

Саломатлик сабоқлари

Муҳаммаджон АХМЕДОВ, Абдиғаффор ГАДАЕВ

БАВОСИРНИНГ (ГЕМОРРОЙ) СИРИ НИМАДА

*Соғломга ҳам, беморга ҳам
бирдек зарур қўлланма*



*Наполеоннинг мағлубиятига сабаб
бўлган дард.
Бавосирнинг сабабларидан бири
ич қотишидир.
Бир енгил касаллик ундан оғирроғини
келтириб чиқаради.
Бавосирнинг олдини олиш учун
нималар қилиш керак?*

Саломатлик сабоқлари

Муҳаммадҷон Аҳмедов, Абдиғаффор Гадаев

**БАВОСИРНИНГ (ГЕМОРРОЙ)
СИРИ НИМАДА?**

*(Соғломга ҳам, беморга ҳам бирдек
зарур қўлланма)*

Тошкент
«Turon zamin ziyo»
2015

УЎК: 613.643.(083.13)

КБК 54.102

A-11

Аҳмедов, Мухаммаджон

Бавосирнинг (геморрой)сири нимада? / М.Аҳмедов, А.Гадаев, - Тошкент: «Turon zamin ziyo», 2015. 28 б.

И. Гадаев, Абдифаффор.

ISBN 978-9943-4476-9-1

Мухтарам китобхон! “Turon zamin ziyo” нашриёти томонидан нашрдан чиқарилаётган навбатдаги тиббий-оммабоп рисола “Бавосирнинг (геморрой) сири нимада?” деб аталади. Китобчада аҳоли орасида кенг тарқалган, лекин беморлар кўп ҳолларда уялиб шифокорга мурожаат қилолмайдиган касалликнинг юзага келиш сабаблари, уларнинг олдини олиш ва даволаш содда, тушунарли тилда баён этилган. У тўғри ичак касалликлари бўйича таникли мутахассис профессор М.Аҳмедов ва республикамизнинг етакчи терапевтларидан бири профессор А.Гадаевлар ҳамкорлигида тайёрланди. Рисола билан танишиб, баён этилган тавсияларга амал қилганингизда ўзингиз ва яқинларингизда бавосир касаллигининг олдини олиш имкониятига эга бўласиз.

УЎК: 613.643.(083.13)

КБК 54.102

Масъул муҳаррир:

Абдугафур Искандар,

филология фанлари номзоди

Тақризчи:

А.Маннонов,

тиббиёт фанлари доктори, профессор

Барча ҳуқуқлар ҳимояланган. Профессор А. Гадаевнинг ёзма рухсатисиз ушбу рисолани чоп этиш ёки бошқа тилга ўзгиртиш қатъиян ман этилади..

ISBN 978-9943-4476-9-1

© А.Гадаев,
© «Turon zamin ziyo»,
Тошкент, 2015

Таъбир жоиз бўлса, касалликни инсон танасида юз берган ёнгинга ўхшатиш мумкин. Шифокорларнинг асосий вазифаси ёнгинни ўчириш эмас, балки унинг олдини олишга қаратилган бўлиши керак. Агар ушбу жараёнда ҳар бир киши бевосита иштирок этса, аҳоли орасида касалликка чалиниш кескин камаяди, мабодо, чалинсаям, танадан тез арийди ва даволаш самараси бир неча марта юқори бўлади.

Профессор А.Гадаев

Юраги, боши, тиши, оёғи оғриган ёки қон босими кўтарилган ҳамда қатор бошқа касалликларга чалинган кишилар ҳеч иккиланмасдан шифокорга мурожаат қиладилар ёки ўз яқинларидан хасталиқдан халос бўлиш йўллари тўғрисида маслаҳат сўрайдилар. Лекин инсон танасида кузатиладиган шундай касаллик борки, унга учраган аксарият кишилар тиббиёт ходимларига ёрдам сўраб мурожаат қилишга уяладилар. Бу сирли касаллик табобат тилида геморрой ёки бавосир деб аталади.

“Гемаррой” сўзи юнон тилидан олинган бўлиб, “қон кетиш” деган маънони англатади. Бавосир ҳозирда аҳоли орасида энг кўп тарқалган хасталиклардан биридир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, катта ёшдаги аҳолининг 40 фоизи ёки бошқа айрим манбаларда келтирилишича, ҳар ўн кишидан саккизтаси ўз ҳаёти давомида уни бошдан кечиришади. Ривоятларга қараганда, Наполеон ҳам геморрой билан оғриган ва мунтазам безовта қилган оғриқ қатор бошқа сабаблар билан бир қаторда машҳур саркардани Ватерлоо деб аталадиган жойда қахшатқич мағлубиятга учрашига сабаб бўлган.

Хурматли ўқувчи! Табиийки, сизда бу сирли касалликда инсон танасида қандай ўзгаришлар юз беради,

унинг сабаби ёки сабаблари нимадан иборат деган саволлар туғилади. Қуйида биз унга жавоб беришга ҳаракат қиламиз.

“Бавосир” деганда тўғри ичак ва, аксарият ҳолларда, унинг орқа чиқарув тешиги соҳасидаги ғоваксимон вена томирларининг тугунчалар кўринишидаги кенгайиши тушунилади. Унинг юзага келиши кичик чанокда қон димланиши ва бунинг натижасида томирлар таранглашиши билан боғлиқ. Бунда артерия томирларидан кислородга тўйинган меъеридан ортиқ оқиб келган қоннинг таркибида карбонат ангидрит сақлаган ҳолда веналар орқали қайтиб кетиши кийинлашади.

Албатта, инсон вужудининг мазкур нозик жойида қон айланишидаги ушбу ўзгариш ўз-ўзидан юзага келмайди. Унга олиб келувчи ҳолатлар хавф омиллари деб аталади ва улар қуйидагилар:

➤ Узоқ муддат бир жойда ўтириб ишлаш ва камҳаракатли ҳаёт тарзи. Узоқ муддат бир жойда ўтириб ишлаш ўриндиқ ҳамда инсон танаси орасида иссиқ муҳит туғдиради. Бу ўз навбатида кичик чанок аъзоларида қон димланишига сабаб бўлади. Шунинг учун ҳайдовчилар, ҳисобчилар, компьютер операторлари, ғазначилар ва шу каби иш фаолияти узоқ муддат ўтириш билан боғлиқ бўлган кишилар бавосир билан кўпроқ оғрийдилар.

➤ Шунингдек, камҳаракат ҳаёт тарзи веноз етишмовчилигини юзага келтирувчи асосий хавф омилларидан бири ҳисобланади. Ундан ташқари, жисмоний зўриқишлар ҳам ғоваксимон веналарда босим ошишини юзага келтириб, у ерда қон димланиши ҳамда вена томирлари қайишқоқлиги йўқолишига олиб келади. Бу ўз навбатида оғир юк кўтарувчи ишчилар, спортчилар (кўпроқ штангистлар), раққосалар, сартарошлар ва ўқитувчиларда бавосир юзага келишига сабаб бўлади.

➤ Қабзият ҳам бавосирни келтириб чиқарувчи асосий омиллардан ҳисобланади. Чунки унга чалинган кишилар ҳожатга чиққан пайтда кучанишга мажбур бўладилар. Бу эса оғир юк кўтариш билан баробар

ҳисобланади ҳамда тўғри ичак ғоваксимон веналарининг кенгайишига сабаб бўлади.

