

SANATORIYA, KURORTLARDA DAVOLANISH VA KURORTLARDA ORGANIZMNI SOG'LOMLASHTIRISH

Yangibova Dilfuza Yangiboyevna

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi

“Hamshiralik ishi” kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sanatoriya va kurortlarda davolanish va kurortlarda organizmni sog'lomlashtirish atroflicha muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: sanatoriya, kurort, organizm.

Tabiiy shifobaxsh, kishi salomatligini mustahkamlashda keng qo'llaniladigan bu davolash usuli juda ta'sirchan va muhimdir. Bemor organizmining xastalangan a'zolari faoliyatini qayta tiklash uchun tabiiy omillardan keng miqyosda foydalanilishi sanatoriya-kurort davolash usulining asosiy vazifasidir. Bunday vaziyatda bemorning kasallik tashxisi, kasallik – nafas olish tizimi kasalliklari, yurakqon tomir tizimi kasalliklari, bosqichi va darajasi, uning moddiy imkoniyatlar darajasi, davolanish joyi (sanatoriya yoki kurort manzili, uzoq-yaqinligi) muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Kurort – bu iqlim jihatdan doimiy mo'tadil hisoblangan, ta-biiy shifobaxsh vositalarga ega va ularni davo sifatida qo'llashga moslashtirib jihozlangan joylar. Sanatoriya – bemorlar faol dam olishi va davolanishi mumkin bo'lgan, maxsus hayot rejimida olib boriladigan, deyarli barcha fizioterapevtik va tibbiy muolajalarni o'z ichiga olgan, shu- ningdek, iqlim bilan davolash uchun sharoitlar yaratilgan joylar.

Sanatoriyalarda bemorning kun tartibi, faol dam olish vaqti, davolash muolajalar vaqti aniq ajratilgan bo'ladi. Kun tartibiga kiritilgan uyqudan turish, ertalabki gimnastika, nonushta, faol o'yinlar, davolovchi fizioterapevtik muolajalar (davolovchi jismoniy tarbiya massaj, qumli yoki balchiqli muolajalar, ingalyatsiyalar). Tushlik, kunduzgi dam olish (uyqu vaqti), kechki ovqat va tungi uyqu be- morlarga individual ravishda tayinlanadi. Sanatoriya va kurortlarda bemor 14–28 kungacha davolanishi mumkin. Ba'zi sanatoriyalar ixtisoslashtirilgan bo'ladi, masalan, sil (noinfeksiyali bosqichida) yoki umurtqa pog'onasi kasalliklariga moslashtirilgan. Bunday sanatoriyalarda bolalar va kattalar 32–54 va undan ham uzoqroq vaqt davolanishlari mumkin.

Sanatoriya va kurortlar iqlim sharoitlariga va xastalik xusu- siyatlariga qarab ixtisoslashtiriladi. Masalan, nafas olish tizimi kasalliklari, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, hazm qilish a'zolari kasalliklari, asab tizimi kasalliklari teri va allergik

ka- salliklari, buyrak kasalliklari, ginekologik kasalliklariga moslashti- rilgan va jihozlangan sanatoriya va kurortlar mavjud. Ahvoli o'zgaruvchan va keksa bemorlarga mahalliy sanatoriyalarda da- volanish tavsiya etiladi, chunki iqlim o'zgarishi, parhez va yashash sharoitlarining o'zgarishi bemor ahvoliga kuchli ta'sir etishi mum- kin. Og'ir yotgan va yuqumli kasallikka chalingan bemorlar sana- toriyada davolanishi mumkin emas.

Sanatoriya va kurortlarda davolanish, bemor salomatligiga va ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu muassasalarning tabiat qo'ynida joylashgani, tog'lar tagida yoki dengiz-daryo bo'yida, atrofidagi ko'kalamzor va sanatoriyaning ichki shinam jihozlanishi, undagi sportiv va madaniy dasturlar inson ruhiyatini tinchlantiradi, quvontiradi va tezroq davolanishiga yordam beradi. Bemorni sanatoriyaga yuborishdan avval uni yashash joyidagi poliklinika shifokori hamda fizioterapevt va sanatoriya komissiyasi ko'rikdan o'tkazadi. Bemorning umumiy ahvoli, kasallik bosqichi va dara- jasi, unga sanator davoning ko'rsatma va moneliklari inobatga oli- nadi. Komissiya xulosasidan kelib chiqqan holda bemor qaysi sa- natoriyada davolanishi aniqlanadi va yo'llanma beriladi.

