

**VENALARNING VARIKOZ KENGAYISHI — SABABLARI,  
ALOMATLARI, KO'RINISHI, DAVOLASH**

*Mamajanov Asilbek Akbarjon og'li*

*Andijon davlat tibbiyot instituti*

*Biologik kimyo kafedrasida assistenti*

**VARICOSE VEINS - CAUSES, SYMPTOMS, APPEARANCE,  
TREATMENT**

*Mamazhanov Asilbek Akbarjon ugli*

*Andijan State Medical Institute*

*Assistant at the Department of Biological Chemistry*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada biz siz bilan, venalarning varikoz kengayishi kabi oyoqlarning noqulay kasalligini, shuningdek, varikozning sabablari, alomatlari, davolashni — an'anaviy va xalq tabobati usullarini ko'rib chiqamiz

**Kalit sozlari:** vena, varikoz, qon, yurak, tabobat, davolash,

**Abstract:** In this article, we will discuss with you an uncomfortable disease of the legs, such as varicose veins, as well as the causes, symptoms, and treatment of varicose veins - traditional and folk medicine methods.

**Key words:** vein, varicose, blood, heart, medicine, treatment,

**Venalarning varikoz kengayishi (varikoz)** — odatda oyoqlardagi venalar (qonni yurakka olib boradigan qon tomirlar) devorining yupqalashib va tugunchalar hosil qilib, ularning kengayishi va cho'zilishidir. Tugunchalar venoz devorlarning patologiyasi va/yoki genetik nuqson tufayli ularning klapanlari yetishmovchiligi natijasida shakllanadi. Erkaklardagi varikoz va ayollardagi varikoz o'xshash bo'ladi.

Venalarning kengayishi (kattalashishi) venoz bosimning oshishi bilan yuzaga keladi.

Venalarning varikoz kengayishi quyidagi joylarda uchraydi:

- Oyoqlarning pastki qismida;
- Oshqozon va qizilo'ngachda;
- Kichik tostda;
- Moyaklar va urug' yo'llarida.

Maqolada kasallikning eng ko'p uchraydigan joyi — oyoqlardagi varikoz muhokama qilinadi.

Bugungi kunda varikoz eng ko'p uchraydigan kasalliklardan biri bo'lib, u har uchinchi ayolda va o'ninchi erkakda qayd qilinadi. Statistlar ta'kidlashicha, bu kasallik ko'pincha 30-40 yoshlik davrda uchraydi.

### **VARIKOZ SABABLARI VARIKOZ RIVOJLANISHINING ASOSIY SABABLARI:**

- Og'ir jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lgan turmush tarzi yoki kasb, bir holatda (tik turgan yoki o'tirgan) uzoq vaqt turish yoki atrof-muhitning doimiy ravishda yuqori haroratda bo'lishi;
- Tana vaznining sezilarli darajada ortishi;
- Irsiy (genetik) moyillik;
- Gormonal ta'sir (homiladorlik va gormonal preparatlar qabul qilish).

### **VARIKOZ RIVOJLANISHINING IKKILAMCHI SABABLARI**

- **Venalar orqali qonning o'tishi bilan bog'liq to'siqlar.** Bunday to'siqlarga tromboz yoki shishlar misol bo'la oladi.
- **Stress va asab kasalliklari.** Ular tomirlarning holatiga ta'sir qiladi. Tomirlar devorida ularning tarangligini (**tonusini**) ta'minlovchi nerv oxirlari mavjud. Ularga bosim kuchaysa, turli toksinlar va spirtli ichimliklar ta'sir qilsa, tomirlar tonusini yo'qotadi va kengayadi.
- **Arterial-venoz anastomozlar.** Bunday anastomozlar arterial qon hujayralarining oqimi hududida bosim tufayli shakllanishi mumkin.
- **Sportiv zo'riqishlar.** Xavf guruhiga shtanga kabi og'irliklarni ko'tarishni sevuvchilar kiradi. Varikozga moyillik mavjud bo'lsa, oyoqlarni haddan tashqari og'ir jismoniy mashqlar bilan zo'riqtirish va og'irliklarni ko'tarish taqiqlanadi.

- **Noqulay kiyim va poyabzal.** Juda tor kiyimlar, masalan tor shimlar venalarning varikoz kengayishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, tor va baland poshnali poyabzal ham zararli. Poyabzalni tanlashda keng poshnalarga afzallik berish kerak,

## **VARIKOZNING ALOMATLARI VA BELGILARI**

- Oyoq, boldir va sonlarda venoz naqshlarning paydo bo'lishi;
- Oyoqlarda og'irlik va bosimni his qilish;
- Tortishishlar, ayniqsa kechasi;
- Ishdan keyin, kunning oxirida oyoqlarning shishishi;
- Oyoqlarda o'rtacha og'riqlar;
- Tez charchash.
- Shishlar;
- Qon tomirli yulduzlar (telangioektaziyalar);
- Turli og'riqlar (pulslil, mushaklarda qichishish, yurish paytida og'riq, vena bo'ylab og'riq, umumiy og'riq va oyoqlarning qaqshab og'rishi);
- Boldir va tovon yonlari terisining yuzasi ustidagi uzun varikoz venalar paydo bo'lishi;
- Terining o'zgarishlari (terining qurishi va pigmentatsiya yuzaga keladi, oyoqlarning terisi qorayadi va jigarrang dog'lar bilan qoplanadi). Bundan tashqari, bu alomatlariga keyinchalik bir qator kasalliklar qo'shilishi mumkin: dermatit, ekzema va trofik kasalliklar, yaralar paydo bo'lishi.

Kamdan-kam hollarda, lekin uchraydigan alomatlariga venalar yorilishi natijasida qon ketishi kiradi, ko'pincha kechasi sodir bo'ladi.

