

SHOX PARDA KASALLIKLARINING PROFILAKTIKASI

Andijon davlat tibbiyot instituti Oftalmologiya kafedrası

Tursunova Manzuraxon

o‘rindosh assistant

Annotatsiya: Shox parda kasalliklarining profilaktikasi, katta ahamiyatga ega bo‘lgan muhim mavzu. Shox parda kasalliklari, jismlarimizning o‘zgaruvchanligini va hayot sifatini ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan o‘zgarishlarga olib keladi. Bu kasalliklarni oldini olish uchun, birinchi navbatda insonning shaxsiy gigiyeni va tibbiyot xizmatlaridan foydalanishi kerak. Ushbu maqolada shox parda kasalliklarining profilaktikasi va kasalliklarni oldini olishga qaratilgan ishlar haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: shox parda, kasalliklar, profilaktika, tadqiqotlar, davolash ishi, shaxsiy gigiyena, tibbiyot va hayot,

Абстрактный: Профилактика заболеваний роговицы является важной темой, имеющей большое значение. Заболевания роговицы вызывают изменения в нашем организме, которые могут повлиять на гибкость нашего тела и качество жизни. Для предотвращения этих заболеваний, прежде всего, человеку следует пользоваться средствами личной гигиены и медицинскими услугами. В данной статье представлена информация о профилактике заболеваний роговицы и профилактике заболеваний.

Ключевые слова: роговица, заболевания, профилактика, исследование, лечение, личная гигиена, медицина и жизнь.

Abstract: Prevention of corneal diseases is an important topic of great importance. Corneal diseases cause changes in our bodies that can affect our body's flexibility and quality of life. To prevent these diseases, first of all, a person should use personal hygiene and medical services. This article provides information on the prevention of corneal diseases and the prevention of diseases.

Key words: cornea, diseases, prevention, research, treatment, personal hygiene, medicine and life,

Kirish: Shox parda kasalliklarining profilaktikasi haqida maqola yozishni istaysizmi? Shox parda kasalliklari, yani tibbiy nazarda “non-communicable diseases” deb ataladigan kasalliklar, jismoniy faoliyatimiz va yashash sharoitlarimizga oid risk faktorlari bilan bog‘liq o‘zgaruvchan kasalliklardir. Bu turdagi kasalliklar, katta miqdorda o‘zgaruvchan fiziksel faoliyat, yuqori glikoz, cholesterol va tuz ta’minoti bilan bog‘liqligi bilan aloqador bo‘ladi.



Shox parda kasalliklari asosan kuchli ish tashqi va ichki organlarimizning zaxiralarga zarar etkazib ketishi bilan bog‘liqligi bilan bog‘liqligi sababli paydo bo‘ladi. Bundan tashqari, shu kasalliklar genetika, yashash muhitining xavfiyati va jismoniy faoliyatimizning yomon rivojlanishi sababli ham paydo bo‘ladi.

Shox parda kasalliklari profilaktikasi uchun quyidagi ko‘rsatmalarni amalga oshirish mumkin:

1. Yaxshi modda ovqatlanish: Oziq-ovqat mahsulotlari, mevalar, sabzavotlar va uning ko‘milg‘i mazkur ovqatlardan iborat ovqatlarni tovushdan oldin qo‘llab-quvvatlashi muhimdir.

2. Kuchli ish ta’siri: Kuchli ishning asosiy qismi harakatda bo‘lishdir. Eng kam 30 daqiqa tovushsiz harakat qilish muhimdir.

3. Tuz miqdori cheklanishi: Yuqori miqdorda tuz foydalanish shox parda kasalligiga olib kelishi mumkin.

4. Alkogol foydalanmaslik: Alkogol foydalanmaslik yoki kamroq foydalanish shox parda kasalligiga olib kelishi mumkin.

Shox parda kasalligini oldindan sezib oling! Sog‘lam turar ekanligingizni eslaymiz!

