

**TANA HARORATI KO'TARILGANDA UY SHAROITIDA
YORDAM KO'RSATISH.**

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi kafedrası O'qituvchisi

Muqimova Hamidaxon Ilhomiddinovna

Annotatsiya: *ushbu maqolada tana harorati ko'tarilganda uy sharoitida yordam ko'rsatish yoritilgan bo'lib, mazkur masala yuzadidan muallif tomonidan shakllantirilgan ilmiy taklif va amaliy tafsiyalar o'z ifodasini topgan.*

Kalit so'zlar: *gipertermiya, taxikardiya, infeksiya, yallig'lanish, immunitet*

Home care for fever.

Annotation: *This article discusses home care for fever, and reflects the scientific proposals and practical recommendations formulated by the author on this issue.*

Keywords: *hyperthermia, tachycardia, infection, inflammation, immunity*

Gipertermiya-tana harorati ko'tarilishi odam organizmidagi tabiiy himoya mexanizmi hisoblanadi. Ushbu holat infeksiya yoki yallig'lanish jarayonidan dalolat berib, leykotsitlar faol kurash olib borayotgan bo'ladi.

Isitmani sezgan zahoti haroratni tushirishga shoshilmang. Organizmga o'zini himoya qilishni boshlashiga imkon bering: bordi-yu, tana haroratining ko'tarilishiga yo'l qo'yilmasa, kasallik cho'zilishi mumkin.

Agar 38-38,5°S harorat 3-5 kun ichida pasaymasa, isitmani tushirish kerak.

Isitmada taqiqlanadi:

- Tarkibida spirt bo'lgan kompress va xantaldan foydalanish;
- banka qo'yish;
- isitgichda isinish hamda adyol yoki issiq kiyimga o'ranib olish;

- issiq vanna va dushda cho‘milish;
- spirtli ichimliklar iste‘mol qilish;
- issiq ichimliklar, jumladan, qahva ichish;
- shirinliklar iste‘mol qilish.

Isitmada tavsiya etiladi:

- Ko‘proq suyuqlik ichish, faqat ichimliklar issiq bo‘lmasligi kerak — xona haroratidagisi ma‘qul;
- peshona, bo‘yin, bilak, chov va qo‘ltiq ostiga sovuq kompresslar qo‘yish;
- tanani iliq yoki o‘rtacha haroratli suv bilan artish: avval yuz, keyin peshona, qo‘l va oyoqlarni galma-gal;
- qat‘iy yotoq tartibiga amal qilish lozim.

Birinchi dan, haroratning darajasi aniqlanib, alomatlarni baholash zarur. Agar termometr ko‘rsatkichi 38 va undan yuqori darajani ko‘rsatsa, bunga jiddiyroq e‘tibor berish kerak. Qo‘ltiq osti sohasi esa 37 darajadan keyin o‘shishni aniqlaydi.

Iloji boricha o‘rindan turmaslik va dam olish tavsiya etiladi. Sababi tana infeksiyaga qarshi kurash olib bormoqda. Va bu jarayonda tanani ortiqcha zo‘riqtirmaslik zarur.

Tananing suvsizlanishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Ko‘proq oddiy suv, choy yoki suyultirilgan sharbat ichish terlash natijasida yo‘qotilgan suyuqlik o‘rnini to‘ldirishga yordam beradi. Agar ichish biroz qiyinchilik tug‘dirsa, muz bo‘laklarini vaqti-vaqti bilan tana qismlariga qo‘yib, eritish mumkin.

Shuningdek, harorat tushirishning yana bir samarali usuli – isitma tushiradigan dori vositalaridir. Lekin dozani oshirib yubormaslik zarur. Ayniqsa, bir vaqtning o‘zida bir necha xil isitma tushiruvchi dori vositalarini qo‘llash aslo mumkin emas. 6 oygacha bo‘lgan chaqaloqlarga ibuprofenli dori bermaslik kerak. Shu bilan birga, o‘spirin va kattalar esa aspirinni shifokor retseptisiz qabul qilishi mumkin emas.

Bemor ustidagi issiq kiyimlarni va o‘ranib yotgan yopinchiqlarni biroz kamaytirishi hamda tanani biroz sovishiga imkon berishi muhim.

Iliq vanna, tanani namlangan mato bilan artish yoki sovuq kompresslar ham yordam beradi. Muzli yoki sovuq suvda vanna qilish, spirt yoki sirkali hammom xavfli bo‘lishi mumkin. Bunday davolash usulidan foydalanmagan ma’qul. Agar alomatlar kuchaygudek bo‘lsa, shifokorga murojaat qilish zarur.

- Albatta, yuqori isitma o‘zi bilan birga yana bir nechta alomatlar bilan kechadi. Buning uchun bemor sog‘lig‘idagi o‘ziga xos belgilarga e’tibor qaratishi kerak. Ular quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- zaiflik yoki bosh aylanishi;
- ishtahaning yo‘qolishi;
- bosh og‘rig‘i;
- mushaklardagi og‘riq;
- ko‘p terlash;
- titroq;
- ko‘ngil aynishi;
- qayt qilish;
- toshma toshishi.

Oxirgi alomat juda muhim bo‘lib, agar isitma toshma bilan birga bo‘lsa, darhol shifokorga murojaat qilish zarur. Zudlik bilan tibbiy yordamga murojaat qilishning sababi harorat 39,4 dan yuqori, ya’ni qo‘ltiq osti o‘lchami bilan 38,4 darajada chalkashlik, yo‘q narsani bor deb ko‘rish va talvasaga tushish holatlari kuzatiladi.

Qanday hollarda shifokorga murojaat qilish kerak?

Tana haroratini tushirish usuli avvalo, bemorning yoshiga bog‘liq. Chunki davolanmagan kasallikning isitmasi yosh bolalar, qariyalar va immuniteti zaif odamlarda jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. 3 oygacha bo‘lgan chaqaloqlarda boshqa alomatlar kuzatilmasa ham 38 dan yuqori tana haroratida shifokor chaqirish kerak. Harorati 38 dan yuqori bo‘lgan 6 oylikdan 2 yoshgacha bo‘lgan bolalar retseptsiz yoziladigan dori-darmonlarni shifokor nazorati ostida

qabul qilishi mumkin. Ammo isitma bir kundan ortiq davom etsa, pediater ko'rigidan o'tish tavsiya etiladi. O'smir bolalar va yoshi katta insonlarda ham shunday: agar harorat 38 dan oshsa va mushak, bo'g'imlarda og'riq kuzatilsa, dori-darmonlar vositasida shifokor maslahati bilan isitmani tushirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hamshiralik ishi asoslari. Q.S. Inomov
2. Hamshiralik ishi asoslari. K.O'. Zokirova
3. Internet saydlari:

<https://uz.wikipedia.org/wiki/>

<https://fayllar.org/>