



## GRIPPNI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI

---

*Yuldashev Xabibullo Ibragimovich*

*Farg'ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti,*

*Epidemiologiya va yuqumli kasalliklari*

*xamshiralik ishi kafedrasida assistenti*

**Annotatsiya:** Maqolada muallif tomonidan Grippni oldini olish chora-tadbirlari masalasi bo'yicha batafsil ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Gripp, davolash, profilaktika, epidemiya, harorat, yuqori nafas yo'li, yurak qon-tomir sistemasi.

### KIRISH

Gripp – o'tkir virusli kasallik bo'lib, u umumiy zaharlanish belgilari, tana haroratining ko'tarilishi, yuqori nafas yo'li, yurak qon-tomir va asab sistemasining zararlanishi kabi alomatlar bilan tavsiflanadi.

“Gripp” fransuz so'zi bo'lib – “changallash” yoki “egallash” degan ma'noni bildiradi. Gripp haqida birinchi asoslangan ma'lumotni 1403 yili Evropadagi epidemiya vaqtida fransuz olimi Eten Paske keltirgan. 1580 yilda birinchi pandemiya kuzatilgan. Bunda kasallik juda keng tarqalib, ayniqsa Parij, Rim, Madridda juda ko'p odam halok bo'lgan. XIX asr oxiridan boshlab insoniyat o'z boshidan 4 ta gripp pandemiyasini o'tkazadi: 1918-1920 yillaridagi pandemiya (ispanka) da 20 - 50 milliondan ortiq, 1957-59 yillardagi pandemiya («Osiyo grippi») da 1 mln. dan ko'p odam halok bo'lgan. AQSHning o'zida bu raqam 70000 ni tashkil qiladi. 1968 – 1969 yillaridagi Gonkong grippi pandemiyasida AQSHda 34000 dan ortiq bemorlar vafot etadi.

Pandemiya oralig'ida, har 2-3 yilda gripp epidemiyasi kuzatilib turadi. Grippni chaqiruvchi viruslar - «A» virusi 1933 yilda (U. Smit, K. Endryus va P. Leydlou) «V» virusi 1940 yilda (T. Frenis va T. Medjill) «S» virusi 1947 yilda (Teylor) aniqlagan.

#### **Gripp va uni oldini olish.**

- Grippning oldini olish choralari
- O'RVI ning oldini olish
- Shamollash va grippning oldini olish uchun dorilar
- Profilaktika uchun xalq tabobat usullari
- Qachon shifokorga murojaat qilishingiz kerak?



Gripp va O'RVI nafaqat og'ir noqulaylik tug'diradigan, balki jiddiy asoratlarni keltirib chiqaradigan kasalliklardir. Ular og'irlashganda nafas olish, yurak-qon tomir va asab tizimlari, nafas olish organlari va boshqalar ta'sirlanadi. Gripp ayniqsa xavflidir. Ushbu kasallik miyaga qon ketishi, intoksikatsiya, o'pkadagi asoratlari yoki yurak etishmovchiligi tufayli o'lim holati sodir bo'lishi mumkin.

### **Grippning oldini olish chora-tadbirlari.**

Infektsion xavfni kamaytirish uchun epidemiya davrida jamoat joylariga bormaslik, niqob va qo'lqoplardan foydalanish kerak. Potentsial infektsiyalangan odamlar bilan aloqa qilgandan so'ng, doimo qo'llarni yuvish kerak. Samarali himoyalashning qo'shimcha vositasi, burunni dengiz suviga asoslangan aralashmalar bilan yuvishdir. Bundan tashqari, vitamin komplekslari va adaptogennlarni (eleutherococcus, ginseng va echinacea tinctures) olish foydalidir.

