

BRONXIAL ASTMADA JISMONIY FAOLLIK

AMIROVA LOBAR QODIRJON QIZI

ANNOTATSIYA

Maqolaning maqsadi bronxial astma bilan og'rigan bemorlarda jismoniy faoliyatning maqbul darajasi va xususiyatini aniqlashdir. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida huruj rivojlanishining mumkin bo'lgan sabablari ko'rib chiqiladi va uning oldini olish uchun profilaktika choralari taklif etiladi. Bronxial astma xurujini qo'zg'atishga minimal ta'sir ko'rsatadigan sport turlari keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

Цель статьи заключается в установлении оптимального уровня и характера физической активности у пациентов с бронхиальной астмой. Рассмотрены возможные причины развития приступа при физической нагрузке, предложены меры профилактики для его предотвращения. Выделены виды спорта, которые в меньшей степени способны быть триггерами приступа бронхиальной астмы.

ABSTRACT

The article is aimed at establishing the optimal level and nature of physical activity in patients with bronchial asthma. The article considers possible causes of development of an attack at physical activity, offers preventive measures for its prevention. Selected sports that are less able to be triggers of asthma attack.

Kalit so'zlar: bronxial astma, bronxospazm, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik.

Ключевые слова: бронхиальная астма, бронхоспазм, физическая культура, физическая активность.

Keywords: bronchial asthma, bronchospasm, physical education, physical activity.

Bronxial astma-bu nafas yo'llarining surunkali yuqumli bo'lmagan kasalligi. Patogenezning yetakchi bo'g'ini allergen yoki boshqa tirnash xususiyati beruvchi omil ta'sirida bronxial to'qimalarning steril yallig'lanishi va bronxlar sekretsiyasi va bronxospazm gipersekretsiyasi shaklida javob hosil qilishdir. Bronxial astma xurujining rivojlanishi darhol yuqori sezuvchanlik reaksiyasiga asoslanadi: allergen bilan dastlabki aloqada bazofillar va semiz hujayralariga birlashtirilgan immunoglobulin E bilan ifodalangan o'ziga xos antitanachalar ajralib chiqadi. Allergen bilan qayta aloqa qilishda hujayralardan yallig'lanish vositachilarining (prostaglandinlar, bradikinin, gistamin va boshqalar) chiqarilishi kuzatiladi ularning ta'siri ostida bronxlar torayishi va shilliq sekretsiyasining ko'payishi kuzatiladi.

Bronxial astma rivojlanishiga olib keladigan etiologik omillar orasida ekzogen va endogen hisoblanadi. Asosiy endogen omil genetik moyillik, turli xil allergiya, endokrin kasalliklar, asab-ruhiy kasalliklar, araxidon kislotasi metabolizmining buzilishi hisoblanadi. Chekish (shu jumladan "passiv"), atrof-muhit omillari (havoning chang, chiqindi gazlar bilan ifloslanishi) va zararli sohalarda ishlash ekzogen omillar hisoblanadi.

Bronxial astma xurujining xarakterli belgilari nafas chiqarish qiyinlashuvi, nafas olish harakati xirillash va hushtaksimon bo'lishi, balg'am ajralishi qiyin bo'lgan yo'tal, odamning majburiy holatlaridir. Hurujning tez rivojlanishi "prekursorlar" tomonidan ko'rsatiladi: tez-tez aksirish va burun yo'llaridan ko'p miqdorda suyuqlik ajralishi.

JSST hisob-kitoblariga ko'ra, bronxial astma bilan kasallanganlar soni 262 millionni tashkil etdi (2019 yilga kelib). Ushbu kasallik insonning hayot sifatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi, kasallar ko'plab kundalik harakatlarni amalga oshira olmaydilar, chunki huruj ko'pchilik sog'lom insonlar uchun mutlaqo oddiy bo'lgan kundalik ishlarni bajarishda qiyinchiliklar keltirib chiqarishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, jismoniy mashqlar bronxial astma xurujining eng keng tarqalgan qo'zg'atuvchilaridan

biridir. Jismoniy moslashuv insonning psixo-emotsional holatiga juda salbiy ta'sir qiladi, to'liq hayotga xalaqit beradi. Bu muammo ayniqsa faol va harakatchan bolalar uchun juda muhimdir. Kamharakatlikda turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish qiyinlashadi, bu esa ishlash qobiliyati tez yo'qolishiga va nogironlikka olib keladi. Hatto bronxial astmaning alohida fenotipi ham ajralib turadi, buning uchun jismoniy faollik yagona yoki eng keng tarqalgan qo'zg'atuvchi omil – bronxial astma (jismoniy kuchlanishning bronxial astmasi). Tajribalarda, mashqlar boshlanganidan 3-6 daqiqa o'tgach, bemorlar bronxospazm boshlanganligi sababli testni to'xtatishga majbur bo'lishlari aniqlandi. Tashxis qo'yish uchun sinovdan oldin va keyin EKG, arterial qon bosimi va spirografiyaning nazorat qiluvchi yuk testi qo'llaniladi.