Asosiy qism: “Shox parda kasalliklarining profilaktikasi” mavzusidagi maqolada, shox parda kasalliklarining profilaktikasi haqida batafsil muhokama qilinadi. Bu, odamni yashirin vujud tizimini qutqarishga yordam beradigan eng muhim qisqa dasturlardan biri hisoblanadi. Shox parda kasalliklarining profilaktikasi, odamlarni xavfsiz va sog‘liqni saqlab turishga yordam beruvchi uslublar va texnikalar bilan bog‘liqdir. Shox parda kasalliklari ko‘p xil sabablarga asoslangan bo‘lib, ularning xalqaro tashkilotlar tomonidan amalga oshirilayotgan dasturlari va protokollari mavjud. Bunday kasalliklarning profilaktikasi uchun aholi va davlat organlari o‘rtasida hamkorlik amaliyotlari olib boriladi. Profilaktika jarayonida aholi o‘zini himoya qilish uchun shox parda kasalliklari haqida ma’lumotga ega bo‘lishi talab etiladi. Shuningdek, kishilar davolash markazlaridan foydalanib, immunlashuvchi zaryad borasida o‘tkazib turishi ham muhimdir. Shox parda kasallig‘iga chalingan riskni kamaytirish uchun shaxsiy gigiena niyatlari keng jihatdan rivojlanishi kerak. Buning uchun insonlarning isyonchililigini oshirish hamda yuksak sifatli ovqatlanish mahsulotlari bilan ta’minlash zarurdir. Yana bir muhim nuqtai nazar, shox parda kasallig‘iga chalingan riskni kamaytirish uchun ma’muriy mashqlar o‘tkazish kerakligi. Bu mashqlar orqali insonlar murakkab ob-

havo sharoitlarida ham sog‘lomroq turishi mumkin. Yuksak sifatli tibbiy uskunalarni ta‘minlash va maxsus immunlashtiruvchi preparatlar bilan ta‘minlash profilaktikaning muhim qismidir. Bu usullar foydali mikroorganizmlarning jasoratini arttirib, kashf etishi mumkin bo‘lgan virus va bakteriyalarning tushganlik riskini kamaytira oladi. Shuningdek, shox parda kasalliklari profilaktikasi jarayonida aholiga omma ta‘lim berish muhim ahamiyatga ega. Ma‘lumki, kundaligi hayotda har bir inson xavfsizlik prinsiplarini bilishi kerakligi juda muhimdir. Shunday qilib “Shox parda kasalliklarining profilaktikasi” mavzusidagi maqolada yuksak sifatli tibbiy xizmat ko‘rsatuvchilarini rag‘batlantiradigan maslahatlar keltirib chiqilgan. Suhbatning oxiri “shox parda kasalligi” haqidagi umumiy ma‘lumot bilan cheklanishi maslahat beraman.

Shox parda kasalliklari, yoki tromboemboliya, qon oqimida to‘qima yoki dam oqimini buzib ketadigan qon tomirining sanoatlanishi bilan bog‘liqdir.

Shox parda kasalliklarining profilaktikasi uchun xorijda keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar va klinik amaliyotlar olib borilmoqda. Bu tadqiqotlar va amaliyotlar natijasida shox parda kasalliklari riskini kamaytirish, qon tomirlaridagi to‘qimalarni oldini oluvchi va qonning qaytarilishini ta‘minlovchi usullar aniqlangan. Bu usullar immunprophylaxis, anticoagulant terapiya, fizikal terapiya va boshqa tibbi muhitni o‘zida oladi.

Shox parda kasalliklari profilaktikasi hamda xorijdagi boshqa tibbi xabarnomalar haqidagi eng so‘nggi ma‘lumotlarni olish uchun, ilmiy nashrlardan foydalanishingiz mumkin.

