

GELIOTERAPIYA, AEROTERAPIYA, GIDROTERAPIYA BILAN DAVOLASH USULLARI

Xasanbayeva Sevara Xolmirzayevna
Chirchiq tibbiyot kolleji o'qituvchisi

KIRISH

Quyosh bilan davolash haqida tushuncha (gelioterapiya).

Quyosh yerdagi hayotiy jarayonlar uchun tiriklik manbayidir. Quyosh nuri yerga havo orqali yetib keladi, uning bir qismi chang, suv zarrachalari va boshqalarga yutilib ketadi. Havo nechog'li toza va mussaffo bo'lsa, yer yuziga shuncha ko'p miqdorda quyosh nuri yetib keladi. Tabobatda quyosh, havo va suv bilan davolash usullari juda qadimdan ma'lum.

ASOSIY QISM

Quyosh vannalari – bunday vannalar qabul qilinayotganda inson teri yuzasiga nafaqat quyosh nurlari, balki havo ham ta'sir etadi, shuning uchun ular quyosh-havo vannalari deb ataladi. Bu vannalar inson organizmiga ijobiy ta'sir etadi, umumiy ahvolini yaxshilaydi, ishtaha va uyqu yaxshilanadi, qonda gemoglobin miqdori oshadi. Moddalar almashinuvi va teri qoplamida qon aylanishi yaxshilanadi. Bolalar terisida quyosh nuri ta'siri ostida provitamin – D moddasi ishlab chiqariladi, u esa organizmda D vitaminiga aylanadi. Bu vitaminning yetishmovchiligi RAXIT xastaligiga olib keladi. Demak, raxit kasalligining oldini olishda quyosh vannalarining ta'siri kuchli. Quyosh nuri ta'sirida bakteriyalar va mikroblar, viruslar halok bo'ladi.

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

Suv bilan davolash(gidroterapiya) Suv bilan davolash usuli gidroterapiya deb ataladi. Bu davolash usulida chuchuk suvlar yoki turli xil tuzli eritmalar qo'shilgan holda hamda dengiz suvlaridan foydalaniladi. Suvning davo ta'siri uning harorati, mexanik ta'siriga va kimyoviy tarkibiga bog'liq bo'ladi. Suv vannalari yoki suv quyish

muolajalari, gidro massaj usuli turlari juda ko‘p. Ular suv haroratiga qarab quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- Sovuq suv muolajalarida – + 20°C dan pastroq.
- Salqin suv muolajalarida – + 20 + 33°C
- Indifferent suv muolajalarida – + 34 + 36°C
- Iliq suv muolajalarida – + 37 + 39°C
- Issiq suv muolajalarida – + 4°C dan yuqoriroq.

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

Dushlar – organizmga turli shakldagi, yo‘nalishdagi, haroratli va bosimli suvning davolovchi ta’siri.

Davolovchi samara: tinchlantiruvchi, vazoaktiv, spazmolitik, trofik, immunstimullovchi.

Ko‘rsatmalar. Tayanch-harakat apparati va periferik nerv sistemasi kasalliklari va jaroxati asoratlari (pleksit, nevralgia, miozit), nevrasteniya (gipostenik shakli), depressiv holat, vegeto-tomir disfunktsiyasi, Reyno kasalligi, sekin bituvchi yaralar, neyro-tsirkulyator distoniya, gipertonik kasallik I-II darajasi, gipotonik kasalligi, infarktdan keyingi kardioskleroz, surunkali gastrit, yara kasalligi remissiya bosqichida, surunkali kolit va ichakning funktsional buzilishi, surunkali salpingooforit, menstrual siklning buzilishi, klimaks, gemmoroy, jinsiy nevroz, qo‘l – oyoq tomirlarining obliterik aterosklerozi, varikoz kasalligi, surunkali venoz yetishmasligi, I-darajali semirish.

Qarshi ko‘rsatmalar. Yurak ishemik kasalligi, zo‘riqish stenokardiyasi III-FS, nafas sistemasi kasalligi, siydiktosh kasalligi, kalkulez xoletsistit, homiladorlikning ikkinchi davri, isteriya, bosh miya tomirlarining aterosklerozi, teri kasalliklari.

Yomg‘irsimon, ignasimon va changsimon dushlar. Yomg‘irsimon dushda suv maxsus to‘r orqali o‘tadi, alohida mayda oqimlarga ajraladi va tanaga yomg‘irga o‘xshash tushadi; ignasimonda suv maxsus kichik diametrli (chiqish diametri 0,5-1 mm) metall trubkalar qo‘yilgan kam soni teshikchalardan o‘tadi va tanaga alohida oqimlar bilan igna sachishga o‘xshab tushadi. Changsimon dushni olish uchun maxsus sharga o‘xshash moslama xizmat qiladi, undan 90°C burchak ostida 4 ta bukilgan trubka o‘tib, oxiri bir muncha kengaygan bo‘ladi. Unda kichik teshikchalar joylashgan, undan suv mayda changga o‘xshab chiqadi va tanaga tushadi. Bu dushlar turli suvning turli haroratlarida qo‘llaniladi (iliq, indifferent, salqin va sovuq); davomiyli 1

