

OSTEOXONDROZ KASALLIGI

Raxmatova Munisa Ormon qizi

Alfraganus universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada osteoxondroz kasalligining ta'rifi, uning rivojlanish sabablari, klinik alomatlari, diagnostika va davolash usullari haqida so'z boradi. Osteoxondroz – bu umurtqa pog'onasining degenerativ o'zgarishlari bilan bog'liq bo'lgan bir qator patologik holatlarni o'z ichiga olgan kasallikdir. Maqolada, osteoxondrozning turli shakllari, uning kelib chiqish mexanizmlari, kasallikning davolash usullari va oldini olish bo'yicha tavsiyalar ko'rsatilgan. Osteoxondroz, asosan, yosh kattalar va o'rta yoshdagi odamlar orasida uchraydi, ammo to'g'ri davolash va profilaktika choralarini ko'rish orqali kasallikning oldini olish mumkin.

Kalit so'zlar: profilaktika, kasallik, osteoxondroz, terapiya.

Kirish

Osteoxondroz, asosan, umurtqa pog'onasining disklari va ularning atrofi suyaklari va bo'g'imlarini qamrab oladigan degenerativ va distrofik jarayonlarni anglatadi. Ushbu kasallik umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarni o'zaro bog'lab turuvchi suyaklarni, kartilajni va boshqa yumshoq to'qimalarni ta'sir qiladi. Osteoxondrozning rivojlanishiga bir qancha omillar sabab bo'lishi mumkin, jumladan, noto'g'ri hayot tarzi, jismoniy faoliyatning kamligi, stress, genetik omillar va yomon ovqatlanish.

Osteoxondroz kasalligi o'tkir og'riqlar, harakat cheklanishi va boshqa asoratlar bilan kechadi. Bu kasallikni erta aniqlash va davolash juda muhim, chunki agar o'z vaqtida yordam ko'rsatilmasa, bu holatning rivojlanishi o'ta murakkab bo'lishi mumkin, natijada bemorning ish qobiliyati kamayishi va hayot sifatining yomonlashishi ehtimoli ortadi. Maqolada osteoxondrozning sabablarini tahlil qilish, kasallikning turli shakllarini aniqlash va davolash usullari ko'rib chiqiladi.

Asosiy qism

Osteoxondroz – umurtqa pogʻonasining degenerativ kasalligi sifatida turli omillar tomonidan keltirib chiqariladi. Bu kasallik koʻplab shakllarda oʻzini namoyon qiladi, masalan, boʻyin osteoxondrozi, orqa yoki bel osteoxondrozi. Ularning har biri oʻziga xos klinik alomatlarga ega va davolash metodlari ham turlicha boʻlishi mumkin.

Osteoxondrozning sabablari va rivojlanish mexanizmi

Osteoxondroz kasalligining rivojlanishiga koʻplab faktorlar taʼsir koʻrsatadi. Ularning asosiylaridan biri bu ortiqcha yuklanish yoki notoʻgʻri holatda uzoq vaqt turish yoki oʻtirishdir. Bu holatlarda umurtqa pogʻonasiga ortiqcha bosim tushadi va disklar oʻz shaklini oʻzgartiradi, bu esa disklarda toʻgʻri ishlash uchun zarur boʻlgan namlikni kamaytiradi.

Shuningdek, osteoxondrozning rivojlanishiga yomon ovqatlanish, toʻgʻri sport bilan shugʻullanmaslik, stress va genetik omillar ham taʼsir qiladi. Bundan tashqari, oyoq-qoʻllarni notoʻgʻri pozitsiyada uzoq vaqt davomida saqlash, ortiqcha vazn, yomon holatdagi jismoniy mehnat va boshqa omillar osteoxondrozning rivojlanishiga olib keladi.