Muhokama:

Oxirgi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, fotorefraktiv keratektomiya (PRK) dan keyin shox pardaning shaffofligini samarali oldini olish uchun mitomisin C (MMC) qo‘llash kerak, agar xiralik paydo bo‘lsa, kontakt linzalari (CLs) yordamida yuzaki keratektomiya (SK) amalga oshirilishi kerak. Doktor Hamid Xakshoorning so‘zlariga ko‘ra, ushbu davolash usuli bemorlarning 53 foizida 0,6-0,7 ko‘rish keskinligiga erishishga imkon beradi, MMC qo‘llanilishi bilan birgalikda keratektomiya faqat bemorlarning 38 foizida. PRK dan keyin CL dan qo‘shimcha foydalanish shox parda stromasini qayta qurish hisobiga yanada yaxshi natijalarga erishishga va operatsiyadan keyin takroriy xiralashish holatlarini kamaytirishga imkon beradi. Doktor Khakshoor yuqori miyopiyani tuzatish uchun qilingan PRK natijalarini tahlil qildi. Operatsiyadan ikki yil o‘tgach, shox pardaning shaffofligi

rivojlanganligi sababli bemorlarga PC o‘tkazildi. Lokal behushlik ostida shox parda epiteliysi va xiralashgan stroma jarrohlik pichoq yordamida olib tashlandi. Keyin, 0,02% MMC eritmasiga namlangan shimgich bilan bir daqiqa davomida dastur amalga oshirildi. Shox parda va kon'yunktiva bo‘shlig‘i muvozanatli tuz eritmasi bilan yuvildi va bir daqiqa davomida MMCning yana bir qo‘llanilishi amalga oshirildi. Ko‘z yuzasi yana tuz eritmasi bilan yuviladi. Yallig‘lanishning oldini olish uchun kortikosteroid va antibiotikning instilatsiyasi amalga oshirildi, shundan so‘ng bir oy davomida CL qo‘llaniladi. Kompyuterdan oldin ko‘rish keskinligi 0,1 dan 0,4 gacha, shox pardaning xiralashuvining zo‘ravonligi II bosqichdan IV bosqichgacha, o‘rtacha sferik ekvivalent qiymati $-3,91 \pm 1,3$ dioptrerni tashkil etdi. Davolanishdan so‘ng, maksimal tuzatish bilan ko‘rish keskinligi oshdi va 0,8 dan 1,25 gacha, o‘rtacha sharsimon ekvivalent qiymati $-0,85 \pm 1,19$ dioptrerga teng. 13 bemorda tuzatishsiz ko‘rish keskinligi kamida 0,5 edi. Etti ko‘zda shox pardaning xiralashishi aniqlanmadi, qolgan bemorlarda uning og‘irligi sezilarli darajada kamaydi. Kompyuterni MMC va CL ni qo‘llash bilan birgalikda qo‘llashdan so‘ng, shox pardaning xiralashishining relapslari qayd etilmadi. O‘rtacha kuzatuv davri $12,11 \pm 3,25$ oyni tashkil etdi.

Xulosa va takliflar.

SHOX Parda kasalliklarning profilaktikasi uchun quyidagi xulosa va takliflar berilishi mumkin:

1. To‘g‘ri oziq-ovqatlanish: Oziq-ovqatlanishda tushunchasiz va yengilma yemishga e‘tibor qaratish muhimdir. Yengilma ovqatlar, ko‘p mevalar va sabzavotlar bilan bog‘liq turli xil ma‘lumotlarga ega bo‘lish kerak.

2. Sport va faol harakat: Sport va faol harakatlar kasallikning paydo bo‘lmasligi uchun juda muhimdir. Eng kamida 30 daqiqa kundalik sport jarayonlari tavsiya etiladi.

3. Tuzsiz suv ichish: Qatilylik bilan aytib o‘tilishi lozimki, tuzsiz suv ichish juda muhimdir, bu kasallikning paydo bo‘lmasligi uchun afzaldir.

4. Tadbirkorlikni monitoring qilish: Kasal hayotingizdagi ola-narsalarni monitoring qilib turishingiz sizga yordam bera oladi.

