

SURUNKALI CHARCHOQ SINDROMI. SURUNKALI CHARCHOQ SINDROMINING BELGILARI VA UNING DAVOLASH USULLARI.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7516566>



ELSEVIER



Translation of Advanced Research Publisher's

Xoltojiyeva Xonzodabegim

SamDTU talabasi



Abstract: Odatda kishi biror kasallik bilan og'risa ma'lum vaqtdan so'ng sog'ayib, kuch quvvati o'z holiga keladi, charchoq'i yo'qoladi. Surunkali toliqish dardiga uchraganda esa oylar, yillar o'tsada, o'ziga kelavermaydi, charchoq kecha-yu kunduz tark etmaydi, hatto o'zi bajarib yurgan kundalik yumushlarga ham xoxish istagi yo'qoladi, charchab qolishdan cho'chib, ishga qo'li bormaydi. Shu sababdan surunkali charchoq sindromining kelib chiqishi, sabablari, belgilari, davolash usullari, immunitetni oshirish, haqida to'xtalgan.

Keywords: Kasallik qo'zg'atadigan omillar, ruhiy tushkunlik, befarqlik, fitoterapiya, limfa tugunlari, xotirani pasayishi, mushaklarning kuchsizlanishi, sababsiz yomon kayfiyat

Received: 08-01-2023

Accepted: 09-01-2023

Published: 22-01-2023

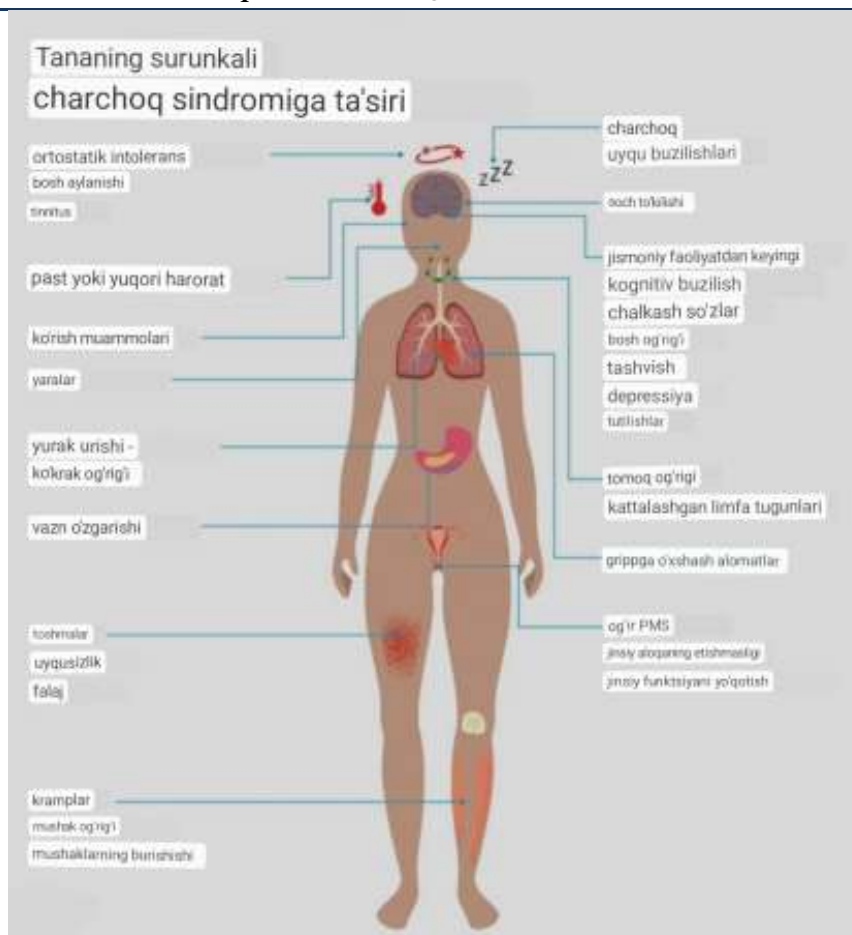
About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Surunkali charchoq sindromi rivojlangan mamlakatlarda eng ko'p uchraydi. Kasallik uzoq davom etadigan charchoq bilan ajralib turadi, u uzoq dam olgandan keyin ham yo'qolmaydi. Kasallikdan oldin odam ko'pincha stressli yoki g'ayrioddiy vaziyatni boshdan kechiradi, bu esa undan katta kuch talab qiladi. Vujudga kelishi avtonom asab tizimining markaziy tartibga solish markazlarining nevrozlari rivojlanishi bilan bog'liq. Surunkali charchoq 6 oy yoki undan ko'proq davom etishi mumkin.