Homiladorlikning ikkinchi yarmida, yuqumli kasalliklarda, o'sma kasalliklarida, teri-tanosil kasalliklarida, surunkali kasallik- larning retsediv davrida, qon ketishga moyillikda, yallig'lanish ka- salliklarining o'tkir davrida, sanatoriya va kurortlarda davolanish mumkin emas.

Balneologik kurortlar. Balneologik kurortlar, bu hududida shifobaxsh mineral suvlar va tabiiy buloqlar mavjud bo'lgan, bu suvlardan davolashda foydalanish mumkin bo'lgan joylardir.

Shifobaxsh suvlar oddiy chuchuk suvlardan o'zining kimyoviy tarkibi bilan farq qiladi. Shunigdek, suvning harorati, mazasi va hidi bilan ajralib turadi. Mineral suvlar tarkibida organik moddalar, tuzlar, mineral birikmalar, gazlar mavjud bo'lishi, ba'zida radioaktiv, yoki pH ko'rsatkichi bilan ham ajralib turadi. Lekin bu suvlarning asosiy ko'rsatkichi – minerallar, mikro- elementlar, gazlar va tarkibining ionlashganidir. Bu xususiyatlar inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Balneologik kurortlarda bunday suvlarni ichishda, ingalyatsiyalarda, vanna qilishda, yuvinish, bo'shliq a'zolari yuvish (oshqozon, ichaklar, qin bo'shlig'i, siydik qopi va o't pufagini chayishlar)da qo'llash mumkin. Mineral suvlar tarkibiga ko'ra quyidagi turlarga ajraladi:

Karbonat angidridli mineral suvlar.

Vodorod sulfidli mineral suvlar.

Tuzli (xloridli va natriy, kaliyli) mineral suvlar.

Kremniyli mineral tuzlar.

Rodonli mineral suvlar.

Yodli, bromli va organik moddalarga boy mineral suvlar.

Temir-yod-mishyakli mineral suvlar.

Balchiqli kurortlar. Balchiqli kurortlar, deb shifobaxsh balchiqlarga boy, bemorga yoqadigan iqlimga va balchiq bilan davolashga mos jihozlangan sanatoriya va kurortlarga aytiladi. Dengiz yaqinida tor yo‘laklarga o‘xshash uzun suv havzalari, dengizdan biroz do‘nglik bilan ajratilgan limanlar ham balchiq bilan davolashda qo‘llaniladi. Limanlar ichidagi suvlar dengiznikidan ko‘ra konsentratsiyasi yuqoriroq va tubidagi balchiqning tarkibi o‘zgacharoq bo‘ladi. Balchiqlarning shifobaxsh turlari, ularning inson organizmiga ta’siri va muolajalari «Balchiq bilan davolash» bo‘limida keltirilgan.

Iqlimli kurortlar. Bu kurortlarda asosiy davolovchi vosita bo‘lib iqlim xizmat qiladi. Kurort joylashgan yerning (tayga, dengiz yoki daryo bo‘yida, cho‘lda, o‘rmonli joyda va h.k.) ob-havosi, havoning harorat va namligi, kimyoviy-fizik xossalari, hududning metrologik xususiyatlari katta ahamiyatga ega.

Iqlimning bu ko‘rsatkich va xususiyatlaridan foydalanib davolash – iqlim terapiyasi deb ataladi.

Iqlim bilan davolashning quyidagi usullari mavjud:

Iqlimni qisqa vaqt almashtirish.

O‘zgacha iqlimga ega bo‘lgan, shahardan tashqarida joylashgan sanatoriya va kurortlarda dam olish.

Aeroterapiya – havo bilan davolash.

Gelioterapiya – geliy va havo aralashmasi bilan davolash.

Gidroterapiya – suv bilan davolash.

Nafas a‘zolari kasalliklari, yurak-qon tomir, asab, buyrak va siydik chiqaruv a‘zolari, shuningdek, tayanch-harakat sistemasi kasalliklari va kasallikdan so‘nggi holatlarda iqlim terapiyasi keng qo‘llaniladi.

