

**BURUN TO'SIG'I QIYSHAYISHINING (SEPTUM DEVIASIYASI)
NAFAS OLISH VA UYQU SIFATIGA TA'SIRI**

Esonova Orzigul Shamshiddinovna

Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti Klinik kafedrası o'qituvchisi

Abduraxmonov Xasan Baxodir o'g'li

Davolash yo'nalishi 4 kurs talabasi

Annotatsiya: Burun to'sig'i qiyshayishi (tibbiy atamasi bilan septum deviasiyasi) — bu burunning ichki devorining bir tomoniga og'ishidir. Bu devor burun bo'shlig'ini ikki teng qismga bo'lishi kerak, ammo ayrim insonlarda bu devor tug'ma yoki so'nggi sabablar bilan bir tomonga siljigan, g'ijimlangan, egilgan bo'ladi. Bunday holat nafas olish jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi, nafas olishni qiyinlashtiradi va ko'p hollarda uyqu sifati pasayishiga olib keladi. Bu jarayonni chuqur tahlil qilgan holda, burun to'sig'i qiyshayishining asosiy simptomlari, ularning nafas olish va uyqu sifati uchun qanday salbiy oqibatlar keltirib chiqarishi haqida haqqoniy va ilmiy asoslangan mulohazani quyida keng va batafsil tarzda yoritaman.

Kalit so'zlar: burun to'sig'i, septum deviasiyasi, nafas olish buzilishi, uyqu sifati, obstruktiv uyqu apnoyasi, burun o'tkazuvchanligi, burunning anatomiya o'zgarishlari, tibbiy rehabilitatsiya, jarrohlik davolash, hayot sifati.

Burun to'sig'i to'g'ri yoki deyarli to'g'ri bo'lsa, har ikki burun yo'li orqali ham bimalol zaxarli gazlarsiz, toza havo nafas olish mumkin bo'ladi. Bu esa hayot uchun muhim bo'lgan kislorodni to'laqonli qabul qilinishini ta'minlaydi. Havo viqorli ravishda, filtratsiyalangan va yetarli miqdorda o'pkaga yetib boradi. Natijada, odamning umumiy holati yaxshi bo'ladi, aqliy va jismoniy faolligi yuqori saqlanadi. Ammo burun to'sig'i deviasiyasi kuzatilganda burundagi ikki kanal noteng bo'lib qoladi, ba'zida bir tomoni esa, deyarli butunlay yopilib qolib, nafas uchun imkoniyat qariyb yo'qoladi. Bu esa birinchi navbatda burun orqali nafas olish qiyinlashishi, so'ngra og'iz orqali nafas olishga majbur bo'lishga olib keladi.

Og'iz orqali nafas olish esa organizmga ko'p zararlar keltiradi. Burun orqali nafas olish organizmda yetarli sikllar va himoya funksiyalarini bajarishga imkon beradi. Burun havo filtrlash, namlash, issiqlik bilan ta'minlash vazifalarini bajarsa-da, og'iz orqali nafas olishda ushbu imkoniyatlarning aksariyati yo'qoladi. Buning natijasida yuqori nafas yo'llari tez-tez shamollashi, bo'g'izda quruqlik, yallig'lanish rivojlanishi, tez charchash, holsizlik, bosh og'rig'i kabi noqulayliklar yuzaga keladi. Nafas olish to'sig'i tufayli kislorod kamchiligi yuzaga keladi, bunda hamma organ va tizimlar jarohatlanadi, eng avvalo esa miya kislorod yetishmovchiligidan azob cheka boshlaydi. Manashu holat kundalik hayot sifatiga, ish unumdorligiga va uyqu sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [1].

