



ASAB KASALLIKLARINING KELIB CHIQISHI VA UNI OLDINI OLISH, DAVOLASH

Eraliyev Oblaqul Botirovich,
Toshpo'latova Oysha O'ralboy qizi
Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari

Annatatsiya:

So'nggi yillarda dunyo miqyosida, shu jumladan O'zbekistonda ham asab kasalliklari bilan kasallanayotganlar soni ortib bormoqda kasalliklarni oldini olish, sabablarini bartaraf etish hamda davolash muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada asabiylashish, nevroz, asab kasalliklarining kelib chiqishi va uni oldini olish, davolash to'g'risida qisqacha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Asab kasalliklari, asabiylashuv, nevrologiya, nevrasteniya, nerv sistemasi, nevroz, nerv regulatsiyasi, asab tizimi, asab bodi, qulmoqli vanna. Asab kasalliklari keng tarqalgan kasalliklar sirasiga kiradi va turli-tuman klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi.

ORIGIN OF NERVOUS DISEASES AND THEIR PREVENTION AND TREATMENT

Abstract:

In recent years, the number of people suffering from nervous diseases has been increasing worldwide, including in Uzbekistan, and prevention, elimination of their causes and treatment are of great importance. The article provides brief information on the origin of nervousness, neurosis, nervous diseases and their prevention and treatment.

Keywords: Nervous diseases, nervousness, neurology, neurasthenia, nervous system, neurosis, nervous regulation, nervous system, nervous body, earplug bath.



Nervous diseases are among the most common diseases and are manifested by various clinical symptoms.

Nevrologiya faniga bundan ming yil ilgari Abu Ali ibn Sino asos solgan bo'lib, faqat XIX asr oxiri, XX asr boshlarida Yevropa tibbiyotidan nevrologiya fani bo'lib ajralib chiqqan. Abu Ali ibn Sino birinchi bo'lib umumiy nevrologiya bilan xususiy nevrologiyani ajratib berdi, inson a'zolarining faoliyatini ularning tuzilishi bilan chambarchas bog'liq ravishda bayon qildi. Shu bilan birga a'zolari bosh miya va itoatkor a'zolariga bo'lib chiqqan, bosh (markaziy) a'zolariga bosh va orqa miyani kiritdi. Bosh miyani his-tuyg'ular va harakatning boshlang'ich a'zosi deb ta'riflagan. Bosh miya anatomiyasini bayon qilgan. Ibn Sino bosh miyani «ong markazi» deb ta'riflaydi. Bu a'zo orqali biz dunyoni ko'ramiz, eshitamiz, mushohada qilamiz va hidni bilamiz. Bu a'zoda fikr paydo bo'ladi, fikrdan esa bilim tug'iladi. Ichki a'zolarining faoliyati, ishlash tarzi ham bosh miyaga bog'liq. Ibn Sino orqa miya anatomiyasi va fiziologiyasini chuqur o'rganib, shunday yozgan edi: «yaratuvchi bosh miyaning bir qismini pastga (tananing pastki qismiga) tushirib, insonga muruvvat ko'rsatdiki, undan ajralgan asablar mayda tarmoqlarga bo'linib, o'z vazifalarini bema'lol, uzluksiz bajo keltiradilar». Ibn Sino nafas markazining bosh miya bilan orqa miya o'rtasida joylashganligini, jinsiy va siydik chiqarish a'zolari faoliyatini orqa miya idora qiladi deb aytgan. Ibn Sino «Tib qonunlari» kitobida periferik asab tizimining anatomiyasi va fiziologiyasini tasvirlab bergan. Periferik asablarni Ibn Sino quyidagicha ta'riflaydi: «asablar bosh miyadan yoki orqa miyadan boshlanib, mayda, yumshoq o'tkazgichlardan iborat. Ular harakatlantirish va sezish vazifalarini bajarish uchun yaratilgan». Bundan tashqari, bosh miya va orqa miya asablarining harakatlantiruvchi va sezuvchi vazifalarini e'tiborga olib, alohida-alohida bayon qilgan. Ibn Sino asab va ruhiy kasalliklar tasnifini yaratgan. Hozirgi zamon asab tizimi tasnifi Ibn Sino yaratgan tasnifdan katta farq qilmaydi. Ibn Sino kasalliklarni o'tkir va surunkali, yengil yoki og'ir, davolanadigan va davolanmaydigan kasalliklarga bo'ladi. Kasallikni 4 ta: boshlang'ich, zo'rayish, o'ta zo'rayish va susayish davrlarga ajratadi. Ichki a'zolar kasalliklari natijasida asab tizimining buzilishlarini ifodalab bergan. Ibn Sino bemorlarni davolashda psixoterapiyaga katta e'tibor bergan.



