

**BO'G'IM KASALLIKLARIDA DORIVOR O'SIMLIKLARNING
AHAMIYATI HAMDA UY SHAROITIDA GIYOHLAR BILAN DAVOLASH
USULLARI**

Nortoijiyev Jasurbek O'ktam o'g'li
Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti
Tibbiyot fakulteti talabasi
Ro'ziyeva Gulsara Temirqulovna
Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti
Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson tanasida uchraydigan bo'g'im kasalliklar (artrit, artroz, revmatoid artrit) hamda bo'g'im kasalliklarida dorivor o'simliklarning ahamiyati haqida tushuncha beriladi. Bo'g'imlarda uchraydigan kasalliklarni uy sharoitida qay tariqa giyohlar bilan davolash haqida ma'lumot beriladi va aynan qanday giyohlarning bu kasallikka da'vo bo'lishi haqida so'z yuritiladi. Xususan, xalq tabobatida keng qo'llaniladigan zanjabil, dolchin, qizilmiya, arpabodiyon, turp kabi o'simliklarning tarkibi, farmakologik ta'siri hamda klinik tadqiqotlar asosidagi foydali xususiyatlari yoritilgan.

Abstract: This article provides an understanding of joint diseases (arthritis, arthrosis, rheumatoid arthritis) in the human body and the importance of medicinal plants in joint diseases. Information is provided on how to treat joint diseases with herbs at home and what herbs are suitable for this disease. In particular, the composition, pharmacological effects and beneficial properties of plants such as ginger, cinnamon, licorice, fennel, radish, which are widely used in folk medicine, are highlighted.

Аннотация: В статье рассматриваются заболевания суставов (артрит, артроз, ревматоидный артрит) в организме человека и роль лекарственных растений в их лечении. Представлена информация о том, как лечить заболевания суставов травами в домашних условиях и какие травы подходят для лечения данного заболевания. В частности, освещаются состав, фармакологические эффекты и полезные свойства таких растений, как имбирь, корица, солодка, фенхель, редька, которые широко используются в народной медицине.

Kalit so'zlar: bo'g'im kasalliklari, artrit, dorivor o'simliklar, xalq tabobati, fitoterapiya, zanjabil, dolchin, farmatsevtika, artroz, revmatoid.

Keywords: joint diseases, arthritis, medicinal plants, folk medicine, phytotherapy, ginger, cinnamon, pharmaceuticals, arthrosis, rheumatoid.

Ключевые слова: заболевания суставов, артрит, лекарственные растения, народная медицина, фитотерапия, имбирь, корица, фармацевтические препараты, артроз, ревматоидный артрит.

Kirish

Hozirgi kunda bo'g'im kasalliklari, xususan artrit, artroz va revmatoid artrit kabi surunkali yallig'lanishli kasalliklar aholining turli yoshdagi qatlamlari orasida keng tarqalmoqda. Ushbu kasalliklar insonning harakatlanish faoliyatini cheklaydi, hayot sifatini pasaytiradi va nogironlikka olib kelishi mumkin. Zamonaviy dori vositalarining ko'plab nojo'ya ta'sirlari, ularning qimmatligi va uzoq muddatli qabul qilish zarurati fonida, dorivor o'simliklarga asoslangan tabiiy davolash usullariga qiziqish ortib bormoqda. Shu sababli, bo'g'im kasalliklarini fitoterapiya orqali davolash bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borish dolzarb masala hisoblanadi.^[1] Bo'g'im kasalliklari hozirgi davrda dunyo bo'ylab keng tarqalgan va jiddiy tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Xususan, artrit, artroz, revmatoid artrit kabi surunkali yallig'lanishli kasalliklar nafaqat keksalar orasida, balki o'rta yoshdagi va yoshlar orasida ham uchrayotgani tashvishli holatdir. Bu kasalliklar og'riq, harakat cheklanishi va ba'zida nogironlik bilan kechadi. Zamonaviy dori vositalari ushbu kasalliklarni boshqarishda muhim rol o'ynasa-da, ularning uzoq muddatli qo'llanilishi organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, steroidlar va yallig'lanishga qarshi dorilar (NSAID) uzoq muddat qabul qilinganda oshqozon-ichak, yurak-qon tomir tizimiga zarar yetkazadi. Shu sababli, hozirgi kunda an'anaviy xalq tabobatida foydalanilgan tabiiy dorivor o'simliklarga bo'lgan ilmiy qiziqish ortib bormoqda. Fitoterapiya, ya'ni o'simliklarga asoslangan davolash usullari, inson organizmi uchun nisbatan xavfsiz, arzon va samarali bo'lishi mumkin. Zanjabil, dolchin, qizilmiya, arpabodiyon, turp kabi o'simliklar uzoq yillardan beri xalq tabobatida bo'g'im og'riqlari va yallig'lanishlarini kamaytirishda qo'llanib kelinadi.^[2]