➤ Қатор касалликлар (аёлларда бачадондаги фибромалар, эркакларда простата безининг хавфсиз гиперплазияси-аденомаси) жигар циррози, қоринда сув йиғилиши билан кечувчи жараёнлар ҳам қоннинг кичик чаноқда димланишига сабаб бўлади ва оқибатда бавосир юзага келади. Шунингдек, орқа чиқарув тешиги атрофида ёриқ ва оқмалар бўлиши натижасида унинг жоми (орқа тешик атрофидаги айлана мушак) қитиқланишига олиб келувчи веналарнинг босилиши ва зарарланиши ҳам бавосирни юзага келтиради.

➤ Спиртли ичимликлар ичиш ва таом тайёрлашда ўтқир зираворлардан фойдаланишни суиистеъмом қилиш ҳам бавосирга олиб келади. Чунки улар таъсирида ошқозон-ичак тизими, жумладан, тўғри ичакдаги томирлар кенгайиб, қон келиши кўпаяди. Бу ҳам тугунларда димланиш ва яллиғланишга сабаб бўлади.

➤ Оғир ич кетишлар оқибатида орқа чиқарув тешиги атрофининг қитиқланиши ва яллиғланиши ҳам баъзан бавосирни юзага келтиради.

➤ Аёлларда бавосирни юзага келтирувчи асосий омиллардан бири ҳомиладорлик ва туғруқ жараёни ҳисобланади. Маълумки, бачадон катта бўлган сари қорин бўшлиғининг асосий қисмини эгаллаб боради. Ушбу жараёнда ундаги ҳаракатчан аъзолар тепага қараб силжиса, тўғри ичак, аксинча, кичик чаноққа қараб босилади. Бу эса вена томирлари кенгайишига сабаб бўлади. Туғруқ жараёнидаги кучанишлар ҳам ушбу ҳолатга олиб келади.

Амалий тиббиётда бавосирнинг туғма (наслий) ва орттирилган турлари фарқланади. Кейингиси ўз навбатида бирламчи (алоҳида касаллик кўринишида) ва иккиламчи (жигар циррози, простата бези ўсмаси, бачадон ёки тўғри ичак касалликларининг белгиси сифатида) бўлади.

Ёдда сақланг !

Бавосир аҳоли орасида кенг тарқалган касалликлардан бири бўлиб, у хавф омиллари мавжуд бўлган кишиларда ривожланади. Унинг юзага келиши кичик чаноқда қон димланиши ва, натижада, томирлар таранглашиши билан боғлиқ. Бунинг оқибатида, тўғри ичак ва аксарият ҳолларда, орқа чиқарув тешиги соҳасидаги говаксимон вена томирларининг тугунчалар кўринишидаги кенгайиши ривожланади.

Жойлашишига кўра бавосир ташқи ва ички турларга бўлинади.

Биринчисида тўғри ичакнинг ташқи веноз чигаллари, иккинчисида эса, ички чигаллари кенгайиши кузатилади.

Юқоридагилардан ташқари кечишига кўра бавосирнинг сурункали ҳамда унинг негизида кузатилувчи *ўткир* турлари фарқланади.

Сурункали бавосирга тўлқинсимон кечиш хос бўлиб, беморни вақти-вақти билан орқа чиқарув тешиги соҳасида қичишиш ва ёт жисм турганлик ҳисси безовта қилади. Айрим ҳолларда ҳожатга чиққанда қон оқиши қайд этилади. Ушбу давр бир неча ойдан



баъзан бир неча йилгача кечиши мумкин. Ундан сўнг узоқ муддат давомида осойишта давр кузатилиб, беморлар ўзларини соғлом сезадилар ва шикоят билдирмайдилар. Шу сабабли улар ушбу даврда камдан-кам ҳолларда шифокорга мурожаат қилдилар. Лекин ўз вақтида зарур даво чоралари кўрилмаса, бавосир аста-секин зўрайиб, ҳожатга чиқиш вақтида оғриқ безовта қила бошлайди. Айниқса, бу жараён овқатланиш тартибини бузганда яққол намоён бўлади. Орқа чиқарув тешигидан қон келиши кучайиб ҳожат даврида доимий тус олади. Кейинчалик бундай беморларда камқонлик

касаллиги ҳам юзага келади. Аста-секин катталашиб бо-
раётган бавосир тугунчаларининг орқа чиқарув теши-
гидан ташқарига чиқиши кузатилади.

Тугунчаларнинг катталашиш даражасига кўра сурун-
кали бавосирнинг тўртта босқичи фарқланади:

❖ Биринчи босқичда геморрой тугунчалари орқа
чиқарув тешигидан ташқарига чиқмасдан кечади,
аммо улардан вақти-вақти билан қон кетиб туради.

❖ Иккинчи босқичда геморрой тугунчалари
ҳожатга чиқиш жараёнида ташқарига чиқиб, ундан
сўнг яна ўз-ўзидан жойига қайтади.

❖ Учинчи босқичда геморрой тугунчалари ҳожатга
чиқиш вақтида ташқарига чиқади ва уни қўл билан
қайта ичкарига қўйиш имконияти бўлади.

❖ Тўртинчи босқичда бавосир тугунчалари акса ур-
ганда, йўталганда, озгина жисмоний ҳаракатда орқа
чиқарув тешигидан ташқарига чиқади ва уни қўл би-
лан ичкарига қўйиш имконияти бўлмайди.

Ўткир бавосир, юқорида қайд этганимиздек, су-
рункалиси негизда ривожланиб, беморларни орқа
чиқарув тешиги соҳасида кучли оғриқ, шиш ва қизариш
безовта қилади. Тана ҳарорати кўтарилади, ҳожатга
чиқиш қийинлашади. Амалий тиббиётда ўткир баво-
сир кечишининг учта даври фарқланади:

❖ Унинг биринчи даврида унча катта бўлмаган ба-
восир тугунчалари яллиғланиш белгиларисиз кечади.
Ушлаб кўрилганда қайишқоқ тузилишда ва оғриқли
бўлади. Ушбу даврда беморлар ҳожатга чиққанда ку-
чаювчи орқа чиқарув тешиги атрофидаги ачишиш ва
қичишишдан шикоят қиладилар. Баъзан унинг атрофи-
да унча яққол бўлмаган шиш ва қизариш кузатилади.

❖ Иккинчи даврида орқа
чиқарув тешиги атрофида
тромбоз, яллиғланиш, яққол
кўзга ташланувчи шиш ва те-
рининг қизариш қайд этила-
ди. Беморларни ҳаракатда ва
ўтирганда кучаювчи оғриқ
безовта қилади.

❖ Учинчи даврида эса,



орқа чиқарув тешиги атрофидаги тери яллиғланиб шишади. Бавосир тугунчалари пайпаслаганда ўта оғриқли бўлади. Орқа чиқарув тешигидан ташқарида турган тўқ олча рангдаги тугунлар кўзга ташланади.

