



Soddalashtirilgan fizioterapiya muolajalari va ularni inson salomatligiga ijobiy ta'siri.

*Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
"Hamshiralik ishi" kafedrasi o'qituvchisi
Akbarova Dilshodaxon Shuxratbekovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Soddalashtirilgan fizioterapiya muolajalari va ularni organizmga ijobiy ta'siri haqida aytib o'tilgan va tavsiyalar berilgan .

Kalit so'zlar: hantal, kompress, radikulit, miozit, bronxit, o'pka sili, talvasa

Simplified physiotherapy treatments.

Annotation: In this article, simplified physiotherapy treatments and their positive effects on the body are mentioned and recommendations are given.

Keywords: hantal, compress, radiculitis, myositis, bronchitis, pulmonary tuberculosis, spasm.

Badan terisi tashqi muhitning turli-tuman ta'sirotlarini qabul qiluvchi ko'p sonli nerv uchlari bilan ta'minlanganligi tufayli, teridan ichki a'zolarga reflektor reaksiyalar qoidasi bo'yicha qon aylanishiga ta'sir ko'rsatish mumkin. Nerv retseptorlarining issiq yoki sovuqdan ta'sirlanishi natijasida tomirlar teridagina emas, balki ichki a'zolarida ham kengayadi yoki torayadi. Chalg'ituvchi vositalar (bankalar, xantalmalar, zuluklar, kompresslar, vannalar va boshqalar)ni qo'llash shu qoidaga asoslangan. Biroq bu muolajalar bemorda og'ir asoratlar keltirib chiqarishi mumkin, shuning uchun hamshira ularni bajarish usulini, ta'sirini, ularni qo'llashga ko'rsatmalar va monelik qiladigan hollarni yaxshi bilishi kerak.

Bankalar

Bankalar shifokor tayinlaydigan davo muolajalari qatoriga kiradi. Bu muolaja yallig'lanish jarayonining so'rilishini yaxshilash, og'riqni kamaytirish maqsadida a'zolar va to'qimalarni qon bilan ta'minlanishiga reflektor ta'sir ko'rsatadi. Aksari oddiy quruq bankalar ishlatiladi. Bular chetlari yaxshi silliqlangan, tubi yumaloq keng kolbasimon, shisha stakanchalardir.

Ko'rsatmalar: ko'krak qafasi a'zolaridagi yallig'lanish jarayonlari, qovurg'alararo nevrалgiyalar, radikulitlar, o'tkir va surunkali miozidlarda.



Monelik qiladigan hollar: o'pkadan qon oqishi, o'pka sili va ko'krak qafasi o'smalari, teri kasalliklari va uning o'ta sezuvchanligi, bemorning holsizlanib qolganligi, talvasa tutishi bilan o'tadigan umumiy qo'zg'alish holati.

Banka qo'yish usuli.

Odatda bankalar bemorning yotgan holatida 10 tadan 20 tagacha qo'yiladi. (Ishlatishdan oldin ularni issiq suv bilan yaxshilab yuviladi, quruq qilib artiladi, chetlari uchmaganligi tekshirib ko'riladi va bemorning o'rni yoniga qo'yiladi. So'ngra uzunligi 1015 sm li metall sterjenga gigroskopik paxta o'raladi va uni spirtga biroz ho'llab olinadi. Bankani bemor tanasi yaqinida chap qo'l bilan ushlaturiladi, o'ng qo'lda yonib turgan tampon bankaga qisqa vaqtga (2-3 soniya) tiqib olinadi, so'ng tezlik bilan badanga qo'yiladi. Banka ichidagi havo siyraklashgani tufayli teri 1-3 sm balandlikkacha tortiladi va tiniq qizil yoki qo'ng'ir tusga kiradi.

Bankalar ko'pincha ko'krak qafasiga, orqaga, belga, ya'ni tananing muskul va yog' qatlami qalinroq sathiga qo'yiladi. Bankani umurtqa pog'onasiga va ayolning sut bezlariga qo'yish mumkin emas. Teri tukli bo'lsa, uni qirib tashlanadi, iliq suv bilan yuviladi, vazelin yoki boshqa moy surtiladi. Shundagina bankalar teriga zich yopishib turadi va badan kuyib qolmaydi.

Bu muolaja ma'lum malakani talab qiladi, chunki tampon yetarlicha yonmasa bankalar teriga yopishmaydi va tushib ketadi. Bankani ortiqcha qizdirish kuyish xavfini tug'diradi.

