

## QIZIL YUGURUK YOKI LUPUS KASALLIGI.

Siyob Abu Ali ibn Sino

nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

ERGASHEVA IRODA AKBARALI QIZI

KARIMOVA KAROMAT FAYZULLOYEVNA

**Annotatsiy:** Lupus sizning teringizga, bo'g'imlarga, qonga va buyraklar, o'pkalar va yurak kabi organlarga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan yallig'lanishni keltirib chiqaradi. Shifokor sizning alomatlaringizni boshqarish uchun dori-darmonlarni topishga yordam beradi va alevlenmelarni qanchalik tez-tez boshdan kechirasiz.

**Abstract:** Lupus causes inflammation that can affect your skin, joints, blood, and organs like your kidneys, lungs, and heart. Your doctor can help you find medications to manage your symptoms and how often you experience flare-ups.

**Аннотация:** Волчанка вызывает воспаление, которое может поражать кожу, суставы, кровь и такие органы, как почки, легкие и сердце. Ваш врач может помочь вам подобрать лекарства для контроля симптомов и частоты обострений.

**Kirish.** Lupus - bu butun tanangizda yallig'lanishni keltirib chiqaradigan holat. Bu otoimmün kasallik, ya'ni sizning immunitetingiz tanangizni himoya qilish o'rniga zarar etkazadi. Sizning otoimmün tizimingiz to'qimalarga qayerda zarar etkazishiga qarab, tanangizda alomatlar paydo bo'lishi mumkin, shu jumladan:

- Teri.
- Qon.
- Bo'g'inlar.
- Buyraklar.
- Miya.
- Yurak.
- O'pka.

Agar teringiz, sochingiz yoki ko'zingizda yangi og'riqlar, toshmalar yoki o'zgarishlarni sezsangiz, shifokorga tashrif buyuring..

**Asosiy qism .** Lupus qaysi organlar yoki tizimlarga ta'sir qilishiga qarab, butun tanangizda simptomlarni keltirib chiqaradi. Har bir inson turli xil kombinatsiyani va alomatlarining zo'ravonligini boshdan kechiradi.

Lupus belgilari odatda alevlanish deb ataladigan to'lqinlarda keladi va ketadi. Olovlanish paytida simptomlar sizning kundalik tartibingizga ta'sir qiladigan darajada jiddiy bo'lishi mumkin. Sizda engil yoki hech qanday alomatlar bo'lmaganda remissiya davrlari ham bo'lishi mumkin.

Mutaxassislar lupusga nima sabab bo'lganini aniq bilishmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sizning sog'lig'ingiz yoki yashash joyingiz bilan bog'liq ba'zi omillar qizil yugurukni qo'zg'atishi mumkin:

- Genetik omillar: Muayyan genetik mutatsiyalarga ega bo'lish sizni qizil yuguruk bilan kasallanish ehtimolini oshirishi mumkin.
- Gormonlar: tanangizdagi ba'zi gormonlarga (ayniqsa estrogen) reaksiyalar sizni qizil yuguruk rivojlanishiga olib kelishi mumkin.
- Atrof-muhit omillari: qayerda yashayotganingiz va qancha ifloslanish yoki quyosh nuriga duchor bo'lishingiz bilan bog'liq jihatlar qizil yuguruk xavfiga ta'sir qilishi mumkin.
- Sizning sog'lig'ingiz tarixi: Chekish, stress darajangiz va boshqa ba'zi sog'liq sharoitlari (boshqa otoimmün kasalliklar kabi) qizil yugurukni qo'zg'atishi mumkin.

Tibbiy xizmat ko'rsatuvchi provayder fizik tekshiruv va ba'zi testlar bilan qizil yuguruk tashxisini qo'yadi. Ular sizning alomatlaringizni tekshiradilar va siz boshdan kechirayotgan narsalar haqida siz bilan gaplashadilar. Tanangizdagi alomatlar yoki o'zgarishlarni birinchi marta sezganingizda, provayderingizga ayting. Provayderingiz

sizning tibbiy tarixingiz, shu jumladan hozirda bo'lishi mumkin bo'lgan sharoitlar va ularni qanday davolash yoki boshqarishingiz haqida so'raydi.

