

INSULT OLGAN ODAMNI HARAKATGA O`RGATISH

Qilicheva Gulandom

*Nogironligi bo`lgan shaxslarni rehabilitatsiya qilish
va protezlash markazi. Mehnatga o`rgatuvchi*

Annotatsiya: *Insult – xavfli kasalliklar orasida uchinchi o`rinni egallaydi. Afsuski, ushbu kasallikdan tuzalgan bemorlar oradan besh-olti yil o`tib, yana qayta kasallikka chalinish holati kuzatiladi. Ushbu maqolada insult kasalligi va uning oldini olish va kasalni harakatga o`rgatish borasida fikr yuritiladi.*

Kalit so`z: *insult, gormon, kortizol, aterosklerozi, anevrizma, vaskulit, Gipertoniya, tromb arteriya, kapillyar, mikrotromb*

Insult (lotincha: insulto — zarba, hujum qilmoq) — bosh miyada qon aylanishning to`satdan buzilib, miya to`qimasining zararlanishi va funksiyasining izdan chiqishi; miyaga qon quyilishi. Gipertoniya kasalligi, miya tomirlari aterosklerozi, anevrizma, vaskulit va boshqa bir qancha kasalliklar insultga sabab bo`la oladi. 35-64 yoshdagi ayollarda insultning paydo bo`lish ehtimoli shu yoshdagi erkaklarga qaraganda 3 karra ko`p. Shuningdek, statistika ma`lumotlariga qaraganda, 60 foiz holat ayollarning o`limi bilan tugaydi. Insult vaqti organizmda qanday o`zgarish yuz beradi? Miyaning ma`lum qismida qon aylanishi susayadi yoki umuman to`xtab qoladi. Bu tromb arteriya yoki miya kapillyarlarini to`sib qo`yishi hisobiga yuz beradi. Miyaning o`sha qismi kislorod bilan ta`minlanmagani uchun hujayralar o`la boshlaydi. Nima uchun ayollarning kasallanish xavfi yuqori? Asosiy sabablardan biri ortiqcha vazn bilan bog`liq. Aynan shu sabab ham qon bosimi, qondagi xolesterin miqdori va pulsni nazorat qilib turish kerak. Hatto vazn biroz ortiqcha bo`lganda ham, shifokorga borib, insultga moyillik bormi yoki yo`q ekanini maslahatlashish kerak. Agar sizda insult paydo bo`lish xavfi yuqori bo`lsa, turmush tarzini o`zgartirish va davolanish kerak. Eng jiddiy xatolardan biri — insultni to`satdan paydo bo`ladi deb hisoblash. Aslida dastlab asta-sekinlik bilan shakllanadi. Bemorlar esa o`zini kasallikdan himoya qilish uchun ko`p narsa qilib ko`radi.

Insult ro`y berganda yurak ham, bosh ham og`rimaydi. Yurak infarkti holatida, odatda, odam kuchli og`riq sezsa, insult biror belgi bermaydi, bosh miya tomirlarida patologik jarayonlar davom etaveradi. Insultni faqat keksayganda yuz beradigan xastalik, deb qarash noto`g`ri. O`sh o`tgan sayin bu kasallikka chalinish xavfi oshib boradi. Biroq keyingi paytda chekish, ichkilikni suiiste`mol qilish, vazn oshib ketishi bilan bog`liq ravishda yoshlar ham bu xastalikka chalinishmoqda. Ayni chog`da irsiy jihatdan qon quyuqlashishiga moyillik, gripp asorati ham shu xastalikka olib kelishi mumkin. O`shi o`tgan homilador ayollarda goho insultga chalinish kuzatilmoqda. Yurak ichida mikrotromblar paydo bo`lib, ular bosh miya tomirlariga tiqilib qolganda shunday hol ro`y beradi. Professor o.ostroumovaning yozishicha, bunga bir necha omillar sabab bo`larkan. Avvalo, taom va salatlarga tuzni

kamroq solish kerak. Negaki, tuz qon bosimini ko'taradi. Tuzlanmagan taom — ideal taom. Marinalangan, konservalangan va achitilgan mahsulotlarda tuz juda ko'p bo'ladi. Turli kolbasalar, tortlar ham tuzga boy. Bularni kam iste'mol qilish yoki umuman iste'mol qilmaslik sho'r taomlarni cheklashning eng maqbul yo'li.

Ikkinchidan, sabzavot-mevalarni ko'proq iste'mol qilish insultga chalinish xavfini kamaytiradi. Chunki ular qon bosimini 5 mm. Ustunga qadar tushiradi. Hatto qon bosimining atigi 2 mm. Ustun tushishi ham insultga chalinish xavfini 10 foizga kamaytiradi. Kuniga besh miqdor (besh portsiya) sabzavot-meva iste'mol qilish mo'tadil me'yor hisoblanadi. Bir miqdor — bir stakan yangi chiqarilgan sharbat, o'rtacha kattalikdagi sabzavot yoki meva, bir kosacha yangi archilgan sabzavot, yarim kosa bug'da yoki qaynatib pishirilgan sabzavotdan iborat. Ziravorlardan voz kechish semirib ketishning, binobarin, insultning oldini oladi. Negaki, ziravor taomning organizmga so'rilishini kuchaytiradi. Salomatlik uchun qon bosimining ortishiga olib keladigan surunkali stressdan-da yomonroq narsa bo'lmaydi. Doimiy ravishda badjahl bo'lib yurish, tashvishda bo'lish va asabiylashish insult xavfini orttiradi. Surunkali stress organizmni kundan kunga susaytirib, yallig'lanish jarayonlarining kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bu ham yetmagandek, asabiylashganda ajraladigan gormon — kortizolning ko'payishi, bu esa hujayralar shikastlanishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar ham tengsiz muolaja hisoblanadi. Haftada uch-to'rt marta yarim soat-bir soatdan piyoda sayr qilish, yugurish, suzish, chang'ida uchish, jismoniy kuch taqozo etadigan o'yinlar bilan band bo'lish haftada bir marta uch soat fitnes bilan shug'ullangandan ko'ra samaralidir. Eng qulayi esa, yuqori qavatlariga chiqib-tushishda liftdan foydalanmaslik.

Taomlar tarkibida baliqning ko'proq bo'lishida hikmat ko'p. Haftada ikki bor tuzlanmagan, yog'siz baliq iste'mol qilish kerak. Qon bosimi ko'tarilishiga olib keladigan surunkali stress sog'liq uchun xavfli hisoblanadi. Ish yoki yoki uydagi asabiylik infarktga chalinish ehtimolini yanada oshiradi. Sababi surunkali stress kundan kunga tanani zaiflashtirib boradi, tana a'zolarida yallig'lanishni keltirib chiqaradi, kortizol gormonining sekretsiasini kuchaytiradi, bu esa hujayralarning shikastlanishiga olib keladi. Insonning ruhiy holatiga e'tibori jismonan sog'lom bo'lishning garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "o'zbekiston adabiyoti va san'ati" gazetasi, 2012 yil, 5-son
2. <https://www.bing.com/ck/>