Касалликнинг учинчи даври кузатилган беморлар зудлик билан шифохонага ётқизирилиши зарур. Акс ҳолда, ўткир бавосир оғир қон кетишлар, тиббиёт тилида йирингли парапроктит деб аталувчи орқа чиқарув тешиги атроф тўқималари йиринглаши ва унинг тугунчалари некрози (тўқималарнинг ўлиши) каби оғир асоратлар кузатилади. Бавосир тугунчаларини қора рангга кириши унинг некрозидан далолат беради ва бундай ҳолда ҳеч қачон шифокор ёрдамисиз уларни жойига қўйишга ҳаракат қилмаслик керак. Чунки ушбу жараёнда тугунчалардаги токсин ва бактериялар қонга ўтиб, оғир сепсис (қоннинг захарланиши) юзага келиши мумкин.

Эслаб қолинг !

Кечишига кўра бавосирнинг ўткир ва сурункали турлари фарқланади. Уларнинг биринчиси, одатда, иккинчисининг негизда ривожланади.

Ўқувчиларимизда “бавосирнинг олдини олиш ёки унга чалинган ҳолатда касалликнинг кечишини енгиллаштириш учун нималар қилиш керак?” деган савол туғилиши табиий. Биз қуйида ана шу саволга жавоб беришга ҳаракат қиламиз.

❖ Кўпчилик инсонларда учрайдиган қабзиятни, айрим ҳолларда эса ич кетишини (диарея) даволаш бавосирнинг олдини олишнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Бунинг учун қуйидагиларга амал қилиш муҳим аҳамиятга эга:

✓ Умумий тадбирлар (руҳий ҳолатни изга солиш, куннинг маълум вақтида – кўпроқ эрталаблари ҳожатга чиқиш рефлексини уйғотиш).

✓ Жисмоний фаолликни ошириш (турмуш тарзини тартибга солиш, сайр қилиш, жисмоний машқлар, қорин соҳасини уқалаш).

✓ Тартибли овқатланиш (толаларга бой масал-

ликлардан тайёрланган таом, сабзавот-мевалар истеъмол қилиш, етарли миқдорда суюқлик ичиш).

✓ Дориларни (сурги, антибиотик, ичак қисқаришига таъсир этувчи дорилар ва бошқа препаратлар) фақат шифокор тавсиясига кўра қабул қилиш.

Диққат !

Сурги воситаларининг эркин сотилиши, нисбатан арзон нархда экани ва уларни шифокор тавсиясиз мустақил равишда бетартиб қабул қилиш саломатликка хавф тугдиради ва келажакда қабзиятнинг оғирлашишига олиб келади.

Қайд этилган тадбирлар орасида кам маблағ талаб этадиган, юқори самара берадиган ва шу билан бирга, бемор учун энг мушқули – турмуш тарзини ўзгартириш, асабий омилларни баргараф этиш, ич келишига нисбатан ўта суствлашган ёки йўқолган рефлексни тиклаш ҳисобланади.

Қабзиятни даволашда овқатланиш тартибига амал қилиш, яъни парҳез етакчи ўрин тутати. Янги узилган сабзавот ва ҳўл мевалар ҳамда уларнинг айрим қуритилганлари (анжир, қора олхўри, ўрик), мева шарбатлари (олма, сабзи, олхўри, ўрик), қайта ишланмаган сут-қатиқ маҳсулотлари, газланмаган маъданли сувлар, ўсимлик мойлари аралаштирилган сабзавотли (қайнатилган қизил лавлаги, сабзи, карам, шалғомчаредиска, турли хил кўкат кабилар) салатлар тавсия этилади. Қабзият кузатилганда кунда камида тўрт марта таом истеъмол қилиш лозим. Чой, қаҳва, какао каби таркибида танин моддаси кўп бўлган маҳсулотлар, шунингдек, эзилган таомлар ва кисел тавсия этилмайди. Қарши кўрсатмалар бўлмаганда беморлар етарли миқдорда, яъни кун мобайнида 1,5 литргача суюқлик ичишлари керак. Ҳожатга чиқиш рефлексини меъерига келтириш учун қуйидагиларга амал қилиш лозим:

✓ Эрталаб ювиниш олдидан қоринни уқалаш ва қорин мушакларини таранглаштирувчи жисмоний машқларни бажариш.

✓ Нонуштадан олдин 200 мл гача сув ёки мева шарбатларини (анор, беҳи бундан мустасно) ичиш.

✓ Доим бир вақтда (эрталабки соатлар мақсадга мувофиқ) ҳожатга чиқиш ва нонушта етарли ҳажмда бўлиши.

✓ Ҳожатхонада қулайликлар бўлиши.

✓ Ич келиши учун ҳожатга чиққанда зарур физиологик вазиятни эгаллаш (тиззаларни қоринга тортиб, чўккалаб ўтириш).

✓ Ташқи таъсирларсиз ва шошмасдан ҳожат чиқариш.

✓ Сурги воситаларидан ҳеч қачон шифокор тавсиясисиз фойдаланмаслик.

Қабзиятнинг олдини олиш ва уни бартараф этишда суюқликни етарли миқдорда ичиш, агар кишида юрак, жигар ва бошқа айрим касалликлар бўлмаса, муҳим аҳамиятга эга. Ўртача бир кунда (фаслдан келиб чиқиб) 1,0-1,5 литр атрофида шарбатлар, маъданли (газланмаган) ёки қайнатилган сувлар ичиш мақсадга мувофиқ.

Қабзиятнинг олдини олишда ўсимликтолаларига бой маҳсулотларни истеъмол қилиш жуда муҳим аҳамиятга эга. АҚШ “парҳез таомлар” қўмитаси экспертлари катта ёшлилар бир кунда камида 20-35 гр, қабзият кузатишган кишилар эса камида 30 гр ўсимлик толалари сақловчи озиқ-овқатлар тановул қилишларини тавсия этишади. Чунки ушбу толалар сабзавот ва меваларда, дон маҳсулотларида етарли даражада мавжуд. Мисол учун бир кунда ярим пиёла кўк нўхат (5 гр тола), битта олма (3 гр тола), бир ликобча буғдой кепаги (13 гр тола) истеъмол қилиш соғлом киши учун зарур бўлган ўсимлик толалари танага киришини таъминлайди ва қабзиятнинг олдини олади. Қайнатилган ловия, қора олхўри, анжир, майиз, маккажўхори донлари, сўли ёрмаси, ёнғоқ, қора нон таркибида ҳам кўп миқдорда ўсимлик толалари сақланади.

Доимо эсда тутинг !

Бавосирга олиб келувчи асосий сабаблардан бири қабзият ҳисобланади. Уни бартараф этиш ва олдини олишда етарли миқдорда суюқлик ичиш ҳамда ўсимлик толаларига бой маҳсулотларни истеъмол қилиш муҳим аҳамиятга эга.

