

TANA HARORATINI UY SHAROITIDA TUSHURISH USULLARI

**Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi Otajanova Iroda Timur qizi**

Annotatsiya: Ushbu maqolada tana haroratini uy sharoitida tushurish usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: bemor, harorat, hamshira

Isitma – yuqori harorat atamasi bo'lib, organizmning virus yoki bakteriyalarga qarshi kurashish uchun immun tizimiga bo'lgan munosabatidir. Isitma shamollash, tumov, turli xil emlash va yana bir qancha sabablarga ko'ra ko'tarilishi mumkin.

Agar tana harorati yuqori bo'lsa nima qilish kerak?

Birinchidan, haroratning darajasi aniqlanib, alomatlarni baholash zarur. Agar termometr ko'rsatkichi 38 va undan yuqori darajani ko'rsatsa, bunga jiddiyroq e'tibor berish kerak. Qo'ltiq osti sohasi esa 37 darajadan keyin o'sishni aniqlaydi.

Iloji boricha o'rindan turmaslik va dam olish tavsiya etiladi. Sababi tana infeksiyaga qarshi kurash olib bormoqda. Va bu jarayonda tanani ortiqcha zo'rqiqtirmaslik zarur.

Tananing suvsizlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ko'proq oddiy suv, choy yoki suyultirilgan sharbat ichish terlash natijasida yo'qotilgan suyuqlik o'rnini to'ldirishga yordam beradi. Agar ichish biroz qiyinchilik tug'dirsa, muz bo'laklarini vaqti-vaqti bilan tana qismlariga qo'yib, eritish mumkin.

Shuningdek, harorat tushirishning yana bir samarali usuli – isitma tushiradigan dori vositalaridir. Lekin dozani oshirib yubormaslik zarur. Ayniqsa, bir vaqtning o'zida bir necha xil isitma tushiruvchi dori vositalarini qo'llash aslo mumkin emas. 6 oygacha bo'lgan chaqaloqlarga ibuprofenli dori bermaslik kerak. Shu bilan birga, o'spirin va kattalar esa aspirinni shifokor retseptisiz qabul qilishi mumkin emas.

Bemor ustidagi issiq kiyimlarni va o'ranib yotgan yopinchiqlarni biroz kamaytirishi hamda tanani biroz sovishiga imkon berishi muhim.

Iliq vanna, tanani namlangan mato bilan artish yoki sovuq kompresslar ham yordam beradi. Muzli yoki sovuq suvda vanna qilish, spirt yoki sirkali hammom xavfli bo'lishi mumkin. Bunday davolash usulidan foydalanmagan ma'qul. Agar alomatlar kuchaygudek bo'lsa, shifokorga murojaat qilish zarur.

Albatta, yuqori isitma o'zi bilan birga yana bir nechta alomatlar bilan kechadi. Buning uchun bemor sog'lig'idagi o'ziga xos belgilarga e'tibor qaratishi kerak. Ular quyidagicha bo'lishi mumkin:

zaiflik yoki bosh aylanishi;

ishtahaning yo'qolishi;

bosh og'rig'i;

mushaklardagi og'riq;

ko'p terlash;

titroq;

ko'ngil aynishi;

qayt qilish;

toshma toshishi.

Oxirgi alomat juda muhim bo'lib, agar isitma toshma bilan birga bo'lsa, darhol shifokorga murojaat qilish zarur. Zudlik bilan tibbiy yordamga murojaat qilishning sababi harorat 39,4 dan yuqori, ya'ni qo'ltiq osti o'lchami bilan 38,4 darajada chalkashlik, yo'q narsani bor deb ko'rish va talvasaga tushish holatlari kuzatiladi.

Qanday hollarda shifokorga murojaat qilish kerak?

Tana haroratini tushirish usuli avvalo, bemorning yoshiga bog'liq. Chunki davolanmagan kasallikning isitmasi yosh bolalar, qariyalar va immuniteti zaif odamlarda jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. 3 oygacha bo'lgan chaqaloqlarda boshqa alomatlar kuzatilmasa ham 38 dan yuqori tana haroratida shifokor chaqirish kerak. Harorati 38 dan yuqori bo'lgan 6 oylikdan 2 yoshgacha bo'lgan bolalar retseptsiz yoziladigan dori-darmonlarni shifokor nazorati ostida qabul qilishi mumkin. Ammo isitma bir kundan ortiq davom etsa, pediater ko'rigidan o'tish tavsiya etiladi. O'smir bolalar va yoshi katta insonlarda ham shunday: agar harorat 38

dan oshsa va mushak, bo'g'imlarda og'riq kuzatilsa, dori-darmonlar vositasida shifokor maslahati bilan isitmani tushirish mumkin.

Isitmani tushirishda nimalar mumkin emas?

Tana haroratini tushirishda issiq yoki sovuq vanna qabul qilish mumkin emas, ikkala holat ham haroratni oshirib yuborishi mumkin. Shuningdek, tana haroratining ko'tarilishi kapillyarlarni kengayishi va terlashni ko'paytirib, issiqlik almashinuvini oshiradi. Agar bunday vaqtda juda tez bug'lanuvchi suyuqlik bilan tana artilsa, tomirlar keskin qisqaradi. Bu esa tana harorati va sovuq teri o'rtasidagi muvozanatni buzadi. Shu sababli tabiiy issiqlik almashinuviga zarar yetkazadi. Bunday usullarni yosh bolada qo'llash juda xavfli hisoblanadi. Bundan tashqari, odamlar orasida isitmani spirtli ichimlik ichish orqali tushirish mumkin, degan qarash bor. Bu ham noto'g'ri fikr. Agar kimdir spirtli ichimlik ichib, isitmani yenggan bo'lsa, ehtimol, kefir ichib ham yengish mumkin bo'lar edi. Sababi kefir foydali, tanaga yordam beradi va spirtli ichimlik kabi ichki organizmlarga ziyoni yo'q. Shuningdek, yuqori haroratni tushirish uchun spirtli ichimlik foydasiz bo'lib qolmay, zararli ham hisoblanadi. Chunki spirtli ichimlikning o'zi tana haroratini oshiradi, immunitetni pasaytiradi, yurak va qon tomirlarida stressni kuchaytiradi. Organizmning suvsizlanishiga olib keladi. Uy sharoitida tana haroratini pasaytirishda yana nimalar yordam berishi mumkin?

Tadqiqotlar shuni isbotladiki, efir moylari alomatlar va tana harorati bilan kurashishda, immunitet tizimini qo'llab-quvvatlashda yordam beradi. Ammo isitma sababi infeksiya bo'lsa, uning o'rnini antibiotikdan boshqa hech narsa bosolmaydi. Shuni yodda tutish kerakki, efir moylarini tanaga sof shaklda surish, ko'z sohasiga tushirish yoki ichish mumkin emas. Ularni asosiy yog' bilan aralashtirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Q.S.Inamov. Hamshiralik ishi asoslari.Toshkent 2007