



VARIKOZ KASSALIKLARINI SABALARI VA OLDINI OLISH HAMDA DAVOLASH USULLARI

Mirmuxamedova Gulshan Abbosovna,
Djalalova Dilbar Erkinovna,
Qarshiyeva Barno Shamsiyevna
Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari:

Annatatsiya:

Ushbu maqolada varikoz kassaliklarining kelib chiqish sabablari va oldini olish hamda davolash usullari haqida fikr mulohozalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Varikoz, troksevazin, detraleks, rutin, aestsin, venoruton, (qonni yurakka qayta olib boruvchi tomilar).

CAUSES AND METHODS OF PREVENTION AND TREATMENT OF VARICOSE DISEASES

Abstract:

In this article, the causes and prevention and treatment methods of varicose veins are discussed.

Key words: Varicose veins, troxevasin, detralex, rutin, aestin, venoruton, (roads that return blood to the heart).

Qon-tomir muammolari butun dunyoda keng tarqalgan surunkali kasalliklar sirasiga kiradi. Varikoz kasalligi nafaqat estetik jihatdan noqulay va xunuk bo'lishi, balki jiddiy qon kasalliklari bilan birga kechishi mumkin.

Venalarining varikoz kengayishi dunyodagi barcha ayollarning 20-50 foiz qismida uchraydi. Uni davolashdan ko'ra oldini olish osonroqdir. Quyida varikoz kasalligiga chalinmaslik va uning oldini olish yo'llari haqida ma'lumot beramiz.



Varikozning kelib chiqish sabablari

Genetik jihatdan kasallikka moyillik

Venalarning varikoz kengayishi — tez-tez kuzatiladigan patologik jarayon, venalarning (qonni yurakka qayta olib boruvchi tomilar) shikastlanishi bilan ifodalanadi. Patologiya uchun tomir bo'shlig'i diametrining kengayishi, venoz devorlarning ingichkalashishi va anevirzmasimon mahalliy kengaymalar — «tugunchalar» hosil bo'lishi xarakterlidir.

Oyoqning pastki qismida tomirlarning bo'rtib chiqishi, shishib ketishi, ko'karishi va og'riqlar paydo bo'lishi irsiy jihatdan avloddan-avlodga o'tadigan kasallikdir. Agar yaqin qarindoshlaringizdan biri varikozdan aziyat cheksa, sizda ham ushbu kasallik rivojlanishi ehtimoli bor.

Homiladorlik

Bo'lajak onaning qon aylanish tizimiga katta yuk tushadi — homilani kerakli ozuqa moddalari va kislorod bilan ta'minlash uchun qon aylanish hajmi 20-30 foizga oshadi. Bachadon kattalashishi hisobiga tos qismidagi tomirlarni ezadi va venalarda qon aylanishi qiyinlashadi. Shuning uchun oyoq tomirlarida varikoz paydo bo'ladi.

Ortiqcha vazn

To'qimalarda yog'ning miqdori oshishi hisobiga vena tomirlari siqilib qoladi va venalarda shishlar paydo bo'ladi.

Kamharakat hayot tarzi

Kompyuterda har kuni ishlash yoki mashina haydash kabi kamharakat kasblar mushaklarni harakatsiz va zaif qiladi. Natijada qon aylanish tizimida nosozliklar yuzaga keladi va vena kasalliklariga olib keladi.

Inson yoshi

Ulg'aygan sari qon tomir devorlari va klapanlar ham qariy boshlaydi, susayadi va elastikligini yo'qotadi.

Varikoz kasalligining oldini olish choralari



Flebologiya markazi klinikasining bosh shifokori, qon-tomirlar jarrohi Andrey Chupeyev venalarning varikoz kengayishini oldini olish uchun kerakli chora va maslahatlarini aytib o'tdi.

Bugungi kunda varikoz eng ko'p uchraydigan kasalliklardan biri bo'lib, u har uchinchi ayol va o'ninchi erkakda qayd qilinadi. Statistika ko'ra, bu kasallik ko'pincha 30-40 yoshlik davrda uchraydi. Asosan quyidagi sohalarda kuzatiladi:

Oyoqlarning pastki qismida;

Oshqozon va qizilo'ngachda;

Kichik to'sda;

Moyaklar va urug' yo'llarida.