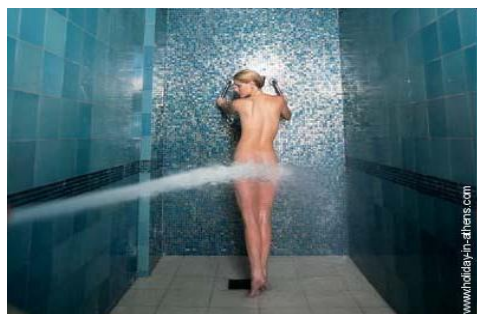
minutdan 5 minutgacha, suv 100-150 kPa (1-1,5 atm.) bosim ostida tushadi. Muolaja har kuni o'tkaziladi, bir kurs davoga 15-25 muolaja



Sharko dushi (oqimli). Kiyimdan butkul ozod bo'lgan bemor kafedra qarshisida 3-3,5 m masofada turadi. Muolaja yelpig'ichli oqim bilan boshlanadi, so'ngra oyog'idan boshigacha, avval orqadan so'ngra oldindan 1-2 marta oqim yuboriladi. Shundan so'ng kompakt oqimga o'tiladi, u bilan sekin orqa yuzadan boshlanadi, avval bir oyoq bo'yicha

pastdan yuqoriga bel sohasigacha, keyin ikkinchi oyog'i bo'ylab, 2-3 marta qaytariladi. So'ngra suvni birmuncha kengaytirib orqaga o'tiladi, keyin har bir oldinga cho'zilgan qo'l bo'yicha 1-2 marta o'tkaziladi. Keyin bemor yon tomonga o'giriladi, suv oqimi galma-gal har bir yon tomon yuzasi oyoqdan qo'ltiq ostigacha (bemor qo'llarini yuqoriga ko'taradi) o'tkaziladi. So'ngra bemor kafedraga yuzi bilan o'giriladi va 2-3 marta kompakt suv oqimi galma-gal oyoqlarga, oxirida yelpig'ichli holda qoringa yuboriladi. Maxsus ko'rsatmalarda qorin kompakt suv oqimi bilan yo'g'on ichak bo'yicha aylanma harakatlarda massaj qilinadi. To'liq muolaja yelpig'ichli oqim bilan tugatiladi. Zaruriy javob reaksiyasini olish uchun muolaja shu tartibda bir necha marta o'tkaziladi. Bunda umurtqa pog'anasi sohasi avaylanadi va suv oqimining yuzga, boshga, sut beziga va jinsiy organlarga tegishidan avaylanadi. Suv harorati davolash kursi boshida 32-35°C (zaruriyat 165 tug'ilganda 40-42°C), muolaja oxirida 15-20°C, uning bosimi 190-200 dan 250-300 kPa gacha (1,5-2 dan 2,5-3 atm.gacha), muolaja davomiyligi 1-2 minutdan 3-5 minutgacha. Muolaja har kuni o'tkaziladi. Bir kurs davoga 15- 25 muolaja. Muolajani to'g'ri o'tkazilganligi belgisi bo'lib teridagi yaqqol qizarish hisoblanadi, unga haroratni, suv bosimini va muolaja davomiyligini to'g'ri o'tkazilganda erishish mumkin. Suv harorati qancha past bo'lsa, muolaja shuncha qisqa bo'lishi kerak va suv bosimi shuncha katta bo'lishi kerak. Iliq suv qo'llanilganda muolaja davomiyligi uzayadi, bosim me'yoriy bo'ladi. Issiq suv oqimli dush maxsus ko'rsatmalar bilan qo'llanilganda, ko'pincha u mahalliy qo'llaniladi.

Shodland dushi. O'tkazilish texnikasi xuddi Sharko dushiga o'xshash. Ular



o'rtasidagi farq shundaki, unda kafedraning ikkala dush shlangi qo'llaniladi: biridan issiq ikkinchisidan sovuq suv beriladi. Shotland dushida bemorga galma-gal issiq suv bilan (37-45°C) 30-40 sekund davomida, sovuq suv bilan (25-10°C) 15-20 sekund davomida ta'sir etadi. Bunday suv almashishi 4-6 marta qaytariladi, davomiyligi 1-3

minut. Qoida bo'yicha muolaja issiq suvdan boshlanib, sovuq suv bilan tugatiladi.

