

Mavlyanova Zilola Farxadovna



**TIBBIYOTGA KIRISHNING UMUMIY
ASOSLARI VA XALQ TABOBATIDA
DAVOLASHNING ZAMONAVIY USULLARI**

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

Mavlyanova Zilola Farxadovna

Bilim sohasi: 500000 - "Sog`liqni saqlash va ijtimoiy ta'minot"

Ta`lim sohasi: 510000 - «Sog`liqni saqlash»

“Tibbiyot kasbiga kirish”

fani bo'yicha

**«TIBBIYOTGA KIRISHNING UMUMIY ASOSLARI VA XALQ
TABOBATIDA DAVOLASHNING ZAMONAVIY USULLARI»**

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarining xalq tabobati fakulteti 1 kurs talabalari
uchun o'quv qo'llanma

Ta`lim yo`nalishi:

Xalq tabobati - 5511100

Samarqand 2020

Tuzuvchilar:

Mavlyanova Z.F. – Samarqand davlat tibbiyot instituti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası mudiri, dotsent, t.f.n.

Taqrizchilar:

Visokogortseva O.N. – Toshkent tibbiyot akademiyasi xalq tabobati, reabilitologiya va jismoniy tarbiya kafedrası mudiri, dotsent, t.f.n.

Yarmuxamedova S.X. – Samarqand davlat tibbiyot instituti ichki kasalliklar propedevtikasi kafedra mudiri, dotsent, t.f.n.

O`quv qo`llanma tibbiyot oliy o`quv yurtlarining xalq tabobati fakulteti talabalari “Tibbiyotga kirish” moduli bilan tanishtirishga qaratilgan. Ushbu o`quv qo`llanmada tibbiyot kasbiga kirishning asosiy yo`nalishlari va usullari ko`rsatilgan. Xalq tabobati an`anaviy va noan`anaviy usullari keng yoritilgan. An`anaviy usullardan foydalanish va hozirgi tabobatda qo`llash usullari ko`rsatilgan. Har xil kasalliklarning oldini olish va davolashning an`anaviy va noan`anaviy usullari hamda usullardan foydalanish imkoniyatlari ko`rsatilgan va tavsiflangan. Ushbu o`quv qo`llanmada noan`anaviy usullardan – girudoterapiya, apiterapiya, fitoterapiya, akupunktura, akupressura usullaridan keng foydalanish, ko`rsatma va qarshi ko`rsatmalar keltirilgan. Ushbu keltirilgan usullardan davolash maqsadida qo`llanilishi va amaliyotga tadbìq etilishi kerak. Terapevtik va profilaktika maqsadida ishlatiladigan fizik omil – parafinoterapiya to`g`risida ma`lumotlar keltirilgan. Yuqorida keltirilgan usullarning rasmlari, ko`rsatmalari, qarshi ko`rsatmalari, shuningdek muolajalarni o`tkazish texnikasi va metodikasi berilgan. O`quv qo`llanma tematik rasmlar bilan tasvirlangan, o`z – o`zini boshqarish uchun savollar va test shaklidagi topshiriqlar kiritilgan.

O`quv qo`llanma MO`UK ning yig`ilishida ko`rib chiqildi va tasdiqlandi
2020 yil « ____ » _____ sonli bayonnoma

O`quv qo`llanma Sam.DTI Ilmiy Kengashining yig`ilishida ko`rib chiqildi va tasdiqlandi
2020 yil « ____ » _____ sonli bayonnoma

Ilmiy kengash kotibi

t.f.d., dotsent Nasretdinova M.T.

MUNDARIJA

Qisqartmalar ro`yxati.....	4
Kirish.....	5
Bo`lim 1	
Tibbiyotga kirishning umumiy asoslari.....	8
1.1. Tibbiyot kasbiga kirish.....	9
1.2. Xalq tabobati umumiy asoslari.....	20
1.3. Xalq tabobatining an`anaviy usulaari.....	32
1.4. Xalq tabobatining noan`anaviy usullari.....	42
Bo`lim 2	
Xalq tabobatida davolashning zamonaviy usullari.....	59
2.1.Akupressura umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o`rni..	61
2.2.Akupunktura umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o`rni.	70
2.3.Fitoterapiya umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o`rni...	78
2.4.Apiterapiya umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o`rni...	98
2.5.Girudoterapiya umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibboyotda tutgan o`rni.....	118
Foydalanilgan adabiyotlar	128

QISQARTMALAR RO`YXATI

JSS – Jahon Sog`liqni saqlash

JS – jismoniy salomatlik

STT – sog`lom turmush tarzi

BN – biokimyoviy nazariya

RN – refleks nazariya

TTN – to`qimalar teoriyasi nazariyasi

GN – gistamin nazariya

GK – gipertoniya kasalligi

YQT – yurak qon tomir

MA – markaziy asab

MIK – me`da ichak kasalliklari

TK – teri kasalliklari

MK – metabolic kasallik

SK – siydik kasalliklari

JTK – jinsiy tizim kasalliklari

MST – mushak skelt tizimi

QP – qon patologiyasi

KK – ko`z kasalliklari

KIRISH

Shifokor kasbi insoniyat uchun eng qadimiy va muhim kasblardan biridir. O'zining ming yillik hayoti davomida u jiddiy o'zgarishlarni boshdan kechirdi va zamonaviy shifokorlar nafaqat kasalliklarni davolashadi, balki ularning oldini olish bilan shug'ullanishadi, ba'zan oddiy bemorlar uchun shohlarning davolovchilari, fir'avnlarni davolovchilari va imperatorlarning tabiblari orzu qilmagan mo'jizalar yaratadilar. Tarixdan oldingi davrlarda bo'lgani kabi, shifokor bo'lish uchun ham ajoyib aql va odamlarni qutqarish istagi bo'lishi kerak.

Odamlar bir-birlariga qadimgi davrlardan beri munosabatda bo'lishgan, ammo ilm-fan sifatida tibbiyot Qadimgi Rimda va Qadimgi Yunonistonda shakllana boshladi. Tibbiy fikrni rivojlantirishga jiddiy hissa qo'shgan Gippokrat, Galen va Vesalius, ular kasallik gunohlar uchun jazo emas, balki tanadagi buzuvchi sirli sabablarga ko'ra emas, balki butunlay er yuzida yuzaga kelganligini ta'kidladilar. Buyuk qadimgi yunon shifokori Gippokrat tibbiyot kasbining bobosi sifatida so'zsiz tan olingan. Aynan u kasalliklarni nafaqat ularning lokalizatsiyasiga, balki ularning paydo bo'lish sabablariga qarab ham tasniflashni boshladi. Qadimgi Rim shifokori va faylasufi Galen fiziologiyaning fan sifatida rivojlanishiga katta hissa qo'shgan va eksperimental tibbiyotning asoschisi hisoblanadi. Belgiyalik va umuman katta Evropaning fuqarosi bo'lgan Vesalius tibbiyot tarixiga zamonaviy anatomiyaning otasi sifatida kirdi.

"Doktor" so'zi dastlab slavyan tilida bo'lib, "-ch" qo'shimchasi va ildiz o'zagi bilan hosil qilingan [vra]. Vrach (doktor) xorvat, serb, bolgar va boshqalarda, u sehrgar, sehrgar, folbin, sehrgar, tibbiyot odamidir; sloven tilida bu shuningdek ruhoni, shifokor, shifokor.

O'rta asrlarda tibbiyot cherkovning kuchli ta'siri tufayli tanazzulga yuz tutdi, chunki u har qanday ilmiy tadqiqotni gunoh deb bildi, odam tanasining normal anatomiyasini va organlardagi patologik o'zgarishlarni o'rganish uchun og'riq qoldiruvchi vositalar va ochiq jasadlardan foydalanishni taqiqladi. Ambroise Pare O'rta asrlarning notinch davrida ilmiy davolanishni rivojlantirishga hissa qo'shishda davom etgan kam sonli olimlardan biri edi. U kichik operatsiyalarni

amalga oshirdi, bir nechta asboblarni ixtiro qildi va zamonaviy jarrohlikning asoschisi hisoblanadi. Keyinchalik, tish shifokori V. Mortonning ixtirosi katta yutuq bo'ldi - u kimyoviy vositalar yordamida og'riqni og'riqsizlantirish usulini topdi. Nemis fizigi V. Rentgen nurlanishni kashf etdi, buning natijasida to'qimalarning yaxlitligini buzmasdan ichki organlarning holatini aniqlash mumkin bo'ldi. 18-asrning oxirida ingliz E. Jenner chechakka qarshi samarali emlashni ishlab chiqdi va bu xavfli yuqumli kasalliklarga qarshi kurashda katta yutuq bo'ldi. Keyinchalik Lui Paster quturish va kuydirgi uchun emlashni topdi.

Yarim professional va professional tibbiyot tarixi bir necha ming yilliklarga borib taqaladi. Qadimgi sivilizatsiyalarda tibbiyotning yutuqlari va kasalliklarni tan olish va davolash to'g'risida ba'zi ma'lumotlarni Bobil mixxat yozuvlari va qadimgi hind Vedalaridan, Misr papiruslari va Xitoy iyeroglif qo'lyozmalaridan olish mumkin.

Avvalo, Bobil Ossuriya va Misr madaniyati qadimgi yunon tibbiyotiga juda qarzdor bo'lib, qadimgi davrlarda ma'lum tabiiy-ilmiy chuqurlikka ega bo'lgan professional bilimlar sohasi sifatida eng yuqori mustaqillikka erishgan. Qadimgi yunon shifokorlarining yozuvlarida qadimiy tibbiyot tomonidan to'plangan bilimlar to'plami mavjud. Bizgacha yetib kelgan dastlabki manbalar - Knidian maktabining qo'lyozmalari va Pifagor g'oyalari ta'siri ostida qadimgi tibbiyotga salomatlik g'oyasini nam va quruq kuchlarning uyg'unligi sifatida kiritgan qadimgi yunon shifokori Kroton Alkmeon (miloddan avvalgi VI asr) ning tibbiyot matnlarining bir nechta qismlari. issiq va sovuq, achchiq va shirin. Kuzatishlar va jarrohlik operatsiyalari natijasida u miya ruhning a'zosi degan fikrga keldi. Bu o'sha paytdagi qalb ma'naviy hayotning markaziy "organi" bo'lgan degan tushunchalarga zid ravishda aytilgan edi. Shuningdek, u miya yarim sharlaridan "ikkita tor yo'l ko'zning teshigiga borishini ..." aniqladi. Sensatsiya periferik sezgi apparatining maxsus tuzilishi tufayli paydo bo'lishiga ishonib, Alkmeon bir vaqtning o'zida hislar va miya o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik borligini ta'kidladi.

Dioklning izdoshi bo'lgan yana bir qadimgi yunon shifokori Praxagor (miloddan avvalgi IV asr) tomirlar va arteriyalar o'rtasidagi farqni kashf etgan

("arteriyalar" atamasi unga tegishli). U tomirlarda toza qon, arteriyalarda esa toza havo borligiga ishongan; arteriyalar pulsatsiya xususiyatiga ega ekanligini ta'kidladi; inson tanasining 11 ta "sharbatini" ajratib ko'rsatdi, uning harakatining o'zgarishi va buzilishida u patologik jarayonlar paydo bo'lishining sababini ko'rdi. 100 dan ortiq tibbiy insholar "Gippokrat kolleksiyasi" ("Corpus Hippokratum") deb nomlangan to'plamda to'plangan. Ular an'anaviy ravishda antik davrning eng buyuk shifokori Gippokratga tegishli. "Gippokratlar to'plami" tarkibiga nafaqat Gippokrat va uning shogirdlari, balki qadimgi yunon tibbiyotining boshqa sohalari vakili bo'lgan shifokorlarning ham asarlari kiritilgan. Evropa tibbiyoti va tibbiyot terminologiyasining tarixi aslida "Gippokratik to'plam" dan boshlanadi.

Gippokratning merosi shu qadar ulkanki, uning taniqli noshiri Charteriy 40 yil davomida o'z asarlarini va 50 minlirga baholangan barcha boyliklarini to'plash va bosib chiqarish uchun sarfladi. Xuddi shu narsa, kichikroq hajmda bo'lsa ham, tibbiyot tarixchisi Zemstvo shifokori Kovner tomonidan amalga oshirilgan bo'lib, u tibbiyot tarixining uchta jildini qoldirgan bo'lib, unda 400 dan ortiq sahifa Gippokratga bag'ishlangan.

Qadimgi Yunon shifokori Gippokrat "tibbiyotning otasi", qadimgi tibbiyotning islohotchisi deb nomlanadi. Gippokrat miloddan avvalgi 460 yilda tug'ilgan. Kos orolidagi Meropis shahrida. U Asklepiyga borib taqaladigan Podaliriy oilasiga mansub va o'n sakkiz avlod davomida tibbiyot bilan shug'ullangan. Gippokratning otasi - shifokor Heraklid, onasi - Fenaret doya. Gippokrat shu tariqa professionalga aylangan an'anaviy tibbiyot vakili.

BO`LIM 1. TIBBIYOTGA KIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

1.1. Tibbiyot kasbiga kirish

Dars joyi: dars auditoriyasi

Maqsad: tibbiyot tushunchalari bilan tanishish, tibbiyot tarixini o'rganish, tibbiyot ilk rivojlanish davrida paydo bo`lgan davo usullarini o`rganish, xalq tabobatining umumiy asoslari hamda xalq tabobatida an`anaviy va noan`anaviy usullarning tutgan o`rni haqida tushuncha berish.

Pedagogik vazifalar:

- azaldan bizga ma`lum bo`lgan sog`lom turmush tarzi tamoyillari
- bemorlar uchun jismoniy faollikni axamiyatini targ`ibot qilish
- shifoxona ichi dasturida ularni qo`llash va tavsiya qilish
- harakat tartibotini to`g`ri aniqlash
- kasalliklarni davolashda tabiiy biologik usullardan foydalanib davolashni umumiy asoslarini o`rgatish
- xalq tabobatida an`anaviy usullarni tutgan o`rni haqida tushuncha berish
- an`anaviy usul terapevtik vositalarni tutgan o`rni
- xalq tabobatida noan`anaviy usullarni tutgan o`rni haqida tushuncha berish
- noan`anaviy usullarning kelib chiqish tarixi
- noan`anaviy usullarning turlari, effektlari

Dars natijalari

Talaba bilishi kerak:

- tibbiyotning fan sifatida shakllanishi
- tibbiyotning otasi - Gippokrat
- Ibn Sinoning sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish bo'yicha maslahati
- jismoniy madaniyatning tarkibiy qismlari
- deontologiya - axloqning bir qismi sifatida - tibbiy qarzlilar haqidagi fan
- an'anaviy tibbiyotda qo'llaniladigan an'anaviy usullar
- zamonaviy terapiyaning umumiy strategiyasi
- sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari

- sog'liqni saqlashning asosiy tarkibiy qismlari
- an'anaviy tibbiyotda qo'llaniladigan noan'anaviy usullarni o'rganish
- muqobil tibbiyotning surunkali kasalliklarni davolashda samaradorligi
- xalq tabobatining noan'anaviy usullari bilan davolashda umumiy qarshi ko'rsatmalar.

Talaba quyidagilarni bajarishi shart:

- tibbiyotning fan sifatida rivojlanishiga hissa qo'shgan buyuk olimlarni ayting
- bemorlar bilan deontologik usulda muloqot qiling
- sog'lom turmush tarzi tamoyillarini ayting
- an'anaviy tibbiyotda qo'llaniladigan usullarning xususiyatlarini tushuntiring
- zamonaviy terapiyaning umumiy strategiyasini aytib bering
- sog'liqni saqlashning asosiy tarkibiy qismlarini bilish
- an'anaviy tibbiyotda qo'llaniladigan noan'anaviy usullarning xususiyatlarini tushuntiring
- muqobil tibbiyot samaradorligini aytib bering
- muqobil tibbiyot usullarini tushuntiring

O`qitish usullari va texnikasi: miya hujumi; texnika: klaster.

O`quv qo`llanmalari: darsliklar, o`quv materiallari, slaydlar, markerlar, A3, A4 qog`oz formatidagi varaqlar.

O`qitish shakllari: individual ish, guruhlarda ishlash, jamoaviy ishlash.

Mashg`ulot shartlari: auditoriya, guruhga mos.

Monitoring va baholash: og`zaki nazorat: nazorat savollari.

Tibbiyot kasbiga kirish

Bemorlarga har tomonlama yordam berish va vrach ko'rsatmalarini bekamu ko'st amalga oshirishni ta'minlaydigan tadbirlar majmui, davoning muhim tarkibiy qismi. Turli kasalliklarda bemorni parvarish qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Shu bilan birg barcha bemorlarga tegishli umumiy parvarish qoidalari mavjud. Bemorning ma'lum bir tartibga amal qilishi, to'g'ri ovqatlanishi, vrach buyurganlarini to'lato'kis bajo keltirishi, bemor ahvolini uzluksiz kuzatib borish,

shuningdek dard tufayli zaiflashib qolgan organizmni boshqa kasalliklardan himoya qilish ham bemorni parvarish qilish kiradi. Bemorni parvarish qilish tadbirlari bemorning umumiy ahvoriga qarab belgilanadi.

Gippokrat haqli ravishda sog'lom turmush tarzi va profilaktika tibbiyotining asoschisi hisoblanadi. Bu yerda "tibbiyot otasi" ning ba'zi maslahatlari mavjud.

1. Hech kim o'lchovdan oshib ketmasligi kerak: hayotning donoligi har tomonlama bilishdir.
2. Bizning oziq-ovqat moddalari dori bo'lishi kerak, va bizning dori-darmonlarimiz oziq-ovqat moddalari bo'lishi kerak.
3. Mato ishchilari matolarni changdan qoqib tozalagani kabi, gimnastika ham tanani tozalaydi.
4. Oziq ovqat vositalarining ta'siri uzoq davom etadi va giyohvand moddalarning ta'siri vaqtinchalik bo'ladi.
5. Gimnastika, jismoniy mashqlar, yurish samaradorlik, sog'liq, to'laqonli va quvnoq hayotni saqlamoqchi bo'lgan har bir kishining kundalik hayotida mustahkam o'rnashishi kerak.
6. Uyqu va uyqusizlik – ikkalasi ham o'lchovsiz namoyon bo'ladi – yomon belgi.
7. Uzoq vaqt davomida odamni egallab bolgan qo'rquv va qayg'u kasallikka yordam beradi.
8. Mehnat va dam olish tanani va qalbni davolaydi.
9. Otalar va onalarning mastligi - bolalarning zaifligi va achinishning sababi.
10. Agar siz turmush tarzingizni o'zgartira olmasangiz, unda sizga hech kim va hech narsa yordam bermaydi. Ibn Sinoning sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish bo'yicha maslahati.

Tib qonunlarida Ibn Sino Gippokratning sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, oziq-ovqat, uyquning sog'liq uchun ahamiyati haqidagi g'oyalarini ishlab chiqdi. Jismoniy faoliyat to'g'risida: "Bekorchilik va beparvolik nafaqat johillikni keltirib chiqaradi, balki ayni paytda kasallikka sabab bo'ladi ...O'rtacha va o'z vaqtida mashq qiladigan odam kasallikni yo'q qilishga qaratilgan davolanishga

muhtoj emas. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tashlagan kishi tez-tez susayadi, chunki harakatlanishdan bosh tortganligi sababli uning kuchi zaiflashadi. Agar siz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan bo'lsangiz, turli xil kasalliklarga qarshidori-darmonlardan foydalanishga hojat yo'q, agar siz bir vaqtning o'zida oddiy rejimning boshqa barcha retseptlariga rioya qilsangiz" sog`lom turmush tarziga rioya qilgan bo`lasiz.

Sog'lom ovqatlanish haqida

"Eng yomon ovqat – bu oshqozonni og'irlashtiradigan va eng yomon ichimlik – bu me'yordan oshib, oshqozonni to'ldirganda. Agar siz juda ko'p ovqat iste'mol qilgan bo'lsangiz, ertasi kuni siz och qolishingiz kerak. Eng yomoni, turli xil ovqatlarga aralashish va uzoq vaqt ovqatlanish juda mazali taomning zarari shundaki, siz kechki ovqatda ko'p iste'mol qilishingiz mumkin. Yengil oziq-ovqat sog'likni ko'proq saqlaydi, ammo kuch va quvvatni kamroq saqlaydi, og'ir ovqat esa aksincha. Ovqat miqdori og'irlik qilmaydigan, qorinni shishirmaydigan, uvlamaydigan va yuqoriga ko'tarilmaydigan darajada bo'lishi kerak ... Bundan tashqari, ko'ngil aynish, kuch yo'qotishi, darmonsizlik, uyqusizlik ... "

Sog'lom bo'lish san'ati:

"Sog'liqni saqlash san'atidagi (SSS) - asosiy narsa zarur, umumiy omillarni muvozanatlashdir. Ular:

- 1) tabiat muvozanati,
- 2) ovqat va ichimlik tanlash,
- 3) tanani ortiqcha narsalardan tozalash,
- 4) to'g'ri jismoniy holatni saqlash,
- 5) burun orqali nafas olayotgan narsalarni yaxshilash,
- 6) kiyim-kechak,
- 7) jismoniy va aqliy harakatlarning muvozanati.

Ikkinchisiga ma'lum darajada uyqu va bedorlik kiradi ... "

XX-asrda kashfiyotlar birin-ketin quyilib kelmoqda: insulin, diabet kasalligi uchun hayotni saqlaydigan insulin laboratoriyada ajratilgan; saraton hujayralari uchun zararli kimyoviy terapiyani aniqladi; gormonal vositalar, antibiotiklar sintez

qilindi; buyrak etishmovchiligi uchun dializ usullari ishlab chiqilgan; organ transplantatsiyasi operatsiyalari ishlab chiqilgan.

Jismoniy madaniyat odamning to'satdan va kuchli funksional tebranishlarga moslashish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, odamda 600 ta mushak bor va bu kuchli harakatlantiruvchi apparat doimiy mashqlarni talab qiladi. Mushak harakatlari miyaga boradigan ulkan nerv impulslari oqimini hosil qiladi, asab markazlarining normal ohangini saqlaydi, ularni energiya bilan to'ldiradi va hissiy ortiqcha yuklarni yengillashtiradi. Shuningdek, odamlar jismoniy tarbiya bilan faol shug'ullanadiganlar tashqi tomondan yanada jozibali ko'rinadi. Jismoniy tarbiya spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, chekish va giyohvandlikning oldini olish uchun eng yaxshi chora hisoblanadi

Jismoniy faoliyat va qattiqlashuvning ta'siri

Jismoniy madaniyat har doim insonni faol samarali hayotga tayyorlashda yetakchi rol o'ynagan. U hissiy stimullarning kuchi va tananing jismoniy ehtiyojlarini amalga oshirish o'rtasidagi nomutanosiblik muammosini muvaffaqiyatli hal qilishi mumkin. Bu sizning ruhiy va jismoniy sog'lig'ingizni yaxshilashning ishonchli usuli.

Bu sog'liqning asosiy tarkibiy qismlari. Esingizda bo'lsin: sog'lom turmush tarzi zamonaviy dinamik rivojlanish sharoitida juda zarur bo'lgan shaxsning qimmatli xususiyatlarini ochib berishga imkon beradi. Bu, avvalambor, yuqori aqliy va jismoniy ko'rsatkichlar, ijtimoiy faollik, ijodiy uzoq umr. Jamoat mulki sifatida sog'likka nisbatan vijdonan va mas'uliyatli munosabat barcha odamlarning hayoti va xulq-atvoriga aylanishi kerak.

Doimiy jismoniy mashqlar hayot sifatini yaxshilashi mumkin. Jismoniy faollik salomatlikni sezilarli darajada yaxshilaydi, stressni yengib chiqadi va organizmning qarish tezligini kamaytiradi. Inson ko'proq energiya va o'ziga ishonchni oladi.

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining muhim jihatlaridan biridir. Bu insonni nafaqat jismonan jozibali qiladi, balki sog'lig'ini sezilarli darajada yaxshilaydi, umr ko'rish davomiyligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yurak va miya

tomirlari kasalliklari, qandli diabet, ruhiy kasalliklar (xavotir-depressiv holatlar) paydo bo'lishi va rivojlanish xavfini kamaytiradi. Optimal jismoniy faollikka yurish, yugurish, ochiq sport turlari, raqslar va gimnastika mashqlari orqali erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya skelet mushaklarini, qon tomirlarini, nafas olish tizimini va boshqa ko'plab organlarni kuchaytiradi va rivojlantiradi, bu qon aylanish tizimining ishini sezilarli darajada yengillashtiradi, asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Harakatlarning organizm uchun ahamiyati katta, jismoniy faollik hayotning yetakchi belgisi sifatida ta'kidlangan. Zamonaviy odamlarning kasalliklarining aksariyati kam jismoniy faollik bilan bog'liq.

O'zingizni jismoniy harakatsizlik bilan bog'liq ko'plab kasalliklardan himoya qilish uchun tez sur'atlar bilan yurish tavsiya etiladi, jismoniy mashqlar, suzish haftasiga kamida 4-5 kun bo'lish ikerak. Yugurishni 30 yoshgacha bo'lgan sog'lom odamlarga, kattaroq yosh guruhlarida esa faqat shifokor bilan maslahatlashgandan so'ng tavsiya etish mumkin.

Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismlari

Gigiena. Shaxsiy gigiena qoidalariga oqilona kunlik rejim (o'qish, ish va dam olishning o'zgarishi, yaxshi uxlash), muvozanatli ovqatlanish, kunlik mashqlar, tana va og'izni parvarish qilish kiradi.

Tabiatning tabiiy kuchlari: quyoshga ta'sir qilish, havo vannalari, suv muolajalari. Qattiqlashuv termo regulyatsiya jarayonlarini o'qitishni ta'minlaydi organizmning gipotermiya va qizib ketishga chidamliligini oshirish. Qattiqlashish organizmning himoya kuchlarini kuchaytiradi va faollashtiradi: hujayralarning fizik-kimyoviy holati, barcha organlarning faoliyati va ularning tizimlari yaxshilanadi. Natijada, ish qobiliyati oshadi, kasallanish kamayadi. Yashash turmush tarzi qon bosimi, qonda xolesterin miqdorining oshishini rag'batlantiradi; ortiqcha vazn, surunkali stress paydo bo'lishi; chekish tarqalishi va spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish

Gipodinamiyaning asosiy oqibatlarini.

-Og'ir vaznli tana

- Yurak-qon tomir kasalliklari
- Nafas olish mushaklarining kuchini pasayishi
- Metabolik kasallik
- Immunitetning zaiflashishi
- Aqliy ishlashning yomonlashuvi
- Mushak-skelet tizimining kasalliklari
- Qorin bo'shlig'i va kichik tos suyagi funksiyalarining buzilishi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu kundalik uy mashqlari va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan jismoniy faoliyatning minimal darajasi. Jismoniy mashqlar har qanday jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan barcha yosh guruhlari uchun zarur va foydalidir. Kundalik rejimda quyidagi turdagi zaryadlash turlari bo'lishi kerak.

- Tongda ishlash
- Ish kuni davomida isitish (jismoniy tarbiya pauzasi)
- Kechki gimnastika

Bunday kompleksni muntazam ravishda amalga oshirish quyidagilarga yordam beradi: organizmning funksional tizimlari faoliyatini normallashtirish, samaradorlikni oshirish, harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash, sog'lig'ini yaxshilash uchun gigiena va qattiqlashuvchi omillardan foydalanish. Jismoniy mashqlar ochiq havoda amalga oshirilishi kerak. "Harakatsiz" turmush tarzini olib boradigan odamlar uchun havoda mashq qilish ayniqsa muhimdir. Ertalab ishga piyoda borish va kechqurun ishdan keyin sayr qilish foydali. Tizimli yurish odamga foydali ta'sir ko'rsatadi, farovonlikni yaxshilaydi va samaradorlikni oshiradi. Yurish - bu asab tizimining boshqaruvi ostida bo'lgan juda muvofiqlashtirilgan vosita harakati bo'lib, u tanamizning deyarli butun mushak apparati ishtirokida amalga oshiriladi. Uni yuk sifatida aniq dozalash mumkin va bosqichma-bosqich va hajmda asta-sekin, muntazam ravishda oshirish mumkin. Shuningdek, har kuni 1-1,5 soat davomida toza havo sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Uyda ishlashda, yotishdan oldin kechqurun yurish ayniqsa muhimdir. Kerakli kunlik mashg'ulotlarning bir qismi sifatida ushbu

yurish hamma uchun foydali. U ish kunidagi stressni yengillashtiradi, hayajonlangan asab markazlarini tinchlantiradi, nafas olishni tartibga soladi.

Jamiyatdagi kasbning ijtimoiy ahamiyati, amaliyotchi shifokor kasalliklar va shikastlanishlarning oldini olish (profilaktika), tekshirish (diagnostika) va davolash (terapiya) bilan shug'ullanadi. Bunga tibbiy bilimlarni va tibbiy ko'nikmalarni doimiy takomillashtirish orqali erishiladi, masalan: bir qator o'zaro bog'liq bo'lgan fundamental, umumiy tibbiy va maxsus klinik fanlarni o'rganish, bemor bilan bevosita aloqada bo'lish tajribasi, uning ehtiyojlari va azob-uqubatlari. Muvaffaqiyatli davolanish, hatto tibbiyot fanining so'nggi yutuqlari bilan ham, bu asosan san'atdir.

Shifokor - bu faqat kasb-hunar bilan shug'ullanishi kerak bo'lgan kam sonli kasblardan biridir. Bundan tashqari, shifokor bu kabi shaxsiy fazilatlargasiz qila olmaydi: o'tkir aql va tahlil qilish qobiliyati, yaxshi xotira, tezda qaror qabul qilish va uning oqibatlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olish, stressga chidamlilik, odamning og'rig'iga nisbatan insonparvarlik va xushyoqish, xushmuomalalik, bemor bilan umumiy tilni topish qobiliyati va uning qarindoshlari, sabr-toqat va chidamlilik, xayrixohlik va do'stona munosabat, mas'uliyat, aniqlik, diqqatlilik, har qanday vaqtda muhtojlarga tibbiy yordam ko'rsatishga tayyorligi.

Turli xil profillarga qaramay, shifokorlarning har qanday ixtisosligi to'rtta asosiy yo'nalishlardan biriga kiradi:

Terapevtik. Ushbu shifokorlar bemorlarni poliklinikalarda ko'rishadi va shifoxonalarda konservativ (jarrohlik bo'lmagan) usullar bilan davolanadi. Buning uchun tekshiruv o'tkaziladi, so'roq qilinadi, kasallik anamnezi yig'iladi va testlarga yuboriladi. Tashxis qo'yilgandan so'ng terapiya buyuriladi, agar kerak bo'lsa jarrohlik davolash tavsiya etiladi.

Jarrohlik. Ushbu shifokorlar eksizyon, olib tashlash, tiklash, organ va to'qima transplantatsiyasini amalga oshiradilar. Psixologik va psixiatrik. Mutaxassislar o'zini tutish va hissiy tuzatish bilan shug'ullanadilar. Patologik anatomik. Shifokorlar nafaqat o'lim sabablarini aniqlash uchun otopsiyani, balki barcha operatsion klinisyenlar - jarrohlar, endoskopistlar va boshqa shifokorlar

tomonidan tahlil qilinadigan biomateriallarni o'rganish asosida intravital diagnostika bilan shug'ullanadilar. Ko'plab tibbiyot mutaxassisliklari terapevtik va jarrohlik guruhiga, masalan, stomatologga tegishli bo'lishi mumkin: u umumiy amaliyot shifokori va yuz-yuz jarrohi bo'lishi mumkin.

Faqatgina qiyinchiliklarga tayyor bo'lganlar shifokorlarga murojaat qilishlari kerak. Kelajakdagi shifokor sabr-toqatli, tushunadigan, rahmdil bo'lishi kerak. Bemorlar turli xil narsalarga duch kelishadi, ammo siz hamma bilan juda muloyim bo'lishingiz kerak. Sizga xayriya yordami kerak bo'ladi: usiz tibbiyot sohasida muvaffaqiyatga erishish mumkin bo'lmaydi. Shifokor an'anaviy ravishda har qanday jamiyatda alohida mavqega ega va unga yuqori axloqiy va huquqiy talablar qo'yiladi. Mas'uliyat - bu kelajakdagi shifokorning asosiy xususiyatidir.

Bundan tashqari, shifokorning kunlik ishi juda qiyin – har kuni siz kimningdir taqdiri bog'liq bo'lgan qarorlarni qabul qilishingiz kerak. Shu sababli, haqiqiy professional bo'lish juda muhimdir.

Deontologiya - axloqning bir qismi sifatida - tibbiy qarzlarni haqidagi fan. Tibbiy etika tibbiy vazifalar (deontologiya) tushunchalarini, tibbiyot xodimlarining harakatlari bilan bog'liq kasalliklar va ularning asoratlarini (yatrogeniyalar) o'rganadi.

