

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

Бухоро давлат тиббиёт институти Халқаро ЮНЕСКО “Шарқ табобати”кафедраси

Муаллиф:Халқаро ЮНЕСКО “Шарқ табобати”кафедраси доценти

Нурбоев Фармон Эргашевич

Маъруза мавзуси: Табiiй физик факторлар. Курортлар. Курорт факторлари. Иссиклик ва сув билан даволаш. Балчик билан даволаш.

Бухоро - 2014 йил

Маъруза мавзуси: Табиий физик факторлар. Курортлар. Курорт факторлари. Иссиклик ва сув билан даволаш. Балчик билан даволаш.

Режа:

1. Табиий физик факторлар хақида тушунча

2. Курортларда даволаш

3. Иссиклик билан даволаш

4. Балчик билан даволаш

Табиий физик факторлар: минерал сувлар, шифобахш лой, ёқимли иқлим шароити ва бошқалар. Физик омиллар билан даволашда беморнинг ахволи ва даволаш утказилаётган шароит катта аҳамиятга эгадир. Физик омиллар билан даволашда бемор куйидаги коидаларга риоя қилиши лозим.

1. Кундалик режимни қатъий сақлаши, яъни маълум соатда урнидан туриши ва ухлаши, уз вақтида овқатланиши.

2. Муолажа қабул қилишга енгил нонуштадан сунг ва тушки овқатдан 2-3 соат кейин белгиланган кун ва соатда қилиши керак. Нахорга даво муолажасини олиш тавсия этилмайди. Даво муолажасидан олдин албатта 10 минут дам олиши керак.

3. Беморнинг тоби қочганда умумий дармонсизликда, аёллар ҳайз қуриш даври бошланганда муолажа утказилмайди

4. Баданни озода тутиш лозим. Хар қандай муолажадан кейин 15-20 минут дам олиш керак.

Табиий физик факторлар жумласига курорт — табиий шифобахш воситалари, шифобахш балчик, иқлим, минерал сув ва тегишли санитария-гигиена шароитлари

(ободонлаштирилган турар жой, санаторий ва бошка даволаш профилактика ҳамда маданий маиший муассасалари) киради.

Курортлар табиий даво омиллари булган (минерал сувлар, шифобахш лой, ёкимли иклим шароити) ва шу даво омилларини куллаш учун шароит яратилган жойлардир. Курортлардаги асосий даволаш муассасаси санаторийлар ҳисобланади. Санаторийлардан ташкари, шаҳарларга яқинроқ жойлашган маҳаллий санаториялар ҳам мавжуд. Бундай санаториялар бир хил иклим шароитида мослашган бемор учун мулжалланган. Биринчи марта курортлар яна Пётр 1 фармони билан ташкил этилган. Бу Петрозаводск яқинидаги Липецкий санаторяси булиб ҳисобланади. 19 аср охири 20 аср бошида шимолий Кавказ ва Кримда санаториялар ташкил килинган.

Бальнеологик курорт Шифобахш минерал сувлар оддий чучук сувлардан узининг кимёвий таркиби, ҳарорати, мазаси ва ҳиди билан фарқ қилади. Минерал сувлар таркибига асосан натрий, калий, кальций, магний, темир, хлор ионлари, сульфат иони ва гидрокарбонат киради.

