

OSTEOXONDROZ (UMURTQA MUAMMOLARI)**Meliqulov Javlonbek***Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti**Stomatologiya yo 'nalishi talabasi*

Annotatsiya: Osteoxondroz — umurtqa pog'onasining surunkali-degenerativ kasalligi bo'lib, orqa umurtqalari orasidagi disklar va ularni o'rab turgan to'qimalarning yemirilishi bilan xarakterlanadi. Ushbu holat yelka, bel va bo'yin sohasida og'riq, harakat chegaralanishi, mushaklarda kuchsizlanish kabi belgilar bilan kechadi. Kasallik asosan noto'g'ri holatda o'tirish, kamharakatlik, ortiqcha jismoniy yuklama va yoshi kattalarda uchraydi. Osteoxondrozning erta tashxisi, profilaktik chora-tadbirlar va kompleks davolash usullari orqali bemorning holati yaxshilanadi hamda kasallik asoratlarning oldi olinadi.

Kalit so'zlar: osteoxondroz, umurtqa pog'onasi, orqa og'rig'i, bo'yin osteoxondrozi, bel osteoxondrozi, disk degeneratsiyasi, davolash, profilaktika

Zamonaviy hayot tarzining o'ziga xos jihatlari – uzoq vaqt kompyuter oldida o'tirish, jismoniy harakatsizlik, noto'g'ri yotish va o'tirish holatlari, stress, ortiqcha vazn kabi omillar umurtqa pog'onasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bugungi kunda osteoxondroz – ya'ni umurtqa disklarining degenerativ-distrofik o'zgarishlari bilan bog'liq kasalliklar keng tarqalgan va dolzarb masalaga aylangan.

Osteoxondroz ko'pincha bo'yin (servikal), bel (lyumbal) va ko'krak (torakal) sohalarida rivojlanadi. Bu kasallik yoshga bog'liq holda rivojlansa-da, hozirda yoshlar orasida ham tez-tez uchrayapti. U bemorning kundalik faoliyatiga jiddiy to'sqinlik qiladi, ish qobiliyatini pasaytiradi va hayot sifatini yomonlashtiradi.

Kasallikning ilk bosqichida simptomlar yengil bo'lib, ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. Ammo vaqt o'tishi bilan umurtqa oraliq diskleri yupqalashadi, orqa miya ildizchalari siqiladi va nevrologik belgilar kuchayadi. Shu sababli osteoxondrozni erta aniqlash va kompleks davolash — dolzarb masala hisoblanadi.

Osteoxondroz — umurtqa pog'onasining surunkali degenerativ-distrofik kasalligi bo'lib, umurtqalararo diskarning yemirilishi va ularning elastikligini yo'qotishi bilan xarakterlanadi. Bu jarayon umurtqalararo bo'shliqning qisqarishi, nerv ildizlarining siqilishi va shu asosda paydo bo'ladigan og'riq sindromlariga olib keladi. Kasallik organizmda moddalar almashinuvining buzilishi, noto'g'ri jismoniy faoliyat, statik

holatda uzoq vaqt qolish, holatning yomonlashuvi va yoshga doir o'zgarishlar natijasida rivojlanadi.

Osteoxondrozning eng ko'p uchraydigan shakllari bo'yin (servikal), bel (lyumbal) va ko'krak (torakal) sohalarida aniqlanadi. Har bir bo'limdagi osteoxondroz o'ziga xos klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi. Masalan, bo'yin sohasidagi osteoxondroz bosh og'rig'i, bosh aylanishi, quloqda shovqin, qo'llarda uvishish bilan kechadi. Bel sohasidagi osteoxondroz esa bel og'rig'i, oyoqlarga tarqalayotgan og'riq, yurish chog'ida noqulaylik, mushak kuchsizligi bilan namoyon bo'ladi. Ko'krak sohasidagi osteoxondroz nisbatan kamroq uchraydi, ammo yurak va o'pka sohasidagi og'riqlar bilan adashtirilishi mumkin.

