

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlarini o`qitish
uslubiyoti kafedrası

S.Mirzaev

JISMONIY MADANIYATNING TIBBIY ASOSLARI
FANIDAN

LABORATORIYA MASHG'ULOTLARI

NAMANGAN-2008 YIL

Mirzaev S

Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari fanidan laboratoriya mashg`ulotlari

Taqrizchi:

p.f.n. N.Azizov

Ushbu uslubiy ko`rsatma Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari fanidan 2006 yil yangi tahlildagi «Davlat ta'lim standarti»ga muvofiq yozilgan bo`lib, undan oliy o`quv yurtlarining Jismoniy tarbiya fakulteti (kunduzgi va maxsus sirtqi bo`limi) va kollej talabalari foydalanishlari mumkin.

Laboratoriya mashg`ulotlari «Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlarini o`qitish uslubiyoti» kafedrasining ____ yanvar, 2008 yilgi bayonnoma va Jismoniy tarbiya yo`nalishi (bayonnoma \_\_\_\_ yanvar 2008 yil) yig`ilishlarida ko`rib chiqilgan.

NamDU o`quv-uslubiy kengashining \_\_\_\_\_ 2008 yil № \_\_\_\_ sonli bayonnomasida ko`rib chiqib ma'qullangan va chop etishga ruxsat berilgan.

Soʻz boshi

Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari fanidan nazariy va amaliy bilimlarni egallash har bir jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat sohasidagi boʻlajak mutaxassislar uchun zaruriy soha hisoblanadi. Boʻlajak mutaxassis nazariy bilimga ega boʻlish bilan birgalikda, uni amalda qoʻllay bilishligi jismoniy tarbiya va sport sohasida zaruriy talab hisoblanadi.

Nazariy bilimlarni asosini amaliyot va tadqiqotlar tashkil etadi. 2006 yilgi yangi Davlat taʼlim standartida Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari fanidan 16 soatlik laboratoriya ishlari ajratilgan boʻlib, bu laboratoriya ishlari quyidagi tartibda oʻz izohini topdi.

1. Fizioterapiya

Ishdan maqsad: Fizioterapiyaning ahamiyati va usullari haqida talabalarga tushuntirish.

Nazariy tushuncha: Fizioterapiya — meditsinaning bir boʻlimi boʻlib, tabiatda uchraydigan va sunʼiy yoʻl bilan olinadigan tabiiy omillarning xususiyatlari va shifobaxsh xossalarini oʻrganadi hamda sportchilarni davolash va kasalliklarini oldini olish uchun ularni qoʻllanish usullarini ishlab chiqaradi.

Tabiiy omilning qanday turi qoʻllanilishiga qarab fizioterapiya quyidagi turlarni elektr bilan davolash (elektroterapiya), yorugʻlik bilan davolash (fototerapiya), ultratovush bilan davolash, xoklashgan havo bilan davolash, suv va issiqlik bilan davolash (gidro va termoterapiya), harakat bilan davolash (uqalash, apparatlar yordamida bajariladigan davo gimnastikasi) va kurortlardan tashqari omillar bilan davolashni oʻz ichiga oladi.

Davolashning tabiiy metodlari koʻpgina kasalliklarda mustaqil holda ham boshqa davo tadbirlari bilan qoʻshilgan holda ham keng qoʻllaniladi. Fizioterapiyaning har xil turlaridan xuddi dori-darmonlar singari, kasallikning turli davrlarida foydalaniladi. Fizioterapiya davolash usullari sportchilarning jarohatlarini davolashdagi koʻpgina bosqichlarida keng qoʻllanilib kelmoqda. Tabiiy omillarning sportchi organizmiga koʻrsatadigan shifobaxsh taʼsiri mexanizmi juda murakkab. Bularning koʻpchiligi qoʻllanilganida teri asosiy rolni oʻynaydi deb hisoblanadi, teri juda muhim fiziologik funksiyalarni bajarib boradi: u issiqlikni idora etishda, moddalar almashinuvida ishtirok etadi, bizni oʻrab turgan olamdan keladigan taassurotlar teri orqali organizmga oʻtadi. Teriga masalan, ultrabinafsha nur yoki oʻzgarmas tok bilan taʼsir koʻrsatiladigan boʻlsa, morfologik oʻzgarishlar paydo boʻlishidan tashqari unda bir qancha ximiyaviy limfa oqimiga tez oqib tomirlardagi tegishli retseptorlar orqali har turli reflektor reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Shunday qilib, tabiiy omillar organizmga neyrohumoral yoʻl bilan taʼsir koʻrsatadi.

Ishni bajarish tartibi: Davolashning tabiiy metodlarini qoʻllanishda umumiy (tananing boshidan oyogʻigacha taʼsir koʻrsatadigan) muolajalar tafovut qilinadi. Odatda organizmdagi qaysi toʻqima yoki organ jarohatlangan boʻlsa, davo muolajasi xuddi oʻsha joylarda olib boriladi. Fizioterapevtik muolajalardan foydalanishda oʻrta maʼlumotli meditsina xodimi bularni oʻtkazish texnikasi va metodikasini bilishi kerak, ana shunda vrachning buyurgan barcha muolajalarini toʻgʻri bajarish va shu yoʻl bilan muolajalar yaxshi taʼsir koʻrsatadigan boʻladi.

Fizioterapiya usuli bilan zaif va sovqotib turadigan sportchilarni davolash mumkindir. Masalan: gidroterapiya xoʻllab artish bilan boshlanadi. Bu ancha murakkab va zoʻr muolajadir, bunda sportchining butun badani suv taʼsiriga uchraydi. Sportchi yogʻoch panjara ustiga chiqib turadi, 280S xaroratli suv bilan choyshab xoʻllaniladi (suv xarorati asta-sekin pasaytirilib, 200S gacha tushiriladi). Choyshabni siqib tashlab, qoʻllarini koʻtarib turgan sportchi badani u bilan tez oʻraladi. Muolajani oʻtkazayotgan kishi chap qoʻl bilan choyshabning erkin uchini sportchining oʻng qoʻltiq tagi ostida ushlab turadi, oʻng qoʻli bilan esa choyshabni chap qoʻltiq ostidan boshlab oʻrab chiqadi, soʻngra sportchi qoʻllarini tushiradi va choyshab oʻng hamda chap elkasi orqali orqasiga yopilib boʻyniga bogʻlab qoʻyiladi. Badanga yaxshilab oʻralgan choyshab ustidan sportchi badani tez va zoʻr bilan ishqalanadi. Muolajadan keyin sportchi issiq qilib oʻrab 20-30 minut kushetkaga yotqizib qoʻyiladi. Badanni ishqalash natijasida sportchi xush yoqadigan issiqlikni seza boshlaganidan keyin muolaja taʼsirini kuchaytirish uchun choyshabni olmasdan turib, sportchining ustidan birmuncha sovuqroq (24-200S haroratli) suv quyiladi, soʻngra badani yana ishqalanadi. Suvning taʼsirini zoʻraytirish uchun unga aroq, atir yoki tuz qoʻshib foydalansa ham boʻladi.

