



OSTEOXONDROZ - KASALLIKNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH USULLARI

Eraliyev Oblaqul Botirovich.

Xolmamatova Feruza Olim qizi.

O'qituvchilari, Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi

Xodjiyeva Nafisa Olimovna.

O'qituvchisi, Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi

Annatatsiya:

Ushbu maqolada osteoxondroz kassaligining rivojlanishi sabablari, alomatlari, turlari, kasallikni davolash va oldini olish usullari haqida fikr mulohazaalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Osteoxondroz, tog'ay to'qimalar, umurtqalararo disklar, fizioterapiya, tog'ay, aktovegin, teonikol, trenta.

OSTEOCHONDROSIS - METHODS OF TREATMENT AND PREVENTION OF THE DISEASE

Abstract:

This article presents opinions on the causes, symptoms, types of osteochondrosis, methods of treatment and prevention of the disease.

Keywords: Osteochondrosis, cartilage tissue, intervertebral discs, physiotherapy, cartilage, actovegin, theonikol, trenta.

Osteoxondroz (qad.yun. ὀστέον suyak va χόνδρος — tog'ay) — bu umurtqalarning tog'ay to'qimalarida degenerativ-distrofik o'zgarishlar tashxislanadigan kasallik bo'lib, unga umurtqalararo disklarning tuzilishi va vazifalarining buzilishlari

hamrohlik qiladi. Shikastlangan to‘qimalarning joylashishiga qarab, bo‘yin, ko‘krak va bel sohalari osteoxondrozi ajratiladi. Tibbiy statistika ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining 50-90 foizida osteoxondroz alomatlari kuzatiladi. Osteoxondroz yuzaga keladigan o‘rtacha yosh 30-35 yoshni tashkil qiladi. Noqulay sharoitlarda osteoxondrozning belgilari ertaroq muddatlarda ham namoyon bo‘lishi mumkin, ayniqsa, orqa va oyoqlarga uzoq muddat notekis yuk tushishida va jarohatlar oqibatida.

OSTEOXONDROZ NIMA?

Osteoxondroz - bu umurtqa pog‘onasining kasalligi bo‘lib, unda umurtqalararo disklarning degenerativ va distrofik shikastlanishlari yuzaga keladi. Osteoxondrozning rivojlanishi bilan degenerativ-distrofik shikastlanishlar umurtqa to‘qimalarga tarqaladi.

Normal umurtqa



Distrofiyalangan umurtqa



Osteoxondroz kasalligi rivojlanishini ko‘rsatadigan asosiy belgi bo‘yin, orqa, bel sohasida og‘riq hisoblanadi, kasallikning yanada kuchliroq rivojlanishida esa og‘riqning qo‘l, ko‘krak, yelka, sonning yuqori qismi va hokazo sohalarga tarqalishi mumkin. Osteoxondrozning salbiy dinamikasida mushak to‘qimasi atrofiyasi, sezgining buzilishi, shuningdek, ichki a‘zolar qisilishi, siljishi natijasida ularning disfunktsiyasi boshlanadi. O‘z vaqtida davolanmasa, osteoxondroz davolab bo‘lmaydigan holatgacha rivojlanadi.



OSTEOXONDROZ SABABLARI

Osteoxondrozning rivojlanishida asosiy omili - umurtqaga tushadigan yukning notekis taqismlanishidir. Ko'pincha buning sababi - sumkani bir yelkada yoki bir tomondagi qo'lda olib yurish odati, o'tirganda noto'g'ri holatni egallash, haddan tashqari yumshoq to'shakda, baland yostiqa uxlash, anatomik noto'g'ri poyafzal turlarini kiyishdir.

Qo'shimcha xavf omillari orasida gipodinamiya (kamharakatlik), kamharakat hayot tarzi, ortiqcha vazn, orqa, oyoq jarohatlari, yassi oyoqlik va tayanch-harakat apparatining boshqa buzilishlari, shuningdek, yosh o'tishi sayin umurtqa pog'onasining qon bilan ta'minlanishidagi o'zgarishlar tufayli degenrativ jarayonlar ajratiladi.