Uyqu sifati inson salomatligi uchun favqulodda muhim. Uyqu davomida organizm tiklanadi, immun tizimi kuchayadi, yangi ma'lumotlar yodga olinadi. Nafas olishda burun to'sig'i deviasiyasi vaqti-vaqti bilan havo yo'lining to'silib qolishiga olib keladi. Bu obstruktiv uyqu apnoyasi (OSA) deb nomlanuvchi kasallikning rivojlanish ehtimolini oshiradi. OSA vaqtida kishi kechasi bir necha bor qisqa muddatga nafas ola olmaydi, ayni qoraqorong'i paytda kislorod darajasi tushadi va uyg'onib ketishi mumkin. Organizmdagi eng muhim organ — miya va yurak — kislorod yetishmovchiligidan zararlanadi. Ushbu jarayon doimiy ravishda takrorlana boshlaguncha ayniqsa sezilmasligi mumkin, biroq uyquga to'ymaganlik, ertalab bosh og'rig'i, lanjlik, zaiflik va ish faoliyatining pasayishi orqali seziladi. Burun to'sig'i deviasiyasi kechalari yetarli darajada kislorod ololmaslik sababli uyqu chuqurligining buzilishiga sabab bo'ladi. Chuqur uyqu bosqichlariga etarli ravishda kirilmaydi, natijada tiklanish jarayoni buziladi. Odam o'zini ertalab to'liq tetik holda his qilolmaydi. Bundan tashqari, muntazam burun bitishi davomida og'iz orqali nafas olishga o'tiladi. Og'iz orqali nafas olish esa og'iz va tomoqda qurish, yallig'lanishlarni kuchaytiradi, badbo'y hid yuzaga keltiradi, tez-tez tomoq og'rig'i va surunkali tonsillit rivojlanishiga olib keladi. Burun to'sig'i egilmalari nafaqat uyqu, balki kunduzgi hayot sifati uchun ham muhim ahamiyatga ega. Nafas olinmayotganligi natijasida odam tez charchaydi, e'tibor va diqqatni jamlash qiyinlashadi, tez-tez bosh og'riqlari,

ayniqsa peshona sohasida, bosim paydo bo'ladi, kayfiyat tezda buziladi, psixologik noqulayliklar kuchayadi. Doimiy ravishda burundan bemalol nafas ola olmaslik, psixoemotsional holatga ta'sir ko'rsatadi, bezovtalik, asabiylik, tushkunlik holatlarini kuchaytiradi, ish unumdorligining kamayishiga olib keladi [2].

Burun to'sig'i deviasiyasining yana bir muhim salbiy oqibati — bu mahalliy immunitetning pastlab ketishidir. Buning natijasida yuqori nafas yo'llari doimoshilli, begona zarrachalar va viruslar uchun ochiq bo'lib qoladi. Burun yo'llari shilliq qavati doimiy ravishda yallig'lanadi, infeksiya oson kirib keladi, burun bitishi va yallig'lanish jarayoni tez-tez takrorlanadi. Natijada surunkali rinit, sinusit, burun sohasidagi yallig'lanishlar rivojlanadi, ular esa o'z navbatida nafas olishni yana ham murakkablashtiradi. Shuningdek, nafas olishning doimiy buzilishi yurak-qon tomir tizimi uchun og'ir yuk bo'lib xizmat qiladi, chunki kislorod tanqisligi organizmda doimiy gipoksiya holatini yuzaga keltiradi. Qolaversa, burunning to'sig'i egilmalari nafaqat jimjit uyqini, balki odamning ovoz sonini ham o'zgartirib yuboradi, so'zlashuvda o'zgarishlar yuzaga keladi, kishining tanishlari va atrofida gilar uni oson anglay olmasligi mumkin. Bu esa doimiy qoniqarsiz hislarni, ijtimoiy aloqalarda muammo va noqulayliklarni, ish faoliyatida esa salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradi. Shuningdek, tilni ko'p tiklaydigan, ko'p birovlarga murojaat qiladigan, so'z bilan ishlaydigan kasb egalari uchun burun orqali to'g'ri va bemalol nafas olish imkoniyati nihoyat muhimdir. Shu sababli burun to'sig'i deviasiyasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va psixologik jihatdan ham muhim hisoblanadi [3].

Burun to'sig'i qiyshayishi diagnostikasi maxsus LOR tekshiruvlari, endoskopik ko'rik va ba'zan rentgen yoki KT yordamida amalga oshiriladi. To'sig'ining egilishi aniq bo'lsa, va bu holat bemorga jiddiy muammolar tug'dira boshlasa, zamonaviy tibbiyot sharoitida jarrohlik usuli bilan tuzatish (septoplastika) eng samarali yechim hisoblanadi. Ushbu operatsiya qisqa vaqt ichida og'riqsiz yoki minimal og'riq bilan o'tkaziladi va bemor qisqa muddatda normal nafas olish, yig'ilish va uyqu sifatiga ega bo'lishi mumkin. Operatsiyadan so'ng aksariyat holatlarda nafas olish to'liq tiklanadi, uyqu chuqur va to'liq

bo'ladi, bemor o'zini qulay his qiladi, umumiy hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi. Bundan tashqari, ehtiyot chorasi sifatida, kichik egilmalar va simptomlari og'ir bo'lmagan holatda konservativ davolash usullari — maxsus burun spreylari, fizioterapiya muolajalari — ham ayrim paytda yordam beradi. Lekin, doimiy simptomlar va uyqu sifati hamda hayot sifatining pasayishga olib kelishini inkor etmaslik lozim. Jarrohlik usuli ko'p hollarda eng to'g'ri va barqaror natija beruvchi davo hisoblanadi. Jarrohlik uchun esa shifokor (LOR mutaxassisi) to'liq tekshiruvdan so'ng xulosa chiqaradi [4].