Shifokorning vazifasi – tibbiy sirlarni saqlash – tibbiyot vakillari uchun talab, huquqiy me'yorlar va axloqiy sabablarga ko'ra, bemorlarning sog'lig'i, shaxsiy yoki oilaviy hayoti to'g'risidagi ma'lumotlarni, unga ma'lum bo'lgan ma'lumotlarni oshkor qilmaslik. Xodimlar o'z kasblari, bemorlar tomonidan ishonib topshirilgan har bir narsa bundan keyin oshkor etilmasligini kutish bilan, odatda, tibbiyot kasbiga beriladigan maxsus ishonch tufayli, o'z kasblari tufayli. Xalqaro tibbiyot birlashmasi Bosh assambleyasi tomonidan qabul qilingan Jeneva deklaratsiyasi (1948) Gippokrat qasamyodining zamonaviy talqinidir. 1949 yilda deklaratsiya Xalqaro tibbiy axloq kodeksiga kiritilgan.

Gippokrat qasamyodi - shifokorning eng taniqli va qadimiy kasbiy qasamyodi. Qasamyodda 9 axloqiy tamoyil yoki majburiyat mavjud:

- 1) o'qituvchilar, hamkasblar va talabalar oldidagi majburiyatlar,

- 2) zarar yetkazmaslik tamoyili (noli nocere),
- 3) bemorga yordam ko'rsatish majburiyatlari (rahm-shafqat prinsipi),
- 4) bemorning foydasi va bemorning ustun manfaatlari to'g'risida g'amxo'rlik qilish tamoyili,
- 5) hayotga hurmat va evtanaziyaga salbiy munosabat tamoyili,
- 6) hayotni hurmat qilish va abortga salbiy munosabat tamoyili,
- 7) yaqin munosabatlardan voz kechish,
- 8) shaxsiy rivojlanish uchun majburiyat,
- 9) tibbiy sir (maxfiylik prinsipi).

Hozirgi vaqtda qasamyod eskirgan, chunki zamonaviy tibbiyot abort qilish va toshkasalligini jarrohlik yo'li bilan davolashga imkon beradi, bundan tashqari, dastlabki qasamyodda shifokorga xo'jayinining roziligisiz qulni davolash taqiqlangan.

Stress - shifokorning doimiy hamrohi. Kechayu kunduz ham shifokorni bemorga chaqirish mumkin. Noto'g'ri ish vaqti va charchoq bu kasbning muqarrar sheriklari. Bundan tashqari, bemorlar har doim ham minnatdor emaslar. Ba'zida tibbiyot masalalarini yaxshi bilmaydigan bemorlar, belgilangan davolanish kursini e'tiborsiz qoldirib, shifokorga ko'rsatma berishga harakat qilishadi va keyin uni kasbiy nomuvofiqlikda ayblashadi. Shifokor ishonishi mumkin bo'lgan yagona axloqiy kompensatsiya - bu qilayotgan ishining ahamiyatini anglash. Bundan tashqari, ko'pincha shifokorlar epidemiyalarga yoki issiq joylarga borish orqali o'z hayotlarini xavf ostiga qo'yishini unutmang. Shuningdek, barcha shifokorlar harbiy xizmatga mas'uldirlar.

Shifokor mag'rurlik va mas'uliyatdir. Birinchi kursdan boshlab barcha talabalarga har safar oq xalat kiyganlarida ma'lum majburiyatlarni olishlari aytiladi. Qadim zamonlardan buyon u eng obro'li kasblardan biri bo'lganligi bejiz emas. Shifokorlarning maoshi juda oz degan fikrga qaramay, ko'plab shifokorlar bu so'zlarni o'zlarining misollari bilan rad etishadi. Bugungi kunda ko'plab xususiy klinikalar mavjud va sohani davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash yildan-yilga o'sib bormoqda.

Nazorat savollari

"Tabiatning tabiiy kuchlari" tushunchasiga nimalar kiradi:

Quyosh nurlari, havo vannalari, suv muolajalari

Dori-darmonlar bilan davolash

Vitaminlarni qabul qilish

Psixologik yordam

Apparat bilan davolash

Gipodinamiyaning asosiy oqibatlarini qanday?

Ortiqcha vazn

Yaxshi metabolizm

Immunitetni mustahkamlash

Qorin va kichik chanoq a'zolarining yaxshi ishlashi

To'g'ri javob yo'q

Jarrohlar qanday usullarda davolashadi?

Kesish, olib tashlash, tiklash, organ va to'qimalarni transplantatsiyasi

Bemorlarni poliklinikalarda qabul qilib va shifoxonalarda konservativ (jarrohlik bo'lmagan) usullar bilan davolash

Laboratoriya tadqiqotlarini o'tkazish

Rentgenologik tekshiruv o'tkaziladi

Ultratovush tekshiruvi

Terapevtlar qanday usullarda davolashadi?

Bemorlarni poliklinikalarda qabul qilib konservativ (jarrohlik bo'lmagan) usullar bilan davolash

Ultratovush tekshiruvi

Kesish, olib tashlash, tiklash, organ va to'qimalarni transplantatsiyasi

Laboratoriya tadqiqotlarini o'tkazish

Rentgenologik tekshiruv o'tkaziladi

Deontologiya bu haqidagi fan:

Bemor va shifokor o'rtasidagi munosabatlar

Xulq-atvor madaniyati haqida

Jismoniy faoliyat to'g'risida

Davolash jarayoni ishtirokchilarining munosabatlari to'g'risida

Barcha javoblar to'g'ri

Qadimgi Xitoyda o'simlik preparatlari ishlatilmagan ...

Qonunbuzarlik

Ginseng

Choy

Shisandra

Zanjabil

Gippokrat qaysi asarida kasalliklarning etiopatogenezi masalalariga to'xtaldi?

"Havo, suv va joylar to'g'risida"

"Prognostika"

"Aforizmlar"

"Epidemiya"

"Ko'rsatmalar"

Gippokratning so'zlariga ko'ra, shoshilinch yordam quyidagi holatlarda zarur bo'lgan, faqat ...

Isitma

Hushidan ketish

Tug'ilish

Siydik va najasni ushlab turish

Yurak xuruji

Ota-bobolarimiz quyidagi kasalliklarni hayvonlardan meros qilib olishgan, faqat ...

Artrit

Bezgak

Brutsellyoz

Quturish

Ornitoz

Gippokrat qaysi asarida shifokor va bemor o'rtasidagi, shuningdek, shifokorlar o'rtasidagi munosabat haqida ma'lumotlar keltirilgan?

"Doktor qasamyodi"

"O'tkir kasalliklar uchun parhez to'g'risida"

"Qo'shimchalar to'g'risida"

"Gippokrat niqobi"

"Havo, suv va joylar to'g'risida"

1.2. Xalq tabobati umumiy asoslari

Xalq tibbiyoti eng qadimgi fanlardan biri bo'lib, uning kelib chiqishi insoniyat paydo bo'lishidan boshlanadi. U jamiyat rivojlanishi bilan yaxshilandi. Yozuv paydo bo'lishi bilan davolovchi xarakterdagi turli xil asarlar yaratila boshlandi. Qadimgi Misr va Yunoniston, Rim va Eron, Hindiston va Tibet, Markaziy Osiyo va boshqa mamlakatlarning yozma merosida xalq tabobati yodgorliklari sharaflari o'rinni egallaydi.

Xalq tibbiyoti (shifo va davolash deb ham ataladi) - bu odamlar tomonidan to'plangan, kasalliklarni aniqlash va davolash uchun ishlatiladigan va avloddan avlodga o'tadigan empirik bilimlar majmuasi.

An'anaviy tibbiyotning samaradorligi va xavfsizligi isbotlangan ba'zi usullarini zamonaviy tibbiyot qabul qilishi mumkin. Ammo an'anaviy tibbiyot sehrli, ezoterizm va "muqobil" elementlarni ham o'z ichiga olishi mumkin, ko'pincha samarasiz yoki hatto xavfli davolash usullari.

"Xalq tibbiyot" atamasidan tashqari, "an'anaviy tibbiyot" ba'zan bir xil ma'noda uchraydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ta'riflangan "an'anaviy tibbiyot" atamasi quyidagi yo'nalishlarga tegishli: Xitoy tibbiyoti, Hind Ayurveda, Arab tibbiyoti va boshqa mahalliy tibbiyot. "An'anaviy tibbiyot" milliy sog'liqni saqlash tizimiga kiritilmagan mamlakatlarda uni ko'pincha "qo'shimcha tibbiyot", "muqobil tibbiyot" deb atashadi.

XVIII asrning oxirigacha an'anaviy tibbiyot an'anaviy tibbiyotdan ajralmagan, bu Bazel shifokori Teodor Tsvingerning "Sicherer und geschwinder Arzt, oder vollständiges Arznenbuch" (1684) kitobida aniq ko'rsatilgan. Bu asosan Gippokrat va boshqa qadimiy shifokorlarning "tana sharbatlari nisbati" haqidagi ma'lumotlarga asoslangan edi.

Umuman olganda, Gippokratning xizmatlarini quyidagicha umumlashtirish mumkin.

1. Gippokrat kasallik haqidagi materialistik ta'limotning asoschisi edi. U faqat mushohadalar, dalillarga, tajribaga asoslangan, mavhum, spekulativ, idealistik qarashlarni bekor qiladigan, g'ayritabiiy, ilohiy kasallik sabablari to'g'risidagi o'ylab topilgan sirli g'oyalarga chek qo'ygan falsafiy takliflarni qabul qildi. Gippokrat kasallikni rivojlanayotgan hodisa sifatida ko'rib chiqdi va kasallikning bosqichlarini belgilab berdi. U birinchi navbatda kasallikda ikkita tamoyil mavjudligiga e'tibor qaratdi, uning ikki tomonini ajratib ko'rsatdi: patos (tanaga zararli) va ponos (buzilgan sog'lig'ini tiklash uchun kurash). Uning so'zlariga ko'ra, kasallik bu ikki tamoyil o'rtasidagi kurashdir va tiklanish bu zarardan xalos bo'lishdir. Shunday qilib, Gippokrat keyinchalik mahalliy olimlarning asarlari tomonidan yaratilgan kasallikning ikkilamchi tabiati haqidagi ta'limotning paydo bo'lishini kutgan.

2. Gippokrat tashqi muhitning organizmning tana va aqliy xususiyatlarini, inson konstitutsiyasini shakllantirishdagi rolini yuqori baholadi. U to'rttasini (sanguinik, xolerik, flegmatik, melanxolik) ta'kidlab, ikkinchisining tiplari - temperamentlarning birinchi tasnifini yaratdi.

3. Gippokratning nomi yuqori axloqiy 9 ko'rinishi va vrach xulq-atvorining odob-axloqi, bemor bilan o'zini tutish uslubi g'oyasi bilan bog'liq. U shifokorga kerakli fazilatlarni shakllantirdi: mehnatsevarlik, kasbini doimiy ravishda takomillashtirish, jiddiylik, do'stona munosabat, halollik, bemorning ishonchini qozonish, tibbiy sirlarni saqlash qobiliyati, tashqi ko'rinishga munosib va ozoda bo'lish va boshqalar.

4. Zamonaviy amaliy tibbiyot asosida yotadigan davolashning bir qator tamoyillari va umumiy qoidalarini ishlab chiqishda Gippokratning katta xizmatlari.

Ulardan eng muhimi: a. "Primum non nocere" - birinchi navbatda, zarar bermang! Noto'g'ri davolanishdan ko'ra, hech narsa qilmaslik yaxshiroqdir!

b. "Natura sanat, medicus curat!" - tabiat davolaydi, shifokor davolaydi. Tananing o'zi kasallikka qarshi kuchlarga ega ekanligi, bemorning ishtirokisiz va sa'y-harakatlarisiz davolanish mumkin emasligiga ishonish, shifokorning vazifasi tanani himoya qilish qobiliyatini safarbar qilishda yordam berishdirda. Gippokrat bemorga individual yondoshish tamoyilining asoschisi bo'lgan: "... ma'lum bir bemorning individualligiga qarab, kasallikning borishiga qarab davolash kerak ...".

d) asosiy ahamiyat "butun organizmga" ta'sir ko'rsatadigan faoliyatga berilishi kerak, chunki "inson bitta" (masalan, ovqatlanish, turmush tarzi va boshqalar). Bemorning kuchini ayamaslik kerak, to'satdan dori almashtirmaslik kerak, kam faol bo'lganlar ta'sir qilmasa ko'proq faol vositalardan foydalanish kerak. Tibbiy san'at, Gippokratning fikriga ko'ra, nafaqat kasallikka ta'sir qilish, balki kasal odamni ruhiy va tana xususiyatlarining kombinatsiyasi sifatida davolashdan iborat. "Xalq tabobati" atamasi XIX-asrning birinchi yarmida nemis olimlarining tibbiy asarlarida paydo bo'lgan va keyinchalik aholining sog'lig'i bilan bog'liq barcha harakatlarini tasvirlab bergan, bu nafaqat sehr va naturopatiyaga asoslangan sehrgarlikni, balki gigiena va foydalanishni ham o'z ichiga oladi. tibbiyot aholisi, shu jumladan an'anaviy tibbiyot. Shunday qilib, ushbu atama kasalliklar va ularni davolash usullari to'g'risida mavjud bo'lgan mashhur g'oyalarning deyarli ko'rinmas xilma-xilligini o'z ichiga oldi. Biroq, bu davrda shifokorlar aholining tibbiy e'tiqodini oshkor qilishdan bosh tortmadilar.

XIX-asrning oxirida tibbiyot usullariga ilmiy, dalillarga asoslangan yondashuvni rivojlantirgan mamlakatlarda, 20-asrning oxiriga kelib keng tarqalgan ushbu atama tushunchasi ustunlikka ega bo'ldi - "an'anaviy tibbiyot" ostida asosan klassik tibbiyot tibbiyotidan farqli o'laroq, mantiqsiz, an'analarga asoslangan tizim sifatida tushunila boshlandi. "An'anaviy tibbiyot" va "tibbiy xurofot" atamalari ko'pincha sinonim sifatida ishlatila boshlandi.

Xalq tabobati tomonidan to'plangan ma'lumotlar Qadimgi dunyoning eng yirik shifokorlari - Sushruta, Gippokrat va Galen, A. Tselsa va keyinchalik Ibn Sino asarlarida aks etgan. Rossiya xalqlarining xalq tabobatining o'ziga xos xususiyatlari XVIII-asrning oxirida P. S. Pallas, V. F. Zuev, I. Gmelin, S. P. Krasheninnikov, I. I. Lepexin va boshqalar tomonidan o'tkazilgan ilmiy ekspeditsiyalar ishtirokchilari tomonidan o'rganilgan. 19-asrda rus klinik tibbiyotining asoschilari M. Ya.Mudrov, N.I.Pirogov, S.P.Botkin, G.A.Zaxaryin va boshqalar o'z amaliyotlarida an'anaviy tibbiyot tomonidan qo'llaniladigan ba'zi texnikalar va dorilarni qo'lladilar.

Ilmiy tibbiyot an'anaviy tibbiyotning haqiqatan ham ishlaydigan usullarini sinab ko'rishni davom ettiradi. Shunday qilib, ko'p yillar davomida (1969 yildan beri) Xitoy an'anaviy tibbiyotining ikki mingdan ortiq o'simlik preparatlarini tadqiq qilishdan so'ng, Tu Yuyu boshchiligidagi guruh artemisinin faol moddasini yillik shuvoq latidan ajratib, bezgak uchun davo yaratdi. Artemesia annua. (U ushbu preparatni yaratgani uchun Nobel mukofotini 2015 yilda olgan). An'anaviy tibbiyot asrlar davomida to'plangan davolash vositalari va usullarini o'z ichiga olgan tushuncha. An'anaviy tibbiyot retseptlari sodda va samarali, ularning harakati ko'plab avlodlar tomonidan sinovdan o'tgan. An'anaviy tibbiyot asrlar davomida to'plangan davolash vositalari va usullarini o'z ichiga olgan tushuncha. Shikastlanish, zaharlanish, tug'ish va yangi tug'ilgan chaqaloqqa g'amxo'rlik qilish bo'yicha tibbiy yordam ko'rsatildi. Shu maqsadda dastlab dorivor o'simliklar, hayvonot mahsuloti, masalan, hayvon yog'i, shuningdek mineral suvlar va terapevtik loy ishlatilgan.

An'anaviy tibbiyot ko'plab qimmatli, foydali ma'lumotlarni to'plagan va bir qator haqiqatan ham terapevtik vositalarga ega, ularning ko'plari bugungi kungacha ilmiy tibbiyot tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda. Bular, masalan, tulki, adonis, vodiy zambaklar, qovurg'a, cinchona po'stlog'i, ginseng, xitoy limongrassasi, moychechak, shuvoq, chinor, ko'k, lingonberry, bankalar, xantal gipslari, akupunktur, moxibustion va boshqalar, kastor yog'l ishlatilgan, sezaryen bilan ishlangan, embriotomiya qilingan, parhez tamoyillarini qo'llagan; Qadimgi Hindistonda - mishyak, simob, oltingugurt, tosh kesish, yuzga plastik jarrohlik, nafas olish mashqlari, parhez terapiyasi o'tkazildi; oltingugurtdan davolashda qoraqo'tirga qarshi kurashda akupunktur, kuydirish, terapevtik mashqlar, amaliy parhez o'tkazgan; psixoterapiya qadimgi Eronda keng qo'llanilgan; ushbu mamlakatda asosiy tibbiy usullar quyidagicha shakllantirildi: "shifokor uchta asbobga ega - so'z, o'simlik, pichoq". Shunday qilib, zamonaviy davolovchi arsenal nafaqat ilmiy, balki xalq tabobati bilan ham bog'liq; ilmiy tibbiyot an'anaviy tibbiyotning ming yillik tajribasidan qimmatli, oqilona, har xil sirli qatlamlardan tozalaydigan barcha narsalarni oladi. An'anaviy tibbiyot ilmiy tibbiyotning rivojlanishiga yo'l ochdi va shu kungacha uni oziqlantirib kelmoqda.

Sog'lom turmush tarzi asoslari.

O'z sog'lig'ini himoya qilish har kimning bevosita vazifasidir; u uni boshqalarga topshirishga haqli emas. Axir, ko'pincha 20-30 yoshgacha bo'lgan odam noto'g'ri turmush tarzi, yomon odatlari, jismoniy harakatsizligi, ortiqcha ovqatlanish bilan o'zini halokatli holatga keltiradi va shundan keyingina tibbiyotni eslaydi.

Tibbiyot qanchalik mukammal bo'lmasin, u hamma kasalliklardan xalos bo'lolmaydi. Inson o'z sog'lig'ining yaratuvchisidir, unga qarshi kurashish kerak. Yoshligidanoq faol hayot tarzi, o'zini tutish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, bir so'z bilan aytganda, sog'liqning chinakam uyg'unligiga erishish zarur. Salomatlik uning mehnat qobiliyatini belgilaydigan va shaxsning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydigan insonning birinchi va eng muhim ehtiyojidir. Bu atrofdagi dunyoni bilish, o'zini

o'zi tasdiqlash va inson baxtiga erishish uchun eng muhim shartdir. Faol uzoq umr inson omilining muhim tarkibiy qismidir.

Sog'lom turmush tarzi - bu axloqiy tamoyillarga asoslangan, oqilona uyushgan, faol, mehnatsevar va shu bilan birga atrof-muhitning salbiy ta'siridan himoya qilish, yetuk qarilikka qadar axloqiy, ruhiy va jismoniy sog'lig'ingizni saqlashga imkon beradigan hayot tarzidir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan belgilab qo'yilganidek "sog'liq bu nafaqat kasallik va nogironlikning yo'qligi, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir".

Jismoniy salomatlik - bu organizmning tabiiy holati, bu uning normal ishlashi tufayli organlar va tizimlar haqida. Agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (o'zini o'zi boshqaruvchi tizim) to'g'ri ishlaydi va rivojlanadi.

Sog'lom va ma'naviy jihatdan rivojlangan inson baxtliidir - u o'zini katta his qiladi, ishidan mamnuniyat oladi, o'zini o'zi takomillashtirishga intiladi, ruhi va ichki go'zalligining so'nmas yoshiga erishadi. Inson shaxsiyatining yaxlitligi, avvalo, organizmning aqliy va jismoniy kuchlarining o'zaro bog'liqligi va o'zaro ta'sirida namoyon bo'ladi. Tananing psixofizik kuchlarining uyg'unligi salomatlik zaxiralarini ko'paytiradi, hayotimizning turli sohalarida ijodiy o'zini namoyon qilish uchun sharoit yaratadi. Faol va sog'lom odam yoshligini uzoq vaqt saqlaydi, ijodiy faoliyatini davom ettiradi, "ruhi dangasa bo'lishiga" yo'l qo'ymaydi.

Sog'lom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi: samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yo'q qilish, optimal vosita rejimi, shaxsiy gigiena, ratsional ovqatlanish va boshqalar.

Hosildor mehnat sog'lom turmush tarzining muhim elementidir. Inson sog'lig'iga biologik va ijtimoiy omillar ta'sir qiladi, ularning asosiysi mehnatdir. Ratsional mehnat va dam olish tartibi sog'lom turmush tarzining zaruriy elementidir. To'g'ri va qat'iy rioya qilingan rejim bilan tana faoliyatining aniq va zaruriy ritmi ishlab chiqilgan bo'lib, u mehnat qilish va dam olish uchun maqbul

sharoitlarni yaratadi va shu bilan sog'liqni yaxshilash, samaradorlikni oshirish va mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi.

Bu sog'liq va atrof-muhitga muhim ta'sir ko'rsatadi. Tabiiy jarayonlarni tartibga solishda insonning aralashuvi har doim ham kerakli ijobiy natijalarni bermaydi. Tabiiy tarkibiy qismlarning kamida bittasini buzilishi tabiiy-hududiy tarkibiy qismlarning mavjud o'zaro bog'liqligi tufayli mavjud tuzilishini qayta tuzilishiga olib keladi. Quruqlik yuzasi, gidrosfera, atmosfera va okeanlarning ifloslanishi, o'z navbatida, odamlarning sog'lig'iga ta'sir qiladi, "ozon teshigi" ta'siri xavfli o'smalar paydo bo'lishiga, havoning ifloslanishi nafas yo'llarining holatiga ta'sir qiladi va suvning ifloslanishi ovqat hazm bo'lishiga ta'sir qiladi, umumiy holatni keskin yomonlashtiradi, insoniyat salomatligi, umr ko'rish davomiyligini pasaytiradi. Biroq, tabiatdan olingan sog'liq faqat 5% ota-onaga, 50% atrofimizdagi sharoitga bog'liq.

Optimal vosita rejimi sog'lom turmush tarzi uchun eng muhim shartdir. Uning asosini salomatlikni mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, salomatlik va harakat qobiliyatlarini saqlash, yoshga bog'liq bo'lgan noqulay o'zgarishlarning oldini olish muammolarini samarali hal qiladigan tizimli jismoniy mashqlar va sport turlari tashkil etadi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sport ta'limning eng muhim vositasidir. Insonning jismoniy rivojlanishini tavsiflovchi asosiy fazilatlar kuch, tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik va chidamlilikdir.

Ushbu fazilatlarining har birini takomillashtirish sog'likni yaxshilashga yordam beradi, lekin bir xil darajada emas. Qisqa masofaga yugurish orqali juda tezlashishingiz mumkin. Va nihoyat, gimnastika va akrobatika mashqlarini qo'llash orqali epchil va moslashuvchan bo'lish juda yaxshi. Biroq, bularning barchasi bilan kasallik keltirib chiqaradigan ta'sirlarga etarlicha qarshilik ko'rsatish mumkin emas.

Kasalliklarni samarali tiklash va oldini olish uchun, avvalambor, eng qimmatli sifat - qattiqlashuv va sog'lom turmush tarzining boshqa tarkibiy qismlari

bilan birgalikda sabr-toqatni o'rgatish va takomillashtirish zarur, bu tanani ko'plab kasalliklarga qarshi ishonchli qalqon bilan ta'minlaydi.

Mehnat qobiliyati - xodimning sog'lig'i holatiga qarab ishlash qobiliyati. Mehnat qobiliyati bir-biridan farq qiladi: umumiy (har qanday ishni normal sharoitda bajarish qobiliyati), kasbiy (ma'lum bir kasbda, lavozimda, ma'lum sharoitda ishlash qobiliyati), to'liq bo'lmagan (faqat qulay sharoitlarda ishlash qobiliyati, masalan, yarim kunlik ish bilan).

Sog'lom turmush tarzining navbatdagi tarkibiy qismi muvozanatli ovqatlanishdir. Bu haqda gapirganda, buzilishi sog'liq uchun xavfli bo'lgan ikkita asosiy qonun haqida eslashingiz kerak.

Birinchi qonun - qabul qilingan va iste'mol qilingan energiya balansi. Agar tanani iste'mol qilgandan ko'ra ko'proq energiya oladigan bo'lsa, ya'ni insonning normal rivojlanishi uchun, ish va farovonlik uchun zarur bo'lgan miqdordan ko'proq ovqat olsak, biz og'irlashamiz. Endi mamlakatimizning uchdan bir qismidan ko'prog'i, shu jumladan bolalar, ortiqcha vaznga ega va faqat bitta sabab - ortiqcha ovqatlanish, bu oxir-oqibat ateroskleroz, yurak tomirlari kasalligi, gipertoniya, qandli diabet va boshqa bir qator kasalliklarga olib keladi.

Ikkinchi qonun - bu parhezning kimyoviy tarkibining organizmning ozuqaviy moddalarga bo'lgan fiziologik ehtiyojlariga muvofiqligi.

Ratsional ovqatlanish - inson salomatligini saqlash va organlar va tana tizimlarining normal va barqaror ishlashini ta'minlashga yordam beradigan fiziologik jihatdan etarli ovqatlanish.

Shuni ta'kidlash kerakki, har bir inson uchun to'g'ri ovqatlanish doimiy emas. Aksincha, oqilona ovqatlanish o'zgaruvchan qiymat bo'lib, u yoshga qarab o'zgaradi, jinsi, odamning etnik kelib chiqishi, jismoniy va psixo-emotsional faollik darajasi, sog'lig'i holati va tashqi omillarning ta'siriga bog'liq. Oziq moddalarning katta qismi uchun ularning dietasidagi tarkibining maqbul qiymatlari topilgan va asoslangan bo'lib, ular turli yoshdagi odamlar, erkaklar va ayollar uchun, jismoniy faollikning turli darajalari hisoblanadi. Biroq, ushbu standartlarning barchasi o'rtacha odam uchun hisoblab chiqilgan va har bir

insonning ovqatlanishini hisoblash uchun ko'rsatma. Ular turmush tarzi, salomatlik holati va tashqi sharoitlarni o'zgartirganda doimo sozlanishi kerak.

Yomon odatlar - bu odamlar foydasiz va hatto zararli bo'lishiga qaramay, ularni qayta-qayta takrorlaydigan odatiy harakatlardir. Yomon odatlar nevroz elementlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Yomon odatlar quyidagi harakatlarni o'z ichiga oladi

Chekish - sublimatsiya va keyinchalik o'pkada va nafas olish yo'llarida so'rilish orqali tanani tarkibidagi faol moddalar bilan to'yintirish uchun nafas olish havosida tutashgan, odatda o'simlik kelib chiqadigan preparatlardan tutunni nafas olish. Psixoaktiv moddalar bilan to'yingan qonning miyaga tez kirib borishi tufayli u ko'pincha giyohvand moddalarni iste'mol qilishda (tamaki, marixuana, afyun, salviya va boshqalar) ishlatiladi.

Alkogolizm - bu alkogolli ichimliklardan foydalanish va ichki organlarni alkogol bilan zararlanishi natijasida giyohvandlik kelib chiqadi. Alkogolizm bilan odam inson sifatida tanazzulga uchrayshi, ichki o'zligini yo'qotishdir.

Kundalik hayotda alkogolizmni alkogolli ichimliklarga bo'lgan oddiy intilish deb ham atash mumkin, unda alkogolni iste'mol qilishning salbiy oqibatlarini anglash qobiliyati susayadi.

Spirтли ichimliklarni iste'mol qilish alkogolizmni keltirib chiqaradi, ammo bu alkogoldan har qanday foydalanish alkogolizmga olib keladi degani emas. Alkogolizmning rivojlanishi alkogolni iste'mol qilish hajmi va chastotasiga, shuningdek organizmning individual omillari va xususiyatlariga bog'liq. Ba'zi odamlar o'ziga xos ijtimoiy-iqtisodiy muhit, hissiy yoki ruhiy moyillik va irsiy sabablarga ko'ra alkogolizmni rivojlanish xavfi yuqori.

Giyohvandlik (yunoncha befarqlik, uyqusizlik va aqldan ozish, ehtiros, tortishish) - bu giyohvand moddalarni iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan, bosqichma-bosqich o'tishi va uning tarkibida asta-sekin shakllanadigan bir necha sindromning mavjudligi bilan tavsiflangan surunkali progressiv kasallik:

- 1) o'zgargan reaktivlik sindromi
- 2) aqliy qaramlik sindromi

3) jismoniy qaramlik sindromi.

Ushbu uchta sindrom odatdagi giyohvandlik sindromiga - surunkali giyohvandlikning oqibatlari sindromiga birlashtirilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sog'liqni saqlash va mustahkamlash, shaxsning uyg'un rivojlanishi, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzi uchun majburiy shartlarning samarali vositasidir. "Jismoniy faoliyat" tushunchasiga inson hayot jarayonida amalga oshiradigan barcha harakatlar yig'indisi kiradi. Bu barcha tana tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va har bir inson uchun zarurdir.

Psixoterapiya - o'zini o'zi boshqarish - bu insonning psixoenergetik sohasiga turli xil an'anaviy davolash tizimlari va zamonaviy psixologiya metodlarini birlashtirgan usullar orqali ta'sir qilish. Ushbu usullar sizga psixoenergetik resurslarni boshqarish, stressni yengillashtirish, energiya tuzilishini tiklash va psixologik barqarorlikni rivojlantirishni o'rganishga imkon beradi.

Stress, salbiy his-tuyg'ular nafaqat asab tizimiga, balki boshqa organlar va tizimlarga (ayniqsa yurak va oshqozon-ichak traktiga) va umuman butun tanaga zararli ta'sir ko'rsatadi, uning energiya tuzilishini buzadi. Shu sababli, zamonaviy odamlarning aksariyat kasalliklari aniq "asabdan" kelib chiqishi ajablanarli emas.

Salomatlik nafaqat har bir insonning, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir. Uchrashuvda, yaqinlaringiz va aziz insonlar bilan xayrlashishda ularga mustahkam sog'liq tilaymiz, chunki bu to'la va baxtli hayotning asosiy sharti va kafolati. Sog'liqni saqlash bizning rejalarimizni bajarishda, asosiy hayotiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishda, qiyinchiliklarni yengishda va agar kerak bo'lsa, sezilarli darajada ortiqcha yuklarda yordam beradi. Inson o'zi tomonidan oqilona saqlanadigan va mustahkamlangan sog'liq uning uzoq va faol hayotini ta'minlaydi. Ilmiy dalillar shuni ko'rsatadiki, aksariyat odamlar, agar ular gigiena qoidalariga rioya qilsalar, 100 yil va undan ko'proq umr ko'rish imkoniyatiga ega.

Afsuski, ko'p odamlar sog'lom turmush tarzining eng sodda, ilmiy asoslangan me'yorlariga rioya qilmaydilar. Ba'zilar harakatsizlik (gipodinamiya) qurboniga aylanishadi, bu esa erta qarishni keltirib chiqaradi, boshqalari semirish, tomirlar sklerozining rivojlanishi bilan juda ko'p ovqat yeyishadi, bu esa bu

holatlarda deyarli muqarrar, ba'zilarida esa shakar diabet kasalligi, boshqalari esa qanday qilib dam olishni, ishdan va uy tashvishlaridan chalg'itishni bilmaydilar, doimo bezovtalanishadi, asabiylashadi, uyqusizlikdan aziyat chekishadi, natijada bu ichki organlarning ko'plab kasalliklariga olib keladi. Ba'zi odamlar chekish va spirtli ichimliklarga qaram bo'lib, o'z hayotlarini faol ravishda qisqartiradilar.

Nazorat savollari

Miyani fikrlash, ong va his qilish markazi deb hisoblashgan ...dan tashqari

Aristotel

Galen

Gippokrat

Ibn Sino

Abu Nasr Forobiy

Galen jigarni deb hisoblagan:

Gematopoetik organ

Mushakka o'xshash organ

To'rt bòlakli organ

Temir

to'g'ri javob yo'q

Papiruslarda quyidagi kasalliklar tasvirlangan, ... dan tashqari

Qandli diabet

Yurak kasalliklari

Ko'z kasalliklari

Oshqozon saratoni

Gastrointestinal kasalliklar

Qadimgi Misrda tibbiyotning homiylaridan biri:

Òsha

Braxma

Asklepiy

Anaxit

Barcha javoblar to'g'ri

*Ota-bobolarimiz quyidagi kasalliklarni hayvonlardan meros qilib olishgan,
...dan tashqari*

Artrit

Salmonellyoz

Quturish

Gelmintioz

Bezgak

"Sog'lom turmush tarzi" nimani o'z ichiga oladi?

Ratsional ish va dam olish tartibi

Chekish

Gipodinamiya

Ovqatni haddan tashqari iste'mol qilish

Barcha javoblar to'g'ri

Kasbiy ishlash qobiliyati nima

ma'lum bir kasb, lavozim, muayyan sharoitlarda ishlash qobiliyati

har qanday ishni normal sharoitda bajarish qobiliyati

faqat soddalashtirilgan sharoitda ishlash qobiliyati

malakasiz ishni normal sharoitda bajarish qobiliyati

barcha javoblar to'g'ri

Yomon odatlarga nimalar kiradi ...

