

SIZ MIYA CHAQNASHI HAQIDA ESHITGANMISIZ?

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

ESHMURODOVA DILRABO XUDAYBERDI QIZI

MAVLANOVA NARGIZA OLIMOVNA

Annotatsiya : Ushbu maqola miya chaqnashi paydo bo'lishi sabablari , klinikasi davolash, bu kasallikda zamonaviy davolash usullarini qo'llash , zamonaviy texnikalardan foydalanishga mo'ljallangan.

Abstract: This article is intended to discuss the causes of cerebral palsy, its clinical manifestations, treatment, application of modern treatment methods in this disease, and the use of modern techniques.

Аннотация: Данная статья призвана обсудить причины возникновения детского церебрального паралича, его клиническое лечение, применение современных методов лечения при этом заболевании, а также применение современных методик.

Miya chaqnashi - bu sizning fikrlash, eslash va diqqatni jamlashingizga ta'sir qiluvchi umumiy simptomlar guruhidir. Bu oddiy vazifalarni bajarishni qiyinlashtirishi mumkin. Suhbat o'rtasida fikringizni yo'qotishingiz mumkin. Odatda bu vaqtinchalik, ammo miya chaqnashini boshdan kechirish vaqti har xil bo'lishi mumkin.

"Miya chaqnashlari" - bu kognitiv buzilishlarga olib keladigan bir qator alomatlar uchun atama. Bu sizning aniq fikrlash, diqqatni jamlash, diqqatni jamlash, eslash va e'tibor berish qobiliyatingizga ta'sir qiladi. Nomi kabi, bu alomatlar sizning fikringizni xiralashtiradi va suhbatni o'tkazish, ko'rsatmalarni tinglash yoki qilayotgan ish qadamlarini eslab qolish kabi odatiy vazifalarni bajarishni qiyinlashtiradi.

Miya chaqnashi, shuningdek, ruhiy chaqnashi deb ataladi, kasallikdan keyin, dori vositalarining yon ta'siri (masalan, kimyoterapiya) yoki asosiy holatning alomati

sifatida paydo bo'lishi mumkin. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder sizga o'zingizni ko'proq his qilishingizga yordam beradigan miya tumaniga nima sabab bo'layotganini aniqlashga yordam beradi.

Miya tumanligi nimaga o'xshaydi?

Miya chaqnashligi har bir kishi uchun biroz farq qilishi mumkin. Miya chaqnashi bilan siz quyidagilarni boshdan kechirishingiz mumkin:

- Diqqatni jamlash yoki diqqatni jamlashda qiyinchilik.
- Chalkashlik.
- Charchoq.
- Unutuvchanlik.
- Fikrlash pog'onasini yo'qotish.
- Ruhiy charchoq.
- To'g'ri so'zlarning yo'qligi.
- Sekin fikrlash jarayoni va reaksiya vaqti.
- E'tibor berishda muammo.

Miya chaqnashga nima sabab bo'ladi?

Miya chaqnashligining bir qancha sabablari bo'lishi mumkin. Ba'zi umumiy sabablarga quyidagilar kiradi:

- Uyquning etishmasligi.
- Lupus, multipl skleroz va fibromiyalgiya kabi otoimmün sharoitlar.
- Qandli diabet va past qon shakar darajasi (gipoglikemiya).
- Anksiyete yoki depressiya kabi ruhiy salomatlik holatlari.
- DEHB va autizm spektrining buzilishi kabi neyrodivergent holatlar.
- Homiladorlik yoki menopauza paytida gormonal o'zgarishlar.
- Noto'g'ri ovqatlanish.

- Stress.

Мiyadagi chaqnashdan qanday qutulish mumkin?

Miya chaqnashi uchun maxsus davolash mavjud emas. Sog'liqni saqlash provayderi birinchi navbatda immunitet tizimini mustahkamlash bo'yicha maslahatlarni tavsiya qilishi mumkin, masalan:

- Yaxshiroq tungi dam olish uchun uyqu odatlaringizni yaxshilang.
- Sog'lom va to'yimli taomlarni iste'mol qilish.
- Har kuni 30 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish.
- Muhim ma'lumotlarni esdan chiqarmaslik uchun yozib oling.
- Miyaning ortiqcha ishlashini kamaytirish uchun kun davomida qisqa tanaffuslar (har biri taxminan 30 daqiqa) qiling.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi kabi psixoterapiyada ishtirok etish.