Xoʻllab artishning fiziologik taʼsiri haroratga va mexanik taʼsirotlarga ham bogʻliqdir. Xoʻllab artish muolajasi nerv sistemasining funksional kasalliklarida va sportchilarning organizmi chiniqtirish va immunitetni oshirish uchun ham qoʻllaniladi.

2. Uqalash. Parafin applikatsiyasi

Ishdan maqsad: Uqalash va parafin applikatsiyasi haqida talabalarga tushuncha berish.

Nazariy tushuncha: Uqalash deb maxsus usullar bilan organizm to'qimalariga mexanik ravishda ta'sir qilishga aytiladi. Bir necha xil uqalash turlari mavjud:

1. Shifobaxsh uqalash;
2. Gigienik uqalash, uni organizm sog'lomlashtirish va kasalliklarni oldini olishda ko'p qo'llaniladi;
3. Sport massaji, bundan organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish va sportchida charchash alomatlarini bartaraf etish maqsadida foydalaniladi. Bu uqalash (ko'pincha o'z-o'zini uqalab) sportchilar sportiv chiniqishdan oldin razminka qilishda hamda charchaganda foydalaniladi.

Ishni bajarish tartibi: Uqalash bajariladigan xona iliq (19-200) va yorug' bo'lishi kerak. Har bir muolajani o'tkazib bo'lgandan keyin xonani shamollatish lozim. Bemor bilan uqalovchining vaziyati ularning ikkalasi uchun ham bir xilda qulay bo'lishi kerak. Kabinet tegishli jihozlangan bo'lishi lozim. qo'llarni uqalash uchun stolcha (balandligi 80 sm) bo'lishi kerak. Bemor uqalash muolajasi qilinadigan qo'lini ana shu stolcha ustiga qo'yib o'tiradi. Tana va oyoqlarini uqalash qilish uchun bosh tomoni ko'tarilgan, ustiga klyonka qoplangan, qattiq kushetka va ikkita elastik yostiq bo'lishi kerak (kushetkaning uzunligi 175 sm, eni 60 sm, balandligi 70-75 sm). bo'yin bilan yuzni massaj qilish uchun aylanma stul yoki balandligi 40 sm keladigan taburetkadan foydalaniladi. Uqalash qilinadigan sohaga etarli darajada bir tekisda yorug'lik tushib turishi kerak.

Uqalash muolajasi qilinadigan bemorga har tomondan bemalol o'tiladigan joy bo'lishi lozim, bemor uqalaydigan odamning tizzasidan yuqoriroqda bo'lishi kerak. Bundan tashqari bemorning kiyimlarini va massajga haraliqt beradigan hamma narsalarni olib tashlash kerak. Ish paytida uqalovchi gaplashmasligi kerak. Charchab qolmasligi uchun to'g'ri nafas olishi lozim. Uqalovchining ikkala qo'lini bir me'yorda ishlata olishi juda muhimdir. Eng yaxshi uqalash bu quruq uqalashdir (poroshoklar yoki mazlar ishlatmasdan). Uzoq uqalanadigan bo'lsa, terini shilib olmaslik uchun, odatda kuydirilgan talk yoki vazelin ishlatiladi. Nam terini quritish uchun spirt va efir bilan yoki butunlay tozalangan benzin bilan artish tavsiya etiladi. Uqalash paytida bemorning muskullari bo'shashgan bo'lishi kerak. Shu maqsadda uqalanadigan qo'l yoki oyoqqa fiziologik holat beriladi.

Uqalashning ko'pgina usullari bor, bulardan: silash, ishqalash, qoqish, vibratsiya (titratish) asosiy usullar hisoblanadi. Bu usullar fiziologik ta'sirining u yoki bu xususiyatlari bilan farqlanib, uqalashdan kutilayotgan maqsadga qarab qo'llaniladi. Har qanday uqalash ovqatdan 1-2 soat oldin yoki ovqatlangandan keyin 1-2 soat keyin qilinishi kerak.

Silab uqalash muolajasi - qo'l panjasini badanga sal tekkizib turib, teri usti silanadi. Bunda barmoq uchlari (barmoqlarning kaft yoki orqa tomonlari) yo bo'lmasa, butun kaft bilan silay beriladi. Ikkala qo'l orasiga olib silashda uqalash qilinadigan sohaning katta-kichikligi va shakliga qarab ikkita barmoq yoki butun kaft bilan silab boriladi. Bu bosim chuqurroqda yotgan to'qimalarga ta'sir ko'rsatadi.

Ishqalash: yuza va qattiq ishqalash tafovut qilinadi. Yuza ishqalash bir yoki bir necha barmoqning go'shti bilan bajariladi. Bosh barmoq tayanch bo'lib xizmat qiladi, biroq ba'zi hollarda (kichikroq joy bo'lsa) ishqalash uchun ham shu barmoqdan foydalaniladi.

Qoqish — jimjiloqning yon tomoni, qo'l panjasining yon tomoni, bukilgan barmoqlarning orqa tomoni, yumilgan holdagi panja yoki ochilgan panja kafti bilan bir me'yorda beriladigan zarbalardan iboratdir. Bu usullarning har birida ham panja bilak kaft usti bo'g'imida erkin harakat qilish, u massaj qilinayotgan joy yuzasidan 10 sm dan ortiq yuqoriga ko'tarilmasligi kerak. 1 minutda beriladigan me'yordagi zarbalar soni 160-200 ta, ular tezligi oshgan sari kuchi kamaya boradi. Bo'g'imlardagi harakat muloyim bo'lishi kerak. Zarbalar vaqtida massaj qiluvchining qo'li tik yoki sal qiya tushishi mumkin. keyingi holda zarba ancha engil bo'ladi. Qoqish usullaridan birini tanlash massaj qilinadigan joyning katta-kichikligiga va zarur ta'sir kuchiga bog'liq. Turtib chiqqan suyaklarning atrofidagi yumshoq to'qimalargina qoqish muolajasini qilinadi.

Vibratsiya — teri va teri osti to'qimalarini tez hamda bir me'yorda titratish (silkitish) harakatidir. Bu usul yordamida chuqur joylashgan organ va to'qimalarga ta'sir etish mumkin. Vibratsiya qo'l yoki maxsus apparat yordamida bajariladi. Bu vibratsiya massaj apparati yordamida bajariladi. Bu apparat yordamida bajariladigan uqalashga qo'shimcha ravishda chora bo'lib, uqalovchi xodimning qo'l mehnatini qisman osonlashtiradi, uqalashni bir maromda bajarish va aylanma uqalash usullaridan unumliroq foydalanish imkonini beradi.

