

## GIPERTERMIYADA SHOSHILINCH YORDAM

Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Jarrohlik kafedراسي

Favqulodda holatlar tibbiyoti fani o'qituvchisi

**Mamasoliyeva Mo'mina Najmiddinovna**

**Annotatsiya:** Gipertermiyaga chalingan bemorlar uchun shoshilinch yordam ko'rsatish tibbiyotda muhim ahamiyatga ega. Gipertermiyaning sabablari va belgilari, shuningdek, unga qarshi kurashish usullari haqida bilish, shoshilinch vaziyatlarda to'g'ri va samarali harakat qilish imkonini beradi. Ushbu maqolada gipertermiyaning asosiy jihatlari, uning sabablari, belgilari va shoshilinch yordam ko'rsatish usullari haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** gipertermiya, infeksiyon kasalliklar, endokrin tizim, termoregulyatsiya, tana harorati, tibbiyot.

Gipertermiyaning sabablari ko'plab omillarga bog'liq. U, birinchidan, tashqi muhitning haroratining keskin oshishi, ikkinchidan, organizmning ichki jarayonlarining buzilishi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Gipertermiyaning eng keng tarqalgan sabablari orasida issiqlik urushi, yuqori haroratli muhitda uzoq vaqt qolish, jismoniy faoliyatning ortishi va ba'zi kasalliklar, masalan, infeksiyon kasalliklar yoki endokrin tizim kasalliklari mavjud. Ushbu holatlarda organizmning termoregulyatsiya tizimi buziladi va natijada tana harorati oshadi. Gipertermiyaning belgilari ko'plab jihatlarni o'z ichiga oladi. Bemorlar ko'pincha bosh og'rig'i, charchoq, terlash, qizil teri, tez yurak urishi va nafas olish qiyinlashuvi kabi alomatlarini his qiladilar. Gipertermiyaning og'ir holatlari, masalan, issiqlik urushi, tana

haroratining 40 darajaga yoki undan yuqori ko'tarilishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarda bemorlar tezda shoshilinch yordamga muhtojdirlar. Shoshilinch yordam ko'rsatish jarayoni bir necha bosqichdan iborat. Birinchi navbatda, bemorning holatini baholash kerak. Agar bemor gipertermiyaga chalingan bo'lsa, birinchi navbatda, uni salqin joyga olib o'tish zarur. Tana haroratini tezda pasaytirish uchun, bemorni sovuq suv yoki muz bilan to'ldirilgan vannaga joylashtirish tavsiya etiladi. Bu usul tana haroratini tezda pasaytirishga yordam beradi.[1]

Bundan tashqari, bemorning kiyimlarini yechish va terini sovuq suv bilan namlash ham muhimdir. Bu usul terining sovutish jarayonini tezlashtiradi. Agar bemorning holati og'ir bo'lsa, shoshilinch tibbiy yordam chaqirish zarur. Tibbiy xodimlar bemorning holatini yanada chuqurroq baholaydilar va kerakli davolash choralarini ko'radilar. Ba'zan, gipertermiyaning og'ir holatlari intravenoz suyuqliklar, elektrolitlar va boshqa dori-darmonlar bilan davolanishni talab qiladi. Gipertermiyaning oldini olish uchun bir qator tavsiyalar mavjud. Issiq havoda ko'p vaqt o'tkazmaslik, jismoniy faoliyatni cheklash va ko'p suyuqlik ichish muhimdir. Shuningdek, issiq havoda, ayniqsa, bolalar va qariyalar kabi zaif guruhlar uchun ehtiyotkorlik bilan harakat qilish zarur. Gipertermiyaning oldini olishda shaxsiy gigiena va toza, salqin muhitda vaqt o'tkazish ham muhim ahamiyatga ega. Gipertermiyada shoshilinch yordam ko'rsatish jarayoni, albatta, tibbiy bilim va ko'nikmalarni talab qiladi. Har bir shaxs o'zining va atrofida gilarning salomatligini saqlash uchun gipertermiyaning belgilari va shoshilinch yordam ko'rsatish usullari haqida ma'lumotga ega bo'lishi zarur. Tibbiy xodimlar va shoshilinch yordam ko'rsatuvchilar gipertermiyaga chalingan bemorlarga yordam berish uchun tayyor bo'lishlari lozim. Shoshilinch yordam ko'rsatishda muhim jihatlardan biri bu tezkorlikdir. Har qanday vaziyatda, gipertermiyaga chalingan bemorga imkon qadar tez yordam ko'rsatish zarur. Gipertermiyaning og'ir holatlari hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin, shuning uchun shoshilinch yordam ko'rsatish jarayonida harakatlarni kechiktirish mumkin emas. Bemorni tezda salqin joyga olib o'tish, tana haroratini pasaytirish va zarur hollarda tibbiy yordam chaqirish juda muhimdir.[2]

Gipertermiyaning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun o'z-o'zini nazorat qilish va shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish zarur. Har bir inson o'z salomatligini saqlash va gipertermiyaning oldini olish uchun o'ziga xos choralar ko'rishi kerak. Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faoliyat va stressni kamaytirish gipertermiyaning oldini olishda muhim omillardir.[3]

