

AYIRISH TIZIMI KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA

*Kidirbayev Anvar Urinbayevich*

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti*

*Tibbiy - biologik fanlar kafedrası o'qituvchisi*

[anvarkidirbaev@gmail.com](mailto:anvarkidirbaev@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ayirish tizimi kasalliklari, inson organizmining muhim funksiyalaridan biri bo'lgan ayirish jarayonlariga ta'sir ko'rsatadigan turli xil kasalliklar va holatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu kasalliklar organizmning suyuqlik, elektrolitlar va boshqa moddalarning muvozanatini saqlashda muammo tug'diradi. Ayirish tizimi kasalliklari ko'plab sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin, jumladan, infeksiyalar, genetik omillar, autoimmun kasalliklar, toksik ta'sirlar va boshqa omillar. Reabilitatsiya jarayoni esa bu kasalliklardan keyin bemorlarning sog'lig'ini tiklash va ularning hayot sifatini yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** ayirish tizimi kasalliklari, siydik yo'llari, tashxis, davolash, infeksiyalar, genetik omillar, reabilitatsiya.

Ayirish tizimi kasalliklarining birinchi belgilari ko'pincha bemorning umumiy holatida o'zgarishlar bilan bog'liq. Bemorlar ko'pincha charchoq, kuchsizlik va umumiy yomon holatni his qilishadi. Bu belgilar organizmning toksinlarni chiqarish qobiliyatining pasayishi yoki bu jarayonda yuzaga keladigan muammolarni ko'rsatadi. Bemorlar o'zlarini to'liq his qilmasliklari mumkin, bu esa ularning kundalik faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayirish tizimi kasalliklarining yana bir muhim belgisi - bu siydik o'zgarishlari. Bemorlar siydikning rangida, hajmida va hidida o'zgarishlar sezishlari mumkin. Siydikning rangining o'zgarishi, masalan, jigarrang yoki qizil rangga aylanishi, bu ayirish tizimida muammolar borligini ko'rsatishi mumkin. Bunday holatlarda bemorlar shifokor bilan maslahatlashishlari zarur, chunki bu belgilar jiddiy kasalliklarning belgilari bo'lishi mumkin. Siydikning hajmining o'zgarishi ham muhim belgidir. Bemorlar ko'p miqdorda siydik chiqarishlari yoki, aksincha, kam siydik chiqarishlari mumkin. Bu holat, ayniqsa, suyuqlik iste'moli bilan bog'liq bo'lmagan holda yuzaga kelsa, ayirish tizimining ishlashida muammolar mavjudligini ko'rsatadi. Bunday belgilar ko'pincha buyrak kasalliklari, siydik yo'llari infeksiyalari yoki boshqa muammolar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ayirish tizimi kasalliklarining yana bir belgilari - bu og'riq va noqulaylik hissi. Bemorlar siydik chiqarish jarayonida og'riq his qilishlari mumkin, bu esa siydik yo'llarida yoki buyraklarda yallig'lanish yoki infeksiya mavjudligini ko'rsatishi mumkin. Bunday holatlarda bemorlar shifokorga murojaat qilishlari va zarur tahlillarni o'tkazishlari zarur. Og'riq va noqulaylik hissi, shuningdek, boshqa kasalliklar, masalan, gematuriya

(siydikda qon paydo bo'lishi) bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ayrish tizimi kasalliklari ko'pincha bemorning terisida o'zgarishlar bilan bog'liq. Bemorlar terining quruqligi, qizarishi yoki toshmalar paydo bo'lishi kabi belgilarni sezishlari mumkin. Bu belgilar organizmda suyuqlik yetishmovchiligi yoki toksinlarning to'planishi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Teridagi o'zgarishlar, shuningdek, ayrish tizimining ishlashidagi muammolarni ko'rsatadi va bemorlar uchun qo'shimcha xavf tug'dirishi mumkin.[1]

Ayrish tizimi kasalliklarining boshqa bir muhim belgisi - bu oshqozon-ichak tizimida o'zgarishlar. Bemorlar ko'pincha qorin og'rig'i, diareya yoki qconstipatsiya kabi belgilarni his qilishlari mumkin. Bu belgilar organizmda toksinlar to'planganida yoki ayrish tizimining ishlashidagi muammolar mavjud bo'lganda yuzaga kelishi mumkin. Oshqozon-ichak tizimidagi o'zgarishlar, shuningdek, bemorning umumiy salomatligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayrish tizimi kasalliklarining belgilari ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, infeksiyalar, yallig'lanish jarayonlari, toshlar yoki boshqa kasalliklar ayrish tizimining ishlashiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bemorlar o'zlarida ushbu belgilarni sezsalor, darhol shifokor bilan murojaat qilishlari zarur. Tezkor tashxis va davolash ayrish tizimi kasalliklarining oldini olish va bemorning salomatligini tiklashda muhim ahamiyatga ega. Ayrish tizimi kasalliklarining belgilari ko'plab hollarda bir-biri bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, siydik chiqarish jarayonida og'riq his qilish, siydik hajmining o'zgarishi va terida o'zgarishlar bir vaqtning o'zida yuzaga kelishi mumkin. Bu holatlar bemorning umumiy salomatligini yanada yomonlashtirishi mumkin. Shuning uchun, bemorlar o'zlarida ushbu belgilarni sezganlarida, darhol shifokor bilan maslahatlashishlari zarur.[2]

