

ELEKTR BILAN DAVOLASH**Gafurova Saygul**

O'zbekiston Respublikasi Andijon viloyati
Qo'rg'ontepa Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat
salomatligi texnikumi maxsus fan o'qituvchisi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada zamonaviy hamshira tomonidan fizioterapevtik muolajalarni bajarish usullarini o'rgatish, tok bilan ishlashda texnika hafvsizligi qoidalariga amal qilishni, bemor muammolarni aniqlay olishida yordam ko'rsatish to'grisida to'htalib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Suv, havo, loy, balchiq bilan davolash, fizioterapiya, harorat.*

Suv bilan davolash usuli gidroterapiya deb ataladi. Bu davolash usulida chuchuk suvlar yoki turli xil tuzli eritmalar qo'shilgan holda hamda dengiz suvlaridan foydalaniladi. Suvning davo ta'siri uning harorati, mexanik ta'siriga va kimyoviy tarkibiga bog'liq bo'ladi. Suv vannalari yoki suv quyish muolajalari, gidro massaj usuli turlari juda ko'p. Ular suv haroratiga qarab quyidagicha bo'lishi mumkin: – Sovuq suv muolajalarida – $+ 20^{\circ}\text{C}$ dan pastroq. – Salqin suv muolajalarida – $+ 20 \text{ } 33^{\circ}\text{C}$ – Indifferent suv muolajalarida – $+ 34 \text{ } 36^{\circ}\text{C}$ – Iliq suv muolajalarida – $+ 37 \text{ } 39^{\circ}\text{C}$ – Issiq suv muolajalarida – $+ 4^{\circ}\text{C}$ dan yuqoriroq.

Suv bilan davolash muolajalari – tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi. Ular arterial bosimni mustahkamlaydi va me'yorlashtiradi, teri qoplamida qon tomirlar tonusi, qon aylanishi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Suvni shiddat bilan yo'naltiruvchi muolajalar esa («Sharko» dushi, sirkulyar dush, ignasimon dush, spiralsimon dush va h.k.) ortiqcha vazn va teri qoplami tonusi pasayib ketishida qo'llaniladi. Turli eritmali vannalar, dushlar, nam o'rashlar,

suv ostida dush yordamida massajlar, kontrast vannalar, suv quyishlar ham suv muolajalariga kiradi.

Havo vannalari – bu muolaja ham tabobatda keng qo‘llaniladi. Bunda inson organizmiga havoning harorati ham, namligi ham, shamol tezligi ham ta’sir ko‘rsatadi. Havo vannalari yilning issiqiliq paytlarida, havo harorati 20–30 °C (issiq), 15–20 °C (salqin) va 5–15 °C (sovuq) vannalar buyuriladi. Havo vannasi inson organizmiga ijobiy ta’sir qilib, organizmning kasalliklarga qarshi kurashishini kuchaytiradi. Issiq vannada nafas olish kuchayadi, chuqurlashadi, o‘pka ventilyatsiyasi va faoliyati kuchayadi. Puls tezlashishi va nafas siyraklashishiga olib keladi. Sovuq vannalar esa badan terisi muskulaturasini chiniqtiradi, mayda kapillyarlar devorini mustahkamlaydi. Siydik ajralishini reflektor ravishda kuchaytiradi. Qonda eritrotsitlar soni oshadi. Kasallikka qarshi kurashish kuchi oshadi. Havo vannalari – asab kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklarida, nafas olish a’zolari kasalliklarida qo‘llaniladi.

Qum bilan davolash Qum birmuncha gigroskopik modda va bu balchiqqa nisbatan issiqni kam o‘tkazadi. Qum vannalari dengiz bo‘yida joylashgan kurortlarda qo‘llaniladi. Bunday vannalarni kurortdan boshqa joylarda ham qo‘llash mumkin. Qum bilan qo‘l yoki oyoq og‘riqlariga davo qilishda kichik mahalliy vannalar – ikki qavatli taxta yashiklardan foydalaniladi. Qum harorati 52– 55°C bo‘lib, muolaja 30 daqiqa va undan ko‘proq davom etadi.

Loy bilan davolash Loy ta’sirchan va hammabop davolash vositasidir. Loydan, ayniqsa, balchiq bo‘lmagan joylarda muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. Davolash maqsadida loyning plastik va yopishqoq turlari ishlatiladi. Ishlatishdan oldin tuproq quritiladi va turli aralashmalardan (qum, mayda tosh va boshqa) tozalanadi. Yaxshi yumshatilgan tuproqqa bir tekis konsistensiyali loy hosil bo‘lguncha, osh tuzining 10 %li eritmasi qo‘shiladi va loyni kulcha sifatida qo‘llash uchun malham holiga, vanna sifatida qo‘llash uchun suyuqroq

holga keltiriladi. Shundan so'ng, loyni chelakka solib, suv hammomida 37–43°C gacha isitiladi va odatda mahalliy vanna sifatida qo'llaniladi.

Parafin bilan davolash Parafin bilan davolash uchun tozalangan, yaxshi suvsiz- lantirilgan va erish harorati 52–55°C bo'lgan parafindan foydalaniladi.

O'quv amaliyot nomi: Fizioterapiya va massaj.

Amaliy mashg'ulot: "Suv bilan davolash"

Amaliy mashg'ulotning maqsadi: O'quvchilarga suv bilan davolash muolajalarini tushuntirish va amaliy ko'nikmalarni o'rgatish.

№	Bajariladigan ishlar mazmuni.	Asboblari va xomashyo, Apparatlar	Ishning bajarilish tartibi:
2	Suv bilan davolash muolajalari	  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi. 2. Suvning iliqqligi inobatga olinadi. 3. Bemor kiyimlarini yechishi so'raladi. 4. Suv bilan davolash muolajalari – tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi. 5. Ular arterial bosimni mustahkamlaydi va me'yorlashtiradi, teri qoplamida qon tomirlar tonusi, qon aylanishi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi. 6. Suvni shiddat bilan

	 	<p>yo‘naltiruvchi muolajalar esa («Sharko» dushi, sirkulyar dush, ignasimon dush, spiralsimon dush va h.k.) ortiqcha vazn va teri qoplami tonusi pasayib ketishida qo‘llaniladi. Turli eritmali vannalar, dushlar, nam o‘rashlar, suv ostida dush yordamida massajlar, kontrast vannalar, suv quyishlar ham suv muolajalariga kiradi.</p> <p>7. Suv muolajalaridan keyin bemorlar shamollab qolishdan ehtiyot qilish lozim.</p>
--	--	---

ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.
2. Ganiyev S. V. Travmatologiya va ortopediya asoslari.
3. Ilxo‘jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy rehabilitatsiya. T., 2004.
4. Murodov N.N. O‘zbekiston kasaba uyushmasining shifo makonlari. T., 1995