Газли таркибига кура водород сульфидли, родонли, азотли, карбонат ангидридли булиши мумкин. Бундан ташкари минерал сувлар таркибида турли хил биологик актив моддалар, микроэлементлар булиши мумкин. Минерал сувлар билан даволашда улар ванналар холида ингаляция ичишга ошқозон ичакларни ювишга ишлатилиши мумкин. Минерал сувлар таркибидаги газ ва сувлар эриган ҳолда булади, тери рецепторлари таъсирланиб аввал маҳаллий кейин эса умумий рефлектор таъсир қилади. Ошқозон ичак системасида касалиги булган беморларга минерал сувлар ичишга берилади. Сурункали холецистит, панкреатит, сурункали ич котиш, интерит, колитларда уларнинг таъсири уларнинг кимёвий таркибига боглиқ булади. Гидрокарбонатли сувлар ошқозоннинг ҳаракат ва секретор функциясини яхшилайдди, спазмларни камайтиради. Хлоридли сувлар эса ошқозон соки секрециясини кучайтиради. Сульфидли сувлар эса ошқозон секрециясини пасайтиради. Ут хайдовчи ва юмшатувчи таъсирга эга булади. Биологик актив моддалари бор минерал сувлар ошқозон ичак трактида специфик таъсир қилади. Масалан темир анемияни, йод организмдаги оксидланиш-кайтарилиш процессларини стимуляция килиб калконсимон без функциясини кучайтиради. Бром эса марказий нерв системасига тинчлантирувчи таъсир қилади. Минерал сувларни ичишдан ташкари, ошқозонни ювиш, зондлаш, ректал процедураларни утказиш, дуоденал дренаж, ингаляцион сувда ишлатиш мумкин.

Бальнеологик курортларга :

- 1)Ишкорли сувлар билан Тошкент минерал сувлари, Сариогоч санаторияси
- 2)Карбонат ангидридли сувлар Дарасув, Чимён, Кисловодский
- 3)Табиий радонли сувлар Оксув, Семашко, Чорток, Хужабигарм
- 4)Йодобромли буларга Мохи-Хосса, Чинобод, Байрамали санаториялари
- 5)Азотли кремнийли озрок минераллашган термик сувлар Жалолообод, Исикота

Бундан ташкари Ўзбекистонда иклимли бальнеологик курортлар бор. Буларга: октябр 10 йиллиги, Тошкент областида жойлашган, Косонсой санаторияси, Нихол санаторияси, Шохимардон иклими ва суви билан, Водил санаторияси ва бошқалар.

Водород сульфид сувли курортлар

Водород сульфидли манбааларга Сочи, Талчи(Догистон), Псекупск (Краснодар улкаси) курортлари киради. Бу сувларни ванна ингаляцияда купрок ишлатилади.

Бу ваннада асосий таъсир килувчи омил водород сульфид газидир. Водород сульфид сувдан бемор терисига утиб, уни кизартиради. Терига утган водород сульфид кисман унга сингиб қолади, буни ванна қабул килингандан кейин теридан чиқадиган узига хос хиддан билса бўлади: водород сульфид кисман қонга утади.

Водород сульфидли ванналарга қарши курсатмалар:

- юррак касалликлари декомпенсация стадиясида
- эндокардит
- миокардит
- аник ифодаланган стенокардия
- жигар ва буйрак касалликлари
- сил
- хатарли усмалар
- хомиладорлик

Радонли сувли курортларга қуйидагилар киради:

Белокуриха (Олтой улкаси), Пятигорск, Цхалтубо (Грузия)

Радонли ванна таъсирида артериал кон босими пасаяди, юрак кон-томирлар системаси яхшиланади, моддалар алмашинуви кучаяди. Бундан ташкари радонли ванна спазмолитик хусусиятга эга.

Радонли ванналарга курсатмалар:

- артритлар
- радикулитлар
- полиневритлар
- кичик чанок органларининг сурункали яллигланиши
- сурункали спондилоартритлар

Карама-карши курсатмалар:

- коронар кон айланиши бузилган гипертония касаллиги
- усмалар
- хомиладорлик
- жигар ва буйрак касалликлари

Иклимий курортлар.

Ушбу курортлар узининг табиий хавоси, куёш нури, суви билан даволашга ихтисослаштирилган.

Климатотерапия турлари:

1.Аэротерапия - очик хаво билан даволаниш. Хаво ванналари махсус даволаниш учун экскурсия, уйин, проводкалар, тоза хавода юриш, хаво ванналари учун эффектив харорат эквиваленти (ЭХТ-ЭЭТ- 16-22 градус). Хаво ванналари учун климато повильонлар, климато верандалар кулланилади.

2.Гелиотерапия-куёш радиацияси билан даволаш. Бу ерда УБ нурлар асосий фактор булиб хисобланади. Куёш ванналари организмнинг иш кобилиятини оширади. Инфекцион ва шамоллаш касалликларига чидамлигини оширади. Юкори дозаларда куйиш

мумкин, шунинг учун куёш нури радиациясини махсус дозиметрлар ёрдамида улчаб, даволавчи врач назорат қилиб туради.