Epidemiyalar vaqtida etarlicha uxlash va kun tartibiga rioya qilish kerak. Shuningdek, u immunitet tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Toza havoda muntazam sayr qilish va o'rtacha jismoniy faollik tananing himoya kuchlariga yaxshi ta'sir qiladi. Shuningdek, quyidagilar: binolarni muntazam ravishda ventilyatsiya qiling havo namlanishini ta'minlash, sh va dam olish joylarini tez-tez nam tozalashni amalga oshirish, shuningdek, siz dietangizni kuzatib borishingiz kerak bo'ladi, uning tarkibida oqsillar, yog'lar, uglevodlar va mikroelementlar etarli miqdorda bo'lishi muhimdir. Yangi sabzavot va mevalar, rezavorlar, proteinli ovqatlar (yog'siz go'sht, qatiq, bug'doy, makaron va tvorog) mavjudligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Grippning oldini olishning samarali chorasi emlashdir. Bu bolalar va qariyalar, immuniteti zaif odamlar, saxarli diabetga chalinganlar, shuningdek, tibbiyot xodimlari uchun majburiydir.

Gripp bilan kasallanganlar shifokorga murojaat qilishlari zarurdir, shifokor kasallikni davolash uchun kerakli tavsiyalarni beradi.

Zamonaviy farmatsevtika kompaniyalari infektsiyalarning oldini olish va immunitet tizimini mustahkamlash uchun, ko'plab dori-darmon mahsulotlarini taklif qiladi. Ko'pgina dorilarni nafaqat kattalar, balki bolalar ham olishlari mumkin. Profilaktik vositalar burun tomchilari, lozenjlar, kapsulalar va rektal shamlar shaklida mavjud.

Muayyan vositalar shifokor tomonidan tavsiya etilishi kerak. Sovuq mavsum boshlanishidan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Bu sizga kerakli dori-darmonlarni oldindan sotib olish va tavsiyalarga muvofiq qabul qilish imkonini beradi.



### **Профилактика uchun xalq tabobati davolari.**

Xalq davolanish usullari, masalan:

- O'simlik infuzionlari va qaynatmalari. Yalpiz, melisa, romashka, adaçayı, qizilmiya va Seynt Jonning ziravorlari kabi o'tlar va gullar aniq antiviral xususiyatlarga ega.

- Asal bilan sut. Asalarichilik mahsulotlari aniq antiseptik xususiyatlarga ega

- Sarimsoq. U immunitetni oshirish va sovuqqonlik paytida yuk ostida bo'lgan yurak-qon tomir tizimining ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish xususiyatiga ega.

- Zanjabil. Siz uni oddiygina choygga qo'shishingiz mumkin.

- Rosehip infuzioni. S vitaminining yuqori miqdori tufayli foydalidir.

O'tkir respirator virusli infeksiyalar va grippning oldini olish usullari sauna hammomini o'z ichiga oladi. Bug 'xonasiga tashrif buyurganingizda, siz qo'shimcha ravishda efir moylarini ishlatishingiz mumkin. Quyidagi yog'lar ayniqsa foydalidir:

- Choy daraxti, bibariya, chinnigullar va adaçayı. Ular antiseptik xususiyatlarga ega.

- Yalpiz, geranium, melisa va arpabodiyon . Ular aniq antiviral ta'sirga ega.

- Kekik, qarag'ay, sadr, archa, mirta, archa, geranium va verbena. Ular antibakterial xususiyatlarga ega.

- Atirgullar, romashka, tutatqi, greyfurt, lavanta. Ushbu moylar immunostimulyatsiya qiluvchi ta'sirga ega.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Axmedova M.D., Narziev I.A. //Infeksiya, immunitet i farmakologiya. Toshkent, 2004.-№2.

2. Axmedova M.D., Mo'minov U.A. //Infeksiya, immunitet i farmakologiya Toshkent, 2004.-№2.

3. Axmedova M.J. va boshqalar «YUqumli kasalliklar va bemorlar parvarishi». Toshkent. 2002.

4. Daminov T.A., Mavlyanov I.R., SHukurov B.Z. //Infeksiya, immunitet i farmakologiya. Toshkent.2004.-№2.

5. Iskandarov T.I., Jalilov K.J., Boboxo'jaev S.N., SHovaxobov SH.SH. «O'ta xavfli bakterial va virus kasalliklari». Toshkent, «Fan» nashriyoti. 1996.

6. Majidov V.M. «YUqumli kasalliklar» Toshkent. 1993.

7. Mirzaev K. M., YUlchibaev M. R. //O'zbekiston tibbiyot jurnali. 2000 N 1-2.