Chekish, alkogolizm

Gipodinamiya

Chiniqish

Ratsional ovqatlanish

Piyoda sayr qilish

Shaxsning turli xil an'anaviy davolash tizimlari va zamonaviy psixologiya metodlarini birlashtirgan usullar bilan insonning psixoenergetik sohasiga ta'sirining nomi nima?

O'z-o'zini boshqarish

Fizioterapiya

Davolovchi jismoniy tarbiya

Kinezoterapiya

Massaj

"Sog'lom turmush tarzi" nimani o'z ichiga oladi?

Chiniqish, ratsional ovqatlanish

Ovqatni haddan tashqari iste'mol qilish

Chekish

Gipodinamiya

Barcha javoblar to'g'ri

1.3. Xalq tabobatining an'anaviy usullari

An'anaviy davolanish usullari tez yordam va tezkor davolanishni talab qiladigan sharoitda kasalliklarni kuchayganda juda samarali. Bunday davolanishni faqat tajribali shifokor tayinlashi mumkin.

Shifokor kasbi insoniyat uchun eng qadimiy va muhim kasblardan biridir.

Ayni paytda terapiya diagnostika singari mustaqil ma'noga ega bo'lib, tibbiyotning yetakchi tarmog'iga aylandi. Shaxsiy kasalliklarni davolashda ishlatiladigan xususiy taktika bilan bir qatorda zamonaviy terapiyaning umumiy strategiyasi, uning asosiy tamoyillari haqida ham gapirish kerak, ularni quyidagicha umumlashtirish mumkin.

1. *Ilmiy xarakter.* Ushbu tamoyil tibbiyotning ikkita katta yutuqlari bilan belgilanadi:

a) bir qator kasalliklarning patogenetik mexanizmlarini bilish;

b) ko'plab terapevtik vositalarning ta'sir mexanizmlarini bilish. Kasalliklarning patogenezi aniqlash shifokorga terapevtik ta'sir ko'rsatilishi kerak bo'lgan kasallik jarayonining asosiy yo'nalishlarini aniqlashga yordam beradi. Dori vositalarining ta'sir mexanizmini oshkor qilish ushbu ta'sir usullarini tanlashda navigatsiya qilishga imkon beradi.

2. *Faoliyat.* Yaqin kunlarda terapiya faol emas edi. Ko'pgina hollarda, shifokor kasallikning borishini tubdan o'zgartirishi mumkin bo'lgan samarali vositalarga ega emas edi. Ayni paytda vaziyat tubdan o'zgardi. Bugungi kunda tibbiyotda kasallikning borishini o'zgartiradigan va millionlab odamlarni davolaydigan ko'plab faol moddalar mavjud.

3. *Murakkablik.* Bu zamonaviy terapiyaning eng muhim tamoyillaridan biri bo'lib, u samarali davolash usullarining oqilona kombinatsiyasini nazarda tutadi. Etiotrop, patogenetik va simptomatik terapiya vositalaridan foydalansangiz, eng to'liq davolash usuli bo'ladi. Masalan, ayrim yuqumli kasalliklarni davolashga etiotrop terapiya (antibakterial dorilarni qo'llash), patogenetik (bemorning immunobiologik reaktivligiga ta'sir qiluvchi vositalar - gormonal dorilar, vitaminlar va boshqalar), shuningdek simptomatik (simptomatik vositalardan foydalanish) kiradi. Bunga, agar kerak bo'lsa, sog'liq ko'rsatkichlari bo'yicha tadbirlarni qo'shishingiz mumkin.

4. *Shaxsiylashtirish.* Bu har qanday tibbiyot ixtisosligida qo'llaniladigan zamonaviy terapiyaning asosiy tamoyillaridan biridir. Uning patogenetik asoslari quyidagilardir:

a) har bir bemorda kasallikning individual xususiyatlari, organizmning reaktivligi va kompensatsiya qobiliyatining o'ziga xos xususiyatiga, uning funktsional zaxiralari darajasiga, patologik jarayonning faolligiga, asoratlarning mavjudligi va boshqa omillarga, ya'ni ma'lum bir bemorda kasallik rivojlanishining o'ziga xos mexanizmlari bilan belgilanadi - individual patogenezi;

b) kasallikning kechishi bilan belgilanadigan bemor organizmining dori-darmonlarga reaksiyasining individual xususiyatlari, giyohvand moddalarga sezuvchanlik yoki ularga nisbatan immunitetning oshishini belgilaydigan genetik omillar.

5. *Terapevtik vositalar* dozalarini aniq hisoblash va ularning ta'siri samaradorligini ob'yektiv baholash. Zamonaviy yuqori faol vositalarni tayinlash bemorning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlatiladigan dori-darmonlarni aniq dozalashni talab qiladi. Dori vositalarining, ayniqsa yangi dorilarning samaradorligini bilish uchun qat'iy ob'yektiv baho talab etiladi. Ba'zida giyohvand moddalarning psixoterapevtik ta'sirini uning haqiqiy farmakoterapevtik ta'siridan ajratish juda qiyin, chunki befarq bo'lmagan dorilarni (platsebo) bemorlarda qo'llashda ijobiy ta'sirga erishish mumkin.

6. *Dori vositalarining nojo'ya ta'sirining* oldini olish. Zamonaviy terapiya faoliyati ham o'zining soyali tomoniga ega. Giyohvand moddalarni davolashning istalmagan oqibatlari kompleksi ma'lum bir kasallanish shaklini keltirib chiqaradi - "giyohvandlik kasalligi". Ushbu atama yigirmanchi asrning boshlarida paydo bo'lgan, ammo yaqinda keng tarqaldi. "Giyohvandlik kasalligi" quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) asosiy farmakologik ta'siridan tashqari, u turli organlar va tizimlarga nomaqbul ta'sir ko'rsatganda, preparatning haqiqiy yon ta'sirining istalmagan oqibatlari;

b) dori vositalarining farmakologik ta'sirining kiruvchi oqibatlari (disbiyoz, mikroob tanasining lizisi natijasida yuqumli jarayonning kuchayishi, yallig'lanish infiltratining parchalanishi);

c) dorilarga individual intolerans (allergiya). Shu munosabat bilan shifokor "giyohvandlik kasalligi" paydo bo'lishining oldini olish uchun bir qator tadbirlarni amalga oshirishi kerak: bemorning giyohvand moddalarni iste'mol qilishda, ayniqsa allergik kasalliklarga chalinganlarning individual tajribasini hisobga olish, birgalikda va o'tmishdagi kasalliklarning mavjudligini hisobga olish, ularni ichkariga tayinlash bilan mumkin bo'lgan holatlarda dorilarni vena ichiga yuborishga murojaat qilmang; bemorning dori-darmonga bo'lgan reaksiyasini diqqat bilan kuzatib boring, agar kerak bo'lsa, "himoya" vositalarini tayinlang, dori vositalarining yon ta'sirini to'xtatadigan vositalarni o'z vaqtida qo'llang.

7. *Bemorlarni rehabilitatsiya qilish* bo'yicha tadbirlarni o'tkazish.

Og'ir kasallikka chalingan bemorlarni rehabilitatsiya qilish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) jismoniy rehabilitatsiya (fizioterapiya, mashqlar);

b) aqliy (psixoterapiya);

v) ijtimoiy (kasallik tufayli o'zgargan jamiyatdagi ijtimoiy pozitsiyani tiklash). Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rehabilitatsiya kombinatsiyasi og'ir kasalliklarga duch kelgan ko'plab bemorlarning normal hayotga qaytishini ta'minlashi mumkin.

8. *Bemorning davolash jarayonida faol ishtiroki.* Zamonaviy davolashda uchun bemor terapiyaning passiv ob'ekti bo'lishni to'xtatadi va uning faol ishtirokchisiga aylanadi. Aholining umumiy madaniy darajasining sezilarli darajada oshishi bilan birga, uning tibbiy ma'lumoti ham oshib bormoqda. Rus psixoterapiyasining asoschisi V.M. Bexterev shunday dedi: "Davolashning boshlanishi ... hatto biron bir so'z aytilmagan, qiyofa, mimika, imo-ishoralar paydo bo'lgan birinchi aloqa lahzalariga tegishli. Deyarli har bir bemor shifokorning yuzidagi "... va bundan keyin ..." ifodasini keskin va diqqat bilan ko'rib chiqmoqda, agar bemor shifokor bilan suhbatlashgandan keyin o'zini yaxshi his qilmasa, bu shifokor emas.

"Kasallikni emas, balki bemorni davolash" pozitsiyasi ikki jihatga ega: ilmiy va deontologik. Ilmiy jihat tibbiyot ilm-fan rivojlanib borishi bilan etiotropik va patogenetik terapiyani rivojlantirishga asoslangan ma'lum bir kasallikning yanada umumlashtirilgan kontseptsiyasini shakllantirishdan iborat. Deontologik jihat uning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda bemorga nisbatan insonparvarlik, ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish tamoyillari bilan ifodalanadi, bu esa yatrogeniyani oldini olishga imkon beradi. Ushbu jihatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq va bir-biriga zid kelmaydi, shuning uchun formulalar to'g'ri, ehtimol: "ma'lum bir bemorda ma'lum bir kasallikni davolash"

Mutaxassislar sog'lom turmush tarzining quyidagi asosiy tarkibiy qismlarini aniqlaydilar:

- sport bilan shug'ullanish;
- yomon odatlardan voz kechish;
- yaxshi dam olish;

- muvozanatli ovqatlanish;
- immunitetni mustahkamlash;
- shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- yomon odatlardan voz kechish;
- yaxshi hissiy va ruhiy holat.

Sog'liqni saqlash - bu jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlikning dinamik holati bo'lib, inson mehnat, aqliy va biologik funksiyalarni maksimal umr ko'rish bilan to'liq bajarilishini ta'minlaydi. Sog'liqni saqlashning bir nechta tarkibiy qismlarini ajratish odatiy holdir:

Somatik - inson tanasining organlari va organ tizimlarining hozirgi holati. Somatik salomatlikning asosini insonning individual rivojlanishining biologik dasturi tashkil etadi.

Jismoniy - organlar va tana tizimlarining rivojlanish darajasi va funksional imkoniyatlari. Jismoniy salomatlikning asosini organizmning turli omillar ta'siriga moslashishini ta'minlaydigan hujayralar, to'qimalar, organlar va organlar tizimlarining morfologik va funksional zaxiralari tashkil etadi.

Aqliy - insonning ruhiy sohasi holati. Ruhshunoslikning asosini xulq-atvorni yetarli darajada tartibga solish tashkil etadi.

Axloqiy - motivatsion xususiyatlar majmuasi va inson hayotining zaruriy-axborot asoslari. Inson sog'lig'ining axloqiy tarkibiy qismining asosini ijtimoiy muhitda shaxsning xulq-atvorining qadriyatlari, munosabati va motivlari tizimi belgilaydi.

Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari:

- mehnat va dam olishning oqilona almashinuvi;
- balansli ovqatlanish;
- yomon odatlardan xalos bo'lish;
- jismoniy faollik;
- shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- psixogigiyena.

Sog'lom turmush tarsi (STT) - bu axloqiy tamoyillarga asoslangan, oqilona uyushgan, faol, mehnatsevar, temperamentli va shu bilan birga atrof-muhitning salbiy ta'siridan saqlaydigan, yetuk qarilikka qadar axloqiy, ruhiy va jismoniy sog'lig'ingizni saqlashga imkon beradigan turmush tarzi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan belgilab qo'yilganidek, "sog'liq nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir."

Jismoniy salomatlik (JS) - bu uning barcha a'zolari va tizimlarining normal ishlashi tufayli tananing tabiiy holatidir. Agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (o'zini o'zi boshqaruvchi tizim) to'g'ri ishlaydi va rivojlanadi.

Optimal vosita rejimi sog'lom turmush tarzi uchun eng muhim shartdir. Uning asosini sog'liqni mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, salomatlik va harakat qobiliyatlarini saqlash, yoshga bog'liq noqulay o'zgarishlarning oldini olishni kuchaytirish muammolarini samarali hal qiladigan muntazam jismoniy mashqlar va sport turlari tashkil etadi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sport ta'limning eng muhim vositasidir. Insonning jismoniy rivojlanishini tavsiflovchi asosiy fazilatlar kuch, tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik va chidamlilikdir. Ushbu fazilatlar har birini takomillashtirish sog'likni yaxshilashga yordam beradi, lekin bir xil darajada emas. Qisqa masofaga yugurish orqali juda tezlashishingiz mumkin va nihoyat, gimnastik va akrobatik mashqlarni qo'llash orqali epchil va moslashuvchan bo'lish juda yaxshi. Ammo, bularning barchasi bilan kasallik keltirib chiqaradigan ta'sirlarga yetarlicha qarshilik ko'rsatish mumkin emas. Kasalliklarni samarali tiklash va oldini olish uchun, avvalo, eng qimmatli sifatni - qattiqlashishni va sog'lom turmush tarzining boshqa tarkibiy qismlari bilan birgalikda sabr-toqatni o'rgatish va takomillashtirish zarur, bu tanani ko'plab kasalliklarga qarshi ishonchli qalqon bilan ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzining navbatdagi tarkibiy qismi muvozanatli ovqatlanishdir.

Ratsional ovqatlanish - inson sog'lig'ini saqlashga organlar va tana tizimlarining normal va barqaror ishlashini ta'minlashga yordam beradigan fiziologik jihatdan to'liq ovqatlanish. Ratsional ovqatlanish o'zgaruvchan qiymat bo'lib, u yoshga qarab o'zgaradi, jinsga, odamning etnik xususiyatiga, jismoniy va psixo-emotsional faollik darajasiga, salomatlik holatiga, tashqi omillarning ta'siriga bog'liq. Oziq moddalarning katta qismi uchun ularning tarkibidagi dietaning optimal qiymatlari topilgan va asoslangan bo'lib, ular turli yoshdagi odamlar, erkaklar va ayollar uchun, jismoniy faollikning turli darajalari uchun hisoblanadi. Biroq, ushbu standartlarning barchasi o'rtacha odam uchun hisoblab chiqilgan va har bir aniq odamning ovqatlanishini hisoblash uchun ko'rsatma. Ular turmush tarzi, sog'lig'i va tashqi sharoitdagi o'zgarishlar bilan doimiy ravishda sozlanishi kerak.

Nazorat savollari

Sog'liqni saqlashning somatik tarkibiy qismini nima belgilaydi:

Inson tanasining organlari va organ tizimlarining hozirgi holatini aniqlaydi. Somatik salomatlikning asosini insonning individual rivojlanishining biologik dasturi tashkil etadi.

Organlar va tana tizimlarining rivojlanish darajasi va funktsional imkoniyatlarini aniqlaydi. Jismoniy salomatlikning asosini organizmning turli omillar ta'siriga moslashishini ta'minlaydigan hujayralar, to'qimalar, organlar va organlar tizimlarining morfologik va funktsional zaxiralari tashkil etadi.

Insonning ruhiy sohasi holatini aniqlaydi. Xulq-atvorni etarli darajada tartibga solish asosdir.

Motivatsion xususiyatlarning kompleksini belgilaydi va inson hayotining ehtiyoj-axborot asoslari, inson salomatligining axloqiy tarkibiy qismining asoslari ijtimoiy muhitda shaxsning xulq-atvorining qadriyatlarini, munosabati va motivlari tizimi bilan belgilanadi.

Barcha javoblar to'g'ri.

Sog'liqni saqlashning jismoniy tarkibiy qismini nima belgilaydi:

Organlar va tana tizimlarining rivojlanish darajasi va funktsional imkoniyatlarini aniqlaydi. Jismoniy salomatlikning asosini organizmning turli omillar ta'siriga moslashishini ta'minlaydigan hujayralar, to'qimalar, organlar va organlar tizimlarining morfologik va funktsional zaxiralari tashkil etadi.

Inson tanasining organlari va organ tizimlarining hozirgi holatini aniqlaydi. Somatik salomatlikning asosini insonning individual rivojlanishining biologik dasturi tashkil etadi.

Insonning ruhiy sohasi holatini aniqlaydi. Xulq-atvorni yetarli darajada tartibga solish asosdir.

Motivatsion xususiyatlarning kompleksini belgilaydi va inson hayotining zaruriy-axborot asoslari. Inson sog'lig'ining axloqiy tarkibiy qismining asosini ijtimoiy muhitda shaxsning xulq-atvorining qadriyatlari, munosabati va motivlari tizimi belgilaydi.

Barcha javoblar to'g'ri.

Sog'liqni saqlashning aqliy tarkibiy qismini nima belgilaydi:

Insonning ruhiy sohasi holatini aniqlaydi. Xulq-atvorni yetarli darajada tartibga solish asosdir.

Inson tanasining organlari va organ tizimlarining hozirgi holatini aniqlaydi. Somatik salomatlikning asosini insonning individual rivojlanishining biologik dasturi tashkil etadi.

Organlar va tana tizimlarining rivojlanish darajasi va funktsional imkoniyatlarini aniqlaydi. Jismoniy salomatlikning asosini organizmning turli omillar ta'siriga moslashishini ta'minlaydigan hujayralar, to'qimalar, organlar va organlar tizimlarining morfologik va funktsional zaxiralari tashkil etadi.

Motivatsion xususiyatlarning kompleksini belgilaydi va inson hayotining zaruriy-axborot asoslari. Inson sog'lig'ining axloqiy tarkibiy qismining asoslari ijtimoiy muhitda shaxsning xulq-atvorining qadriyatlari, munosabati va motivlari tizimi bilan belgilanadi.

Barcha javoblar to'g'ri.

Salomatlikning axloqiy tarkibiy qismini nima belgilaydi:

Motivatsion xususiyatlarning kompleksini belgilaydi va inson hayotining zaruriy-axborot asoslari. Inson sog'lig'ining axloqiy tarkibiy qismining asosini ijtimoiy muhitda shaxsning xulq-atvorining qadriyatlari, munosabati va motivlari tizimi belgilaydi.

Insonning ruhiy sohasi holatini aniqlaydi. Xulq-atvorni yetarli darajada tartibga solish asosdir.

Inson tanasining organlari va organ tizimlarining hozirgi holatini aniqlaydi. Somatik salomatlikning asosini insonning individual rivojlanishining biologik dasturi tashkil etadi.

Organlar va tana tizimlarining rivojlanish darajasi va funktsional imkoniyatlarini aniqlaydi. Jismoniy salomatlikning asosini organizmning turli omillar ta'siriga moslashishini ta'minlaydigan hujayralar, to'qimalar, organlar va organlar tizimlarining morfologik va funktsional zaxiralari tashkil etadi.

Barcha javoblar to'g'ri.

Shaxsning turli xil an'anaviy davolash tizimlari va zamonaviy psixologiya metodlarini birlashtirgan usullar bilan insonning psixoenergetik sohasiga ta'sirining nomi nima?

O'z-o'zini boshqarish

Fizioterapiya

Barcha javoblar to'g'ri.

Kinesoterapiya

Massaj

Sog'lom turmush tarzini qaror qilgan bo'lsa, odam o'zini qanday tutishi kerak?

Siz xatti-harakatlaringizni yaxlit ravishda o'zgartirishingiz kerak

Faqat jismoniy faollikni oshirish uchun etarli

Xavf omillarini dori vositalari bilan sozlash kifoya

Oziqlanishni tuzatish kifoya

Yomon odatlardan voz kechish kifoya

Hayot tarzini sog'lom deb hisoblash uchun inson sog'liq ideallariga amal qilishi kerak:

Doimiy ravishda

Vaqtning 80% dan ortig'i

18-55 yosh oralig'ida

Haftada kamida 2 kun

Vaqtning 70% dan ortig'i

Quyidagi tasvirlardan qaysi biri zamonaviy madaniyatda salomatlik tasvirining tarkibiy qismlariga kiradi?

Sog'lom tana

Zohidlik

Qora rang

Sanoat quvvati

Barcha javoblar to'g'ri

Sog'lom turmush tarzi bo'yicha shifokorlarning tavsiyalari:

Tibbiy va umumiy madaniy g'oyalarning murakkab mahsulotidir

Ma'lumotlarni asosan muqobil va qo'shimcha tibbiyotdan to'plang

Shifokor sof aql bilan tuzilgan

Ma'lumotlarni faqat dalillarga asoslangan tibbiyotdan oling

Barcha javoblar to'g'ri

1.4.Xalq tabobatining noa`nanaviy usullari



1-rasm. Fitoterapiya

Prezidentimizning “O‘zbekiston Respublikasida xalq tabobati sohasini tartibga solish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorga asosan, xalq tabobati aholiga tibbiy yordam ko‘rsatishning qo‘shimcha usuli sifatida tan olinadigan bo‘ldi. Hujjat tabiblarni tibbiyotning ilg‘or yutuqlari bilan tanishtirish, o‘qitish, xullas, ikki yo‘nalishni uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Ma‘lumotlarga ko‘ra, bugungi kunda turli dorivorlaru, noan‘anaviy usullarda ish yuritayotgan tabiblarning soni 30 mingdan oshib ketdi. Respublikadagi mavjud 4250 dan ortiq xususiy tibbiyot muassasalarning 516 tasida esa xalq tabobati usullari qo‘llanilmoqda.

Achinarlisi, bunday tartibsiz vaziyat tabibman, deb aslida firibgarlik bilan shug‘ullanayotgan shaxslarga ham keng yo‘l ochib berdi. Chunki, xalq tabobatining samarasini, ular qo‘llayotgan usullarning asl ta‘sirini hech kim o‘rganmadi, tibbiy nazoratini ham olib bormadi. Qaror endilikda xalq tabobati bo‘yicha to‘plangan boy tajriba va salohiyatdan samarali foydalanish hamda uni zamonaviy tibbiyotga uyg‘unlashtirishga katta turtki beradi. Chunki, dunyoning 130dan ortiq davlatida aynan shunday yo‘l tanlangan.Shuningdek, xalq tabobati xizmatlarini ko‘rsatuvchilarni o‘qitish, ularga zamonaviy tibbiyotdagi tashxis va davolash muolajalarini to‘liq qo‘llay olishlari uchun Respublikadagi tibbiyot oliy o‘quv yurtlarining “Davolash ishi”, “Pediatriya ishi”, “Tibbiy-pedagogika ishi”

bakalavriat yoʻnalishlaridagi oʻquv dasturlariga xalq tabobati boʻyicha maxsus oʻquv sikli joriy etiladi.

Davolashning noanʻanaviy usullari surunkali kasalliklarda, organizmni kuchaytirish zarur boʻlganda, kasallikning rivojlanishiga yoʻl qoʻymaslik, kasallikning qoʻzishi yoki asoratlarning paydo boʻlishi, hayot uchun darhol xavf tugʻdirmasa yoki kasallikning ogʻirligi boʻlmasa samarali boʻladi. Oʻsimlik choylari, asal bilan davolash, chiniqtirish, balchiq bilan davolash, aromaterapiya va boshqalar kasalliklarning oldini olish va sogʻliqni mustahkamlashning eng yaxshi usuli hisoblanadi (1-rasm).

Surunkali kasalliklar uchun dori terapiyasini uzoq muddatli qoʻllash koʻpincha nojoʻya taʼsirlarning rivojlanishi bilan birga keladi, bu terapevtik taʼsirni sezilarli darajada pasaytiradi va baʼzida yangi patologik holatlarning paydo boʻlishiga olib keladi. Odamlar muqobil tibbiyotni tanlashining sabablari:

1. Anʻanaviy davolash usullarining samarasizligi.
2. Anʻanaviy tibbiyot taʼminlay olmagan sogʻligʻini tiklash va mustahkamlash istagi.
3. Qabul qilayotgan dori miqdorini kamaytirish istagi.
4. Anʻanaviy tibbiyot kasallikning sababini emas, balki simptomlarni davolaydi degan fikr.
5. Hayot sifatini yaxshilash istagi

Noanʻanaviy davolash usullari.

1. Ozon terapiyasi.
2. Akupunktura (igna sanchish, igna bilan davolash) - bu organizmning ayrim nuqtalarida (maxsus igna) yordamida koʻplab kasalliklarni davolash usuli.
3. Apiterapiya - asalarichilik mahsulotlari bilan davolash, asalarichilik zahari va uning preparatlarini terapevtik maqsadlarda ishlatish.
4. Aromaterapiya - bu noanʻanaviy efir moylari bilan davolash.
5. Autogen mashqlar - oʻz-oʻzini gipnoz qilish orqali jismoniy va ruhiy holatga taʼsir.
6. Aerozol terapiyasi - nafas olish yoʻllari kasalliklarining oldini olish va davolash uchun dorivor moddalar arozoillarini ingalayatsiyasi.

7. Aeroionoterapiya - nafas olish yo'llarining yallig'lanish kasalliklarini ionlangan havo bilan davolash.
8. Balneoterapiya - balneologiya bo'limi, mineral suvlar va ularning terapevtik-profilaktika maqsadlarida foydalanilishini o'rganadi.
9. Baroterapiya - bu yuqori yoki past havo bosimi bilan noan'anaviy davolash usuli.
10. Bioenergiya terapiyasi - biologik energiya bilan davolash.
11. Vibroterapiya - kasalliklarni maxsus qurilmalar hosil qilgan tebranish yordamida davolash usuli.
12. Hidroterapiya - profilaktik va terapevtik maqsadlarda suvdan mahalliy va umumiy vannalar, artish, yomg'irlar, o'ramlar, kompresslar, duchoralar shaklida foydalanish.
13. Gelioterapiya - quyoshni davolash.
14. Girudoterapiya - zuluklar bilan davolash.
15. Ochlik bilan davolash - semirishni va boshqa bir qator kasalliklarni oziq-ovqat iste'mol qilishni vaqtincha cheklash yoki butunlay to'xtatish orqali davolash usuli.
16. Gomeopatiya - katta dozalarda kasallik belgilariga o'xshash hodisalarni keltirib chiqaradigan moddalarning minimal dozalarini qo'llash.
17. Balchiq bilan davolash - mineral-organik kelib chiqishi balchiq, shuningdek balchiqqa o'xshash moddalar (torf, gil va boshqalar) bilan termoterapiya usuli. Umumiy yoki mahalliy loy vannalar, dasturlar, tamponlar shaklida qo'llaniladi.
18. Diatermiya - maxsus apparatdan olingan yuqori chastotali va katta quvvat oqimlari bilan to'qimalarni chuqur isitish.
19. Kerosin bilan noan'anaviy davolash.
20. Vodorod peroksid bilan davolash.
21. Moviy yod bilan davolash.
22. Nafas olish terapiyasi.
23. Litoterapiya- toshni noan'anaviy davolash usuli hisoblanadi.
24. Magnitoterapiya - doimiy va impulsli magnit maydonlari bilan davolash.

25. Qo'l bilan davolash - og'riqni yo'qotish va umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarning harakatlanishini tiklashga qaratilgan qo'llar bilan bajariladigan biomexanik usullarning kompleksi.
26. Metall terapiya - tanaga turli metallarning plitalarini qo'llash.
27. Tabiiy terapiya - tabiiy, mineral, o'simlik yoki hayvonot manbalaridan dorilar bilan davolash.
28. Naftalan terapiyasi – bug' yoki quyoshli isitish vannalari ko'rinishida Naftalan moyini terapevtik usulda qo'llash.
29. Osteopatiya.
30. Parafin bilan ishlov berish - eritilgan parafindan dastur, qatlam yoki vannalar shaklida foydalanish.
31. Tosh terapiyasi - har xil tabiiy toshlardan foydalangan holda massaj texnikasi.
32. Talassoterapiya - dengiz suvi, dengiz o'tlari, tuz va loy bilan davolash.
33. Torf terapiyasi - loy terapiyasining bir turi: torfdan ma'lum talablarga javob beradigan, 42-52 ° S haroratgacha qizdiriladigan dasturlar.
34. Urinoterapiya - terapevtik maqsadlarda odam yoki hayvonlar siydigini tashqi yoki ichki qo'llash. An'anaviy tibbiyot unga nihoyatda salbiy ta'sir ko'rsatadi.
34. Ultratovush to'lqinli terapiya.
37. Fitoterapiya - dorivor o'tlar bilan davolash.
38. Fungoterapiya - qo'ziqorinlar bilan noan'anaviy davolash. Yuqoridagi usullardan ba'zilari an'anaviy davolash usullarini qo'llash mumkin bo'lmagan hollarda yoki surunkali, hayot uchun xavfli bo'lmagan kasalliklarni davolashda an'anaviy tibbiyotda cheklangan darajada qo'llaniladi. Xitoy va Rossiyada eng keng tarqalgan noan'anaviy davolash usuli. Boshqa mamlakatlarda bu taqiqlangan yoki qat'iy cheklangan.



2-rasm. Zulukning ko`rinishi

Girudoterapiya (*zuluk bilan davolash*) asrlar osha bizgacha yetib kelgan zuluklar bilan davolash uslubidir. Tibbiy zuluklar farmakopeyaga kiritilgan va dorivor moddaga tenglashtirilgan fauna (hayvonot olami)ning yagona vakilidir (2-rasm). U biologik faol moddalar ishlab chiqaruvchi kichik «fabrika» hisoblanadi. Girudoterapevtlar zuluklarni ming dardga davo deganlarida, ularni xususiyatlarini oshirib emas, balki bu ajoyib mavjutodlarni xususiyatlarini kamaytirib aytishadi. Ularning haqiqatda ajoyibligini faqat ular bilan yaqindan tanishgan insonlar tan olishadi. Fanga 400 ga yaqin zuluklar turi ma'lum. Biroq, tabobatda faqatgina zuluklarning ikkita turi (dorixonona va tibbiy) ishlatiladi. Tibbiy zuluk boshchasida 5 juft ko'z, og'zida esa 3 ta xitin tishli jag' bor. Ular yordamida zuluk terini 1,5 mm chuqurlikda tishlab, 5-15 ml hajmda qon so'radi. Tishlar izi tushgan joydan keyinchalik (3-24 soat ichida) shuncha qon oqib chiqadi. Bir davolash seansiga 5 dan 7 tagacha zuluk qo'yiladi. Zuluklarni miloddan ming yil avval ham qo'llashgan. Misr fir'avnlari ham zulukdan foydalanishgan. Buyuk tabiblar Abu Ali ibn Sino, Gippokrat va Galen bu jonzotlar yordamida bemorlar dardini yengillashtirgan. XVIII asr oxiri XIX asr birinchi yarmida girudoterapiya ayniqsa, ommalashib ketdi. Tabiblar zuluklarning shifobaxsh xususiyatlariga shunchalik berilib ketdilarki, ular meyorni esdan chiqarib barcha xastaliklarda bir muolajada 200 donagacha zuluk qo'llashgan.

Zuluklarni meyersiz qo'llanilishi girudoterapiyan isiqvga olinishi va XX asr boshiga kelib ko'pchilik tabiblarning bu uslubdan voz kechishiga olib keldi. Shunga qaramay bugungi kunda zuluklar yordamida davolashga bo'lgan qiziqishning ortishi kuzatilmoqda. Girudoterapiya usulining davolash samarasi uchta omildan iborat – ya'ni, reflektor, mexanik va biologik. Zuluklarning reflektor ta'siri teridagi faqat biologik faol (akkupunktur) nuqtalarni tishlashiga asoslangan. Mexanik ta'siri – ular tishlagan joydagi regional (mahalliy) qon aylanishini yengillashtirishi, ya'ni tishlangan joyda qonni so'rib olinishi va undan keyingi jarohat joyidan biroz miqdorda yara bitguncha davomiy qon oqib turishidan iborat. Zulukning qonga yuboradigan so'lagi tarkibida 100 ga yaqin biologik faol moddalar organizmning normal faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi. Bu tabiiy moddalarga girudin, gialuronidaza, destabilaza, eglinlar, antibiotiklar va og'riqsizlantiruvchi moddalar kiradi. Girudin qon quyilishini oldini oluvchi, og'riq qoldiruvchi, yallig'lanishga qarshi, tromb (qon quyilishi natijasida laxta-tromb hosil bo'lishi) paydo bo'lishiga qarshi xususiyatlarga ega. Destabilaza esa tromblarning so'rilishiga sabab bo'luvchi moddadir. Gialuronidaza chandiqli kasalliklarni so'rilishida faol ishtirok etadi. Eglinlar to'qimalarni jarohatlanishi va yallig'lanishini kamaytirish xususiyatiga ega. Shunday qilib tibbiy zuluklar odam organizmini 30 xil ta'sir orqali davolash xususiyatiga egadir. Tabiiy sharoitda zuluklar o'z o'ljalarini hididan topadilar. Hidlarga sezuvchanligi yuqori bo'lganligi sababli ular alkogol, tamaki va atir hidi keladigan teriga yopishmaydi. Hozirgi kunda zuluklar yashovchi suv zahiralarning tozaligi qoniqarsiz bo'lganligi sababli, ular sun'iy, ya'ni fabrika sharoitida yetishtiriladi. Shu sababli bu jonzorlar steril holatda bo'ladi. Undan tashqari zuluklarning bir marotaba ishlatilishi boshqa bemorlardan turli xil kasalliklar yuqtirish xavfining oldini oladi. Muolajadan so'ng zuluk biror chekkaroq joyga ko'mib yuboriladi. Shuni ta'kidlash joizki, zuluklar turli kasalliklarning oldini olish bilan birgalikda organizmga umumiy ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ya'ni, ishtahani ochib, uyquni yaxshilaydi. Muolajadan so'ng bemorda immunitet va kayfiyatni ko'tarilib, moddalar almashinuvi jarayonlarini tezlashadi. Vujuddagi turli yallig'lanish o'choqlarining so'rilishi kuchayadi.

