

XAFAQON KASSALLIGI PROFILAKTIKASINING TABIIY USULLARI

Razzakov Nabijon Alijonovich

PhD, dotsent Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tillavoldiyeva Mohichehra Akromjon qizi

Assistant Qo'qon universiteti Andijon filiali

Annotatsiya. Ushbu maqolada xafaqon kasalligi (malariya) profilaktikasining tabiiy usullari ko'rib chiqiladi. Xafaqon kasalligi dunyoda jiddiy muammo bo'lib, uning oldini olishda tabiiy metodlar muhim ro'l o'ynaydi. Maqolada o'simlik asosidagi preparatlar, atrof-muhitni tozalash va muhitni sog'lamlashtirishning samaradorligi, shuningdek, kasallik tarqalishini oldini olish uchun zamonaviy texnologiyalar bilan birga tabiiy yondashuvlar tahlil qilinadi. Tabiiy usullar yordamida nafaqat kasallikdan himoya qilish, balki atrof-muhit saqlab qolish ham mumkunligi ham ko'rsatiladi. Maqolada xafaqon kasalligi haqida keng qamrovli ma'lumotlar taqdim etadi va jamoatchilik tabiiy profilaktika usullarini qo'llashda rag'batlantiradi.

Annotation. This article will consider natural methods of prevention of cartilage disease (malaria). Cartilage disease is a serious treatment in the world, in the Prevention of which Natural Methods play an important role. The article analyzes plant-based preparations, the effectiveness of environmental cleaning and environmental milking, as well as natural approaches along with modern technologies to prevent the spread of the disease. With the help of Natural Methods, it is also shown that it is possible not only to protect against disease, but also to preserve the environment. The article provides comprehensive information on cartilage disease and encourages the public to use natural prevention methods.

Kalit so'zlar. Gipertoniya, arterial qon tomir, dorivor valeriana, xolesterin, oddiy qon bosim, ko'tarilgan qon bosim, gipertenziya 1- bosqich, gipertenziya 2- bosqich.

Keywords. Hypertension, arteru blood vessel, medicinal valerian, cholesterol, simple blood vessel, raised blood vessel, hypertension 1-stage, hypertension 2-stage.

Kirish. Qon bosimi oshishi yoxud Xafaqon — bugungi kunda yurak-tomir tizimining eng keng tarqalgan kasalliklaridan biri hisoblanadi. Kasallik arterial qon bosimining ko'tarilishi bilan namoyon bo'ladi va ko'pincha uning ko'rsatkichi 140/90 dan oshib ketadi.

Xafaqon (arab. – urmoq, titramoq) – yurakning tez yoki notekis urishini sezsh holati. Bu sezgi yuraktomir va boshqa sistemalar (masalan, nerv, endokrin tizimi) kasalliklarida, shuningdek, sog'lom kishilarda kuchli yoki odatdan tashqari jismoniy zo'riqish, hayajonlanish va boshqalarda paydo bo'ladi. Xafaqonni davolash va oldini olish kasallikni keltirib chiqargan sabablarga bog'liq. Ba'zan „Xafaqon“ atamasini yurak urishining o'zgarishi qon bosimi oshganida ham kuzatilganligidan gipertoniya kasalligiga nisbatan ham ishlatadilar.

Xafaqon tushunchasi aslida Sharq tabobatidan ma'lum. O'tmishda tabiblar xafaqon sabablarini to'g'ri tushunib, uning ko'p va xilma-xil kasalliklar (masalan, yurakning organik va funksional o'zgarishlarida, o'pka, me'da va ichak xastaliklarida, yallig'lanish, shikastlanish, zaharlanish, isitmalash, gijja kasalligida, biror narsa chaqqanda yuzaga kelishini va boshqalar)da kuzatganlar. Ular yurak urishi o'zgarishlarini puls sifatleri (ya'ni puls tezligi tekis yoki notekisligi,