Cho‘l kurortlari. Cho‘l iqlimi issiq va quruq bo‘ladi. Kunduzi quyosh radiatsiyasining intensivligi yuqori bo‘lganligi uchun havo toza va issiq bo‘ladi. Havoning namligi kam bo‘lishi teri va o‘pkaning faoliyatida, suvning bug‘lanib ketishiga va organizm issiqlikni yo‘qotishiga olib keladi. Periferik qonda issiqlik ta’sirida eritrotsitlar soni ko‘payadi. Teridan va nafas yo‘llarining shilliq pardasidan suvning bug‘lanishi moddalar almashinuvini kuchaytiradi. Bronxlar va o‘pka surunkali kasalliklarida (bronxitlar o‘choqli va bo‘lakli zotiljamda, o‘choqli sil kasalligida), surunkali ekssudativ plevritlarda cho‘l kurortlarida davolanish tavsiya etiladi.

Qon aylanishi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarda, yurak-qon tomir kasalliklarida cho‘l kurortlarida davolanish mamkin emas.

Tog' iqlimli kurortlar. Tog' iqlimida havoning harorati, namligi va kislorod bilan to'yinishi kam bo'ladi. Havo siyrak- lashgan va mussafo, quyosh radiatsiyasi ultrabinafsha nurlarga boy bo'ladi. Tog' iqlimli kurortlar dengiz sathidan qancha balandligiga qarab iqlim xususiyatlari ko'proq yoki kamroq ifodalanagan bo'ladi.

Tog' iqlimli kurortlar quyidagilarga bo'linadi: past tog'li (dengiz sathidan 500–1000 m balandlikda), o'rtacha balandlikdagi tog'li (dengiz sathidan 2000 m balandlikda), baland tog'li (dengiz sathidan 2000 m yuqori balandlikda) kurortlar.

Bunday iqlim organizmga bevosita ta'sir ko'rsatadi, iqlimga o'rganilgan (akklimatizatsiya) sayin nafas birmuncha chuqurlashadi va siyraklashadi. Puls soni kamayadi, qonda eritrotsitlar miqdori ko'payadi, asosiy moddalar va minerallar almashinuvi kuchayadi, uyqu yaxshilanadi.

Baland joylarda bo'lishni hamma kishilar ham, ayniqsa, bemorlar bir xilda ko'tara olmaydilar. Hatto sog'lom odamlarda ham baland joyda «tog' kasalligi» deb ataluvchi kasallik paydo bo'lishi mumkin.

Bronxial astma, o'pka silining ba'zi turlari, suyak bo'g'imlari sili, surunkali bronxit, bronxit asoratlari, pnevmo-skleroz va kamqonlik kasalliklarida tog' iqlimi bilan davolash usulini qo'llash mumkin emas.

Dengiz sohilidagi kurortlar. Dengiz sohilining yumshoq iqlimi organizmga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, asabni tinchlantiradi, inson ruhiy holatiga xotirjamlik va osoyishtalik baxsh etadi. Dengiz sohili iqlimi havo haroratining doimiyligi, quyosh radiatsiyasi intensivligi bilan farqlanadi, havo namligi ham yuqori bo'ladi.

Dengiz bo'yi iqlimi ta'sirida nafas a'zolari faoliyati yaxshilanadi, ichki sekretsia bezlarining funksiyasi kuchayadi, qonda eritrotsitlar soni ko'payadi, arterial bosim pasayadi va me'yorlashadi. Organizmda moddalar almashinuvi va gaz almashinuvi yaxshilanadi. Dengiz bo'yi kurortlarida quyidagi kasalliklarni davolash tavsiya etiladi:

Markaziy asab tizimi funksional kasalliklari.

O'pka sili kasalliklari (og'ir va yuqumli turidan tashqari).

Suyak va bo'gimlar kasalliklari (sil ham).

Surunkali bronxitlar va zotiljamalar.

Bolalarda raxit va ekssudativ diatez kasalliklari.

Og'ir kasalliklardan so'nggi holatlar va qattiq ozib darmonsizlanish va b. O'zbekiston kurort va sanatoriyalari -- O'zbekiston Respublikasida tog'lar, daryolar kam, ko'llar va cho'llar ko'p. Ular ichida mineral suvli buloqlar va havzalar, shifobaxsh davolash vositalariga boy bo'lgan kurortlar aholiga tizimli xizmat ko'rsatmoqda.