Kasallikni qo'zg'atadigan omillar jismoniy faoliyatga zarar etkazadigan muvozanatsiz hissiy va intellektual yukdir. Katta shaharlarning aholisi, tadbirkorlar va ishni bajarishda mas'uliyati yuqori bo'lgan odamlar xavf ostida.

Surunkali charchoq sindromi kasallikning asosiy belgilari:

- doimiy charchoq, mushaklarning kuchsizligi,
- to'liq tungi uyqudan keyin dam olish hissi etishmasligi;
- befarqlik, ruhiy tushkunlik, g'azabning asossizligi,
- hech qanday sababsiz tez-tez bosh og'rig'i;
- kunduzi uyquni kuchayishi;
- og'ir jismoniy mehnatdan keyin ham tezda uxlay olmaslik;
- g'ayratli tirnash xususiyati;
- hech qanday sabab bo'lmagan yomon kayfiyat;
- xotiraning pasayishi va diqqatni jamlash qobiliyati.



Surunkali charchoq sindromi (SChS)ning rivojlanishiga bakteriyalarning muayyan shtammlari sabab bo'lar ekan. Ularning ichaklardagi anomal katta miqdori insonning doimiy charchoqni his qilishiga olib keladi. Microbiome jurnalida chop etilgan maqolada shu haqida ma'lum qilindi.

"Ehtimol, surunkali charchoq sindromi miya va ichak o'rtasidagi ikki tomonlama "muloqot"ning buzilishi natijasida yuzaga keluvchi surunkali og'riqlar kabi shakllanar. Bu muammolarni yuzaga keltiradigan bakteriyalarni kashf qilib, biz SChS tashxisi va uni davolash usullarini yaratishga bir qadam yaqinlashdik", - dedi Nyu-Yorkdagi Kolumbiya universitetidan Brent Uilyams.

So'nggi yillarda tibbiyot xodimlari surunkali charchoq sindromiga yo'liqqan bemorlarning soni oshganini qayd etishmoqda. Aksariyat bemorlarda umumiy belgilar kuzatilmoqda - tez-tez og'riq turishi, uyqusizlik, charchoq va bosh og'rig'i. Uzoq izlanishlariga qaramay, tadqiqotchilar bu sindromning sababini topa olishmayotgan edi, ko'p shifokorlar uning psixologik xarakterga ega ekanini taxmin qilishayotgandi.

Nisbatan yaqinda olimlar bu noodatiy kasallik asab tizimining doimiy "favqulodda holat" tufayli shikastlanishi natijasida rivojlanishini aniqlashdi. Buning natijasida esa organizmda, jumladan orqa miyada ham yallig'lanish jarayonlari avj oladi.

Uilyams va uning hamkasblari SChS'dan aziyat chekuvchi 50 nafar bemor hamda 50 nafar sog'lom kishilar qonining kimyoviy tarkibi va mikroflora turlarini tahlil qilib, qaysi bakteriyalar shunday muammolarni keltirib chiqarishini aniqlashdi.

Ma'lum bo'lishicha, kasallangan va sog'lom kishilarning qon tarkibi va mikroflorasi bir-biridan ancha farq qilgan, tafovutlar barcha bemorlar uchun taxminan bir xil bo'lgan va bu surunkali charchoq sindromi rivojlanishining biologik sababiga ishora qilgan.

Mikroblar qanday qilib surunkali charchoq sindromi rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi hozircha noma'lum, lekin bu V6 vitamini va qator boshqa muhim biologik molekulalar sintezidagi buzilishlar bilan bog'liq ekani taxmin qilinmoqda, ularning manbai esa odatda ichaklardagi bakteriyalar hisoblanadi.

Surunkali toliqishlarda bora-bora yurak-qon tomir tizimida o'zgarishlar ro'y beradi, yurak ritmi buzilishidan tashqari, ko'krak sohasida og'riqlar kuzatiladi.

Bemorning asabi ko'p buzilib, yuragi gupillab uradi, ko'pincha me'da-ichak faoliyati izdan chiqadi va gastritga xos belgilar: ko'ngil aynishi, jig'ildon qaynashi, og'iz qurishi, ich ketishi holsizlik paydo bo'ladi. Ichak va o't ishlab chiqaruv yo'llarining diskineziyasi kelib chiqadi. Bemor peshobga ham qiynalib qolishi mumkin. Erkaklar bu dardga uchraganida impotensiya (jinsiy zaiflik), ayollarda esa vaginizm (jinsiy aloqaga monelik) rivojlanadi.