Zuluk qo‘yishning qanday foydasi bor? Girudoterapiya muolajasi turli xil kasalliklarda tibbiyot zuluklarining ishlatilishi bilan izohlanadi. Zuluk muolajaga qaratilgan kasallikka ko‘ra tananing kerakli sohasiga qo‘yiladi. Dastlab bilinar-bilinmas achishish seziladi. Bu paytda zulukdan girudin moddasi ajralib chiqib, qonga tushadi. Ushbu modda qonni suyultiradi, tozalaydi. Muolaja jarayonida tananing kasallangan qismida qon aylanishi yaxshilanadi.



3-rasm. Balchiq ko`rinishi

Balchiq bilan davolash yoki **peloterapiya** - torfli, sulfidli, sapropel va boshqa turdagi balchiqlar (peloidlar)ni davo maqsadida ishlatish (3-rasm).

Torfli balchiq asosan chirigan organik moddalar va o‘simlik qoldiqlaridan iborat.

Sulfidli balchiq - anchagina miqdorda sulfidlar, xususan temir sulfid saqlagan sho‘r suv havzalarining organik mineral balchiq qatlamlaridir. Sapropellar esa chuchuk suvli havzalarda hosil bo‘ladigan oz-moz mineral moddalar aralashgan organik tarkibli balchiq qatlamidan iborat bo‘ladi. Istalgan shifobaxsh balchiq issiqni uzoq vaqt saqlab turadi va asta-sekin uni badanga beradi. Bunda issiqlik olishdan tashqari, terining kimyoviy ta’sirlanishi va teri orqali organizmga bevosita kiradigan balchiqdagi vodorod sulfid, ammiak va gazzimon moddalar ta’siri ham muhim ahamiyatga ega. Shifobaxsh balchiq terining nerv oxirlariga, oliy nerv markazlari orqali nerv sistemasi faoliyatiga, qon

aylanishiga, ichki sekresiya bezlariga, moddalar almashinuviga reflektor ta'sir ko'rsatadi. Balchiq bilan davolash tananing zararlangan sohasida yoki a'zoda qon aylanishining kuchayishiga, yallig'lanish o'choqlarining so'rilib ketishiga, moddalar almashinuvining yaxshilanishiga, tiklanish jarayonlarining tezlashuviga, ichki sekresiya bezlari faoliyatining barqarorlashuviga imkon beradi. Balchiq bilan davolashda asosan applikatsiya usuli - bemor badaniga (umumiy applikatsiya), boshi va yurak sohasidan tashqari, tanasining ayrim qismi yoki sohasiga (mahalliy applikatsiya) shifobaxsh balchiq qo'yiladi, oradan ma'lum vaqt (10-15 min.) o'tgach, iliq suvda yuvinib, bir oz dam olinadi. Ayrim ginekologik kasalliklarda balchiqli tamponlar qinga, erkaklarda urologik kasalliklarda to'g'ri ichakka kiritiladi.

Balchiq bilan davolash surunkali kasalliklarda, suyak, muskul va bo'g'im shikastlarida, periferik nerv sistemasi kasalliklarida, ayol va erkaklar jinsiy a'zolari yallig'langanda, qorin bo'shlig'idagi ayrim kasalliklar va yallig'lanish asoratlarini tugatishda qo'llaniladi. Balchiq bilan davolash butun organizmga ta'sir qiladigan kuchli vosita bo'lib, undan shifokor ko'rsatmasi va nazorati ostida foydalanish lozim. Balchiq muolajalari qabul qilishda belgilangan qoidalarga qat'iy rioya qilish zarur.



4-rasm. Parafinni qo'llash usuli

Parafin-ozokerit bilan davolash – neftni sublimatsiya qilib olinadigan parafin yuqori molekulyar uglevodlar aralashmasidan iboratdir (4-rasm). Parafin o‘zining fizik xususiyatlari – issiqlikni kam o‘tkazish, issiqlik sig‘imining kattaligi, qo‘yilgan joydagi to‘qimalarga bosim bilan ta’sir ko‘rsatishi tufayli davolashda keng qo‘llaniladi. Tibbiyotda zichligi 0,9 va erish harorati 45-52 gradus bo‘lgan oq parafin ishlatiladi. Parafin qayta ishlatilganda, unga har safar 20-25 % yangisi qo‘shilib turiladi. Bir parafindan 5-7 martadan ortiq foydalanilmaydi. Jarohatga yoki shilliq pardaga qo‘yilgan parafin qayta ishlatilmaydi.

Ozokerit – tog‘ mo‘mi. U zich mo‘msimon massa bo‘lib, asosan serezin, parafin, mineral yog‘lar va smolalardan iborat. Tarkibida smola ko‘p bo‘lgan ozokerit qora rangda bo‘ladi. Tarkibidan suv, ishqor va kislotalar butunlay chiqarib tashlangan “tibbiyot ozokeriti” yoki standart ozokerit davolashda keng qo‘llaniladi. Ozokerit 32-55 gradusda suyuladi. Ozokeritning davolovchi ta’siri uning fizik va kimyoviy xususiyatlariga asoslangan. Uning issiqlik sig‘imi katta bo‘lib, issiqlikni juda yomon o‘tkazadi. Bundan tashqari ozokeritda issiqlik juda uzoq vaqt saqlanadi. Uning afzalligi shundaki, issiqlikni organizmga il va torf balchiqlariga qaraganda sekin va uzoq vaqt o‘tkazadi. Fizik xususiyatlari, tayyorlash texnikasi va qo‘llanish usuli bo‘yicha parafinga yaqin turadi. Ozokerit biologik aktiv moddalarni o‘zida saqlashi bilan terapevtik faoliyati bo‘yicha parafindan ustun turadi. Issiqlik bilan davolashda ko‘pincha parafin va ozokerit aralashmasidan, 1:1 nisbatda foydalaniladi. Parafin va ozokeritning asosiy, zaruriy xususiyatlari bo‘lib issiqlik kengayishi hisoblanadi, ya’ni qizdirilganda hajmining o‘zgarishi. Parafin suyuq holatdan qattiq holatga o‘tganida kichiklashadi. Bu bilan parafin va ozokeritning kompression ta’siri yuzaga keladi, shuning uchun qayta qo‘llanilganda 10-15 % yangi aralashma qo‘shiladi. Parafin-ozokeritning qo‘llanish usullari quyidagilar : qatlam-qatlam, parafin-vannochka, salfetka-applekatsiya, kyuvet-applikatsiya. Vaginal va rektal tamponlar ko‘pincha 55-65 gradus haroratli ozokerit bilan qo‘llaniladi. Mahalliy qo‘llanilganda uning davomiylik effekti shishni yo‘qotish, og‘riqni kamaytirish va yallig‘lanishga qarshi ta’sir ko‘rsatishdan iboratdir. Uning ta’sirida qon va limfa aylanishi yaxshilanadi,

to'qimalarda almashinuv kuchayadi. Keng qo'llaniladi: bo'g'imlar va mushaklarning kasalliklarida, lat yeyish, sekin bitayotgan jarohatlar, chandiqlar, nevrалgiyalar, nevritlar va boshqalar.

Kurort - Kurortologiya – tibbiy ilmiy fan bo'lib, tibbiy fizik omillarning davolash xususiyatlarini, ularning odam organizmiga ta'sirini, kurortlarda va kurortlardan tashqari muassasalarda ularni davolash va kasallikning oldini olish maqsadida qo'llanilish imkoniyatini o'rganadi, sanatoriya-kurortlarda davolash uchun to'g'ri keladigan va to'g'ri kelmaydigan ko'rsatmalarni ishlab chiqaradi. Bundan tashqari, kurortologiya vazifalariga kurort resurslarini topish, aholining sanatoriya-kurortlarda davolanish ehtiyojlarini o'rganish, kurort qurilishining prinsip va normativlarini o'rganish, kurort resurslarini sanitariya muhofaza qilish savollari kiradi. Kurort – tabiiy davolash omillariga, mineral manbalariga, shifobaxsh balchiq qatlamlariga, maqbul iqlimga, shuningdek bemorlarning davolanishi va dam olishi uchun mo'ljallangan balneotexnik, gidrotexnik inshootlariga, sanatoriyalariga egabo'lgan joydir.

Iqlim tushunchasi o'zichiga muayyan hududda uzoq vaqt davomida yig'ilgan harorat, namlik, atmosferabosimi, shamol, yog'in va boshqa meteorologik parametrlar statistikalarini oladi. Ushbu parametrlarning uzoq vaqt emas, balki muayyan vaqtdagi holatlariga ob-havo deyiladi. Kurortlar asosiy tabiiy shifobaxsh omillar xarakteri bo'yicha bir nechta tiplarga bo'linadi: balneologik, balchiqli va iqlimli. Kurortlarning ko'pchiligi o'zida ikkita, uchta shifobaxsh omillarini saqlaydi va balneo-balchiqli, balneo-iqlimli, balneo-iqlimli-balchiqli bo'lib hisoblanadi.

Balneologik kurortlarning asosiy shifobaxsh omillari mineral suvlar hisoblanadi, hozirgi vaqtda 9 ta balneologik guruh mineral suvlari aniqlangan,

- 1-guruh mineral suvlari, ta'siri ion tarkibi va mineralizatsiya bilan aniqlanadi;
- 2-guruh angidridli suvlar;
- 3-guruh vodorod sulfidli suvlar;
- 4-guruh temirli suvlar;
- 5-guruh bromli, yodli, bromyodli suvlar;

6-guruh kremnili haroratli suvlar;

7-guruh mishyak saqlovchi suvlar;

8-guruh rodonli suvlar;

9-guruh bor saqlovchi suvlar, odam terisining yuza qismi uchun va ichish uchun qo'llaniladi.

Balchiqli kurortlarda davolash maqsadida sulfidli balchig'i, sapropel, torfli, sopochkali balchiq turlari qo'llaniladi.

Iqlimli kurortlarda asosiy shifobaxsh omil – iqlimning xossasi bo'lib, kurortlarning geografik joylashishiga, dengizsathidan balandligi, o'simliklar turlariga, suv havzalarining borligiga asoslangandir. Sanatoriya-kurortda bemorlarni davolash bosqichlaridan biri bo'lib, oldingi va keyingi kasallikni davolash oldini olish choralari bilan bog'liq bo'lishi kerak. Davolashning yaxshi natijasi asosan bemorlarni kurort va sanatoriyaga to'g'ri tanlab olish bilan aniqlanadi. Bemor sanatoriyaga sanatoriya-kurort kartasisiz qabul qilinmaydi, chunki unda davolovchi shifokorning kasallik darajasi va bosqichlarini hisobga olib bergan tibbiy tavsiyanomasi, bemorning umumiy ahvoli, asosiy kasallikka yo'ldosh kasalliklar, sanatoriyaga yuborishdan oldin tekshirishlar va shifoxona yoki poliklinikada davolangan natijalari yoritilgan bo'ladi. Bemorni sanatoriyaga yuborishning quyidagi tartibi qabul qilingan: shifokorning sanator-kurort bilan davolanish tavsiyanomasini, kurort (sanatoriya) tipini, davolash (sanatoriyada, ambulatoriyada) turini va yilning qaysi vaqtida davolashni o'z ichiga olgan ma'lumotnomani (tasdiqlangan shakl bo'yicha) bemor qo'liga beriladi. Berilgan ma'lumotnoma sanator-kurort kartasining o'rniga o'ta olmaydi va bemorni sanatoriyada davolanish uchun qabul qilish huquqini bermaydi. U faqat yo'llanma olish joyiga tavsiya qilish uchun beriladi. Yo'llanmani olib davolovchi shifokor qabuliga keladi, o'z navbatida shifokor yo'llanma va tibbiy tavsiyanomaning bir-biriga to'g'ri kelishini tekshirib, shundan so'ng sanatoriya-kurort kartasini to'ldiradi va bemorga beradi. Ma'lumotnoma va sanator-kurort kartasi o'z ta'sir kuchini 2 oygacha saqlaydi. Sil bilan kasal bemorlar uchun tartib quyidagicha, ya'ni ularni sanatoriya-kurortda davolanishga nohiya (shahar) silga qarshi

dispanserlari yuboradi. Sanatoriya-kurortga davolanish uchun yuborishda nafaqat bemorning holatini baholash; balki bemorni sanator-kurortda davolanishga yuborish uchun umumiy qabul qilingan ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar ham e'tiborga olinadi. Bemorlarni (kattalar va o'smirlar) kurortga yuborishga umumiy qarshi ko'rsatmalar:

-o'tkir bosqichdagi hamma kasalliklar, avj olish bosqichidagi surunkali kasalliklar va o'tkir yiringli jarayonlar bilan asoratlangan kasalliklar;

-o'tkir yuqumli kasallikning yakkalanish (izolyatsiya) vaqti tugaguncha;

-o'tkir yoki yuqumli shakldagi hamma tanosil kasalliklar;

-ruhiy kasalliklar.

-giyohvandlikning hamma shakllari va surunkali alkogolizm, tutqanoq;

-o'tkir va avj olish bosqichidagi qonning hamma kasalliklari;

-kelib chiqishi har xil bo'lgan kaxeziya;

-xavfli o'smalar (radikal davolangan, ya'ni jarrohlik, kimyoterapevtik, nurlanish, kombinatsiyalangan usullar bilan davolangan bemorlar). Umumiy holati qoniqarli bo'lgan xavfli o'sma bilan kasal bemorlar faqat mahalliy sanatoriyaga davolanish uchun yuboriladi;

Quyidagilarni talab qiluvchi hamma kasalliklar va holatlar:

a) kasalxonada davolanishni;

b) jarrohlikning aralashuvini;

v) mustaqil harakat va o'ziga xizmat qila olmaydiganlar.

-har xil yerda joylashgan exinokokk;

-tez-tez qaytalanadigan yoki ko'p miqdorda qon ketish;

-balneologik va balchiqli kurortlarga homiladorlikning hamma oylarida yuborish man etiladi, iqlimli kurortlarga esa homiladorlikning 26-haftasidan boshlab yuborish man etiladi; tekis yerlarda yashovchilarni dengiz sathidan 1000 metr balandlikdan yuqori joylashgan tog'li kurortlarga yuborish mumkin emas;



5-rasm. Mumiyo ning ko`rinishi

Mumiyo ning xususiyatlari: mumiyo tarkibiga kiruvchi organik va anorganik moddalar yig'indisi organizmda modda almashinuviga mo'tadil biologik tas'ir qilib, odamga quvvat bag'ishlaydi. Organizmda kechayotgan tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Shuningdek, mumiyo ni qaynatilgan iliq suvda eritib ichish maqsadga muvofiq. Mumiyo ni qo'llashdan avval, birinchidan sotib olingan mumiyo qalbaki emasligiga ishonch hosil qiling, ikkinchidan uni noto'g'ri miqdorlash natijasida turli asoratlarning kelib chiqishiga sabab bo'lmasligiga ishonch hosil qiling (5-rasm). Shuning uchun mumiyo ni ishlatishdan oldin mutaxassis maslahati bilan ishlatish va quyidagi tavsiyalarga rioya qilish kerak. Tibbiyot amaliyotida mumiyo ni quyidagi kasalliklarga tavsiya etiladi.

1. Suyak-bo'yin xastaliklarida. Suyak kichik singanda, bo'g'im chiqqanda, mushaklar lat yeganda va uzilganda 0,1-0,5 g.dan 2 mahaldan ovqatdan oldin (nahorda va uyqudan oldin) 25-30 kun ichish tavsiya etiladi. 10 kun ichib, 5 kun dam beriladi.

2. Katta suyaklar (son va boldir) singanda, suyak chiqqanda, to'qimalar lat yeganda mumiyo ni 2-5 foizli suvdagi yoki 40 foiz spirtidagi eritmasini surish yoki bog'lash mumkin. Umuman suyaklar singanda mumiyo bilan birga tuxum po'chog'ini quritib, tolqon qilib, 0,5 g.dan 3 mahal ichiladi.

- 3.** Parodontoz kasalligida mumiyo 0,2 g.dan 1-2 mahal (nahorga yoki uyqudan oldin) 25-28 kun davomida ichiladi, hamda 5-10 foiz eritmasidan har kuni kechqurun dokani ho'llab, milkka qo'yiladi (10-15 kun).
- 4.** Mumiyo 1-5 foizli distillangan suvdagi yoki qaynatilgan suvdagi eritmasi bilan kuygan yer yoki yaralar yuviladi yoki 1-5 foizli mumiyo malhami bilan yarani yiringdan tozalab surtiladi.
- 5.** Periferik nerv tolalari yallig'lanishi, pleksit, radikulit, nevrалgiya, neyrodermit kasalliklarida mumiyo 5-10 foiz spirtidagi eritmasi 20 kun davomida surtiladi, hamda 0,2 g.dan ichiladi.
- 6.** Ichki va o'rta quloq yiringi tufayli eshitish pasayganda mumiyo 1:10 nisbatda shaftoli, o'rik, zaytun moyiga aralashtirib, ertalab va kechqurun 2 tomchidan tomiziladi. Ayni vaqtda 0,2-0,3 gramm sut yoki asalga qo'shib kuniga ichish quloqdan yiring oqishini va yallig'lanishini to'xtatishini tezlashtiradi.
- 7.** Bola duduqlanganda mumiyo 1:10 yoki 1:20 nisbatida asal bilan aralashtirib, 4-6 oy mobaynida bir choyqoshiqdan 2 mahal ichish tavsiya etiladi (ertalab va kechqurun).
- 8.** Bronxial astmada bemor vazniga qarab 0,2-0,5 g. dan kuniga 2 mahal (nahorda va uyqudan oldin) sut yoki sut bilan 25-30 kun ichish tavsiya etiladi.
- 9.** Yuqori nafas yo'llari kasalliklari, ayniqsa, allergik tabiatdagi yallig'lanishlarda mumiyo 0,2-0,3 g.dan sut yoki mol yog'iga qo'shib, kuniga 2 mahal (nahorda va uyqudan oldin), 25-28 kun ichiladi.
- 10.** Nurdan zararlanganda mumiyo 0,1-0,2 g.dan 2 mahal 25-30 kun ichiladi.
- 11.** Kamqonlik (anemiya)da mumiyo 0,2 g.dan 10 kun davomida ertalab va kechqurun suvda eritib ichiladi, so'ngra 5 kun dam berib, yana davolash kursi takrorlanadi.
- 12.** Mumiyo buyrak kasalligida (nefrit, pielonefrit, sistitda), buyrakda tosh-qum yig'ilganda 0,5 g.dan 200-300 gr. qaynagan suvda eritib, 25-30 kun ertalab va kechqurun ichiladi.
- 13.** Teridagi ajin-burishlarni yo'qotish, kamaytirish uchun mumiyo 10 foiz malhamini uzoq vaqtgacha surtib yurish kerak.

Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar – mumiyo spirtli ichimlik ichganda, tamaki mahsulotini iste'mol qilganda also mumkin emas. Chunki ular organizmda parchalanish jarayonini tezlashtirib, shifobaxshli xususiyatini yo'qotadi. Me'da-ichagi, qizilo'ngachi va bavo-silidan qon ketayotgan bemorlarga mumiyo tavsiya etilmaydi. Chunki mumiyo qon oqishini kuchaytirib, bemor ahvolini og'irlashtirishi mumkin.

Nazorat savollari

Asalarichilik maxsulotlari bilan davolash, asalarichilik zahari va undan terapevtik maqsadlarda foydalanish qanday nomlanadi?

Apiterapiya

Aerazolterapiya

Girudoterapiya

Aromaterapiya

Baroterapiya

O`z - o`zini gipnoz yordamida jismoniy va ruhiy holatga terapevtik ta`sir qanday nomlanadi?

Avtogenik mashg`ulotlar

Aerosolterapiya

Gelioterapiya

Gomeoterapiya

Naturoterapiya

Eritilgan parafinni qatlam yoki vannalar shaklida qo'llash qanday nomlanadi?

Parafinliterapiya

Aeroionoterapiya

Osteopatiya

Tosh terapiya

Talassoterapiya

An`anaviy bo`lmagan qo`ziqorin terapiyasi qanday nomlanadi?

Fungoterapiya

Naturoterapiya

Gelioterapiya

Talossoterapiya

Gomeopatiya

Har xil metallardan yasalgan plastinkalarni tanaga biriktirilishi qanday nomlanadi?

Metal terapiya

Qo`l bilan avolash

Litoterapiya

Vodorod peroksid bilan davolash

Balneoterapiya

Suvdan terapevtik va profilaktik mahalliy va umumiy vannalar, dushlar, kompresslar yordamida foydalanish qanday nomlanadi?

Gidroterapiya

Talossoterapiya

Vibroterapiya

Bioenergiya terapiyasi

Balneoterapiya

Turli xil tabiiy toshlardan foydalangan holda massaj texnikasi qanday nomlanadi?

Tosh terapiyasi

Talossoterapiya

Torf terapiya

Fungoterapiya

Naturoterapiya

Ovoz bilan davolash usuli qanday nomlanadi?

Ovozliterapiya

Tosh terapiyasi

Talossoterapiya

Fungoterapiya

Naturoterapiya

Zuluk terapiyasining nomi nima?

Girudoterapiya

Tosh terapiyasi

Talossoterapiya

Bioenergiya terapiyasi

Balneologiya

Hayvonlar yordamida davolash qanday nomlanadi?

Hayvon terapiyasi

Litoterapiya

Naturoterapiya

Naftalanterapiyasi

Diatermiya

BO`LIM 2. XALQ TABOBATIDA DAVOLASHNING ZAMONAVIY USULLARI

Maqsad: xalq tabobatida zamonaviy davolash usullarining tutgan o`rni, zamonaviy usullar qanday maqsadlarda qo`llanilishi haqida, xalq tabobati va zamonaviy usullarning chambarchas bog`liqligitushunchalarni berish. Xalq tabobati noan`anaviy usullaridan to`g`ri foydalanish va ularni qo`llash texnikasini tushuntirish. Ushbu usullar qanday holatlarda qo`llanilsa ko`proq samara berishi haqida tushuntirib o`tish.

Pedagogik vazifalar:

- Akupressura haqida tushuncha berish
- Akupunktura haqida tushuncha
- Girudoterapiya haqida tushuncha
- Fitoterapiya haqida tushuncha
- Apiterapiya haqida tushuncha
- Akupressuraning paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida to`liq ma`lumotlar berish
- Akupunkturaning paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida to`liq ma`lumotlar berish
- Girudoterapiya, apiterapiya, fitoterapiya paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida to`liq ma`lumotlar berish
- Xitoy tibbiyoti nazariyasi paydo bo'lish tarixi haqida ma`lumotlar berish
- Zamonaviy davrda akupunktura, apiterapiya, girudoterapiya, fitoterapiya, akupressura qanday holatlarda qo`llanilishi haqida ma`lumot berish.
- Akupressura usullari va texnikasi to`liq holda ko`rsatib berish
- Akupressurani o'tkazish qoidalari bilan tanishtirish
- Akupressura nuqtalarini qanday to'g'ri topish mumkin
- Akupunktura usullari va texnikasi to`liq holda ko`rsatib berish
- Akupunktura o'tkazish qoidalari bilan tanishtirish
- Girudoterapiya usullari va texnikasi to`liq holda ko`rsatib berish

- Girudoterapiya
- Apiterapiya usullari va texnikasi to`liq holda ko`rsatib berish
- Apiterapiya o'tkazish qoidalari bilan tanishtirish
- Fitoterapiya o'tkazish qoidalari bilan tanishtirish

Ta`lim faoliyati natijalari

Talaba bilishi kerak:

- Xitoy tibbiyoti nazariyasi
- Akupunktura haqida tushuncha
- Akupunkturaning paydo bo`lishi va rivojlanishi
- Akupunktura seansi
- Akupunktura mexanizmlari
- Akupressura haqida tushuncha
- Akupressuraning paydo bo'lishi va rivojlanishi haqida
- Akupressura usullari va texnikasi
- Akupressurani o'tkazish qoidalari
- Zamonaviy davrda akupressura
- Fitoterapiya bo`yicha tushungca
- Fitoterapiya afzalliklari
- Dorivor o`tlar va o`simliklardan foydalanish
- Zuluklar bilan davolashning boshlanishi
- Girudoterapiya ta`sirining mexanizmlari
- Girudaterapiyaga qarshi ko`rsatmalar
- Apiterapiyaning kelib chiqishi
- Apiterapiya bo`yicha ko`rsatmalar
- Apiterapiya ta`sirining mexanizmlari
- Asalarichilik terapiyasidan foydalanishga qarshi ko`rsatmalar

Talaba quyidagilarga qodir bo'lishi kerak:

- Akupressuraning kelib chiqishi va rivojlanishini tushuntiring
- Asosiy massaj usullarini o'tkazish

- Akupressurada uy sharoitida jarohatlanganda birinchi yordamni ko'rsatish
- Akupressuraning asosiy nuqtalarini biling
- Akupunkturaning fan sifatida shakllanish haqida ma'lumot
- Akupunkturaning o'ziga xos xususiyatlari, igna noto'g'ri kiritilganda asoratlar to'g'risida hisobot
- Fitoterapiya tarixi
- Fitoterapiya asoslari va qo'llanish prinsiplari
- Amaliyotda turli xil kasalliklar uchun zuluk terapiyasini birlashtirish
- Zuluklar bilan davolashda ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar
- Amaliyotda turli kasalliklarni davolashda asalarichilik bilan davolashni qo'llash
- Asalarilar bilan davolashga ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar
- Apiterapiya usullari bilan tanishish

O'qitish usullari va texnikasi: miya hujumi; texnika: klaster.

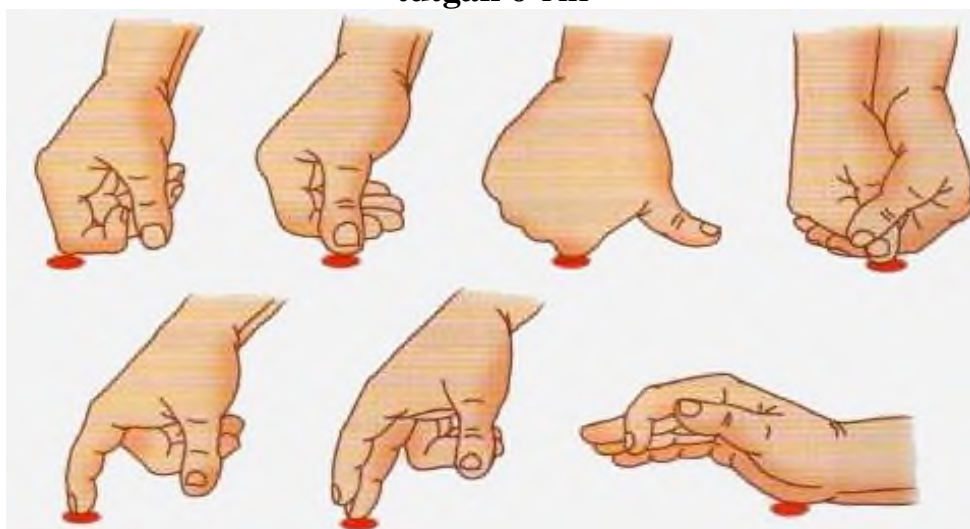
O'quv qo'llanmalari: darsliklar, o'quv materiallari, slaydlar, markerlar, A3, A4 qog'oz formatidagi varaqlar.

O'qitish shakllari: individual ish, guruhlarda ishlash, jamoaviy ishlash.

Mashg'ulot shartlari: auditoriya, guruhga mos.

Monitoring va baholash: og'zaki nazorat: nazorat savollari.

2.1. Akupressura umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o'rni



6-rasm. Akupressura texnikasi

Har qanday muammo yoki kasallik bilan o'zingizga yordam berishning eng mashhur va eng oson usuli bu akupressura (akupressure). Ushbu usulning katta yutug'i energiya komponentini bir vaqtning o'zida ishlab chiqishda ham mavjud. Akupressura akupunkturaning keyingi bosqichidan boshqa narsa emas. Bunday holda, xuddi shu nuqtalar (shuningdek, meridianlar) ishlatiladi, ular akupunkturauchun ham qo'llaniladi. Farqi shundaki, ta'sir ignalar yordamida emas, balki barmoqlarning yordami bilan amalga oshiriladi. Tanamizning maxsus nuqtalarini bosish orqali biz ko'pgina kasalliklardan xalos bo'lamiz. Akupressura og'riqni yengillashtirishdan tashqari, kasallikning davomiyligini pasaytiradi, asabiylikni bostiradi va stressni yengillashtiradi. Akupressura yordamida biz asabiy stressga asoslangan kasalliklardan qutulamiz va bizning vaqtimizda ularning aksariyati. Biroq, uning asosiy roli og'riqni xavfsiz, samarali ravishda yon ta'sirisiz yengillashtiradi. Akupressuradan foydalanib, siz keraksiz og'riq va in'ektsiyalardan, qon ketishdan, shuningdek infeksiyadan qochasiz. Bu xavfsiz, ishonchli va oson usul (6-rasm). Meridian boshida va oxirida joylashgan uyg'unlik nuqtalari. Ushbu nuqtalarning akpressiyasi ushbu meridianga tegishli bo'lgan organlarda ta'sirni his qilishingizga imkon beradi.



7-rasm. Akupressura qo'llanish usullari

Hayajonli nuqtalar (har bir meridian uchun bittadan). Ularga ta'sir qilish sizga tegishli organlarning reaksiyasi va ishlashiga erishishga imkon beradi. Tinchlantiruvchi nuqtalar (har bir meridian uchun bittadan). Ushbu fikrlarning akpressiyasi tinchlik, stressni yengillashtiradi. Ushbu fikrlar guruhida harakat qilib, siz yoqimli hislarni his qilasiz. Signal deb nomlangan akupressura ("Mu-nuqtalar") eng kuchli yengillikni keltiradi. Har bir organda og'riqni engillashtiradigan o'z signal nuqtasi mavjud (7-rasm).

Har bir inson tanasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lganligi sababli, ba'zida sxema bo'yicha nuqta toppish unchalik oson emas. Qidiruvni soddalashtirish uchun, nuqta joylashgan joyda sapmalar, qoida tariqasida, diagrammada chiziq bilan ajratilgan.

Akupressura an'anaviy xitoy tibbiyotida davolash usulidir. U akupunktura bilan chambarchas bog'liq. Biroq, bu yerda hech qanday igna o'rnatilmagan, ammo terining ma'lum tirnash xususiyati joylari bosim bilan faollashadi. Bu og'riq va boshqa jismoniy kasalliklarni yengillashtiradi, stressni kamaytiradi va vazn yo'qotishni qo'llab-quvvatlaydi. Akupressura o'z-o'zini davolash uchun ham javob beradi. Akupressura nuqtalarining aksariyati an'anaviy xitoy tibbiyotining akupunktura nuqtalari bilan bir xil. Akupunktura ustalarining fikriga ko'ra, bular butun vujud bo'ylab harakatlanadigan energiya kanallari. Quloqlarda reaksiya nuqtalari va qo'llar va oyoqlardagi refleks punktlari mavjud, ular akupressurada ham qo'llaniladi. Akupressura nuqtalarini rasmlar yoki akupressuralar ro'yxati yordamida topish mumkin. Ular turli xil shikoyatlarga mumkin bo'lgan akupressura nuqtalarini tayinlashadi. Bosh og'rig'i kabi alomatlar juda ko'p turli xil sabablarga ega bo'lishi mumkinligi sababli, sizning holatingizga qaysi nuqta to'g'ri kelishini sinab ko'rishingiz kerak.

Keyinchalik aniq nuqtani sinab ko'rish orqali toppish mumkin: akupressura nuqtalari bosim paytida zarar yetkazishi mumkin, ammo bosim ham darhol farovonlikni his qilishni boshlashi mumkin. Ko'pincha, nuqta, shuningdek, qo'shimcha ko'rsatmalar beradigan kichik teriga yoki qalinlashuvga o'tiradi.

Qo'lning akupressura nuqtalarini rag'batlantirish orqali shikoyatlar yaxshi davolanishi mumkin. Xuddi shu narsa oyoq akupressura nuqtalariga ham tegishli. Yuzdagi akupressura nuqtalarini faollashtirish uchun oynadan foydalanish yaxshidir. Tananing ma'lum qismi yoki bosh suyagi naychalari, orqa akupressura va quloqning akupressurasi uchun siz sherikning yordamiga muhtoj bo'lasiz.

Bosh barmog'ingiz va barmog'ingiz bilan bosim - akupressurani davolash uchun sizga maxsus vositalar kerak emas. Bosh barmog'ingizni yoki ko'rsatkich barmog'ining barmoqlarini bosib, akupressura nuqtalarini shunchaki harakatlantiring. Shu bilan bir qatorda, siz burchakli ko'rsatkich barmog'ining tirqishidan yoki qattiq, yumaloq narsadan foydalanishingiz mumkin. Akupressura nuqtasini bosib ushlab turing. Bu oson bo'lishi mumkin, lekin juda ko'p og'riq emas. Vibratsiyali, aylanuvchi yoki teguvchi akupressura massaji akupressuraning ta'sirini kuchaytirishi mumkin.