Insonning asabi nozik, lekin qudrati zo‘r. Kishi asabi qanchalik zo‘riqsa, kasallikka shunchalik tez chalinadi va dard ancha og‘ir o‘tadi. Odamning asabi qanchalik yaxshi bo‘lsa, kuch-quvvati ham yaxshi bo‘ladi. Agar odamning asabi tinch va o‘zi xotirjam bo‘lsa, kasallikdan yiroq yuradi. Bunday odam dardga uchraganda ham tez va asoratsiz sog‘ayadi, deb yozgan edi Abu Bakr ar-Roziy.

Asab kasalliklarining oldini olish uchun muntazam uyqu tartibiga rioya qilish, stressni boshqarish usullarini o‘rganish va dam olish muhimdir. Ba’zi kasalliklarni davolash nur va dori vositalari bilan amalga oshiriladi. Kasalliklar, masalan, turli xil omillar, jumladan genetik sabablar, atrof-muhit omillari yoki noma’lum sabablar bilan yuzaga kelishi mumkin. Davolash usullari kasallikning turiga va sababiga bog‘liq bo‘lib, ularga dorilar, terapiya yoki boshqa tibbiy muolajalar kiradi.

Asab kasalliklarining asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

Genetik omillar: Oila tarixi asab kasalliklariga moyillikka ta'sir qilishi mumkin. Ayrim kasalliklar genetik predispozitsiya bilan bog‘liq.

Atrof-muhit omillari: Stress, ozishni yomonlashtiradigan atrof-muhit sharoitlari, toksik moddalar yoki qiyin sharoitlar asab tizimiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik faktorlar: Depressiya, tashvish yoki boshqa psixologik muammolar asab kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Jismoniy salomatlik: Yuqori qon bosimi, diabet kabi jismoniy kasalliklar asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yaralanishlar va infektsiyalar: Asab tizimini zaiflashtiradigan yaralanishlar yoki infektsiyalar (masalan, menenjitim) asab kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Narkotiklar va ichimliklar: Giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va alkohol, asab tizimini yomonlashtirishi mumkin.

Asab kasalliklarini aniqlashda terapevtik klinikalarda qo'llaniladigan tekshiruv usullari auskultatsiya, palpatsiya va perkussiya kamdan-kam qo'llaniladi. Bosh va orqa miyani chertish, eshitish yoki ushlab ko'rish bilan tekshirib bo'lmaydi. Chunki ular bosh suyagi va umurtqa pog'onasi bilan o'ralgandir. Ammo mutaxassisdan



bemorga yordam berish uchun birinchi navbatda patologik jarayon markaziy yoki periferik nerv sistemasining qaysi qismida joylashganini aniqlash talab etiladi. Asab kasalliklarini aniqlashda o'ziga xos usuldan foydalaniladi. Nevrologiyaning asosiy tekshirish usuli funksional diagnostika usulidir. Funksional diagnostika usuli deb, o'zgargan funksiyalarga qarab nerv sistemasining patologik jarayon joylashgan qismini aniqlab olishga aytiladi. Nerv sistemasining turli qismlari muayyan bir funksiyani bajarishga moslanganligi uchun shu bo'limning zararlanishi o'ziga xos o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Agarda shifokor nerv sistemasining tuzilishi va funksiyasini yaxshi bilsa, funksional diagnostika usulidan osongina foydalana oladi va patologik jarayon miya qutisining qaysi qismida ekanini tezda topib oladi. Shunday qilib, bosh va orqa miya hamda periferik nerv sistemasining anatomiyasi va funksiyasini bilib Olish bu usuldan unumli foydalanishning garovidir.

Nevrologiyada patologik jarayon joylashgan qismni va uning xususiyatini aniqlash uchun qo'shimcha paraklinik usullardan ham foydalaniladi. Rentgenologiya, elektrofiziologiya, likvorologiya, ultratovush va izotoplarni qo'llash usullari shular jumlasiga kiradi. Keyingi yillarda nevrologiyada ko'pgina yangiliklar yuz berdi, yangi tekshiruv usullari paydo bo'ldi. Elektroyensefalografiya, reoyensefalografiya, elektromiografiya, exoyensefalografiya, bosh miyani skayner qilish va hokazolar klinikalarda qo'llanishga taqdim etildi. Oxirgi yillarda esa, nevrologiya faniga medisina genetikasi kursi ham qo'shildi.