Bemor tanho qolishdan cho'chidi, ruhi tushkun, g'am-tashvishga beriluvchan bo'lib qoladi, ko'pincha o'z-o'zidan siqilib yig'laydi, tuzalishdan umidini uzadi. Ishxonadagi yoki oilasidagi arzimasi ko'ngilsizliklar ham uni iztirobga solib, ko'pincha tushkunlik holatida yuradi.

Odatda, kishi biror kasallik bilan og'risa, ma'lum vaqtdan so'ng sog'ayib, kuch-quvvati o'z holiga keladi, charchog'i yo'qoladi. Surunkali toliqish dardiga uchraganda esa oylar, yillar o'tsa-da, o'ziga kelavermaydi, charchoq kechayu kunduz tark etmaydi, hatto o'zi bajarib yurgan kundalik yumushlarga ham xohish-istagi yo'qoladi, charchab qolishdan cho'chib, ishga qo'li bormaydi. Bunday xastalikni boshdan kechirayotganlarning organizmida ko'pgina jiddiy o'zgarishlar kelib chiqadi. Ya'ni me'da-ichak, buyraklar, jigar hamda yurak faoliyati buzilib, har xil hidlarga, dori-darmonlarga, alkogolga sezgirligi kuchayadi. Bemor yaxshi ovqatlansa ham ozib ketadi, kechalari terlash, yorug'likdan qo'rqish, qattiq tovushlar uni bezovta qilaveradi. Sochlari to'kiladi, ba'zan lablariga uchuq toshishi, dermatit, eshakemi toshishidan shikoyat qiladi. O'smirlarda surunkali toliqish birdaniga paydo bo'ladi. Ularda bu hol ko'pincha o'tkir infeksiyon xastaliklardan so'ng kuzatiladi. Ba'zan olti-o'n ikki yoshli bolalarda ham hech qanday sababsiz toliqish asta-sekin rivojlanadi va bir necha oydan yillargacha davom etadi. Bu

paytda tomoq, mushaklar, bo'g'imlar og'riydi, uyqu buzilib, xotira sustlashadi, limfa tugunlari bezillab turadi.

Garchi bola sirtidan soppa-sog'ga o'xshasada, nuqul tez charchab qolayotganidan shikoyat qiladi. Bunday paytda ota-onalar "bolam dangasalik qilyapti", deb o'ylab farzandining dardini mug'ombirlikka yo'yishadi. Oqibatda bola ahvoli haqida boshqa og'iz ochmaydi, o'zicha ruhan siqilib yuraveradi. Bu esa dardning ko'p yillarga cho'zilishiga imkon tug'diradi. Surunkali toliqish sindromini aniqlash oson: yosh bo'la turib kuch-quvvatdan qolayotganini his etib tursa, undagi charchoq bir necha oylarga cho'zilsa, tomog'i og'rishi, limfa tugunlarining qo'lga unnashi va bezillab turishi, uyqu buzilishi, bo'g'imlar va bosh og'rig'i o'z-o'zidan ro'y bersa, jismoniy ishdan so'ng sillasi qurisa, surunkali toliqishga xos alomatlar bo'lishi mumkin. Surunkali toliqishda fitoterapiya yordam beradi. Masalan, qizilmiya tomiri viruslarga qarshi kurashish xususiyatiga ega bo'lib, qonda kortizol (stressga qarshi kurashishda yordam beruvchi tabiiy gormon)ni ko'paytiradi. Ammo qo'llashdan oldin shifokor bilan maslahatlashib, qizilmiya tomirini qancha miqdorda olishni aniqlash darkor.

Valeriana behalovatlik va uyqusizlikka qarshi foydali. Buning uchun 2 choy qoshiq maydalangan ildizni 1 stakan suvga solib, 5 daqiqa qaynatish, so'ng suzgichdan o'tkazib, kuniga 3 mahal 1-2 oshqoshiqdan ichiladi.

Qattiq charchasangiz, kechqurun uyqudan oldin 5 daqiqa lavr bargli vanna qabul qilish maqsadga muvofiq. 6-8 ta bargni 1 litr sovuq suvga solib, olovga qo'yiladi. Qaynagach, 20 daqiqa tindiriladi, Qaynatmani vannadagi suvga qo'shiladi, suv harorati o'rtacha 37-38 daraja bo'lishi lozim. qattiq charchogda limonli vanna ham foydali: 5 dona limonni to'g'rab, 2 litr sovuq suvga 2 soat solib qo'yiladi. Keyin suzib, vannadagi suvga qushiladi. Limonli vannani haftada 2 marta qabul qilish, kifoya.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

<https://dmclinic.uz>

<https://Kun.uz>

<https://Avitsenna.uz>