



XALQ TABOBATIDA KASAKLIKLARNI OLDINI OLISH VA DAVOLASH USULLARI

Ismoiljon Tursunov Iqboljon o'g'li

Andijon Davlat Universiteti Kimyo yo'nalishi 2- kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada xalq tabobatida kasalliklarni oldini olish va davolash usullari, kasal bo'lib davolanishdan ko'ra uning oldini olish, sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilish haqida ma'lumotlar bergilgan.

Kalit So'zlar: Galen, yo'g'on ichak, parhezga, Nospetsifik, Rektosigmoidit, perforatsiyasi.

Abstract: This article provides information on methods of prevention and treatment of diseases in folk medicine, prevention rather than treatment, and adherence to the principles of a healthy lifestyle.

Key words: Galen, colon, diet, Nonspecific, Rectosigmoiditis, perforation.

Аннотация: В данной статье представлена информация о методах профилактики и лечения заболеваний в народной медицине, профилактике, а не лечении, соблюдении принципов здорового образа жизни.

Ключевые Слова: Galen, толстая кишка, диета, неспецифический, ректосигмоидит, перфорация.

KIRISH

Tibbiyot, meditsina, tabobat — kishilar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, umrni uzaytirish, kasalliklarning oldini olish, davolash haqidagi bilimlar va shu sohadagi amaliy tadbirlar majmui.

Tibbiyotning xalq tabobatidan mustaqil fan darajasiga ko'tarilishida qad. Misr, Bobil tibbiyoti, Gippokrat va Lmenning muhim o'rni bor. Gippokrat kasalliklarni aniklash, bemorning hayoti va faoliyatiga tashqi muhitning ta'sirini o'rganish, xastalikning kelib chiqish sabablarini topish va davolashda bemor organizmining o'ziga xos xususiyatlarini bilish kabi masalalar bilan shug'ullangan. Galen esa birinchi bo'lib organizmdagi a'zo va sistemalarning tuzilishi hamda funksiyalarini, asosan, hayvonlar (maymunlar) organizmida tajriba qilib o'rgangan. Uning anatomiya va fiziologiyaga doyr asarlari to 16-asrgacha Tibbiyotning asosi bo'lib xizmat qildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Kasal bo'lib davolanishdan ko'ra uning oldini olish yaxshiroqdir. Agar biz sog'ligimiz haqida ko'proq jon kuydirsak, yaxshi ovqatlansak, uylarimizni va qishloqlarimizni toza saqlasak hamda bolalarimizni o'z vaqtida emlatsak, biz ko'plab kasalliklarning oldini olgan bo'lamiz.

Endi biz bu tezisda asosiy fikrni yog'on ichak kasalliklariga qaratsak. Yog'on ichak kasalliklari: yo'g'on ichak saratoni, Nospetsifik yarali kolit (yo'g'on ichak yarasi), yo'g'on ichak poliplari va shularga oxshash yana bir necha kasallillarni sanashimiz mumkin bo'ladi.



Yo'g'on ichak polipi kichik, yaxshi xulqli lezyondir. U to'g'ridan-to'g'ri to'g'ri ichakda yoki katta ichakda joylashgan bo'lishi mumkin. Bu holat odamda og'ir noqulaylik tug'dirmaydi. Bundan tashqari, uzoq vaqt davomida poliplar umuman sezilmaydi. Biroq, ularni olib tashlash kerak, chunki vaqt o'tishi bilan yaxshi xulqli o'sma yomon xulqli o'simtaga aylanishi mumkin.

Yo'g'on ichakdagi polip shilliq qavatning o'sishidir. U bir nechta turlardan biriga tegishli bo'lishi mumkin va shakli, strukturaviy xususiyatlari bilan farqlanadi. Villous polip inson uchun eng xavfli hisoblanadi, chunki 40% hollarda u ichak saratoniga aylanadi.

NATIJALAR

Agar siz bir qator sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilsangiz, ixtisoslashgan shifokorga o'z vaqtida tashrif buyursangiz va tashvish beruvchi alomatlarni e'tiborsiz qoldirmasangiz, yo'g'on ichak poliplarining oldini olish mumkin. Birinchi narsa – ratsionga etarli miqdorda meva, sabzavot, butun donni kiritish. Ular ovqat hazm qilish traktining ishini normallashtiradi, ich qotishi va boshqa noxush hodisalarning oldini oladi.

Shuningdek, tavsiya qilinadi:

- Qayta ishlangan qizil go'sht, dudlangan go'sht, kolbasa, yog'li ovqatlarni iste'mol qilishni cheklang.