Parafin bilan davolash. Neftni sublimatsiya qilib olinadigan parafik yuqori molekulyar uglerodoar aralashmasidan iboratdir. Parafin o'zining fizik xossalari — issiqlikni kam o'tkazishi, issiqlik yig'imining kattaligi, qo'yilgan joydagi to'qimalarga bosim bilan ta'sir ko'rsatishi tufayli da'vo qilish amaliyotida keng qo'llaniladi.

Meditinada zichligi 0,9 va suyuqlanish temperaturasi 45-520 ga teng bo'lgan oq parafin ishlatiladi. Parafin suv hammomida isitiladi, chunki uni olovda suyultirilganida havoda qurum hosil bo'ladi va ajralib chiquvchi uchuvchan

modda yonib ketishi mumkin. parafin muolaja vaqtida teridagi yog` va ter bezlarining ajratmalari shuningdek, terining po'st tashlash mahsulotlari bilan ifloslanadi. Shuning uchun muolajadan keyin parafinni elakka solib kuchli suv oqimida yuvish va keyin quritish lozim. Parafin bilan davoash metodikasi terining parafin qo'yiladigan qismini yuvish va yaxshilab quritish muolajaga halaqit beradigan tuklarini qirib tashlash yoki teriga vazelin moyini surtish lozim. Shundan so'ng parafin qo'yishga kirishiladi. Parafin qo'yishning bir necha uchullari mavjud:

Kyuvet — applikatsiya usuli (tananing tegishli qismlariga qota boshlagan parafin kulcha (applikatsiya) qo'yiladi).

Salfetka — applikatsiya usuli (ichiga choklangan paxta solingan bir necha qatlab doka qopchadan iborat prokladkalar parafin bokiga parafin bilan birga solinadi, pokladkalar suyultirilgan parafin suyulib isiydi).

3. Nur bilan davolash

Ishdan maqsad: Talabalarni nur bilan va elektrofarez bilan tanishtirish.

Nazariy tushuncha: Elektrofarez — past kuchlanishli doimiy (galvanik) tok yordamida organizmga dori moddalar yuborib davolash usulidir. Bu usul murakkab fizioterapevtik davolash usuli bo'lib, bir vaqtning o'zida organizmga doimiy galvanik tok shifobaxsh ta'sir etadi hamda tok yordamida sog'lom teri yoki shiliq parda orqali turli dori moddalar yuboriladi. Galvanik tok nerv sistemasi faoliyatini, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, to'qimalarning tiklanish protsessini aktivlashtiradi. Tok yordamida organizmga yuborilgan tok teri ostida tug'ilib «depo» hosil qiladi va asta-sekin organizmga so'rilib, uzoq vaqt shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Bunday metodda kiritilgan preparatlar elektroaktiv bo'lib qoladi va kichik dozalarda ham uzoq vaqt samarali terapevtik ta'sir ko'rsatadi. Elektrofarez yordamida organizmga kaltsiy, magniy, yod, brom, novokain, analgin, dimedrol, papaverin, no-shpa, vitaminlar, antibiotiklar kiritiladi.

Ishni bajarish tartibi: Elektrodni qo'yish uchun badanning tok bilan ta'sir berilishi kerak bo'lgan joylarini ko'zdan kechirib chiqish lozim. Terining iflos, shuningdek tirnalgan, yorilgan, qizarib turgan, maddalagan bo'lishi va junining ko'pligi galvanizatsiyani qiyinlashtiradi. Terining butunligi buzilgan bo'lsa, shu joyning qarshiligi kamayib ketadi, buning natijasida himiyaviy moddalar ta'siridan teri kuyib qolishi mumkin. Shu sababdan bunday joylarga galvanizatsiya qilish yaramaydi. Terining sertuk bo'lishi tokning bir tekis tarqalishiga to'sqinlik qiladi. Tok o'tishiga halal beradigan teri po'stlari va yog'ini ketkazish uchun terining elektrodlar qo'yiladigan joylarini oldin nam paxta bilan artib olish kerak. Davolash vaqtida ba'zi bemorlarning elektrodlar qo'yilgan joylari qurib ketishi ham mumkin. Bu hodisalar uncha sezilmaydigan darajada bo'lsa, muolajadan keyin har safar teriga glitserin va moy surtib qo'ysa bo'ladi (kanakunjut moyi). Elektrodni joylashtirish. Badan terisining vrach ko'rsatgan joylariga qaynoq suv bilan yaxshilab namlangan va siqib tashlangan gidrofil qistirmalar, bularning ustidan esa metalli plastinkalar qo'yiladi. Elektrodlar badanga yaxshilab taqalib turishi uchun ularni bintlar bilan mahkam bog'lab qo'yiladi (rezina yoki elastik bintlar bilan, shu bilan birga badanning turli qismlari uchun alohida bintlar bo'lishi kerak) ba'zan elektrodlar kumli xaltachalar bilan bostirib qo'yiladi (elektrodni bog'lab qo'yish qiyin bo'lsa, masalan, ular odamning orqasi yoki qorniga qo'yilganda). Kumli xaltachalar badanni qattiq bosmaydigan bo'lishi kerak, ba'zan elektrodni bemor tanasining og'irligi bilan bosib to'radi, u elektrodni bosib yotganida shunday bo'ladi. Har bir muolajadan keyin qistirmalar suv bilan yuviladi, qaynatiladi va quritiladi. Elektrodni ko'ndalangiga va uzunasiga qo'yish mumkin. Elektrodlar ko'ndalangiga joylashtirilganida bir-birining ro'parasiga badanning bir-biriga qarama-qarshi turgan joylariga qo'yilgan uzunasiga qo'yish mumkin. Elektrodlar ko'ndalangiga joylashtirilganida bir-birining ro'parasiga, ya'ni badanning bir-biriga qarama-qarshi turgan joylariga qo'yilgan uzunasiga joylashtirilganda birtekislikka qo'yiladi. Elektrodning bir-biriga tegib qolmasligiga qarab borish lozim.

