ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

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

МАЪРУЗА № 4

ТАБИИЙ ФИЗИК ФАКТОРЛАР.

Ташкент 2006

ТАБИИЙ ФИЗИК ФАКТОРЛАР.

РЕЖА

1. Иссиклик билан даволаш
2. Иссикликнинг физиологик таъсири
3. Сув билан даволаш

А) табиий минерал сувлар

Б) чучук сувлар

4. Сув муолажалари турлари
5. Куллаш методикаси

СУВ ВА ИССИКЛИК БИЛАН ДАВОЛАШ

Иссиклинк билан таъсир курсатадигай шифобахш омиллар жумласигага: сув, шифобакш балчиклар, п лойдсимон модаллар гил, кум, парафин, озоерит киради.

Буларнинг хаммаси организимга температурага, механик ва химияввий таъсиротлар тарикасида кор килади, шу билан бирга таъсирининг нечогли зур булиши кулланиладиган, табий мухитларнинг физик ва химиявий хусусниятларига боглик булади.

Юкорида курсатиб утилган мухитларнинг физик хусусиятлари жумласига асосан уларнинг иссиклик сигимы утказувчанлик ва иссикликни секлаб туриш хусусияти киради.

Иссиклик сигими - жисмий 1^0С га киздириш учун зарур булга иссиклик микдоридир; иссиклик утказувчанлик - жисмининг бир кисмидан иссикликни бошка кисмига утказа олишидир; иссикликни саклаб туриш хусусияти деганда иссикликни ушлаб тура олиш тушунилади. Исиклик билан даво килинадигай турли мухитларда мана шу физик хусиятлар хар хил булади (6-жадвал).

Юкорида курсатиб утилган мухитларнинг химиявий хусусиятлари уларнинг таркибида буладиган минерал тузлар, органик ва газсимон моддаларга богликдир.

Одам организимининг нечогли асирланиши, канчалик ва кандай реакция курсатиши асосан иссиклик сигими ва иссиклик утказувчанликка, яъни организмга бериладиган ёки ундан олинадиган иссиклик микдорига богликдир чунончи, сувнинг иссиклик сигими юкори булади. У шифобахш балчикка караганда иссикликни икки баравар купрок юта олади ва уни анча тез утказа олади (бера олади). Парафийнинг иссиклик утказувчанлиги паст: 53-55°С температурада у та-нада киёсан секинлик билан таркалиб борадиган иссиклик хиссини келтириб чикаради.

6- жадвал

Турли таббий мухитларнинг иссиклик сигими, иссиклик утвазувчанлиги ва иссиклик саклаб туриш хусусаяти

Тиббий мухит	Иссиклик сигими кал	Иссиклик утказувчанлик коэффициенти	Иссиклик саклаш хусусияти, с
1-15 С температурада сув	1	0,00148	-
Балчик	0,50 – 0,80	0,0018	450
Торф	0,80	0,0011	850
Гил	0,55	0,0018	380
Парафин	0,77	0,0006	1190
Озокерит	0,80	0,0004	1875

Иссиклик билан даво килиш мухитларидан фойланиганца механик омил (босим, ишкаланиш ва бошкалар) каттагина роль уйнайди. Чучук сув ваннасида 40- 50 ом келадиганган сув устуни баландлиги 1/5 босим курсатадики, бунинг узи хам нафас кон айланиш холатига таъсир курсатиши мумкин.

Балчик, парафин сингари мухитлардан тушадиган босим тукималарнинг контакт йули билан бирмунча кучуррок кизишига ёрдам беради, чунки босил колган капиллярларидаги кон иссикликни камрок олиб кетади.

Босим ва температуранинг бирга кушилиб таъсир курсатишидаи кенг фойдаланила, масалан тизиллатиб отадиган душ (Шаркс души) даги сув босими 2 ат ва бундан кура купрок ошириб, муслажа таъсирини хам анчагина узгартириш мумкин.

Купинча механик таъсир паст температура билан бирга кушиб кулланилади, шу йул муслажанинг охирги натижаси анчагина узгартирилади рилади, Масалан, тизиллатиб отадиган душда сув температураси паст булишига карамай, теридаги периферик томирлар жуда тез кенгайишга бошлайди ва сув окимининг босими нечонгли юкори булса, у ходиса шунча кескин ифодаланган булади.

Иссиклик билан даво килиш мухитларидан химиявий таъсирот бериш максадида хам фойдаланилади. Юкорида айтиб утилганидек, бундай таъсир уша мухитларнинг таркибида буладаган минерал тузлар ва газсимон моддаларга богликдир. Масалан, балчик одам организмига шундай таъсир курсатади. Баъзи газлар, учувчан моддалар ва нон холатидаги тузлар ванна кабул килиш вактида минерал сувдан организимга утади

ИССИКЛИК БИЛАН ДАВО КИЛИШ УЧУН ИШЛАТИЛАДИГАН МУХИТЛАРНИНГ ФИЗИОЛОГИК ТАЪСИРИ

Температура таъсиротлари тушадиган аоссий жой – теридир. Тернинг таъсирланишига жавобан хар хил рефлекслар руй беради. И.И. Павлов ва шогирдлари бадан терисига кучсиз иссиклик билан таъсир

курсатилганида бош мия пустлогида ссонлик билан тормозланиш пайдо килиш мумкинлиги анйклашган. Иссик ваннадан кейин ёки хатто баданиннинг бирор жойига иссик варса куйилганидан кейин одамни мудрок босиши маълум. Температура таьсироти уша таъсирот тушган жойга кор килиш билан чекланиб колмасдан, балки бутун организмга таркалади (таркалган рефлекс) .