Қабзиятнинг гипомотор турида, яъни йўғон ичак қисқарув ҳаракати сусайиши билан кечувчи дискинезияда биринчи навбатда таркибида тола ва тўқималар кўп бўлган сабзи, лавлаги, қовоқ, гулкарам, помидор истеъмол қилиш тавсия этилади. Аксинча, эфир ёғлари сақловчи сабзавотлар – турп, шолғом, пиёз, саримсоқ пиёз ва қўзиқоринлар ҳамда ичакда ҳаво тўпланишига олиб келувчи дуккакдилар, нордон олма ва узум шарбатлари, шовул истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Кепакли қора нон, шунингдек, буғдой, гречка, сўли, арпа ёрмаларидан сувда тайёрланган ва сут қўшилган бўтқалар буюрилади. Суюқ овқатлар ёғи кам бўлган мол, бузоқ, парранда, қуён гўштидан тайёрланган бўлиши керак. Шунингдек, улар ёғи кам балиқлар ва икки донагача чала пиширилган тухум истеъмол қилишлари мумкин. Қуюқ таомлар буғда ёки димлаб тайёрланади. Ичаклар фаллиятига мева ва сабзавот шарбатлари ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Анжир, хурмо, қора олхўри, туршак, банан, олмаларнинг нордон бўлмаган турлари ҳам қабзиятнинг гипомотор шаклида ижобий самара беради. Кунлик овқат таркибида, албатта, янги ивигилган кефир ёки қатик бўлиши мақсадга мувофиқ. Уларга бир ош қошиқ буғдой кеплагини қўшиш янада самарали ҳисобланади.

Қабзиятнинг спастик, яъни йўғон ичакнинг торайиши билан кечувчи шаклини парҳез ёрдамида даволаш таркибида толалар кам ва ўсимлик ёғлари кўп бўлган маҳсулотлар тавсия этишдан бошланади. Ундан сўнг аста-секин димланган сабзавотлар буюрилади. Кейинроқ, янги узилган сабзавот ва мевалар ҳамда уларнинг шарбатларини ҳам истеъмол қилиш мумкин. Шунингдек, қабзиятнинг спастик шаклида ҳам юқорида келтирилган тартибда овқатга аралаштирилган буғдой кеплагидан кенг фойдаланилади.

(Шу ўринда қабзият ҳақида батафсил маълумотларни “Болалар ва катталарда қабзият” номли китобчадан олиш мумкинлигини эслатиб ўтмоқчимиз).

Диққат !

Толлага бой маҳсулотларни илк бора меъёридан ортиқча қабул қилиш қориннинг дам бўлиши ва кўплаб ел чиқишига олиб келиши мумкин. Шу сабабли уларни истеъмол қилишни аста-секинлик билан кўпайтириб боринг.

Мунтазам бадантарбия машқлари билан шуғулланиш ошқозон-ичак тизими фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиб, луқманинг ичаклар бўйлаб ҳаракатланишини тезлаштиради, бинобарин, қабзият ва бавосирнинг олдини олишда етакчи ўрин тутаяди.

Катталар учун қабзиятда тавсия этиладиган бадантарбия машқлари

Юқорида таъкидлаганимиздек, қабзият ва у билан боғлиқ бавосирнинг юзага келишида қорин девори мушаклари бўшашиши, ичаклардаги меъёрий микроблар мувозанатининг бузилиши, кўп миқдорда газлар ҳосил бўлиши, ичак қисқаришларининг ўзгариши ва бошқа қатор омиллар сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун қабзиятни даволаш унинг олдини олишда бажариладиган бадантарбия машқлари қорин девори мушаклари таранглашишига, ичак фаолияти яхшиланишига ва ҳаво-газ пайдо бўлишининг камайишига кўмак бериши лозим. Ҳар бир машқни шошмасдан, осуда вазиятда (истасангиз ёқимли мусиқа садолари остида), кунда 2 маҳал 10-15 мартаба такрорлаш зарур.



Дастлабки ҳолат – юқорига қараб ётинг, тиззалар букилган, товонларингиз полга тегиб турибди. Навбатма-навбат ўнг ва чап тиззани кўтариб, қоринга яқинлаштиринг.



Дастлабки ҳолат – юқорига қараб ётинг, оёқларингизни тиззада букиб, бир оз кўтаринг. Қўлларингиз ички томони полда жойлашган ҳолда тиззаларни навбатма-навбат ўнг ва чап елка томон кўтаринг.



Дастлабки ҳолат – юқорига қараб ётинг, оёқларингизни тиззада букинг. Уларни букилган ҳолатида навбат билан полга теккунга қадар ўнг ва чап томонга йўналтиринг.



Дастлабки ҳолат – тизза-тирсак ҳолатини эгалланг. Белингиз ичкарига эгилган, қўллар полга тиралган. Қорин мушакларини таранглаштиринг. Кўкрак қафаси тиззаларингизга тақалгунга қадар эгилинг ва тана оғирлигини оёқларингизга туширинг, сўнг кўкрак қафаси полга теккунга қадар эгилинг ва тана оғирлигини қўлларингизга туширинг.

Ушбу келтирилганлардан ташқари катталар қуйидаги бадантарбия машқларидан ҳам фойдаланишлари мумкин.

Дастлабки ҳолат – юқорига қараб ётинг. Оёқларни кўтариб, тиззани букинг ва оёқлар ёрдамида велосипед ҳайдаганга ўхшаш айлана ҳаракатларни бажаринг. Ҳаракатлар қанчалик секин амалга оширилса, қорин ва сон мушакларига шунча кўп даражада юклама тушади.

Кейинги машқлар ҳам юқорига қараб ётилган ҳолатда бажарилади. Оёқларни букиб қўллар ёрдамида уларни кўкрагингизга зич қилиб яқинлаштиринг. 5-6 сония ўтгач, оёқларни узатиб полга қўйинг. Ҳаракатларни навбатма-навбат ўнг ва чап оёқда ёки бир вақтнинг ўзида ҳар иккаласида бажаринг. Бу бадантарбия машқи қоринда газ ҳосил бўлишини камайтиради ва қон айланишини яхшилайтиди.

Қайд этилган барча машқларни аввал секинлик билан, кўникма ҳосил бўлгач эса, ўртача тезликда бажариш тавсия этилади. Уларни бажариш вақтида бир текис нафас олиш ва чиқариш жуда муҳим. Чунки инсон танасининг юқори қисми қўйи қисмидан мушакли тўсиқ – диафрагма билан ажратилган. Нафас олиб чиқарилган вақтда ўпкалар сон-саноксиз марта кенгайиб-тораяди, уларга ҳамоҳанг диафрагма ҳаракатланади. Бу вақтда қорин бўшлиғи аъзолари ва ичакларнинг диафрагма билан сиқилиши, яъни уқалаш ёки ўз-ўзини даволаш рўй беради.

Бадантарбия машқлари ижобий таъсир этиши учун уларни мунтазам бажариб бориш лозим. Унинг учун кунда бор-йўғи 20 – 30 дақиқа вақт ажратиш kifоя. Машқларнинг бутун оила билан биргаликда бажарилиши янада мароқли. Чунки бу нафақат қабзиятни даволаш ва бавосирнинг олдини олиш, балки оиладаги кайфиятнинг кўтарилиши, умумий жисмоний ҳолатнинг яхшиланишига ҳам кўмак беради.

АҚШ терапия соҳаси бўйича “ҳазил-хузул” жамияти президенти, тиббиёт ҳамшираси Алиса Крейнинг айтишича, “дилдан чиққан кулгу қабзиятга икки йўл билан ижобий таъсир кўрсатади, яъни ичакларни уқалайтиди ва стрессдан халос бўлишга кўмак беради”.

