

УДК: 616.98 053.2

ЮҚОРИ НАФАС ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИНИ ХАЛҚ ТАБОБАТИ ЁРДАМИДА ДАВОЛАШ

Холов Ёқуб Давронович, Толибова Зевар Ҳожиевна, Каршиева Диловар Рустамовна
Бухоро Давлат Университети, Ўзбекистон Республикаси, Бухоро ш.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ С ПОМОЩЬЮ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Холов Ёқуб Давронович, Толибова Зевар Ҳожиевна, Каршиева Диловар Рустамовна
Бухарский государственный университет, Республика Узбекистан, г.Бухара

TREATMENT OF THE UPPER BREATH WAYS WITH THE AID OF PEOPLE MEDICINE

Kholov Yoqub Davronovich, Tolibova Zevar Hojiyevna, Karshiyeva Dilovar Rustamovna
Bukhara State University, Republic of Uzbekistan, Bukhara

e-mail: yoqub_80@mail.ru

***Аннотация.** Ушбу мақолада юқори нафас йўллари касалликларни халқ таоботи ёрдамида даволаш, организм иммун тизимини ошириш, нафас олиш органларининг фаолиятини яхшилаш ва касалликларни табиий доривор ўсимликлар ёрдамида даволаш мумкинлиги тўғрисида маълумот берилган.*

***Калим сўзлар:** респиратор, эпидемия, пандемия, пневмония.*

***Abstract.** This article provides information on the treatment of upper respiratory tract diseases using traditional medicine, improving the functioning of the respiratory system and treating diseases with natural medicinal plants.*

***Key words:** respirator, epidemic, pandemic, pneumonia.*

Президентимизнинг “Ўзбекистон Республикасида халқ таоботи соҳасини тартибга солиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорига асосан, халқ таоботи аҳолига тиббий ёрдам кўрсатишнинг кўшимча усули сифатида тан олинадиган бўлди. Хужжат табибларни тиббиётнинг илғор ютуқлари билан таништириш, ўқитиш, хуллас, икки йўналишни уйғунлаштиришга хизмат қиладди. Маълумотларга кўра, бугунги кунда турли дориворлару ноанъанавий усулларда иш юритаётган табибларнинг сони 30 мингдан ошиб кетди. Республикадаги мавжуд 4250 дан ортиқ хусусий тиббиёт муассасаларнинг 516 тасида эса халқ таоботи усуллари қўлланилмоқда. Ўзбекистон республикаси аҳолига тиббий ёрдам кўрсатиш ва соғлиқни сақлаш энг муҳим вазифаларда бири ҳисобланади [2].

Ўткир респиратор яъни нафас йўллари вирусларининг инфекциялари ва ўткир нафас органлари касалликлари оддий халқ орасида “шамоллаш” деб аталувчи ҳар хил вируслар келтириб чиқарувчи хасталикларнинг катта гуруҳи бўлиб, ҳаво-томчи йўли билан (гаплашганда, йўталганда, аксирганда тарқалувчи) юқори ва юқори нафас йўллари, умуман организмни зарарлайди. Ўткир нафас органлари вируслари касалликларига грипп, гриппга ёндош касалликлар (парагрипп),

юқори нафас йўлларида яллиғланиш келтириб чиқарувчи инфекциялар, юқори нафас йўли-синситиал инфекциялар киради. Уларга ҳар хил кишиларнинг таъсирчанлиги турлича. Масалан, бемор билан мулоқотда бўлганларнинг ҳаммаси эмас, балки кимнинг шу инфекцияга қаршилиқ кўрсатувчи иммунитети заиф бўлса, ўша зарарланади. ОРВИ га кўпроқ болалар таъсирчанроқ бўладилар.

Грипп- бронхит ўпка тизимини зарарловчи инфекциялар ичида кўпдан-кўп оғир асоратлар қолдирувчи энг оғир касалликлардан биридир. У юқори нафас йўлларида ялпи умумий захарланиши ва зарарланиши билан кечади. Кўпинча грипп эпидемия тарзида тус олади ва баъзан пандемия сифатида бутун мамлакатга, ҳатто китъаларга тарқалади. У билан касалланиш, айниқса йилнинг совуқ даврларида авж олади. Инфекция манбаи- касал одам ҳисобланади. Гриппни халқона усулда даволаш.

1. Тухум билан даволаш. Керак бўлади: 2 дона тухум сариғи, 3 ош қошиқда шакар. Тухум сариғи шакар билан оқаргунча қориштирилади. Йўталганда кунига 2 маҳал оч қоринга қабул қилинади. Бу восита ҳар сафар янгидан тайёрланади.

2. Сок билан даволаш. Керак бўлади: 8 томчи саримсоқ соки, 1 ош қошиқ сут. Сут саримсоқ соки билан аралаштирилиб, 45-50 даража ҳароратли сувда қиздирилади. 4-5 кун давомида кечкурун қабул қилинади. Керак бўлади: саримсоқнинг 3 дона тишчаси. Саримсоқ тишчалари тозалангач, яхшилаб майдаланилади ва устидан 0,25 стакан қайнаб турган сув қуйилади. Сўнг 1-1,5 соат тиндириб қўйилгач сузиб олинади. Дамламани совутгичда 2 кунгача сақлаш мумкин. Дамлама бурун тешиқларига кунига 3 маҳал 2-4 томчидан томизилади.