Birinchi muolajalar kam farq qiluvchi suv harorati bilan o'tkaziladi. Muolajadan muolajaga harorat farqi ortirib boriladi, zaruriyat tug'ilganda muolaja oxirigacha 35⁰C gacha yetkaziladi. Suv bosimi 200 dan 300 kPa gacha (2 dan 3 atm.gacha) bo'ladi. Bunday dushlar mahalliy va umumiy bo'ladi: muolaja har kuni o'tkaziladi, umumiysi yaxshisi kun ora o'tkazilgani ma'qul. Bir kurs davo 15- 20 umumiy muolajani, 30 tagacha mahalliy muolajani oladi

Yelpig'ichli dush. Suv oqimi bemor tanasiga yelpig'ich ko'rinishida tushadi. Bunda shlang uchiga maxsus moslama (lopata) kigiziladi, lekin uni qo'l barmog'i bilan ham siqish mumkin. U boshqa dushlarga nisbatan (Sharko, shotland) yumshoq ta'sir etadi. U odatda umumiy muolaja sifatida qo'llaniladi. Bemor dush kafedراسi ro'parisiga (2,5-3 m masofada) turadi, 2- 166 3 marta sekin o'girilish amalga oshiriladi, unga 2-3 minut kerak bo'ladi. Bemorga 2-3 marta muolaja o'tkaziladi, qizarish reaksiyasi paydo bo'lguncha. Davolash kursi boshida suv bosimi 150 kPa (1,5 atm.), asta sekin 300 kPa (3 atm.) gacha oshirib boriladi, suv harorati 35⁰C dan 25⁰C gacha. Muolaja har kuni o'tkaziladi. Bir kurs davoga 15-20 muolaja

Sirkulyar dush. Maxsus qurilma yordamida o'tkaziladi, ya'ni ingichka truba sistemasidan tashkil topgan, aylanma bo'yicha joylashtirilgan va yuqori va pastki qismi to'liq bo'lmagan halqa bilan tugaydi. Trubalarning ichki qismida mayda teshikchalari bo'lib, u orqali suv bemor tanasiga tushadi. Bemor sirkulyar dush qabul qilish vaqtida ko'p sonli mayda gorizonta suv oqimi ta'siriga duch keladi, suv bemor tanasiga oshgan bosim 100-150 kPa (1-1,5 atm.) bilan tushadi. Sirkulyar dush suvning 36-34⁰C harorati bilan boshlanib, asta sekin harorat tushiriladi, davo kursi oxirida 25⁰C gacha olib boriladi. Muolaja davomiyligi 2-5 minut, har kuni yoki kun ora o'tkaziladi. Bir kurs davoga 15-20 muolaja.

Oraliq (ko'tariluvchi) dush. Kiyimlaridan xalos bo'lgan bemor o'rtasi teshilgan uch oyoqli stulga o'tiradi, uning tagida to'rsimon moslama joylashtirilgan. To'r orqali o'tayotgan suv oraliq sohasiga tushadi. Suv harorati har xil bo'lishi mumkin (iliq, indifferent, salqin, sovuq) ko'rsatmaga muvofiq. Sovuq dush qisqa muddatga, iliq – bir muncha davomiy. Muolaja 2-5 minut davomiyligi bilan har kuni o'tkaziladi. Bir kurs davoga 15-20 muolaja.

Suv osti dush massaji 400-500 l hajmli vannada yoki maxsus moslashtirilgan basseynida, suv osti dush massaji uchun moslamadan (apparatdan) foydalanib o'tkaziladi. Vanna 35-37⁰C haroratli suv bilan to'ldiriladi. Massaj bemorning suvga moslashganidan 5 minutdan keyin boshlanadi va massajning umumiy qoidalariga rioya qilish bilan o'tkaziladi. Massaj qiluvchi suv harorati xuddi vannadagi suv haroratiga teng. Muolaja ta'sirini kuchaytirish uchun suv haroratini pasaytirish yoki oshirish bilan yoki ularni galma-gal berish bilan (kontrast massaj) o'tkazish mumkin. Massaj qiluvchi suv oqimi bosimi 100 dan 300-400 kPa gacha (1 dan 3-4 atm.gacha) bo'lishi mumkin. Katta 300-400 kPa (3-4 atm.) bosim bilan asosan qo'l-oyoqlar massaji o'tkaziladi.

Tananing boshqa qismlarida (yurak, sut bezi va moyak sohalarisiz) massaj extiyoblik bilan olib boriladi, moslama bemordan 12-15 sm masofada ushlab turiladi. Muolaja davomiyligi 15-45 minut. Bir kurs davoga 15-30 muolaja.

Xulosa: Yuqorida keltirilgan muolaja usullari inson salomtligini tabiatning tabiiy omillaridan foydalangan holda qayta tiklash, asoratlarni oldini olish va profilaktika maqsadida qo'llaniladi va samarali ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

F.Sh.Bahodirova. **Reabilitatsiya, massaj va mehnat bn davolash.** Toshkent «IQTISOD-MOLIYA» 2016

Usmonxodjayeva A.A. , Adilov SH.Q. **Umumiy va xususiy fizioterapiya asoslari o'quv qo'llanmasi**, 2008-yil , TTA

Internet saytlari: tma.uz, ziyo.uz.com, , tibbiyot.uz

Ulxo'jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. **Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya.** T., 2004.