to'liq to'liqmasligi yoki tarangligi)ga ko'ra aniqlaganlar. Abu Ali ibn Sino „Tib qonunlari“ asarida xafaqon haqida mufassal aytib o'tgan. Unga ko'ra, xafaqon goho xidli moddadan, goho mizojdan, goho shishdan, gohida uzluksizlikning buzilishidan, ba'zan esa qattiq hisdan va boshqa yot narsalardan paydo bo'ladi. Xidli modda goho qondan, goho rutubatdan, goho safrodan, goho yeldan iborat bo'lishi mumkin. Ba'zan faqat yurak aziyatlari emas, balki o'pkaning yurakka yondosh tomonida tikilmalar ko'payib, nafas keragicha o'ta olmasligi (o'pkaning hamkorligi bilan), me'da ahvolining o'zgarishi (me'daning hamkorligi bilan) ham Xafaqon paydo bo'lishiga olib keladi. Xafaqonning hamma turida tomir notekis urishi kuzatiladi, ammo kasallik belgilari unga sabab bo'lgan omillarga bog'liq bo'ladi (masalan, Xafaqonga gijjalari sabab bo'lsa, bunda lanjlik, so'lak oqishi va boshqa kuzatila

Hafaqon asosiy alomati — bu miya tomirlarining spazmi va torayishi tufayli bosh og'rig'idir. Shuningdek, ko'pincha quloqlarda shovqin, ko'rish o'tkirligining susayishi, holsizlik, uyquning buzilishi, bosh aylanishi, boshda og'irlik hissi, yurak urishining tezlashishi namoyon bo'ladi. Umumiylashtirib olganda, gipertoniya rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar quyidagilardan iborat: Ortiqcha vazn, metabolik kasalliklar, endokrin kasalliklar, kamharakatlilik; Muntazam emosional stresslar, ruhiy tushkunlik, fojeali voqealarni boshdan o'tkazish, yaqin insonlarni yo'qotish; Yurak-tomir tizimiga salbiy ta'siri bor surunkali kasalliklari (qandli diabet, podagra, revmatoid artrit); Irsiy moyillik; Qon tomirlarida yosh bilan bog'liq o'zgarishlar; Qonda xolesterin miqdorining yuqori bo'lishi, natijada qon tomir devorlarida to'planmalar hosil bo'ladi; Menopauza davrida bo'lgan, 40 yoshdan o'tgan ayollar (organizmning muhim gormonal o'zgarishlari paytida ko'pincha yashirin kasalliklar rivojlana boshlaydi va ular gipertoniya rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin); Zararli odatlar (chekish, alkogolli ichimliklar ichish, me'yordan ortiq qahva iste'mol qilish); Kun davomida ko'p miqdorda tuz iste'mol qilish; Qonda adrenalinning oshirish.

Uy sharoitida har bir inson o'z qon bosimini muntazam o'lchab turishi kerak, eng optimal ko'rsatkich 120/80 mm sim.ust (quyida birlik deb keltiriladi) ga teng, yoshi kattalar uchun 130/90. Agar qon bosimining tez-tez o'zgarishi kuzatilsa, shifokor bilan uchrashish tavsiya etiladi.

Amerika Kardiologiya kolleji va Amerika yurak assotsiatsiyasi qon bosimini to'rtta umumiy toifaga ajratadi. Ideal qon bosimi normal deb tasniflanadi. Quyidagi jadvalda qon bosimi va gipertenziyaning bosqichlari keltirilgan:

1.jadval.

Oddiy qon bosimi	Ko'tarilgan qon bosimi	Gipertenziya 1-bosqich	Gipertenziya 2-bosqich
Qon bosimi 120/80 mm Hg ustuni yoki undan past	Yuqori ko'rsatkich 120 dan 129 mm Hg gacha , pastki ko'rsatkich esa 80 mm Hg dan	Yuqori ko'rsatkich 130 dan 139 mm Hg gacha yoki pastki ko'rsatkich 80 dan 89 mm Hg gacha	Yuqori ko'rsatkich 140 mm Hg yoki undan yuqori, pastki ko'rsatkich 90 mm Hg yoki undan yuqori

180/120 mm Hg dan yuqori qon bosimi gipertonik favqulodda vaziyat yoki inqiroz deb hisoblanadi. Ushbu qon bosimi raqamlariga ega bo'lganlar uchun shoshilinch tibbiy yordam zarur.