3. Асал билан даволаш талаб этилади, саримсоқнинг 3-4 дона тишчаси, 2 қошиқ асал тозаланган саримсоқ тишчаларини майда қирғичдан ўтказиб, асал билан аралаштирилади. Кунига 2-3 маҳал 1 чой қошиқдан қабул қилиниб, устидан илиқ сув ичилади.

4. Доривор ўсимликлар билан даволаш. Талаб этилади: 1 ош қошиқдан арпабодиён уруғи, дорихона укропнинг уруғи, гулхайри япроғи, 2 ош қошиқ наврўзгул илдизпояси. Ушбу йиғмадан 2 чой қошиқ майдаланганининг устига 1 стакан қайноқ сув қуйилиб, паст оловда 5-7 дақиқа қайнатилади, сўнг 45 дақиқа тиндириб қўйилади, сузиб олинади. Қайнатма кунига 3 маҳал ярим стакандан иссиқ ҳолда ичилади.

Талаб этилади: 3 ош қошиқ гулхайрининг қуриган илдизи. Майдаланган гулхайри илдизи устига 3 стакан совутилган қайнаган сув қуйилиб, 10-12 соат қўйиб қўйилади, сўнгра сузиб олинади. Дамлама кунига 3 маҳал 0,25 стакандан ичилади.

Талаб этилади: 2 ош қошиқ кўка (мат-имачеханинг) қуритилган барги, 1 ош қошиқ асал. Барг устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади. 2-3 дақиқадан сўнг дамлама сузиб олинади. Унга асал қўшилади. Дамлама 2-3 кун давомида ҳар 2-3 соатда бир ош қошиқдан ичиб турилади.

Керак бўлади: 1 чой қошиқдан маймунжон барги, кўка (мат-имачеха) барги, жўка (липа) гули. 2 чой қошиқ йиғма устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади. Ўн дақиқа қўйиб қўйилгач, сузиб олинади. Овоз бўғилиб қолганида ҳа 2-3 соатда иссиқ дамлама озгина-озгина ҳўпладан ичилади. Илиқ дамлама билан кунига 3-4 маҳал томоқни чайса ҳам бўлади.

Керак бўлади: 2 ош қошиқдан оддий тоғрайхон гиёҳи, малина меваси, кўка (мат-имачеха) барги. Ушбу йиғмадан 2 ош қошиқни термосга солиб, устидан 2 стакан қайноқ сув қуйилади, 40-60 дақиқа қўйиб қўйилгач, сузиб олинади. Дамлама илиқ ҳолда кунига 3 маҳал овқатланишдан ярим соат олдин стакандан ичилади[2].

Ишхона ва жамоат жойларида: Ходимлар оғизларига 4 қаватли дока ниқоб тутишлари керак, ниқоб ҳар куни ювилиб дазмолланиши лозим. Болалар муассасалари ва ўқув юртларининг

раҳбарлари шу муассасаларида грипп билан касалланиш аҳволдан хабардор бўлишлари, зарур бўлган вақтда карантин тадбирларини ўтказиш керак. Грипп эпидемияси пайтига оиладан тортиб иш жойида, айниқса, муассасаларида грипп билан касалланганларнинг аҳволдан хабардор бўлишлари, йўловчи ташувчи барча турдаги транспорт воситаларида хлораминнинг 0,5 % эритмаси ёрдамида зарарсизлантириш ишлари олиб борилади[3].

Паратгрипп-ўткир нафас йўли вируслари касаллиги бўлиб, хасталиқни кечиши гриппни эслатсада, бироқ ундан камроқ захарланиб, касалликнинг кўпроқ давом этиши ва юқори нафас йўлида, айниқса ҳиқилдоқдаги ўзгаришларнинг яққол ифодаланиши билан фарқланади. Парагрипп билан кўпинча болалар касалланади. Касалланиш аста-секин бошланади. Беморни тумов, қуруқ йўтал, томоқда оғриқ ва қичишиш безовта қилади, овоз бўғилади. Парагрипп билан оғриганда одатда тана ҳарорати 38 даражадан ошмайди. Беҳоллик, бўшашганлик, тинка-мадори қуриганлик, бош оғриши ва суст ҳаракат кузатилади. Касаллик суст ва анча узоқ кечади. Катталар парагриппни болаларга нисбатан енгилроқ ўтказадилар.

Сок билан даволаш, керак бўлади: 100мл дан сабзи ва турп соки, 2 чой қошиқ асал. Сокларни аралаштириб, асал қўшилиб, тайёр аралашма яхшилаб қориштирилади. Йўталда ҳар соатда бир ош қошиқдан истеъмол қилинади.