Akupressurani davolash davomiyligi

Akupressurani davolash kuniga bir marta yoki boshqa har kuni simptomlar yaxshilanmaguncha amalga oshiriladi. Yoshga bog'liq akupressurani davolash uchun quyidagi muddatni tavsiya qiladi:

- Uch oydan olti oygacha bo'lgan chaqaloqlar: yarim daqiqadan to'rt minutgacha
- O'n ikki oygacha bo'lgan chaqaloqlar: bir dan besh minutgacha
- Bir yildan uch yoshgacha bo'lgan bolalar: uchdan yetti daqiqagacha
- katta bolalar: besh dan o'n minutgacha
- kattalar: besh dan o'n besh minutgacha

G'arbiy yo'naltirilgan davolanishning ko'proq kontseptsiyalari yarim va uch minut oralig'ida akupressura nuqtalarini bosishni taklif qiladi. Keyin ushbu muolajalar kuniga uch-to'rt marta takrorlanishi kerak.

Akupressura - bosim yo'nalishi

Akupressura nuqtalari meridianlarda joylashgan bo'lib, u yerda "Qi" hayot energiyasi ma'lum bir yo'nalishda oqishi kerak. Ba'zi mualliflar bosim o'tkazilishi kerak bo'lgan aniq yo'nalishni ko'rsatadi. Boshqa hech qanday ma'lumot bo'lmasa,

akupressura tananing har ikki tomonida bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket amalga oshiriladi.

Akupressura qachon yordam beradi?

Akupressura juda ko'p qirrali. Bu turli xil jismoniy shikoyatlarning oldini olish va davolashga xizmat qiladi. Bu ko'ngil aynishini akupressuradan xalos qilishga yordam beradi. Shuningdek, kuchlanish tipidagi bosh og'rig'i yoki migren akupressurasi ko'plab bemorlarga zudlik bilan yordam beradi. Sovuq akupressura kabi infeksiyalarda alomatlar yengillashishi mumkin. Xususan, sovuq akupressura ko'pincha hayratlanarli darajada samarali.

Ruhiy kasalliklarda akupressura

Bundan tashqari, akupressura aqliy barqarorlik uchun ishlatiladi. Haddan tashqari charchoq bilan, akupressura energiya chiqarilishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, akupressurni davolash chekishni tashlash yoki vazn yo'qotish kabi maqsadlarga erishishga yordam beradi.

Quyidagi jadvalda siz o'n ikkita meridianning eng muhim jihatlari va ular bilan davolashingiz mumkin bo'lgan klinik rasmlar topasiz:

O'pka meridiani: 7-nuqta (Lieque) bilakning chap tomonida, bilak ustiga barmoq bilan bosiladi.	Nafas va nafas qisilishi, migren bo'yin og'rig'i va tomoq og'rig'i sovuqqotganda.
Ingichka ichak meridiani: 4-nuqta (Hegu) qo'l bilan bosh barmog'i va barmoqning suyaklari uchrashadigan.	Eng samarali og'riqqa qarshi nuqta. Yallig'lanish, isitmasi, ovqat hazm qilish muammolari (homiladorlik paytida ishlatmang!).
Magenmeridian: 36-nuqta (Zusanli) to'rt barmoq kengligi patella ostidan, tibia va oldingi tibial mushak orasidagi chuqurchada	Qabziyatda, diareya, keng tarqalgan artritlarda kuchli manba.
Dalak meridiani: 6-nuqta (Sanyinjiao) Medial malleolus uchidan uch barmoq tibia orqasida paypaslanadigan	Ovqat hazm qilish muammolari, charchoq, taloq funksiyasini stimulyatsiya qilish va qon ishlab chiqarish (homiladorlik paytida

chuqurchada.	ishlatmang!).
Yurak meridiani: 7-nuqta (Shenmen) Tovoqda paypaslanadigan oyoq oldidagi ajinlarning ichki uchida paypaslanadigan tendonda	Yurak bilan bog'liq muammolar, depressiya, chalg'ituvchi narsalardan xalos bo'lish, uyqusizlik.
Ingichka ichak meridiani: 19-nuqta (Tinggong)quloq oldida zigomatik suyak darajasida, og'iz ochish osonroq.	Eshitish muammolari,quloqlarning yallig'lanishi.
Quviq meridiani: 40-nuqta (Weizhong)ning egilgan burmalarining o'rtasida.	Og'riqli teri muammolari, ko'ngil aynish, diareyada.
Buyrak Meridian: 3-nuqta (Taixi) tashqi malleolus uchi va Axilles tendonining birlashtirilishi orasidagi tushkunlikda.	Servikal, tish va bel og'rig'I, astma, uyqusizlik, hayz ko'rish muammolarida.
Perikard meridiani: 7-nuqta (Daling) ikki tendon orasidagi bilak o'rtasida.	Asabiylik, paypaslanganda ko'krak og'rig'i.
Uchtalik isitgich: 5-punkt (Viguan) bilakning ajinlaridan, tirsak tomon ikki barmoq kengligida, suyaklar va tendonlar orasidagi tushkunlikda. Bilakning tashqarisida.	Qo'lidagi og'riq va bosh va bo'yinning og'rig'i.
O't pufagi Meridian: 20-nuqta (Fengchi)bo'yinning o'rtasida.	Isitma, bosh, bo'yin og'rig'i ko'z muammolari, yuqori qon bosimi
Jigar meridiani: 3-nuqta (Taichong) oyoq Bilagi zo'r to'piqning uchi Barmoqlari bilan tosning yig'ilish nuqtasi ustidagi tendonlari orasidagi bo'shliqda.	Stress, asabiylashish, g'azabli tushkunlik. Bosh og'rig'i, hayz paytida, gipertenziya.

Akupressura ko'pincha jismoniy shikoyatlarsiz ishlatiladi. Ular asosan xizmat qiladi sog'lig'ingizni saqlab qoling.

- Bundan tashqari, ular aniq foydalanish uchun ham foydalanishlari mumkin funktsional buzilishlar, bu tanadagi aniq o'zgarishlar
- aylanish muammolari
- qo'shma va mushaklarning shikoyati
- stress bilan bog'liq bo'lgan uyqu buzilishi
- Nafas olish kasalliklari

Xuddi shunday, akupressura ham yordam berishi mumkin. Og'riqni yo'qotish. Siz ayniqsa bosh og'rig'i uchun foydalanasiz. Bundan tashqari, ikki bosim massaj texnikasi ham tish og'rig'i, bel og'rig'i, ko'ngil aynishi uchun tavsiya etiladi.

- Bosh og'rig'i uchun: Boshning o'ng va chap qismidagi bosim nuqtalarini yumshoq massaj qiling. Bosim nuqtalarini rag'batlantirish orqali bosh og'rig'i kamayadi.
- Sovuqlar uchun: burningni burunga burkab, burunni, burun va pastki chetlarini massajlash uchun burunni biroz burish. Massaj taxminan 30 soniya kerak va kuniga bir necha marta takrorlanishi mumkin.
- Charchoqlik uchun: Charchaganida, bo'yinning o'rtasida bir nuqtaga bosim o'tkazishga yordam beradi. Yana 15 soniyadan so'ng, yana sizni yana tetik his qilasiz. Bundan tashqari, burun ildizining o'ng va chap qismida dumaloq harakatlar bilan akupressura nuqtalarini rag'batlantirishga yordam beradi.

Nazorat savollari

Akupressuraga ta'rif bering

Nuqtali massaj

Iglorefleksoterapiya

Asal ari bilan davolash

Giyohlar bilan davolash

Tojavob yo`q

Qaysi kasalliklarda akupressura qo'llaniladi?

Barcha javoblar to'g'ri

Bosh og'rig'i

Bel og'rig'i

Uyqusizlik

Gipertoniya kasalligi

Migrenda tinchlantiruvchi nuqta nomi?

Xo – gu

Xsi – san

Fen – xi

Yuan – si

Xa – ti

Gipertoniya da uyg'unlashtiruvchi nuqta nomi?

Yuan – si

Xo – gu

Xsi – san

Fen – xi

Xa – ti

Qon aylanishining buzilishidagi hayajonli nuqta nomi?

El – mu

Vu – te

Xa – u – san

Ta – neyl

Lo – si – muy

Uyqusizlikda maxsus nuqta nomi?

Xa – u – san

Ta – neyl

Lo – si – muy

Chli – ke

Xa – ti

Akupressuraning «Yan kupes» nuqtasi qayerda joylashgan?

Ko`rsatkich barmog`ining tirnoq terisi qatlamining ichku buchagi sohasida

Tizza bo`g`imining tashqi chuqurchasida

Oyoqning tagida

Bilak bo`g`imining chizig`ida

Bosh barmog`ining pastki qismida

Akupressuraning «Bahor oqimi» nuqtasi qayerda joylashgan?

Oyoq tagida

Bilak bo`g`imining chizig`ida

Bosh barmoqning pastki qismida

Metatarassusning 1 va 2 suyaklari orasidagi bo`shliqning oxirida

Metatarassusning 4 va 5 suyaklari orasidagi tashqi bo`shliqning o`rtasida

Akupressuraga qarshi ko`rsatmalar?

Barcha javoblar to`g`ri

Yurak qon tomir sistemasi kasalliklarida

Homiladorlik

Depressiya

Teri kasalliklarida

Akupressura nuqtalarini qanday to`g`ri aniqlash mumkin?

Tananing yuzasida joylashgan va terining nisbatan katta maydonlarini 1sm atrofida qoplagan

Tomirlar bo`ylab joylashgan

Bo`g`imlar yuzasida joylashgan

Oyoqning tagida joylashgan

To`g`ri javob yo`q

2.2. Akupunktura umumiy tushunchasi va uni zamoniy tibbiyotda tutgan o`rni



8-rasm. Akupunktura ko`rinishi

Akupunktura - (refleksoterapiya, akupunktura, lat.akus - igna va lat.punctura - sanchish) – bunda tanaga ingichka ignalar kiritiladi, noan'anaviy tibbiyotning shakli bo'lib, an'anaviy xitoy tibbiyotining asosiy komponenti hisoblanadi (8-rasm). An'anaviy Xitoy tibbiyoti tomonidan bir necha ming yillar davomida to'plangan tajriba shuni ko'rsatadiki, tananing yuzasidagi alohida nuqtalar bir-biri bilan va ichki organlar o'rtasida bog'liqlik mavjud. Inson tanasida akupunktura nuqtalari ko'p. Ular biologik faol nuqtalar deb ham ataladi. Xitoy tibbiyotining qarashlariga ko'ra, ularning aksariyati ma'lum, eng muhimi, ichki organlar bilan bog'liq meridianlarga birlashtirilgan. Igna akupunktura nuqtalariga to'g'ri ta'sir qilishi terapevtik ta'sirga olib keladi.

Akupunkturaning vujudga kelishi va rivojlanishi.

Akupunktura quyidagi tarzda boshlangan degan takliflar mavjud. Hozirgi Xitoy hududida yashovchi qadimgi odamlar tomonidan turli xil asboblardan foydalanish jarayonida tananing bir joyiga ukol qilish, ikkinchisida, ko'pincha

uzoqdagi joyda og'riqni birinchisidan xalos qilishga imkon bergani sezildi. Inyeksiya bilan birinchi terapevtik terapiya tosh va suyaklardan yasalgan ignalar bilan, so'ngra o'tkir bambuk tayoqchalar bilan amalga oshirildi, avval tananing alohida qismlarini kuydirish va qizdirish isitilgan toshlar yordamida amalga oshirildi. Ushbu muolaja kasalliklarni ham yo'q qildi. Keyinchalik Xitoyliklar akupunkturaning terapevtik ta'sirini nazariy jihatdan asoslashdi, chunki muolaja natijasida tanadagi sog'liq uchun kalit bo'lgan energiya almashinuvi kontseptsiyasi asosida normallashti.

Miloddan avvalgi birinchi asrda Afsonaviy Sariq imperator va uning vazirlari bilan tabiat va kosmos inson salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatishi haqidagi xayoliy muloqotlar to'plami bo'lgan Xitoy tibbiyoti to'g'risida risola yozildi. Ushbu risolada asosiy o'rinni akupunktura haqidagi maqolalar egallagan. Keyinchalik asrlar davomida Xitoy tibbiyoti nazariyasiga oid yana bir qancha kitoblar yozildi. 1-ming yillikning oxiri va 2-ming yillikning boshlarida Xitoyda akupunktura yuqori darajaga ko'tarildi. O'sha davrda shifokor Vang Veyiy "Inson tanasida akupunktura nuqtalari" rasmlı kitobini yozdi va shuningdek ularga akupunkturani o'rgatish uchun ikkita bronza odam modelini yaratdi.

Asrlar davomida Xitoy akupunkturasi doimiy ravishda rivojlanib bordi. So'nggi yillarda ham yangi biologik faol nuqtalar topildi. Hozirgi vaqtda inson tanasida 600 dan ortiq akupunktura nuqtalari ma'lum.

Yevropa tibbiyotida akupunktura atamasi qabul qilingan. U XX-asrda AQShda ixtiro qilingan va ko'p jihatdan an'anaviy Xitoy tibbiyotining akupunkturasi takrorlaydi. 1980 - yildan boshlab akupunktura Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti tomonidan rasman tan olingan.



9-rasm. Zamonaviy akupunktura ko`rinishi

Hozirda 183 ta mamlakat va mintaqalarda akupunktura qo'llanilmoqda. Ulardan ba'zilarida ushbu davolash usuli qonun bilan oqlanadi. Dunyo bo'ylab 4 milliarddan ortiq akupunktura ignalari ishlatiladi, ularning yillik o'sishi 5-10% ni tashkil qiladi (9-rasm). Ming yillar oldin topilgan faol fikrlar bugungi kunda ham muhimdir. Xitoy akupunkturasining rivojlanishi shifokorlarning malakasini oshirish yo'nalishida. Tajribali mutaxassis akupunktura nuqtalarini teginish orqali aniq topadi. Ilm-fan shifokorlarga turli joylarda terining elektr qarshiligini o'lchaydigan asboblardan yordam beradi. Zamonaviy tibbiyot fani Xitoy akupunkturasining ayrim tana funksiyalari uchun samaradorligini tushuntirishga harakat qilmoqda. Bunda uchta guruh nazariyalar mavjud:

1. Refleks nazariyalari (RN) - klassik refleks yoyi asosida Xitoy akupunkturasi samaradorligini tushuntiradi. Masalan, neurotransmitter nazariyasida akupunktura miya va umurtqa beta-endorfin va enkefalinning ajralishini rag'batlantirish orqali miyaning eng rivojlangan sohalariga ta'sir qiladi. O'z navbatida, neurotransmitterlarning chiqarilishi immun va antinositseptiv (og'riq qoldiruvchi) tizimlarga ta'sir qiladi.
2. Biyokimyoviy nazariyalar (BN) - akupunkturani davolash akupunktur ignasi ta'sirida va kateterizatsiya paytida to'qimalarning biokimyoviy tarkibining o'zgarishi bilan izohlaydi. Masalan, qon kimyosi nazariyasi - akupunktura

triglitsridlar, xolesterin va fosfolipidlarning qondagi konsentratsiyasiga ta'sir qiladi.

3. Elektrofizik nazariyalar (EN) - buni har xil tushuntiradi. Masalan, tomirlararo interstitsial nazariyada akupunktura organizmning elektr tizimini boshqaradi, bu sog'lom va kasal to'qimalar o'rtasida moddalar va elektr energiyasini tashishni tezlashtirishga yordam beradi.

Yaqin vaqtgacha akupunktura ignalari uchun yagona xalqaro standart mavjud emas edi. 2015 yilda u nihoyat paydo bo'ldi - bu ISO akupunktura ignalari. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti akupunktur ignalari uchun 64 parametрни aniqladi. Zamonaviy tibbiyot amaliyotida Xitoy akupunkturasi va unga mos keladigan akupunktura asab tizimi bilan bog'liq funksional kasalliklar uchun, ayniqsa asab faoliyatini tiklash zarur bo'lganda samarali ekanligi isbotlangan. Mikroakupunktura deb nomlanadigan ozgina ma'lum bo'lgan akupunktura turi mavjud. Bu faol nuqtalarga uzoq muddatli ta'sir qilishdan iborat.

Bir qator akupunktura mashg'ulotlaridan oldin puls diagnostikasi o'tkaziladi. Akupunktura seansida ishlatiladigan ignalar odamning sochidan ingichka. Ular hozirda zanglamaydigan po'latdan yasalgan. Igna uchi maxsus shaklga ega, biroz yumaloqlanadi. Ignalilar bir martalik va har seansdan keyin ularni tashlab yuborish kerak.

Ba'zi manbalarda igna kiritishning chegara chuqurligi 1 dyum (taxminan 2,5 sm). Qadimgi Xitoylik shifokorlar 1 dyumdan kichik igna qo'yishgan. Akupunktura muolajasi juda og'riqli emas. In'eksiya uchun ishlatiladigan ignalar og'riqli, chunki ular ancha qalin va akupunktura ignalari juda nozik. Ularning qalinligi 0,2-0,45 mm, uzunligi 15-125 mm. Igna hajmi terapevtik maqsadga, bemorning ahvoriga va igna solingan joyga qarab tanlanadi.

Akupunktura muolajasini bajaradigan shifokor igna bilan muayyan manipulyatsiyalarni amalga oshiradi. U "igna hissi" deb nomlangan narsani his qilishi yoki "Qi ning ignaga kelishiga" erishishi kerak. Bu bemorlar va akupunkturistlarning o'ziga xos teginish hissiyotlarida namoyon bo'ladi. Bu so'zma-so'z "hayotiy energiya oqimi" degan ma'noni anglatadi va o'ziga xos

hissiyotlar aralashmasida o'zini namoyon qiladi. Ba'zan u "Qi kelishi" deb tarjima qilinadi. Akupunkturistlar Qi ni kuchlanish, zichlik va to'liqlik deb ta'riflaydilar. Akupunkturani davolash mexanizmi va samaradorligini o'rganishda Qi muhim o'zgaruvchi bo'lishi mumkin deb ishoniladi. So'nggi yillarda Qi ni dalillarga asoslangan tibbiyot nuqtai nazaridan tushunish uchun katta harakatlar qilindi. Shu maqsadda bemorlar va akupunkturistlar o'rtasida so'rov o'tkazildi va olingan ma'lumotlar tahlili o'tkazildi. Akupunktura paytida neyroimaging tadqiqotlari o'tkazildi, Qi ning fiziologik mexanizmlari va u bilan klinik samaradorlik o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilindi. Biroq, ushbu hodisani to'liq tushunishga hali erishilmagan. Aksariyat tadqiqotchilar Qi ni quyidagicha tushuntiradi. Akupunktura aniq nuqtalarni rag'batlantirish orqali, mushak tolalarini qisqarishi va keyinchalik bioelektrikani hosil qilishi mumkin. Miyaga yetgan ikkinchi darajali impuls bemor ignani his qilishiga olib keladi va mahalliy mushak tolalarining qisqarishi igna orqali akupunktura qo'lidagi Qi tuyg'usini uzatadi. Qi ning fiziologik mexanizmlarini va uning klinik samaradorlik bilan o'zaro bog'liqligini tahlil qildi. Biroq, ushbu hodisani to'liq tushunishga hali erishilmagan. Akupunktura yordamida, aniqrog'i, akupressura yordamida 5 yoshgacha bo'lgan bolalarni davolash mumkin. Ushbu usulda biologik faol nuqtalar ignalar bilan emas, balki shifokor barmoqlarining nuqta ta'siri bilan rag'batlantiriladi. Akupressura kattalar orasida ham ommalashmoqda.

Akupunktura to'liq xavfsiz davolanish emas, ammo sog'liqqa zarar yetkazadigan holatlar kamdan-kam uchraydi. Asoratlar igna singanida yoki igna to'qimaga kiritilganda egilganda, yuqtirilganda, aseptika va antiseptika talablariga rioya qilinmasa, qon tomir zararlanganda paydo bo'lishi mumkin

-Hushdan ketish,

-Bosh aylanishi,

-Ko'p terlash,

-Qusish va

-Qon bosimining pasayishi sodir bo'ladi.



10- rasm. Bosh og`rigida akupunktura

Davolash emas, balki akupunktura seansi yo'naltirilgan kasallikning kuchayishi ham mumkin. Bunda ignalarga qo'pol ravishda ishlov berish, BANni noto'g'ri tanlash va boshqa texnikani buzish sabab bo'lishi mumkin. Ignalilar quloqdagi nuqtalarga kiritilganda, kerakli in'eksiya chuqurligi kuzatilmasa, yallig'lanishi mumkin.

Akupunktura seanslari paytida bemorlar ba'zida ozgina elektr toki urishini sezadilar. Bunday holda, elektr toki ishlatilmaydi (garchi, asosan, akupunktura kabi usul ishlatilishi mumkin). Ushbu hissiyot igna asabga kirganda paydo bo'ladi. Xitoylik shifokorlar davolash samaradorligi yuqori deb hisoblashadi, ammo ko'plab bemorlar buni psixologik jihatdan qabul qilishmaydi (10-rasm).

Hozirgi vaqtda Xitoy, Koreya va Yaponiyada akupunktura turli xil patologik holatlarda, jumladan sedativ ta'siri surunkali kasalliklarni davolashda va jarrohlik, masalan, suyak sinishi holatlarida teri osti to'qimasida to'plangan suvni chiqarib olishda foydalaniladi.

Kasallikka tashxis qo'yish, etiologiyasi, patogenezini va davolash usullarini o'rganishda zamonaviy tibbiyot o'ziga xos toifalarni (morfologik, fiziologik, biokimyoviy va boshqalarni) qo'llashni afzal ko'radi. Shu munosabat bilan G'arbiy Yevropa olimlarining akupunktura mexanizmi bo'yicha olib brogan tadqiqotlarining aksariyati akupunkturaning inson organizmiga ta'sirining ayrim

jihatlarni o'rganishga qaratilgan. Shu sababli, akupunktura ta'sir mexanizmi nazariyalarining juda ko'pligi bejiz emas.

To'qimalar terapiyasi nazariyasi (TTN). Ta'sirning asosiy omillari - bu in'eksiya joyida to'qimalarning shikastlanishi paytida hosil bo'lgan gormonlar va oqsillarni parchalanish mahsulotlaridir.

Kapillyar qon oqimini normallashtirish nazariyasi (KQONN). Unga muvofiq, akupunktura ta'siri ostida kapillyar qon oqimi normallashadi, so'ngra u yoki bu organ patologiyasini ikkilamchi yo'q qilindi.

Gistamin nazariyasi (GN). Akupunktura paytida, undan hosil bo'lgan gistidin va gistaminning tarkibi kasal organning ta'sirlangan to'qimalarida orqa miya va vegetativ asab tizimining simpatik qismi tomonidan tegishli segmentlari orqali refleksli ravishda normallashadi; natijada kapillyarlarda qon oqimi va metabolizm normallashtirishiga ta'sir ko'rsatiladi.

Elektr nazariyalari (EN). a) akupunktura paytida paydo bo'ladigan bioelektr oqimlar rezonans hodisasi bilan bog'liq holda terapevtik ta'sirga ega, ya'ni, paydo bo'layotgan bio oqimlarning tebranishlarining to'lqin uzunligi va chastotasi kasal organ to'qimalarining o'xshash ko'rsatkichlariga to'g'ri kelganda; b) igna akupunktura nuqtasiga (AN) kiritilganda mahalliy elektr zaryadining o'zgarishi butun organizmning elektr zaryadiga ta'sir qiladi. Igna zarbasi joyida paydo bo'ladigan va kanal bo'ylab tarqaladigan potentsial, ta'sirning asosiy nuqtasi va kanal bo'ylab joylashgan nuqталarga qo'shimcha stimuly bo'lib xizmat qiladi.

Termoelektrik tushuncha. Romodanov A.L., Bogdanov G.B., Lyashchenko D.S. (1977, 1979, 1984), akupunktura ignasi ta'sirining termoelektrik asosiy mexanizmiga e'tibor qaratib, kiritilgan igna bir xil termal proba ekanligini va shu bilan butun tanadagi termal gomeostazga ta'sir qilishi mumkinligi ta'kidlan. Igna elektrolitlar muhitiga singdirilganligi sababli, har xil harorat gradeyentidan kelib chiqqan holda, uning ustida asab tizimiga ta'sir etishi uchun yetarli darajada elektr potentsiali paydo bo'ladi. Shunday qilib Romodanov A.P. hammualliflar bilan haroratning ikki fazali o'zgarishi va shunga mos ravishda akupunktura ignalarini kiritishda "ta'sir nuqtalari" ning funksional holatini qayd etishadi:

-birinchi bosqich - hayajon, qon oqimining oshishi tufayli haroratning mahalliy ko'tarilishi bilan birga;

-ikkinchi bosqich - tormozlash, haroratning mahalliy pasayishi bilan birga. Oltin ignalarining kumush ignalari bilan taqqoslaganda pastroq issiqlik o'tkazuvchanligi, mualliflarning fikriga ko'ra, stimulyatsiya usuli bilan ularning ogohlantiruvchi xususiyatlarini oshiradi; kumush ignalarning yuqori issiqlik o'tkazuvchanligi, ularni kiritish usuli bilan inhibitiv ta'sirga erishishga yordam beradi.

Nazorat savollari

Xitoyliklarning e'tiqodlarga ko'ra, In:

Yurak, buyraklar, jigar

Yurak, uretralar

Jigar, ichak, siydik pufagi

Ureterlar

Noto'g'ri javoblar mavjud

Akupunktura bilan og'riqni kamaytirishga nima sabab bo'ladi?

Endorfin

Glikozidlar

Saponinlar

Fitontsidlar

Antibiotiklar

Akupunktura nima ?

Inson tanasiga ingichka ignalarni kiritish

Barmoq uchi bosimi

Zuluk terapiyasi

Shuvoqli sigarani davolash

Tosh bilan ishlov berish

Shifokorlardan qaysi biri "Inson tanasidagi akupunktura nuqtalari" rasmi kitobini tuzgan?

Vang Veyyi

Ibn Sino

Aristotel

Tsay Lun

San-Sau Miao

Akupunktura birinchi marta qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?

Xitoy

Yaponiya

Mo'g'uliston

Rossiya

Frantsiya

2.3. Fitoterapiya umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o'рни



11-rasm. Shifobaxsh o`simliklar

Fitoterapiya - shifobaxsh o‘simliklar bilan davolash usuli (grekcha «fiton-o‘simliklarni davolash maqsadida ishlatish, «terapiya») - davolash so‘zlaridan olingan.

Insoniyat o‘simliklar olami bilan uzviy bog‘langan. O‘simliklar olami insonni yedirib ichiradi, kiyintiradi, havoni poklab beradi, go‘zal manzaralar yaratadi. O‘simliklarning serxosiyat tomonlarini sanab intihosiga yetish qiyin. O‘simliklarning eng ajoyib xossalarndan biri - shifobaxshligidir. Insoniyat qadim qadim zamonlardan buyon o‘simliklarning shifobaxsh xususiyatlaridan bahramand bo‘lib kelgan. Ibtidoiy jamoa davrlarida odamlar o‘z dardlariga davo izlab, avvalo o‘simliklar olamiga hamda hayvonot mahsulotlariga intilar edilar. Dastlab inson uchun o‘simlik mevalari, ildiz, ildiz mevalari, shuningdek hayvon mahsulotlari oziq-ovqat vazifasini o‘tagan. Ilgari o‘simliklarning shifobaxshligi tasodifan topilgan bo‘lsa, keyinchalik ular hayotiy sinov va kuzatishlardan o‘tgach, xalq tabobatida qo‘llanila boshlagan (11-rasm).

Eramizdan II asr oldin «Tananing hamma bo‘limlariga ta’sir etuvchi moddalarni tayyorlash» degan asar yozilgan, unda qadimgi Ebers papyrusida o‘sha davr o‘simliklarining shifobaxshligi to‘g‘risida ma’lumot berilgan. Qadimgi Misrda har xil o‘simliklardan tayyorlangan xushbo‘y moylar, balzamlar, aloy, bargizubning shifobaxsh ta’siri ma’lum bo‘lgan. Xitoyda jenshen hamda bug‘u shoxidan olinadigan pantlarga katta ahamiyat berilgan. Qadimgi budda tibbiyotining ajoyib rivoyatlarida shunday deyilgan: «Darmon izlagan tabib nigohi bilan olamga nazar solinsa, doridarmonlar olamida hayot kechirayotganimizni bilish mumkin». Olamda dori sifatida ishlatib bo‘lmaydigan bironta moddaning o‘zi yo‘q desa bo‘ladi. Mashhur yunon tabibi Suqrot (eramizdan oldingi 460-377 yillar) o‘zining «Qorpus Xippokratikum» asarida tib ilmiga, jumladan doridarmonlarga oid ko‘p ma’lumotlar keltirgan, uning asarlarida dorivor o‘simliklarning 236 tasi tasvirlanib, ularning xususiyatlari bayon etilgan.

Rimning eng mashhur tabibi va tabiiy fanlar bilimdoni Galen (Jolinus hakim, eramizning 130-200 yillarida yashagan) ajoyib falsafiy iborani aytgan: «O‘simlik va hayvonot olamidan olingan har bir moddaning foydali tarafi bor - uni

ishlatish lozim hamda zararli tarafi bor - uni olib tashlash lozim». Galen o'z davrida o'simliklar to'g'risida 2 ta kitob yozgan, bu kitob lotin, arab, fors va qadim Ovrupo tillariga tarjima qilingan.

Qadimgi Hind tabibi Sushruta (IVasr) o'zining olamshumul «Ayurveda» asarida 700 dan ortiq shifobaxsh o'simliklarni keltirgan, ularning ko'pchiligi hozirgi kunda ham Hind tibbiyotida qo'llanib kelinmoqda. O'z davrining mashhur tabiblari Abu Ali ibn Sino, Abu Bakr Muhammad ibn Zakariya ar Roziy, Arabmuhammad o'g'li Abdulg'ozixon, Ismoilal-Jurjoniy va boshqalar bemorlarni davolashda dorivor o'simliklardan keng ko'lamda foydalanganlar. Abu Ali ibn Sino 900 xil shifobaxsh o'simliklardan dorilar tayyorlab tabobatda qo'llagan.

Abu Rayhon Beruniyning «Saydana» nomli qomusiy kitobida o'sha davrda (XI asr) qo'llaniladigan hamma shifobaxsh o'simliklar fani - farmakognoziya tabobat ilmini egallashda eng birinchi bosqich hisoblangan.

Keyingi yillarda Markaziy Osiyodagi o'simliklarni o'rganishga olimlardan S. Y. Yunusov, S. S. Sahobiddinov, H. X. Xolmatov, I. E. Akopov, I. Ibragimov, T. A. Abdurahmonov, YU. M. Mamadov va boshqalar dorilarni amaliyotga tatbiq qilishishiga katta hissa qo'shdilar.

Shifobaxsh o'simliklarni tayyorlash, quritish va saqlash. Shifobaxsh o'simliklar o'z tarkibida inson organizmiga kiritilganda fiziologik ta'sir ko'rsatadigan biologik faol (hayotiy zarur) moddalar saqlaydi. Bu biofaol moddalar o'simliklarning turli a'zolarida turli miqdorda to'planadi. Shuning uchun fitopreparatlar tayyorlashda o'simlikning biofaol ko'p to'plangan qismi yig'iladi. O'simlikning bu a'zolarini dorivor mahsulot xom ashyosi deyiladi. O'simlikning bu qismlari yilning ma'lum bir oylarida (fasllarida) yig'iladi va zudlik bilan soyada quritiladi, chunki o'simlik tarkibidagi biofaol moddalar namlik va issiqda qizib, turli fermentativ o'zgarishlar natijasida tezda buziladi va shifobaxshlik xususiyatlarini yo'qotadi.

Dorivor xomashyo o'simliklarning barglari, gullari, yer ustki qismi (ko'kati), kurtagi, po'stlogi, meva, urug'lari va ildizlaridan iborat.

Òsimliklarning guli, bargi, yer ustki qismi va kurtaklari soyada, shamol yurib turadigan ochiq joylarda quritiladi; mevasi, urug‘i, po‘stlog‘i, ildizpoyasi va ildizi, tunganagi, piyozi ochiq joyda, oftobda quritiladi.

Uy sharoitida dori tayyorlash usullari. Òsimlik xom ashyosidan uy sharoitida ko‘proq damlama va qaynatmalar tayyorlanadi. Bular Davlat Farmakopeyasida keltirilgan maxsus ko‘rsatmalar asosida tayyorlanadi (DF XI, 1987):

Odatda o‘simliklarning bargi, yer ustki qismi, guli barglaridan va ba‘zi meva hamda urug‘laridan qaynatma 1:10 nisbatda, ya‘ni 10 qism maydalangan xom ashyo 100 qism suv bilan damlanadi; ildizidan, meva va urug‘laridan, po‘stlog‘idan qaynatma ham yuqoridagi nisbatlarda sovuq va issiq usullarda tayyorlanadi.

Sovuq usulda tayyorlanganda maydalangan xomashyo emallangan yoki farfor, shishadan yasalgan idishlarda sovuq suv quyish yo‘li bilan 6-8 soat davomida saqlangach dokadan o‘tkaziladi.

