

Bronxial astma: Nafas erkinligi sari muhim qadamlar

Jumanturdiyeva Hilola

Termiz Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

davolash ishi 23-04 guruh talabasi

Haqnazarova Dilorom To'rayevna

Ilmiy rahbar

Annotatsiya: Ushbu maqolada Bronxial astmaning kelib chiqish sabablari, asosiy belgilari va zamonaviy davolash hamda profilaktika usullari yoritilgan. Kasallikning rivojlanishiga ta'sir etuvchi allergik va noallergik omillar, atrof-muhit ta'siri hamda turmush tarzining ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada bronxial astmaning klinik kechishi, xuruj paytidagi o'ziga xos belgilar va bemor hayot sifatiga ta'siri haqida batafsil ma'lumot berilgan. Shuningdek, kasallikni erta aniqlash, samarali nazorat qilish va xurujlarning oldini olishga qaratilgan zamonaviy yondashuvlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Bronxial astma, nafas qisishi, allergiya, xirillash, astma xuruji, profilaktika, ingalyator

Bronxial astma - surunkali, yuqumsiz, yallig'lanish tabiatli havo yo'llari kasalligidir. Nafas olish organlarida surunkali yallig'lanish jarayonlari ularning giperfaolligiga olib keladi, natijada allergen yoki qo'zg'atuvchi ta'sirga uchraganda bronxial obstruktsiya (qisilish) rivojlanadi, bu havo oqimi tezligini kamaytiradi va bo'g'ilishga olib keladi. Bronxial astma xuruji odatda qo'zg'atuvchi ta'siridan keyin rivojlanadi va qisqa o'tkir nafas

olish va shovqinli uzaygan nafas chiqarish bilan xarakterlanadi. Odatda yopishqoq balg'amli va shovqinli yo'tal alomatlari bilan birga keladi. Bronxial astma o'pka va yurakning emfizemasiga, astma holatining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Kasallik mohiyati: Astma paytida bronxlarning ichki qavati shishadi, mushaklari qisqaradi va ko'p miqdorda shilliq (balg'am) ajraladi. Natijada havo o'tishi qiyinlashadi.

Bronxial astma bir nechta klinik shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Ular kasallikning sababiga, kechishiga va simptomlariga qarab farqlanadi:

1. Allergik (ekzogen) astma

Eng ko'p uchraydigan turi; Chang, gul changi, hayvon junlari kabi allergenlar ta'sirida paydo bo'ladi. Ko'pincha bolalikdan boshlanadi. Allergik kasalliklar (masalan, Allergik rinit) bilan birga uchrashi mumkin

2. Noallergik (endogen) astma

Allergiyaga bog'liq emas

Odatda kattalarda boshlanadi

Sovuq havo, stress, infeksiya sabab bo'lishi mumkin

3. Aralash astma

Allergik va noallergik omillar birgalikda ta'sir qiladi. Belgilari har ikkala turga o'xshash bo'ladi

4. Aspiringa sezgir astma

Ayrim dorilar, ayniqsa Aspirin qabul qilinganda xuruj paydo bo'ladi. Ko'pincha burun poliplari bilan birga kechadi

5. Jismoniy zo'riqish bilan bog'liq astma

Yugurish, sport paytida nafas qisishi kuchayadi. Mashq tugagandan keyin ham davom etishi mumkin

6. Kasbga bog‘liq astma

Ish joyidagi kimyoviy moddalar, chang yoki gazlar sabab bo‘ladi. Ishdan uzoqlashganda simptomlar kamayadi

7. Tungi astma

Asosan kechasi xurujlar kuchayadi. Uyquni buzadi

Bronxial astmaning belgilari turiga va og‘irligiga qarab farq qiladi, lekin eng ko‘p uchraydigan simptomlar quyidagilar:

❖ Asosiy belgilar

Nafas qisishi (dispnoe)

– ayniqsa kechasi yoki ertalab kuchayadi

Hushtakli nafas (xirillash)

– nafas chiqarishda “vizillash” ovozi eshitiladi

Yo‘tal

– ko‘pincha quruq bo‘ladi, ba’zida balg‘am ajraladi

– kechasi yoki jismoniy harakatdan keyin kuchayadi

Ko‘krakda siqilish hissi

– bemor “ko‘kragim qisilib qolyapti” deb ta’riflaydi

❖ Xuruj (pristup) paytidagi belgilar

Nafas olish qiyinlashadi, ayniqsa chiqarish (ekspiratsiya)

Bemor tez-tez va yuzaki nafas oladi

Gapirish qiyinlashadi (uzun gap ayta olmaydi)

Qoʻrquv, bezovtalik paydo boʻladi

Lablar yoki barmoqlarda koʻkarish (ogʻir holatda)

❖ **Yengil va ogʻir shakllar farqi**

Yengil astma

– simptomlar vaqti-vaqti bilan paydo boʻladi

– xurujlar tez oʻtadi

Ogʻir astma

– simptomlar deyarli doimiy

– xurujlar uzoq davom etadi

– oddiy dorilar kam yordam beradi

❖ **Boshqa kuzatiladigan belgilar**

Tez charchash

Uyqu buzilishi (tungi xurujlar sabab)

Balgʻam ajralishi (baʼzan yopishqoq)

Nafas olishda koʻkrak mushaklarining kuchli ishlashi

❖ **Asoratli holat**

Eng xavfli koʻrinish — Astmatik status

Xuruj juda uzoq davom etadi

Oddiy inhalyatorlar yordam bermaydi

Shoshilinch tibbiy yordam talab etiladi

Agar xohlasangiz, astma xuruji paytida birinchi yordam qanday ko'rsatiladi yoki qanday dori vositalari ishlatiladi haqida ham tushuntirib beraman.

