

## QARILIK DAVRIDA HAMSHIRALIK PARVARISHI

**Ibrohimova Dilshoda**

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada qarilik davrida hamshiralik parvarishi ahamiyati tahlil qilingan.*

**Kalit so'zlar:** *Gerontologiya, Geriatriya, lizosoma, retseptor, qarish.*

Keksalik – umrning qonuniy tarzda yuz beradigan yakunlovchi davridir. Biroq muddatidan oldin qarish hodisasi ham hayotda bor haqiqatdir. Barvaqt qarish boshdan kechirilgan kasalliklar yoki tashqi muhitning zararli omillari ta'sirida yosh bilan bog'liq o'zgarishlarning bir muncha erta rivojlanishi bilan xarakterlanadi.

Fiziologik qarish aqliy va jismoniy sog'lomlikni, ma'lum darajadagi ish qobiliyatini, dilkashlikni, tevarak atrofdagi hodisalarga qiziqishni saqlab qolish bilan belgilanadi. Tashqi muhit ta'siri va organizmning ichki omillari qarish jarayonining tezlashuviga, organizmning erta qarishiga olib keladi, bu jarayon organizmning o'sish va rivojlanishi to'xtaganidan keyin boshlanadi. «Gerontologiya» tibbiy biologiya bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u molekula va hujayralardan tortib butun organizmning qarish sabablarini o'rganadi. Qarish – qarilik, ya'ni yosh ulg'aya borishi bilan organizmda paydo bo'ladigan o'zgarishlarning qonuniy tarzda ro'y berish jarayonidir. Umuman olganda, bugungi kunda qarilik muammolarini har tomonlama o'rganadigan turli fan sohalari paydo bo'ldi va ular jadal rivojlanmoqda. Xususan, dunyo aholisi sonining qariyalar hisobiga oshishi «Geriatriya» fanining rivojlanishini yanada tezlashtiradi.

«Geriatriya» keksa, yoshi ulug' kishilarda kasallikning kechishi xususiyatlarini o'rganadigan fan bo'lib, sog'liqni saqlash tizimi amaliyotiga tobora chuqurroq kirib bormoqda. «Gerogigiyena» esa keksaygan va katta yoshdagi kishilar gigiyenasini o'rganmoqda. «Gerontopsixologiya» – keksalar ruhiy holati va fe'l-atvorini; «Gerodietetika» – keksaygan kishilar ovqatlanishi va uning xususiyatlarini; «Gerodermiya» – keksaygan kishilar teri qoplami xususiyatlarini o'rganuvchi bo'lim. «Geroekologiya» – qarish jarayoniga ekologik omillarning ta'sir etishini o'rganuvchi fan.

Bugungi kunda jahonda genetik olimlarning chuqur izlanishlari natijasida, qarish jarayoniga ta'sir etuvchi genlar borligi taxmin qilinmoqda. Agar bu taxmin tasdiqlansa, «Gerontologiya» fanida keskin o'zgarishlar yuz berishi va insonning hozirgidan ham uzoqroq umr ko'rishiga erishiladi. Genetikaning rivojlanishi juda ko'p geriatrik kasalliklarning kamayishiga sabab bo'ladi.

Umuman, qarilik davrini qanday aniqlash mumkin? 1963-yil Kiyevda o'tkazilgan Butun Dunyo Sog'liqni Saqlash tashkilotlarining qarilik jarayoni haqidagi seminarida qabul qilingani bo'yicha: 45 yoshdan 59 yoshgacha – o'rta yoshlilar; 60 yoshdan 74 yoshgacha – keksalar; 75

yoshdan 89 yoshgacha-qariyalar; 90 yosh va undan katta yoshdagilar – uzoq umr ko'ruvchilar deb hisoblanadi.