Chortoq sanatoriyasi – balneologik kurort bo'lib, Naman-gan shahridan 25 km, Chortoqsoy daryosi vodiysida, tog'lar yaqinida joylashgan. Iqlimi yumshoq, bu

kurort hududida qishda $+1 +4^{\circ}\text{C}$, yozda esa $+23 +25^{\circ}\text{C}$ iliq, havoning nisbiy namligi 52 %ni tashkil qiladi. Kurort o'zining mineral suvlari bilan (xloridli, yodli, natriy, kaliyli eritmali), shuningdek, zamonaviy fizi- oterapevtik davolash uchun nihoyatda yuqori darajada jihozlanganligi bilan mashhur. Zamonaviy fizioterapiya, lazer bilan davolash, davolovchi jismoniy tarbiya, massaj, psixoterapiyadan foydalaniladi. Yod-bromli vannalar gipotonik, tomir kengaytiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Davolash uchun ko'rsatmalar: hazm a'zolari kasalliklari, asab tizimi kasalliklari, tayanch-harakat a'zolari kasalliklari, ginekologik kasalliklar va teri kasalliklarida.

«Chimyon» sanatoriyasi balneologik kurort bo'lib, Farg'ona shahridan 32 km masofada joylashgan, dengiz sathidan 450 m balandlikda, Oltinsoy daryosi vodiysida. Asosiy shifobaxsh omillari bu – vodorod sulfidli mineral suvlar va balchiqli ko'lining balchig'idir. Vodorod sulfidli vannalar, chayishlar va boshqa maqsadda foydalaniladi. Sulfidli suvlar odam organizmiga teri, shilliq pardalar va nafas yo'llari orqali ijobiy ta'sir etadi va sog'lomlashtiradi. Davolash uchun ko'rsatmalar: qon aylanish tizimi kasalliklari, asab tizimi kasalliklari, ginekologik va urologik kasalliklar.

«Kosonsoy» sanatoriyasi – Namangan shahridan 30 km masofada joylashgan bo'lib, iqlimi qishda $0^{\circ}-3^{\circ}\text{C}$ gacha, yozda esa $+26^{\circ} - 28^{\circ}\text{C}$ gacha iliq bo'ladi. Davolash kompleksida davo vosita sifatida iqlim bilan davolash, balchiq bilan davolash, galvanoterapiya, fizioterapiya, suv bilan davolash, massaj va davolovchi jismoniy tarbiya, parhez va mineral ichimlik suvlar tavsiya etiladi.

«Oqtosh» sanatoriyasi – Toshkent shahridan 65 km masofada va dengiz sathidan 1140 m balandlikda joylashgan. Davolash omili mussaffo tog' havosi, tog' daryolaridan kelayotgan tog' suvlari juda shifobaxsh xususiyatga ega. Nospetsifik nafas a'zolari kasalliklarida davolanish uchun tavsiya etiladi.

«Chinobod» sanatoriyasi balneologik balchiqli kurort bo'lib, Toshkent shahrida, dengiz sathidan 470 m balandlikda joylashgan.

Asosiy tibbiy davo omili Toshkent artezian hovuzining suvlari ($+5^{\circ}\text{C}$), xloridli – gidrokarbonatli – natriyli, ichimlik va tashqi foydalanish uchun (vannalar, chayishlar) qo'llaniladigan suvlar. Bundan tashqari fizioterapevtik muolajalar, massaj, davolovchi jismoniy tarbiya, parhez, balchiqli applikatsiyalar qo'llaniladi. Davolash uchun ko'rsatmalar: hazm tizimi a'zolari kasalliklari, ginekologik kasalliklar, teri qoplamasi kasalliklari, asab tizimi kasalliklari, nafas a'zolari surunkali kasalliklari remissiyasi davrida.

Shuningdek, Toshkent shahrida va Toshkent viloyatida davolash-sog'lomlashtirish komplekslari va sanatoriyalari juda ko'p, ulardan: «Botanika» sanatoriyasi – Toshkent shahridan 30 km masofada, «Umid gulshani» sanatoriyasi Toshkent shahridan 18 km masofada, «Bo'ston» sanatoriyasi – Toshkentdan 30 km

masofada Chirchiq shahrida, «Havotogʻ» sanatoriyasi Sirdaryo viloyatida, «Sitorai Mohi Xossa» – Buxoro shahrining sharqiy qis- mida, «Abu Ali ibn Sino» sanatoriyasi – Samarqand shahridan 50 km masofada, «Zomin» sanatoriyasi – Jizzax viloyatida, «Qashqadaryo sohili» sanoriyasi Qarshi shahrida, «Miroqi» sanatoriyasi Qashqadaryo daryosi vohasida, Shahrisabz shahridan 20 km masofada, «Marhamat» sanatoriyasi – Andijon shahridan 35 km masofada joylashgan.