Bankalar terida 15-20 daqiqa turishi kerak. Bankalar yaxshi qo'yilgan bo'lsa, ular o'rnida to'q rangli dog' - qontalashlar paydo bo'ladi.

Bankani og'ritmay olish uchun bir qo'lda uni ehtiyotlik bilan biroz chetga burish, ikkinchi qo'l barmoqlari bilan esa banka chetidagi terini bosish kerak. Banka olingandan so'ng terini artiladi. Bemorni issiq kiyintirib ustiga adyol yopib qo'yiladi.

Asoratlar. Eng ko'p uchraydigan asoratlari terining po'rsildoqlar paydo bo'lishigacha kuyishi, periferik qonda leykositlar sonining vaqtincha kamayishi va qon ivish xossasining oshishidir. Teri kuyganda yaxshisi Konkov malham dorisi, 1:1000 rivanol surtilgan steril salfetkalar bosish yoki teriga baliq moyi surtish zarur. Tibbiyot hamshirasi kuzatilgan asoratlar haqida vrachga xabar qilishi va uning ko'rsatmalarini puxta bajarishi kerak. Bankalar ishlatilgandan so'ng yaxshilab artiladi va qutiga terib qo'yiladi. Spirt, vazelin va gugurt ham shu yerda saqlanadi. Hamshira banka qo'yish vaqtida palatada darchalar ochilmasligi, yelvizak



Xantal qo'yish

Xantallar terini ta'sirlantiradi va teridagi qon tomirlarining efirli xantal moyidan kengayishi bilan bemor terisiga ta'sir ko'rsatadi.

Ko'rsatmalar: xantallar og'riqda, o'pka yoki bronxlar yallig'lan- ganda, qon tomirlar spazmida va boshqa qator kasalliklarda qo'llaniladi.

Fabrikada tayyorlangan xantal o'lchami 12x18 sm qog'oz bo'lagi- dan iborat bo'lib, unga maxsus usulda quruq xantal yopishtirilgan bo'ladi. Sifatli xantallar sifatsizidan o'tkir xantal moyining hidi kelib turishi va uqalanib ketmasligi bilan farq qiladi.

Monelik qiluvchi hollar: teri kasalliklarida, qon oqishida xantal qo'yish mumkin emas.

Teri dog'lari yuz bermashligi uchun xantalni har gal bitta joyga qo'ya- vermaslik tavsiya etiladi. Tayyor xantallardan yuqori nafas yo'llari kasalliklari bilan bir qatorda arterial bosimni pasaytirish uchun oyoqqa xantalli vannalar qilinadi (suv harorati 50°C, xantal miqdori bir chelak suvga 50 g, vanna muddati 20—30 daqiqa). Vanna qilingandan so'ng oyoqni iliq suv bilan chayib yaxshilab artiladi, bemor o'rniga yot- qiziladi.

Muolaja algoritmi:

- 1) Xantal sifati tekshiriladi.
- 2) Kerakli narsalar qulay joyga qo'yiladi.
- 3) Bemorni qorni bilan qulay holatda yotqiziladi.
- 4) Bemor terisini ko'zdan kechirib, monelik hollari tekshiriladi.
- 5) Teri quruq sochiq bilan artiladi.
- 6) Lotokka 40—45°C li iliq suv solinadi.
- 7) Suvga xantalli qog'ozlar birin-ketin botirib olinadi.



- 8) Suvga botirib olingan xantal qog'ozlarni bemorning kurak sohasiga umurtqa pog'onasini 2 sm chetlab 5—6 ta qo'yiladi.
- 9) Ustidan quruq yumshoq sochiq bilan yopiladi.
- 10) Bemordan badani achishyaptimi yoki yo'qligini so'rab xantal- larning to'g'ri qo'yilganligi aniqlanadi.
- 11) Bu holatda bemor 15—20 daqiqa yotadi.
- 12) Vaqt o'tishi bilan xantallar bemor badanidan birin-ketin olinadi.antal olingandan so'ng 13) teri iliq suv bilan yuviladi, quritib artiladi.
- 14) Bemor kiyintiriladi va yaxshilab o'rab qo'yiladi.

Eslatma: Xantal o'z vaqtida olinmasa terini kuydirishi mumkin.