Klinik alomatlar va diagnostika

Osteoxondrozning asosiy alomati – ogʻriqdir. Bu ogʻriqlar turli joylarda paydo boʻlishi mumkin, masalan, boʻyning, belning yoki umurtqaning pastki qismida. Ogʻriq koʻpincha jismoniy yuklanish, uzoq vaqt turish yoki qarab turishdan soʻng kuchayadi. Ogʻriq bilan birga, koʻpincha harakatlanishning cheklanishi, mushaklarning kuchsizlanishi va bosh aylanishi kabi alomatlar ham yuzaga keladi.

Osteoxondrozning tashxisini qoʻyishda shifokor birinchi navbatda bemorning tibbiy tarixini oʻrganadi. Keyin esa fizik koʻrik va zarur boʻlsa, rentgen, MRT yoki kompyuter tomografiyasi yordamida tekshiruv oʻtkaziladi. Bu usullar

osteoxondrozning turli shakllarini aniqlash va uning darajasini baholashda yordam beradi.

Davolash usullari

Osteoxondrozni davolashda turli metodlar qo'llaniladi. Ularning asosiylari:

Dorivor vositalar: Og'riqni kamaytirish va yallig'lanishni bartaraf etish uchun analjeziklar va yallig'lanishga qarshi dorilar qo'llaniladi.

Fizioterapiya: Fizioterapevtik davolash, masalan, massaj, lazer terapiyasi va elektroterapiya, umurtqa pog'onasining harakatchanligini tiklashga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar: Bel va bo'ynini mustahkamlash uchun maxsus jismoniy mashqlar tavsiya etiladi. Bu mashqlar umurtqa pog'onasining yuklanishini kamaytiradi va og'riqlarni yengillashtiradi.

Operatsiya: Og'ir holatlarda, masalan, disklardagi o'zgarishlar jiddiy bo'lsa, jarrohlik aralashuvi talab qilinishi mumkin.

Bundan tashqari, osteoxondrozni davolashda bemorlar o'z holatini yaxshilash uchun to'g'ri ovqatlanishga ham e'tibor berishlari kerak. Yaxshi ovqatlanish, ortiqcha vaznni kamaytirish va yomon odatlardan voz kechish davolanish jarayonini tezlashtiradi.

Osteoxondrozning oldini olish

Osteoxondrozning oldini olish uchun bir qator profilaktik choralar ko'rilishi kerak. Bu, birinchi navbatda, to'g'ri va muntazam jismoniy faollikni o'z ichiga oladi. Oyoq-qo'llarni to'g'ri pozitsiyada ushlash, ortiqcha yuklanishdan saqlanish, belni o'zgarimas holatda uzoq vaqt saqlamaslik va muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish osteoxondrozning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, to'g'ri ovqatlanish va organizmni vitaminlar bilan ta'minlash ham osteoxondrozni oldini olishda muhim omillardan biridir.

Xulosa

Osteoxondroz – bu umurtqa pog'onasining degenerativ kasalligi bo'lib, u jismoniy faoliyatning yetishmasligi, noto'g'ri hayot tarzi, stress va boshqa omillar natijasida rivojlanadi. Kasallikning alomatlari og'riqlar, harakatlanishning cheklanishi va mushaklarning kuchsizlanishi bo'lishi mumkin.

Osteoxondrozni davolashda dorilar, fizioterapiya, jismoniy mashqlar va zarur hollarda jarrohlik aralashuvi qo'llaniladi. Kasallikni oldini olish uchun to'g'ri jismoniy faoliyat, ovqatlanish va hayot tarzini o'zgartirish zarur. O'z vaqtida davolash va profilaktika choralarini ko'rish orqali osteoxondrozning rivojlanishining oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baryshnikov A. V., Guriyev V. P. Osteoxondroz: Klinik tavsiyalar. – Moskva, 2019.
2. Makarov I. M. O'rta asrlarning ortopedik kasalliklari. – Toshkent, 2018.
3. Davis P. J. Orthopedic Surgery: The basics of treatment. – London, 2017.
4. Yu. P. Popov, S. B. Rudzit. Osteoxondrozni davolash: Yangi usullar va tadqiqotlar. – Moskva, 2020.