиқиши бўйича силга боғлиқ бўлмаган артритлар ва полиартритлар, деформацияланувчи остеоартроз, остеохондроз, остеохондропатия, спондилоартроз, миозитлар, сановитлар, бурситлар; асаб системасининг касалликлари, яъни периферик асаб касалликлари, МНСнинг функционал касалликлари,

периферик асаб системаси жароҳатининг асорати, ҳазм системаси органи касалликлари, тери касалликлари – сурункали босқичли псориаз, чекланган ва тарқалган нейродермит (экссудатив шаклдагисидан ташқари), сурункали экзема, себоррея экземаси, қизил ясси лишай, енгил даражадаги қичима, аёллар жинсий органларининг сурункали яллиғланиш касалликлари, қон айланиши етишмаслигининг I-даражасидан юқори бўлмаган юрак-қон томир системасининг касалликлари.

“Чимён” курорти – Фарғона вилояти, Водил ноҳиясининг Олой тизмасининг тоғ ёнбағрида, денгиз сатҳидан 700 метр баландликда жойлашган. Асосий шифобахш омил бўлиб субтерминал, ўзида юқори миқдорда сероводород тузини сақлаган кам минераллашган водород сульфид суви ҳисобланади. У ванналар, ингаляция мақсадида қўлланилади.

Кўрсатма – таянч-ҳаракат аппарати, периферик асаб системаси, юрак-қон томир системаси, аёллар жинсий органлари, тери касалликлари.

“Тошкент минерал сувлари” курорти – Тошкент яқинида, денгиз сатҳидан 420-450 метр баландликда жойлашган. Асосий шифобахш омил бўлиб кам миқдорда минераллашган, ишқорий, гидрокарбонат-натрийли, юқори ҳароратли сув ҳисобланади. Тошкент минерал суви ичиш, ошқозон ва ичакни ювиш ва суғориш, трансдуоденал ювиш мақсадида қўлланилади. Ҳазм қилиш органларининг касалликларини, сийдик-таносил системаси баъзи касалликларини (пиелонефрит, цистит) даволашда юқори яхши натижалар беради.

Жайронхона курорти – Сурхондарё вилояти, Сурхондарё соҳилида Термиздан 22 км нарида, денгиз сатҳидан 360 метр баландликда жойлашган. Асосий шифобахш омил бўлиб водород-сульфидли, бромли, кремнийли, хлорид-натрий-кальцийли юқори ҳароратли сув ҳисобланади. Кўрсатмалар Чимён курорти учун кўрсатмаларига ўхшаш.

Уч-қизил курорти – бальнеологик курорт бўлиб, Сурхондарё вилояти, Термиз ноҳияси, Термиз шаҳридан 16 км нарида, Уч-қизил сув омбори соҳилида жойлашган. Асосий шифобахш омил ҳароратли (33-40 градусли) минераллашган сульфидли-хлорид-натрийли сув. Кўрсатмалар Чимён курорти учун кўрсатмаларига ўхшаш.

“Нагорная” курорти – бальнеологик курорт бўлиб, Самарқанддан 650 км нарида, Катта қўрғон ноҳиясида жойлашган. Асосий табиий шифобахш омил – 2 хил турдаги минерал сувлар. Минераллашган хлорид-сульфат-натрийли юқори ҳароратли (45 градус) сув, овқатни ҳазм қилиш органлари касалликларида ичиб даволаш мақсадида қўлланилади. Минераллашган родонли хлорид-сульфат-натрийли ҳароратли (37-43 градус) сув, юрак-қон томир, асаб системаси, таянч-ҳаракат аппарати касалликларида ванна усулида қўлланилади.

Қизил-Тепа курорти - бальнеологик ичимли курорт бўлиб, Фарғона вилоятида Олтиариқ ноҳиясида, Фарғонадан 40 км нарида жойлашган. Асосий шифобахш омил – минераллашган хлорид-сульфат-гидрокарбонат-натрийли сув, ҳарорати 42 градус.

Кўрсатма– овқат ҳазм органлари, таянч-ҳаракат аппарати касалликлари.

Жанубий Олмалиқ курорти – бальнеологик курорт бўлиб, Андижон вилоятининг Жалол қудуқ ноҳиясида, Андижондан 25 км нарида жойлашган. Асосий шифобахш омили – минераллашган хлорид-натрийли ҳароратли сув.