Dozalash. Tok zichligini vrach ko'rsatib beradi. Bemorlar tokni har xil ko'taradigan bo'lishadi. Badan turli qismlaridagi terining o'zgarish toka sezgirligi, shuningdek, katta va kichik elektrodlarda yuzaga keladigan o'rta tok zichligi ham har xil bo'ladi. Tok zichligi katta yoshdagi odamlarda odatda, 0, 05-0,1, bolalardan 0,03-0,08 MA sm² ga teng bo'ladi. Terining shoh qatlami kam bo'lib, teri qarshiligi kamayib borgan sari tok kuchi o'z-o'zidan ko'payib borishi mumkin, bu hol uni kamaytirib qo'yishni talab qiladi. Tok kuchi juda oshib ketganida, ayniqsa, teri sezuvchanligi kamayib qolib, tok ta'sirini bemor bilmay qoladigan ba'zi nerv sistemalari kasalliklarida ximiyaviy moddalar ta'siridan teri kuyib qolishi mumkin. Elektrodlar plastikasi yoki sim qisqichining teriga tegib qolishi, qistirmaning bir xil qalinlikda bo'lmasdan haddan tashqari yupqa, nuqsonli bo'lishi terining kuyib qolishiga olib keladi.

Galvanizatsiya ya'ni nur bilan davolash kursi kun ora yoki har kuni qilib turiladigan 10-20, ba'zan bundan ko'ra ko'proq muolajalardan iborat bo'lib, bemor muolajadan keyin 20-30 minut dam olishi kerak.

4. Kuyish va sovuq urishda birinchi yordam

Ishdan maqsad: Bahtsiz hodisalar yoki tasodifan sodir etilgan kuyish va sovuq urishida bemorga beriladigan birinchi tibbiy yordam haqida talabalarni tanishtirish va ularga o'rgatish.

Nazariy tushuncha: Kuyish — yuqori harorat ya'ni temperatura yoki kimyoviy moddalar ta'sirida to'qimalarni jarohatlanishi kuyish deyiladi. Bu holat olovda qizigan narsalar, yonib turgan gaz, issiq suyuqlik, bug' ta'sirida ro'y beradi. Kuyish joyi va maydoni hart xil bo'ladi. yumshoq to'qimalarni jarohatlanish chuqurligiga qarab 4 darajaga bo'linadi.

1-darajadagi kuyishda — teri qizaradi, shishadi, achishadi va og'riydi.

2-darajali kuyishda — terida tiniq-sarg'ishroq to'qima suyuqligi bilan to'lgan pufakchalar paydo bo'ladi.

3-darajadagi kuyishda — yuqoridagi belgilarning hammasidan tashqari teri to'qimalarida o'lish (nekroz) hosil bo'ladi.

4-darajadagi kuyishda — yuqoridagi belgilarning hammasi, teri osti klegatkasi va to'qimalarda chuqur (muskul, suyakgacha) o'lishi hosil bo'ladi.

Kuyishning og'ir engilligi yoki havfi faqat uning darajasiga bog'liq bo'libgina qolmay kuygan sathining katta-kichikligiga ham bog'liq.

Sovuq urishi — badanning biror qismi past harorat ta'sirida uchraganda sovuq oladi. Sovuq urishi faqat qishda yoki izg'irin sovuqda sodir bo'libgina qolmay, balki qishning iliq kunlarida ham sodir bo'lishi mumkin, bunda tashqari kuz yoki bahor havo harorati 00 dan yuqori bo'lganda ham kuzatiladi. Sovuq oldirishning sabablari ortiqcha havo namligi uzoq vaqt sovuq ta'sir etishi, harakatsiz turish, xo'l kiyim, tor va xo'l poyabzal va boshqa sharoitda organizmning tegishli qismini sovuq oladi. Bu holatni organizmning umumiy kuchsizlanishi va mastlik tezlashtiradi. Ko'pincha badanning ochiq joylari qo'l va oyoqlar uni barmoqlarini, quloq yoki burunni sovuq uradi. Sovuq urganda bemor sovqotadi, qaltiraydi, og'riq sezish kamayadi, sovuq urgan er hech narsani sezmaydi. Sovuq urish 4 darajaga bo'linadi:

1. 1-darajali sovuq urganda shu joyni qon tomirlari keskin torayib, terisi oqarib yoki ko'karib ketadi va hech narsa sezmaydi.
2. 2-darajali sovuq urganda, u joyni ichida qonli-serozli yoki loyqalangan suyuqlik saqlangan pufakchalar paydo bo'ladi.
3. 3-darajali sovuq urishida qon tomirlarini sovuq ta'sirida keskin torayishi natijasida mayda qon tomirlarida qon aylanishi to'xtab, to'qimalarning oziqlanishi yomonlashib, nobud bo'ladi.
4. 4-darajali sovuq urishida qon aylanishi butunlay buzilib, shu sababli barcha yumshoq to'qimalar suyaklargacha nobud bo'ladi. sovuq urgan soha tezda qorayib quriy boshlaydi. og'riq kuchayadi, to'qimalarni parchalanishi natijasida va modda almashish protsessining buzilishi sababli hosil bo'lgan moddalar shimilib, bemorning ahvoli yomonlashadi.

Ishni bajarish tartibi: Birinchi navbatla kuygan odamni yuqori temperatura maydonidan olib chiqish, ust-boshidagi alangani o'chirish lozim. Kuygan kiyimlarni echib tashlab kiyimni badanga yopishgan joyi ko'chirilmaydi, qaychi bilan qirqib tashlanadi. Kuygan joyga sovuq suv quyiladi, aseptik bog'lam yoki eritilgan spirt, margantsovka eritmasi quyiladi.

Vrach kelgunga qadar kuygan joy odamni choynash bilan o'rab, ko'p miqdorda issiq suyuqlik ichiriladi, og'riq qoldiruvchi dorilar berib tezroq shifoxonaga jo'natiladi. Kuchli kislota yoki ishqorlar ta'sirida ximiyaviy kuyish kelib chiqadi. Bu kuyishda uni keltirib chiqargan ximiyaviy moddani badanga bo'lgan ta'sirini yo'qotish lozim, buning uchun kuygan joyni 15 minut davomida sovuq suv bilan yuviladi.

Agar kuyish sulfat kislotasi ta'sirida vujudga kelgan bo'lsa, kuygan joy ishqorli eritmasi (1 stakan suv, 1 choy qoshiq ichimlik sodasi eritilib) bilan yoki sovun bilan yuviladi.

Ishqorlar ta'siridan kuyish kelib chiqqanda u joyni sovuq suv, kuchsiz uksus yoki limon kislotasi eritmasi bilan yuviladi, eseptik bog'lam qo'yiladi.

Oxak bilan kuyganda, oxakni yog' yordamida yuviladi, malhamli bog'lam qo'yiladi va bog'lab qo'yiladi.

Fosfor bilan kuyganda fosforni havoda yonib ketishini esda tutishimiz lozim, chunki kuyish aralash bo'lib (termik va ximik) jarohatlangan joydagi fosforni suv ostida paxta bilan olib tashlanadi yoki bosim ostidagi suv bilan yuviladi. Keyinchalik kumush nitrat eritmasi bilan artilib quruq bog'lam qo'yiladi.