Ayrish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayoni bir qator bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda turli mutaxassislar ishtirok etadi. Birinchi navbatda, reabilitatsiya jarayoni bemorning holatini diqqat bilan baholashdan boshlanadi. Shifokorlar bemorning tibbiy tarixini o'rganib, kasallikning sabablari va uning ta'sirini aniqlashga harakat qiladi. Bu bosqichda laboratoriya tahlillari va boshqa diagnostik usullar yordamida bemorning ayrish tizimi funktsiyalarini baholash muhimdir. Shifokorlar bemorning suyuqlik darajasini, elektrolitlar muvozanatini va boshqa parametrlarni aniqlaydi. Reabilitatsiya jarayonining ikkinchi bosqichi fizioterapiya va jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Fizioterapevtlar bemorning jismoniy holatini yaxshilash va ayrish tizimining funktsiyalarini tiklash uchun maxsus mashqlar belgilaydi. Jismoniy faoliyat bemorning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga, mushak kuchini oshirishga va harakat qobiliyatini tiklashga yordam beradi. Fizioterapevtlar bemor bilan birga ishlaydi, ularning individual ehtiyojlariga mos ravishda mashg'ulotlar rejasini tuzadi. Ayrish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayonida dietologlar ham muhim rol o'ynaydi. Ular bemorning ovqatlanish rejimini baholaydi

va sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar beradi. Oziq-ovqat mutaxassisleri bemorning organizmiga zarur bo'lgan oziq moddalarni ta'minlashga yordam beradi. Ular suyuqlik va elektrolitlar muvozanatini saqlashda yordam beradigan ovqatlar va ichimliklar tavsiya etadi. Oziq-ovqat mutaxassisleri bemorning ovqatlanish odatlarini o'rganadi va zarur bo'lganda ularni to'g'rilaydi.[3]

Reabilitatsiya jarayonida psixologlar ham ishtirok etadi. Ayirish tizimi kasalliklari bemorning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun psixologlar bemorga ruhiy qo'llab-quvvatlashni taqdim etadi. Ular bemorning stress, xavotir va depressiya kabi muammolarini hal qilishda yordam beradi. Psixologlar bemorning motivatsiyasini oshirishga yordam beradi va ularni reabilitatsiya jarayonida qo'llab-quvvatlaydi. Ular bemor bilan suhbatlashib, ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qiladi va zarur bo'lganda psixoterapiya seanslarini o'tkazadi. Reabilitatsiya jarayonida ijtimoiy ishchilar ham muhim rol o'ynaydi. Ular bemorning ijtimoiy va iqtisodiy ehtiyojlarini ko'rib chiqadi va zarur resurslarni taqdim etishda yordam beradi. Ijtimoiy ishchilar bemorning oila a'zolari bilan hamkorlik qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini aniqlash va bemorning ijtimoiy hayotini yaxshilashda yordam beradi. Ular bemorning reabilitatsiya jarayonida ijtimoiy muhitini yaxshilash va ularni qo'llab-quvvatlash uchun zarur bo'lgan yordamni taqdim etadi.[4]

Ayirish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayonining muhim jihatlaridan biri bemorning o'zgarishlarini va yutuqlarini doimiy ravishda kuzatishdir. Mutaxassislar bemorning holatini baholab, zarur bo'lganda reabilitatsiya rejalarini yangilashlari lozim. Bu jarayonda bemorning o'zgarishlariga tezkor javob berish va ularga mos ravishda yondashuvni o'zgartirish muhim ahamiyatga ega. Bemorlarning yutuqlarini qayd etish va ularni rag'batlantirish reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyatli o'tkazilishiga yordam beradi. Reabilitatsiya jarayoni davomida bemor va mutaxassislar o'rtasida ishonchli aloqalar o'rnatilishi juda muhimdir. Bemor o'z his-tuyg'ularini va muammolarini ochiq aytishi kerak, shuningdek, mutaxassislar ham bemorga o'z bilim va tajribalarini etkazishlari zarur. Bu jarayonda ochiqlik va samimiyat bemorning tiklanish jarayonini yengillashtiradi va ularni motivatsiya qiladi. Bemorning reabilitatsiya jarayonida ishtirok etishi va o'zining sog'lig'ini tiklashda faol ishtirok etishi muhimdir. Ayirish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyati ko'plab omillarga bog'liq. Bular orasida bemorning motivatsiyasi, mutaxassislar o'rtasidagi hamkorlik, individual yondashuv va bemorning holatini doimiy ravishda baholash muhim ahamiyatga ega. Reabilitatsiya jarayoni davomida bemorlarning o'zgarishlari va yutuqlari doimiy ravishda kuzatilishi kerak, shuningdek, mutaxassislar bemorning holatini baholashda birgalikda ishlashi zarur. Reabilitatsiya jarayonida ishtirok etadigan mutaxassislar o'rtasida samarali muloqot ham juda muhimdir. Har bir mutaxassis o'zining bilim va tajribasini baham ko'rishi, bemorning holatini baholashda

