

AEROTERAPIYA – HAVO BILAN DAVOLASH

Oxunova Feruza G'anijon qizi

2-son Farg'ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

'Hamshiralik ishi asoslari "kafedraasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada havo bilan davolash haqida aytib o'tilgan va muallif tomonidan tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: aeroterapiya, havo vannalari, havo harorati, havoning namligi, shamol tezligi, quyosh radiatsiyasi inson organizmiga ta'siri.

Kirish: Havo-insoniyat uchun va yerdagi hayotiy jarayonlar uchun hayot manbayidir. Havo nechog'li musaffo bo'lsa, organizmlarimizning ishlash faoliyatiga shuncha yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Havoning shifobaxsh xossalari, tabiiy omil sifatida fizioterapiyada davo va chiniqish maqsadida keng qo'llniladi.

Tibbiyotda aeroterapiya bilan davolash bemorning individual xususiyatlari, yoshi, kasallik bosqichi va kechishi, yil fasli va boshqalarga qarab buyuriladi. Bunda asosan shaxarlardan tashqari joylashgan sanatoriya va kurortlarda o'tkaziladi. Nafas yo'llari tizimi kasallilarida juda yaxshi foyda beradi. Organizmni chiniqtirish maqsadida havo vannalarini quyosh vannalari va suv bilan birgalikda davolash o'tkazilsa organizmning a'zo va sistemalarning fiziologik funksiyalarini ishlash qobiliyatini oshiradi.



Havo vannalari yilning issiq-iliq paytlarida, havo harorati 20–30°C(issiq), 15–20°C (salqin), va 14-15'(sovuq) havo vannalar buyuriladi. Havo vannalarini turlaridan biri peshayvonda davolanish , bunda davolanuvchilar ochiq peshayvonda ma'lum vaqt bo'ladilar, bemorlar mavsumga mos kiyinib olgani ma'qul. Havo vannasi qabul qilayotganda erkin harakatlanayotgan havo teridagi nerv uchlarini qo'zg'atib, uning nafas olishini va qonning kislorodga to'yinishini ta'minlaydi. Bunda oksidlanish jarayonlari va moddalar almashinuvi jadallashadi, muskul va nerv sistemasining quvvati oshadi, organizmdagi termoregulyatsiya sistemasi chiniqadi, ishtaha ochiladi, uyqu yaxshilanadi.



Havo vannasi organizmni, ayniqsa, bolalar organizmini chiniqtirishda, organizmning tashqi muhit ta'sirlariga qarshiligini kuchaytirishda yaxshi foyda beradi.

Havo vannasi inson organizmiga ijobiy ta'sir qilib, organizmning kasalliklarga qarshi kurashishini kuchaytiradi. Issiq vannada nafas olish kuchayadi, nafas ancha chuqurlashadi, o'pka ventilatsiyasi va faoliyati kuchayadi. Puls tezlashishi va nafas siyraklashishiga olib keladi. Sovuq vannalar esa badan terisi muskulaturasini chiniqtiradi, mayda kappillarlar devorini mustahkamlaydi. Siydik ajralishini reflektor ravishda kuchaytiradi. Qonda eritrotsitlar soni oshadi. Kasallikka qarshi kurashish kuchi oshadi.

Havo vannalari – asab kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklarida nafas olish a'zolari kasalliklarida qo'llaniladi.

Havo vannalarini odam umuman zaiflashib, madori qurib qolganda, og'ir formadagi silda, qon tuflashga moillik , o'tkir isitma, revmatizm, bo'g'imlarning surunkali yalliglanishida, nevrit va miozit kasalliklarida havo vannalarini buyurib bo'lmaydi.

Xulosa: Shuni bilishimiz lozimki, inson salomatligi uchun toza havodan nafas olish organizmning kasallikka bo'lgan kurashuvchanligini oshirib, o'pkamizning tiriklik sig'imini kattalashtiradi bunda kilinik o'lim holati kamayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.K.E. Ulxo'jayeva. B.T. Xudoyberganova ” Fizioterapia va tibbiy reabilitatsiya”. Toshkent- ” ILM ZIYO “- 2004.
- 2.B.Sh. Baxodirova Reabilitatsiya, massaj va mehnat bilan davolash. Toshkent.” IQTISODIYOT- MOLIYA “.
3. <https://w.w.w. daryo.uz>.
<https://w.w.w. wikipedia.org>.
<https://w.w.w. darakchi.uz>
<https:// w.w.w. cyberleninka.ru>
<https://w.w.w. arxiv.uz>.
<https://w.w.w. oz.sputniknews.uz>
<https://w.w.w.uz.inditcs>.
<https://www.linkedin.com>