Температура таъсиротлари огрикларнинг камайишига ва хатто босилиб колишига ёрдам беради. Чунончи, тери, масалан хлоретил билан жуда каттик музлатилганда махаллий анестезия боашланиб, кичикрок хируртии операцияларни огриксиз утказиш учун имкон беради. Температура таъсиротлари теридаги тегишли рецептерларни гуё блокдаб куяди ва марказий нерв системасига патологик импульслар утишига тускинлик килади.

Температура таъсиротларини кулланиб, кон тамирларни йулини рефлекгор йул билан узгартириш ва, демак, коннинг организмда таксимланишига таъсир курсатиш мумкин. Чунончи, сёкка иссик ёки совук ванралар килинганида бош мия томирлари буйича рефлектор йул билан реакция курсатади.

Корин нерви билан иннервацияланадиган корин бушлиги органлари томирларнинг температура таъсиротларига курсадиган реакциялари тери томирлари реакциясининг аксича билади; тери томирлари компенсатор равишда торояди ва, аскинча, тери томирларнинг кенгайишига олиб келади. Буйрак томирларн бундан истиснодир, бу томирлар тери томирлари билан бир хилда реакция курсатади.

Температура таъсиротларидан тугри фойдаланиш учун тери температураси ва рангини хисобга олиш керак.

Соглом одамлар терисининг температураси бир хил булмайди. Битта одам танасиннг турли кисмларда хам тери температураси хар хил булади ва ташкил таъсиротларга караб анчагина узгариб туриши мумкин. Соглом одам кукрагининг терисидаги температура одатда 34.4 - 34.8°C булса, болдир ва

оёк панжалари совуганда буларнинг температураси 20°С гача ва бундан кура пастрокка тушиши мумкин.

Бадан турли кисмлари терисининг температурасида шуйдай фарк, булиши бутун бадан юзисидаги тери томирларида бир хилда реакция юзага келтиришга имкон бермайди (масалан, одам иссик ваннада 10-20 минут ётганида) , шу муносабат билан сув муолажалари кулланилганида таъсири кунгилдагидек булмаслиги мумкин. Бордию, оёкларни олдин иссик сувли тосга солиб, тери температураси бараварлаштириб олиниб, шундан кейин ванна кабул килинса, у вактда теридаги томирлар реакция кунгилдагича булиб утади. Тери температурасида карама карши уларак, ички органларнинг температураси нисбатан доимий булади (37°С атрофида). Кон айланиб туриши туфайли организмнинг ичкарисидан температураси бирмунча пастр буладиган терига иссиклик келиб туради.

Тана температурасини доимо бир хил саклаб туриш учун эволюция процессида одамда иссикликни идора этиб борадиган бир канча мурракаб мослаштирувчи механизмлар пайдо булган. Иссикликнинг физик ва химиявий йул билан идора этилиши, яъни физик ва химиявий терморегуляция тафовут килинади.

ФИЗИК ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ. Тери томирларнинг кон билан тулишуви катта ахамиятга эса. Терига юксак темпаратура таъсир килганида томирларни кенгайиб, унга кон келиши зураяди, шунинг натижасида иссиклик бериш, яъни иссиклик чикариш хам купаяди. Паст температура таъсирида тери совийди, теридаги томирлар торайиб колади, уларнинг кон билан тулишуви хам камаяди; бунда иссиклик бериш хам камаяди

ХИМИЯВИЙ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ. Иссиклик алмашинуви асосан алмашинув процессига богликдир. Химиявий терморегуляция дейилганада атрофдаги мухит температураси таьсири билан моддалар алмашинувчи интенсивлигининг узгариш тушунилади Совук моддалар алмашинувини качайтиради. Ташки мухит температураси кутарилганида эса организмда иссиклик хосил булиши камаяди.

Томирларнинг иссикликка жавобан курсатадиган реакцияси бутун бадан юзасига таркалади, лекин бевосита иссклик тагаетган жойда бу реакиця хаммадан купрок ифодаланган булади. Иссиклик таъсири остида ички органларда кон окиб келиши хисобига терига купрок микдорда кон келадиган белади ва тери купрок микдоридда кон келадиган булади ва тери температураси кутарилади.

Температура таьсирида етарли даражада интеисив булиб, тери ва атрофдаги хаво температурасининг фарки катталашганида одам танаси атрофдаги бушликка иссиклик сочиш йули биланв зур бериб иссиклик чикара бошлайди. Иссиклик чикариш сув ёки терин буглантириш йули билан хам руй бериб туради.

Юрак сохасига иссиклик таъсир эттириш пульсининг тезланушувига саба булади, бу иссикликнинг бевосита юрак мускалига таъсир курсатишига боглик булмасдан, балки теридаги рецепторларнинг кузлалишига богликдир.

Баданнинг катта-катта кисмларига килинадиган иссиклик мусжалари вактида, айникса, бутун организмга иссиклик билан таъсир этилганида, нафас ва юрак кискаришларининг сони тезлашади, айни вактда босим пасаяди. Иссиклик таъсирининг рефлектор механизмиига кизиб олган кон таъсири кушилади. Иссиклик муолажаларида (масалан, температураси 41-43С ли ванналарда) бу айникса яхши намоён булади.

Иссиклик анчагина таъсир этганида тер чикариш процесси сезилари даражада зураяди. Одам терисида жойлашган сон саноксиз (2 млн. дан ортикрок) тер безларидан доимо тер чикиб туради. Тер бугланганида иссиклик чикишининг кучайиши терининг совушга олиб келадики, бу уз навбатида ички органларда тесига иссиклик олиб келувчи коннинг хам совушига сабаб булади.

Иссиклик муолажасининг тер хайдовчи конда сув бир кадар камаийб колишига олиб келиши мумкинки, бу эксудатнинг сурилиб кетишига таъсир кила олади.

Иссиклик организмнинг сезувчанлигини хам узгартиради. Иссиклик кисва мудат таъсир килганида сезувчанлик кучаяди бирмунча узокрок таъсир курсатиб турганида сезувчанлик пасайиб колади. Иссиклик муолажалари спазмаларни бартараф этадиган ва огрикни колдирадиган таъсир курсатади, лекин, хадда ташкари юкори температура эса огрик сезгисини пайдо килади.