Nevroz-(yunoncha nevron- nerv) asabiylik uzoq vaqt davom etgan ruxiy kechinmalar natijasida nerv sistemasini faoliyatini buzilishidan kelib chiqadigan asabiy ruxiy kasallikdir. Nevroz ancha keng tarqalgan kasallikdir u nerv sistemasi tugma zaif yoki turmushda orttirilgan nerv sistemasi tug'ma zaif yoki turmushda orttirilgan zaif kishilarda nevroz osonroq vujudga keladi. Nerv sistemasining tug'ma kuchsizligi onadan xomiladorlik taksikozi va tug'ruq patologiyasiga, turmushda ortirilgani esa ilk giologik davridagi turli shikastlar va boshdan kechirilgan kasalliklarga bog'lik bo'lishi mumkin. Nerv sistemasining kuchsiz buo'lib shakillanishiga va shaxsning nevroz paydo bo'lishiga imkon beradigan xususiyatlari yuzaga kelishida bolani go'daklik davrida noto'g'ri tarbiyalash xam sabab bo'ladi. Barchamiz bilamizki, asab tizimidagi kasalliklar yurak faoliyatiga tas'ir etmay qolmaydi. Ushbi ta' sir natijasida yurak o'ynashi va juda tez urushi yuzaga keladi.



Man shunday holatda, limondan yarim kilogram olib qirg'ichdan o'tkaziladi va asal bilan aralashtiriladi. Tayyor bo'lgan aralashma ertalab va kechqurun iste'mol qilib turilsa asabiylashish oqibatida yurak o'ynashiga chalingan kishi shifo topadi.

Insonlardagi doimiy asabiylik bora bora ularni nevroz holatiga olib kelib qo'yadi. Nevroz holatiga kishiga vanna qabul qilish juda foydali, ammo u oddiy vanna bo'lishi kerak emas.

Jumladan, oshqovoq ildizini qaynatib, 15 kun davomida 3 mahal yarim stakandan ichish asab kasalligi bor kishiga juda foydali hisoblanadi. Shu bilan birga oshqovoqning ochiq gulini siqib suvi buringa tomizilsa miyadagi illat yo'qoladi. Shuningdek qovoq urug'i yosh xo'roz go'shti bilan sho'rva qilib ichilsa, hushdan ketish kasalligida shifo bo'ladi. Hammaga ma'lum bo'lgan hantal ham asab kasalliklarida juda foydali hisoblanadi. Hantal 15 kun davomida quruq holda kuniga 3 mahal bir xapdori kattaligida yeyish tavsiya etiladi.

Kuchli asab kasalliklari oqibatida falaj, shol yoki asab bodiga chalinish holatlari juda ko'p uchraydi. Shunday holatlarda halq tabobatida bir qancha o'simliklar va ularning ildizlaridan tayyorlanadigan dorivor ozuqa hamda ichimliklar samarali davo deb topiladi.

Shulardan biri kuchala ildizidir. Kuchala ildizini tuyib as alga qo'shib qaynatilsa va kuniga 3 mahal chigit kattaligida yalansa kishini baquvvat qiladi. Shu bilan birga miltiq moyi yoki qo'y yog'ini asab botiga chalingan bermoning og'tiganjoylariga surib so 'ng yarim soat oftobda yotishidir.

Yana Shuni qo'shimcha qilmoqchimisizki, foydali moddalari ko'p taomlardan iste'mol qilish kerak karam, limon, piyoz, qalampir, anjir, nok, olma ushbu yeguliklar asablarni mustahkamlaydi va kishini tinchlantiradi, nerv mustahkamligini ta 'minlaydi, kayfiyatni ko'taradi. Miyaga o'rnashgan salbiy hislarni tarqatib yuboradi. Kishi kayfiyati yuqori bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda Hayotda turli holatlar bo'ladi, hech kim o'z xohishi bilan asabiylashmaydi, lekin ko'pincha shunga majbur bo'lamiz. O'zimizni idora qila olmasak, asabiylashib ketamiz. Bu sog'liq uchun zararli, albatta. Shuning uchun asabiylashganda darhol bu holatni bartaraf etishga harakat qilish kerak. Buning ichun ba'zilar sayr qiladi, ba'zilar musiqa tinglashni afzal biladi. Succyess universiteti olimlari esa buning o'rniga kitob o'qishni tavsiya etishadi. Kitob o'qish



asabni tinchlantirishda eng samarali usul ekan. Atiga olti daqiqa kitob o'qish assbiylashishga barham beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino. I ib qonunlari. I - V-kitoblar. 1980 v., Toshkent. "Medisina" nashriyoti.
2. A bu Ali ibn Sino. Tibbiy risolalar. 1987 y., Toshkent. "M edisina" nashriyoti.
3. Хамроев М. Узбек халк табобати назарий асослари.-Т., 1985
4. И. Аскарлов. Сирли табобат.-Т.: « Fan va texnologiyalar nashriyot - matbaa uyi», 2022. 1084 бет.
5. Yo'ldiyeva, N. T., & Zamonova, D. M. (2024). ASAB KASALLIKLARINING KELIB CHIQISHI VA UNI OLDINI OLISH, DAVOLASH. "Ilim-fan va ta'lim" ilmiy jurnal.

Internet saytlar

<https://www.wikipedia.uz>