Қабзиятдан ҳожат чиқариш вақтида кучаниш билан халос бўлиш мумкин, деган фикр умуман нотўғри. Бундай ҳаракат ижобий таъсир кўрсатмайтиди. Аксин-

ча, ортикча кучаниш бавосирнинг пайдо бўлиши ёки у илгаридан мавжуд бўлса, кучайиши ва юрак уришининг тезлашишига олиб келади. Кекса кишилар орасида эса ҳушдан кетиш ҳоллари кузатилиши мумкин. Қабзиятни сурги дори ва таблеткалардан кўра (улар аниқ кўрсатмаларга асосан фақат шифокор тавсияси билан қабул қилиниши лозим), табиий воситалар (гиёҳлар ва парҳез таомлар) билан даволаш мақсадга мувофиқ. Чунки бундай ёндашиш асрлар мобайнида ўз тасдиғини топган ва кўникиб қолиш ҳамда бошқа ножўя таъсирларни юзага келтирмайди. Қуйидаги тавсиялардан фойдаланган ҳолда Сиз қабзиятни, бинобарин, у билан боғлиқ бўлган бавосирнинг олдини олишингиз ёки даволашингиз мумкин:

✓ Уйқуга ётишдан 1 – 2 соат олдин бир пиёла қатик ёки кефир ичинг, у албатта янги тайёрланган бўлиши шарт, 3 кун аввал тайёрланганлари, аксинча, қабзиятни кучайтиради.

✓ Наҳорда оч қоринга бир стакан сув ичинг. Ичакларни “уйғотиш” ва ишга тушириш учун сув совуқ ёки хона ҳароратида бўлиши зарур. Янада яхши самарага эришиш учун 5 – 10 дақиқадан сўнг бир чой қошиқ зайтун мойи ичилади.

✓ Наҳорда, нонушта олдидан оч қоринга бир стакан сабзи шарбати ичинг.

✓ Сувга бўктирилган туршак, қора олхўри, анжир, хурмо ва майиздан беш юз граммдан олинг. Бир турдаги ҳолатга келгунга қадар қиймалагичдан чиқаринг ва беш ош қошиқ асал қўшиб аралаштиринг. Ушбу аралашмани музлатгичда сақлаб ҳар куни оз миқдорда, масалан, сўли бўтқасига қўшиб ёки нонга суртиб истеъмол қилинг. Уни нонуштада ва кечки таомдан сўнг ширинлик сифатида ҳам истеъмол қилиш мумкин (қандли диабетга чалинган беморлар бундан мустасно).

✓ Сано ўти дамламаси. Бир стакан қайнаган сувга бир ош қошиқ ўт солинг, 30 дақиқагача димлаб қўйинг. Докадан ўтказиб уйқуга ётиш олдидан ичинг.

✓ Итшумурт пўстлоғи дамламаси. Бир стакан қайнаган сувга йигирма грамм майдаланган пўстлоқ солиб, сув ҳаммомида 15 - 20 дақиқа қайнатинг. Уйқуга

ётиш олдидан ярим стакандан қабул қилинг. Бу сурункали қабзиятда яхши кўмак беради.

✓ Момақаймоқ илдизи дамламаси. Хона ҳароратига қадар совутилган қайнаган сувга 2 чой қошиқ гиёҳ солинг ва 8 - 9 соат дамлаб қўйинг. Таом истеъмол қилиш олдидан кунига 3 - 4 марта чорак стакандан ичинг.

✓ Зубтурум уруғи дамламаси. Қайнаган сувга икки ош қошиқ зубтурум солинг, ўн дақиқа мобайнида паст оловда қайнатинг. Наҳорга оч қоринга икки ош қошиқдан қабул қилинг.

➤ Картошка шарбати спастик қабзиятда яхши самара беради. Янги сиқилган шарбатдан чорак-ярим стакандан кунда бир неча марта қабул қилинг.

Ичакларнинг гипомотор дискинезиясида қуйидаги аралашмаларни тавсия этилади:

❖ Қизилмия, валериана илдизлари, лаванда гуллари-дан икки қисмдан, итшумурт (крушина) пўстлоғидан 5 қисм олинг, 1 стакан сувга 50 гр аралашма солиб, 15 дақиқа мобайнида қайнатинг ва 30 дақиқа тиндириб қўйинг. Кунда 2 - 3 марта овқатдан сўнг 200 мл дан қабул қилинг.

*Шунингдек, ушбу рисола муаллифларидан бири томонидан тавсия этилган **“профессор А.Г.Гадаев арашмаси”** деб аталувчи Ўзбекистонда ўсадиган мева ҳамда ўсимликлар омухтасидан тайёрланган аралашма қабзиятни даволашда яхши самара бериши кўп сонли беморларда кузатилган. Ушбу аралашма табиий маҳсулотлардан тайёрланган бўлиб, нафақат қабзият ҳамда у билан боғлиқ бўлган бавосирнинг олдини олиш ва даволаш, балки юрак-қон томир касалликларига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Унинг 2 - 3 ош қошиғини ётишдан ярим соат олдин 1 стакан сабзи шарбати ёки қатиққа араштирилиб, устига 1 - 2 ош қошиқ зайтун (ёки кунгабоқар) ёғи қўшиб ичилади.*

❖ Ҳожатга чиққандан сўнг қуйида келтирилган айрим гигиена қоидаларига амал қилиш ҳам бавосирнинг кечиши ва унинг олдини олишда етакчи ўрин эгаллайди:

✓ Хожат вақтида узоқ ўтириш ва кучанишдан сақланиш.

✓ Хожатга чиққандан сўнг орқа чиқарув тешиги атрофини тозалаш мақсадида қоғоз ёки бошқа нарсалардан фойдаланмаслик. Уларнинг ўрнида илиқ ёки совуқ сув билан (лекин простатит, цистит каби яллиғланиш касалликлар бўлганда совуқ сувдан фойдаланиш тавсия этилмайди) яхшилаб таҳорат олиш.

✓ Узоқ муддат бир жойда ўтириб ва тик туриб қолмаслик (котибалар, ўқитувчилар, операторлар, хайдовчилар, ҳисобчилар, ғазначилар ва шуларга ўхшаш касб эгалари). Бундай ҳолларда ҳар соатда 5 дақиқалик танафус қилиб бадантарбия машқлари билан шуғулланиш (бадантарбия машқларини қуйида келтирамиз).



✓ Ортиқча жисмоний зўриқишлардан сақланиш.

✓ Узоқ муддат ўтирганда юмшоқ креслода эмас, ярим юмшоқ ёки қаттиқ стуллардан фойдаланиш.

✓ Бўш вақтларда гимнастика, сузиш, пиёда сайр қилиш билан шуғулланиш.

✓ Узоқ муддат рулда ўтирувчилар ҳар 3 соатда кабинадан чиқиб енгил бадантарбия машқларини бажариш.