Osteoxondroz etiologiyasida quyidagi omillar ham rol o'ynashi mumkin:

- Organizmning jismoniy zo'riqishi;
- Asabiy-hissiy charchash;
- Modda almashinuvi buzilishlari, zaharlanishlar, oziqa moddalarining to'liq o'zlashtirilishiga to'sqinlik qiluvchi oshqozon-ichak trakti kasalliklari;
- Kasbiy xavf, xususan, vibratsion platformalarda ishlash;
- Irsiy moyillik;
- Faol rivojlanish davrida qomatning buzilishi, skolioz;
- Noqulay poyafzal kiyish (tor, baland poshnali);
- Tananing uzoq muddatli va / yoki muntazam suvsizlanishi;
- Kam ovqatlanish, gipovitaminoz;
- Chekish;
- Homiladorlik, ayniqsa ko'p homilali homiladorlik va mushak-boylam apparati rivojlanmaganligi kombinatsiyasi (tananing og'irlik markazi siljishi tufayli).

OSTEOXONDROZ RIVOJLANISHI BOSQICHLARI

Kasallik dinamikasida osteoxondroz to'rt bosqichdan o'tadi:

1-bosqich (daraja) osteoxondroz umurtqalararo disk pulpoz yadrosidagi patologiyaning boshlang'ich bosqichi bilan tavsiflanadi. Ortiqcha yuk tushishi sababli yadroning suvsizlanishi boshlanadi, bu disk balandligi parametrining pasayishiga va fibroz halqada yoriqlari hosil bo'lishiga olib keladi. Ushbu bosqichda



alamatlar, qoida tariqasida, kuzatilmaydi, uzoq muddat noqulay statik holatda bo'lganda yoki faol harakatlanganda ozgina noqulaylik yuzaga kelishi mumkin;

2-bosqichda disklar balandligining pasayishi umurtqalar orasidagi masofaning kamayishiga va umurtqa mushaklari va boylamlarining osilib qolishiga olib keladi. Disklari shikastlangan umurtqalarning harakatchanligi oshadi, bu esa ularning joyidan siljib ketishi ehtimoli mavjudligi bilan xavf tug'diradi. Kasallikning ikkinchi bosqichida diskomfort, og'riq hisslari yuzaga keladi, ayniqsa, muayyan turdagi mashqlar, harakatlar bajarganda, holatlarda turganda;

3-bosqich (daraja) osteoxondroz umurtqalararo diskarning prolaps va protruziyalari shakllanishi bilan ajralib turadi, umurtqalararo bo'g'imlarning boylam apparatining uzilishsiz chiqishi va / yoki artrozi rivojlanishi bilan birga kechishi mumkin. Ayrim turdagi harakatlarda bemorlarda cheklanganlik, harakatchanlikning yetishmasligi, oyoq-qo'llarda sanchish va uvishish hissi paydo bo'lishi mumkin. Osteoxondrozning ushbu bosqichida shikastlangan diskarning joylashuviga qarab, orqa, bo'yin, dumg'aza-bel bo'limi yoki dumg'aza sohasida aniq og'riq seziladi;

Osteoxondrozning 4-bosqichida tana umurtqa gipermobilligi oqibatlarini tuzatish va umurtqa pog'onasi funktsionali buzilishiga moslashishga harakat qiladi. Umurtqalarning kontakti joylarida yangi suyak hosilalari — osteofitlar hosil bo'ladi, ular umurtqa fiksatsiyasini yaxshilaydi. Biroq, ayrim hollarda osteofitlar nervlarning qisilishiga olib kelishi, umurtqaga shikast yetkazishi mumkin. Umurtqalararo disklarda va bo'g'imlarda fibrozli ankiloz boshlanadi. Mikrojarohatlar va asab ildizlarining qisilishi bo'lmaganida, kasallik alomatlari pasayadi.

OSTEOXONDROZNI DAVOLASH USULLARI

Davolash kompleks yondashuvga asoslanadi va muddati kasallikning bosqichga qarab 1-dan 3-oygacha intensiv terapiya va natijani mustahkamlash va qaytalanishini oldini olish uchun 1 yilgacha qo'llab-quvvatlash choralari davom ettirishni tashkil etadi.