Agar ushbu maslahatlar miya tumanini bartaraf etmasa, shifokor antidepressantlar yoki steroid bo'lmagan yallig'lanishga qarshi dorilar (NSAID) kabi dorilar bilan o'ziga xos alomatlarga murojaat qilishi mumkin. Provayderingiz yangi dori-darmonlarni qabul qilayotganda e'tiborga olish kerak bo'lgan har qanday nojo'ya ta'sirlarni ham muhokama qiladi.

Miya chaqnashi qancha davom etadi?

Miya chaqnashini qancha vaqt boshdan kechirishingiz haqida aniq vaqt oralig'i yo'q. Siz buni bir necha kundan haftagacha his qilishingiz mumkin. Ammo ba'zi hollarda u bir necha oydan yillargacha davom etishi mumkin. Agar miya chaqnashligi hayot sifatiga xalaqit bersa, shifokor bilan bog'laning. Ular sizga ta'sirini kamaytirish uchun davolash usullarini topishga yordam beradi.

Miya chaqnashining oldini olish mumkinmi?

Siz miya chaqnashining paydo bo'lishiga to'liq to'sqinlik qila olmaysiz. Ammo bezovta qiluvchi alomatlar xavfini kamaytirish uchun ruhiy va jismoniy sog'lig'ingizni yaxshilash choralarini ko'rishingiz mumkin.

COVID-19 infeksiyasidan keyin miya tumanligi keng tarqalganligi sababli, COVID-19 vaktsinasini olish xavfingizni kamaytirish uchun foydalidir.

Agar sizda miya chaqnashi paydo bo'lsa, ayniqsa bu sizning kundalik faoliyatingiz va tartibingizga xalaqit beradigan bo'lsa, tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderga xabar bering. Agar siz tez-tez uchrashuvlarni unutib qo'ysangiz, oddiy vazifalarni bajarishda qiynalsangiz yoki kimdir siz bilan gaplashayotganiga e'tibor berish qiyin bo'lsa, provayder bilan gaplashishni xohlashingiz mumkin. Miya chaqnashi tez-tez uchraydi va provayder sizning alomatlaringizga nima sabab bo'lganini aniqlashga yordam beradi.

Agar sizda miya chaqnashi mavjud bo'lsa, o'zingizni xafa va qotib qolgan his qilishingiz mumkin. Sizning ongingiz beqaror internet aloqasi bilan video yuklanishini kutish kabi buferlash holatida. Siz ba'zi vazifalarni bajarishga qodir va tayyor ekanligingizni bilasiz, lekin nimadir sizni orqaga tortayotganini his qilasiz. Bu, ayniqsa, sizning plastinkangizda juda ko'p majburiyatlarga ega bo'lsangiz, charchoq va g'alati tuyg'u bo'lishi mumkin.

Miya chaqnashi sizning kundalik hayotingizga ta'sir qiladimi yoki yo'qmi, tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderga xabar bering. Ular sizni yaxshi his qilishingizga yordam berish uchun asosiy sababni tashxislashi va boshqarishi mumkin. Sizning provayderingiz immunitet tizimini yaxshilash uchun sog'lom ovqatlanish va yaxshi uxlash kabi turmush tarzini o'zgartirishni tavsiya qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. American Medical Association. What doctors wish patients knew about long COVID-19 brain fog (<https://www.ama-assn.org/delivering-care/public->

health/what-doctors-wish-patients-knew-about-long-covid-19-brain-fog). Last updated 2/17/2023. Accessed 5/3/2024.

2. Kverno K. Brain Fog: A Bit of Clarity Regarding Etiology, Prognosis, and Treatment (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34714198/>). J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2021 Nov;59(11):9-13. Accessed 5/3/2024.