

KO'Z KASALLIKLARNI O'RGANISH VA ULARNI DAVOLOVCHI SHIFOBAXSH O'SIMLIKLAR TARKIBINI O'RGANISH

Rahmatov Shokirjon Botirovich

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining
Tibbiy kimyo kafedrası assistenti, Texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori P.J.D
shokir.raxmatov@gmail.com*

Bafojev Rustam Anvar o'g'li

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining
Biotibbiyot fakulteti Farmatsiya turlari bo'yicha yo'nalishi talabasi
rustambafojev07@gmail.com*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola ko'z kasalliklari va ularni davolash haqida bo'lib, bunda kasalliklarni qanday oldini olish va qay usulda davolash haqida bo'ladi. Maqolada shifobaxsh o'simliklarning tarkibi va ulardan foydalanish usullari haqida yoritib bergaman.

Kalit so'zlar: ko'z kasalligi, konyunktivit, katarakta, glaukoma, quruq kòz sindromi, romashka, ko'k choy, zirk, aloe, gulxayri, infeksiya kasalliklar, genetik va metabolik kasalliklar, optik nerv kasalliklari, tashqi omillar bilan bog'liq kasalliklar sabzavot sharbatlari, gulxayri tomchisi.

Kòz sog'ligi insonning umumiy hayot sifati uchun muhim hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot kòz kasalliklarini davolashda yuqori texnologiyalarga tayanadi, ammo xalq tabobatida kòz kasalliklarini davolashda shifobaxsh o'simliklardan foydalanish keng tarqalgan. Ushbu maqolada kòz kasalliklari, ularning sabablari, shuningdek, ularni davolashda qo'llaniladigan shifobaxsh o'simliklar haqida so'z boradi.

Kòz kasalliklari va ularning sabablari:

1. Konyunktivit (kòz yallig'lanishi): Bakteriyalar, viruslar yoki allergiyalar natijasida yuzaga keladi.
2. Katarakta (linzaning xiralashishi): Qarilik, genetika yoki UV nurlanishi natijasida rivojlanadi.
3. Glaukoma (kòz ichki bosimining ortishi): Genetik moyillik va qon aylanishining buzilishi tufayli paydo bòladi.
4. Quruq kòz sindromi: Kompyuter ekraniga uzoq tikilish yoki kòz yosh ishlab chiqarilishining kamayishi sabab bòlishi mumkin.

Shifobaxsh òsimliklar va ularning foydasi

1. Romashka (*Matricaria chamomilla*): Kòzning yallig'lanishini kamaytiradi va tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Foydalanish: Romashka choyi sovutilgan holda kòzga kompress sifatida qo'llaniladi.

2. Zirk (*Berberis vulgaris*): Antibakterial va antivirus xususiyatlarga ega. Foydalanish: Zirk damlamasi kòz yuvish uchun ishlatiladi.

3. Aloe (*Aloe vera*): Yallig'lanishga qarshi va namlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Foydalanish: Aloe sharbatini suv bilan aralashtirib kòz atrofiga surish mumkin.

4. Gulxayri (*Althaea officinalis*): Kòzning quruqligini kamaytiradi va kòzni namlaydi. Foydalanish: Gulxayri ildizidan tayyorlangan damlama kòz yuvishda ishlatiladi.

5. Ko'k choy (*Camellia sinensis*): Antioksidantlar bilan boy bo'lib, kòzni yallig'lanishdan himoya qiladi. Foydalanish: Sovutilgan ko'k choy paketlarini kòzga kompress sifatida qo'llash mumkin.

Shifobaxsh òsimliklardan foydalanishning afzalliklari

- Yon ta'sirlarning kamligi.
- Ekologik va iqtisodiy jihatdan foydali.
- Davolash jarayonini tabiiy yo'l bilan amalga oshirish imkoniyati.
- Kòz kasalliklarini chuqurroq òrganish va ularni davolashda shifobaxsh òsimliklarning keng qamrovli roli

Kòz kasalliklarining turlari

Kòz kasalliklari nafaqat mexanik yoki yallig'lanish bilan bog'liq, balki metabolik va asab tizimining buzilishlari tufayli ham yuzaga kelishi mumkin. Quyida kòz kasalliklarining kengroq tasnifi keltirilgan:

1. Infektsion kasalliklar: Bakterial va virusli konyunktivit. Arpa (blefarit) – kòz qovoqlarining yallig'lanishi.

2. Genetik va metabolik kasalliklar: Katarakta – organizmda oqsillarni to'g'ri sintez qilmaslik natijasida. Glaukoma – irsiy moyillik va qon aylanishining buzilishi sababli rivojlanadi.