Иссиклик таъсири остида кон морфологик ва химиявий таркибининг киска муддат узгариш коннинг кайта таксимланишига боглик булса, кон таркибининг зур бериб тер ажралаётганида узгариб колиши унда сув камайганига богликдир.

Иссиклик мусклларга узок вакт таъсир килиб турганида мускулларининг тонуси бушашиб, чарчоклик ортиб боради.

Совук муолажаларга жавобган организмнинг курсатадиган реакцияси учта фазадан иборат булади.

Биринчи фазада совук таъсири остида тери томирлари рефлектор йул билан тораяди, тери окаради, айни вактда кон ички органларда утиб кетади, иссиклик чикариш хамс камаяди ва тери муздек булиб колади.

Куп реакциянинг иккинчи фазаси бошланади. Совук таъсир килиб турган жой камрок вакт ичида рефлектор йул билан кенгайиб колади, тери пушта-кизил тусга кириб, пайпаслаб курилганида кулга иссик уннайди.

Совук таъсири давом этиб борадиган булса, реакциянинг учинчи фазаси бошланади. Капиллярлар ва майда веналар кенгайганича, артериоларлар торайганича тураверади, кон окимининг тезлиги сусаяди, тери бинафша ранг-кизид, катта кукимтир тусга кириб, пайпаслаб курилганида кулга муздек уннайдиган булиб колади.

Совук таъсирига жавобан томирлар реакцияси бевосита совук тегиб турган жойнинг узидан ташкари бутун бадан юзасига таркалади; совук тегиб турган жойга симметрик булган бадан кисмида хам бу реакция руйинрост ифодаданган булади.

Юрак сохасига совиклик билан таъсир курсатилганида юрак кискаришларининг сони камаяди ва баъзан артериал босим кутарилади. Уткир юрак касалликларида юрак сохасига узок муддат совуклик таъсир эттириб териш юракдаги нохуш сезгирларни камайтиради.

Совук таъсири остида нафас аввлига бурмунча сийрак ва чукур булиб колади, кейинчалик эса тезлашади, моддалар алмашинувчи ва иссиклик хосил булиши кучаяди. Совук узок вакт таъсир курсатадиган булса, иссиклик йукотиш кучайиб боради, организмда алмашинув процесслари зурайиши хисобига иссиклик ишлаб чикариладиган булади, бу титрок пайдо булиши ёки одам бадан терисининг гоз терисига ухшаб шу тарика туп-тук булиб кетиши жунни тиккайтирадиган мускулларининг кискаришига богликдир.

Совукнинг киска муддат \таъсир курсатиши нервларнинг кузгалувчанлигини кучайтирса, бирмунча узокрок таъсир курсатиб туриши уларнинг кузгалувчанлигини пасайтириб куяди. Совук мускуллар кузгатувчанлигини пасайтириб куяди. Совук мускуллар кузгатувчанлигининг кучайтирса, бирмунча узокрок таъсир курсатиб туриши уларнинг кузгалувчанлигини пасайтириб куяди. Совук мускуллар кузгатувчанлигини пасайтириб куяди. Совук мускуллар кузгатувчанлигининг кучайнишига хам сабаб булади. Баданнинг бирор жойига совук билан узок таъсир курстаиб турилганида тукималар совийди, бу чукурда жойлашган органларда хам таъсир килади.

Совукни таъсир эттириш уткир ялликланиш процессларнинг авж олишини тухтатиб туради.

СУВ БИЛАН ДАВОЛАШ МУОЛАЖАЛАРИ.

Сув билан даволаш муолажалари жумласига: баданга сув куйиш, баданни хуллаб артиш, ураб куйиш. ванна, душлар киради. Уларнинг баъзилари (баданинни хуллаб артиш, маълум бир кисмигаига сув куйиш) ни касалнинг урнида ётган холида касалхонада хам, уйинида хам килиб мумкин. Бажаришга техник жахатдан бир кадар кийинрок буладиган муоладалар (хул

чойшаб билан бутун баданини ураб куйиш. душлар ва бошкалар) шу максал учун махсус ускуналанган хоналарда - сув билан даволаш шифохоналарида утказилади.

ХУЛЛАБ АРТИШ

БУТУН БАДАННИ ХУЛЛАБ АРТИШ – анча мураккаб ва зурмуолажадир; бунда беморнинг бутун бадани сув таъсирига учрайди.

Бемор ёгоч панжара устига чикиб туради, 28 С температурали сув билан чойшиб хулланади (сув температураси аста-секин пасайтирилиб, 20 С гача шуширилади). Чойшабни сикиб ташлаб кулларини куратиб турган бемор бадани у билан тез уралади. Муолажани утказаетган киши чап кули билан чойшабнинг эркин учини беморнинг унг култик остидан бошлаб бадан атрофидан ураб чикади; сунгра бемор кулларини туришади ва чойшаб унг хамда чап елкаси оркали оркасига кулларини туришади ва чойшаб унг хамда чап елкаси оркали оркасига йпилиб, буйнига боглаб куйилади баданга яхши такалиб турган чойшаб устидан бемор бадани тек ва зур билан ишкаланади. Айни вактда медицина хамшираси ён томонда туриб, бемор баданини олдинги ва олиниб, урнига куруги ёпилади ва шу чойшаб устидан бемор бадани зур бериб ва тез артилади. Муолажадан кейин беморни иссик кииб ураб, 20-30 минут кушаеткага ётккзиб куйилади.

Баданни ишкалаш натижасида бемор хуш ёкадиган иссиклик сези бошлаганидан кейин муолажа таъсирини кучайтириш учун чойшабни алмасдан туриб, беморнинг устидан бурмунча совукрок (24-20 С температурали) сув куйилади, кейин эса бадани яна ишкаланади. Сув куйиши 2-3 марта такрорлаш мумкин.