Бавосир тез-тез қайталанганда ва қон кетишлар кузатилганда, албатта, мутахассис шифокор - проктологга мурожаат қилиш лозим. Шу билан бир қаторда, ушбу касалликни даволашда халқ таботати тавсиялари ҳам кенг қўлланилади. Қуйида биз уларнинг айримларини келтирамиз:

➤ Пиёз сувига пахтани тўйинтириб, 10 кун 2 мартадан бавосирга боғлаб юрилса, кони фойда. Хамирли таомлар, қовурилган овқатлар, нўхат, ловия, мош, қовун, аччиқ ва шўр, нордон ва совуқ нарсаларни тўлиқ тузалгунча истеъмол қилмаслик лозим. Касаллик тузалгунга (тинч ҳолатга ўтганга) қадар жинсий алоқадан тийилиш мақсадга мувофиқ.

➤ Бир дона сабзини барги билан майдалаб, сирли идишга солиб, устига бир литр совуқ сув солиб қайнатилади ва бугига бавосир тутилади.

➤ Алоэ сувига канакунжут мойини аралаштириб, кунига 3 марта бавосирга суртилади.

➤ Мойчечак гулидан 2-3 қошиқ олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, оғзи ёпиқ идишда бир соат дамланади, сўнг сузиб шу дамлама билан бавосир тугунлари ювилади.

➤ Бавосир тугунлари шишиб оғриқ берса, қизил лавлаги ва сабзини қирғичдан ўтказиб, докага ўраб бавосирга қўйилади. Бу эса оғриқни қолдиради, шишларни йўқотади.

➤ Зубтурумнинг майдаланган баргидан чойнакка тўрт қошиқ солиб, устига ярим литр қайнатилган сув қуйиб, тўрт соат ўраб дамлаб қўйилади. Кунда тўрт марта ярим пиёладан чой каби ичилади.



Зубтурум

➤ Седанани қайнатиб, кунда уч марта 100 граммдан ичилса, яхши самара беради.

➤ Седанани майдалаб бавосирга босилса, шифо бўлади.

➤ Арча ғуддасини эритилган сариёғда қайнатиб, сўнг илиқ духовкада қуритиб, кунда 5-6 дона истеъмол қилинса, бавосирнинг ҳамма турида яхши фойда беради.

➤ Андиз илдизидан икки чой қошиғи устига икки пиёла қайнатиб совутилган сув қуйилади ва олти соат тиндирилади. Кунда уч-тўрт марта овқатдан йигирма дақиқа олдин ярим пиёладан ичилади.

➤ Итузум мевасидан икки ош қошиғи устига бир пиёла сув қуйиб, бироз қайнатиб, икки соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунда уч-тўрт марта ярим пиёладан ичилади.

➤ Бўйимодароннинг янги ўти шарбатидан бемор кунда икки ош қошиқ асал қўшиб истеъмол қилса, фойда беради.

➤ Бўйимодарон ўтидан гуллари билан 30 гр олиб, устига бир литр қайноқ сув қуйиб, бир соат ўраб дамлаб қўйилади. Сузиб олиб кунда 3 марта овқатдан олдин бир пиёладан 6-7 кун давомида ичилади. Ёки бир ош қошиқ ўтга ярим литр қайноқ сув қуйиб, сўнгра дамлаб қўйиб суюқлик ўрнида ичиш мумкин.



Бўйимодарон

➤ Бўйимодароннинг янги шарбатидан кунда 3 марта бир чой қошиқдан асал ёки шакар қўшиб истеъмол қилинса, узоқ муддат даволанишда энг самарали восита. Бу шарбат терлатувчи, сийдик ҳайдовчи, қон тўхтатувчи ва бавосир бошланишида уни даволашда энг яхши усул ҳисобланади. Бўйимодарон дамламаси кунда 3 марта 30 томчидан ичилади.

➤ Бўйимадорон гулидан 2 ош қошиғини майдалаб, эзиб 2 ош қошиқ эзилган малина гулидан қўшилади ва шиша идишга солинади, устига 200 гр сариеғ қўшилади. Идиш сув ҳаммомида бир соат қўйилади. Тайёр малҳам оғриган жойга суртилади.

➤ Ялпизнинг янги узилган баргини эзиб, бўтқа қилиб, бозиллама тарзида бавосир тугунларига қўйилса, кучли қон кетишини тўхтатади ва бавосирдан ёрилган орқа авратни даволашда ёрдам беради.

➤ Ялпиз барги, маврак ўти, мойчечак гулидан бир қисм, бўйимодарон ўтидан 2 қисм олиб аралаштирилади. Шу йиғмадан бир ош қошиғи устига бир ярим пиёла қайноқ сув қуйиб, бир дақиқа қайнатилади ва ўраб 40 дақиқа дамлаб қўйилади. Сузиб олиб кунда 3 марта овқатдан ярим соат олдин ярим пиёладан ичилади.

➤ Ялпиз (пидана) ўтидан бир ош қошиғини кечқурун чойнакка солиб, устига ярим литр қайноқ сув қуйиб, 3-4 дона қуритилган анжир қўшилади. Анжирни наҳорга истеъмол қилиб кетидан бир пиёла иссиқ ялпиз чой ичилса, бавосирни даволашда яхши фойда қилади.

➤ Зиғир уруғидан бир чой қошиғи устига бир пиёла қайноқ сув қуйиб, 2-3 соат ўраб дамлаб қўйилади. Кейин сузиб, хукна қилинади. Бир марта хукна қилиш учун 50 гр дамлама ишлатилади. Агар тўғри ичакка кучли таъсир кўрсатса, дамлама миқдори 20-30 гр гача камайтиради.



Зиғир

➤ Сано барғи, ширинмия илдизи ва укроп меваси толқонларидан 2 чой қошиқдан, сариқ олтингугурт толқонидан бир чой қошиқ ва уларга 4 чой қошиқ шакар қўшилади. Бу йиғма яхшилаб аралаштиради (яшил-сариқ рангли толқон ҳосил бўлади). Катталар наҳорга бир чой қошиқдан сув қўшиб ичишса, болалар эса енгил сурғи сифатида ярим чой қошиқдан ичишади.

➤ Итқовуннинг пояси ва палағи кунжут ёки зиғир мойида қовурилади. Суви қолмагач, бавосирга суртилса шифо бўлади.

➤ Қуритилган ўрикни кечқурун сирли идишга солиб, устига қайноқ сув қуйилади. Бавосири бор одам ҳар куни наҳорга туршак сувидан ичиб данагини еб турса, ичи юмшаб, дард ўз-ўзидан йўқолади.

➤ Тут талқонини илиқ сувда атала қилиб, геморройга суртиб ётилса фойда қилади.

➤ Ўрик ва шафтоли мойларидан бавосирга босилса, шифо бўлади.

➤ Гулхайри гулидан 3 ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига 3 пиёла қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, тўрт қисмга бўлиб овқатдан ярим соат олдин кун давомида ичилади.

➤ Атиргул гулидан 2 ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига 2 пиёла қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунда 4 марта овқатдан ярим соат олдин ярим пиёладан ичилади.

➤ Арпабодиён уруғи, қораандиз барги, тиллабош ўти, кўкўт илдизи, дастарбош гули, қоратерак куртاكلаридан тенг миқдорда олиб, аралаштирилади. Ушбу йиғмадан бир ош қошиғини сирли идишга солиб, устига 2 пиёла қайноқ сув қуйиб 20 дақиқа дамлаб қўйилади. Кунда 2 марта овқатдан ярим соат олдин 1/3 пиёладан қон кетишини тўхтатиш учун ичилади.



