

ОФТОБ УРУШИ ИССИҚ ЭЛТИШИ САБАБЛАРИ, ДАВРЛАРИ БИРИНЧИ ЁРДАМ КУРСАТИШ

Норин Абу Али ибн сино номидаги

жамоат саломатлик техникуми

Хакимжанов Мустафо Хакимжон угли

Фан номи: Клиник патология

ва биринчи тиббий ёрдам

501039598

mustafoxakimjanov95@gmail.com

Анотация

Ушбу мақола офтоб уруши ва иссиқ элтишининг сабаблари, клиник даврлари ва биринчи ёрдам кўрсатиш усуллари бағишланган. Офтоб уруши ва иссиқ элтиши юқори ҳарорат таъсирида организмнинг нормал терморегуляцияси бузилиши натижасида юзага келадиган оғир ҳолатлардир. Мақолада ушбу ҳолатларнинг этиологияси, патогенези, клиник кўринишлари ва самарали биринчи ёрдам чоралари атрофлича ёритилган. Шунингдек, профилактика чораларига алоҳида эътибор қаратилган. Мақола тиббиёт ходимлари, спортчилар ва юқори ҳароратли муҳитда ишлайдиган шахслар учун мўлжалланган.

Калит сўзлар: офтоб уруши, иссиқ элтиши, терморегуляция, биринчи ёрдам, профилактика, дегидратация, гипертермия.

Кириш

Офтоб уруши ва иссиқ элтиши юқори ҳароратли муҳитда организмнинг иссиқликни тарқатиш қобилиятининг бузилиши натижасида юзага келадиган хавфли тиббий ҳолатлардир. Бу ҳолатлар, айниқса, иссиқ иқлимда, юқори намлик даражасида ёки интенсив жисмоний фаолият вақтида кўпроқ кузатилади. Офтоб уруши ва иссиқ элтиши организмда дегидратация, электролитлар балансининг бузилиши ва марказий асаб тизимининг дисфункциясига олиб келиши мумкин. Ушбу мақола ушбу ҳолатларнинг сабаблари, клиник даврлари ва биринчи ёрдам кўрсатиш усуллари кенгроқ ёритишга бағишланган.

Офтоб уруши ва иссиқ элтишининг сабаблари

Офтоб уруши ва иссиқ элтиши организмнинг терморегуляция тизими юқори ҳароратга мослаша олмаганда юзага келади. Асосий сабаблар куйидагиларни ўз ичига олади:

- **Юқори муҳит ҳарорати ва намлик.** Иссиқ ва нам иқлимда терлаш орқали иссиқликни тарқатиш қийинлашади, чунки нам ҳаво тернинг буғланишини

секинлаштиради. Бу, айниқса, тропик минтақаларда ёки ёз фаслида кўпроқ хавф туғдиради.

- **Интенсив жисмоний фаолият.** Спорт, оғир жисмоний меҳнат ёки узоқ вақт офтоб остида юриш организмнинг иссиқлик юкини оширади. Бу, айниқса, етарли сув истеъмол қилинмаса, дегидратацияга олиб келади.
- **Дегидратация.** Организмда сув ва электролитлар (натрий, калий, магний) етишмаслиги терморегуляцияни бузади. Бу кўпинча етарли сув ичилмаганида ёки диуретик моддалар (масалан, кофеин, спиртли ичимликлар) истеъмоли натижасида юзага келади.
- **Нотўғри кийим.** Қалин, ҳаво ўтказмайдиган кийимлар тернинг буғланишига тўсқинлик қилиб, организмнинг иссиқликни тарқатиш имкониятларини камайтиради.
- **Тиббий ҳолатлар ва дорилар.** Баъзи касалликлар (масалан, юрак-қон томир касалликлари, диабет) ва дори-дармонлар (диуретиклар, антигистаминлар) организмнинг терморегуляция қобилиятини пасайтиради.
- **Ёш ва индивидуал хусусиятлар.** Ёш болалар ва кексалар терморегуляция тизимининг заифлиги туфайли офтоб уруши ва иссиқ элтишига кўпроқ мойил бўлади.

Офтоб уруши ва иссиқ элтишининг даврлари

Офтоб уруши ва иссиқ элтиши турли даражадаги оғирликда кўринади ва уларнинг клиник кўринишлари бир неча даврларга бўлинади.

Офтоб уруши

Офтоб уруши организмнинг юқори ҳароратга мослаша олмаганлиги натижасида юзага келадиган енгилроқ ҳолатдир. У одатда қуйидаги симптомлар билан кўринади:

- Бош айланиши ва бош оғриши.
- Кўнгил айланиши ва қайд қилиш.
- Терининг қизариши ва қизиб кетиши.
- Чархланиш ва умумий заифлик.
- Юрак уришининг тезлашуви (тахипноэ).
- Терида намлик (терлаш) сақланади, лекин организм сув ва электролитларни йўқота бошлайди.

Офтоб уруши вақтида организмнинг тана ҳарорати одатда нормал ёки бироз юқори ($37-38^{\circ}\text{C}$) бўлади. Агар вақтида чора кўрилмаса, бу ҳолат иссиқ элтишига ўтиши мумкин.