Qarilik – yosh ulg'aya borishi bilan organizmda ro'y beradigan qonuniy o'zgarishlarning yakuniy bosqichidir. Qarish biologik parchalanuvchi jarayon bo'lib, bunda organizmning moslashish qobiliyati cheklana borib, turli patologik o'zgarishlar rivojlanadi va o'lim muqarrarligi tezlashadi. Ko'p hujayrali murakkab organizmlar umri davomida nafaqat anatomik, balki funksional jihatdan ham ma'lum bir o'zgarishlarni boshidan kechiradi. Bu o'zgarishlar yoshi o'tgan sari ularning tashqi ko'rinishi yoki ularning «nabitus» ida ham namoyon bo'ladi. Qarilikda yuz terisi quruq, burishgan, serajin, ilvillagan, rangsiz tus oladi, yupqalashganligi natijasida teri ostidagi tomirlar bo'rtib ko'rinib turadi. Bosh qismida soch tolalari oqargan, siyraklashgan, ko'z lari nursiz, og'iz bo'shlig'ida tishlar yetishmaydi, umurtqa pog'onasi bukchaygan, harakatlari sustlashgan, qiyinlashgan, mana shular qarilikka xos bo'lgan ayrim belgilardir.

Ko'rish va eshitish qarilikda pasayadi. Qari odamning eti tez-tez junjikadi, bo'yi va vazni ham kamayadi. Erkak kishi 50–85 yoshlar o'rtasida kamida 3 sm. ga, ayollar esa 4 sm. ga pasayadi. Me'yorda erkaklarda tana vazni 40 yoshda, ayollarda esa 50 yoshda maksimal holatida bo'ladi. Yoshi ulg'aygan odam organizmining barcha fiziologiya tizimida asta-sekin o'zgarishlar rivojlanadi va ularning pasaygan imkoniyatlarga moslashuvi yuz beradi.

Organizmda chuqur anatomik va funksional o'zgarishlar qarilik invo lyusion jarayoni tushunchasini anglatadi va bu jarayon uzoq vaqt davom etadi. Anatomik o'zgarishlar qarilik atrofiyasi kurinishida, skelerozga moyillik holatida xarakterlanadi. Bu holat moddalar almashinuvining bosh qacha bo'lib qolishiga, shuningdek, jinsiy bezlar funktsiyasining susayishiga hamda endokrin muvozanatining buzilishiga, ya'ni yangilanish va yemirilish muvozanatining buzilishiga olib keladi. Qarilikda ro'y beradigan anoreksiya – ishtahaning pasayib ketishi holati bunga yorqin misoldir. Bu holat to'qimalarning yashash uchun zarur bo'lgan energiya manbai, ozuqa moddalariga bo'lgan talabining pasayib ketishi ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Qarilik atrofiyasi deganda hujayralarda yuz beradigan regressiv o'zga rishlar yig'indisi, ya'ni hujayralar hajmining, sonining kamayishi va ular protoplazmasida fizikaviy va morfologik o'zgarishlar ro'y berishi, terining yupqalashuvi, suyak va tog'ay to'qimalarining mo'rtlashuvi, teri osti yog' qatlamining yuqolishi tushuniladi. Ayollarda «mensis» tugaganidan keyin, ya'ni «klimaks» boshlanganidan keyin tuxumdonlar va bachadon kichrayadi. Involyusion jarayonida bosh miya vazni ham kamayadi. Nerv to'qimalarida pigmentli yog'li degeneratsiya va trofik o'zgarishlar ro'y beradi.

Qon aylanish sistemasida – ateroskleroz holati vazomotor o'zgarishlarga sababchi bo'ladi. Bular odamning boshi va yuziga qon quyilib kelishi bilan ifodalanadi, arterial bosim ko'pincha ko'tariladi. Yurakda miokardioskleroz qayd etiladi, bu esa yurak faoliyatini susaytiradi, qon aylanish sistemasining yetishmovchiligaga, organlarning ozuqa moddalariga va kislorodga to'yinmasligiga va ma'lum bir klinik simptomlarning kelib chiqishiga sababchi bo'ladi. Bular bosh aylanishida, xotiraning pasayishida, uyqu ning buzilishida, oyoq-qo'llarning