Zamonaviy tibbiyot arterial gipertoniyaning 3 bosqichini farqlaydi:

1 bosqich — Qon bosimi 140-159 / 90-99 mm sim.ust oralig'ida bo'ladi. Qon bosimi vaqti-vaqti bilan me'yorga kelishi va yana ko'tarilishi mumkin;

2-bosqich— Qon bosimi 160-179 / 100-109 mm sim.ust oralig'ida. Arterial qon bosimi tez-tez ko'tarilib turadi va kam hollarda me'yorga tushadi.

3 bosqich— bosim 180/110 mm sim.ust. dan yuqori ko'tariladi. Bosim doimiy ravishda yuqori bo'ladi va uning pasayishi yurak kasalliklari tufayli yuzaga keladi [1].

2.jadval.

Asosiy ma'lumot	Tafsilot
Kasallik nomi	Xafaqon kasalligi
Sabablar	Genetik omillar, atrof-muhit ta'siri, infeksiyalar
Belgilari	- Uzun davom etuvchi yo'tal - Nafas qisilishi - O'pka yallig'lanishi - G'ovak o'pka
Tashxis	- Dorilar (bronxodilatatorlar, steoridlar) - Reabilitatsiya - O'pka funksiyasini yaxshilash
Davo usullari	- Dorilar (bronxodilatatorlar, steoridlar) - Reabilitatsiya - O'pka funksiyasini yaxshilash
Profilaktika	- Chekishni to'xtatish - To'g'ri ovqatlanish - Jismoniy faollikni oshirish
O'zgarishlar	- Uzoq muddatli nazorat - Davolanishga e'tibor berish

Avvalo, kundalik rasiondan «yomon» xolesterin va ko'p miqdorda tuz saqlagan mahsulotlarni chiqarib tashlash kerak. Ularga:Yog'li go'sht; Charvi;

Qovurilgan ovqatlar; Dudlangan mahsulotlar; Tuzlamalar kiradi.

Tandirdan uzilgan yangi non o'rniga bir-ikki kun turgan nonni iste'mol qilish foydalidir. Kundalik rasionga servitamin, minerallarga boy bo'lgan va kasallikka qarshi kurashishga yordam beruvchi mahsulotlardan ko'proq kiritish kerak. Ularga:sabzavotlar, mevalar, ko'katlar,sut mahsulotlari, parhez bop go'sht,loviya, guruch, grechka kabilar.

Hafaqon kasalligi, yoki ruhiy kasalliklar, ko'pincha stress, asabiy holatlar va turli xil psixologik omillar bilan bog'liq. Ushbu kasalliklarni xalq tabobati usullarida davolashda bir qancha an'anaviy usullar qo'llaniladi [2].

Hafaqon kasalligini xalq tabobati usulida davolash

Hafaqon kasalligi, yoki ruhiy kasalliklar, insonning psixologik holatini o'zgartirib, hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu kasalliklar ko'pincha stress, asabiy holatlar va turli

xil ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Xalq tabobati esa bu muammolarni hal etishda an'anaviy va tabiiy usullarni taklif etadi.[3]

Xalq tabobatida o'simliklar ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ba'zi o'simliklar, asosan, asablarni tinchlantirish va kayfiyatni ko'tarish uchun qo'llaniladi. Valeriana: o'simlik asab tizimini tinchlantiradi va uyqusizlikni kamaytiradi. Melisa: tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega bo'lib, stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Kamomil: Odatda choy shaklida iste'mol qilinadi va tinchlantiruvchi ta'siri bilan tanilgan.

Massaj ruhiy holatni yaxshilashda juda samarali. U asablarni tinchlantirib, stressni kamaytiradi. Jismoniy faoliyat, masalan, sport yoki yoga, nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki ruhiy salomatlikni ham oshiradi. Kundalik mashqlar, yurish yoki yugurish ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Meditatsiya va nafas olish mashqlari stressni kamaytirishda va ruhiy barqarorlikni oshirishda samarali usullardir. Har kuni bir necha daqiqa meditatsiya qilish yoki chuqur nafas olish ruhiy holatni yaxshilaydi va asablarni tinchlantiradi. Tabiiy dori vositalari, masalan, zardoblar yoki asal, insonning umumiy salomatligini yaxshilashda yordam berishi mumkin. Bularning har biri o'ziga xos foydalarga ega va tabiiy ravishda stressni kamaytiradi. Sog'lom ovqatlanish ham ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Meva, sabzavot, yong'ochlar va dori-darmonlarga boy ovqatlar ruhiy holatni yaxshilaydi va energiya darajasini oshiradi.