Хуллаб артишнинг физиологик итаъсири температураси ва механик таъсиротга богликдир. Хуллаб артиш муолажаси нерв системасининг функционал касалликларида ва организми чиниктириш учун кулланилади.

БАДАННИНГ МАЪЛУМ БИР КИСМИ хуллаб артиш муолажаси заиф ва совкотиб турадиган беморларга кулланилади. Ялангочланган бемор устига чойшаб билан адаёл епиб куйилади, сувга (30-32 С температурали сувгв)

хулланган сочик билан эса танасининг адаёл тагидан чикарилган кисмлари, масалан, бир оёги реакция пайдо булгунча ишкалаб артилади, шундан кейин оёги курк сочик билан артилади ва ураб куийлади; беморнинг иссикни оёги, кукраги, оркаси ва кулларига хам худди шундай муолажа килинади. Хуллаб артиш учун дастлаб юкорида айтиб утилган температурали сув ишлатилади, сув температураси хар куни 1 С дан камайтириб борилади ва 25-20 С гшача туширилади. Шу билан бир вактда ишкааб артиш харакатлари хам кучайтириб борилади. Хуллаб артиш муолажалари одатда эрталаб, бемор уриндан турмаган, бадани исиб ётган пайтда утказилади.

Сувнинг таъсир кучини зурайтириш учун унга арок, атир еки туз кушилади.

Баъзан муздек хул сочик баданига текканида бемор дастлаб сесканадиган булади. Бунда муолажани контраст температурали сув билан утказилади: аввалига бадани иссик (температураси 40-45 С ли) сувга хулланган сочик билан, совук сувга хулланган сочик билан ва нихоят, курук сочик билан артилади.

ВАННАЛАР

Давомлигини турлича, сув таркиби хилма-хил турли температурадаги умумий ва махаллий (кисман) ванналар булади.

Температурасига кура шартли равишда совук (2С°С дан паст), салкин (20-33°С, индеферент (термик жихатдан бефарк) (34-36°С), и с с и к (37-39°С) ва   ута иссик (40°С ва ундан юкори) ванналар фарк килинади. Ванна кабул килишнинг давомлилиги униниг температурасига боглик. Иссик ванналар уртача давомлиликда (10-15 мин), индеферент температурали ванналар купрок муддат, совук ва ута иссик ванналар одатда кискаа муддат (1-5 мин ва ундан купрок) давомида берилади.

Чучук сувли ванналар

Оддий (водопровод) сувли ванна чучук сувли ванна деб аталади. Бундай умумий ванна бериш учун 200 - 250 л сув керак булади. Ваннадаги сув

совиган сайин (хар 6-7 минутда) унга аста-секин иссик сув куйиб туриш мумкин. Беморни ваннада тугри утиришга ургатиб лозим. Бемор ваннада бемалол, бошини сувдан чикариб ванна четига куйиб утириши керак, оёгини ванна деворига ёки ванна ичига урнатилган кундаланг тиркагичга (бемор оёги ванна деворига етмаса) тираб туриши лозим.

Ваннадаги сув сатхи кукрак кафасининг уртасидан баландда булмаслиги керак, аде колда бу нафас олишни кийиллаштиради ва кон айланишига салбий таъсир курсатади.

Бемор ванна, айникса иссик еки совув ванна кабул килаёгганда медицина хамшираси беморда кандай узгариш юз бераётганина, унинг нафас олиши ва пульсини кузатиб туради. Бошга кон куйилиб келишига йул куймаслик учун ёки бемор бошида огрлик сезаётганидан шикоят килса, ванна беришдан олдин бошини ва юзани совук сув билан хуллаш еки бошига совук сувда хулланган сочик куйиш тавсия этилади. Юрак уриши тезлашганда ёки бемор юрак сохасиджа ёкимсиз сезги сезгани хакида шикоят килса, юрак сохасига совук сувда хулланган сочик куйилади.

Бемор ваннадан чикка, устига иситилган чойшаб ёпилади, кейин6 курук сочик билан ишкаланади, бунда у хуш ёкадиган иссиклик сезади.

Иссик ва совук ваналар кабул килишни одатда температураси кескин фаркланувчи (контраст) сув муолажалари билан тугалланади. Масалан, ута иссик ваннадан кейин бемор устидан. 1-2 челак сув куйилда ёки бемор ёмгирсимон душ кабул килади: сув температураси 32-30С булади. Совук ваннадан сунг бемор устига дагал матадан тикилган чойишиб ишккаланади. Иссик ваннадан сунг хам совук билан даволаш муолажалари (бошдан сув куйиш, душ) кулланилиши мумкин.

Ваннадан кейин бемор баданини истилган чойшиб билан артилиб, унга 20-30 минут тинч ётиб дам олиш тавсия этилади. Поликлиникага катнаб даволанувчи беморлар кейинган холда утириб дам оладилар.

Чучук сувли ванналар таъсири асосан сув температурасига боглик.

Бемор 10-15 минут давомида индифферент температурани ванна кабул килганда, у бартам, тетик булади. Ванна бериш 15-20 минут давом эттирилганда бемор ором олади, хатто ухлаб колади. Бунндай ванналар асаби бузилиб сержахл булиб колган ва кузгалиш холатидаги беморларга берилади.

Киска вакт давом этадиган салкин ванна организмда иссик чикариб, моддалар алмашинувини кучайтиради, юрак-кон томирлар системаси тонусига таъсир килади ва нерв системасини кузгатади. Бундай ванналар ёг алмашиниши бузилган бакувват кишиларда яхшилаб ишкаш билан биргаликда утказилади.

Иссик ванна организмдан иссиклик чикишига йул кумайди, моддалар алмашинувини кучайтиради, нерв системаси ва юрак-кон томирлар системасини кузгатади.