Osteoxondrozni davolash osteoxondroz darajasiga va bemorning sogʻligʻiga bogʻliq holda ikki yoʻnalishda amalga oshiriladi. Kasallikning konservativ davosi mashqlar kompleksini bajarish va dori-darmonlar qabul qilishdan iborat. Xirurgik davolash deyarli har qanday vaziyatda birinchi tanlov usuli boʻlmaydi va u uzoq muddatli konservativ davo fonida ham kasallik rivojlanishda davom etganda, ijobiy oʻzgarishlar yoʻqligida belgilanadi.

Davolashning tibbiy uslublaridan tashqari, osteoxondrozda umumiy tavsiyalarni ham bajarish kerak: parhezga rioya qilish, reabilitatsiya uchun zarur boʻlgan choralarni koʻrish.

OSTEOXONDROZNI KONSERVATIV DAVOLASH

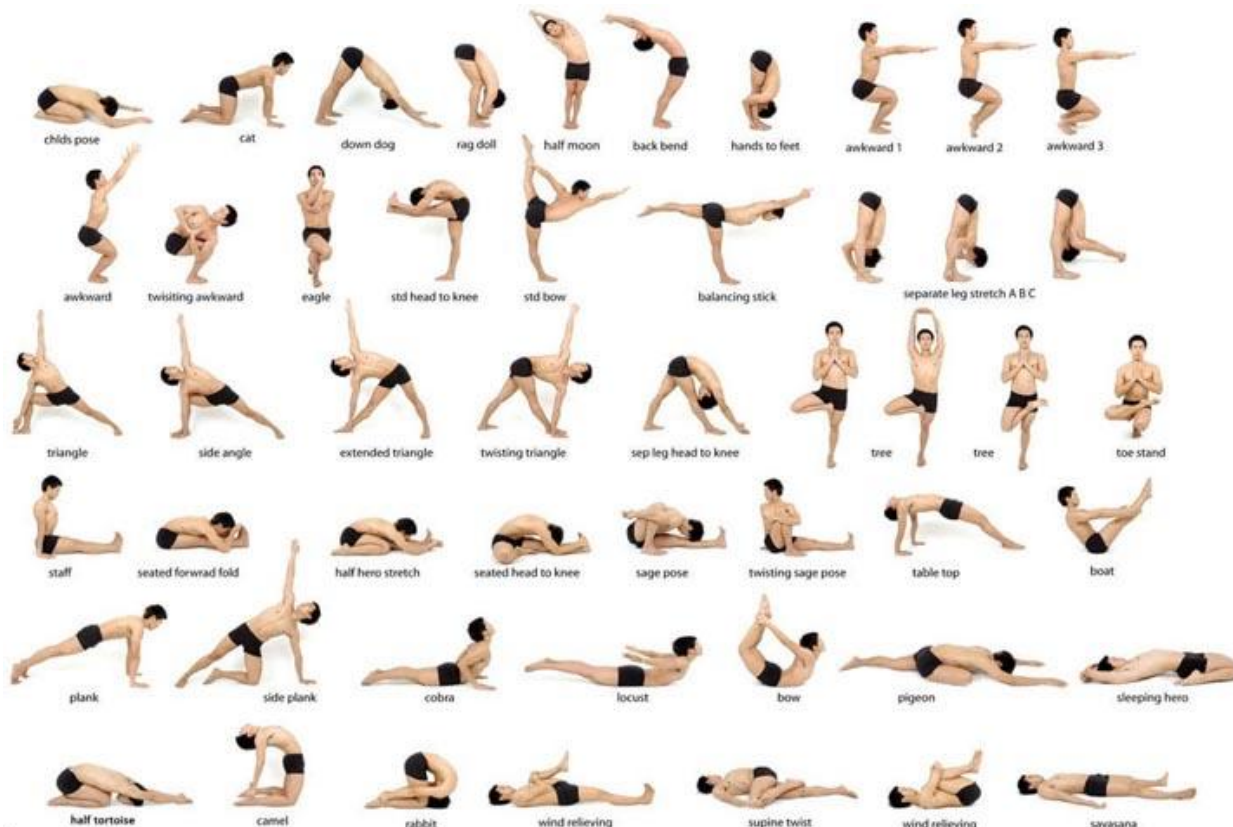
Konservativ davo ogʻriq sindromini qoplash, umurtqa pogʻonasi funktsionalligini normallashtirish va salbiy oʻzgarishlarning oldini olishga qaratilgan boʻladi.