3.Талоссотерапия-денгизда, кул, бассейнларда чумилиш. Талоссотерапия термогуляцияни яхшилади. Упканинг вентилизациясини яхшилади. Организмни иш қобилятини ошириб, чиниктиради. Юқоридаги 2 та климатотерапия билан биргаликда таъсир кучи ошади.

Иклимлар бўлиши мумкин :

1.Иссик курук иклим-давомли иссик курук езда юқори—урта температурали ҳавода намланиш кам. Куёш радиациясидан фойдаланиб бу иклим тер ажралишини кучайтиради. Буйрак функциясини яхшилади. Хроник нефритларда. (Байрам Али-Туркменистон)

2. Чулли иклим-иссик курук, лекин температуранинг кечкурун ва кундузи (боли резкими перепадами t) бу ерда қушимча касаллар қимиз билан даволанади. Бу курортлар туберкулез, упканинг хроник касалликларида. Бу курортларга Боровой (Қозогистон, Шофрон (Бошқиристон) Уз-да Оқтош, Чулпон ота Чимён.

3.Урмонли иклимлар-Европадаги мамалакатлар-Украина (Ирпень) Беларуссия (Лепель) Подмоскovie (Архангельск) бу ерда езда салқин, қишда совук. Бу ерда турли хроник касалликлар-юралнинг (ИБС, гипертония касалликлари) Уз-да Ботаники, Луногорский.

Тоглик иклим - тоза ҳаволи, керакли микдорда куёш радиацияси ҳусусан УБ барометрик босимнинг пастлиги, нисбатан O_2 нинг қамлиги-юқори тогли районларда, бу ерда нерв системаси функционал бузилади. Упка ва юрак қони бузилганда қулланилади. Қисловодски (690 м) Иссик кул (1684 метр) Дорисуви (1060 м) денгиздан баландликда Чулпон ота, Чимён, Чортқок:

Денгизли иклим-бунинг энг яхши даво фактори денгизда қушилиши.

Бу организм тонусларини қамайтиради, қиқиштиради. Юрмола, Зеленогорск, Тинч океани бу ерлар инсбатан юқори қасалликка эга, суви ва ҳавоси совукроқ. Бу нерв системаси ва ССС қамқонликларида яхши фойда беради.

Крым (Ялта, Амрита)-урта денгиз иссик, нами камрок. Кора денгизда мавсумий даволанади. Бу купрок упканинг хроник касалликларида кулланилади. Кавказ климати-юкори намликда бу юрак кон томир касалликлари, таянч-харакат системаси, нерв, эндокрин системаси касалликлари учун.

Санаторий курортларда даволанишга курсатма ва карши

курсатмалар

Турли хил хроник касалликлар ремисия стадиясида бирон бир органнинг функцияси бузилмаган холатда мос нафас, упка, буйрак, жигар, юрак етишмовчилигига куникмаган холатларда яллитганиш процесслари авж олмаган холатларда кулланилади.

Карама-карши курсатмалар:

- инфекцион касалликлар
- психик бузилишлар
- алкоголизм
- кон кетиш касалликларининг кузиш фазаси
- ёмон сифатли усмалар
- хомиладорликнинг 2фазаси.

Иссиклик билан таъсир курсатадиган шифобахш омиллар жумласига сув, шифобахш балчиклар, гил, кум, парафин, озокерит киради.

Физик терморегуляция. Тери томирларининг кон билан тулишуви. Терига юксак температура таъсир килагнада томирлари кенгайиб унга кон келиш яхшиланади, шунинг натижасида иссиклик вужудга келади.Паст температурада тери совийди. Томирлар торайиб колади ва уларнинг кон билан тулиши хам камайиб колади, бунда иссиклик бериш хам камаяди .

Кимёвий терморегуляция. Иссиклик алмашинуви алмашинув процессларига боглик. Кимёвий терморегуляция деганда атрофдаги мухит температураси таъсири билан моддалар алмашинуви интенсивлигининг узгариши тушунилади.