Issiq usulda esa xom ashyo qaynagan suvda 15-20 daqiqa davomida saqlangach dokadan o‘tkaziladi.

Damlamalar zaharsizo‘simliklardan 1:10 yoki 1:20 nisbatda, kuchli ta’sir qiluvchi o‘simliklardan esa 1:40 nisbatda tayyorlanadi.



12-rasm. Damlamalar ko`rinishi

Damlamalar tayyorlash uchun xom ashyo 1-2 soatga sovuq suvga qo'yib qo'yilgach 20-30 daqiqa davomida past olovda qaynatiladi, vaqti-vaqti bilan aralashtirilib turiladi.

Damlamalar ko'proq 1:10 nisbatda, zaharli o'simliklardan 1:400 yoki 1:500 nisbatda tayyorlanadi.

Damlamalar va qaynatmalar tez buzilganligi sababli iloji bo'lsa, 3 kunga yetadigan miqdorda tayyorlanadi.

Damlama va qaynatmalar o'simliklar yig'malari (choylar)dan tayyorlanadi, ba'zan ularga mineral moddalar ham qo'shish mumkin (12-rasm).

Davolash vannalari uchun 30-50 g xom ashyoni 1-2 litr suvda tayyorlanib, dokadan o'tkazilgach 37-38°C vannaga qo'shib, 10-15 daqiqa davomida yopiladi, davolash kursi 5 dan 10 tagacha.

Bolalar uchun oq qayin, xvoy, qoraqiz (ittikanak), eman po'stlog'idan tayyorlangan davolovchi vannalar ishlatiladi.



13 -rasm. Tindirmalar ko`rinishi

Tindirmalar o'simliklardan 1:5, kuchli ta'sir qiluvchi o'simliklardan esa 1:10 nisbatda 70% etil spirtida qorong'i joyda saqlash yo'l ibilan tayyorlanadi.

Keyingi paytlarda o‘simliklar sharbatidan keng foydalanilmoqda, chunki sharbatlarda ta’sir qiluvchi modda kompleks ko‘rinishida bo‘ladi va mineral tuzlar, mikroelementlar bo‘ladi, shuning uchun sharbatlar ta’siri kimyo yo‘li bilan olingan dorilarga nisbatan faol hisoblanadi. Sharbatlar bolalarga 1 choy qoshiq dan 2 osh qoshiqqacha miqdorda beriladi. Sharbatlar aralashmasi ham keng qo‘llaniladi.

Bolalar amaliyotida dorivor o‘simlik malhamlar ko‘rinishida ham ishlatilishi mumkin (13-rasm).

Malham tayyorlash uchun maydalangan o‘simlik xomashyosi 1:4 lanolin, vazelin yoki cho‘chqaning ichki yog‘i, eritilgan mol yog‘ida tayyorlanadi.

Bolalar kasalliklari (pediatriya)da fitopreparatlarni ishlatishning asosiy qoidalari

1. Shifobaxsh o‘simliklarni bolalarga o‘simlikning shifobaxshligini hisobga olib individual tavsiya etiladi.
2. Shifobaxsh o‘simliklarni tavsiya etishda asosiy kasallikdan tashqari, yo‘ldosh kasallikni ham hisobga olish kerak.
3. Davolashni bitta yoki 2-3 ta o‘simlikdan tashkil topgan choylardan boshlab, keyinroq esa (ayniqsa surunkali kasalliklarda) yanada murakkabroq choylar tavsiya etish mumkin.
4. Choyni yig‘ishda o‘simliklarning terapevtik ta’siriga asoslaniladi. Murakkab klinik holatlarda bitta o‘simlik emas, balki ularning o‘zaro ta’siri ta’minlanadi, chunki bir o‘simlik ta’sir qiluvchi moddasi boshqa o‘simlik ta’sir qiluvchi moddasining ajralib chiqishini kuchaytirishi mumkin.
5. O‘simliklar bilan davolash davomiylikni talab qiladi, ya’ni uzoq vaqt kerak bo‘ladi.
6. Surunkali kasalliklarni davolashda kasallik avj olishining oldini olish maqsadida xam berib turish kerak (ayniqsa o‘gkir respirator va yuqumli kasalliklarda).
7. Fitoterapiya o‘tkazishda (allergik kasalliklar) allergologik anamnezga e’tibor berish lozim. Fitoterapiya samaradorligini va xavfsizligini nazorat qilish kerak.
8. Dorini ko‘tara olmaslik belgilari (ko‘ngil aynishi, qayt qilish, teri qichishi beltillari, ich ketish) paydo bo‘lganda o‘simliklar berishni to‘xtatish kerak.

9. Kuchli ta'sir qiluvchi va zaharli o'simliklar tavsiya qilinmaydi.

Fitopreparatlarni (pediatriyada) miqdorlash - bolalarga 1%, 3%, 5% li damlama va qaynatmalar ishlatiladi. Fitopreparatlarni miqdorlash bola yoshiga, o'simliklarning farmakologik faolligiga, kasallikning rivojlanish davriga va tabiatiga bog'liq. Ko'proq 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga 1-3% li, katta yoshdagi ibolalarga 3-5% li damlama va qaynatmala tavsiya etiladi. Kasallikning o'tkir davrida ko'proq miqdorda, kasallikning oldini olish maqsadida esa kamroq miqdorlarda tavsiya qilinadi. Dorining sutkalik miqdori 3-4 marta qabulga bo'lib beriladi. Damlama va qaynatma ko'rinishida ko'proq suyuqlik kiritish bolalar o'tkir respirator, yoki siydik va oshqozon ichak tizilmasi yuqumli kasalliklarida tavsiya qilinadi. Yurak qon tomirlari kasalliklarida va glomerulonefritda suyuqlik miqdori chegaralanadi.

Dorilarni bolalarga miqdorlashda quyidagi sxemadan foydalanish mumkin.

Kattalarga to'liq miqdor,

7-14 yoshdagi bolalarga kattalar miqdorining 1/2 qismi,

4-7 yoshli bolalarga-1/3 qism,

3-4 yoshli bolalarga - 1/6-1/4 qism,

2 yoshli bolalarga - 1/4-1/10 qism,

1 yoshli bolalarga esa kattalar miqdorining 1/18 qismi tavsiya qilinadi.



14-rasm. Qaynatmalar ko`rinishi

Qaynatmalar uchun xom ashyoning sutkalik miqdor ko'proq 6-10 gni tashkil qiladi.

Magistral yo'l bilan tayyorlangan damlama va qaynatmalarning xom ashyo sutkalik miqdori bolalar uchun quyidagilarni tashkil qiladi:

1 yoshgacha - 1/2-1 choy qoshiq;

1-3 yoshli bolalarga- 1 choy qoshiqdan,

3-6 yoshli bolalarga 1 desert qoshiqdan,

6-10 yoshli bolalarga 1 osh qoshiqdan,

10 yoshdan oshgan bolalarga va kattalarga 1-2 osh qoshiqdan xom ashyo olinadi.

Qurigan xom ashyoni gullar, barglar, ko'katlar uchun 1 osh qoshiq og'irligi 4-5 g ga, ildiz, po'stloq, mevalarniki esa 6-8 g ga to'g'ri keladi. O'simlik tindirmalari bolalarning yoshi qancha bo'lsa, o'shancha tomchidan, 10 yoshdan katta bo'lgan bolalarga 10-20 tomchi tavsiya etiladi (14-rasm).

Fitoterapiyaning afzalliklari

Keyingi yillarda kimyo fanining rivojlanishi, sintez yo'li bilan yangi kimyoviy birikmalar hamda o'ta kuchli kimyoterapevtik moddalar olinishi tufayli o'simliklarni qo'llash ikkinchi darajali bo'lib qoldi. Tabobatda o'ta faol kimyoviy moddalar ko'plab qo'llanishi oqibatida «dori kasalligi» paydo bo'ldi, bunday bemorlar soni kundan kunga ortib bormoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti keltirgan raqamlarga ko'ra, kasalxonadagi bemorlarning 2,5-5% ini dori moddalarning nojo'ya ta'siridan azob chekkanlar tashkil etadi. Shuning uchun hozirgi kunda shifobaxsh o'simliklar bilan davolashga katta ehtiyoj tug'ilgan, bu borada izlanishlar olib borish shu kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qoldi. Dorivor o'simliklar bilan davolash - fitoterapiyaning afzalligi quyidagilardan iborat.

1. Shifobaxsh o'simliklar ko'p asrlar mobaynida sinovlardan o'tib kelayotgan omil hisoblanadi, organizmga fiziologik ta'sir ko'rsatadi, chunki tabiatdagi uzluksiz shakllanish tufayli o'simliklar va odam organizmi hujayralarining tuzilishi birbiriga juda yaqin. Sintez yo'li bilan olingan kimyoviy moddalar esa odam organizmi uchun yot hisoblanadi, ular o'ta faol bo'lib, organizmning murakkab

molekulalari tuzilishini buzishi, ba'zan yanada faolroq, hujayralar uchun zaharli yangi birikmalar hosil qilishi mumkin.

2. Shifobaxsh o'simliklarning davolash doirasi keng, chunki ular kimyoviy jihatdan juda boy, ularning tarkibida glikozidlar, alkaloidlar, fermentlar, vitaminlar, biozlementlar va boshqa moddalar mavjud. O'simliklar ta'siri sekin boshlanadi, ular keskin biokimyoviy o'zgarishlarga olib kelmaydi, shu jihatdan ayniqsa surunkali kasalliklarni davolashda katta ahamiyat kasb etadi.

3. Ko'pchilik bemorlar, ayniqsa qariyalar bir necha kasallik bilan og'rishlari mumkin, o'simliklar esa ko'p tomonlama ta'sir xususiyatlariga ega bo'ladi. Shuning uchun o'simliklar ana shunday bemorlarni davolashda juda qo'l keladi.

4. Fitoterapiyaning afzalligi - kasalliklarning oldini olish uchun qo'llanishidir. Masalan, bolalarga vitaminli choylar, kattalarda eleuterokokk, jenshen kabi adaptogenlar qo'llanilganda respirator kasalliklar 2-3 barobar kamaygani qayd qilingan.

Shifobaxsh o'simliklar kam zaharli, shu tufayli ularni asosiy dori moddalar sifatida kasallikning boshlang'ich davrida ham qo'llash mumkin. Kasallik avjiga chiqqanda shifobaxsh o'simliklar organizmning himoya kuchlarini oshirish, qo'llanayotgan kimyoviy moddalarning nojo'ya ta'sirlarini kamaytirish uchun ishlatiladi. Sog'ayish davrida shifobaxsh o'simliklar bilan olingan davoni qo'llab-quvvatlash uchun qo'llaniladi.

Hozirgi kunda shifobaxsh o'simliklar ta'siri aniq bo'lsada, ta'sir mexanizmi, ayniqsa uning molekular bosqichdagi ta'siri oxirigachao'rganilmagan. Shuning uchun ular ta'sir mexanizmi bo'yicha emas, asosan davolash ta'siri bo'yicha tasniflanadi. Dorivor o'simliklarni davolash ta'siri bo'yicha ham tasniflash qiyin, chunki bitta o'simlik kamida 3-4 xil ta'sirga ega, shuning uchun ular asosiy ta'siri bo'yicha 7 guruhga bo'linadi:

1. Markaziy asab tizilmasiga ta'sir etuvchi o'simliklar.
2. Yurak va qon tomir tizilmasiga ta'sir etuvchi o'simliklar.
3. Siydik haydovchi va shishlarga qarshi ta'sir etadigan o'simliklar.
4. Yallig'lanishga, yaralarga qarshi ta'sir etadigan o'simliklar.

5. Me'daichak faoliyatiga ta'sir etadigan o'simliklar.
6. Balg'am ko'chirish, qayt qildirish xususiyati bor o'simliklar.
7. Qon ketishini to'xtatuvchi, bachadon mushaklari tonusini oshiruvchi o'simliklar.

Fitopreparatlarning klinik amaliyotda ishlatilishi.

Markaziy asab tizilmasiga ta'sir etuvchi o'simliklar o'z navbatida asab tizilmasini rag'batlantiruvchi va tinchlantiruvchi turlarga bo'linadi.

1. Markaziy asab (MA) tizilmasini rag'batlantiruvchi o'simliklar: manchjuriya araliyasi, jenshen, exinopanaks, moxlarsimon levzey, xitoy shizandrasi, eleuterokokk, qizilcha o'simligi (efedra).

Keltirilgan o'simliklarning hammasi markaziy asab tizilmasiga qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi. Bular uxlatuvchi moddalar (asosan barbituratlar) ta'sirini kamaytiradi, asabni rag'batlantiruvchi moddalar (kofein, kamfora, fenamin) ta'sirini kuchaytiradi. Insonning aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatini oshiradi, charchoqni yozadi, stresslarga qarshi ta'sir ko'rsatadi, tana chidamliligini, noqulay sharoitlarga moslanishini (jenshen, eleuterokokk) yaxshilaydi. Ba'zi o'simliklar (kuchala, qizilcha) qon bosimini ko'taradi. Boshqa o'simliklar (eleuterokokk, jenshen) esa miyada qon aylanishini, jinsiy qobiliyatni yaxshilaydi. Bu o'simliklar asab tizilmasi tonusini oshirish uchun astyonik, aqliy va jismoniy toliqishni, arterial gipotoniyalarni davolashda, nafas markazini rag'batlantirishda ishlatiladi.

Markaziy asab tizilmasini tinchlantiruvchi, ogriq qoldiruvchi o'simliklar: dorivor valeriana, arslonquyruq. Dorivor valeriana o'simligi bosh miya po'stlog'ida tormozlanish jarayonlarini oshiradi, shartli reflekslarni kamaytiradi. Valeriana damlama, nastoyka, ekstrakt sifatida nevrozda qo'llaniladi. Valeriana valokordin, validol, korvalol dorilari tarkibiga kiradi. Efferent innervatsiyaga ta'sir etuvchi dorivor o'simliklarga: bangidevona, mingdevona, belladonna, yalpiz, galantus, zaxarli fizostigma va boshqalar kiradi. Bangidevona, mingdevona o'simliklarining M xolinolitik ta'siri bor. Bu o'simliklardan olingan atropin, skopolamin, platifillinga o'xshash dorilar parasimpatik asab oxirida joylashgan M xolinergik qurilmalarni falajlaydi, atropinga o'xshash ta'sir ko'rsatadi.

O'simliklardan belladonna ning suyuq va quruq ekstrakti spazmolitik sifatida me'da-ichak sanchig'ida qo'llaniladi.

Yalpiz barglari tinchlantiruvchi, spazmolitik, safro haydovchi, antiseptik, og'riq qoldiruvchi xususiyatlarga ega. Reflektor yo'l bilan yurak toj tomirlarini kengaytiradi. Mahalliy ta'siri tufayli yalpiz barglari me'daichak bezlarini, o't (safro) ajralishini kuchaytiradi. Ichakdagi hamma patogen mikroorganizmlarga ta'sir etadi. Yalpiz tarkibidagi mentol asosiy ta'sir etuvchi modda hisoblanadi.

Yalpiz barglari me'daichak sanchig'ida, qabziyatda, ko'ngil ayniganda, qusishni qoldirish uchun qo'llaniladi. Mengol stenokardiya kasalligining yengil xurujlarida, miya tomirlari qisqarganda qo'llaniladi. Kichik yoshli bolalarda shilliq pardalarni mentol bilan artish man qilishadi, chunki u reflektor yo'l bilan nafas olishni susaytirishi, hatto to'xtatib qo'yishi ham mumkin. Yalpiz barglari damlama, tindirma, yalpiz moyi sifatida, mentol, pektussin tabletkalari (yuqori nafas yo'llari shamollaganda qo'llanadi), menovazin suyuqligi (nevrologiya, mialgiya, artralgiyada qo'llanadi), validol (stenokardiya, nevrozlarda qo'llanadi), evkamon malhami tarkibida (artrit, miozit, nevrologiyalarda) qo'llanadi.

Pilokarpus o'simlig'idan pilokarpiya alkaloidi, galantusdan galantamin alkaloidi olingan. Pilokarpin glaukoma, galantamin xolinesterazaga qarshi modda sifatida, Bolalar falaji, poliomiELITASORATLARINI davolashda qo'llanadi.

2. Yurak qon tomirlar (YQT) - tizilmasiga ta'sir etuvchi dorivor o'simliklar. Bularga o'z tarkibida yurak glikozidlari saqlaydigan o'simliklar - bahorgi adonis, suvuro't (tilla rangli adonis), marvaridgul, kendr, angishvonagul (digitalis), strofantcha boshqa o'simliklar kiradi. Bu o'simliklarning damlama va tindirmalari, adonizid va yurak glikozidlari - eramizin, digitoksin, digoksin, strofantin, konvallyatoksin yurak qontomir yetishmovchiligida qo'llanadi.

Gipertoniya kasalligida (GK)- qon bosimini tushirish uchun do'lananing har xil turlari, rauvolfiya o'simligi qo'llanadi. Do'lana ekstrakti va spirtli tindirmasi yurak tonusini oshiradi, anniksa yurak toliqqanda yaxshi yordam beradi. Tarkibida flavonoidlar bo'lgani tufayli gipotenziv ta'sir ko'rsatadi, aritmiyaga qarshi ham ta'sir etadi. Bu moddalarning aterosklerozga qarshi, sedativ ta'siri ham aniqlangan.

Do'lana ekstrakti, tindirmasi xafaqon kasalligida, angionevroz, ateroskleroz, aritmiya, klimakterik nevrozlarda qo'llanadi. Ular kam zaharli moddalardir.

Rauvolfiya o'simligi qon bosimini pasaytiruvchi, markaziy nerv sistemasini tinchlantiruvchi (neyroleptik, simpatolitik) ta'sirga ega. Undan olingan alkaloid rezepin, raunatin xafaqon kasalligini davolashda, aymalin alkaloida aritmiyaga qarshi dori sifatida keng qo'llanadi.

3. Siydik haydovchi va shishlarga qarshi ta'sir etadigan o'simliklar: oq qayin bargi, kurtagi, oddiy brusnika bargi, dorivor qashqarbeda, oddiy archa, oddiy toloknyanka, ittikanak, qirqbo'g'im.

Bu o'simliklar orasida dorivor toloknyanka ko'proq ishlatiladi. Bu o'simlik siydik haydovchi, chunki uning tarkibida glikozid-gidroxinon bo'ladi. Hidroxinon buyrak to'qimalari yo'llarini ta'sirlab, siydik ajralishini ko'paytiradi, yallig'lanishga qarshi ta'sir etadi. Tarkibida arbutin glikozidi bo'lganidan mikroorganizmlarga ham qarshi ta'sir ko'rsatadi.

Oddiy toloknyanka bargidan damlama va qaynatmalar tayyorlanadi. Qovuq, siydik yo'llari kasalliklarida, bu kasalliklar oqibatida yuzaga kelgan shishlarni davolashda qo'llanadi. Qirqbo'g'im o'ti siydik haydovchi, yallig'lanishga qarshi, qon ketishini to'xtatish xususiyatiga ega. Bu o'simlikning zaharsizlantirish, tanadan qo'rg'oshin tuzlarini olib chiqib ketish xususiyati ham bor. Qirqbo'g'im yurakqon tomirlar yetishmovchiligida hosil bo'lgan shishlarni davolash uchun qo'llanadi; qon to'xtatish xususiyati esa bachadon, to'g'ri ichak (gemoroidal) qon ketishlarda qo'llanadi. Qo'pchilik siydik haydovchi o'simliklar takror qo'llanish natijasida ta'siri kamaymasdan, saqlanib qolsada, ular buyrak to'qimalarini ta'sirlaydi, shu tufayli ularni buyrak kasalliklarida - o'tkir nefrit va nefrozlarda qo'llash tavsiya etilmaydi.

Ittikanakning siydik haydovchi, terlatuvchi, me'daichak faoliyatini va moddalar almashinuvini normallashtirish xususiyatlari ham bor. Ittikanak tarkibida askorbinat kislota va marganes ionlari borligi tufayli shifobaxsh ta'sir etadi. Ma'lumki, marganes ionlari qon tanachalari hosil bo'lishiga, qon quyilishiga, ichki sekretiya bezlari faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Ittikanak bolalar amaliyotida keng

qo‘llanadigan o‘simlik. Chaqaloqlarga ittikanak damlamasidan vanna qilinadi. Moddalar almashinuviga ta‘siri bo‘lgani uchun bolalar diatezida, neyrodermitlarda, psoriazni davolashda qo‘llanadi. Ittikanak o‘ti zaharli modda hisoblanadi.

4. Yallig‘lanishga, yaralarga qarshi ta‘sir etadigan o‘simliklar: aloe, andiz, tog‘rayhon, dalachoy, kolonxoe, tirnoqgul, chakanda, zubturum, moychechak, mavrak, nama‘tak va boshqalar. Tirnoqgulning yallig‘lanishga qarshi xususiyati bor, shu bilan yaralarni bitiruvchi, spazmolitik, o‘t (safro) haydovchi va mikroblarga qarshi ta‘sir qiladi. Tirnoqgul o‘simligini ichga va sirtga qo‘llash mumkin. Bolalarni gingivit, parodontoz kasalliklarida og‘izni chayish uchun, tonzillit, anginalarda, eroziyalarda, trixomonadali kolpirlarda, proktit; paraproktitlarni davolashda qo‘llanadi.

Tirnoqgul yengil sedativ ta‘sir etadi, ayrim yurak kasalliklarida, qon bosimi oshganda, me‘daichak kasalliklarida ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. O‘simlik gullarida karotinoid, flavonoidlar, askorbin kislota va boshqa organik kislotalar bo‘lgani uchun jigarning metabolitik faoliyatiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Safroning tarkibi yaxshilanadi, bilirubin, xolesterin miqdori kamayadi. Tirnoqgulni moychechak o‘simligi bilan birga qo‘llaganda uning ta‘siri yanada samarali bo‘ladi. Tirnoqgulning damlama va tindirmasi qo‘llanadi. Chakanda o‘simligi mevalari vitiminlarga, mikroelementlarga, kumarin, flavonoidlarga juda boy. Chakanda moyi ham qo‘llanadi, bu moddaning yaralar, ayniqsa lipidlar almashinuviga, jigar, ichak faoliyatiga ijobiy ta‘siri aniqlangan. Chakanda moyi kuyganda, trofik yaralarda, bachadon eroziyalarida, ko‘z kuyganda, shox parda yarasida, oshqozon yarasini davolashda keng qo‘llanadi.

Moychechak gullari juda ko‘p fiziologik faol moddalarga boy (efir moylari, flavonoidlar, polisaxarydlar, vitaminlar, kumarin va boshkalar). Moychechak gullarining spazmolitik, antiseptik, yallig‘lanishga qarshi, sedativ, o‘t (safro) haydash, regeneratsiyani oshirish xususiyatlari bor. M- xolinolitik xususiyati ham bor, shuning uchun spazmolitik ta‘sir etadi. Moychechak gullari damlamasi juda ko‘p kasalliklarda - stomatit, gingivitlarda, tonzillit, angina, o‘tkir va surunkali gastrit, oshqozon va o‘n ikki barmoq ichak yarasida, kolit, enterokolitlarda, safro

yo'llari spazmida qo'llanadi. Moychechak gullari, qaynatmasi, moychechakdan tayyorlangan rumazon nomli dorilar qo'llanadi.

Yuqorida keltirilgan boshqa o'simliklar ham yallig'lanishlarda, yaralarni davolashda va boshqalarda qo'llanadi.

5. Me'da ichak(MI) faoliyatiga ta'sir etuvchi o'simliklar: bo'znoch, eman po'stlog'i, tog'jumrut, makkajo'xori soqoli, momaqaymoq, achchiq ermon, ravoch, zira, otquloq va boshqalar.

Bu o'simliklarning ba'zilar asosan ishtaxani ochadi (ermon), boshqa xillari ichak harakatini oshiradi, ba'zi birlari esa asosan o't (safro) haydaydi.

Bo'znoch gullari o't (safro) haydaydi, o't kislotalarini, bilirubin miqdorini, xolat, xolesterin koeffitsiyentini kamaytiradi, o't pufagi qisqarishini oshiradi. Ichakka, o't pufagiga, qon tomirlarning silliq mushaklariga spazmolitik ta'sir ko'rsatadi. Oshqozon va oshqozon osti bezi shira ishlashini oshiradi. Bo'znoch kam zaharli, uzoq muddat mobaynida qo'llaganda jigar faoliyatining o'zgarishi mumkin. Bo'znoch qaynatmalari, ekstrakti, undan olingan moddalar jigar va o't (safro) yo'llari kasalliklarida - xoletsistit, gepatitlarda qo'llanadi. Bo'znoch o'simligidan flamin preparati olingan, flamin flavonoidlar yig'indisidan iborat. Surunkali xoletsistit, gepatitlarni davolash uchun qo'llanadi. Ravoch tarkibida antraglikozid, tanoglikozid, xrizofok kislota, emodin, pigmentlar bo'ladi. Bu o'simlik antraglikozidlar tufayli ichak harakatini oshiradi, shu sababli ular surgi modda sifatida qo'llanadi, ta'siri 8-10 soatlardan keyin boshlanadi. Tanoglikozidlar esa burushtiruvchi, ich ketishga qarshi, antiseptik ta'sir qiladi. Ravoch o'simligi surunkali qabziyatda, ichak atoniyasida, asosan qariyalar va bolalarni davolashda qo'llanadi. Tabletkalar ko'rinishida ishlab chiqariladi, bolalar amaliyotida ravoch sharbati qo'llanadi. Ravoch yengil ich ketishda ham qo'llanishi mumkin. Utkir appenditsit, xoletsistit, homiladorlikda qo'llash man etiladi.

6. Bag'lam ko'chirish, qustirish xususiyati bor o'simliklar: arpabodiyon, ipekakuana, oqqaldirmoq (ko'ka), bahorgi navro'zgul, chuchukmiya, afsonak, gulxayri, dorivor ukrop, yetmak (bex) va boshqalar. Arpabodiyon o'simligi tarkibida ko'p miqdorda efir moylari mavjud, yallig'lanishga qarshi, spazmolitik,

balg'am ko'chiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Arpabodiyonning efir moylari ichakdan so'rilib, oshqozon shirasini ko'paytiradi, bronx bezlari orqali chiqib, ularni ta'sirleydi, shilliq ajralishi yaxshilanadi, nafas yo'llari mikroflorasiga bakteritsid ta'sir ko'rsatadi. Arpabodiyon efir moyi bronxlarda parchalanishi natijasida hosil bo'lgan anetol moddasi nafasni reflektor yo'l bilan qo'zg'atadi, nafas yo'llari faolligini oshiradi, balg'amni suyultirib, ko'chishini osonlashtiradi.

Arpabodiyon ayniqsa bolalar amaliyotida nafas a'zolari kasalliklarida - bronxit, bronxopnevmoniya, laringit, traxeit, ko'kyo'tal kasalliklarida keng qo'llanadi. Arpabodiyon damlamasi, moyi, novshadil tomchilari ko'rinishida qo'llanadi. Damlamasini me'daichak kasalliklarida - oshqozon, ichak sanchig'ida, oshqozon osti bezi shirasi kamayganda qo'llash mumkin.

Chuchukmiya ildizidagi glitsirrizin traxeya, bronxlarning epiteliysi tukchalarini qo'zg'atib, yuqori nafas yo'llari shillig'ining suyuqlik ajratish faoliyatini oshiradi. Chuchukmiya flavonoid birikmalar bo'lgani tufayli silliq mushaklarga spazmolitik ta'sir ko'rsatadi. Ildizi yallig'lanishga qarshi yaxshi ta'sir etadi. Chuchukmiyadagi glitsirrizindan glitsirrizin kislota hosil bo'ladi, glitsirrizin kislota kortikosteroidlarga o'xshash faollikka ega. O'simlikdan glitsiram degan dori preparati olingan, bu modda yallig'lanishga qarshi ta'sir etadi; moddaning yallig'lanishga qarshi mexanizmida buyrak usti bezi ishtirok etadi. Glitsiram natriy va kallyiy ionlarining o'zaro nisbatiga ta'sir ko'rsatadi, bu moddaning allergiyaga qarshi ta'siri ham bor. O'simlik damlamasi, ekstrakti, sharbati, eliksiri (ko'krak eliksiri) yuqori nafas yo'llari kasalliklarida balg'amni yumshatish, o'rab oluvchi sifatida qo'llanadi. Bu o'simlik oshqozon, o'n ikki barmoq ichak yarasi, me'daichakning surunkali yallig'lanishida, ayniqsa oshqozon shirasi kislotaliligi oshganda qo'llanadi. Yordamchi modda sifatida chuchukmiya o'simligi moddalari buyrak usti bezi yetishmovchiligida - addison kasalligida qo'llanadi. Glitsiram bronxial astmada, allergik kasalliklarda qo'llanadi. Usimlik va undan olingan glitsiram kam zaharli modda.

7. Qon ketishini to'xtatuvchi va bachadon mushaklari tonusini oshiruvchi o'simliklar: suvqalampir, lagoxilus, chayono't, jag'jag' va boshqalar.

Chayon o't o'simligi bargi tarkibida oshlovchi, oqsil moddalari, chumoli kislota, vitamin, askorbinat, pantotenat kislotalar, karotinoidlar, xlorofill, sitos terin, temir tuzlari mavjud. Bu moddalar tufayli o'simlik yog' almashinuvini mo'tadillashtiradi, eritropoezni rag'batlantiradi. Tarkibida vitamin bo'lgani tufayli u gemostatik ta'sirga ega, vitamin K esa qon ivishini oshiradigan omillardan biridir, u jigarda protrombin hosil bo'lishida ishtirok etadi. Gemostatik ta'sir bilan bir vaqtda u qon tomirlarni toraytiradi. Chayono't o'simligi yallig'lanishni kamaytiradi, o't (safro) haydaydi, me'daichak shilliq qavati regeneratsiyasini yaxshilaydi, bachadon, me'daichak silliq muskullari qisqarishini oshiradi.

Chayon o't bachadon mushaklari qisqaruvchanligini tanlab oshiradi. Usimlik damlamasi, ekstrakti o'pka, buyrak, bachadon, ichakdan qon ketishini to'xtatish uchun va homila tug'ilgandan keyin qo'llanadi. Chayono't bargining damlamasi mahalliy trofik yaralarda, dermatitlarda, kuygan yaralarni davolashda qo'llanadi. Usimlik bargi vitaminli, oshqozondan qon ketishini to'xtatuvchi yig'malar tarkibiga kiradi.

Noz ne'matlarning xosiyati. Tabiat ne'matlaridan tanovul qilgan inson uning ta'mi, mazasi, to'yimliliigi, singishi, ta'sirini sezadi va uning xislatlariga ma'lum darajada baho bera oladi. Agar odam oziqovqat o'simliklarini chuqur o'rganib, ularningxislatlariga, mijoziga qarab tanovul qilsa, ancha kasalliklarning oldini olgan bo'lur edi. Anjir, anor, behi, bodom, do'lana, yonroq, olma, jiyda, limon, olxo'ri, pomidor, tarvuz, uzum, shaftoli, sholg'om, shotut, o'rik, qovun, loviya, makkajo'xori, sholi, sabzi, sarimsoq; turp; jambil, kashnich va boshqa nozne'matlarning ajoyib xususiyatlari bor. Masalan, anjir qadimdan jigar, taloq va o'pka shamollaganda qo'llanib kelingan. Abu Ali ibn Sino anjir mevasini yo'tal qoldiruvchi, balg'am ko'chiruvchi dori sifatida ishlatgan. Anjir bargidan olingan psoberan moddasi pes kasalligini davolashda qo'llanadi.

Anor po'stlog'i, mevasi va meva po'sti qo'tir, yo'tal, ichburug', sariq kasalligida davolash uchun qo'llanadi. Ibn Sino anor po'stini qon qusganda, milk va ichakdan qon ketganda, ichburug'da va siydik haydash, gijjalarni haydash uchun qo'llashga tavsiya qilgan.

Do'lana kishi toliqqanda, uyqusizlikda, yurakda og'riq paydo bo'lganida qo'llanadi. Do'lananing spirtli tindirmasi va ekstrakti hozirgi kunda angionevrozda, yurak notekis urganda, xafaqon kasalliklarini davolashda qo'llanadi.

Xalq tabobatida jiyda mevasining damlamasi bolalarning ichi ketganda, nafas yo'llari shamollaganda ko'llanadi. Jiyda mevalari tanada tuzsuv muvozanatini saqlaydi, odamning fikrlash qobiliyatini oshirish uchun ham iste'mol qilinadi.

Jilonjiyda darmon beradi, siydik haydaydi, qon bosimini pasaytiradi, balg'amni ko'chiradi.

Xalq tabobatida olma bilan siydik yo'lidagi toshlar tushirilgan, surunkali bod, tovush o'zgarishi, oshqozonichak yo'li yallig'lanishi kabi kasalliklar davolangan. Olma bir qator mikroblarga qarshi ta'sir etadi, qon harakatini bir maromga soladi, parishonxotirlikka barham beradi.

Olxo'ri shifobaxsh xususiyati bilan qadimdan xalq tabobatida qo'llanib kelinadi: u ishtahani ochadi, ichni yurishtiradi, ovqatni hazm qildiradi, qaynatmasi yengil surgi hamda siydik haydovchi sifatida ishlatiladi. Olxo'ri qonda gemoglobinni oshiradi.