Osteoxondrozning konservativ davosi quyidagi davolash turlarini oʻz ichiga oladi: Medikamentoz terapiya. Osteoxondrozda qoʻllaniladigan dorilar ogʻriq sindromlarini, toʻqimalarda yalligʻlanish jarayonlarini toʻxtatish va organizmdagi modda almashinuvi jarayonlarni normallashtirish uchun ishlatiladi. Jiddiy ogʻriq sindromida nerv oxirlarini medikamentoz blokada qilish tavsiya etiladi, bu shuningdek mushak-tonik sindromning jiddiylik darajasini ham kamaytiradi. Bir necha turdagi blokadalar turlari farlanadi: trigger nuqtalar blokadas, suyak ichi, faset, paravertebral, epidural blokada;

Fizioterapiya usullari. Fizioterapevtik muolajalar ogʻriqni kamaytirish, dori vositalarining samarasini oshrishga yordam beradi, shuningdek reabilitatsiya davrida ham qoʻllaniladi. Eng keng tarqalgan muolajalar ultratovushli toʻlqinlar, magnit maydonlar, past chastotali toklar, lazer nurlari va boshqalarni qoʻllashdir;

Terapevtik mashqlar va kineziterapiya. Maxsus mashqlar kompleksi muntazam va toʻgʻri bajarilganda qomatning toʻgʻrilanishi, mushak korseti, boylam apparatining mushtakmalanishiga yordam beradi, mushaklar faoliyatini meʼyorlashtiradi, asab tolalarining kompressiyasini kamaytiradi va osteoxondroz asoratlarini oldini olishga yordam beradi. Terapevtik mashqlar va kineziterapevtik muolajalar modda almashinuvi jarayonlarni meʼyorlashtirish, umurtqalararo disklarning toʻliq

oziqlanishini qayta tiklash, umurtqalar va ular orasidagi disklar joylashuvini tiklash, tayanch-harakat apparatiga tushadigan yukni bir xil taqsimlash imkonini beradi;



Massaj. Manual massaj usullari to'qimalarning qon bilan ta'minlanishini yaxshilash, mushaklarning spazmlarini va qisilishlarini bartaraf etish, umumiy qon aylanishini yaxshilash uchun qo'llaniladi. Terapevtik faoliyat yo'nalishi sifatida gidromassaj yuqorida keltirilgan ta'sirlardan tashqari, organizmning asab tizimini normallashtirishga ham yordam beradi;

Manual terapiya. Manual terapiya usullari individual ravishda tanlanadi. Tananing mushak-skelet tizimiga nuqtali ta'sir qilish qon aylanishi, limfa aylanishini yaxshilashga yordam beradi, metabolizmni yaxshilaydi, tayanch-harakat tizimining harakatchanligini to'g'rilashga yordam beradi, immun tizimini mustahkamlaydi, osteoxondrozning asoratlari oldini olish vositasi sifatida xizmat qiladi;

Maxsus uskunalardan foydalangan holda umurtqa pog'onasini traktsiyasi (tortish) usulida davolash. Manipulyatsiyaning maqsadi — umurtqalararo masofani normal



parametrlargacha oshirish, umurtqa pog'onasi tuzilishining buzilishlarini to'g'irlash.

OSTEOXONDROZ: DORI-DARMONLAR BILAN DAVOLASH

Osteoxondrozni davolashda dorilar alomatlar sezilarligini pasaytirish, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi va regeneratsiyasi jarayonini takomillashtirishga qaratilgan. Osteoxondrozni faqat dori vositalari bilan davolab bo'lmaydi, terapiya kompleks bo'lishi, jismoniy mashqlar, parhez, profilaktik choralarni o'z ichiga olishi kerak.

Jiddiy distrofik o'zgarishlar va og'riq sindromi bo'lmaganida, mutaxassis tayinlanmagan dori-darmonlarni qabul qilish asossiz hisoblanadi.