Sovuq urishida birinchi yordam: sovuq olgan odamga shoshilinch ravishda yordam ko'rsatish kerak. Bemorni tezda issiq xonaga olib kirish, badanni sovuq urgan joyini isitish, qon aylanishini asli holiga keltirish zarur. Buning uchun sovuq urgan joyni qo'l bilan uqalash, massaj qilish zarur. Bemor issiq o'raladi, unga issiq grellalar qo'yiladi,

issiq choy, kofe, ovqat ichiriladi. Oyoq, qo'llarini sovunlab yuvish, kirdan tozalash kerak. Sovuq olgan yuz, burun, quloq toza qo'l yoki atir, spirt bilan namlangan paxta bilan ishqalab artiladi. Sovuq urgan joy atrofini iod eritmasi bilan surilib, teri qizarib, sezgi paydo bo'lguncha uqalanadi. Sovuq urgan joyni qor bilan ishqalash, yog` va malham surtish mumkin emas. Bemor badanining sovuq urgan joyini isitib, qon aylanishini tiklash maqsadida issiq vanna ham qilinadi. Shundan suv harorati 20-400 S muddati esa 30 minutlar davomida bo'ladi. Shundan keyingina shikastlangan sohani quritish va bog`lab qo'yish, bemorni tibbiy muassasasiga olib borish kerak. Sovuq urishini oldini olishda sovuq havoda ko'p turmaslik, kiyim quruq bo'lishi, poyabzal tor bo'lmasligi, tanani chiniqtirish kabi talablarga ahamiyat berish lozim.

5. Massaj va uqalash

Ishdan maqsad: Talabalmi massaj va uqalash kabi davolash usullari bilan tanishtirish.

Nazariy tushuncha: Massaj deb maxsus usullari bilan organizm to'qimalariga mexanik ravishda ta'sir qilishga aytiladi. Bir necha xil massaj farq qilinadi:

Shifobaxsh massaj, bundan turli xil kasalliklardan foydalaniladi.

Gigienik massaj, uni organizmni sog'lomlashtirish va kasalliklarni oldini olish hamda eng ko'p umumiy massaj sifatida keng qo'llaniladi. Teri funksiyasini yaxshilovchi kosmetik massaji ham shu turkumga kiradi.

Sport massaji, uning maqsadi organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish va sportchida charchash alomatlarini bartaraf etishdan iboratdir. Undan (ko'pincha o'z-o'zini massaj qilib) sportchilar sportiv chiniqishdan oldin razminka qilishda hamda charchaganda foydalaniladi.

Uqalash ham massajning bir turi hisoblanib, unda terining charchaganida va yumshatish uchun ishlatiladi.

Ishni bajarish tartibi: Eng avvalo massajga bemorni tayyorlash kerak. Massaj yaxshi bo'lishi uchun massaj qiluvchi yoki uqalovchi anatomiya va fiziologiyani yaxshi bilishi kerak. Va undan tashqari massaj qilish haqida yaxshi tushunchaga ega bo'lishi kerak.

Massajning umumiy metodikasi va texnikasi mavjud bo'lib, ularga: silash, ishqalash, qoqish, titratishlar asosiylidir. Massajning usullarining tartibi: massaj umumiy va mahalliy bo'ladi. umumiy massajda butun gavda, maxalliy massajda gavdaning ayrim qismlarini massaj qilinadi. Har bir massaj usullari ma'lum tartibda olib boriladi. Massaj silashdan boshlanadi, keyin ishqalashga o'tiladi, so'ngra uqalash, qoqish va yana silash bilan tugallanadi.

Odatda, umumiy massaj qo'l-oyoqni massaj qilishdan boshlanadi. Massaj qiluvchi kishi chalangancha yotadi. Massaj quyidagi tartibda olib boriladi: oyoq panjasi, boldir, har ikkala son, so'ngra qo'l panjasi, bilak, o'ng va chap elka va nihoyat ko'krak. Shundan keyin massaj qilinuvchi kishi qornini erga berib yotadi. Uning oyoq panjasi, boldiri, soni, har ikkala dumba sohasi, so'ngra orqasi massaj qilinadi. Umumiy massaj qorinni sal silash bilan tugallanadi. Bo'g'imlar massaji silash va sekin harakatlar qilish bilan chegaralanadi.

Yumshoq to'qimalar, suyaklar va bo'g'imlar mexanik zararlenganda (lat eganda, yorilganda, suyak singanda va paylar cho'zilganda) ularning xronik yallig'lanish protsesslari (mahalliy shishlar xronik infiltratlar, bo'g'imlar kasalliklari) davom etayotganda, spastik va sust falaj, radikulit muskullar atrofiyasi, ichaklar atoniyasida mahalliy massaj qilsa bo'ladi. Bemorlarda moddalar almashinuvini kuchaytirish zarur bo'lganda, masalan, semirish, podagra va boshqa kasalliklarda umumiy massaj qilish mumkin. Kuchli isitma holatdi, qon ketganda, qon oquvchanlikda, teriga tshmalar toshganda, ekzemada, chipqon chiqqanda va boshqalarda ishlatish mumkin. Insonning hamma organlarini massaj qilish mumkin. masalan: qo'lni oyoqni, boshni, barmoqni, panjani, bo'yinni, sonni, yuzni, elkani, kaftni va boshqa joylarni massaj va uqalash qilish mumkin. Massajni qo'l va maxsus massaj qilish apparatlaridan foydalanish mumkin. Apparatlar yordamida qilinadigan massaj qo'l bilan bajariladigan massajga qo'shimcha chora bo'lib, massaj qiluvchi xodimning qo'l mehnatini qisman osonlashtiradi. Massaj qilishni bir maromda bajarish va alohida massaj usullardan unumliroq foydalanish imkonini beradi. Vibratsion massaj apparati keng qo'llaniladigan bo'lib qoldi. Bu apparatga masalan: vibratsion massaj apparati kiradi. Bu qo'lda ko'tarib yuriladigan tipdagi apparat. U vibrator va unga o'rnatilgan nakonechnikdan iborat bo'lib, elektromotor bilan harakatga keltiriladi. Nakonechnik – vibratorlarni zichligi har xil materiallardan turli shaklda qilib chiqariladi. Massaj qilishning lozim bo'lgan sohaning topografiyasi va qanchalik chuqur ta'sir etishi zarurligicha qarab turli vibratorlar qo'llaniladi. Bu apparat yordamida vibratsiyaning tezligi va intensivligini boshqarib turish mumkin. Og'riyotgan joylarni massaj qilib, massaj ta'sirini chuqurroq va kuchni tobora oshirib borish massaji ehtiyoji tug'ilgan hollarda lekin qo'l massaji bilan buni amalga oshirish qiyin bo'lganda (masalan, ko'z kosasining ustki nervi chiqish joyini) massaj qilish apparti bilan vibratsion massaj qilish usulidan foydalaniladi. Massaj qilish natijasida organizmlarning to'qimalariga mexanik ta'sir ko'rsatib uni ishlash funksiyasini yaxshilaydi.

