

ASTMA KASALLIGINING KELIB CHIQISHI VA OLDINI OLIISH CHORALARI

Djumayeva Mahfuza Kayumovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining Tibbiy kimyo kafedrası assistenti, dmahfuza51@gmail.com

Haydarova Hulkar Axtamjon qizi

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining Tibbiy kimyo kafedrası assistenti, hulkarhaydarova97@gmail.com

Eshmamatov Shoxnur Nodir o'g'li

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining Biotibbiyot fakulteti Farmatsiya turlari bo'yicha yo'nalishi talabasi, sh9565343@icloud.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada astma kasalligi haqida bo'lib, bunda kasallikning kelib chiqish sabablari, uning alomatlari, uning oldini olish va davolash usullari haqida berib o'tamiz. Maqolda kasallikni dolzarbligi inson salomatligi uchun xavfi va uni oldini olish zarurligi haqida gap boradi.

Kalit so'zlar: astma, genetik omil, atrof-muhit omillari, infeksiyalar, sog'lom turmush tarzi, stress, yo'tal, nafas olish, dorivor davolash, ingalyatorlar, allergetik.

Astma – bu nafas olish yo'llarining surunkali yallig'lanishi va torayishi bilan bog'liq bo'lgan kasallik bo'lib, dunyo bo'ylab keng tarqalgan. Kasallik har xil yoshdagi insonlarda uchrashi mumkin va nafas olishda qiyinchilik, yo'tal, havo yetishmovchiligi kabi noqulayliklarni keltirib chiqaradi. Ushbu maqolada astma kasalligining sabablari, xavf omillari va oldini olish yo'llari haqida batafsil so'z yuritiladi.

Astma kasalligining kelib chiqishi

Astma kasalligining asosiy sabablarini quyidagicha izohlash mumkin:

1. Genetik omillar: Astma rivojlanishida irsiy moyillik katta rol o'ynaydi. Agar oilada astma yoki allergiyaga chalingan odamlar bo'lsa, unda boshqa oila a'zolarida ham kasallik xavfi yuqori bo'ladi.

2. Atrof-muhit omillari: Ifloslangan havo, sigaret tutuni, kimyoviy moddalar va chang zarralari nafas yo'llarini qo'zg'atib, astmani keltirib chiqarishi yoki kuchaytirishi mumkin. Sovuq havo va yuqori namlik darajasi ham astma xurujlarini qo'zg'atadi.

3. Allergik reaktsiyalar: Polen (gul changi), mog'or, uy hayvonlari tuklari, chang va oziq-ovqat allergenlari astma xurujlarini keltirib chiqaradi.

4. Infeksiyalar: Bolalikda kechgan virusli infeksiyalar (masalan, bronxit yoki pnevmoniya) astma rivojlanishiga zamin yaratishi mumkin.

5. Stress va ruhiy omillar: Ruhiy zo'riqish yoki stressli holatlar nafas yo'llarini sezuvchan qilishga olib kelishi mumkin.

Astma alomatlari:

Nafas qisishi va qattiq havo chiqarish;

Quruq yo'tal, ayniqsa kechasi yoki jismoniy faollikdan so'ng;

Ko'krak sohasida siqilish hissi;

Nafas olishda hushtak ovozining paydo bo'lishi.

Astmaning oldini olish choralari

Astma rivojlanish xavfini kamaytirish va alomatlarni boshqarish uchun quyidagi choralarni ko'rish mumkin:

1. Atrof-muhitni nazorat qilish: uyda chang va allergenlarni kamaytirish uchun muntazam tozalash ishlarini olib bo'rish. Havo filtrlash tizimlaridan foydalanish. Mog'or va yuqori namlik darajasini oldini olish.

2. Sog'lom turmush tarzi: to'g'ri ovqatlanish immun tizimini mustahkamlaydi. Ayniqsa, sabzavot va mevalarga boy ratsion astma alomatlarini yengillashtiradi.

Sport bilan shug'ullanish nafas olish tizimini yaxshilaydi, ammo mashqlar yengil va boshqariladigan bo'lishi lozim.

3. Allergenlardan saqlanish: Astmaga sabab bo'ladigan allergenlarni aniqlash va ulardan uzoqroq turish kerak. Sigaret tutuni va kimyoviy moddalardan saqlanish lozim.