Tarvuz xalq tabobatida istisqo, sariq kasalligi bilan og'rigan bemorlarga tavsiya qilinadi, undan o't va siydik haydovchi vosita sifatida foydalaniladi. Tarvuz sharbati o't pufagi, buyrak hamda qovuqdagi mayda tosh va qumlarni tanadan chiqarib tashlash xususiyatiga ega. Tarvuz urug'ini bachadondan qon ketishida, gijja haydovchi omil sifatida qo'llash mumkin.

Xalq tabobatida qaynatib pishirilgan turp yo'talga davo, shamollashga qarshi, siydik haydovchi, balg'am ko'chiruvchi, tomoq va o'pka kasalligida tavsiya etiladi. Turp sharbati og'riq qoldiruvchi sifatida revmatizm, podagra, mushaklar, nerv tolalari shamollaganda badanga surtish uchun tavsiya etiladi.

Shaftoli xalq tabobatida ovqatni hazm qildiruvchi, qayt qilishni to'xtatuvchi omil sifatida qo'llanadi. Shaftoli bargining sharbati yoki bargidan tayyorlangan qaynatma revmatizm, bosh og'rig'i, ba'zi oshqozonichak xastaliklarini davolashda

qo'llanadi. Shaftolining guli va yosh barglarining shirasi bolalarda gijjani tushirishga yordam beradi.

Sholg'om qadimdan qator kasalliklarga davo sifatida qo'llanib kelingan. Qaynatib pishirilgan sholg'om ko'krak qafasini va tomoqni yumshatish uchun ishlatiladi. Xalq tabobatida sholg'omdan o'pka, nafas yo'llari kasalliklarida, baland isitma, yurak bezovta bo'lganda foydalanilgan.

Shotut mevasining qaynatmasi difteriya, qizilo'ngach kasalliklarini davolashda, og'iz bo'shlig'i yallig'langanda chayish uchun tavsiya etiladi. Abu Ali ibn Sino shotut shirasi bilan tomoq, og'iz, tish kasalliklarini davolagan, mevasini dizenteriya, bosh og'rig'i, qon ketish kasalliklarida ishlatgan.

Xalq tabobatida yurak og'riganda, xafaqon kasalligida o'rik mag'izidan choy damlab ichish tavsiya qilinadi. Urik mevalari kishiga darmon bag'ishlaydi, kamqonlik bilan og'riganlarga davo bo'ladi.

Xalq tabobatida qovoqdan tayyorlangan qaynatma ko'krak og'riganda, quruq yo'taltanda, suvda pishgan qovoq sariq kasalligida, buyrak kasalligida, buyrak, qovuq, istisqo kasalliklarida siydik haydovchi sifatida qo'llanadi. Qovoq shirasidan tomoq og'rig'ini va miya kasalliklarini davolashda foydalaniladi. Gijjalarni tushirish uchun qovoq urug'ini yeyish tavsiya etiladi.

Qovun ham anchagina shifobaxsh xususiyatlarga ega. Abu Ali ibn Sino qovunning eti va ayniqsa urug'i yetiltiruvchi va tozalovchidir, terini tozalaydi, ayniqsa urug'i va ichidagi boshqa moddalar sepkil, dog' va boshning qazroqlanishiga foyda qiladi, deydi. Qovunning yetilgani xam, xomi ham siydik haydaydi. Buyrak va qovukdagi mayda toshlarga, ayniqsa buyrakda bo'lganida foyda qiladi. Xalq tabobatida qovun diqqinafas, parishonxotirlikni, bod, belangi, sil, kamqonlik, jigar va buyrak kasalliklarida.

Nazorat savollari

O'simliklarda mavjud bo'lmagan faol moddalar:

Fermentlar

Aminokislotalar

Alkaloidlar

Glikozidlar

Barcha javoblar to'g'ri

Sabur qaysi o'simlik sharbatidir?

Aloe

Kalanxoye

Chistotel

Tarxun

To'g'ri javob yo'q

Itjumrut pòstlog'i enteral usulda yuborilganda qanday ta'sir ko'rsatadi?

Boshashtiruvchi

Burishtiruvchi

Diuretik

Balğam kòchiruvchi

Kardiogen

Achchiq shuvoqni og'iz orqali qabul qilinishi qanday ta'sir qiladi?

Ovqat hazm qilishni yaxshilaydi

Diaforetik

Siydik haydovchi

Balğam kòchiruvchi

Barcha javoblar to'g'ri

Shumurt barglari og'iz orqali qabul qilinganda qanday ta'sir ko'rsatadi?

Ovqat hazm qilishni yaxshilash

Qòzğatuvchi

Diuretik

Boshashtiruvchi

Burishtiruvchi

Diuretik ta'sir ko'rsatmaydigan o'simlikni ko'rsating?

Ot quyruq o'simligi

Qayin kurtaklari

Archa mevasi

Moychechak ildizi

Hech qaysi unaqa ta'sirga ega emas

Yurak-qon tomir tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadigan o'simlikka e'tibor bering

Vodiy nilufari

Lola

Pion

Adonis

Chinnigullar

Angishvonagul barglari og'iz orqali qabul qilinganda qanday ta'sir ko'rsatadi?

Kardiotonik

Diuretik

Balg'am ko'chiruvchi

Ruminator

Qòzgatuvchi

Lotin tilida romashka gullari nomini ko'rsating:

Chamomillae

Juniperi

Absinti

Uvae - ursi

To'g'rijavob yo'q

Lotin tilida archa mevasining nomini ko'rsating:

Juniperi

Absinti

Chamomillae

Uvae - ursi

To'g'ri javob yo'q

2.4. Apiterapiya umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o'rni

Tibbiy va biologik nuqtai nazardan, asalarichilikni analoglari hali mavjud bo'lmagan noyob dori bilan to'ldirilgan bir martalik shprints bilan qiyoslash mumkin. Bu hasharot chaqqaganidan so'ng, odam tanasiga ozgina miqdorda asalarilar zahari deb nomlangan kimyoviy modda kiritadi.



15-rasm. Asalarichilik

Ushbu moddaning tarkibi 50 ga yaqin tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Bular turli xil kislotalar, uglevodlar, gistamin, minerallar, sterollar, oqsillar, atsetilxolin va aminokislotalar. Asalarilar zahari tarkibida ko'plab peptidlar mavjud. Ushbu birikmalarda asosiy vazifa tayinlangan, chunki ular ko'plab terapevtik xususiyatlarga ega. Masalan, adolapin peptidi og'riq qoldiruvchi ta'sirga ega, melittin peptidi yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi, shuningdek turli patogen mikroorganizmlarga qarshi kurashadi. Apamin peptidiga kelsak, u butun markaziy asab tizimiga tonik ta'sir ko'rsatishga intiladi. Kardiopeptid, o'z navbatida, yurak-qon tomir tizimi ishini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Asalari zaharini dori deb atash qiyin, chunki bu asalarichilik mahsuloti tabiiy doridir, bu, shuningdek, hamma narsa, nojo'ya ta'sirlarning rivojlanishiga olib kelmaydi. Ushbu mahsulot surunkali kasalliklarning sabablariga ham ta'sir ko'rsata oladi, shu bilan birga inson tanasidagi barcha fiziologik jarayonlarni faollashtiradi. Shu sababli apiterapiya bemorlarga ma'lum bir kasallikdan to'liq xalos bo'lishga imkon beradigan usullardan biri hisoblanadi. Apiterapiya (lot. Apis "ari" dan olingan) - tirik asalarilar, shuningdek asalarichilik mahsulotlari yordamida insonning turli kasalliklarini davolash usullarining umumiy nomi (15-rasm). Apiterapiyada ishlatiladigan asosiy mahsulotlar asal, polen, propolis va qirollik jeli, uchuvchisiz gomogenat, asal mumi, asalarilar uchun non, mum va ari zahari hisoblanadi. Asalarilar tomonidan ishlab chiqarilgan tibbiy mahsulotlar asosida malhamlar, infuziyalar, tabletkalar tayyorlanadi. Farmasevtik vositalar terapiyada asalarilarning chaqishi bilan birga qo'llaniladi.



16-rasm. Apiterapiyaning ko`rinishi

Apiterapiya - asalarichilik mahsulotlari yordamida davolash usuli: asal, asalarichilik noni, propolis, qirmizi jeli, mum va ari zahari (16-rasm).

Asalning davolovchi xususiyatlari insoniyatga qadim zamonlardan beri ma'lum bo'lgan, davolovchilar va alkimyogarlarni o'z aralashmalarida ishlatishgan, endi asal an'anaviy tibbiyotning ko'plab retseptlariga kiritilgan. Asal faol uzoq umr ko'rishni uzaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Hozirgi vaqtda asalarichilik mahsulotlarining tarkibi va xususiyatlari batafsil o'rganilgan, ular ko'plab kasalliklarni davolashda faol foydalanilmoqda.

Asal yuqori ozuqaviy qiymatga ega, tarkibida fruktoza, glyukoza va saxaroza, davriy jadvalning 20 ga yaqin elementlari, B vitaminlari va askorbin kislotasi mavjud. Asal antibakterial va bakteriosid ta'siriga, yallig'lanishga qarshi va allergiyaga qarshi ta'sirga ega.



17-Rasm. Propolis ko`rinishi

Propolis- ari "elim" - asalarilarning hayotiy faoliyati mahsuli. Propolis asalarilar tomonidan to'plangan va ularning so'lak bezlari sekretsiyasi bilan aralashtirilgan qatron moddalardan hosil bo'ladi. Propolis antibakterial, antifungal (zamburug'larni yo'q qiladi), antiparazitik ta'sirga ega, allergiya, yallig'lanishni kamaytiruvchi, kuchli jarohatni davolash ta'siriga ega, hamda immunitet tizimini boshqaradi (17-rasm).



18-rasm. Asalarichilik mahsuloti – qirollik jele

Qirollik jeli - malika asalarini boqish uchun xizmat qiladi. Turli xil minerallar, gormonlar, oqsillar, erkin yog 'kislotalari mavjud. Royal jele qon ivish tizimiga terapevtik ta'sir ko'rsatadi, qon bosimini pasaytiradi, kam vaznni davolash uchun ishlatiladi, emizikli ayollarda laktatsiya davrini rag'batlantiradi va nevrologiya, pediatriya va tibbiyotning boshqa sohalarida qo'llaniladi (rasm 18).



19-rasm. Asalarichilik mahsuloti – perga

Perga- asalarilar tomonidan to'plangan va taroqsimon donachalar shaklida saqlanadigan polen. Perga boy tarkibga ega, u polen to'plangan o'simliklar turiga qarab o'zgaradi va yuqori ozuqaviy qiymatga ega. Tibbiyotda u gematopoezni rag'batlantirish uchun jismoniy va psixo-emotsional stress kuchaygan anabolik

sifatida, jarohatni davolash uchun ajoyib vosita sifatida ishlatiladi. Perga immunomodulyatsiya qiluvchi va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega, kuch va libidoni oshiradi va yoshlikni uzaytirishga yordam beradi (19-rasm).



20-rasm. Asalarichilik mahsuloti – asal mumi

Asal mumi- ko'plab dorivor moddalarning ajralmas qismi sifatida ishlatiladi. Mum terining va shilliq pardalarning toksik moddalarini o'zlashtirishi, tanani organik kislotalar, vitaminlar, yog'ga o'xshash moddalar bilan boyitishga qodir, bakteriostatik xususiyatga ega. Kosmetika va kiyinishda ishlatiladi (20-rasm).

Asalari zahari- asalarilarning zaharli bezlari tomonidan ishlab chiqarilgan, bu boy tarkibga ega bo'lgan juda qimmatli mahsulotdir. Asalari zahari chandiqlarning rezorbsiyasini oshiradi, yog 'almashinuvini yaxshilaydi, ba'zi gormonlar va fermentlarning ta'sirini kuchaytiradi, gemoglobinni ko'paytiradi, qon mikrosirkulyatsiyasini yaxshilaydi, tana haroratini pasaytiradi va og'riqni kamaytiradi va hatto organizmning radiatsiya ta'siriga chidamliligini oshiradi.

Asalarilarni biomedikal mohiyati haqida terapevtik salohiyatiga o'xshash bo'lmagan noyob dori bilan to'ldirilgan bir martalik shprits shaklida taqdim etish mumkin.

Asalarilarning chaqishi bilan organizmga kimyoviy tarkibi jihatidan ancha murakkab bo'lgan (50 xil moddalar) oz miqdordagi ari zahari kiradi. Uning tarkibiga minerallar (fosfor, kaltsiy, magniy, mis), kislotalar (xlorid, formik,

fosforik), yog'lar va sterollar, oqsillar va aminokislotalar, uglevodlar (glyukoza, fruktoza), shuningdek asetilkolin va gistamin kiradi. Shu bilan birga, asalarilarning chaqishi bilan davolashda asosiy vazifa peptidlarga - bir yoki bir nechta aminokislotalarning qoldiqlaridan tashkil topgan birikmalarga yuklatilgan. Peptid melittin yallig'lanishni kamaytiradi va kasallik keltirib chiqaradigan turli bakteriyalarni yo'q qiladi. Adolapin afyun va aspirin birikmasidan ko'ra og'riqni yengillashtiradi. Apamin asab tizimini kuchaytiradi, kardiopeptid esa yurak-qon tomir tizimini barqaror qiladi. So'zning odatiy ma'nosida asalarichilik zaharini dori deb atash qiyin. Birinchidan, bu tabiiy dori unda bo'yoqlar, qo'shimchalar va boshqa kimyoviy komponentlar mavjud emas. Ikkinchidan, bu juda ko'p yon ta'sirga ega dori-darmonlardan farqli o'laroq, faqat foyda keltiradi. Hech qanday "kimyo" tabiiy davolovchi kuchning o'rnini bosa olmaydi. Uchinchidan, asalarichilik zahari organizmdagi fiziologik jarayonlarni faollashtiradigan, ularning namoyon bo'lishiga (alomatlariga) emas, balki surunkali kasalliklarga sabab bo'ladi. Aynan shu tufayli to'liq davolanishga erishish mumkin. Asalari zahari organizmdagi deyarli barcha fiziologik jarayonlar uchun juda kuchli katalizator bo'lib, kasallikning manbaiga hujum qiladi. Asalari zahari ham markaziy, ham periferik asab tizimining faoliyatini faollashtiradi, yurak mushagi ishini rag'batlantiradi va qondagi xolesterin miqdorini kamaytiradi. Qon bosimini pasaytiradi. Miya va yurak tomirlarini kengaytiradi. U gemopoetik organlarga, qon plazmasiga va uning tarkibiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qonni suyultiradi, yoshartiradi, qon tomirlari devorlarini kuchaytiradi, bu tromboflebit, varikoz tomirlarini davolashda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Shu bilan birga, varikoz tomirlarini jarrohliksiz davolash mumkin. Asalari zahri ichki sekretiya bezlarini tartibga soladi: gipofiz, buyrak usti bezlari, qalqonsimon bez, oshqozon osti bezi, jinsiy bezlar. Asalari zaharining bu xususiyati bir qator gormonlarga bog'liq bo'lgan kasalliklarni davolashda, o'z endokrin tizimi allaqachon sintetik gormonlar qabul qilish bilan zaiflashganda, masalan, bronxial astma, psoriaz, tizimli eritematoz, artrit, ekzema, iktidarsizlik kabi kasalliklarni davolashda qo'llaniladi. Osteoxondroz, artrozdagi o'tkir og'riqlar yo'qoladi va butun harakatlanish tiklanadi,

tromboflebit, varikoz tomirlarini davolash, qon plazmasi va uning tarkibi, qonni suyultirish, yoshartirish, qon tomirlari devorlarini mustahkamlash uchun muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Shu bilan birga, varikoz tomirlarini jarrohliksiz davolash mumkin. Asalari zahari ta'sir qiladigan boshqa kasalliklar qatoriga, albatta, Parkinson kasalligi kiradi, chunki asalari zahari dopaminning qo'shimcha ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi va shu tarkibida bu ferment yetishmovchiligini bartaraf qilishga imkon beradi, ya'ni bu kasallikning rivojlanishini to'xtatadi.

Miya falajligi bugungi kunda davolanishi mumkin, nafaqat jismoniy va ruhiy funksiyalarni tiklashga qodir bo'lgan asalarichilik zahari alohida fraksiyalari tufayli tiklanishi mumkin. Asalari zahari yurakni faollashtiradi, qon aylanishini, shu jumladan miya qon aylanishini yaxshilaydi, qon bosimini normallashtiradi, qon tomirlari va yurak xurujlaridan keyin tiklaydi.

Psoriasis, neyrodermatit va ekzema keng tarqalgan dermatologik kasalliklardir, ammo nafaqat terini, balki ushbu muammolar paydo bo'lishidan oldin nima bo'lganini ham davolash kerak va bu ko'plab tanadagi tizimlarning ishidagi muvozanatdir. Apiterapiya barcha jarayonlarni qamrab olishga imkon beradi, chunki asalarichilik zahari qonga kirib, butun vujudga tarqalib, sabab ta'sirini beradi. Apiterapiya - insonga har qanday kasallikni yengishga yordam beradigan kuchli an'anaviy tibbiyot. Biroq, bu birinchi navbatda allaqachon kasal bo'lgan organizmni davolashga emas, balki uning oldini olishga, kasallikning sabablarini yo'q qilishga, rivojlanishning ichki qonunlari mexanizmining ta'sirini tiklashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Antik davrda apiterapiya tarixi

Asalarichilik biologik organizm sifatida taxminan 50 million yil davomida mavjud bo'lgan. Asalarilar bilan davolanish, ya'ni asalarilar va asalarichilik mahsulotlaridan foydalanish qadimgi odamlarning g'orlari va toshli uylari devorlariga qoyatosh rasmlarida tasvirlangan.

Qadimgi Misr papyrusida dori-darmon va kosmetika uchun 20 ta retsept topilgan. Asal va propolis Misr hukmdorlarini mo'miyalash sifatida ishlatilgan. Qadimgi Rimda asaldan 50 ga yaqin tibbiy retseptlar ma'lum bo'lgan. Qadimgi

tabib Galen (miloddan avvalgi 2-asr) kallikni davolash uchun asalarilarning zaharini tavsiya qilgan. Abu Ali ibn Sino (Avitsenna) miloddan avvalgi XI asrda asaldan ikki yuzga yaqin dori-darmonlarni tasvirlab berdi, ularni qon tomirlari, o'pka, ichak kasalliklari, shuningdek go'shtni saqlash uchun tavsiya qildi. Soch to'kilishini davolash uchun asalarilarning chaqishini ham ishlatgan.

Inson qadim zamonlarda asalarilarni bilganiga dalillar Ispaniyaning Bikorp qishlog'i yaqinidagi Suevas de La Arana devoriga paleolit chizilgan rasmidir. Unda asalarilar yashaydigan bo'shliqdan asal olayotgan odam tasvirlangan. Qadimgi misrliklar jasadni mumiyalashda asal, mum va propolisdan keng foydalanganlar. Asal ovqatni saqlash, teri kasalliklarini davolash uchun ishlatilgan. Leyden papirusida ("Inson tanasining barcha qismlari uchun dori-darmonlarni tayyorlash bo'yicha kitob", miloddan avvalgi 1200 yil) oshqozon, buyrak, ko'z va boshqa kasalliklarni davolash uchun ko'plab retseptlar, malham, gips, parranda go'shti va boshqalarni ishlatish usullari tasvirlangan. asal yordamida terini parvarish qilish.

Asalarilarga g'amxo'rlik qilish bilan odamlar asalarilarga chaqtirganidan keyin kuchning oshishi paydo bo'ladi, kayfiyat yaxshilanadi va ko'plab kasalliklarning namoyon bo'lishi kamayadi. Barcha zamonlarning ko'plab mutafakkirlari asalarichilik mahsulotlarining inson tanasiga ta'sirini tushunishga katta e'tibor berishgan.

Olim, faylasuf va tabib Dioskorid asaldan yaralar va fistulalarni tozalash va davolashda, oshqozon-ichak kasalliklarini davolashda, quloq, tomoqdagi og'riqni, xususan yo'talni, ilon va quturgan it tishlashi va qo'ziqorindan zaharlanishida asaldan foydalangan. Uning ta'kidlashicha, asaldan foydalanish ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi.

Miloddan avvalgi 1400- yilda Yunonlar asalga samoviy taomlar sifatida qarashgan. O'sha paytdagi amfora ko'rinishidagi antiqa bezak ustiga gravyura qo'yilgan - "Asal barcha xudolarga taklif qilingan". 110 yoshgacha yashagan Demokrit apiterapiyaning ajoyib tarafdori bo'lgan va har kimga "tanani tashqi tomondan moy bilan, ichkaridan esa asal bilan xursand qilish" ni maslahat bergan.

Gippokrat, Pifagor, Ptolomey, Aristotel va boshqa qadimgi Yunoniston olimlari va mutafakkirlari asalarichilik mahsulotlaridan foydalangan holda dori-darmonlarga oid ko'plab retseptlarni taklif qilishgan va ulardan foydalanishgan. "Galeno-kimyoviy farmatsevtika risolasi" ni yozgan Feliks Palatius (XVIII-asr Ispaniyalik farmatsevt) asalni eng yaxshi dori deb tan oldi.

Mashhur Rim shifokori, o'simlik materiallaridan dozalash shakllarini ishlab chiqarishni asoschisi va harbiy dala jarrohligining asoschisi Galen asal va asalarilarning zaharlaridan turli kasalliklarni davolashda keng foydalangan. Mashhur shifokor Avitsenna "Tib qonunlari" asarida asalni sof shaklda va har xil dorilar bilan aralashtirib ishlatish uchun yuzga yaqin retseptlar beradi. Avitsenna shunday yozgan: "Asal ruhni kuchaytiradi, quvvat beradi, ovqat hazm bo'lishiga yordam beradi, balg'am chiqarishni osonlashtiradi, ishtahani ochadi, yoshlikni saqlaydi, xotirani tiklaydi, ongni charxlaydi".

Asalarilar uyalari Sharqdagi mard odamlar va shifokorlarning ko'plab qabrlariga qo'yilgan. Asalarilar qabrni qo'riqlaydi deb ishonishgan. Ular o'lmaslik ramzlari edi. Demokrit o'zining uzoq umr ko'rishini tushuntirib yozgan: "Kim asalarilar bilan do'stlashsa, u donolik qiladi".

G'arbiy Yevropada, Xitoyda, Hindistonda asalarilar zahari rolini anglash balandlikka yetdi. Xitoyda asalarichilik zahari zaharlanishga qarshi kurashish, yoshartirish, bo'g'im kasalliklari uchun ishlatilgan. Hindistonda asalarilar zahari asosida yoshlik eliksiri ishlab chiqarilgan. Gippokrat bemorlarni asalari chaqishi bilan davolashgan. U shunday deb yozgan edi: "Doktor davolashda qatnashadi, lekin tabiat davolaydi". Rim Papasi Jon XXI apiterapiya bo'yicha "Kambag'allar xazinasini" kitobini tugatdi, unda asal, asal mumi va, eng muhimi, zaharning keng qo'llanilishi haqida gapirdi.

Asalarilar dastlab o'rmonlarda yashagan. Ularning uyalari asosan daraxtlarning teshiklari, toshlardagi yoriqlar va yer osti teshiklaridan iborat edi. Asalarilar joylashadigan daraxtlarning bo'shliqlari zerikkan deb nomlangan. Keyinchalik, XII-XIV asrlarda Slavyanlar, asalarilar egallagan bo'shliq bilan daraxtning bir qismini kesib, uni uylariga yaqinlashtiradilar va yuqoridan po'stlog'i,

barglari, somonlari va boshqalar bilan qoplaydilar. Asalarilarning bunday uyi pastki deb nomlangan.

Davolashni boshlashdan oldin shifokor bemorda kontrendikatsiyalar mavjudligini aniqlashi kerak. Mutaxassis ushbu ma'lumotni qo'lida ushlab turganda, u yana terapiya seansini o'tkazadi. Ikkinchi protsedurada hasharotlar bir daqiqa ichida olib tashlanadi, undan keyin yuqoridagi barcha testlarni qayta topshirish kerak. Odam qattiq og'riqni his qilishi kerak, teri markazida qizil nuqta bo'lgan mayda oq dumg'aza paydo bo'ladi. Agar tahlillar normal bo'lsa va asalarilarning chaqishiga moyillik bo'lsa, terapiyani boshlash kerak, ammo faqat bir hafta o'tgach, bemor qayta tekshiruvdan o'tishi kerak. Asalarilar zahari in'ektsiyasini qat'iy nazorat qilish kerak, aks holda o'limga olib keladigan natijalar bo'lishi mumkin. Terapiya zarur jihozlar bilan jihozlangan maxsus xonada amalga oshiriladi. Asalarilarning chaqishi teri atrofiga pinset bilan asalarini bosish orqali amalga oshiriladi. Teri bilan aloqa qilganda, asalarilar nishini teri va teri osti to'qimalariga urishadi. O'z-o'zidan chaqishi bilan, asalarilar, qoida tariqasida, hayotiy organlarga yaqinlashadi, chunki elektromagnit to'lqinlar ulardan kelib chiqadi. Ushbu protsedura davomida mutaxassislar maxsus akupunktura nuqtalarini topadilar va ularga asalarilarni qo'llashadi. Bunday yondashuv haqiqatan ham maqsadga muvofiqdir, chunki aynan shu nuqtalarda ko'plab nerv retseptorlari va "mast hujayralari" deb nomlanadi, ya'ni yuqori darajada ixtisoslashgan immunitet hujayralari. Ularga ta'sir qilib, geparin va gistamin, shuningdek serotonin ajralishini qo'zg'atish mumkin. Bu tarkibiy qismlarning barchasi biologik faol moddalar bo'lib, ular asalarilar zahari ta'sirini kuchaytiradi. Asalarilar parfyum va alkogolning hidiga yaxshi ta'sir qilmagani uchun, protsedura oldidan terini spirtli eritma bilan davolash kerak emas. Agar allergik reaksiyalarga moyillik bo'lsa, sting teriga kiritilgandan 1-2 soniyadan so'ng, u olib tashlanadi.

Asosiy usul og'riqli nuqtalarda va zonalarda tabiiy chaqish hisoblanadi. Radikulit va nevrалgiya, osteoxondroz va artrit shu tarzda davolanadi.

Mavjud boshqa usullar ro'yxati quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- nafas olish (asalarilar zahari bilan nafas olish);

tayyor ampulada asalari zahari preparatlarini intradermal yuborish;

- ionoforez (elektr energiyasi yordamida teriga zahar yuborish);
- fonoforez (ultratovush yordamida zahar yuborish);
- asalarilarning zaharini o'z ichiga olgan malham va kremlarni surtish;
- zahar bo'lgan tabletkalarni til ostiga qo'llash.

Ushbu usullarning barchasi o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega ekanligini unutmang. Masalan, zaharni intradermal in'eksiya qilish uning miqdorini aniq dozalashga imkon beradi, ammo proseduraning o'zi og'riqli. Elektroforezga kelsak, bu holda bemor og'riqni sezmaydi, ammo bu holda zaharning umumiy miqdorini aniq dozalash mumkin emas. Fonoforez paytida dozani aniq hisoblash mumkin emas, ammo bu prosedura zahar va ultratovushning ta'sirini umumlashtiradi. Elektroforezning davomiyligi 5 dan 15 minutgacha, protseduralar har kuni yoki har kuni amalga oshiriladi. Terapiya kursi 15 - 20 protseduradan iborat. Shuningdek, u fonoforez yordamida davolanadi. Asalarilar soni kun sayin ko'payib bormoqda. Barcha holatlarda mutaxassisga murojaat qilmasdan bajarish mumkin emasligi aniq. Faqatgina apiterapevt zarur terapiya kursini tanlashi va uni professional tarzda olib borishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu usullarning barchasini bir-biri bilan birlashtirishga ruxsat beriladi. Bundan tashqari, tanlangan apiterapiya kursi barcha holatlarda dori-darmon bilan davolash bilan birlashtirilishi kerak.

Jarayonlarni boshlashdan oldin, avvalo, shifokor mavjud kontrendikatsiyani aniqlab olishlari kerak. Shundan so'ng biologik testlar o'tkaziladi, bu organizmning asalarilar zahariga chidamliligini aniqlashga yordam beradi. Buning uchun ari bilakning pastki uchdan biriga qo'yiladi. U nishini kiritgandan so'ng, u 10 soniyadan keyin olib tashlanadi. Keyin mutaxassis 30 daqiqa davomida bemorining umumiy ahvolini kuzatadi. Ertasi kuni umumiy qon va siydik tekshiruvi, glyukozaga tolerantlik testlarni topshiri kerak. Ushbu testlarning natijalarini olgandan so'ng, yana bir asalari qo'yiladi. Bunday holda, u 1 daqiqadan so'ng olib tashlanadi va yana takroriy tahlillar o'tkaziladi. Oddiy reaksiya quyidagicha bo'lishi kerak: qo'yishdan keyin bemor yonayotgan qisqa muddatli

og'riqni his qiladi, 5 - 15 daqiqadan so'ng, nish in'eksiya joyida xira rang hosil bo'ladi, uning kattaligi 2 sm ga yetadi. Maydonning markazida qon tomchisi ko'rinishi mumkin, bu kapillyarning shikastlanishini bildiradi. Papulalarning qirralari barcha holatlarda tekis konturga ega bo'lishi kerak. Birozdan keyin bu joyda qizarish, qichishish va shish paydo bo'lishi mumkin. Bu, odatda, 5 - 8 soatdan keyin sodir bo'ladi. Ushbu belgilarni yana 2-3 kun davomida kuzatish mumkin. Reaksiyalar yanada aniqroq bo'lsa, shuningdek, bosh aylanishi, nafas qisilishi, bosh og'rig'i, ko'ngil aynish, charchoq kabi boshqa belgilar paydo bo'lganda, shifokor bemorga asalarilarning zaharli moddalari juda yomon ta'sir qiladi degan xulosaga keladi. Bunday holatlarda davolanishdan bosh tortish yaxshidir. Agar test natijalari normal bo'lsa va odam asalarilar zahariga yaxshi toqat qilsa, davolanishni boshlash mumkin, ammo bunday terapiyadan 5-7 kun o'tgach, bemor yana barcha kerakli testlarni topshirishi kerak. Bu birinchi navbatda sog'lik uchun juda muhim. Ba'zi hollarda reaksiyalar juda katta dozalarni kiritgandan keyingina rivojlanadi va hatto o'limga ham olib kelishi mumkin. Apiterapiya prosedurasini apiterapevt maxsus jihozlangan xonada o'tkazishi kerak. Bemor iloji boricha qulayroq joylashtiriladi, shundan so'ng mutaxassis bemor tanasiga kerakli miqdordagi asalarilarni qo'llaydi. Asalarilarning chaqishi teriga barcha zahar tushgandan so'ng darhol olib tashlanadi. Butun jarayon 5 dan 20 minutgacha davom etadi. Nishni olib tashlagandan so'ng, yara borikli neft jeli yog'lanadi. Shundan keyin ham bemor yana 25-30 daqiqa yotishi kerak. Ushbu prosedura bemor tomonidan yaxshi qabul qilinganligiga ishonch hosil qilgach, shifokor bemorni uyiga javob berishi mumkin.

Bir nechta muhim tavsiyalar

- Dozani bosqichma-bosqich ko'paytirish;
- Ushbu davolash jarayonida mineral tuzlar va vitaminlar bilan boyitilgan sut-o'simlik parheziga rioya qilish;
- Sog'lom turmush tarzining barcha qoidalariga qat'iy amal qilish;
- Yog'li ovqatlar, ziravorlar va spirtli ichimliklarni cheklash;
- Ovqatlangach, darhol ari zaharli dorilarini qabul qilmaslik;

- Mashg'ulotdan keyin 1 soat ichida ortiqcha jismoniy va ruhiy stresslardan saqlanish;
- Apterapiyadan so'ng quyosh, suv va havo vannalarini qabul qilmaslik, uzoq vaqt yurish va jismoniy mashqlarni bajarish kerak;
- Agar avvalgi mashg'ulotdan keyin terida qizarish va shish paydo bo'lsa, undan keyingi mashg'ulotni bir oz keyinga qoldirish;
- Hayz paytida bunday mashg'ulotlar o'tkazilmaslik;
- Bunday davolanishning terapevtik ta'sirini kuchaytirish uchun boshqa asalarichilik mahsulotlari, masalan, qirollik jeli yoki polen ishlatish mumkin;
- Seanslar kunning birinchi vaqtida amalga oshiriladi;
- Asalarilar sonini kamaytirmasdan terapiya kursini zudlik bilan yakunlash kerak;
- Terapiya kursini takrorlaganda, yana barcha kerakli testlarni topshirish kerak.