Кўрсатма – периферик асаб системаси, таянч-ҳарорат аппарати, гинекологик, тери касалликлари.

Мохи-Хоса санаторияси – иқлимий бальнеологик курорт бўлиб, Бухоро чегарсида жойлашган. Иқлим шароити буйрак касалликларини даволаш учун қулай ҳисобланади. Иқлим терапия билан бир қаторда минераллашган сульфат-хлорид-натрийли ҳароратли 45 градусли сув ҳам қўлланилади.

Кўрсатма – буйрак касалликлари май ойдан октябр ойигача асаб системаси, таянч-ҳаракат органлари касалликлари.

Маҳаллий санаториялар

“Яланғоч” санаторияси – Тошкент вилоятининг Орженекидзе ноҳиясида жойлашган бўлиб, силнинг актив шаклидаги беморлар учун мўлжалланган.

“Турон” санаторияси – асаб ва юрак-қон томир касалликлари билан касал беморлар учун мўлжалланган. Комплекс даволашга иқлим терапия сунъий, углекислотали ва радонли ванналар, балчиқ ва парафин билан даволаш киради. Миокард инфарктини ўтказган беморларни реабилитация (тиклаш) қилишга иқтисослашган санатория бўлиб ҳисобланади.

“Чинобод” санаторияси – Тошкентда жойлашган бальнеологик санаториядир. Асосий шифобахш омили – минераллашган хлорид-гидрокарбонат натрийли, 51 градус ҳароратли сув, шунингдек Жиззах вилояти Балиқли қўлидан олиб келинадиган даволаш хусусиятига эга бўлган балчиқлар ҳам қўлланилади.

Кўрсатма – овқат ҳазм қилиш, таянч ҳаракат аппарати, асаб системаси касалликлари.

“Умид гулшани (8 март)” санаторияси – Тошкентда жойлашган бўлиб, гинекологик касалликларни даволашга мўлжалланган. Комплекс даволаш тадбирларига қўлланиладиган физик омиллардан ташқари балчиқ, парафин ва озокерит билан даволаш ҳам киради.

“Ботаника” санаторияси – Тошкентдан 30 км нарида жойлашган бўлиб, юрак-қон томир ва асаб системаси касалликларини даволаш учун мўлжаллангандир. Асосий даволаш омили – хлорид-гидрокарбонат-натрийли ҳароратли (37 градус) минерал сув, балчиқ билан даволаш, иқлим билан даволаш.

Хулоса

Маърузада табиий омиллар билан даволаш ҳақида маълумот берилди. Гидротерапиянинг таъсир механизми ва унинг бальнеотерапиядан фарқи, бошқа муолажалардан афзаллиги келтирилди. Иссиқлик билан даволаш ва усуллари, аҳамияти ҳақида тушунча берилди. Санатор-курортга борувчиларни саралаш асоси ва Ўзбекистондаги санатория-курортлар ҳақида тушунча берилди.

Тингловчилар билан ўзаро алоқани ўрнатиш учун саволлар

1. Гидротерапия ва бальнеотерапия нимаси билан фарқланади?
2. Душ, ванналарнинг шифобахш таъсир механизми қандай?
3. Гастритда минерал сувнинг қўлланилиш усули қандай? Қўллашда нимага эътиборни қаратиш керак?
4. Балчикнинг физиологик таъсири ҳақида нимани биласиз?
5. Парафин-озокеритнинг қўлланилиш усуллари.
6. Иқлимли курортларнинг турлари.
7. Курортларнинг турлари.

Қўлланилган адабиётлар

1. К.Ю.Юлдашев, Ю.А.Куликов Физиотерапия. Т., 1994 г.
2. Справочник по физиотерапии. Под ред. В.Г.Ясногородского М., Медицина, 1992 г.
3. И.В.Оранский, Д.С.Ильхамджанова Краткий справочник по физиотерапии. Т, 1992 г.
4. С.Н.Бабааджанов Справочник физиотерапевта. Ташкент, 1999 г.
5. В.Т.Слефференко Водотеплолечение М., Медицина, 1986 г.
6. Справочник по санаторно-курортному отбору Под ред. В.М.Боголюбова, 1986 г.
7. Маъруза матнлари ва ўқув услубий қўлланмалар.