Асал билан даволаш, керак бўлади: алоэнинг бир дона йирик барги, 100 гр асал. Асал ярим стакан қайнатилган илиқ сувда эритилади, унга майда тўғралган алоэ барги қўшилади. Аралашмани суст оловга қўйиб, қайнаш даражасига етказилади ва тинмай аралаштирган ҳолда 30-40 дақиқа қайнатилади. Қайноқ аралашма сузиб олинади. Йўтал кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин 1 ош қошиқдан (болалар -1чой қошиқдан) қабул қиладилар.

Доривор ўсимликлар билан даволаш, керак бўлади: 5 ош қошиқ қуритилган маймунжон барги. Барглари яхшилаб майдалаб, устига 3 стакан қайнатилган илиқ сув қуйилади ва паст оловда 8-10 дақиқа қайнатилади. Сўнг 40-60 дақиқа қўйиб қўйилгач, сузиб олинади. Қайнатма кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Керак бўлади: 1 ош қошиқдан наъматак гули, мойчечак (ромашка) гул тўдаси черника барглари, жўка (липа) гули ва таъбга яраша асал. 1 ош қошиқ йиғма устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади ва суст оловга қуйилиб қайнаш даражасига етказилади 1-2 дақиқа давомида қайнатилгач, сузиб олиниб асал қўшилади. Кунига 2-3 маҳал 1 стакандан ичилади.

Керак бўлади : 3 ош қошиқ қуритилган малина меваси. Мева устига 2 стакан қайноқ сув

қўйилиб, суғулди ўн дақиқа пиширилади. Қайнатма 3-3,5 соат қўйиб қўйилгач, суғул олинади. Қунига 2 маҳал 1 стакандан ичилади.

Керак бўлади: 0,5 стакан арпабодиён уруғи, 1 ош қошиқ коньяк, 0,25 стакан асал. Арпабодиён уруғини сирланган идишга солиб, устидан 1 стакан илиқ қайнатилган сув қўйилади, 15 дақиқа суғул оловда қайнатилгач, 2-2,5 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра суғул олиниб, асал қўйилади. Аралашмани асал эриб кетгунча қориштирилгач, коньяк қўйилади. Дори қунига 7-8 маҳал 1 ош қошиқдан қабул қилинади.

Пневмония (юнон тилидан pneumon-"ўпка", sin-ўпка яллиғланиши)- ўпканинг респиратор бўлимларидаги яллиғланиш жараёни бўлиб, алоҳида касаллик ёки бирор бир касалликнинг асорати сифатида кузатилади. Пневмония билан касалланиш бир ёшгача бўлган болалар орасида 1000 болага 10-15 тани, 1-3 ёшгача бўлганларда 1000 болага 15-20 та ва 5 ёшдан сонг 1000 болага 5-6 та тўғри келади. Уй шароитида касалланган 6 ойдан 5 ёшгача бўлган болаларда пневмониянинг энг кўп тарқалган қўзғатувчиси- пневмококк (Streptokokus) ва гемофил таёқчаси ҳисобланади. Эпидемик мавсумда (август-ноябрь) эрта ёшдаги, мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларда Микоплазма пневмония аҳамияти юқори бўлади. Ўсмир ёшда Хламидия пневмония касаллики сабабчи омили бўлиши эҳтимолини унутмаслик керак.

Ҳар қандай касалликка чалинишни олдини олиш учун инсон соғлом турмуш тарзига амал қилиши зарур. Соғлом турмуш тарзи нафақат тиббий-биологик фаолият, балки жисмоний ва маънавий эҳтиёжларнинг оқилона қондирилиши, инсоннинг шахсий маданияти ва таълимнинг шаклланишидир [5]. Соғлом турмуш тарзи – инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш

усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир[4].

Адабиётлар:

- 1.Кўзиёв И “Танангизда дард бўлса” - Тошкент: 2009.- 3 б
- 2.Каршиева Д.Р, Толибова З.Х “Жароҳатланган ва бемор болаларни парвариш қилиш” – Биология ва тиббиёт муаммолари №4.2 (115) 2019.- 229 б
- 3.Каршиева Д.Р “Қамқонлик касаллиги ва унинг олдини олиш чора-тадбирлари” - Бухоро илмий ахбороти 3/2015.- 36 б
- 4.Очилова Н.Р, Муратова Г.С, Шарафутдинова Р.И. “Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги” ўқув қўлланма – Тошкент: Наврўз, 2019. -194 б
- 5.Толибова З.Х “Соғлом турмуш тарзи ва зарарли одатлар” -Бухоро: 2018. -73 б

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ С ПОМОЩЬЮ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Холов Ё.Д., Толибова З.Х., Каршиева Д.Р.

Аннотация. В данной статье представлена информация о лечении заболеваний верхних дыхательных путей с помощью народной медицины, улучшении работы дыхательной системы и лечении заболеваний с помощью натуральных лекарственных растений.

Ключевые слова: респиратор, эпидемия, пандемия, пневмония.