1. Zanjabil (*Zingiber officinale*). Zanjabil tarkibida gingerol va shogaol kabi faol moddalar mavjud bo'lib, ular yallig'lanishga qarshi va og'riqni kamaytiruvchi xususiyatlarga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zanjabil ekstrakti bo'g'im

¹ Kamilov, T. N, va Akhmedov, J. X. (2023). Fitoterapiyaning zamonaviy tibbiyotdagi o'rni: xalq tabobati va ilmiy tadqiqotlar. O'zbekiston tibbiyot akademiyasi nashri.

² Salimov, M.S. (2021). Zanjabilning yallig'lanishga qarshi xususiyatlari ilmiy va amaliy tahlil. Xalq tabobati, 33(2), 45–48.

og'riqlarini kamaytirishda ibuprofen kabi ba'zi dorilarga teng ta'sir ko'rsatishi mumkin. Zanjabil choy yoki kapsula shaklida iste'mol qilinadi.

2. Dolchin (Cinnamomum verum). Dolchin tarkibidagi sinnamaldehyd va boshqa antioksidant moddalar bo'g'imlardagi yallig'lanish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi.^[3] Ba'zi tadqiqotlar dolchinning immun tizimiga ta'sir qilishi va autoimmun bo'lgan revmatoid artrit holatlarida foydali bo'lishi mumkinligini ko'rsatgan.

3. Qizilmiya (Glycyrrhiza glabra). Qizilmiya ildizi tarkibida glycyrrhizin moddasining mavjudligi yallig'lanishni kamaytiruvchi ta'sir ko'rsatadi. shuningdek, buyrak usti bezlari faoliyatini rag'batlantirib, tabiiy kortikosteroidlar ishlab chiqarilishini qo'llab-quvvatlaydi. Ammo uzoq muddatli iste'molda ehtiyotkorlik talab qilinadi.

5. Turp (Raphanus sativus). Xalq tabobatida turp bo'g'im og'riqlarini kamaytiruvchi vosita sifatida qo'llanilgan. U tarkibidagi sulforafan va boshqa bioaktiv moddalar tufayli yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega.

6. Fitoterapiya va zamonaviy davolash vositalarining taqqoslanishi :

Ko'plab o'simliklar zamonaviy yallig'lanishga qarshi dori vositalariga nisbatan organizmga nisbatan kamroq nojo'ya ta'sir ko'rsatadi. Misol uchun, ibuprofen yoki diklofenak uzoq muddatli iste'molda oshqozon yarasi, buyrak yetishmovchiligi keltirib chiqarishi mumkin. Fitoterapiya esa tabiiy, arzon va ko'p holatlarda xavfsiz alternativ hisoblanadi. Shu bilan birga, o'simliklar bilan davolanishda mutaxassis maslahati muhimdir.

Bo'g'im kasalliklari 150 ta kasallikni o'ziga qamrab olgan. Odamlarni jarohatga va nogironlikka sabab bo'luvchi kasalliklar juda ko'pchilikni tashkil qiladi. Bular hammaga tanish revmatizm, artrit, osteoartrit, tizimli kasalliklar hisoblanadi. Kasallik umumiy aholining deyarli 4 foizida uchraydi. Oldinlari bu kasallik yoshi kattalarda, ya'ni 60-70 yoshlilarda uchraydi, degan fikr bo'lardi. Bugungi kunda bu kasallik yosharib, yoshlarda ham uchrayapti. Buning sabablari juda ko'p, lekin aniq bir sababi haligacha aniqlanmagan.