Бемор ваннада ётганда унинг баданини яхшилаб ишкаш ва бусимларини харакатга келтириш билан сувнинг механик таъсирини кучайтириш мумкин. Шу мафойдаланилади (суви тулкинланиб ва окиб).

Сунги йилларида даволаш ва чиниктириш максадларида умумий ва махаллий контраст ванналар кулланила бошлади.

Умумий ванналар ёнма-ён урнатилган катта сигими иккита ваннада беради. Уларнинг бирида сув температураси 38-42°С иккинчисида 10-24°С булиши керак. Аввал бемор иссик сувли ваннага 2-3 минутга тушади, кейин 1 минута совук ваннага утади ва унда харакатлар киладжи. Бу муолажани 3-6 марта такрорланади ва совук ваннага тушиш билан тугалланади. Бундай ваннадан кейин бемор сочик билан яхшилаб ишкалаб артилади.

МАХАЛЛИЙ ВАННАЛАР учун кайнок (42-45°С) ва совук (15-20°С) сувли иккита идишдан фойдаланилади. Уларга галма-гал кулларни ёки оёкларни ботирилади ва кайногида 30-60°С, совугида 10-20°С тутиб турилади. Буни 4-5 марта такрорланади.

Катталиги жихатдан хар хил иссик (окар) сувли гидрокинезотерапевтик ванна-бассейнлар таркала бошлади. Бундай ванна-бассейнда беорм даво гимнастикаси билан шугулланади: тери рецепторлари сезувчанлиги пасаяди, лимфа ва кон айланиши яхшиланади, харакатланиш камрок огрик беради, харакатлар хамжи кенгаяди. Бундай муолажалар таянч-харакат аппрати органлари касалликларида, полиомиелит, сурункали невритлари ва бошкаларга тавсия этилади.

Газли ванналар.

Газли ванналарда "марварид" карбонат ангидридли, кислород, азотли ва бошка ванналар киради. Бу ванналарда температура ва сув босими таьсиридан ташкари, сувда газ булиша катта ахамиятга эга. Т и б б ий за с у въий газли ванналар булади. Курортларда табий газли ванналардан фойдаланилади. Сунъий газли ванналарни бошка жойларда хам тайерлаш мумкин.

«Марварид» ёки хаво-газли ванна одатдагит ваннага ухшаб, унинг тагига хаво пуфакчалари чикадиган кичкина тешикли бир неча катор ингичка металл найчалардан иборат ёгоч панжара урнаштирилган. Хкаво насоси (компрессор ёрдамида найчалапрга хаво босим остида юборилади: хаво найчалар тешигидан чикаётган сувни вакирлатади.

Сунъий сульфидли ванналар.

Бу ванна асосий таъсир килувчи омил водопровод сульфид газидир. Водопровод сульфид сувдан бемор терисига утиб, уни кизартиради, Терига утгай водопровод сульфид кисмав унга сингиб колади, буни ванна кабул килгандан кейин тридан чикадиган узига хос хиддан билса булади: водопровод сульфид кисман койга утади.

Ваннадаги сув температураси, босими ва водопровод сульфид таъсирида тунималарда хосил булган ангив моддаларнинг бир вактда таъсир килиши натижасида кон айланиш ва тукималар моддалар алмашинуви

кучаяди: юрак кискариши сони камаяди ва артериал кон босими пасаяди. Водопровод сульфидли ванна кон айланишига ва моддалар алмашинувига карбонат ангидридли ваннадан кура кучли таъсир курсатади.

Водород сульфид натрий сульфиддан хлорид кислота билан сикиб чикарилади. Одатда, сувининг бир литрида 75 дав 200 мг гача водовород сульфид сакловчи ванналар кулланилади.

Судьфидли ваннани тайёрлаш, ванна куйидагича тайерланади ваннага температураси 37-35°С ли 150-200 литр сув куйилди ва унга куйида келтириладиган рецепт буйнча сода, техник хлорид кислота ва натрий сульфид эритмаси кушилади. Сув ёгоч куракча билан яралаштирилади, шунда у яшил рангга кирада ва водопровод сульфид хиди келиб туради.

Водород сульфидли ванна натрий сульфиднинг 10% ли эритмаси техник хлорид кислота (зячлиги 1.14) ва натрий гидрокарбонатдан тайёрланади. Натрий сульфид эритмси тайёрлашда резина кулкопда лаш зарур. Ишлатиш купай булиши учун хлорид кислотани катта шишалардан куйиб куйиш лозим. Хлорид кислотадан ажраладиган захарли, бугувчи газлардан сакланиш учун противогаздан фойдаланиш тавоия этилади.

Водород сульфидли сувдан хавога талайгаина водоворот сульфид ажралиб чикади. Шунинг учун бундай ванналарни изоляция килинган, яхшиси алохида хонада утказиш лозим. Бундай хонага соф хаво киритиб, эски хавосини чикарадиган вентиляция урнатилиши зарур. Хона ичидаги хаво температураси 24-25°С булиши керак. Девори ва полимахсус плита билан копланган булади. Металл кисмлар (трубалар, радиаторлра) мойли лак билан булади.

Водорот сульфидли ванна бериш учун метлах плиталари копланган фаянс ёки бетон ванналардан фойдаланиш зарур. Дастлаб ванна 5-6 минут берилади, кейин бу муддат 1-2 минутдан ошириб борилиб, 12 минутгача етказилади. Даволаш курси 10-14 ванна. Ванна, одатда, кунора берилади.

Водорот сульфидли ванналарни юрак-кон томирлар системасининг баъзи бир касалликлари, бугим ва мускулнинг ревматизмга ёки модаллар алмашинуви бузилишига боглик сурункали касалликлари, аёллар жинсий сфераси органларининг сурункали яллигланиш процессларида кулланилса булади.