6. Elektr toki bilan ta'sirlangan va cho'kkan odamga birinchi yordam

Ishdan maqsad: Talabalarni elektr toki ta'sirida va cho'kish oqibatida kelib chiqadigan holatda tez tibbiy yordam berishga o'rgatishdan iboratdir..

Nazariy tushuncha: Bu xildagi shikastlanish ehtiyotsizlik va elektr simlari va manbalarini ulash natijasida vujudga keladigan va yana hamda tasodifan ochiq simlarga behosdan tegib ketishi natijasida vujudga keladi va odam badani orqali kuchli yoki past kuchlanishli tok o'tadi. Bu holat uy, ko'cha va korxonada ro'y berishi mumkin.

Suvga cho'kish: yil sayin ko'pgina odamlar asosan yoshlar suvga cho'kib halok bo'ladilar. Suvga cho'kish bu chuqur suv havzalarida cho'milish, suzish va boshqalar oqibatida yuzaga kelishi mumkin. Suvga cho'kkanda uni tezda qutqarib olish kerak, aks holda bu holat o'lim bilan tugallanishi mumkin.

Ishni bajarish tartibi: Elektr toki bilan ta'sirlangan bemorga tezlik bilan elektr tokini tanaga ta'sirini to'xtatish lozim, buning uchun tokni schetchikdan, vklyuchateldan yoki zararlayotgan simni tok manbasidan sug'urib tashlash kerak, ammo bu ishni bajarayotganda yordam beruvchining o'zi ham ehtiyotlik choralari ko'rishi lozim. Masalan, u ochiq simni qo'li bilan ushlamasdan qo'lini biror narsa (material) bilan o'rab olgan holda uzib tashlashi kerak bo'ladi. bundan tashqari, bu ishlarni bajarishda rezina qo'lqop, etikdan foydalanish kerak, oyoq tagida quruq taxta, karton parchasi, rezina palos bo'lishi lozim. Simni quruq yog'och yoki arg'amchi, karton parchasi yordamida ajratib tashlash kerak. Yordam beruvchi kishi hech qachon simni ochiq qo'l bilan elektr tokini ushlagan odamni ushlashi mumkin emas, aks holda shu zahotiyoy uni ham tok urishi mumkin. Chunki odam tanasi tokni yaxshi o'tkazadi. Shikastlangan odamni elektr manbasidan ajratgach, tinch va quruq joyga yotqizib, qisib yoki siqib turuvchi kiyim va uning tugmalari echiladi. Nafas olishi va yurak faoliyati to'xtagan bo'lsa, tezda sun'iy nafas oldirishni va yurak yopiq massaj qilish boshlanadi. Bu muolaja nafas va yurak faoliyati tiklanguncha davom etaveradi. Suniy nafas oldirishning «og'izdan-burunga» usuli qo'llaniladi. Bemorga og'riq qoldiruvchi, tinchlantiruvchi (valeriana) va yurak faoliyatini yaxshilovchi dorilar beriladi. Aholida, agar shikastlangan kishi erga ko'milsa, tanasidagi elektr toki erga o'tib ketib, uni ahvoli yaxshilanadi degan fikr bor. Bu noto'g'ri: sim uzilgach tanada elektr toki qolmaydi, balki kuchli elektr toki ta'sirida ro'y bergan og'ir holat qoladi. Shuning uchun tezda tez tibbiy yordamni chaqirish va u kelguncha bemorga birinchi tibbiy yordamni berish kerak.

Suvga cho'kishda tez tibbiy yordam: Cho'kayotgan kishini qutqarish va birinchi yordam ko'rsatishni hamma bilishi kerak. Bularni ayniqsa, suv sporti trenerlari hamda daryo, ko'l, dengiz yaqinida joylashgan dam olish maskani xodimlari yaxshi bilishlari kerak. Cho'kish ko'pincha suzishni bilmaslik natijasida sodir bo'ladi. Qanday suvda (dengiz yoki chuchuk, sovuq yoki iliq suvda) cho'kishidan qat'iy nazar nafasi to'xtagan, yurak faoliyati keskin susayganda yoki to'xtab qolganda odamga tez tibbiy yordam ko'rsatish lozim. Mustaqil qon aylanishi, nafas olishni tiklashga qaratilgan reanimatsion tadbirlarini shoshilinch ravishda amalga oshirish lozim. Sun'iy nafas oldirish qonni kislorodga etarlicha to'yintirish va suvda cho'kishning og'ir asoratlardan biri bo'lgan o'pka shishining oldini olishda ham katta ahamiyatga ega. Suvda bahtsiz hodisalar yuz berganda suzuvchi vaziyatni to'g'ri tushunib, vahimaga tushmasdan o'zini qutqarishga harakat qilishi kerak. Cho'kayotgan kishini suvdan qutqarib olishda juda ehtiyot bo'lish zarur. Uning orqasidan suzib borish kerak. Sochidan yoki qo'ltig'idan ushlab, uning yuzini yuqoriga qaratish va cho'kayotgan kishining suvga tortib ketishiga yo'l qo'ymay, qirg'oq tomonga suzish kerak. Birinchi yordamni u suvdan qutqarilgan zahotiyoy boshlash kerak. Havoni cho'kayotgan kishining burniga, berish orqali amalga oshiriladi. Qutqarilgan kishini tizzasini bukib, qorni bilan yotqiziladi, bunda uning boshi ko'krak qafasidan pastda bo'lishi kerak va og'iz bo'shlig'i hamda yutqunidagi suv, qusuq massasi, suv o'tlarini biror mato yordamida tozalanadi. So'ngra ko'krak qafasini bosadigan qattiq harakatlar bilan traxeya va bronxlardagi suvni chiqarishga harakat qilinadi. Bundan tashqari cho'kkan odamning kiyimini echib, badanini birorta quruq material (yoki yaxshisi jun kiyim) bilan zo'r berib ishqash zarur. Isitish uchun foydali ta'sir ko'rsatadigan vositalardan birini (kamfora spirti, sirka, aroq, nashatir spirti va hokazo) qo'llanishi mumkin. Suvga cho'kkanda 4-5 minut o'tgach, nafas markazi falajlanib qolishini yurak ishi esa 15 minut saqlana olishini yodda tutish kerak. Sun'iy nafas oldirish bilan birgalikda yurak massajini uzoq muddat bir necha soat mobaynida cho'kkan kishi o'zicha nafas olguncha va yurak ishi normal bo'lguncha yoki shak-shubhasiz biologik o'lim alomatlari paydo bo'lguncha (murda dog'lari, murdaning qotishi va hokazo) bajarish kerak. Birinchi yordam tadbirlarini amalga oshirish bilan birga davolash muassasasiga tez olib borish uchun hamma choralari ko'rish kerak. Transportda olib borishda sun'iy nafas oldirish va yurak massajini to'htovsiz davom ettirish kerak.