Иссиклик организмнинг сезувчанлигини хам узгартиради. Иссиклик киска муддат таъсир килганда сезувчанлик кучаяди, бир мунча узокрок таъсир курсатиб турганида

сезувчанлик пасайиб колади. Иссик муолажалари спазмларни бартараф этадиган ва уз навбатида огрикни колдирадиган таъсир курсатади.

Соглом одамлар терисининг температураси бир хил булмайди. Бирта одам танасининг турли кисмларида хам тери температураси хар хил булади. Юкори кисмида соглом одам кукрагининг теридаги температураси одатда 34.4 - 34.8 градус булса, болдир ва оёк панжалари 20 градусгача совиши мумкин.

Сув билан даволаш муолажалари

Сув билан даволаш муолажалари жумласига баданга сув куйиш, баданни хуллаб артиш, ураб куйиш, ванна, душлар киради.

Ванналар температурасига кура совук-20 градус, салкин-20-33 градус, индифферент -34-36 градус, иссик-37-39 градус, ута иссик-40 градус. Иссик ванналар уртача 10-15 минут, индифферент температурали ванналар купрок муддат, совук ва ута иссик ванналар 1-5 минут давомида берилади.

Ванналар турлари: ароматик (хвоя) ванналари –бунда чучук сув солинган ваннага 1-2 ош кошик куюк натурал карагай экстракти кушилади ва хвоя таблекталари ёки 100-200 гр карагай игнасида тайёрланган кайнатма ишлатилади. Бу ваннадаги сув яшил-пушти ранга киради. Бундай ванна температураси 34-36 градус булиб 10-15 минут кабул килинади.

Шур сувли ванналар – бу ванналар кучли таъсир курсатади. Чучук сувли ваннага 2 кг дан 5- кг гача денгиз тузи ёки йирик ош тузи кушилади. Хар бир муолажадан сунг туз концентрацияси ошиб борилади. Ванна температураси 36-38 градус булиши керак. Муолажа 10-15 минут давом этади.

Туз - ишкорли ванна – туз билан ишкорни бирга кулланилишидан иборат. Горчицали ванналар –бу ванна асосан болаларга кулланилади. Температураси 37-38 градус, муолажа 5-8 минут

Душлар

Душ- сув билан даволаш муолажаси булиб босим остида тушаётган сув окимидан фойдаланилади. Душнинг таъсири сув температураси ва айникса оким босимига боглик булади.

Душ тулари:

-ёмгирсимон

-игнасимон

-циркуляр

-ёлпигичсимон

-Шарко ва Шотланд душлари

-пастдан юкорига уриладиган душ

Сув температурасига кура:

- совук 8-18 градус

-салкин 25-31 градус

-илик -32-35 градус

-иссик -36-38 градус.

Босим даражасига кура:

Ўртача босимдаги ва юкори босимдаги душлар

Балчик (пелоидотерапия) билан даволайдиган курортларда балчик ванналар, аппликациялар ва тампон холида (урологик, гинекологик касалликларда) бундан ташкари балчик билан даволашнинг узига хос турларидан электро балчик билан даволаш турли хил электр токлари ёрдамида - гальваник, диадинамик, синусоидал модуллашган юкори частотали электр токлари балчикнинг таъсир кучини оширади. Тери оркали таркибидаги керакли моддаларнинг утиши тезлашади. Шунинг учун балчик электрофорез усулида ҳам унинг суюклиги ишлатилади. Турларига кура улар сульфидли, сапрофилли, торфли, сопоклилардир. Махсус балчик билан даволайдиган курортлар Пятигорск (шимолий Кавказ), Чимён, Сочи, (Крым), Баликчи (Жиззах), 8-Март (Тош. Кибрай туманида). Ўзбекистон санаторияларида купрок сульфидли балчиклар ишлатилади.