Kasallikning rivojlanish bosqichlari bor: boshlang'ich bosqichda disklarning suvsizlanishi va elastikligi kamayadi; ikkinchi bosqichda disk balandligi qisqaradi, umurtqalar orasidagi bo'shliq torayadi; uchinchi bosqichda disk churrasi (gryja) hosil bo'lishi mumkin; to'rtinchi bosqichda esa degenerativ o'zgarishlar chuqurlashadi, harakatchanlik cheklanadi va umurtqalar o'rtasida osteofitlar (suyak o'smasi) shakllanadi.

Osteoxondroz tashxisi klinik belgilar va instrumental tekshiruvlar yordamida aniqlanadi. Eng asosiy tashxis usullariga rentgenografiya, MRT (magnit-rezonans tomografiya) va KT (kompyuter tomografiyasi) kiradi. MRT yordamida yumshoq to'qimalar, orqa miya va disklarning holati aniq baholanadi, bu esa churrani aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

Davolash usullari konservativ va jarrohlik yo'llariga bo'linadi. Konservativ davolash usullariga og'riqni kamaytiruvchi dorilar (NSAID), mushaklar spazmini bartaraf etuvchi vositalar (miorelaksantlar), fizioterapiya, terapevtik jismoniy mashqlar, massaj va refleksoterapiya kiradi. Og'riq kuchli bo'lsa, blokadalar qo'llaniladi. Davolashda bemorning faol ishtiroki muhim bo'lib, u muntazam mashqlar va to'g'ri holatda o'tirish va turishni o'rganishi kerak.

Jarrohlik aralashuvi asosan konservativ davolash samara bermagan hollarda, disk churrasi orqa miya yoki uning ildizchasini jiddiy siqqanida qo'llaniladi. Operatsiyalar orasida mikrodiskektomiya, laminektomiya va umurtqalarni fiksatsiyalovchi usullar mavjud. Jarrohlikdan so'ng rehabilitatsiya choralari majburiy bo'lib, ular mushaklarni mustahkamlash va umurtqa funksiyasini tiklashga xizmat qiladi.

Kasallikning oldini olish uchun to'g'ri jismoniy faoliyat, ortiqcha vazndan saqlanish, holatni to'g'ri saqlash, ish joyini ergonomik jihatdan to'g'ri tashkil etish va harakatchan turmush tarzini yuritish zarur. Shu bilan birga, muvozanatli ovqatlanish, stressdan saqlanish va suvsizlanishni oldini olish ham muhim hisoblanadi.

Osteoxondroz uzoq davom etuvchi va davolanishi murakkab bo'lgan kasalliklardan biri hisoblanadi. Ammo to'g'ri tashxis, kompleks davolash va profilaktik choralarga qat'iy amal qilish orqali uning rivojlanishini sekinlashtirish va bemorning hayot sifatini yaxshilash mumkin.

Osteoxondroz — umurtqa pog'onasining eng keng tarqalgan, surunkali-degenerativ kasalliklaridan biri bo'lib, u inson hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi. Kasallikning klinik belgilarini erta aniqlash, uning rivojlanish bosqichlarini to'g'ri baholash va har tomonlama, kompleks davolash choralari ko'rish orqali bemorning holatini nazorat ostida saqlash mumkin.

Zamonaviy diagnostika usullari va konservativ davo metodlarining qo'llanilishi bilan birga, bemorning hayot tarzi, jismoniy faolligi, ergonomik sharoitlarda ishlashi va reabilitatsiya dasturlariga qat'iy rioya qilishi davolashning muvaffaqiyatli kechishini ta'minlaydi.

Profilaktik choralarga amal qilish, masalan to'g'ri holatda o'tirish, muntazam jismoniy mashqlar bajarish, ortiqcha yuklamalardan saqlanish va stressni kamaytirish orqali osteoxondrozning oldini olish yoki uning asoratlarini kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. "Umurtqa kasalliklari va ularni davolash protokollari". – Toshkent, 2022.
2. Karimov A.S., Islomova M.T. "Nevrologiya va ortopediya asoslari". – Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2021.
3. Zohidov A.Z. "Ichki kasalliklar propedevtikasi". – Toshkent, 2020.
4. Tortora G., Derrickson B. "Principles of Anatomy and Physiology". – Wiley Publishing, 2019.
5. WHO Guidelines on Musculoskeletal Health. – World Health Organization, 2023.