7. Zaharlanish va uni oldini olishda birinchi yordam. Bosh, bo'yin, umurtqa pog'onasi shikastlanganda birinchi yordam

Ishdan maqsad: Talabalarni yuqorida keltirilgan holatlar yuzaga kelganda bemorga tez tibbiy yordam berishga o'rgatish va uni ko'rsatib berishdan iborat.

Nazariy tushuncha: Zaharlanish deganda organizmga tashqi muhitdan zaharli moddalarning ta'sir etishi natijasida kelib chiqadigan patologik jarayon tushuniladi. Bunday zaharli moddalarga sanoat va oilada ishlatiladigan turli xil kimyoviy birikmalar, ayrim hayvon va o'simliklar hosil qiladigan bakteriyalardan ajralib chiqadigan moddalar, dori-darmonlar va boshqalar kiradi. Organizmga kiradigan zaharlarning ta'sir tezligi, miqdori va kuchiga qarab o'tkir, o'rta va surunkali zaharlanishlarga bo'linadi. Zaharlanishlar ataylab, tasodifan, dori-darmonlardan, kasb sohasida ham yuz berishi mumkin. Ko'pincha dori-darmonlardan zaharlanish undan keyin maishiy-kimyoviy moddalardan so'ng oziq-ovqat mahsulotlari, keyingi o'rinda esa zaharli o'simliklar va hayvonlar orqali zaharlanish turadi.

Shikastlanish — organizm tashqi omillar (mexanik, termik, elektr nuri, psixik va hokazo) ta'sirida organ va to'qimalarning anatomik, fiziologik funktsiyalarida o'zgarishlar va zararlangan organizmning mahalliy va umumiy reaksiyasini keltirib chiqaradigan ta'sir shikastlanish deyiladi. Shikastlanishga sabab bo'ladigan omillarga ko'ra travmalar mexanik, himiyaviy, elektr, nur, psixik, operatsion, tug'ma va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi. shikastlanish ko'pincha organizm to'qimalariga mexanik ta'sir, ya'ni bevosita mexanik kuch (zarb tegishi, ezilish, cho'zilish) ta'sirida yuzaga keladi. Ochiq va yopiq shikastlanishlar farq qiladi. Ochiq turiga organizm qoplamalarining (teri, shiliq qavatlar) zararlanishi bilan o'tadigan va shikastlanadigan to'qimalarga infektsiya o'tish havfi bo'lgan travmalar kiradi. Yopiq travmada teri va shiliq pardalar zararlanmaydi. Lat eyish (urib olish), cho'zilish, yumshoq to'qimalar (muskullar, paylar, tomirlar, nervlar) teri ostining uzilishi ana shular jumlasidandir. Qorin bo'shlig'iga (qorin, ko'krak, bosh suyagi, bo'g'in) teshib kiradigan va kirmaydigan shikastlanishlar ham tafovut qiladi.

Ishni bajarish tartibi: Zaharlangan bemorga birinchi tibbiy yordam berish quyidagilardan iborat:

Tanaga zahar tushishini to'xtatish.

Qonga hali so'rilmagan zaharni tanadan chiqarib tashlash.

Zaharni zaharsizlantirish yoki uning so'rilishini to'xtatish

So'rilgan zaharni antidotlar (zaharga qarshi dorilar) yuborib zararsizlantirish.

Tananing muhim hayotiy faoliyatlarini saqlashga harakat qilish.

Zaharlangan kishidan va atrofda qilardan zaharlanish sababini surishtirish katta ahamiyatga ega. Bunda qachon, qayerda zaharlanish sodir bo'lganini, qanday yo'l bilan va qancha zahar tanaga kirganini aniqlash kerak bo'ladi. Zaharlanishni aniqlashda zaharlanish belgisi va qusuq moddalarini, oshqozonni yuvishdan chiqqan suvni, qon, siydik, nafas olganda chiqarilayotgan havoni analiz qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Zaharni tanaga tushish yo'li aniqlansa, uni tarqalishini to'xtatish oson bo'ladi. Agar u tanaga havo orqali kirgan bo'lsa, bemorni tezda zaharlangan atmosfera muhitidan olib chiqish va kiyimlarini echish kerak. Davolash muolajasi zararlanmagan erda olib borish kerak. Agar zahar teriga tushgan bo'lsa, uni tezda suv bilan yuvib tashlash kerak va paxta bo'lagi bilan olib tashlash so'ngra suv bilan yuvish zarur. Zaharlangan modda tanaga og'izdan kirgan bo'lsa, u holda zudlik bilan oshqozon yuviladi. Yuvishning eng yaxshi usuli zond yordamida yuvishdir. Agar imkoniyat bo'lmasa qayt qilish orqali bajariladi. So'ngra davolash muassasasiga tezroq etkiziladi.

Bosh, bo'yin, umurtqa pog'onasi shikastlanishi tasodifan yoki ehtiyotsizlik oqibatida kelib chiqadigan bo'lsa, eng avvalo halokat yuz bergan joyning o'zidayoq bemorga birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish kerak, chunki bemorda qon ketishi va miyaga qon quyilishi kabi og'ir holatga olib kelishi mumkin. Agar yuqoridagi holatlar yuz bergan bo'lsa eng avvalo bemorni iloji boricha joyidan qo'zg'atmaslik va no'rin holatlar qilmaslik kerak. Chunki bosh miya chayqalgan yoki lat egan bo'lsa, ehtiyotsizlik oqibatida qilingan holat natijasida bemor ahvolini yomonlashishiga yoki bemorning miyasiga qon quyilishiga olib kelishi mumkin. Birinchi yordam ko'rsatilganda qontalash va og'riqni kamaytirish maqsadida sovuq (muzli pufak) va lat egan joyga xlor etil quyiladi. Analgin yoki aspirin 0,5 beriladi. Yumshoq to'qimalarga quyilgan qonning tezroq so'rilishi uchun maxsus isitgich, yarim spirtli isituvchi kompresslar va fiziomuolajalar qo'llaniladi. Bundan tashqari aseptik bog'lam qo'yish, og'riq qoldiruvchi yurak faoliyatini yaxshilovchi dori-darmonlar yuborish va davolash muassasasiga ehtiyotkorlik bilan etkazishdan iboratdir.

8. Ko'krak qafasi organlari va qorin bo'shlig'i a'zolari shikastlanganda birinchi yordam

Ishdan maqsad: Talabalarga ushbu holat yuz berganda bemorga birinchi tibbiy yordam berish haqida tushuncha berishdan iborat.