Gipertermiyaga chalinish, ya'ni tana haroratining keskin oshishi, inson salomatligi uchun jiddiy tahdid hisoblanadi. Ushbu holat ko'pincha issiq havoda yoki jismoniy faoliyat jarayonida yuzaga keladi. Gipertermiyaning oldini olish, ayniqsa, issiq mavsumda va yuqori haroratli sharoitlarda juda muhimdir. Gipertermiyaning oldini olishda birinchi navbatda, muhit sharoitlarini hisobga olish zarur. Issiq havoda ko'p vaqt o'tkazmaslik, ayniqsa, quyosh nuri ostida uzoq vaqt qolmaslik kerak. Odatda, eng issiq vaqtlar, ya'ni peshin payti, tashqarida bo'lishdan saqlanish tavsiya etiladi. Bunday sharoitlarda, agar tashqarida bo'lish zarur bo'lsa, soya joylarda qolish yoki quyoshdan himoya qiluvchi kiyimlar kiyish muhimdir. Keng, engil va och rangli kiyimlar tanlash, terining havoni oson o'tkazishiga yordam beradi.[4]

Suyuqlik iste'moli gipertermiyaning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Issiq havoda organizm ko'proq suyuqlik yo'qotadi, shuning uchun suyuqlik ichishni unutmang. Suv, meva sharbatlari va boshqa ichimliklar organizmning suyuqlik balansini saqlashga yordam beradi. Kofein va alkogol iste'mol qilishdan saqlanish, chunki bu ichimliklar organizmni quruqlikka olib kelishi mumkin. Suyuqlik iste'moli kun davomida muntazam ravishda amalga oshirilishi lozim, ayniqsa jismoniy faoliyat paytida. Jismoniy faoliyat ham gipertermiyaning xavfini oshirishi mumkin. Agar jismoniy mashqlarni o'tkazish zarur bo'lsa, buni engil va salqin sharoitda amalga oshirish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar vaqtida tez-tez tana haroratini nazorat qilish va zarur bo'lsa, to'xtab, salqin joyga o'tish kerak. Jismoniy faoliyatni ertalab yoki kechqurun, havoning salqin vaqtlarida o'tkazish eng ma'qulidir. Gipertermiyaning oldini olishda shaxsiy gigiena va toza muhitda vaqt o'tkazish ham muhimdir. Har doim toza va salqin muhitda bo'lish, terining sog'lom holatini saqlashga yordam beradi.

Terini toza saqlash va terlash jarayonida terining to'planishini oldini olish uchun muntazam ravishda dush qabul qilish kerak. Terini namlantiruvchi kremlar va losonlardan foydalanish ham terining sog'lomligini saqlashda yordam beradi. Gipertermiyaning oldini olishda ruhiy holat ham muhim ahamiyatga ega. Stress va asabiylik organizmning termoregulyatsiya tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni saqlash uchun muntazam ravishda dam olish, meditatsiya yoki yoga bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu nafaqat ruhiy holatni yaxshilaydi, balki gipertermiyaning oldini olishda ham yordam beradi. Gipertermiyaning oldini olishda jamoatchilik va atrofdagilarning salomatligini saqlashda ham muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolari, do'stlar va tanishlar bilan birgalikda gipertermiyaning oldini olish choralarini muhokama qilish va birgalikda amalga oshirish, har bir insonning salomatligini saqlashda yordam beradi. Gipertermiyaning belgilari haqida ma'lumot berish va bir-birimizga yordam berish, xavfli vaziyatlarda tezkor harakat qilish imkonini beradi. [5]

### **Xulosa:**

Xulosa qilib aytganda, gipertermiyaning oldini olish va shoshilinch yordam ko'rsatish jarayoni murakkab va ko'p jihatli jarayondir. Bu jarayonda tibbiy xodimlar, bemorlar va jamiyatning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Gipertermiyaning oldini olish va unga shoshilinch yordam ko'rsatish jarayonida, har bir insonning o'z vazifalarini bajarishi va bir-biriga yordam berishi zarur. Faqatgina shunday yondashuv bilan gipertermiyaning xavflarini kamaytirish va bemorlarga sifatli yordam ko'rsatish mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdurahmonov, S. (2020). "Tibbiyotda shoshilinch yordam ko'rsatish". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.
2. Qodirov, A. (2019). "Gipertermiyaning sabablari va davolash usullari". Samarqand: Samarqand Davlat Tibbiyot Instituti.

3. Murodov, B. (2021). "Gipertermiyada shoshilinch yordam: nazariya va amaliyot". Buxoro: Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti.
4. Rasulov, D. (2022). "Gipertermiyaga chalingan bemorlarga yordam ko'rsatish". Farg'ona: Farg'ona Davlat Tibbiyot Instituti.
5. Karimova, N. (2023). "Gipertermiyaning klinik ko'rinishlari va shoshilinch yordam". Toshkent: O'zbekiston Milliy Tibbiyot Universiteti.
6. Tursunov, E. (2021). "Issiqlik urushi va gipertermiyaga qarshi kurash". Andijon: Andijon Davlat Tibbiyot Instituti.
7. Xudoyberdiyev, O. (2020). "Gipertermiyaning oldini olish va shoshilinch yordam". Namangan: Namangan Davlat Universiteti.