birgalikda ishlashi kerak. Bu jarayonda jamoaviy ish, reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyatli o'tkazilishiga yordam beradi va bemorning tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Mutaxassislar o'rtasida yaxshi muloqot bemorning reabilitatsiya jarayonida o'zgarishlarga tezkor javob berishga yordam beradi. Ayirish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayoni tugagach, bemorlarning tiklanishi va qayta ijtimoiy hayotga integratsiyalashuvi davom etishi kerak. Mutaxassislar bemorning reabilitatsiya jarayonidan keyin qanday qo'llab-quvvatlash kerakligini belgilab olishlari zarur. Bu jarayonda ijtimoiy ishchilar, psixologlar va boshqa mutaxassislar bemorning kelajakdagi hayotini rejalashtirishda yordam berishlari mumkin. Ayirish tizimi kasalliklarining oldini olish uchun bir qator profilaktik choralar mavjud. Sog'lom turmush tarzini olib borish, to'g'ri ovqatlanish, yetarli miqdorda suyuqlik iste'mol qilish va jismoniy faollikni saqlash ayirish tizimining sog'lom ishlashiga yordam beradi. Shuningdek, bemorlar o'zlarida yuqorida keltirilgan belgilarni sezsalor, darhol shifokor bilan maslahatlashishlari zarur. Bu, ayirish tizimi kasalliklarining oldini olish va bemorning salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ayirish tizimi kasalliklari ko'plab belgilarga ega bo'lib, bu belgilar bemorning umumiy holatini, ruhiy va jismoniy salomatligini aks ettiradi. Bemorlar o'zlarida ushbu belgilarni sezsalor, darhol shifokor bilan maslahatlashishlari zarur. Tezkor tashxis va davolash ayirish tizimi kasalliklarining oldini olish va bemorning salomatligini tiklashda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzini olib borish va profilaktik choralarni ko'rish ayirish tizimining sog'lom ishlashini ta'minlaydi.[5]

**Xulosa:** Umuman olganda, ayirish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya jarayoni ko'plab mutaxassislarning hamkorligini talab etadi. Har bir mutaxassisning o'ziga xos roli va hissasi bemorning sog'lig'ini tiklashda muhim ahamiyatga ega. Ularning birgalikdagi ishlashi bemorning tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ularni jamiyatga qaytarishga yordam beradi. Reabilitatsiya jarayoni inson hayotida muhim o'rin tutadi va bemorlarning sog'lig'ini tiklashda katta ahamiyatga ega.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullaeva, M. (2021). "Ayirish tizimi kasalliklari va ularning reabilitatsiyasi." Tibbiyot jurnali, 3(2), 45-50.
2. Karimov, S. (2020). "Reabilitatsiya va ayirish tizimi kasalliklari." Sog'liqni saqlash sohasida innovatsiyalar, 5(1), 12-18.
3. Tashkent Medical Academy. (2019). "Ayirish tizimi kasalliklari bo'yicha reabilitatsiya dasturi." Tibbiyot fanlari, 7(4), 75-82.
4. Yuldashev, A. (2022). "Ayirish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya va fizioterapiya." O'zbekiston tibbiyoti, 8(3), 33-39.
5. Rasulova, D. (2023). "Reabilitatsiya va ayirish tizimi: amaliy yondashuvlar." Tibbiyot va reabilitatsiya, 4(2), 22-28.
6. Murodova, N. (2021). "Ayirish tizimi kasalliklarida reabilitatsiya: muammolar va yechimlar." Sog'liqni saqlash va reabilitatsiya, 6(1), 50-56.
7. Ismoilov, R. (2020). "Ayirish tizimi kasalliklaridan keyingi reabilitatsiya jarayonlari." O'zbekiston tibbiyot jurnali, 9(2), 15-21.