## **VARIKOZNI TASHXISLASH**

Varikoz tomirlarining belgilari aniqlanganda yoki to'g'ri tashxis qo'yish uchun felbolog, nevrolog, jarrohga murojaat qilish kerak.

Varikoz tomirlarining tashxislash usuli: ultratovush tekshiruv (UTT) yoki flebografiya.

## VARIKOZNI XALQ TABOBATI YORDAMIDA DAVOLASH

Kasallikni o'simliklar bilan davolashning bir nechta foydali tomonlari:

- Fitoterapiya kasallikning sabablarini yo'q qiladi;
- O'tlar minimal miqdordagi qarshi ko'rsatmalarga ega;
- O'simliklar bilan davolash juda kam miqdorda nojo'ya ta'sirga ega;
- O'tlar kasallikni davolashidan tashqari, to'qimalarni vitaminlar va boshqa oziq moddalar bilan boyitadi;
- Narxlari hamyonbop.

**Patli kalanxoe.** Kalanxoening barglari yaxshilab yuvilib, bir litrli bankaga solinadi (barglari yarim banka bo'lishi kerak). 70% spirt bilan to'ldirilib, qorong'i joyda 14 kun davomida saqlanadi. Qo'llashdan oldin yaxshilab chayqang (aralashtiring). Har kuni yotishdan oldin oyoqlaringizga surting. Og'riq dastlabki qo'llashdan so'ng ketadi. Varikoz oxirgi bosqichlarda bo'lsa, davolanish 4 oy davom etadi.

**Olma «Antonovka».** 1 litr qaynayotgan suvga 3 ta olma solib, qopqog'ini yoping va 4 soat davomida issiq joyga qo'ying. Keyinchalik olmani olib tashlamasdan, ularni ezing, eritmani aralashtiring va tindiring. 1 osh qoshiq asal qo'shgan holda 50 g dan (taxminan yarim ryumka) ovqatdan oldin ertalab va kechqurun yotishdan oldin iching. Bundan tashqari bu qonni tozalaydi, uyqu va ishtahani yaxshilaydi.

**Kartoshka.** 5 ta kartoshkani po'stidan tozalang va qirg'ichdan o'tkazing. Olingan kartoshka bo'tqasini oyoqlarga surting. 4 soatdan keyin og'riq butunlay o'tib ketadi va keyin kartoshkani iliq suv bilan yuvib tashlang.

**Yog' bilan sarimsoq.** Sarimsoq oling va ezing. Ikki qism sariyog' bilan aralashtiring. Uxlashdan oldin bo'rtib turgan venalarga surting va ustidan qog'oz yopib, bint yoki ro'mol bilan bog'lang. Ertalab yuvib, oyoqingizga iliq va yumshoq narsalar kiying.

## VARIKOZNI OLDINI OLISH

Kasallikni davolashdan ko'ra oldini olgan ma'qulroq. Varikoz paydo bo'lishiga to'sqinlik qila oladigan ba'zi bir hayotiy qoidalarni ko'rib chiqing:

- Agar sizning ishingiz o'troq bo'lsa, vaqti-vaqti bilan tanaffus qiling. Siz ish joyida maxsus gimnastika qilishingiz mumkin. Ko'proq yurishga harakat qiling;
- Agar ishingiz ko'proq tik turishni talab qilsa, aksincha, dam olish uchun vaqt ajrating;
- O'tirganda bir oyog'ingizni ikkinchi oyog'ingiz ustiga chiqarib o'tirish odatini tashlang, agar sizda bor bo'lsa;
- Tor va qisib turuvchi kiyimlar kiymang (masalan tor jinsi, umuman ayollarga tor kiyimlar kiyish qat'iy taqiqlanadi, bu holatda urogenital tizim sohasida qon aylanishi buziladi);
- Doimiy ravishda baland va ingichka poshnali poyafzal kiymang (bunday poyafzal kamdan-kam hollarda — bayram kunlarida kiyiladi);
- Agar **ich qotishi** bo'lsa, uni shundayligicha qoldirmang; qabziyat kichik tos qon aylanish bosimini oshiradi;
- Velosiped haydab turing;
- Ko'proq suzishga harakat qiling;
- Dam olish vaqtida, vaqti-vaqti bilan oyog'ingizni teparoq joylashtiring (yurakdan 15-20 sm yuqoriga);
- Muntazam mashqlarni bajarishga harakat qiling;
- Vazningizni kuzatib turing;
- Zararli oziq-ovqat va shirinliklar iste'molini kamaytiring, ko'proq meva va sabzavotlar yeyishga harakat qiling, ular vitaminlarga boy mahsulotlardir;
- Yomon odatlarni tashlang (chekish va spirtli ichimliklar ichish);
- Kontrastli dush (issiq keyin sovuq va teskari) olishga harakat qiling;
- Kuniga kamida 2 litr suv iching, bu sizni suvsizlanishdan saqlaydi;
- Quyoshda toblanishni me'yordan oshirib yubormang.

### **Adabiyotlar**

1. O.O.Obidov., A.A. Jo'rayeva. "Biologik kimyo laboratoriya amaliyoti". Toshkent "Extremum press" 2010 yil

2. R.G'.Sultonov, N.M. Xolmuhammedova, SH.F.Karimova, U.L.Sultonho'jaev.  
"Biokimyodan amaliy mashg'ulotlar" Toshkent 2006-yil
3. R.A. Sobirova, O.A. Abrorov, F.X. Inoyatova, A.N.Aripov "Biologik kimyo"  
Toshkent "Yangi asr avlodi" 2006-yil
4. <https://mymedic.uz>