Арпабодиён

Бавосирнинг олдини олиш ва эрта даврларида даволашда бадантарбия машқлари ҳам етакчи ўрин тутади. Ушбу машқлар қорин, думба, оралиқ мушакларини мустаҳкамлаб, кичик чаноқ аъзоларида қон айланишини яхшилади. Натижада, веноз қон димланиши ва тугунчалар ҳосил бўлиш хавфи камаяди. Буларнинг барчаси ичаклар қисқаришига ижобий таъсир кўрсатиб, бавосирнинг олдини олишда алоҳида аҳамият касб этади. Лекин шу ўринда бадантарбия машқлари касалликнинг эрта даврларида самарали эканини яна бир бор таъкидламоқчимиз. Бавосир тугунчалари орқа чиқарув тешигидан ташқарига чиққанда улардан қон кетиш ва тромблар кузатилган ҳолларда ҳар қандай жисмоний зўриқишлар таъқиқланади. Бундай ҳолларда улар ётоқ тартибига амал қилишлари ва шифокор тавсияларини бажаришлари лозим.

Бавосирда қўлланиладиган бадантарбия машқларини танлашда ва бажаришда маълум кетма-кетликка амал қилиш зарур ва улар қуйидагилар:

➤ машқларни нафас гимнастикаси билан бошлаш ва якунлаш;

- машқларнинг асосий қисмини ётиб, чаноқни бироз кўтарган ҳолатда бажариш;
- касаллик осойиш топганда пайтда уларни ўтирган, тик турган ёки ҳаракат вақтида ҳам қўллаш;
- ҳар бир машқни шуғулланишнинг бошланғич даврида 5 - 6 марта такрорлаб, аста-секин кейинги кунларда улар сонини 10 - 15 тага етказиш;
- машқларни кунда 2 марта мунтазам такрорлаш;
- барча ҳаракатларни осойишта кетма-кетликда бажариш.

Машқларни ушбу тартибда бажариш, юқорида қайд этилганидек, кичик чаноқ аъзолари ва орқа чиқарув тешиги мушакларида қон айланишни яхшилайти ва касалликдан халос бўлиш ва олдини олиш имкониятини яратади.

Қуйида биз бавосирнинг эрта даврларида ва унинг олдини олишда қўлланиладиган айрим бадантарбия машқларини келтирамиз:

1. Бу энг оддий машқ бўлиб, орқа чиқарув тешиги ва оралик мушакларини худди ҳожатга чиқиш ҳолатидагидек сиқиш ва бўшашишдан иборат. Машқнинг афзал томони уни ўтирган, турган ҳолатда, уй шароитида, иш вақтида, шунингдек, транспортда юрганда ҳам бемалол бажариш мумкин. Мунтазам бажарилганда у орқа чиқарув тешиги соҳасида жойлашган мушакларни мустаҳкамлайди, бавосир тугунларидан қонни вена томирлари орқали самарали оқиб кетишини таъминлайди. Уни бажаришнинг бошланғич даврида бир кунда 5-6 марта, кейинроқ кунда 30-40 мартагача такрорлаш мумкин.

2. Кейинги машқ узоқ ўтириб ишлайдиган кишиларга мўлжалланган ва уни бажаришда ўриндиғи қаттиқ бўлган стулдан фойдаланилади. Бунда орқа чиқарув тешиги ичкарига қараб тортилади ва машқ кун давомида бир неча маротаба такрорланади.

3. Юқорига қараб ётган ҳолда оёқлар тизза бўғимида букилади ва оёқ кафтига таянилиб, чаноқ соҳаси полдан юқорига кўтарилади. Машқ кунда 10-15 марта такрорланади.

4. Юқорига қараб ётиб, тиззани букмаган ҳолда ҳар бир оёқ навбат билан юқорига тик кўтарилади. Машқлар ҳар бир оёқда 10-12 марта такрорланади.

5. Юқорига қараб ётиб, тиззани букмаган ҳолда оёқлар юқорига тик кўтарилиб, ён томонларга қараб бир-биридан узоқлаштирилади ва кейин қайчи ҳаракатидек ўзаро яқинлаштирилади. Машқлар 9-10 марта такрорланади.

6. Юқорига қараб ётиб, қўллар билан белни ушлаб чаноқ ва оёқлар юқорига қараб вертикал ҳолатда кўтарилади. Имкон бўлса ушбу ҳолатда 10-15 сония туриш тавсия этилади, аммо ҳеч қачон бир дақиқадан кўп бўлмаслиги керак. Мазкур машқни қон босими юқори, юраги хаста, юқори даражадаги яқиндан кўриш хасталикларига чалинган беморларни бажаришлари тақиқланади.

7. Тизза-тирсак ҳолатини эгаллаб, навбат билан оёқлар орқага қараб узатилади ва ушбу вақтда бел ичкарига қараб тортилади. Машқлар 10-12 марта такрорланади.

8. Тизза-тирсак ҳолатини эгаллаб, нафас олиб бел орқага қараб букилади, нафас чиқарилиб бир вақтнинг ўзида орқа чиқарув тешиги ичга тортилиб бел олдинга ёйсимон букилади. Машқлар 10-12 марта такрорланади.

9. Қўллар билан полга таяниб, бошни пастга эгиб, тиззалар билан ўтирган ҳолат. Нафас олганда бош аста-секинлик билан юқорига кўтарилади, қорин олдинга чиқарилиб бел орқага букилади. Нафас чиқарилганда бош пастга туширилиб ва ияк кўкрак қафасига босилиб, бел ёй шаклида букилади. Бунда ҳам орқа чиқарув тешиги ичга тортилиб думбалар зич сиқилади. Машқ бир неча марта такрорланади.

10. Юқорига қараб ётиб, оёқлар тизза бўғимида букилади ва навбатма-навбат қарама-қарши томонга теккизишга ҳаракат қилинади. Бунда елка соҳаси полдан кўтарилмаслиги керак. Мазкур машқ тананинг орқа қисми, бел мушаклари ва ичаклар фаолиятини фаоллаштиради.

Бавосирга олиб келувчи омиллар тўғрисида баён этилганда ҳомиладорлар орасида касалликнинг кўпроқ учрашини таъкидлаб ўтган эдик. Шунини эътиборга олиб, қуйида унга чалинган ҳомиладор аёллар учун тавсия этиладиган бадантарбия машқлари мажмуасини келтирамиз. Шу ўринда уларни бажариш ҳомила ва бўлғуси она саломатлигига салбий таъсир этмаслигини алоҳида таъкидлаб ўтмоқчимиз. Машқлар кунда камида 2 марта 5-10 дақиқа давомида бажарилиши лозим.

❖ Юриш машқи. Турган ҳолатда оёқлар тизза бўғимида букилиб юқорига кўтарилиб юрилади. Ҳаракатлар осойишта ва аста-секинлик билан бажарилади.

❖ Турган ҳолатда навбатма-навбат ўнг ва чап оёқлар ён томонга кўтарилади. Ҳаракатлар осойишта ва аста-секинлик билан бажарилади.

❖ Турган ҳолатда навбатма-навбат гавда осойишта ҳаракатлар билан ўнг ва чап ён томонларга қараб эгилади.