kuchsizl anishi, qaltirashida va boshqa belgilarda namoyon bo'ldi. Qarilik har bir organizmda individual rivojlanadi. Insonning yoshini kalendar, ya'ni xronologik tarzda o'rganish mumkin. Ko'pincha, qarish jarayoni insonning yoshiga mos kelmaydi. Masalan, 60 yoshli odam organizmida 70 yoshga kirgan odam organizmiga xos bo'lgan struktur o'zgarishlar, funktsiyalar buzilishi kuzatilishi mumkin. Demak, fiziologik qarish bilan bir qatorda, erta qarish jarayoni ham mavjud ekan. Insonning kalendar yoshi biologik yoshidan qancha katta bo'lsa, qarish jarayoni shuncha sekin kechadi, umri uzayadi. Hozirgi tibbiyotning vazifasi erta qarishning oldini olish va unga qarshi kurashdan iborat. Insonning turmush tarzi, ijtimoiy muhit qarishga ta'sir etadigan omillardir.

### **GERONTOLOGIYADA HAMSHIRALIK PARVARISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.**

Hamshiralik ishi bo'yicha yuksak malakali mutaxassislar mavjudligi odamlar sog'lomligi va jamiyat jadal rivojlanishining muhim omillaridan biridir. Respublikamizda jahon andozalariga mos, davr talabiga to'la javob bera oladigan shunday mutaxassislar tayyorlash uchun izlanishlar olib borilmoqda. Shuning uchun «Gerontologiya»da hamshiralik ishiga: «Gerontologiyada hamshiralik jarayoni», «Gerontologiyada kommunikasiya», «Hamshiralik faoliyati falsafasi» kabi yangi tushunchalar kiritildi. Zamon hamshiralik ishini «fan» sifatida rivojlantirishni taqozo etmoqda. Bugungi hamshira kasallik belgilariga asoslanib bemorga «Hamshira tashxisi» qo'ya olishi lozim. Keksa va qari bemorlarning dardini eshita, tushuna olish, ular bilan insoniy muloqotga kirisha bilish, bemor oldida javobgarlikni to'la his etib, uning sog'ligini ijobiy tomonga o'zgartirish shu kunning talabidir. Hamshiralik ishini fan va sanoat darajasiga ko'targan amerikalik nazariyotchilardan biri V.Xenderson tibbiyot hamshiralarning noyob vazifasi – inson, sog'lom odam yoki bemorga o'zining sog'ligini tiklashi, mustahkamlashi, umrini osoyishta yashab o'tishga ko'mak bera oladigan darajada malaka va bilimga ega bo'lishdan iborat deb hisoblaydi. Demak, gerontologiyada hamshiralik ishining maqsadi quyidagilardan iborat: 1. Keksa va qari yoshdagi kishilarning asosiy ehtiyojlarini tushunmoq. 2. Yoshi o'tgan va qari kishilarning sog'lom bo'lishiga, sog'ligini saqlashga va tiklashga erishish. 3. Keksa va qari yoshdagi kishilarning o'ziga-o'zi qaray olishiga erishish. 4. Vaqti soati kelgan yoki og'ir, tuzalmas kasallik bilan og'rikan insonning (keksaning) umrini osoyishta yashab o'tishiga imkoniyat yaratish. 5. Qariyalar uchun sog'lom turmush tarzini yuzaga keltirish va rivojlantirish zarur.

Gerontologiyada hamshiralik jarayoni – hamshira tafakkurining va harakatining alohida bir turi. Chunki keksa yoki qari kishilarga qarash, ularni davolash hamshiralardan alohida ma'suliyat, muomala madaniyati, ilmini talab etadi. Gerontologiyada yoshi o'tgan, keksaygan shaxsning muammosini hal etishda hamshira rejali ravishda ish olib borishi zarur. Hamshiralik jarayoni – dinamik, o'sib boruvchi va o'zgaruvchan harakatli jarayondir.

Keksa, qari kishi yoki bemorlarning dardi ko'p. Demak, ularning parva rishiga bo'lgan munosabat ham shunga mos ko'p qirrali bo'lishi lozim. Boshqacha aytganda qariyalarni parvarishlash rejasi vaziyatga qarab muttas il o'zgarib turadi. Bu jarayon ularning ehtiyojlarida mujassamlangan. Demak, parvarish rejasi bunday bemorlarning asosiy ehtiyojlariga asoslanib tuziladi.