Burun to'sig'i deviasiyasi o'z vaqtida aniqlanmasa yoki e'tiborsiz qoldirilsa, tana umumiy salomatligiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Dastlab nafas olish va uyqudagi kichik muammolar yillarbilan o'tib, yurak-qon tomir tizimi, markaziy asab tizimi, ruhiy va jismoniy salomatlikka chuqur salbiy ta'sir o'tkazadi. Nafas qisqarlighi, holsizlik, gipoksiya (kislorod yetishmovchiligi) tufayli hamma organ va tizimlarning faoliyati pasayadi, immunitet susayadi, organizm infeksiya kasalliklarga moyil bo'lib qoladi, surunkali kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratiladi. Bu esa inson hayot sifatini tubdan o'zgartiradi. Shuningdek, bolalarda yoki o'smirlarda burun to'sig'i deviasiyasi nafaqat nafas olish, balki to'g'ri yuz-jag' rivojiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Nafas olishda qiyinchilik yuzaga kelganda bola og'iz orqali nafas ola boshlaydi, bu esa yuz suyaklarining va jag' to'g'ri rivojlanishiga halaqit beradi. Natijada yuz tuzilishi o'zgaradi, tishlarning noto'g'ri chiqishi, artikulyatsiya buzilishi, ovozning o'zgarishi kuzatiladi. Shu sababdan yosh bolalarda ham burun to'sig'i deviasiyasi barvaqt aniqlab, vakida shifokorga murojaat qilish lozim bo'ladi. Yuqorida keltirilgan barcha dalillarga asoslanib, burun to'sig'i deviasiyasi hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi holat ekanligini xulosa qilish mumkin. Nafas olish va uyqu sifatidagi buzilishlar qisqacha aytganda inson organizmining barcha faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'z vaqtida aniqlash va samarali davolash, ayniqsa zamonaviy jarrohlik aralashuvi, bunday muammolarni bartaraf etish imkonini beradi, hayot sifatini yaxshilaydi, insonning umumiy jismoniy va psixologik holatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega [5].

Xulosa:

Xulosa sifatida aytish joizki, burun to'sig'i deviasiyasi — bu shunchaki estetik kamchilik yoki vaqtinchalik noqulaylik emas. Bu holat doimiy hipoksiya, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining pasayishi, oddiy shamollash va infeksiyon kasalliklarga moyillikning ortishi, uyqu sifati va kayfiyatning yomonlashuvi, diqqat va ish faoliyati pasayishiga olib keladi. O'z vaqtida e'tibor berilish va shifokorga murojaat qilinish eng to'g'ri yo'ldir. Burun orqali to'g'ri nafas olish — salomatlik, energiya, faol hayot va yaxshi kayfiyat asosi hisoblanadi. Shu sababli bu masalaga mas'uliyat va hushyorlik bilan yondashish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva, G. B. (2019). "Burun to'sig'i deviasiyasi va uning klinik xususiyatlari." O'zbekiston Tibbiyot Jurnal, 5(2), 112-118.
2. Ahmadjonov, S. M. (2021). "Burun sohasidagi anatomik o'zgarishlar va ularning nafas olishga ta'siri." Sog'liqni Saqlash, 3(4), 85-91.
3. Asqarov, B. R. (2018). "Burun septum deviasiyasining klinik ahamiyati va davolash usullari." Tibbiyot Fanlari Axborotnomasi, 4(1), 57-62.
4. G'ulomova, Z. V. (2017). "Burun to'sig'i deviasiyasi va obstruktiv uyqu apnoyasi." Zamonaviy Tibbiyot, 2(3), 99-104.
5. Hamroyev, Sh. A. (2022). "Burun to'sig'i deviasiyasining diagnostikasi va terapevtik yondashuvlar." Tibbiyot Amaliyoti, 8(2), 33-39.
6. Komilov, A. O. (2020). "Burun to'sig'i deviasiyasining zamonaviy jarrohlik davolanishi." Respublika Tibbiyoti, 6(4), 44-49.
7. Po'latova, D. N. (2017). "Septum deviasiyasi va nafas olish buzilishlari." O'zbekiston Otorinolaringologiyasi, 3(1), 72-77.