Водорот сульфидли ванналарни декомпенсация холатидаги юрак касалликлари, эндокардит ва миокардит, аник ифоджаланган стенокардия, мия ва коронар кон айланиш бузилган гипертония касаллиги жигар ва буйрак касалликлари, сил, бугимларнинг уткир яллигиланиши хатарли усмалар, хомиладорлик (5 ойдан бошлаб) ва бошкаларда кулланиш мумкин эмас.

Махаллий (кисман) ванналар

Бунда сув билан даволаш муолажалари ёрдамида тананинг бирор кисмига таъсир курсатилади. Утириб кабул килинганидан ванналар сувнинг температураси астасекин ошириб бориладиган ванналар, кул ва оёк ванналар кенг кулланилади. Утириб кабул килинадиган ванналар. Бундай ванна учун махсус сирланган ёки фаянс ванналарда фойдаланилади. Бемор бундай ваннага утирганда унинг чанок сохаси, корни ва сонларининг юкори кисми сувга ботади.

Муолажа куйидагича утказилади, бемор ваннага утиради, унинг бошига совук сувда хулланган сочик куйилади. Тананинг сувдан юкорида турган кисми чойишиб ва аёл билан уралиб, оёклар сув куйилган тосга солиб куйилади. Муолажа вактида суви янгиланиб турадиган, белга, чотга сув берадиган ва суви отиладиган бушли ванналар бор. Кайнок сувли (40-42°C) утириладиган ванналар 10-15 минут давомида буйрак – тош касаллиги хуружи вактида, кичик чанок сохасидаги яллигланиш процессларини даволашда кулланилади. Чикик чанок сохасидаги яллигланиш процессларини даволашда кулланилади. Чикик чанок сохасида инфильтратлар булса ёки

спастик холат юз берганда 20-30 минут давомида иссик сувли (36-37°С) ванна берилади. Муолажа бериш вактида медицина хамшираси бемор ахволини, айникса, юрак-кон томирлар системаси фаолиятини кузатиб туриши керак. КУЛГА ВАННА КИЛИШ. Бунда югуртирилган тунукадан ясалган махсус идишлар кулланилади, уй шароитида тосдан хам фойдаланиш мумкин. Кулга ванна килишда бир ёки иккала кулнинг билан ва панжаси сувга солиб турилади. Бундай ванналар температураси ва муддати турлича булиши мумкин; исна бериш 20-30 минут давом этади, кайнок ванналар сув температураси 40-44 булиб, ванна бериш 10 минутдан 20 минутгача давом этади. Совук ванналар -–сув температураси 8-14°С булиб, ванна бериш 5 дан 12 минутгача давом этади.

Ваннанинг таъсир кучини ошириш максадида контраст температурали ванналар кулланилади. Бунинг учун иккита ваннача олиниб, буралрнинг бири кайнок сув (40-45°С), иккинчаси совук сув (8-10°С) билан тулдирилади. Бемор кулини аввал 0,5-1 минут иссик ваннага, кейин 10-15 секунд совук ваннага солади. Бу муолажа бир неча марта (4-5) такрорланиб, совук ванна билан тугалланади. Бунда терининг махаллий кизариш реакцияси яккол ифодаланган булиши керак.

Кулга совук ванна килиш, одатда, кулда уткир яллигиланиш процесслари юз берганда, контраст температурали ванналар – терлашда, акроцианоз ва бошкаларда кулланилади. Кайнок ванналар инфильтратни шимдириб юбориш максадида кулланилади. Оёкка ванна килиш. Оёкка ванна килиш учун рух югуртирилган тунукадан ясалган махсус идишлар хамда тос ва чекалдан фойдаланилади; оёк ванналари юза (ваннадаги сув факат тавонни бекитади) ва чукур (ваннадаги сув тиззагача чикади) булиши мумкин.

Ванна иссик, кайнок ёки совук булади. Буларнинг давом этиш муддати кулга ванна килишдаги кабидир. Оёкка контраст температурали ванна

килинади, беморни истилган чойшаб билан ураш ва бошига совук сувда хулланган сочик ёпиб куйиш лозим. Бу ванналарнинг таъсири кулга ванна килишдаги кабидир. Оекка ванна килиш бошга кон окиб келиши кучайганда, бош огриги, уйкусизлик, уткир ринит, трахеобронхит, бронхиал астма, стенокардия ва бошка касалликларда кулланилиши мумкин.

Сувнинг температураси аста-секин ошириб бориладиган ванналар (Гауффе ванналари) Бундай ванналар одатда, кул ва оёкларга берилади. Ванна бирор кулга (оёкка) ёки бир йула иккала оёкка берилиши мумкин. Ванна бериш куйидагича амалга оширилади; бемор ечиниб, табуреткага утиради ва кул ёки оёкларини тегишли ванначаларга солади. Бемор халат кийиб ёки иситилган чойнаб ва аделга уралиб утиради. Унинг бошига совук сувда хулланган сочик куйилади. Унинг бошига совук сувда хулланган сочик куйилади. Ваннадаги сувнинг дастлабки температураси 36-37°С булади. 7-10 минут ичида аста-секин кайнок сув кушиб борилади ва сув температураси 44-45°С гача етказилади. Бу вактда бемор терлай бошлайди. Тер аввал унинг юзида сунгра эса бутун баданида пайдо булади. Медицина хамшираси бумор юзидаги терни артиб туради. Бемор тинч утириши лозим. Ваннага солинган кул ёки оёк териси купрок кизаради. Периферик кон томирлар билан бир каторда чукуррок жойлашган кон томирлар хам кенгаяди. Бу ванна умумий кайнок ванна каби таъсир курсатади: беморлар бундай ваннани бирмунча енгил кутарадилар, чунки тернинг буглaниб, кетиши тананинг истилган сув таъсир килмаган катта сатхида содир булади. Ванна яна 10-12 минут давом этади. Бундан кейин беморни сёккулини артиб куйилади ва уни дам олиш учун иситилган чайшаб ураб, кушеткага 30-40 минут ёткизиб куйилади. Бундай ваннани кунора ёёки хар куни кулланиш мумкин, даво курси 12-15 ваннадан иборат.