Hamshiralik jarayoni aniq bir maqsadga yo'naltirilgan, moslashuvchan jarayon. Hamshiraning ishi shifoxonalarda, oilalarda, qariyalar uylarida, poliklinikalarda olib boriladi. Hamshira bu jara yonda o'z mutaxassisligi bo'yicha bilimi, iste'dodi, tajribasi va mantiqiy fikrlash qobiliyatini bemorning sog'ligini tiklash, uni parvarish qilishga, muammolarini hal etishga sarflashi zarur.

Xulosa qilib aytganda, hozirgi zamon talabiga javob bera oladigan yetuk hamshira gerontologiya faniga tayangan holda, keksa va qari yoshdagi kishilarga nafaqat kasallik paytida, balki fiziologik qarish jarayoniga moslashish, to'laqonli hayot faoliyatini davom ettirishda yordamchi mutaxassis bo'lishi shart.

Aholi sonining qariyalar hisobiga ortib borishi geriatrik yordamini to'g'ri tashkil qilish, uning tibbiy va ijtimoiy asoslarini bilishni taqozo etadi. Qariyalarga yordam ko'rsatish, sog'liqlarini tiklash faqat tibbiy choralar bilan cheklanib qolmay, balki masalaga ijtimoiy nuqtai nazardan yondoshishni talab qiladi. Bemorlarga tibbiy yordam ko'rsatish bilan bir qatorda, uning ish qobiliyatini tiklashga, ruhiy tetikligini oshirishga va Qizil Yarim Oy jamiyati bilan aloqani o'rnatishga yordam bermoq lozim. Yolg'iz yashaydigan, o'ziga-o'zi xizmat qila olmaydigan qariyalar uchun qariyalar uyi tashkil qilingan bo'lib, ularda barcha shart-sharoitlar yaratilgan.

Geriatryada qon aylanish doirasining yoshga aloqador o'zgarishlari va kasalliklari, qon tomirlarning morfologik o'zgarishlari kuzatiladi. Yirik qon tomirlar devorlarida sklerotik o'zgarishlar, muskul qavatining atrofiyasi va elastikligining susayishi namoyon bo'ladi. Bu esa qon tomirlarning kengayishi va qisqarish qobiliyatini pasaytirib, qon aylanishini izdan chiqaradi, arterial bosim ko'tariladi. Miokarddagi sklerotik o'zgarishlar yurak qisqarishlarini kamaytiradi. Shu nuqtai nazardan qarilik yoshidagi ayollar organizmini zo'riqtirmaydigan jismoniy mashqlar, sekin-asta piyoda yurish, tez va oson hazm bo'ladigan ovqatlarni ichak faoliyatini tartibga soluvchi oziq va moddalarni iste'mol qilishi, shaxsiy gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilishlari ko'proq toza havoda sayr qilishlari lozim. Kasal bo'lib yotib qolgan paytlarida yotoq yaralarining oldini olish parvarishlarini, o'pka ventilyasiyasini kuchaytirish mashqlarini hamshira yordamida bajarishlari kerak.

Bu borada ayniqsa, qarovchisi bo'lmagan qariyalarning uylariga doimiy ravishda sog'ligini nazorat qilish, kerakli hamshiralik parvarishini tashkillashtirish maqsadida maxsus hamshiralar birlashtirilishi maqsadga muvofiqdir. Bu masala Qizil Yarim Oy jamiyati hamda oilaviy poliklinikalar xodimlari bilan hamkorlikda amalga oshirilishi lozim.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Ya.N. Allayorov. Akusherlik.– T.: «O'zbekiston Milliy entsiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti, 2018.
2. Ya.N. Allayorov, N. I. Zokirova, A. T. Safarov, F. Q. Asqarova. Akusherlikda shoshilinch yordam.– Samarqand, 2019.
3. P.U. Arziqulov. Репродуктив саломатлик асослари. – Т.: «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти, 2020.