Bronxial astmani oldini olish (profilaktika) juda muhim, chunki to'g'ri choralar bilan xurujlar sonini keskin kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash mumkin. Quyida batafsil va keng qamrovli tavsiyalar keltirilgan:

1. Allergenlardan himoyalanih

Agar astma allergik bo'lsa, bu eng asosiy choradir.

Uy sharoitida:Changni kamaytirish (har kuni nam tozalash) gilam, yumshoq o'yinchoqlarni kamaytirish, yostiq va ko'rpa uchun maxsus allergiyaga qarshi qoplamalar ishlatish, uyda mog'or paydo bo'lishining oldini olish (namlikni nazorat qilish), uy hayvonlari (mushuk, it) bilan aloqani cheklash

Tashqi muhitda:gullash mavsumida (polen ko'p bo'lganda) ko'chada kamroq yurish

Niqob taqish (chang va allergenlardan himoya qiladi)

Uyga kelgach kiyimni almashtirish va yuzni yuvish

2. Nafas yo'llarini himoya qilish

Sovuq havoda og'iz-burun yopiq bo'lishi (sharf bilan), juda sovuq yoki iflos havoda uzoq yurmaslik, tamaki tutunidan qat'iy uzoq bo'lish (passiv chekish ham zararli). Bu choralar Bronxial astma xurujlarini kamaytiradi.

3. Dorilarni to'g'ri va muntazam qabul qilish

Shifokor yozgan inhalyatorlarni o'z vaqtida ishlatish, xuruj bo'lmasa ham profilaktik dori qabul qilishni to'xtatmaslik, dori vositalarini o'zboshimchalik bilan o'zgartirmaslik

4. Infeksiyalardan himoyalanih

Gripp va shamollash astmani kuchaytiradi

Qo'llarni tez-tez yuvish, odam gavjum joylarda ehtiyot bo'lish, vaktsinatsiya (masalan, Gripp ga qarshi emlash)

5. Jismoniy faollikni to'g'ri tashkil qilish

Yengil va o'rtacha sport bilan shug'ullanish foydali, yugurishdan oldin isinish mashqlari qilish, sovuq havoda sportdan saqlanish. Agar jismoniy zo'riqish astma qo'zg'atsa, oldindan inhalyator ishlatish

6. Stressni kamaytirish

Kuchli hayajon yoki stress xurujni qo'zg'atishi mumkin

Meditatsiya, nafas mashqlari foydali. Yetarli uyqu (kamida 7–8 soat)

7. To'g'ri ovqatlanish

Vitaminlarga boy mahsulotlar (meva, sabzavotlar)

Sun'iy qo'shimchali va allergiya beruvchi ovqatlarni kamaytirish

Ko'p suv ichish. Ortiqcha vazndan saqlanish

8. Uy sharoitini yaxshilash

Xonani tez-tez shamollatish, havo namlagichlardan foydalanish (lekin ortiqcha namlikdan saqlanish), gaz, tutun va kimyoviy hidlardan uzoq bo'lish

9. Xurujni qo'zg'atuvchi omillarni bilish

Har bir bemorda sabablar har xil bo'ladi:

Chang, sovuq havo, stress, infeksiya, ayrim dorilar (masalan, Aspirin). Shu omillarni aniqlab, ulardan maksimal darajada qochish kerak.

10. Doimiy nazorat va kuzatuv

Shifokor ko‘rigidan muntazam o‘tish, nafasni o‘lchovchi qurilma (pikfloumetr)dan foydalanish. Belgilar kuchaysa darhol choralar ko‘rish

Muhim eslatma! Agar quyidagilar kuzatilsa, darhol shifokorga murojaat qiling: Nafas olish keskin qiyinlashsa, ingalyator yordam bermasa ko‘krak qattiq siqilsa bu astmatik status bo‘lishi mumkin.

Xulosa. Bronxial astma — bu oddiy nafas muammosi emas, balki inson hayot sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan murakkab kasallikdir. U nafaqat jismoniy holatni, balki ruhiy barqarorlik va kundalik faollikni ham sinovdan o‘tkazadi. Shunga qaramay, zamonaviy tibbiyot yutuqlari va to‘g‘ri yondashuv orqali astma ustidan nazorat o‘rnatish, hatto to‘laqonli va faol hayot kechirish imkoniyati mavjud. Kasallikni samarali boshqarishning eng muhim omillari — erta tashxis, individual davolash rejasiga amal qilish va xurujni qo‘zg‘atuvchi omillarni ongli ravishda cheklashdir. Har bir bemor o‘z organizmini tinglashni, belgilarni o‘z vaqtida anglashni va zarur choralarni ko‘rishni o‘rganishi lozim. Bu esa nafaqat xurujlar sonini kamaytiradi, balki og‘ir asoratlarning oldini ham oladi.

Xulosa qilib aytganda, bronxial astma bilan yashash — bu cheklov emas, balki ongli va mas’uliyatli hayot tarziga o‘tishdir. To‘g‘ri bilim, sabr va muntazam nazorat orqali inson nafas erkinligini qayta his qilishi va sog‘lom hayot sari ishonch bilan qadam tashlashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.R.Aralov, T.A.Oqboyev “Bronxial astmaning zamonaviy diagnostik va davolash usullari” Samarqand. Zarafshon nashryoti. 2017-yil
2. Yo‘ldosh Latipovich Arslonov, Nazarov To‘ra Abdullayevich, Bobomurodov Abdumannop Abdusamiyevich “Ichki kasalliklar.” Ilmu ziyo. 2018-yil
3. Hamrayev Abdurashi Jo‘raqulovich, Alimov Anvar Valiyevich, Azamxo‘jayev Tal‘at Saidolimovich “Xirurgiya va innovatsiya asoslari.” Ilmu Ziyo. 2014-yil