Varikozni davolash

Terapiya tashxis to'g'ri qo'yilgandagina samarali bo'ladi. Davolovchi shifokor quyidagi davo usullarini tanlashi mumkin:

Dori-darmonlar bilan (medikamentoz) davolash (krem, malham, tabletkalar);

Simptomatika va kasallikning bosqichiga qarab kompleks muolajalar;

Jarrohlik aralashuvi (zararlangan tomirlarni olib tashlash).

Krem va malhamlar

Bunday vositalar kasallikning dastlabki bosqichlarida yordamchi davolash va rivojlanishini oldini olish vositasi sifatida qo'llaniladi. Ular quyidagicha ta'sir ko'rsatadi:

Og'riqni, shishlarni kamaytiradi;

Klapanlar tizimi faoliyatini yaxshilaydi;

Qon tomir devorlarining tonusini oshiradi;

Normal qon aylanishini tiklaydi;

Asoratlarni rivojlanishi oldini oladi.



Preparat nomi	Ta'siri
Troksevazin	Qon aylanishi tizimining faoliyatini normallashtiradigan faol modda - <i>trokserutinni</i> o'z ichiga oladi. Yallig'lanish, shishlarni bartaraf qiladi, kapillyarlarni mustahkamlaydi, venotonik xususiyatlarga ega.
Detraleks	Tomirlarida qon dimlanishini kamaytiradi, limfa oqimini yaxshilaydi.
Rutin	<i>Vitamin P (rutin va boshqa bioflavonoidlar)</i> , shishlar, yallig'lanishni kamaytiradi, qon tomirlarini mustahkamlaydi, tortishishlarni yengillashtiradi va venoz yara hosil bo'lishini oldini oladi.
Aestsin	Ot kashtani urug'lari ekstarkitini o'z ichiga oladi. Qon tomir o'tkazuvchanligini va yulduzchalar sonini kamaytiradi, tonusini oshiradi, yallig'lanishni, shish, qonning quyulib qolishi jarayonini zaiflashtiradi va mikrosirkulyatsiyani yaxshilaydi.
Venoruton	Qon aylanish tizimi faoliyatini tiklaydigan <i>okserutinni</i> o'z ichiga oladi. Yallig'lanishni bartaraf qiladi, tromb hosil bo'lishiga qarshilik qiladi.

Tabletkalar

Tabletkalar kasallikka mahalliy ta'sir qilmasada, kompleks davolash qismi sifatida qo'llaniladi. Ularning ta'siri:

Qon tomirlar tonusini yaxshilaydi;

Yallig'lanish jarayonini bartaraf qiladi;

Qon oqimi va limfatik drenajni tezlashtiradi;

Mikrosirkulyativ kasalliklarini bartaraf etadi.

Venarus. Qon tomirlari tonusini oshiradi, cho'ziluvchanlik, o'tkazuvchanlik, kapillyar sinuvchanligini kamaytiradi, sezilarli darajada venoz dimlanishni, yallig'lanishi kamaytiradi, qon tomir devorlarini shikastlovchi erkin radikallardan himoya qiladi.

Anvenol. Qon tomir o'tkazuvchanligini kamaytiradi, mikrosirkulyatsiyani yaxshilaydi, arteriolalarni kengaytiradi, tomirlar tonusini oshiradi, periferik qon aylanishini yaxshilaydi.

Eskuzan. Ushbu preparat yallig'lanishga qarshi va tonik xususiyatlarga ega, tomir devori mustahkamligini oshiradi, kapillyar sinuvchanlikni kamaytiradi, shish va qon



dimlanishini oldini oladi, charchoq, og'irlik, zo'riqish, qichishlarni yengillashtiradi, turli organlar va to'qimalarda tuzalish jarayonini tezlashtiradi.

Venoruton 300. Shishni kamaytiruvchi, og'riq qoldiruvchi, tortishishga qarshi ta'sir ko'rsatadi va mikrosirkulyatsiyani yaxshilaydi, trofik kasalliklar va yaralarni bartaraf etadi.