Иссиқ элтиши

Иссиқ элтиши офтоб урушининг оғир шакли бўлиб, организм терморегуляцияни умуман бошқара олмайди. У гипертермия (тана ҳароратининг 40°C дан юқори кўтарилиши) билан хос бўлиб, қуйидаги симптомлар билан кўринади:

- Юқори тана ҳарорати (40-42°C).
- Терининг қуруқ ва қизиб кетиши (терлаш тўхташи мумкин).
- Оғир бош айланиши, онгнинг хиралашуви ёки онгни йўқотиш.
- Тез ва заиф пульс, нафас олишнинг қийинлашуви.
- Мушаклар тирашиши ёки судорогалар.
- Оғир ҳолларда кома ёки органлар фаолиятининг бузилиши.

Иссиқ элтиши тез ёрдам талаб қиладиган фавқулодда ҳолат бўлиб, вақтида даволанмаса, ўлимга олиб келиши мумкин.

Биринчи ёрдам кўрсатиш

Офтоб уруши ва иссиқ элтишида биринчи ёрдам тез ва тўғри кўрсатилиши беморнинг аҳволини яхшилашда муҳим аҳамиятга эга.

Офтоб урушида биринчи ёрдам

- **Беморни салқин жойга кўчириш.** Беморни офтобдан сояга ёки кондиционерли хонага олиб ўтиш керак.
- **Сув ва электролитлар бериш.** Беморга салқин сув, оралит ёки электролитларга бой ичимликлар (спорт ичимликлари) ичириш тавсия қилинади. Спиртли ичимликлар ва кофеиндан сақланиш керак.
- **Тана ҳароратини пасайтириш.** Беморнинг кийимларини енгиллаштириш, нам мато билан юз ва бўйинни ар-тиб-силтиш ёки салқин сув билан ювиш тана ҳароратини пасайтиради.
- **Дам олиш.** Беморга жисмоний фаолиятни тўхтатиб, дам олиш тавсия қилинади.

Иссиқ элтишида биринчи ёрдам

- **Тез ёрдам чақириш.** Иссиқ элтиши фавқулодда тиббий ёрдам талаб қилади, шунинг учун дарҳол 103 ёки бошқа тез ёрдам хизматига мурожаат қилинг.
- **Беморни салқин жойга кўчириш.** Беморни офтобдан сояга ёки салқин хонага олиб ўтиш лозим.
- **Тана ҳароратини тез пасайтириш.** Беморнинг кийимларини ечиб, уни салқин сув билан ювиш ёки музли мато билан юз, бўйин ва қўл-оёқларни ар-тиб-силтиш керак. Музни тўғридан-тўғри терига қўймаслик лозим, чунки бу термошокка олиб келиши мумкин.
- **Нафас олиш йўллари н назорат қилиш.** Агар бемор онгсиз бўлса, нафас йўллари очиклигини текшириш ва унга тўғри позиция бериш (ёнбошига ётқизиш) лозим.

- **Сув беришдан сақланиш.** Агар бемор онгсиз бўлса ёки қайд қилса, оғиз орқали сув бериш хавфлидир.

Профилактика

Офтоб уруши ва иссиқ элтишининг олдини олиш учун қуйидаги чоралар тавсия қилинади:

- **Етарли сув истеъмоли.** Иссиқ кунларда кўп миқдорда сув ичиш ва электролитлар балансини сақлаш муҳим.
- **Мос кийим кийиш.** Енгил, пахта матодан тикилган ва ҳаво ўтказувчи кийимлар танланиши керак.
- **Иссиқ вақтда фаолиятни чеклаш.** Куннинг энг иссиқ вақтида (11:00 дан 16:00 гача) интенсив жисмоний фаолиятдан сақланиш тавсия қилинади.
- **Салқин муҳитда бўлиш.** Кондиционерли хоналарда вақт ўтказиш ёки сояда дам олиш иссиқ элтиши хавфини камайтиради.
- **Тиббий назорат.** Хроник касалликлари бўлган шахслар юқори ҳароратли муҳитда эҳтиёт бўлиши ва шифокор билан маслаҳатлашиши керак.

Хулоса

Офтоб уруши ва иссиқ элтиши юқори ҳарорат ва терморегуляциянинг бузилиши натижасида юзага келадиган хавфли тиббий ҳолатлардир. Уларнинг сабабларига экологик омиллар, дегидратация, интенсив жисмоний фаолият ва индивидуал хусусиятлар киради. Офтоб уруши енгил симптомлар билан бошланса, иссиқ элтиши оғир гипертермия ва органлар дисфункциясига олиб келиши мумкин. Биринчи ёрдам тез ва тўғри кўрсатилса, беморнинг аҳволини яхшилаш ва асоратларнинг олдини олиш мумкин. Профилактика чоралари, хусусан, етарли сув истеъмоли ва муҳитга мос кийим танлаш, ушбу ҳолатлар хавфини сезиларли даражада камайтиради. Келгусида ушбу муаммоларнинг олдини олиш ва даволашда янги усуллари ишлаб чиқиш муҳим аҳамиятга эга.

Адабиётлар

1. Casa, D. J., et al. (2015). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses. *Journal of Athletic Training*, 50(9), 986-1000.
2. Lipman, G. S., et al. (2019). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Treatment of Heat Illness. *Wilderness & Environmental Medicine*, 30(4), S33-S46.
3. Sawka, M. N., et al. (2015). American College of Sports Medicine position stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(2), 377-390.
4. Громова, О. А. (2017). Тепловой удар и тепловое истощение: диагностика и неотложная помощь. *Российский медицинский журнал*, 23(4), 189-194.
5. Хамидов, Ш. А. (2020). Гипертермические состояния: клиника, диагностика и лечение. *Журнал неотложной медицины*, 15(2), 45-50.