Nazariy tushuncha: Ko'krak qafasining shikastlanishiga lat eyish, qisilish, chayqalish, qovurg'alar va to'sh suyagining sinishlari kiradi. Ko'krak qafasining lat eyishi ko'cha-transport falokatlari oqibatida to'g'ridan-to'g'ri urilish, har xil kurashlar, balandlikdan yiqilish yoki bahtsiz hodisalar oqibatida yuz beradi. Ko'krak qafasining lat eganda teri osti qavati va qovurg'alar orasidagi muskullarga qon quyilishini natijasida og'riq paydo bo'lib, bosib ko'rilganda nafas olganda va chiqarganda u kuchayadi. Og'riqni sezish taxminan bir hafta ichida sekin-asta kamayib boradi va izziz yo'qoladi. Qovurg'alar singanda uzoqroq davolash zarur bo'ladi. Ko'krak qafasining qisilishi jarohatlanishning og'ir turlaridan hisoblanib bir-biriga qarshi shoshilinch ravishda ikki kuch ta'sirida (ikki og'ir narsaga qisishi) kelib chiqadi. Ko'krak qafasining qisilishida havoning etishmasligi, pulsning tezlashishi, yuz va bo'yin terilarida nuqtasimon qon quyilishi bilan bo'ladigan ko'karish ro'y beradi. Og'ir hollarda qon tuflash yuzaga keladi. Ko'krak qafasining yopiq shikastlari ko'pincha qovurg'alar sinishi natijasida kelib chiqadi. Qovurg'alar sinishi oddiy yoki murakkab bo'lib, ular sinishi natijasida atrofidagi yumshoq to'qimalar, qon tomirlari va o'pka zararlanishi tufayli teri osti emfizemasi, gemotoraks, pnevmotoraks kelib chiqishi mumkin.

Qorin bo'shlig'i organlarining shikastlanishi: qorin devorining shikastlanishi qorinning bevosita travmasidlo, og'ir yuk ko'targanda kuzatiladi. Qorin devorining sof shikastlari yopiq (qorin to'g'ri muskulining yirtilishi) va ochiq (jarohatlar) turlarga bo'linadi. Bunda qorinning kirib bormaydigan jarohatlari va kirib boradigan jarohatlari (qorin pardasi shikastlanganda) farq qiladi. Kirib boradigan jarohatlari ichki organlarning shikastlanishi bilan o'tishi mumkin. Qorinning to'mtoq travmasida ko'pincha ichki organlarning teri osti shikastlari kuzatiladi. Kirib boradigan jarohatlarda shikastlanish deyarli hamisha kuzatiladi. Masalan, parenximatoz organlar (jigar, taloq) shikastlanganida simptomlari kompleksida ichki qon ketishi etakchi o'rin tutadi. Butun qorin bo'ylab diffuz og'riq ro'y beradi, bemor yotgan vaziyatda bo'lganda qorinning cheka joylarida perkutor tovushning bo'g'iqqligi, arterial bosimning pasayib ketganligi, gemoglobin va eritrotsitlar miqdorining kamayib, o'rtacha leykotsitoz qayd qilinadi. Kovak organlar (me'da-ichaklar) shikastlanganda o'tkir peritonitning (qorin pardasining yallig'lanishi) klinik manzarasi rivojlanadi: butun qorin bo'ylab tutash og'riq bo'ladi, qorin muskulining taranglashishi, temperatura ko'tariladi, leykotsitoz qayd qilinadi.

Ishni bajarish tartibi: Ko'krak shikastlanganishida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish: birinchi yordam ko'rsatilganda qontalash va og'riqni kamaytirish maqsadida sovuq (muzli pufak) va lat egan joyga xlor etil qo'yiladi. Analgin yoki aspirin 0,5 dan kuniga 3 marta beriladi. Yumshoq to'qimalarga quyilgan qonning tezroq so'rilishi uchun maxsus isitgich, yarim spirtli isituvchi kompresslar va fiziomuolajalar (UVCh, ionoforez) qo'llaniladi. Ko'krak qafasining qisilishidagi birinchi yordam ko'rsatayotgan jarohatlarni ta'sir etuvchi kuchdan ajratib, shoshilinch ravishda og'riq qoldiruvchi (morfiy, promedol) dorilar muskullar orasiga yuboriladi. Lekin nafas olish etishmovchiligida morfiy yuborish maqsadga muvofiq emas, chunki u nafas markazini susaytiradi. Bemorlarga osoyishtalik yaratilib, tezlikda ular davolash muassasasiga jo'natiladi. Nafas olish qiyinlashganda sun'iy o'pka ventilyatsiyasi yoki sun'iy nafas oldirishning «og'izdan-og'izga», «og'izdan-burunga» xillaridan foydalanish mumkin. Ko'krak qafasidagi qovurg'alarining yopiq sinishida bemorga birinchi navbatda qulaylik yaratish kerak. Shikastlangan joyga enli bint, sochiq, choyshab yoki shunga o'xshash narsalar bilan qattiq bosib turuvchi aylana bog'lam qo'yish tavsiya etiladi. Qorin devori shikastlanganda bemorga tinch sharoit yaratish kerak. Eng avvalo sovuq muolajalar qilinadi. Dastlab qorin pardasi shikastlanganmi-yo'qmi tekshirish zarur. Undan keyin agar pardasi shikastlangan bo'lsa, ichki organlar tekshirilishi lozim. Unchalik ko'p qon oqmaganda (bemorning ahvoli qoniqarli darajada bo'lsa) konservativ davo qo'llaniladi. Bemorga orom beriladi, qoringa sovuq qilinadi, gemostatik vositalar (kaltsiy xlorid, vikasol, gemofebin, epsilon-aminokapron kislota va hokazolar) ishlatiladi. Qolgan hollarda operatsiya qilinguncha tegilmaydi. Shuning uchun qon ko'p ketayotgan bo'lsa, ya'ni bemorni ahvoli qoniqarli bo'lmasa unda bemorni joyidan qo'zg'atmasligi kerak va unga og'riq qoldiruvchi dori-darmonlar yuboriladi.

Adabiyotlar

1. Buyanov V.M. «Birinchi meditsina yordami». T., «Meditsina», 1981.
2. Pasinkov E.I. «Fizioterapiya». T., «Meditsina», 1988.
3. Rixsieva A., To'raxo'jaev X. «Sport meditsinasi asoslari». T., «Meditsina», 1985.
4. Rejinskiy M.M., Katkovich T.B. «Okazanie do vrachebnoy pomoshi». M., «Meditsina», 1981.
5. O'ngboev T.E. va boshqalar. «Shikastlanishlarda va bahtsiz hodisalarda shoshilinch yordam ko'rsatish». T., «Ibn Sino», 1993.