Angistaks. Tomirlar elastikligini oshiradi, qon tomir o'tkazuvchanligini me'yorlashtiradi, shish shakllanishini oldini oladi va mavjud shishlarni kamaytiradi.

Varikozni oldini olish

Kasallikni davolashdan ko'ra oldini olgan osonroq. Venalarning varikoz kengayishiga to'sqinlik qila oladigan ba'zi bir hayotiy qoidalar:

Kasb o'troq bo'lsa, vaqti-vaqti bilan tanaffus qilish, ko'proq piyoda yurish. Ish joyida maxsus gimnastika qilish mumkin;

Kasb ko'proq tik turishni talab qilsa, aksincha, dam olish uchun vaqt ajratish;

O'tirganda bir oyoqni ikkinchisi ustiga chiqarib o'tirish odatini tashlash;

Tor va qisib turuvchi kiyimlar kiyimaslik (masalan tor jinsi, umuman ayollarga tor kiyimlar kiyish qat'iy taqiqlanadi, bu holatda urogenital tizim sohasida qon aylanishi buziladi);

Doimiy ravishda baland va ingichka poshnali poyafzal kiyimaslik (bunday poyafzal bayram kunlarida kiyiladi);

Agar ich qotishi kuzatilsa, uni shundayligicha qoldirmaslik. Qabziyat kichik chanoqda qon aylanishi bosimini oshiradi;

Velosiped haydab turish, ko'proq suzishga harakat qilish;

Dam olish chog'ida vaqti-vaqti bilan oyoqlarni yuqori qilib ushlash (yurakdan 15-20 sm balandroq);

Muntazam ravishda mashqlar bajarishga harakat qilish, tana vaznini me'yorda ushlash;

Zararli oziq-ovqat va shirinliklar iste'molini kamaytirish, ko'proq meva va sabzavotlar iste'mol qilish;

Yomon odatlardan voz kechish (masalan chekish va alkogolli ichimliklar ichish);



Kontrastli dush qabul qilish;

Suvsizlanishni oldini olish uchun juniga kamida 2 litr suv ichish;

Quyoshda toblanishni me'yordan oshirib yubormaslik.

1-qoida. Kasallikni oldini olish uni davolashdan osonroq

Uzoq vaqt o'tirish yoki tik turish oyoqlarga faqat statik yuk beradi. Dinamik jismoniy harakat: yugurish, tez yurish, o'tirib-turish kabilar esa varikozning oldini olish uchun eng maqbul yechimdir.

2-qoida. Venalarning varikoz kengayishini o'z vaqtida aniqlash muhim

Aksariyat insonlar kunning oxirida charchoq, oyoqlarda og'riq va shish paydo bo'lishini odatiy hol deb hisoblashadi. Ular bunday "kichik narsalar" ga e'tibor bermaydi va faqat kasallik jiddiyoq bosqichga o'tgandagina tashvishlana boshlaydi. Shu sababli o'z vaqtida flebologga murojaat etish va kasallikni boshlang'ich qismida davolash muhimdir.

3-qoida. O'zboshimchalik bilan varikozni davolash mumkin emas

Xulosa qilib aytganda turli gazeta va internet saytlardagi reklamalarga ishonib, shifokor ko'rsatmasisiz noma'lum preparatlarni qabul qilish orqali qimmatli vaqtingiz bekorga sarf qilasiz. Yaxshisi, kasallikning dastlabki belgilarida flebolog mutaxassis bilan uchrashing va varikoz tomirlari bilan qanday kurashish kerakligi bo'yicha professional tavsiyalarni oling.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Арифов С.С. Псориаз. Ташкент. 2019.173с.
2. Знаменская Л.Ф. Псориаз: клиника и лечение. Леч врач. 2002; 12:12-16
3. Карпов В.В., Исламов В.Г., Елистратова И.В. О феномене и болезни Кебнера. Клиническая дерматология и венерология. 2010; 6:125-130.
4. Кондрашов Г.В., Потееаев Н.Н. Псориатическое поражение ногтей: клические аспекты. Клиническая дерматологии и венерология 2008;5:95-100.
5. Курдина И.М. Некоторые аспекты иммуносупрессивной терапии тяжелых форм псориаза. Рос журн кожаси бол. 2002;5:40-46.