Lupusni tashxislash qiyin bo'lishi mumkin, chunki u tanangizning ko'p qismlariga ta'sir qilishi va ko'plab turli xil alomatlarga olib kelishi mumkin. Siz uchun odatiy bo'lmagan kichik o'zgarishlar yoki muammolar ham kalit bo'lishi mumkin. O'zingiz his qilgan yoki sezgan narsangiz haqida provayderingizga aytishdan qo'rqmang - siz tanangizni hammadan yaxshiroq bilasiz. Siz simptomlaringizni qo'zg'atadigan harakatlardan qochib, qizil yugurukning avj olishini oldini olishingiz va kamaytirishingiz mumkin, jumladan: Quyosh ta'siridan saqlanish: quyoshda juda ko'p vaqt o'tkazish ba'zi odamlarda qizil yuguruk belgilarini keltirib chiqarishi mumkin. Quyosh eng yorqin bo'lganda (odatda soat 10:00 dan 16:00 gacha) tashqariga chiqmaslikka harakat qiling. Uzoq qisma, shlyapa yoki quyoshdan himoyalangan kiyim kiying. Kamida 50 SPF bo'lgan quyosh kremidan foydalaning. Faol bo'lish: qo'shma og'riqlar harakatni qiyin yoki og'riqli qilishi mumkin. Ammo bo'g'inlaringizni harakatlantirish va muloyimlik bilan ishlatish og'riq va qattqlik kabi alomatlarni engillashtirishning eng yaxshi usuli bo'lishi mumkin. Yurish, velosiped haydash, suzish, yoga va tay chi - bularning barchasi bo'g'imlarga ortiqcha stress qo'ymasdan tanangizni harakatlantirishning ajoyib usullaridir. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingizdan qaysi faoliyat turlari siz uchun xavfsizroq ekanligini so'rang. Etarlicha uxlash va ruhiy salomatligingizni himoya qilish: qizil yuguruk bilan yashash asabiylashishi mumkin. To'g'ri uxlash (kattalar uchun etti-to'qqiz soat) va stressni kamaytirish ba'zi odamlarda alevlenmelerin oldini olishga yordam beradi. Psixolog yoki boshqa ruhiy salomatlik mutaxassisi sizga sog'lom kurashish mexanizmlarini ishlab chiqishda yordam berishi mumkin.

**Xulosa :** Lupus asabiylashtiradigan, charchatadigan holat bo'lishi mumkin. Tanangizdagi og'riq, yallig'lanish va tirnash xususiyati juda charchagan bo'lishi mumkin. Lekin o'zingizni qadrlashni unutmang. Surunkali kasallik bilan yashash juda og'ir ish va siz har kuni o'zingizning alomatlaringizni boshqarishingiz uchun hurmatga

loyiqsiz. Agar o'zingizni qanday his qilayotganingiz haqida kimdir bilan gaplashish sizga yordam berishi mumkin deb o'ylasangiz, provayderingizdan ruhiy salomatlik manbalari va qo'llab-quvvatlash guruhlarini haqida so'rang.

Provayderingiz bilan gaplashishdan va savollar berishdan qo'rqmang. Semptomlaringiz yoki sog'lig'ingizdagi kichik o'zgarishlar ham qizil yuguruk sizga boshqacha ta'sir qilishining belgisi bo'lishi mumkin. Esingizda bo'lsin, siz tanangizda biror narsa noto'g'ri bo'lganida eng yaxshi hakamsiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar :**

1. American College of Rheumatology. Lupus (<https://rheumatology.org/patients/lupus>). Last updated 2/2023. Accessed 9/6/2023.
2. Arthritis Foundation. Lupus (<https://www.arthritis.org/diseases/lupus>). Accessed 9/6/2023.
3. Centers for Disease Control and Prevention (U.S.). Lupus (<https://www.cdc.gov/lupus/index.htm>). Last reviewed 7/1/2020. Accessed 9/6/2023