- Sog'lom vazni saqlang, chunki ortiqcha yog ' , ayniqsa bel atrofida, metabolik jarayonga salbiy ta'sir qiladi va yo'g'on ichak saratoni xavfini oshiradi.

- Har kuni kamida 15-20 daqiqa mashq qiling.

Boshqa samarali profilaktika usullari vitaminlarga boy ovqatlar, ayniqsa vitamin D. Bundan tashqari, chekishni to'xtatish va gormonal dorilarni qabul qilish tavsiya etiladi.

Nospetsifik yarali kolit (yo'g'on ichak yarasi) — bu yo'g'on ichak shilliq qavatining yallig'lanish tabiatli surunkali patologiyasi. Kasallik organizmning genetik xususiyatlari, atrof-muhit omillarining kompleks salbiy ta'sir ko'rsatishi tufayli yuzaga keladi, ular ichakdagi yallig'lanish jarayonining kuchayishiga sabab bo'ladi.

Kasallik asosan 15-25 yoki 55-65 yoshdagi odamlarda uchraydi. 10 yoshgacha bo'lgan bolalarda patologiya deyarli qayd etilmaydi.

Yarali kolit joylashuvi, kasallikning og'irligi va kechishi murakkabligiga qarab tasniflanadi.

Yallig'lanishning joylashuviga qarab:

- Proktit (to'g'ri ichakning yallig'lanishi);
- Chambar ichak koliti;
- Ileokolit (ichakning yonbosh qismidagi yallig'lanish);
- Rektosigmoidit (to'g'ri ichak va sigmasimon ichakning yallig'lanishi);
- Chap taraflama kolit (to'g'ri ichak, sigmasimon ichak va yo'g'on ichakning tushuvchi qismining taloq burchagigacha ta'sir qiladi);
- Enterokolit (ingichka va yo'g'on ichaklarning yallig'lanishi).

Yarali kolit darhol davolanishni talab qiladi. Ko'pincha diareya va ichakdan qon ketishi suvsizlanish va kamqonlikni keltirib chiqaradi. Kolitning yana bir keng tarqalgan



asoratlari bu to'g'ri ichak perforatsiyasi (teshilishi). Ushbu asorat bemorning hayotiga tahdid soladi, chunki bunda najas qorin bo'shlig'iga o'tib, peritonitga olib kelishi mumkin.

Yarali kolitdan faqat jarrohlik yo'li bilan butunlay xalos bo'lish mumkin, ammo jarrohlik aralashuvi ham to'liq tiklanishni kafolatlamaydi.

Xalq tabobatida faqat buni parhez bilan davolash mumkin. Bunday patologiyada to'g'ri ovqatlanish kasallikning kuchayishini oldini olishda juda muhimdir. Agar ahvol yomonlashsa, parhezga qat'iy rioya qilish kerak. Bemorga quyidagilar tavsiya etiladi:

- Sut mahsulotlari iste'molini cheklash;
- Taomnomada yog'li ovqatlarni kamaytirish;
- Oziq-ovqat tarkibidagi dag'al kletchatka miqdorini kamaytirish (yangi meva va sabzavotlar, to'liq donlar, sabzavot va mevalarni bug'da pishirgan afzal);
- Alkogolli ichimliklar, kofeinli ichimliklar, achchiq ovqatlardan saqlanish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda inson o'z salomatligiga befarq bo'lmasligi lozim, aks holda xalq tabobatida yoki jarrohlik yo'li bilan davolasa ham o'z holiga qaytmaydi. Alloh bergan sog'ligimizni asraylik azizlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mayevskaya M. V. Gastroenterologiya, M., 1998.
2. Xalif I. L., Loranskaya I. D., Ul'trasedikyan KH. A. Vospalitelniye zabolevaniya kishechnika (nespetsificheskiy yazvenniy kolit i bolezni Krona): klinika, diagnostika i lecheniye. — M.: Miklosh, 2004.
3. Koloproktologiya №1 (59) 2017 Nauchno-prakticheskiy meditsinskiy jurnal OBSHEROSSIIKOY obshchestvennoy organizatsii «Assotsiatsiya koloproktologov»
4. Ivashkin V.T., Shelygin YU.A., Khalif I.L. Klinicheskiye rekomendatsii Rossiyskoy gastroenterologicheskoy assotsiatsii i assotsiatsii koloproktologov Rossii po diagnostike i lecheniyu bolezni Krona-2017
5. Klinicheskiye rekomendatsii Rossiyskoy gastroenterologicheskoy assotsiatsii i assotsiatsii koloproktologov Rossii po diagnostike i lecheniyu yazvennogo kolita <http://www.gastro.ru/>