Osteoxondrozni davolash va og'riqni qoldirish uchun ishlatiladigan dorilar:

Yallig'lanishga qarshi guruh: ibuprofen saqllovchi dorilar (Ibuprofen, Nurofen), Karipazim, Pantogematogen, Reoprin va boshqalar;

Spazmolitik preparatlar: Baklofen, drotaverin (Drotaverin, No-Shpa), Miolastan, Sirdalud va boshqalar;

Antioksidant preparatlar: vitamin C (askorbin kislotasi), E (Tokoferol asetat), N (tioikt kislotasi);

To'qimalarning qon bilan ta'minlanishini yaxshilash uchun vositalar: Aktovegin, Teonikol, Trental, B guruhi vitaminlari (asosan B3);

Tog'ay to'qimalari regeneratsiyasini qo'llab-quvvatlash va/yoki degeneratsiyasini oldini olish uchun preparatlar: Aflutop, Diatserin, Piaskledin, gialuron kislotasi.

Preparatlar og'iz orqali ichish va in'yektsiya orqali kiritish, shuningdek, og'riq sezilishida mahalliy qo'llash uchun krem va malhamlar shaklida qo'llanilishi mumkin.

Og'ir asoratlar bo'lsa, nerv oxirlarining medikamentoz blokadasi uchun vositalar qo'llaniladi.

OSTEOXONDROZNING ASORATLARI

Belgilangan davolanishga rioya qilmaslik, shifokorga murojaat qilmaslik va osteoxondrozni davolashga yondashmaslik kasallikning avj olishiga yordam beradi,



bu esa o‘z navbatida asoratlar, patologiyalar va yangi kasalliklar rivojlanishiga sabab bo‘ladi, masalan:

Umurtqalararo disk churrasi (umurtqa grijasi);

Protruziyalar;

Kifozlar;

Radikulit;

Umurtqalararo bo‘shliqda tuz to‘planishi;

Orqa miya insultlari;

Oyoq-qo‘l mushaklari massasining kamayishi, qon ta‘minoti buzilganligi tufayli mushak atrofiyasi;

Oyoqlar falajligi.

Osteoxondrozning 4-darajasi sezilarli ifodalanmaydigan belgilar va og‘riq hissisiz kechishi mumkinligiga qaramasdan, o‘tib ketgan osteoxondroz asoratlarning rivojlanishi bo‘yicha eng xavfli hisoblanadi va bemorning nogironligiga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda osteoxondrozning sabablari asosan organizmning talablariga e‘tibor bermaslik, noto‘g‘ri ovqatlanish, ortiqcha yuklanish bilan bog‘liq. Umurtqada patologik o‘zgarishlar boshlanishining oldini olish va mavjud osteoxondrozning dinamikasini ushlab turish uchun sog‘lom turmush tarzining umumiy tamoyillariga amal qilish tavsiya etiladi:

Gipodinamiyani istisno qilish: sport bilan o‘rtacha shug‘ullanish: gimnastika, yugurish, suzish, velosiped, chang‘i, kontaktsiz kurash turlari va hokazo;

Ish vaqtida yoki uzoq muddat statik holatda bo‘lish talab etiladigan boshqa turdagi faoliyatda qon aylanishini tiklash uchun har 45 daqiqada yengil mashqlar bajarish uchun tanaffus qilish kerak. Agar uzoq o‘tirgan holatda bo‘lish zarur bo‘lsa, to‘g‘ri stullarni, umurtqa mushaklarini qo‘llab-quvvatlovchi kreslolarini tanlash kerak, stol ustida qo‘lning, pollarda yoki maxsus tagchada oyoqning joylashishi normativlariga rioya qilish kerak, qomatni to‘g‘ri ushlash (tik gavda, bo‘shashtirilgan yelkalar);



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abu Ali ibn Sino. "Tib qonunlari". Birinchi jild. Toshkent. Abdulla Qodiriy nomidagi xalq nashriyoti. 1991.
2. Odam va uning salomatligi darsligi B.AMINOV, T.TILAVOV, O.MAVLONOV Toshkent-2014
3. L.S.Zalikina "Bemorlarning umumiy parvarishi" Toshkent 1995 y
4. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
5. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Diyetologiya>
6. www.ziyonet.uz
7. www.liblary.uz