Organizmning asalarilar zahariga munosabati

Asalari zaharini odamga ta'siri turlicha bo'lishi mutaxassislariga qadimdan ma'lum bo'lgan. Ba'zi odamlarda, hatto bitta asalari chaqqanidan keyin ham, shiddatli umumiy reaksiya paydo bo'lib, uning fonida ko'plab jiddiy asoratlar paydo bo'ladi. Boshqa fuqarolar asalari zahari terapevtik maqsadlarda ishlatilganda ham ko'plab hodisalarga sabab bo'ladi. Ushbu hodisalar quyidagicha izohlanadi: organizm tomonidan reaksiya xarakteri to'g'ridan-to'g'ri turli moddalar bilan ifodalangan ari zahari tarkibiga bog'liq. Ushbu moddalarning har biri u yoki bu organizmga o'z ta'sirini ko'rsatib, javob deb ataladigan rivojlanishni qo'zg'atadi. Yosh, jins, tananing umumiy va reaktiv holati, shuningdek, inson konstitutsiyasi kabi omillarga muhim ahamiyat beriladi. Eslatma, organizmning reaktivligi hayot davomida o'zgarishga moyil ekanligi. Masalan, kichik bolalar asalarilarning chaqishiga toqat qilish kattalarga qaraganda ancha qiyin. Bularning barchasidan quyidagi xulosaga kelish mumkin - organizmning asalarilar zahariga reaksiyasini taxmin qilish mumkin emas, chunki bu ko'plab omillar bilan belgilanadi.

Nega zahar xavfli?

Asalari zahari neyrotoksik, gemorragik va gemolitik xususiyatlarga ega. Ko'pgina hollarda uning kichik dozalari mahalliy teri reaksiyalarining rivojlanishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda og'ir toksik reaksiyani rivojlanishi mumkin, bu ba'zi hollarda hatto bemorning o'limi bilan yakunlanishi mumkin. Dastlab, bemor yonayotgan og'riqni sezadi va 1 - 3 daqiqadan so'ng giperemiya (to'qima qon bilan to'ldirilishi kuchayadi) va o'tkir yallig'lanishli shish o'zini his qiladi. Maksimal zo'ravonlik faqat 15-20 daqiqadan so'ng qayd etiladi. Ko'pincha ta'sirlangan yuzada mintaqaviy limfadenit (limfa tugunlarining yallig'lanishi) paydo bo'ladi. Agar ko'zning shox pardasi ta'sir qilsa, u holda ko'rishning tez yomonlashishi, o'quvchining kengayishi, shox pardaning xiralashishi va skleraning giperemiyasi kuzatiladi. Ko'pincha, blefarit (ko'z qovoqlari qirralarining yallig'lanishi) o'zini his qiladi. Ko'rish faqat bir necha haftadan so'ng tiklanadi. Mahalliy reaksiya bilan birga, organizmning intoksikatsiyasining umumiy belgilarini rivojlanishi ham mumkin. Bunday belgilar ro'yxatiga nafas qisilishi, yuz va oyoq-qo'llarning mushaklari titrashi, umumiy holsizlik, ko'krak qafasidagi siqilish hissi, ürtiker va bosh aylanishi elementlari bilan tananing qichishi kiradi. Jiddiy intoksikatsiya bilan bemorlar isitma, bosh og'rig'i, ko'p terlash va ko'ngil aynishidan shikoyat qiladilar. Ba'zi hollarda ongni yo'qotish ham qayd etiladi. Odamlar uchun asalari zaharining o'ldiradigan dozasi 1 kg vazniga 1,4 mg ni tashkil qiladi. O'lim, nafas olish tizimining falaji tufayli yuzaga keladi. Mahalliy reaksiya bilan birga, organizmning intoksikatsiyasining umumiy belgilari rivojlanishi ham mumkin.

Apiterapiyaga ko'rsatmalar:

1. Asab tizimining kasalliklari:

- Nevrit, nevroz va nevropatiya (asab tizimining rivojlanishidagi anomaliyalar);
- Anoreksiya (ataylab vazn yo'qotish bilan tavsiflangan ovqatlanish buzilishi);
- Intervertebral disklarchurrasi;
- Depressiv holatlar;

- Isteriya va fobiya;
- Turli xil lokalizatsiyali og'riq sindromi;
- Poliomielit (markaziy asab tizimiga ta'sir qiluvchi o'tkir yuqumli kasallik);
- Falaj;
- Giperkinez (fiziologik jihatdan noo'rin zo'ravonlik harakatlari);
- Parkinson kasalligi (sekin harakat va dam olish paytida titroq bilan tavsiflanadigan sekin rivojlanadigan kasallik);
- Gipergidroz (ortiqcha terlash);
- Reyno kasalligi (bu holat haddan tashqari rangsizlanish, so'ngra barmoqlarning siyanozi, salbiy his-tuyg'ular yoki sovuqqonlik bilan namoyon bo'ladi);
- Qon tomir va yurak xurujidan keyingi holatlar;
- Araxnoidit (miya yoki orqa miyaning araxnoid membranasining seroz yallig'lanishi).

2. Oshqozon-ichak trakti kasalliklari:

- Surunkali gastroduodenit (o'n ikki barmoqli ichak shilliq qavati va oshqozonning pilorik zonasining yallig'lanishi);
- Surunkali gemorroj;
- Oshqozon yoki o'n ikki barmoqli ichakning yarasi;
- Xolelitiaz.
- Surunkali xolesistit.

3. Tizimli patologiyalar:

- Sklerodermiya (biriktiruvchi to'qimalarning shikastlanishi va terining qalinlashishi bilan kechadigan kasallik);
- Tizimli qizil yuguruk (to'qimaning o'ziga va uning hosilalariga tizimli zarar yetkazish bilan tavsiflangan diffuz biriktiruvchi to'qima kasalligi);
- Dermatomiyozi (tanadagi kasallik, unda teriga ham, mushaklarga ham, asablarga ham ta'sir qiladi).

4. Yurak-qon tomir tizimining patologiyalari:

- O'tkir miokard infarkti va uning oqibatlari;

- Stenokardiya (ko'krak suyagi orqasida og'riqli noqulaylik hissi bilan kechadigan kasallik);
- Yurak ritmining buzilishi;
- Tromboflebit (tomir devorining yallig'lanishi va uning lümenini yopadigan qon pıhtının shakllanishi bilan tromboz) pastki ekstremitalarning tomirlari;
- Aterosklerotik yoki postinfarktli kardioskleroz (yurak mushagi kasalligi, miyokarddagi biriktiruvchi chandiq to'qimalarining o'sishi bilan tavsiflanadi);
- Miokardit (yurak mushagining shikastlanishi);
- Obliteratsiya qiluvchi endarterit (oyoq va oyoq arteriyalarining ustun zararlanishi bilan periferik qon tomirlarining surunkali patologiyasi).

5. Teri kasalliklari:

- Neyrodermatit (neyrogen-allergik kelib chiqish kasalligi);
- Dermatit;
- Ekzema;
- Psoriaz;
- Kallik;
- Teri qichishi.

6. Nafas olish organlarining kasalliklari:

- Pnevmoskleroz (o'pkada biriktiruvchi to'qimalarning ko'payishi);
- Surunkali bronxit;
- Plevritning oqibatları (plevra varaqlarining yallig'lanishi);
- Bronxial astma.

7. Endokrin patologiyalar (EP) va metabolik kasalliklar (MK):

Podagra (siydik kislotasining metabolizmi buzilishi bilan tavsiflangan kasallik);

- Tireotoksikoz (qalqonsimon bez patologiyasi, uning gormonlari darajasining sezilarli darajada oshishi bilan birga);
- Qandli diabetning ikkinchi turi.

8. Siydik kasalliklari (SK) va jinsiy tizim kasalliklari (JTK):

- Gormonal bepushtlik;
- Hayz davrining buzilishi;

- Prostata adenomasi (prostata bezining benign kengayishi);
- Surunkali prostatit (prostata bezining yallig'lanishli shikastlanishi);
- Patologik menopauza;
- Surunkali adneksit (bachadon qo'shimchalarining yallig'lanishi);
- Jinsiy moyillik pasayishi.

9. Mushak-skelet tizimining kasalliklari(MST):

- Allergik artrit (bo'g'imlarning yallig'lanish kasalliklari);
- Mushaklarning kontrakturalari (qo'shma harakatchanlikning jiddiy cheklovlari);
- Revmatoid artrit;
- Artrozni deformatsiyalash (artikulyar xaftaga va atrofdagi to'qimalarning kasalligi);

10. Qon patologiyalari:

- Anemiyaning turli shakllari (anemiya).

11. Ko'z kasalliklari:

- Progressiv gipermetropiya va miyopiya;
- Glaukoma (ob'ektivning xiralashishi);
- Iridotsiklit (ko'z olmasining irisi va siliyer tanasining yallig'lanishi).

Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar

Apiterapiya uchun kontrendikatsiyalar ro'yxati quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Emizish davri;
- Ari zahariga toqat qilmaslik;
- Homiladorlik davri;
- Addison kasalligi (buyrak usti bezlari kerakli miqdordagi gormonlarni sintez qilish qobiliyatini yo'qotadigan noyob surunkali kasallik);
- Sil kasalligi;
- Jigar yetishmovchiligi;
- Buyrak yetishmovchiligi;
- Surunkali va o'tkir yuqumli patologiyalar;

- Emlash (emlash kiritilgandan keyin 1 oy ichida).

Asalariga chaqtirish

Odam divanda iloji boricha qulayroq o'tirib olishi kerak. Shifokor asalarilarni ma'lum joylarga qo'yadi, barcha zahar tanaga kirgandan so'ng darhol arini olib tashlaydi. Jarayonning odatiy davomiyligi 10 dan 25 minutgacha. Muolajadan so'ng mutaxassis tishlash joyini antibakterial yoki antifungal ta'sirga ega bo'lgan har qanday moy bilan davolashi kerak. Borik moyi jeli ko'pincha ushbu maqsadlar uchun ishlatiladi. Jarayondan keyin bemor taxminan yarim soat dam olishlari kerak, shundan keyin asoratlar bo'lmasa, u uyiga borishi mumkin.

Chaqish nuqtalari

Davolash uslubiga qarab, asalarilar bel sohasiga, interkapular bo'shliqqa yoki servikal mintaqaga qo'llanilishi mumkin. Turli xil nevrozlarni davolashda asalarilarning chaqishi ko'pincha biologik faol nuqtalarda amalga oshiriladi. Shuningdek, mahalliy ta'sir qilish usuli mavjud bo'lib, unda asalarilar qo'llaniladigan eng og'riqli joylar tanlanadi. Ko'pgina hollarda, asalarilarning chaqishi bilan og'riqlar chivinni kuchli kesish bilan taqqoslanadi. Ideal holda, og'riq 20-30 soniyada o'tishi kerak, shundan keyin tishlash uyqusiray boshlaydi. Achchiqlanishni kamaytirish uchun ba'zida ta'sir joyiga muz bo'lagi qo'llaniladi.

Seanslarni o'tkazishda tananing ushbu proseduralarga salbiy ta'siridan qochishga yordam beradigan bir necha muhim qoidalarga rioya qilish kerak:

- vitamin va minerallarga boy sut va o'simliklarga asoslangan parhezga rioya qilish tavsiya etiladi;
- yog'li va achchiq ovqatlarni, shuningdek alkogolli ichimliklarni chiqarib tashlash;
- proseduradan so'ng 1 soat davomida jismoniy va ruhiy stressni oldini olish kerak;
- seanslar bir vaqtning o'zida asalarilar sonining asta-sekin ko'payishi bilan amalga oshirilishi kerak.

Shuningdek, mutaxassislar mashg'ulotdan so'ng darhol quyosh yoki suv hammomlarini qabul qilmaslikni tavsiya qiladilar. Kurs davomida siz sog'lom turmush tarziga rioya qilishingiz kerak.

Nazorat savollari

Apiterapiya bu nima ?

Asalarichilik mahsulotlaridan foydalangan holda davolash usuli

Chumoli mahsulotlari yordamida davolash usuli

O'simliklar bilan davolash usuli

Hasharotlar mahsulotlari bilan davolash usuli

Otlar yordamida davolash usuli

Asalarichilik noni nima?

Asalarilar tomonidan to'plangan va taroqsimon donachalar shaklida saqlanadigan polen

Asalarilarning zaharli bezlari tomonidan ishlab chiqarilgan modda

Asalari "yelimi"

Asal mumi

To'g'ri javob yo'q

Asalarilar chaqishini davolashda mellitinning o'rni qanday?

Yallig'lanishni yengillashtiradi va turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradigan bakteriyalarni yo'q qiladi

Shishishni yengillashtiradi va kasallik keltirib chiqaruvchi turli bakteriyalarni yo'q qiladi

Haroratni pasaytiradi

Terining ta'sirchanligini yo'qotadi

To'g'ri javob yo'q

Adolapinning asalarichilikni davolashda ahamiyati?

Og'riqsizlantiradi

Tinchlantiradi
Yallig'lanishni yengillashtiradi
Haroratni tushiradi
Terining ta'sirchanligini yo'qotadi

Qadimgi tabib Galen (miloddan avvalgi 2-asr) qanday kasallikni davolashda asalarilarning zaharini tavsiya qilgan?

Kallik
Psoriaz
Egzema
Dermatit
Temiratki

"Asal ruhni kuchaytiradi, quvvat beradi, ovqat hazm bo'lishiga yordam beradi, balg'amni yengillashtiradi, ishtahani ochadi, yoshlikni saqlaydi, xotirani tiklaydi, ongni charxlaydi". Ushbu so'zlar kimga tegishli?

Avitsena
Galen
Pifagor
Ptolomey
Aristotel

"Doktor davolaydi, lekin tabiat sog'aytiradi". Ushbu so'zlar kimga tegishli?

Gippokrat
Demokrit
Palatius
Suqrot
Ptolomey

Asalarilarni chaqish paytida inson tanasida nimalar ajralib chiqadi?

Gistamin, serotonin

Adrenalin, noradrenalin

Aldosteron

Kortikosteron

Kortizol, kortizon

Apiterapiya ko'rsatmalarini sanab o'ting

Barcha javoblar to'g'ri

Har xil lokalizatsiyaning og'riq sindromi

Migren

Giperkinezlar

Nevritlar

Apiterapiyaga qarshi ko'rsatmalarni sanab o'ting

Barcha javoblar to'g'ri

Sil kasalligi

Jigar yetishmovchiligi

Buyrak yetishmovchiligi

Surunkali va o'tkir yuqumli patologiyalarning qòzğalish bosqichi

2.5. Girudoterapiya umumiy tushunchasi va uni zamonaviy tibbiyotda tutgan o'rni

Zuluklar bilan davolash chuqur o'tmishda paydo bo'lgan, chunki qadimgi davrlarda baliq ovlashni faol ravishda ovlagan odam ko'pincha bu qurtlar bilan shug'ullanishi kerak edi. Ehtimol, hatto odamlar tasodifan ba'zida zulukning isirig'ından keyin paydo bo'lgan ijobiy ta'sirni payqashgan. Zuluklarning foydalari haqida eslatmalar fors, qadimgi hind yozuvlarida uchraydi. Qon to'kilishi minglab yillar davomida ko'plab kasalliklarni davolashning eng mashhur usuli bo'lganligi sababli, girudoterapiya dastlab ushbu tibbiy texnikaning yo'nalishlaridan biri sifatida shakllandi. Zuluklar bilan o'z-o'zini

davolash hali o'sha paytga kelmagan, chunki davolovchilar zuluklar faqat ortiqcha qonni olib tashlash uchun kerak deb hisoblashadi. Pichoq o'rniga qurtlarni ishlatish qulayroq deb hisoblandi, chunki muolaja mutlaqo og'riqsiz edi. O'sha paytda zuluk suyuqligining xususiyatlari ma'lum emas edi, garchi o'tmishdagi tajribali shifokorlar qon ketish uchun qurtlarni ishlatish pichoq va boshqa asboblardan foydaliroq deb taxmin qilishgan. Qadimgi Rim tabiatshunosi Pliniy o'zining "Tabiiy tarixida" ko'plab hayvonlar tasvirlangan, ularning odamlar uchun ahamiyatini ko'rsatgan. Shuningdek, u qon so'raydigan zuluklarning batafsil tavsifini tuzgan, qadimgi mualliflarning birinchisi, ushbu qurtlarni ishlatishdan kelib chiqadigan inson tanasidagi ijobiy o'zgarishlarga e'tibor qaratdi. Entsiklopedik olim zuluklar "og'riq va har qanday isitmada" yordam beradi, deb ta'kidlagan.

Pliniydan keyin eng buyuk Rim shifokori Klavdiy Galen (131-200) qon so'raydigan zuluklarni tibbiy usulda qo'llash imkoniyatlarini o'rgangan. Qadimgi Rimning yana bir taniqli shifokori Aetius (335-454) ham ko'lmak qurtlari orqali qon to'kish haqida ijobiy fikrlar bildirgan. Tojik shifokori va faylasufi Ibn Sino, Avitsenna nomi bilan mashhur, O'rta asr sharq tabobatining eng buyuk nuroniylaridan biri hisoblanadi. Uning asarlari Sharq va qisman Yevropa aholisining tibbiy va biologik g'oyalariga katta ta'sir ko'rsatdi. Ushbu mutafakkirning 274 asarlaridan atigi 20 tasi tibbiyot muammolariga bag'ishlangan, ammo olimning ushbu fanni rivojlantirishdagi hissasi eng muhim bo'lib chiqdi. Uning eng muhim asarida "Tib qonunlari", Ibn Sino girudoterapiya masalalarini batafsil ko'rib chiqadi. Bu zuluk terapiyasi sohasidagi birinchi chuqur tadqiqotlardandir, deb haqli ravishda aytishimiz mumkin. Bu odam anatomiya va patologiya bo'yicha asarlari bilan o'rta asrlarda tibbiy bilimlarning rivojlanishini, shu jumladan, girudoterapiya usullarini belgilab berdi. Dastlab qonni to'kish juda samarali davo sifatida qabul qilingan. Ammo tibbiy amaliyot, ayniqsa kasalxonalarda, rohiblar va boshqa ruhoniylarning qo'lga o'tganida, ushbu davolash usuli taqiqlangan edi. Uyg'onish davrida shifokorlar girudoterapiyaga qaytishdi. XVI asrda allaqachon zuluk terapiyasi Buyuk

Britaniyada o'z mavqeini o'rnatdi, shuning uchun ham o'sha paytdagi ingliz shifokorlari zuluklar deb nomlangan bo'lib, ularni taxminan "zuluklar" deb tarjima qilish mumkin. Ushbu davolash usulining eng gullagan davri XVIII asr oxiri - boshlanishiga to'g'ri keladi. XIX asr, ko'pchilik qon ketish (shu jumladan zuluklar orqali) yaqinlashib kelayotgan o'limdan qutqaradi deb ishongan.

Zuluk boshqaruvi davlat shifoxonalari, xususiy klinikalar, oliy o'quv

Qon aylanish tizimi tanadagi suyuqlik muvozanatini boshqaradigan anatomik markaz rolini o'ynaydi. Qonni to'kish orqali sog'likni tiklash mumkin, chunki shu yo'l bilan tanadan ortiqcha qon olib tashlanadi va "sharbatlar" muvozanati tiklanadi. XIX -asrgacha. ta'limotga qaytib, kasallikning tabiati haqidagi bunday qarashlar Gippokrat va boshqa qadimgi mutafakkirlar tibbiyotda ustunlik qildilar. Shuning uchun ko'pchilik shifokorlar zuluklardan foydalanishni kasalliklarni davolashning umidsiz eskirgan usuli deb hisoblashgan. Keyinchalik, zuluklardan foydalanish bo'yicha ilmiy ishlar faqat asrning oxirida paydo bo'la boshladi.



21-rasm. Zuluklarning ko`rinishi

Zuluklarni o'rganishda yangi bosqich.

Mamlakatimizda girudoterapiya sohasida puxta ishlar 30-yillarda amalga oshirildi. Birinchi marta tadqiqotchi qon ketish ta'siriga emas, balki girudoterapiyaning girudinning o'zi muhimligiga e'tibor qaratmoqda. Tarjimada "zuluk terapiyasi" ma'nosini anglatuvchi har ikkala atama (hirudoterapiya) fanda

deyarli bir vaqtning o'zida paydo bo'lganligi va uzoq vaqt birga yashaganligi qiziq. 1950-yillarda. "Bdelloterapiya" atamasi ko'proq mashhur edi, garchi uning sinonimi hech qachon eskirmagan va birinchisi bilan birga ishlatilgan. Bugungi kunda "delloterapiya" (bdelloterapiya) tushunchasi keng tarqalgan emas. Ilmiy to'g'riligini ko'rish mumkin bo'lgan "girudoterapiya" nomi ancha keng qo'llaniladi. Gap shundaki, yunoncha "bdella" har qanday zulukga taalluqlidir, lotincha "mehnat" esa faqat dorivor zuluklarga tegishli. Ammo, keling, dorivor zulukni o'rganish va kasalliklarni davolashda qo'llash tarixiga qaytaylik.

Zuluklar murakkab ta'sirga ega. Ushbu davolash usuli ko'plab kasalliklarni davolashda ishlatilishi mumkin (21-rasm).

-Turli xil etiologiyali tromboflebit.

-Urologiyada kasalliklarni davolash (urolitiyoz, prostata adenomasi, prostatit).

-Asab kasalliklarini davolash (uyqusizlik, nevralgiya, nevroz, nevrit, intrakranial gipertenziya, miyozit, migren, radikulit, osteoxondroz, bosh og'rig'i).

-Endokrinologik kasalliklarni davolash (semirish, qalqonsimon bez kasalliklari, qandli diabet).

-Yurak kasalliklarini davolash (gipertoniya, kardioskleroz, angina pektoris, ateroskleroz).

-Dermatologik kasalliklarni davolash (akne, ekzema, neyrodermatit, toshbaqa kasalligi).

-Bronxial astma, surunkali bronxitni davolash.

-Gastroenterologik kasalliklarni davolash (duodenit, gastrit, pankreatit, xoletsistit, gepatoz).

-Revmatologik kasalliklarni davolash (periarterit, skleroderma, romatoid artrit).

-Ginekologik amaliyotda hirudoterapiya adenomioz, surunkali salpingo-ooforit, bartolinit, metroendometrit, kolpit, bachadon miomasi, klimakterik sindrom, mastopatiya, tuxumdon kistalari, hayzdan oldingi sindrom va boshqalarda qo'llaniladi.

-Varikoz tomirlari, tromboflebit, gemorroy, eshitishning surunkali zaiflashishi, eshitish nervi nevriti.

Zuluklarning mexanik ta'siri mahalliy qon oqimini tushirishdir.

Girudoterapiyaning refleks effekti zulukning faqat biologik faol nuqtalarda teri orqali ozgina tishlashi bilan bog'liq. Ushbu mexanizm akupunktura ta'siriga o'xshaydi. Girudin zuluklar tomonidan ishlab chiqariladigan asosiy moddadir. Uning asosiy vazifasi trombinni trombotsitlarga bog'lash jarayonini sekinlashtirib trombotsitlar chiqarilishini oldini olishdir. Shuningdek, ferment bo'lgan gialuronidaza moddasi ham muhimdir. U biriktiruvchi to'qimalarning asosiy moddasini parchalaydi va qonni zuluk so'raganda boshqa faol moddalarning kirib kelishiga yordam beradi. Ushbu moddaning rezorbsion ta'siri, ayniqsa, yopishqoq va chandiq jarayonlari bilan kechadigan ko'plab kasalliklarda muhimdir.

Ta'sir mexanizmlari tufayli girudoterapiya inson tanasiga 30 dan ortiq terapevtik ta'sir ko'rsatishga qodir. Eng muhimi:

- Trombolitik ta'sir.
- Qon ivishining pasayishi.
- Organlar va to'qimalarni qon bilan ta'minlashni yaxshilash.
- Shishlarga qarshi ta'sir.
- Drenaj effekti.
- Gipertenziv ta'sir.
- Yog'li qatlamlarning parchalanishi.
- Qon tomir devorining o'tkazuvchanligini oshirish.
- Nerv-mushak to'qimalarida impulslarning uzatilishini tiklash.
- Umumiy refleks effekti.
- Mikrosirkulyatsiyani tiklash.
- Bakteriostatik ta'sir, bu yallig'lanish jarayonining boshlanishiga olib kelgan mikroorganizmlarning o'limiga olib keladi.

Analgezik ta'sir.

- Immunostimulyatsion ta'sir.

Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar.

Boshqa har qanday muolaja singari, girudoterapiya ham o'zining qarshi ko'rsatmalariga ega:

- Onkologik kasalliklar;
- Homiladorlik;
- Gemorragik diatez;
- Gemofiliya;
- Individual intolerans;
- Hayz ko'rish;
- Doimiy gipotenziya;
- Og'ir anemiya.

Tishlash jarayoni: zulukni emishi natijasida terini bir yarim-ikki millimetr chuqurlikda tishlaydi. Tuzurik hosil bo'lgan yaraga AOK qilinadi, tarkibida qon ivishini oldini oluvchi moddalar mavjud. Bir vaqtning o'zida bitta zuluk 5 ml qonni so`ribolishi mumkin. Girudoterapiya mashg'uloti zuluk to'liq to'yguncha 20-60 daqiqa davom etadi, undan so'ng limfa, qon va to'qima suyuqligini ajratib turadigan yara hosil bo'ladi, bu jarayon 6-16 soatgacha davom etadi. Jarayondan chiqarilgan qon miqdori 50 dan 300 ml gacha. Jarayondan so'ng, tishlash joyini porloq yashil yoki yod bilan surtish tavsiya etilmaydi, chunki to'qima o'tkazuvchanligi oshadi va qattiq kuyish mumkin. Tibbiy sabablarga ko'ra ishlatiladigan zuluklar bepushtlik uchun maxsus fabrikalarda yetishtiriladi. Boshqa bemorlarning infeksiyasini istisno qilish uchun bitta zuluk faqat 1 marta qo'llaniladi. Shishgan og'riq sindromi bo'lgan kasalliklarda, girudoterapiyaning ta'siri muhim ahamiyatga ega, bu shish va tiqilib qolishni tezda bartaraf etishga, kapillyar tarmoqni tushirishga, shikastlanish markazida venoz va limfa oqimining ko'payishiga va mahalliy qon oqimining ijobiy siljishiga olib keladi. Mahsulot bayonotiga javoban terida paydo bo'ladigan mahalliy reaksiya ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, mahalliy qon oqimini tezlashtiradi, to'qimalarda qon ta'minotini yaxshilaydi, bu haqli ravishda "chalg'ituvchi terapiya" ning bir varianti deb hisoblanadi. Girudoterapiya ta'sirining neyro-refleksli yo'lining

imkoniyati asoslanib, unda ichki organlarni ularning patologiyasida refleks bilan ta'sir qiladi. Teri va qon tomir retseptorlari shakllanishining o'tkir emas, balki uzoq davom etgan tirnash xususiyati trofik va vazomotor refleks harakatlarining paydo bo'lishiga olib keladi. So'nggi 15 yil ichida mahalliy va xorijiy mutaxassislar tomonidan olib borilgan fundamental tadqiqotlar, girudoterapiyaning terapevtik ta'sirining butun polifoniyasi nafaqat qon oqimini mexanik ravishda tushirish bilan, balki tuprik bezlari sekretyasi harakati bilan ham bog'liqligini tobora ko'proq tasdiqlamoqda.

Klinik amaliyotda girudoterapiyani qo'llash.

Zuluklarning bir qator kasalliklarda shubhasiz foydalari, girudoterapiyani boshqa usullar qatorida ma'lum bir joyga qo'yib davolash. Zuluklar tibbiyotning deyarli barcha sohalarida qo'llaniladi: terapiya, jarrohlik, asab, teri, ko'z va boshqa kasalliklarda.

Kardiologik amaliyotda hirudoterapiya ko'rsatmalari:

1. Ishemik yurak kasalligi (barqaror va beqaror stenokardiya).
2. Muhim gipertenziya va uning asoratlari (miya qon tomirlari inqirozi, qon tomirlari, gipertenziv ensefalopatiya rivojlanishi bilan miya tomirlarining trombozi va emboliya).
3. Infarktgacha holat.
4. O'tkir miokard infarkti.
5. Postinfarktli kardioskleroz.
6. Faol revmatizm.

Girudoterapiya ta'sirini tahlil qiladigan trombotik, trombolitik, antioterogen, yallig'lanishga qarshi, yurak tomirlari kasalliklarini kompleks davolashda keng foydalanishni tavsiya etishimizga imkon beradi. Bemorlar sog'lig'ini yaxshilaydi, ishtahani ochadi, uxlaydi, yurakdagi og'riqni kamaytiradi yoki to'xtatadi, nafas qisilishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi.

Gipertenziyani - davolashda uzoq vaqt davomida o'zlarini qon bosimini pasaytirish uchun samarali vosita sifatida namoyon qildilar. Gipertonik girudoterapiya bosqichlarida bemorlarda qon bosimi darajasi 20-40 mm Hg ga

kamayadi. San'at va qon bosimining eng aniq pasayishi davolanishning dastlabki 60 daqiqasida kuzatiladi. Bemorlarda bosh aylanishi, bosh og'rig'i, yurak mintaqasidagi og'riq, barmoqlar va oyoq barmoqlarining uyquchanligi kabi alomatlar sezilarli darajada yengillashadi.

Nevrologik amaliyotda girudoterapiya - amaliy nevrologiyada asosan nevrit, nevrалgiya, turli xil etiologiyani kompleks davolashda ishlatiladi.

Statsionar va ambulatoriya nevrologik amaliyotida girudoterapiyadan foydalanish qisqa vaqt ichida qulay terapevtik ta'sirni ta'minlaydi va bemorning umumiy ahvolini tez yaxshilanishiga, uning ish qobiliyatini tiklashga yordam beradi. Tashqi femoral asab nevrалgiyasi va yelkaning periartriti namoyon bo'lgan bemorlarni samarali girudoterapevtik davolash holatlari tasvirlangan.

Nazorat savollari

Birinchi marta dorivor zulumlardan qaysi asrda foydalanilgan?

I-asrda

X asrda

V asrda

XVIII asrda

XIX asrda

Dorivor zulumlardan kim birinchi marta tibbiy maqsadlarda foydalangan?

Katta Pliniy

Aetius

Avitsena

Klavdiy Galen

Mudrov

Mualliflarning qaysi biri dorivor zulumlarni o'rganish sohasida birinchi bo'lib ilmiy ish yozgan?

Sh. Glassa

I. Grjimailo

I. Brikov
A. Voskresenskiy
G. Zaxaryin.

Quyidagi olimlardan qaysi biri birinchi bo'lib toza antikoagulyant vazifasini o'taydigan dorivor zuluqlarning bosh uchlaridan faol ekstrakt oldi?

J. Xaykraft
G. Zaxarin
G. Xager
K. Dyakonov
I. Murashev.

Zuluk yetishtirish birinchi navbatda qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?

Rossiya
Frantsiya
Germaniya
Misr
Qozog'iston.

Zuluk tupurigida birinchi marta qanday ferment o'rganilgan?

girudin
bdellin
alanin
gialuronidaza
beqarorlik.

"Tibbiy zuluk" dorivor mahsulotlarga oid farmakopeya monografiyasi birinchi navbatda qaysi mamlakatda yaratilgan?

Rossiya
Germaniya

Qozog'iston

Frantsiya

Isroil.

Dorivor zuluklarning necha turi dorivor usulda ishlatiladi?

3

2

1

5

6

Sharqiy zulukning lotincha nomi nima?

Hirudo orientalis

Hirudo officinalis

Hirudo medicinalis

Limnatis nilotica

Limnatis turkestanica.

Farmakopeya monografiyasining talablariga ko'ra, qanday miqdordagi dorivor zuluklardan terapevtik maqsadlarda foydalanish mumkin?

0,5-3,0 sm

0,3-1,0 sm

1,0-3,0 sm

2,0-5,0 sm

0,5-5,0 sm

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xalmatova B.T., Oxunov A.O., Karimov M.Sh. va boshq. Tibbiyot kasbiga kirish, Darslik. Toshkent. 2019 y.
2. Xalmatova B.T., Oxunov A.O., Karimov M.Sh. va dr. Введение в клинику, Учебник. Ташкент. 2019 г.
3. Oxunov A.O. Основы общего ухода за хирургическими больными. Электрон дарслик - Ташкент. 2014 г.
4. Зокирходжаев Ш.Я., Солихов М.У. Шифокорвабемор. Ўқув қўлланма - Ташкент. 2016 й.
5. А.Х. Ўсмонхўжаев, Н.З. Мухамеджанов, М.С. Азизов, Ф.Н. Ибрагимов Ибн Сино ислохлар қомуси, Авиценна энциклопедия терминологий, “ЯНГИ АСР АВЛОДИ”, Ташкент 2013й, 472 б.
6. А. Усманходжаев, Э.И. Баситханова, Ў.П. Пратов, А.Д. Джаббаров Ўзбекистонда ўсадиган шифобахш ўсимликларнинг этимологик замонавий энциклопедияси, Ташкент 2018 й, Янги аср авлоди, 544б.
7. Х.Н. Қаямов., Ёнг Ил Сонг.,З.И.Туксанова. Игнатерапия, Бухоро-2019
8. Савелий Кашницкий. Жемчужины Восточной медицины.издательство АСТ-2018
5. Шукур Иргашев “Табиатнинг ўзи табиб” Ташкент, “Ибн Сино”, 2013.
9. www.minzdrav.uz;
10. www.tma.uz
11. www.Ziyonet;
12. www.acpunctur.ru
13. www.igli.ru
14. www.doktor.ru,
15. [www.medinfo. home.ml.org](http://www.medinfo.home.ml.org)