Ванна уй шароитида буилганда ваннагача аста-секин кайнок сув куйиб туриш учун катта хажмли кружкадан (Эсмарх кружкаси типидаги)

фойдаланиш мумкин; бундай кружкага кайнок сув солиниб, деворга осиб куйилади. Кайнок сув, сувга тушириб куйилган резина кайча ва учлик (наконечник) оркали кружкадан ванначига окиб тушади. Муолажа кучли рефлектор таъсир курсатади, юрак кискаришлари сонини камайтиради, юрак фаолиятини яхшилайди, артериал кон босимини пасайтиради ва моддалар алмашинувини кучайтиради.

Бундай ванналар гипертония касалгигининг баъси формалари, склероз натижасида юз берган юрак мускули касалликлари, юрак-кон томирлар системасининг функционал бузилишлари, подагра диатези даволашда кулланилиши мумкин.

Сув остида ичакни ювиш

Сув остида ичакан ювиши илганилари нотугри атаб субаквал (сув ости) ванна деб аталар эди. Бу муолажани овкат хазм килиш органларининг баъси касалликлириди кулланилади. Бу усудда ванна кабул килиш билан айни бир вактининг узида сув остида ичакни ювилайди.

Катта хажмли (камида 400 л сув сигадиган) ваннада махсус аппарат урнатилади. Бу аппарат найчалар оркали босим берадиган ва сувни кайтириб оладиган идашлар билан бирлаштирилган. Бу аппарат эгарсимон булиб, бемор уни яхшилаб миниб утиради. Эгарнинг ичи ахлатни чикариш учун мулжаланган трубка - калоотводга туташдан. Босим берадиган идишдан сув эластик зонд оркали (унинг учи орка тешикка сукилади) нчакка киради. Ичак ичини ювган ифлос сув кайтариб чиккрувчи мослома, ёрдамида калсотвод оркали канализацияга куййлади. Сувнинг келиши ва чикишни керагича улчовли килиб бошкариш учун идишларга туташган трубкаларга урнатилган кискичлардан фойдаланилади.

Сув остида ичакни ювиш муолажасини тозаловчи клизма килингандан 2 соат кейин бажарилади. Даставвал беморни температураси 37-38°С ли ваннага утказилада. *Босим* берувчи идиш билан туташтирилган

трубка наконечнигини, вазелин суркаб, тугри ичакка сукилади. Ювинди сув ваннага тушмасин учун аппаратнинг хамма кисмлари бир-бири билан яхшилаб уланиши зарур. Бемор ваннада 5-6 минут утиргандан кейин босим берувчи идишни бекитилади ва кайтириб чикарувчи идишни очилади.

Ювишни ½-2 л сувдан бошлаб, кейинчалик муолажада давомида сув хажмини аста-секин купайтириб то 7-8 л гача ошириб (токи ювинида сув тоза булуиб чиккунча) борилади. Сувни киритишга секинлик билан куйиб, чикаришда тез чикариш керак. Муолажа хаммаси булиб 40-50 мин давомида бадарилади.

Муолажа бемор температураси 35-36°С булган емгирсимон душ кабул килади, кейин 20-30 минут дам олади. Аппаратнинг хар бир кисмини яхшилаб ювиб тозалагандан сунг дезинфекция килинади. Даволаш курси 4-6 ваннадан иборат улиб, хафтада икки маркатадан кабул килинади.

Сув остида ичакни ювиш муолажасини колитлар, спастик турдаги кабиятга, хроник гепаттлар, гижжа касалликгида (гижжага карши дори ичилгандан кейин) ва бошкаларда куллиниш мумкин.

Уткир ва ярали колитларда, корин бушлигида кенг тус олиб ривожланган чандиклар булганда, юрак-кон томир системасида жиддий узгаришлар, нефрит ва нефрозлар, меъда – ичак йулида хафли усмалар билганда бундай муолажадан фойдланиш мумкин эмас.

ДУШЛАР

Душ сув билан даволаш муслажаси булиб бунда босим остида тушаетган сув окимдан фойдаланилади. Душнинг таъсирй сув температураси ва айникса оким босимига боглик булади.

Душ бериш учун душ кафедрасидан фойдаланилади. Бу кафедра сув тампература ва босимни регуляция килишга имкон беради. Душли хонада душ кафедраси, девор буйлаб эса хар хил душ мосламалари урнатилган булади.

Душ кафедраси душ мосламаларига керакли температура ва босимидаги сув беради.

Кафедрада сув келадиган хамда чикиб кетадиган трубалар системаси ва совук (водопроводдан келадиган) сув хамда иссик (козонхонадан келадиган) сувни аралаштириш учун хизмат киладиган иккита резурвуар жойлашган. Сув температураси ва босими улчаб турак учун термометрга сонометр бор. Керакли температурадаги сув хар кайси аралаштиргичдан горизонтал жойлашган найчага тушади, у ердан пол остидаги тармокланган рубаларга утиб, сунгра душ мосламаларига уйиалади. Кафедрасининг томонида хар бир аралаштиртилни бураб бирор душнинг кранини очиш ва унга горизонтал жойлашган трубадан сув ибориш мумкин.

Емгирсимон, игнасимон, циркуляр, суви юкорига стиладиган, елпигиясимон Шаркс ва шотланд душлари фарк килинади. Сув температурасига кура совук (13 дан 18°С ча), салкин (25 дан 31°С гача), илик (32 дан 35°С гача) ва иссик (36 дан 38°С гача) душлар булади. Босим даражасига кура уртача босимидаги (1 атмосфергача) ва юкори босимдаги (2 дан 4 атмосферагача) душлар бор.