Чукма балчик

Чукма балчик мазсимон кора водород сульфид хидига эга масса булиб, денгиз ва купгина кулларда чукинди жинслари микроорганизмларнинг актив иштирокида хосил булади. Балчик-сув ва унда эриган тузлар, тупрок, бактериялар ва сувда яшайдиган хайвон организмлари ҳамда усимликларнинг парчалинш махсулотлари уртасида юз

берадиган мураккаб процесс туфайли хосил булади. Балчик таркибида натрий хлор, кальций, олтингугурт, темир, йод ва бошқа элементлар ионлари булади. Балчик хосил булиш процессида специфик бактериялар, балчик хосил килувчилар иштирок этиб, булар водород сульфид темир тузлари билан бирикиб, темир (II) сульфид хосил килади. Бу каллоидал темир (II) сульфидга айланади. Таркибида темир (II) сульфиди борлиги туфайли балчик кора ва пластик булади. Темир (II) сульфид хавода оксидланиб, темир (III) оксид ива эркин олтингугурт хосил килади. Бундай реакция натижасида балчикнинг ранги корадан кулранг рангга киради.

Сапрофел – (чириётган чукма балчик) – чучук сувли очик хавзаларда тупрок ва кум заррачалари, тупрокдаги чиринди моддалардан бактериялар ва ферментлар иштирокида хосил булади. Бунда суюк ва каттик углеводородлар, мураккаб эфирлар, органик кислоталар, спиртлар, смолалардан иборат моддалар бор. Балчикнинг бу турида патоген микроблар йук.

Торф балчиги – торф боткокликларида организмнинг узок вақтгача кислородсиз чириши натижасида хосил булади. Анна шундай чириш махсулотларининг минераллашган сув таъсирида аралашишидан торф массаси хосил булади. Бу масса аста-секин боткоклик тагига чукиб зичлашиб олади. Торф таркибида усимлик моддалари колдиклари, смолали моддалар, гил тупрок, темир тузлари, натрий хлорид, водород сульфид, каллоид органик моддалар булади. Торф – хамирсимон консистенцияли тупрокка ухшаш кунгир тусдаги масса. У куриганда майдаланиб кетади. Торф намлиги 60-65 %.

Сопка балчигини асосан лой ташкил этади. Унинг суюк кисмини минерал тузлар ва органик моддалар кам булади. Бу турдаги балчик газ - нефтли ерларда углеводород газлар таъсирида хосил булади.

Хаммомлар

Юкори ташки температурани тер ива нафас йулларига таъсир килиб организмни фаоллаштириш.

Турлари:

-Рус

-Ирланд

-Рим

-Япон

-Турк

-Шарк

Бунда тана температураси юкори булганда, вегетатив нерв системаси эндокрин безлар фаолияти ошади. Кон томирлар кенгайиб тер билан бирга мочевино сийдик кислотаси чикади. Диастолик босим тушади. Кичик кон айланиш доирасида кон окимининг хажми ошади.

Хамомлар бугли ва курук хаволи булади. Олдин гипертермик(пар) булиб, кейин тана совитилади.

Курсатмалар:

-сурункали нафас системаси касалликлари

-вегетатив ва психоэмоционал бузилишлар

-гипотония

-транзитор гипертензия

-сийдик ажратиш системаси касалликлари

-сурункали касалликлар

-климактерик синдром

-бепуштлик

Нисбий карши курсатмалар:

-60 ёшли беморлар

-АБ юкори булган беморлар

Абсолют карши курсатмалар

-юкори температура

-декомпенсациядаги барча касалликлар

-АБ 200 мм.сим.уст дан юкори булса

-юкумли касалликлар

-фаол сил

-кон кетишлар

-кандли диабет

-кахексия

-огир алкоголизм

-гипертериоз

-иккиламчи глаукома

-психоз

-эпилептик беморлар

-70-80 ёшдан юкори ёшдагилар

Фойдаланилган адабиётлар:

1) Царфис П.Г. , Киселёв В.Б. «Лечебные грязи и другие природные теплоносители»
1990 г

2.)Бассина В.Г.,Бергницкий Я.М. «Климатолечение» Справочник. Семфинополь.
Таврия.1990 г

3)Бирюков А.А. «Массаж-спутник здоровья» книга для учащихся. 1992 г

4)К.Ю.Юлдашев, Ю.А.Куликов «Физиотерапия» Ташкент 1994 г