❖ Турган ёки ўтирган ҳолатда думба мушаклари тарабга ширитилиб, бир вақтнинг ўзида орқа чиқарув тешиги ичкарига тортилади ва бу ҳолатда бир неча сония турилади. Ундан сўнг мушаклар бўшаштирилиб машқ қайта такрорланади.

Диққат!

Бадантарбия машқлари билан шугулланиш нафақат бавосирга чалинган беморларни даволашда, балки унга мойиллиги бўлган кишиларда унинг олдини олишда ҳам муҳим аҳамиятга эга.

ДОИМО ЁДИНГИЗДА БЎЛСИН!

❖ Узоқ муддат бир жойда ўтириб ёки тик туриб ишлаш, камҳаракат ҳаёт тарзи ва кўпчилик инсонларда учрайдиган қабзият бавосирга олиб келувчи асосий сабаблар ҳисобланади;

❖ улар (котибалар, ўқитувчилар, операторлар, ҳисобчилар, ғазначилар, сартарошлар ва шуларга ўхшаш бошқа касб эгалари) ҳар 1-2 соатда беш дақиқалик танаффус қилиб, бадантарбия машқлари билан шуғулланишлари лозим;

❖ узоқ муддат рулда ўтирувчилар ҳар 3 соатда кабинадан чиқиб энгил бадантарбия машқларини бажаришлари керак;

❖ узоқ муддат ўтирганда юмшоқ креслода эмас, балки ярим юмшоқ ёки қаттиқ стуллардан фойдаланиш ёки бўш вақтда бадантарбия машқлари, сузиш, пиёда сайр қилиш билан шуғулланиш зарур;

❖ қабзият ва у билан боғлиқ бўлган бавосирни олдини олиш ва даволашда рисолада келтирилган овқатланиш тартибига амал қилиш лозим;

❖ бадантарбия машқлари билан шуғулланиш нафақат бавосирга чалинган беморларни даволашда, балки унга мойиллиги бўлган кишиларда унинг олдини олишда ҳам муҳим аҳамиятга эга;

❖ бавосир кўзиган даврда велосипед миниш, эшак ва отда юриш ҳамда оғир жисмоний ишлар ва бадантарбия машқларини бажариш тақиқланади;

❖ бавосирга чалинган беморлар торгинмасдан мутахассис шифокорга (колопроктолог) мурожаат қилишлари керак. Акс ҳолда, орқа чиқарув тешиги атрофининг йирингли яллиғланиши ва бошқа оғир асоратлар кузатилиши мумкин.

Муҳтарам китобхон!

Китобча билан танишиб, баён этилган тавсияларга амал қилганингизда ўзингиз ва яқинларингизда бавосир касаллигини олдини олиш имкониятига эга бўласиз.

Қадимги Хитой императорларини даволаган машҳур табиб Хуан Ди Нэйцзин: “Ақлли инсон ҳали танада йўқ касалликни даволайди, чунки у пайдо бўлгандан кейин дорилар қабул қилиш чанқоқлик безовта қилганидан сўнг қудуқ қазий бошлаш ёки душман жанг бошлаганидан сўнг қуролни тайёрлашга киришиш билан тенг. Ахир буларнинг ҳар иккаласи ҳам жуда кеч-ку”, деб айтган. Умид қиламизки, сиз донишманд табибнинг фикрига амал қиласиз ва касалликнинг олдини олиш тўғрисида етарлича қайғурасиз.

ҚАЙДЛАР УЧУН

Тиббий-оммабон нашр
Муҳаммаджон АҲМЕДОВ
Абдиғаффор ГАДАЕВ
БАВОСИРНИНГ (ГЕМОРОЙ)
СИРИ НИМАДА?

Муҳаррир:
Дилшод Ражабов
Техник муҳаррир:
Файзулло Азизов

Дизайнер:
Дилмурод Жалилов

«Тугон zamin ziyo» нашриёти
Лицензия: АИ № 171. 2010 йил 11 июн
Тошкент ш. Юнусобод-14. 27/35

Теришга 2015 йил 21 январда берилди.
Босишга 2015 йил 08 майда рухсат этилди.
Бичими: 84x108 1/32. «PT Serif» гарнитурасида
офсет босма усулида офсет қоғозида босилди.
0,875 шарт. б.т. 1.426 ҳисоб нашр. таб.
Алади 2000 нусха. 67-сонли буюртма.
Баҳоси шартнома асосида

«Муҳаррир» нашриёти матбаа бўлимида чоп этилди.
100060, Тошкент шаҳри. Элбек кўчаси, 8-уй
E-mail: muharrir@list.ru

“Turon zamin ziyo” нашриёти тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдиғаффор Гадаев раҳбарлигида қуйидаги тиббий-оммабоп китобларни нашрдан чиқарди:

1. Қон босими кўтарилганда нима қилиш керак?
2. Юрагингизни асранг.
3. Қандли диабет тўғрисида нималарни билиш керак?
4. Болалар ва катталарда қабзият.
5. Камқонлик нима?
6. Семизлик ва унинг олдини олиш.
7. Оғиз бўшлиғи соғлиғи – саломатлик гарови.
8. Тери қичиши – жиддий хасталик.
9. Инсулт ва унинг олдини олиш.
10. Бавосирнинг (геморрой) сири нимада

Қуйидаги рисоалар нашрга тайёрланмоқда:

1. Умуртқа поғонаси остеохондрози.
2. Бронхиал астма қўрқинчли эмас, балки назоратга муҳтож касаллик.
3. Жигарингизни асранг.
4. Болаларда ич кетиши ва унинг олдини олиш.
5. Юрак етишмовчилиги нима?
6. Буйрак ҳамда сийдик йўллари касалликлари ва уларнинг олдини олиш.
7. Ваҳима ва тушкунлик.
8. Ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак касалликлари ва уларнинг олдини олиш.
9. Табиати мураккаб инсонлар билан қандай мулоқот қилиш керак?
10. Фарзандлар билан ота-оналарнинг мулоқот психологияси.



Тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдиғаффор Гадаев ички касалликлар бўйича мамлакатимиздаги етакчи мутахассислардан саналади. Унинг раҳбарлигида нашр этилган қатор китоблар тиббиёт олий ўқув юртлари талабалари ҳамда амалиётда ишлаётган шифокорларнинг доимий ҳамроҳига айланган. Энди олим ўз илмий гуруҳи билан биргаликда “Турон замин зиё” нашриёти қошида кенг аҳоли қатламлари учун ҳам тиббий-оммабоп рисолаларни нашрга тайёрлади. Мақсад – халқимизнинг гибдий савиясини янада юксалтириш орқали аҳоли орасида кўп тарқалган касалликларнинг олдини олишдир. Ушбу туркум қўлланмалар соғлом одам учун ҳам, бемор одам учун ҳам, уларнинг яқинлари учун ҳам бирдек зарур бўлган маълумотларни тақдим этади. Албатта, инсоннинг энг катта бойлиги унинг соғлиғидир. Истагимиз – ҳеч қачон бойлигингизни бой берманг! (+998 90) 350 5460. email: abgadaev@yahoo.com

ISBN 978-9943-4476-9-1



9 789943 447691