4. Tibbiy kuzatuv va profilaktika: Shifokor nazorati ostida dori vositalaridan foydalanish; Inhalator va boshqa tibbiy preparatlarni to'g'ri qo'llash.

5. Stressni kamaytirish: Ruhiy salomatlikni saqlash, stressni boshqarish va meditatsiya, yoga kabi texnikalardan foydalanish foydali bo'lishi mumkin.

Astma kasalligini davolash nafas yo'llarining yallig'lanishini kamaytirish, bronxlarning torayishini oldini olish va nafas olishni yaxshilashga qaratilgan. Astma uchun davolash usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Dorivor davolash : astma kasalligida dori vositalari ikki turga bo'linadi:

Tez yordam beruvchi dorilar (bronxodilatatorlar): Salbutamol (Ventolin), Terbutalin - bronxlarni kengaytiradi va qisqa muddatda nafasni yengillashtiradi. Profilaktik dorilar (yallig'lanishga qarshi vositalar): Ingalyatsion kortikosteroidlar: Beklometazon, Flutikazon, Budesonid. Leukotrien retseptorlari antagonistlari: Montelukast. Anti-IgE preparatlari: Og'ir astmada (masalan, Omalizumab).

2. Nafas olish terapiyasi: ingalyatorlar va nebulayzerlar: Ushbu qurilmalar dori vositalarini to'g'ridan-to'g'ri nafas yo'llariga etkazib beradi. Buteyko usuli yoki nafas olish mashqlari: Nafas olishni boshqarish va nafas olish tizimining funksiyasini yaxshilashga yordam beradi.

3. Hayot tarzini o'zgartirish: allergiyadan saqlanish: chang, hayvon tuklari, mog'or kabi allergenlardan uzoqlashish. Stressni kamaytirish: Ruhiy holatni boshqarish astma xurujlarini kamaytirishi mumkin. Fizik faollikni saqlash: Engil sport turlari nafas olish tizimini mustahkamlaydi, ammo haddan tashqari zo'riqishdan qochish kerak.

4. Immunoterapiya (allergen spesifik): agar astma allergiyaga bog'liq bo'lsa, immunoterapiya yordamida tananing allergenlarga bo'lgan sezgirligini kamaytirish mumkin.

5. Sog'lom ovqatlanish: yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega bo'lgan omega-3 yog' kislotalari, yangi meva va sabzavotlarni iste'mol qilish muhim. Tuzni kam iste'mol qilish nafas yo'llarining reaktivligini kamaytirishi mumkin.

6. Davriy kuzatuv: shifokor kuzatuvida bo'lish, kasallikning dinamikasini kuzatish va dori dozasini moslashtirish muhim.

Astma kasalligi shaxsiy yondashuvni talab qiladi. Shifokor maslahatisiz dorilarni qabul qilish yoki davolash usulini o'zgartirish tavsiya etilmaydi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkin, astma kasalligi nafas olish tizimiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi, ammo uning oldini olish va boshqarish mumkin. Sog'lom turmush tarzi, atrof-muhitni nazorat qilish va tibbiy ko'rsatmalarga rioya qilish orqali astma xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Agar astma belgilari paydo bo'lsa, vaqtida shifokorga murojaat qilish kasallikni nazorat qilishning eng samarali yo'lidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Global Initiative for Asthma (GINA), "Astma diagnostikasi va davolash bo'yicha qo'llanma", 2024-yil nashri.

2. Smith L.J., "Environmental and Genetic Triggers of Asthma", Journal of Respiratory Diseases, 2021.

3. Мирзаев Ш.Х., "Аллергик касалликлар диагностикаси", Тошкент тиббиёт нашриёти, 2019.

4. World Health Organization (WHO), "Astma va allergik kasalliklarning global statistikasidagi o'zgarishlar", 2023-yil.

5. Абдуллаев М.Т., "Бронхиал астмани клиник тадқиқоти", "Тиббиёт ва ҳаёт" журнали, 2020, №4.

6. American Lung Association, "Asthma Prevention and Management Guidelines", 2022.

7. Kaziyeu O.M., "Ekologik muhit va uning nafas olish yo'llariga ta'siri", "O'zbekiston Tibbiyot Jurnal", 2021-yil.