Kompresslar

Kompress — chalg'ituvchi va so'ruvchi vosita sifatida ta'sir qiladigan ko'p qavatli davolovchi bog'lam bo'lib, ularning quruq, nam, mahalliy hamda umumiy, sovuq, isituvchi va dorili turlari mavjud.

Kompresslar terining mahalliy yallig'lanishida, teri osti yog' qatlamlari yallig'lanishida, bo'g'imlarda, o'rta quloqda, lat yeganda (1 sutkadan so'ng) qo'llaniladi. Isituvchi kompresslar teridagi yuza va chuqur joylashgan qon tomirlarning ma'ium vaqtgacha kengayishini yuzaga keltiradi. Shuning natijasida shu joyga qon oqib kelib, yallig'lanish jarayoni so'riladi va og'riq kamayadi. Isituvchi kompressni tananing istalgan joyiga qo'yish mumkin.

Qo'llanishiga monelik qiluvchi hollar: teri kasalliklari, yuqori harorat (38°C dan oshiq), o'pkadan qon oqishi, teri sezuvchanligining yo'qolishida, o'smalar va hokazolarda.

Mahalliy isituvchi kompress qo'yish

1. **Muolaja algoritmi:**
2. Bemorning isituvchi kompress qo'yiladigan joyi ko'zdan kechi- riladi.
3. Kerakli narsalarni tayyorlab qulay joyga qo'yiladi.
4. Bir boiak oq surp yoki doka uch buklanadi.
5. Surp 10—12°C dagi 70% li spirtli eritmaga botirilib, ortiqcha suyuqlik siqib tashlanadi.
6. Eritmaga botirilgan surp bemor badani kerakli qismiga qo'yiladi.



7. Uning ustidan 2 sm ga keng bo'lgan kleyonka yoki mum qog'oz yopiladi.
8. Ustidan yana 2—3 sm ga keng bo'lgan paxta yopiladi.
Isituvchi kompress qo'yish. Bularning hammasi bint yoki issiq ro'mol yordamida mahkam qilib o'raladi.
9. Kompresning to'g'ri qo'yilganligi tekshirib ko'riladi. Bunda ko'rsatkich barmoq bog'lam tagiga kiritilib, ichki qatlamning namligi aniqlanadi (1,5—2 soatdan so'ng).
10. Qatlam nam bo'lsa, kompress to'g'ri qo'yilgan bo'ladi.
11. 6—8 soat o'tgach, kompress olib tashlanadi, teri quritib artiladi.

Isituvchi kompress terining katta sathiga qo'yilgan bo'lsa, bemorlar o'rinda yotishlari kerak. Spirtli kompresslar tez bug'lanib qurishi sababli ularni tez-tez almashtirishga to'g'ri keladi. Bunday kompresslarni uzoq vaqt qo'llash mumkin emas, chunki ular terini qattiq ta'sirlantiradi.

Sovuq kompresslar — lat yeganda, jarohatlanganda, qon oqqanda, yuqori haroratda qo'yiladi.

Ular mahalliy sovitadi va qon tomirini toraytiradi, qon to'liqligini hamda og'riqni kamaytiradi. Sovuq kompress uchun bir necha qavat qilib buklangan doka yoki oq surp parchasi olib uni sovuq suvda ho'llanadi, siqiladi, kerakli joyga 2—3 daqiqa kompress isiguncha qo'yiladi, so'ngra yangisi bilan almashtiriladi.



Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.K.E Ulho'jayeva, B.T Xudoyberganova "Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya.
- 2.Hamshiralik ishi asoslari K.U.Zokirova
- 3.Bemorlarni uyda vashifoxonada parvarish qilish F.G.Nazirov
- 4.Umumiy amaliyot hamshiralari uchun amaliy ko'nikmalar to'plami A.Godoev
- 5.Hamshiralik ishi asoslari Q.S.Inomov

Qo'shimcha adabiyotlar.

- 1.Axmedov SH.A. «Anatomiya i fiziologiya s patologicheskimi osnovami». Toshkent, Tasvir nashriyoti, 2009 god.
- 2.Ziyamutdinova G.X., Axmedov SH.A. «Normal anatomiya va fiziologiya». Toshkent, O'zbekiston milliy entsiklopediyasi nashriyoti, 2009 yil.
- 3.«Xammabop tibbiyot qo'llanmasi». Toshkent, 2006 y.

Internet saydlari:

www.ziyonet.uz.

www.google.co.uz

www.medical.uz