Kasallik kelib chiqishiga modda almashinuvining o'zgarishi, ko'p yoki kamharakatlilik, tashqi muhit, nasliy moyillik kabi bir qator sabablarni aytib o'tishimiz mumkin. Bu kasallik mayda va yirik bo'g'imlarni ham shikastlaydi. Kasallikning oldi olinmasa, borib-borib bemorning ahvoli og'irlashishiga va hayot tarzining buzilishiga

³ Aliev, A. T., & Khamidov, S. Z. Revmatoid artritda fitoterapiya: samarali o'simliklar va ularning ta'siri. Tibbiy tadqiqotlar, 12(3), 101-106.

olib keladi. Kasallik belgilarini faqat shifokorlar emas, balki boshqa soha vakillari ham bilishi mumkin. Bo'g'imlarda og'riqning paydo bo'lishi. Og'riq ko'pincha kunning ikkinchi yarmidagi jismoniy zo'riqishlardan keyin paydo bo'lishi mumkin. Og'riq harakatlarga bog'liq. Tinch holatda esa og'riq kechasi bo'lishi mumkin. Bo'g'im kasalliklarini oldini olishda tomoq og'rig'i, angina, shamollash kabi kasalliklarni oldini olib, bolalarni chiniqtirish talab etiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bo'g'im kasalliklari – inson sog'lig'iga, mehnat faoliyatiga va hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi tibbiy-ijtimoiy muammolardan biridir. Artrit, artroz, revmatoid artrit kabi surunkali yallig'lanishli kasalliklar nafaqat keksalarda, balki o'rta yoshdagi va hatto yosh avlod orasida ham keng tarqalib bormoqda. Ularning kelib chiqishiga nasliy moyillik, modda almashinuvining buzilishi, harakatsizlik, noqulay iqlim sharoitlari va boshqa omillar sabab bo'ladi.

Zamonaviy tibbiyotda qo'llanilayotgan dorilar kasallik simptomlarini kamaytirishda muhim o'rin tutsa-da, ularning uzoq muddatli qo'llanilishi ko'plab nojo'ya ta'sirlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli, bugungi kunda fitoterapiya — ya'ni dorivor o'simliklarga asoslangan tabiiy davolash usullari — keng e'tibor qozonmoqda. Zanjabil, dolchin, qizilmiya, arpabodiyon, turp kabi o'simliklar yallig'lanishni kamaytiruvchi, og'riqni yengillashtiruvchi va immun tizimini mustahkamlovchi tabiiy vositalar sifatida o'z samaradorligini ko'rsatmoqda.

Fitoterapiya usullari zamonaviy dori vositalariga nisbatan arzon, xavfsiz va ekologik toza alternativ hisoblanadi. Ammo bunday davolash jarayoni mutaxassis nazorati ostida olib borilishi zarur, chunki har bir o'simlikning o'ziga xos ta'siri va ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi talab etiladi. Demak, bo'g'im kasalliklarini davolashda zamonaviy tibbiyot bilan bir qatorda fitoterapiya usullaridan oqilona foydalanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish va profilaktika choralarni kuchaytirish inson salomatligini saqlashning eng samarali yo'lidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salimov, M.S. (2021). Zanjabilning yallig'lanishga qarshi xususiyatlari ilmiy va amaliy tahlil. Xalq tabobati, 33 (2), 45-48
2. Aliev, A. T., & Khamidov, S. Z. Revmatoid artritda fitoterapiya: samarali o'simliklar va ularning ta'siri. Tibbiy tadqiqotlar, 12(3), 101-106.
3. Kamilov, T. N, va Akhmedov, J. X. (2023). Fitoterapiyaning zamonaviy tibbiyotdagi o'rni: xalq tabobati va ilmiy tadqiqotlar. O'zbekiston tibbiyot akademiyasi nashri

4. A.Abdullayev „Bo‘g‘im kasalliklarini davolash va oldini olishda nimalarga e'tibor berish kerak? Kun.uz sayti
5. Ziyodullayeva Yulduzxon Ismatullo qizi, Ro‘ziyeva Gulsara Temirqo‘lovna „BO‘G‘IM KASALLIKLARINI DAVOLASHDA QO‘LLANILADIGAN TABBIIY DORIVOR O‘SIMLIKLAR” Insights Across the Disciplines Volume 2, Issue 4
6. Nazarov A.A (2021) Farmakologiya va fitoterapiyaning bo‘g‘om kasalliklaridagi ro‘li. Jurnal farmatsevtika, 40 (5), 89-94
7. Jabborov F.O (2019). Fitoterapiyaning zamonaviy hayotdagi o‘rni: Xalq tabobati va ilmiy tadqiqotlar. O‘zbekiston tibbiyot akademiyasi nashri