Таъсир курсатиш интенсивлигининг ошиб боришига кура душлар куйидаги тартибда жойлашади: ёмгирсимон, игнасимон, елпигичсимон, циркуляр ва Шарко душлари.

Душ беришдан олдин кафедрада араштиригич ёрдамида керакли температура хамда босимдаги сув тайерлади ва шундан сунг беморни муолажага таклиф этилади.

Емгирсимон душ полдан 2 м юкорига урнатилган найчасимон кронштейиндан иборат. Кронштейн учига кресло ёрдамида 45 киялатиб богбончилик лейкаси типидаги сетка (тур) урнатилган булади.

Игнасимон душ. Бундай душ сеткаси ёмгирсимон душигига ухшаш, лекин бу сетканинг хар бир тешига ёриги торайтирилган металл найчалар ураб куйилган булади. Душдан окиб тушаётган ингичка сув окими игна санчишини эслатадиган сезги хосил килади.

Емгирсимон ва игнасимон ва бошка муолажалар (масадан, ванналар, урашлар) дан кейин берилиши мумкин. Совук ва салкин душлар – 1

минутдан 2 минутгача, иссик душлар – 2 минутдан 3-4 минутгача берилади. Муолажа хар куни бажарилади.

СУВИ ЮКОРИГА ЁКИ ОРАЛИККА ОТИЛАДИГАН ДУШ.

Бу душнинг сеткаси пол устига сув босим остида юкорига чангланиб стиладиган килиб урнатилади. Сетка устига ёгоч утиргичли уч оек урнатилган булади. Унинг атрофи махсус тускич билан уралади. Душ кабул килишда бемор оёкларини албатта илик сув куйилган тосга солиб утириши керак.

Иссик душ проктиклар ва кичик чанок сохасидаги яллигланиш процессларини даволашда берилиб, 3-4 минут давом этади; салкин душ бавосилини даволашда ва совук душ жиноий заифликнинг баъзи формаларини даволашда кулланилади. Салкин ва совук душлар 2 – 3 минут берилади. Муолажа хар куни бажарилади.

Циркуляр душ пастдан ва юкоридан халка ёрдамида ухаро уланган вертикал трубали мосламадан иборат. Трубаларда майда тешиклар булиб, булардан мослама ичидаги бемор ингичка сув окими юборилади.

Трубаларнинг жуда куп майда тешикларидан отилиб чикадиган сув душ уртасида турган беморни хар тарафдан уриб туради. Иссик душ 3-5 минут, салкин ва совук душ эса, 2-3 минут давом этади. Муолажа хар куни бажарилади.

Шарко души 2-3 атмосфера босимида металл наконечник куйилган резина ишландан (кафедра панелига ур атилган) отилиб чикадиган ва юргизиб туриладиган кучли сув омимидан иборат. Шарко деши сув билан даволашнинг энг кучли муолажасидир, бунда босим фактори ва сув температураси биргаликда кучли таъсир курсатади.

Муолажа куйидагича бажарилади. Кафедра тегишли босим ва температурадаги сув тайерланганч, бемор очиниб, боши хамда юзини совук хуллайди ва душ берадиган медицина хамшираси (душер) га оркасини угириб, кафедрадан 3-3,5 метр нарида туради. Душер душ наконечнигининг сув чикадиган тегишини бармоги билан бир оз беркитиб туриб, ейилиб

(елпигичсимон булиб) чикадиган сув окимини бермога аввал орка томонидан кейин олд томонидан оёгидан бошигача сепади. Шундан сунг бемор оркасини угиради, хамшира отилиб чикаётган пастдан юкорига караб белига кадар уради, оёк те иси бир оз кизариб чикмагунча шу иш 2-3 марта такрорланади; кейин сув оками умуртка погонаси буйлаб юборилади; сунгра бемор ён томонини угиради ва сув окимини оёкдан бошлаб култиккача (аввал бир томондан, кейин иккинчи томондан) урилади. Бунда бемор кулини юкорига кутариб туриши керак. Кукрак кафасига елпигичсимон душ берилади. Шундан бемор душер томонга угирилади ва оёкларига 2-3 марта туташ сув окими урилади, корни хамда кукрагига елпигичсимон душ берилади.

Муолажа бошида сув температураси 32-30°С булади, кейин бу аста-секин 2-3°С дан пасайтириб борилиб, 5-6 процедурадан сунг 20°С ва ундан хам кампрокка тутирилиш мумкин. Сув босими аввал 1,5-2 атмосвера булади, кейинчалик аста-секин 3 атмосферагача етказилади. Процедура хар куни берилади. Муолажадан кейин дам олиш шарт эмас.

Муолажа тугри утказилса, тери кизаради. Муолажадан сунг беморни бадани яхшилаб артиб куйилиши керак. Шарко души баъзан бошка процедуралардан кейин, купинча ванналардан кейин берилади.

ИЧАК (РЕКТАЛ) ДУШ. Ректал душни бемор унитазда утирган холатда олади. Душга сувни резервуардан унитазнинг юкори кисмига махкамланган – симон металл най билан уланган резина шланг оркали юборилади.

Унга кайнок ва совук сув келтирилган, хажми 15-20 литр сув идиш (бак) ни унитаз сатхидан 120-150 см баландликда урнатилади. Бемор унитазга бемалол утиради ва кайнатиб стерилизация килинган хамда – симон металл трубкага кийгизиб уланган наконечникни, аввал унга вазелин суркаб, узи тугри ичагича 10-20 см ичкарисига киритади. Сувнинг бакдан келишини беморнинг узи бушалгиси келганига караб (1/2 – 2 л микдорида булиб регуляция килиб этади, бу вакт ичида бемор ичаги бемор ичагина 5-6 марта сув куйиб бушатади (наконечникки чикармасдан).