Hafaqon kasalliklarini xalq tabobati usullari bilan davolash ko'plab insonlarga yordam berishi mumkin. Biroq, har qanday ruhiy muammolarni hal qilishda professional shifokor bilan maslahatlashish juda muhim. An'anaviy usullarni zamonaviy tibbiyot bilan birgalikda qo'llash, yaxshiroq natijalarga erishishga yordam beradi. Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash uchun o'zimizni va atrofimizni ehtiyot qilishimiz zarur [4].

Hafaqon kasalligi, ruhiy salomatlikni ta'sir etuvchi holat, ko'plab odamlar uchun muammo tug'dirishi mumkin. Shotut (yoki shakar qizil meva) esa o'zining sog'liq uchun foydali xususiyatlari bilan tanilgan. Shotutni xalq tabobatida ruhiy holatni yaxshilash va hafaqon kasalliklarini kamaytirish uchun qo'llash mumkin.

Shotutning Foydalari: antioksidant xususiyatlar: shotut kuchli antioksidantlar, masalan, vitamin C va flavonoidlar bilan boy. Bu moddalar stressni kamaytirishga va ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Kardiovaskulyar salomatlik. Shotut yurak va qon tomirlarini qo'llab-quvvatlaydi, bu esa umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Yaxshi kardiovaskulyar tizim ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak faoliyatini yaxshilash: Shotutda mavjud bo'lgan mineral va vitaminlar asab tizimini mustahkamlashga yordam beradi, bu esa ruhiy muammolarni kamaytiradi. Kayfiyatni ko'tarish. Shotut, shuningdek, endorfinlarni ishlab chiqarishga yordam beradi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va umumiy hissiy holatni yaxshilaydi.

Shotutni qanday qo'llash. To'g'ridan-to'g'ri iste'mol qilish, shotutni yangi holatda iste'mol qilish, uning barcha foydali xususiyatlarini saqlab qoladi. Kuniga bir stakan shotut yeyish tavsiya etiladi.

Suyuq shaklda: Shotut sharbatini tayyorlash va uni ichish ham foydalidir. Bu ayniqsa, ko'p suyuqlik ichishni istaganlar uchun yaxshi variant.

Svetki va salatlar: Shotutni salatlar yoki desertlarga qo'shib, ovqat bilan birga iste'mol qilish mumkin.

Choy yoki infuziya: Shotutni choy yoki boshqa o'simlik infuziyalarida qo'llash, uning foydalarini yanada oshiradi.

Hafaqon kasalligini shotut bilan davolashda uning foydali xususiyatlari juda muhim. Shotutni dietangizga kiritish, ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi, ammo uni boshqa davolash usullari bilan birgalikda qo'llash tavsiya etiladi.

Xulosa. Hafaqon kasalligini davolashda tabiiy usuldan foydalanish samarasi ancha foydali va samaraliroq. Moddiy tomondan ham tabiiy usul ancha arzonroq hisoblanadi.

Tavsiyalar

1. Shotut mevasini 0,5 kg olib, 3 litr suvga, 1 piyola shakar solib qaynatiladi. So'ng bu sharbatni bir piyoladan ikki mahaldan ichiladi.

2. Qurutilgan shotut mevasidan bir qoshiqni bir stakan suvga solib ,ustini yopib 6-7 soat dimlab qo'yiladi. Shu usulda yetti kun ichiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nortosh O'ljaboyeva. "Xalq tabobati xazinasidan javohirlar" -Toshkent; Yangi asr avlodi, 2009. 226-230-betlar.

2. Ibrohim Asqarov. "Sirli tabobat" -Toshkent. "Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi", 2022-yil.

3. Huntington's Disease: A Practical Guide for Families -2021.

4. Askarov, I., & Razzakov, N. (2024). THE BEGINNING OF ETHNOBOTANICAL STUDY OF ACCLIMATIZED GINKGO BILOBA IN UZBEKISTAN. QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 11, 94-97.