3. Optik nerv kasalliklari: Optik nevrit – kòzning asosiy asab tolalarining zararlanishi. Retinopatiya – kòzning orqa qismidagi qon tomirlarining buzilishi.

4. Tashqi omillar bilan bog'liq kasalliklar: Fotokeratit – quyosh nurlanishidan kelib chiqadigan kòz qovog'i kuyishi. Quruq kòz sindromi – ekologik muhit va texnologiyalarning salbiy ta'siri.

Shifobaxsh òsimliklarning biologik ta'siri

Shifobaxsh òsimliklar biologik faol moddalarga boy bo'lib, ular kòz kasalliklarini davolashda turli mexanizmlar orqali yordam beradi.

Flavonoidlar: Antioksidant xususiyatga ega bo'lib, kòz to'qimalarini zararlanishdan himoya qiladi.

Alkaloidlar: Qon aylanishini yaxshilab, kòz ichki bosimini kamaytiradi.

Polisakkaridlar: Kòzni namlashda va quruqlikni bartaraf etishda yordam beradi.

Vitamin va minerallar: A, C, va E vitaminlari kòzning sog'lig'ini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Keng qo'llaniladigan shifobaxsh òsimliklar

1. Itmurt (*Rosa canina*): Tarkibi: C vitamini va antioksidantlarga boy. Foydalari: Katarakta va glaukoma rivojlanishini sekinlashtiradi. Foydalanish usuli: Damlamasini ichish yoki kompress shaklida qo'llash.

2. Zira (*Nigella sativa*): Tarkibi: E vitaminiga boy. Foydalari: Kòzning yallig'lanishini kamaytiradi va immunitetni mustahkamlaydi. Foydalanish usuli: Zira moyini kòz atrofida surish tavsiya etiladi.

3. Lavanda (*Lavandula angustifolia*): Tarkibi: Tinchlantiruvchi efir moylari. Foydalari: Kòz zo'riqishini kamaytiradi va yallig'lanishga qarshi ta'sir qiladi. Foydalanish usuli: Lavanda damlamasidan kòz kompressi qilish.

4. O'rik yog'i: Tarkibi: Beta-karotin va A vitamini manbai. Foydalari: Retina hujayralarini tiklashga yordam beradi. Foydalanish usuli: Tibbiy ko'rsatma asosida foydalaniladi.

5. Qo'ziqorin sharbati (*Fomes fomentarius*): Tarkibi: Immunomodulyator xususiyatlarga ega polisakkaridlar. Foydalari: Kòz infeksiyalariga qarshi samarali vosita. Foydalanish usuli: Suvda qaynatilib kòz yuvish uchun ishlatiladi.

Kòzni himoya qilishda òsimliklarni profilaktik qo'llash

Ko'k choy: Kunning oxirida kòzni dam oldirish uchun qo'llanadi.

Sabzavot sharbatlari: A vitamini bilan boyitilgan sabzi va petrushka sharbatlari kòz quvvatini oshiradi.

Gulxayri tomchisi: Yallig'lanishga qarshi tabiiy tomchi sifatida tavsiya etiladi.

Ogohlantirish va tavsiyalar

Shifobaxsh òsimliklar bilan davolashda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

1. Dozalashga rioya qilish.
2. Òsimliklarga allergiya mavjudligini tekshirish.
3. Murakkab kasalliklar uchun shifokor tavsiyalariga amal qilish.

Kòz kasalliklarini davolash va oldini olishda shifobaxsh òsimliklardan foydalanish xalq tabobatida va zamonaviy tibbiyotda muhim o'rin tutadi. Òsimliklarni to'g'ri qo'llash orqali kòzning sog'lig'ini saqlab qolish va kasalliklarni davolash mumkin. Shu bilan birga, davolashning samaradorligini oshirish uchun tibbiyot mutaxassisi bilan maslahatlashish zarur. Kòz kasalliklarini davolashda shifobaxsh òsimliklardan foydalanish samarali va xavfsiz usullardan biridir. Ammo shuni

unutmaslik kerakki, har qanday òsimlikni qo'llashdan avval shifokor bilan maslahatlashish muhimdir. Zamonaviy tibbiyot va xalq tabobati imkoniyatlarini birgalikda ishlatish kòz sog'ligini saqlashda katta yutuqlarga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxat:

1. "Shifobaxsh òsimliklar ensiklopediyasi," xalq tabobati bo'yicha ilmiy nashrlar.
2. Milliy oftalmologiya markazi hisobotlari.
3. Fitoterapiyaning zamonaviy tadqiqotlari.
4. Xalq tabobati bo'yicha risolalar.
5. Kòz kasalliklari va fitoterapiya bo'yicha ilmiy maqolalar.