Bronxial astma xurujining rivojlanishida jismoniy faollikning roli o'rganilmoqda, ammo hozirgi paytda bir nechta nazariyalar mavjud. Tinch holatda odam burun orqali nafas oladi va havo nazofarenks orqali o'tadi, tozalanadi, isitiladi va namlanadi. Ammo jismoniy faollik bilan odamlar kislorodga bo'lgan ehtiyojning oshishi tufayli og'iz orqali beixtiyor nafas olishlari mumkin. Shu bilan birga, havo yuqorida tavsiflangan o'zgarishlarga duch kelmasdan bronxlarga o'tadi. Shu bilan birga, nafas yo'llarining shilliq qavatining sovishi bronxial astma xurujining qo'zg'atuvchi omilidir. Va shilliq qavatning qurishi suyuqlikning yo'qolishiga va osmolyarlikning oshishiga olib keladi, bu esa semiz hujayralari va bazofillarning degranulyatsiyasini keltirib chiqaradi, yallig'lanish vositachilarining chiqarilishi bilan bronxial to'qimalar sezuvchanlik tufayli yuqori sezuvchanlikka ega. Shuni ham ta'kidlash kerakki, jismoniy faollik bronxial astma rivojlanishining etiologik omili emas, balki allaqachon rivojlangan kasallikning qo'zg'atuvchisi hisoblanadi. Jismoniy faollikdan butunlay voz kechish bemorning sog'ligi bilan bog'liq muammolarni kuchaytirishi va harakatsiz turmush tarzi bilan bog'liq boshqa kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Shu munosabat bilan bronxial astma bilan og'rigan odamlar uchun huruj va asoratlarni rivojlanish xavfini minimallashtirish bilan sport tamoyillarini shakllantirish zarurati mavjud.

Bronxial astma xurujining rivojlanishiga to'sqinlik qiladigan ba'zi tavsiyalar mavjud:

-To'g'ri o'quv dasturini tanlash uchun shifokor bilan maslahatlashish zarur;

-Jismoniy mashg'ulotlar boshlanishidan 10-15 daqiqa oldin bronxospazmning oldini olish uchun bronxodilatator vositalarini ingalyatsiya yordamida qo'llash kerak;

-Ertalab va kechqurun mashg'ulotlarni bajarmaslik yaxshiroq, chunki bu vaqtda vagusning bronxlarga ta'siri kuchayganligi sababli hurujni rivojlanish ehtimoli ko'proq;

-Mashg'ulotlar malakali murabbiy nazorati ostida o'tkazilishi kerak;

-Havodagi chang miqdori yuqori bo'lgan paytda, sovuq havoda, changli joylarda va xonalarda, dezinfeksiya vositalarining kuchli hidiga ega xonalarda, virusli kasalliklar davrida tashqarida sport bilan shug'ullanishdan saqlanish kerak;

-Har bir mashg'ulotni yetarlicha vaqt ajratib, asta-sekin isinish bilan boshlash va tugatish kerak;

-Bronxial astma bilan yurak-qon tomir tizimi ham jismoniy faollikning oshishiga moslashtirilmaganligini yodda tutib, mashqlarning murakkabligini asta-sekin oshirish kerak;

-Mashqdan so'ng, darhol tashqariga chiqmaslik, uyda bir muddat dam olish lozimdir;

-Shifokor bilan muntazam ravishda maslahatlashish va barcha buyurilgan dori-darmonlarni qabul qilish kerak.

Bronxial astma bilan og'rigan bemorlarga ko'proq va kamroq mos keladigan sport turlarini ajratish mumkin. Qisqa dam olish bilan jismoniy harakatlar davrlarini almashtirish afzaldir. Ushbu sport turlariga voleybol, beysbol, gimnastika, kurash, yurish kiradi. Suzish mutlaq sevimli hisoblanadi, chunki u barcha mushak guruhlarini yaxshi rivojlantiradi, asab-emotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va kamdan-kam

hollarda bronxial astma xurujlarini keltirib chiqaradi. Xatarlarni minimallashtirish uchun suv iliq va zaif hidli mahsulotlar yordamida dezinfeksiyalangan yopiq hovuzlarga ustunlik berishga arziydi. Shu bilan birga, bronxial astma xurujini tezda qo'zg'atishi mumkin bo'lgan sport turlari mavjud. Bularga quyidagilar kiradi: futbol, uzoq masofalarga yugurish, basketbol – uzoq vaqt jismoniy kuch sarflash va katta chidamlilikni talab qilish bilan ajralib turadi.

Bundan tashqari, qishki sport turlarini olib tashlash lozim, chunki sovuq havoda tez nafas olish bronxospazm hurujini keltirib chiqarishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa qilsak, bronxial astma ko'plab jismoniy faoliyat turlari uchun mutlaq qarshilik emas degan xulosaga kelishimiz mumkin. Agar siz davolovchi shifokorning tavsiyalariga rioya qilsangiz, mashg'ulotlarni asta-sekin boshlasangiz, sog'lom turmush tarzini olib borsangiz va o'quv dasturini to'g'ri tuzsangiz, sport bilan zavq va foyda bilan shug'ullanishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. -Bronxial astmani davolash va oldini olishning global strategiyasi. Qayta ko'rib chiqish 2007. Chuchalin A. G. M. tomonidan tahrirlangan: "atmosfera" nashriyoti, 2008. 108 s.
2. -Jismoniy kuchlanishdagi bronxial astma va uni davolash usullari [elektron resurs] //sayt. - URL: <https://www.lvrach.ru/2012/06/15435446> (kirish sanasi 2012.06.28) -Astma [elektron resurs] // sayt. - URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/asthma> (kirish sanasi 06.05.2024)