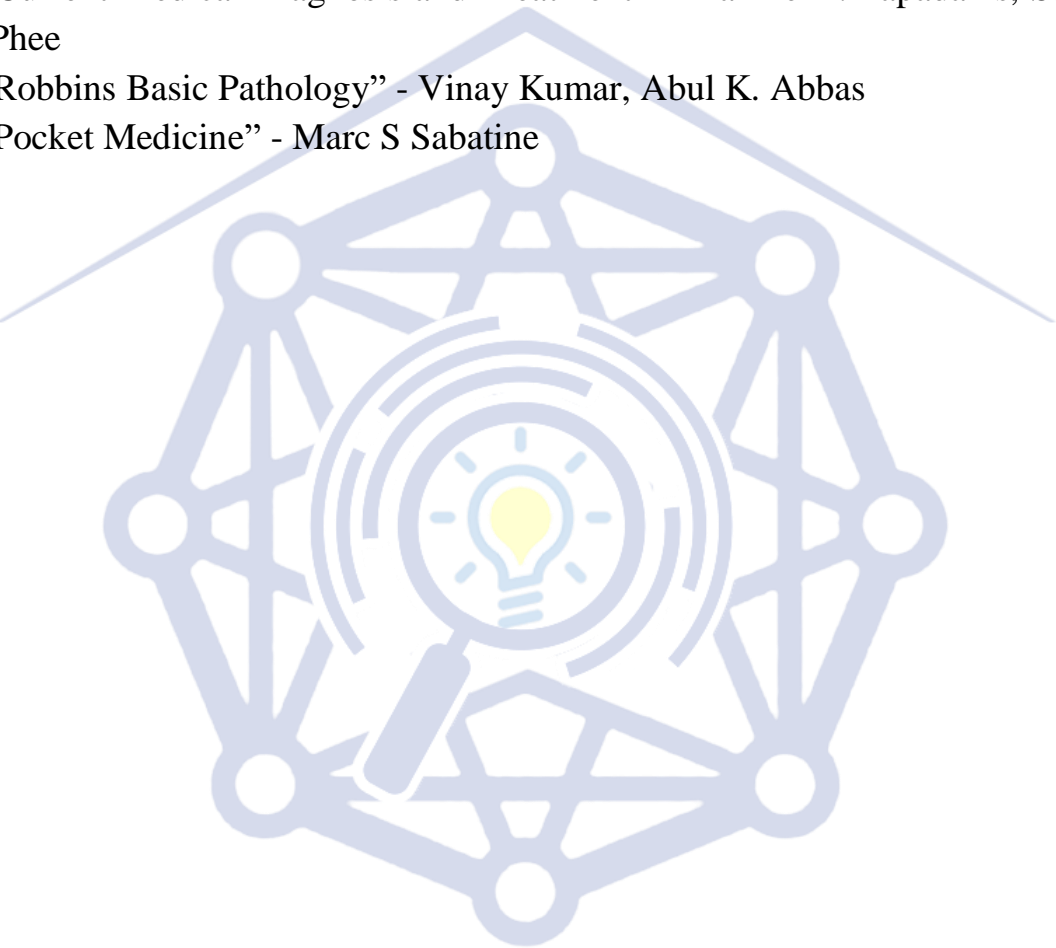
5. Dasturiy taomlanishi: Dasturlangan taomlanishi sizning kasalliklaringizga qarshi turli holatlardan himoya qiladi.

Bular orasida shox parda kasalligi profilaktikasi uchun bir nechta takliflar mavjud. Lekin, bu masalaga to‘la e‘tibor beradigan ilm-fan mutaxassisining

maslahati va buyukrohligida ko‘proq ma’lumot olishingiz hamda amaliyotda bormoqchi bo‘lsangiz, iltimos, shifokor bilan suhbatlashingiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “The Merck Manual of Diagnosis and Therapy” - Merck & Co.
2. “Harrison's Principles of Internal Medicine” - Anthony S. Fauci, Dennis L. Kasper
3. “Current Medical Diagnosis and Treatment” - Maxine A. Papadakis, Stephen J. McPhee
4. “Robbins Basic Pathology” - Vinay Kumar, Abul K. Abbas
5. “Pocket Medicine” - Marc S Sabatine



Research Science and Innovation House

