DUSHLAR BILAN DAVOLASHNING AHAMIYATI. KONSRAST DUSH

Akbarova Dilshodaxon Shuxratbekovna
Farg‘ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi
“Hamshiralik ishi” kafedrasi o’qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Dushlar bilan davolashning ahamiyati. Konsrast dush haqida aytib o’tilgan va tavsiyalar berilgan .

Kalit so‘zlar: termometr, monometr, yomg’irsimon dush, ignasimon dush, sirkulyar dush, yelpig’ichsimon dush, Sharko dushi va Shotland dushi, Kontrast dush

The importance of treatment with showers. Concentric shower.

Annotation: The importance of treatment with showers in this article. Contrast showers are mentioned and recommendations are given.

Keywords: thermometer, monometer, rain shower, needle shower, circulating shower, fan shower, Sharko shower and Scottish shower, contrast shower

Dush bilan suv davolash muolajasi bo’lib, bunda suv oqimi bosim bilan tushib, organizmga ta’sir etadi.



Dushning ta’siri suv haroratiga va suv oqimining osimiga bog’liq. Suvni dush sifatida berish uchun maxsus moslama-dush kafedrasi qo’llaniladi. Bu kafedra

suvining haroratini va bosimini rostlash imkonini beradi. Dushli xonada dush kafedrasiga suv beruvchi va ishlatiladigan suvni chiqarib yuboruvchi trubalar o’rnatiladi. Dush kafedrasi bu trubalarga kerakli harorat va bosimdagi suvni beradi. Kafedrada sovuq va issiq suvni aralashtirish uchun xizmat qiladigan ikkita rezervuar joylashgan. Suv harorati va bosimni o’lchab turish uchun termometr va monometr bo’lib, kerakli xaroratdagi suv maxsus aralashtirgich orqali garizantal joylashgan naycha tushadi, u yerda pol ostidagi tarmoqlan trubalardan o’tib dush moslamalariga yo’naladi.

Dushlarning quyidagi turlari farqlanadi : yomg’irsimon, ignasimon, sirkulyar, suvi yuqoriga otiladigan, yelpig’ichsimon, Sharko va Shotland dushlari. Suvning xaroratiga ko’ra sovuq (8-18°C), salqin(25-30°C), iliq(32-35°C) va issiq(36-38°C) dushlar tafovut qilinadi.

Ignasimon dush. Yomg’irsimon dushga o’xshab ketadi. Bu dush setkasining har bir teshigi toraytirilgan, yani maxsus ignasimon uchligi bo’ladi. Dushdan oqib tushayotgan suv oqimi bemorda inga sancgandek sezgini xosil qiladi. Yomg’irsimon va ignasimon dushlar uchun 1-1,5atm bosim qo’llaniladi, suv harorati 25-36°C muolaja vaqti 2-5 minut bo’ladi kunda yoki kunora o’tkaziladi. Davo kursiga 10-12 ta muolaja buyuriladi.



Yelpigichsimon dush. Bu teshiklari bor maxsus setkali moslamadan iborat, bo’lib bemor tanasiga suv yomg’ir sachgandek bo’lib quyiladi.

Sirkulyar dush. Maxsus aylanma trubalardan iborat bo’lib,ulardagi mayda teshiklar orqali bemorga ingichka suv oqim i yuboriladi.



Yelpig’ichsimon dush. Buning uchun sharko dushi shlangasini uchligi bosh barmoq bilan bosib turilib,3-4 metr narida turgan bemorga yelpig’ich shaklida beriladi. Suv harorati 30-32°C Cdan 20°C C gacha pasaytiriladi. Muolaja vaqti 1,5-2minut.

Shotland dushi ya’ni kontrast dush. Issiq va sovuq suv kantrastidan iborat bo’lib, otilib chiqadigan 2ta suv oqimi bo’lgan dushdir. Kafedradagi ikki xil shlangdan 40°C li issiq va 20°C li sovuq suv novbatma navbat 10-15 sekunddan 4-5marotaba yuboriladi. Muolaja 3-4minut davom etadi.





Kontrast dush — bu tana uchun ajoyib mashq va energiya manbai. Issiq va sovuq suv almashinuvi organizmni uyg‘otadi, immunitetni mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi. Bundan tashqari, kontrast dush terini tonusga keltiradi va stressni kamaytirishga yordam beradi. Tongda kontrast dush qabul qilsangiz, kun davomida energiyangizni yuqori darajada saqlab qolasiz!

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.K.E Ulho’jayeva, B.T Xudoyberganova “Fizioterapiya va tibbiy reablitatsiya.
2.Hamshiralik ishi asoslari K.U.Zokirova
3.Bemorlarni uyda vashifoxonada parvarish qilishF.G.Nazirov
4.Umumiy amaliyot hamshiralari uchun amaliy ko’nikmalar to’plami A.Godoev
5.Hamshiralik ishi asoslari Q.S.Inomov

Qo’shimcha adabiyotlar:

1.Axmedov SH.A. «Anatomiya i fiziologiya s patologicheskimi osnovami». Toshkent, Tasvir nashriyoti, 2009 god.
2.Ziyamutdinova G.X., Axmedov SH.A. «Normal anatomiya va fiziologiya». Toshkent, O‘zbekiston milliy entsiklopediyasi nashriyoti, 2009 yil.
3.«Xammabop tibbiyot qo‘llanmasi». Toshkent, 2006 y.

Internet saydlari:

www.ziyonet.uz.
www.google.co.uz
www.medical.uz