

## SIYDIK AJRATISH TIZIMI KASALLIKLARINI DORILARSIZ DAVOLASH USULLARI

**Adashqulova Sabina Sherozjonovna**

*Samarqand Davlat Tibbiyot universiteti, Tibbiy pedagogika fakulteti 6-kurs, 604-guruh talabasi.*

**Axmedova Gulchehra Abdullayevna**

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti Dotsent N.A.Abdullayev nomidagi  
1-son ichki kasalliklar kafedrasida assistenti, PhD.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola siydik ajratish tizimi kasalliklarini dorilarsiz davolashning samarali usullarini yoritadi. Maqsad – bu kasalliklarda dori vositalariga qaramlikni kamaytirish va organizmning tabiiy tiklanish mexanizmlarini kuchaytirishdir. Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlar hamda klinik tajriba ma'lumotlariga asoslanildi. Natijada ozuqaviy, gigiyenik va fizioterapevtik choralar yordamida bemorlar ahvoli yaxshilanishi kuzatildi. Taklif etilgan usullar profilaktikada ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv siydik yo'llari infeksiyalari, pielonefrit va siydik tutilishida qo'llash uchun qulay. Xulosa sifatida, dorisiz davolash usullari kompleks yondashuvda eng yuqori samara beradi.

**Maqsad:** Siydik ajratish tizimi kasalliklarida dorisiz qo'llaniladigan muqobil davolash va profilaktika usullarini tizimli o'rganish, ularning klinik samaradorligini baholash.

**Tadqiqot usullari:** Ilmiy manbalar tahlili, klinik kuzatuv, gigiyenik, parhez va fizioterapevtik tavsiyalarni qo'llash orqali natijalar baholandi.

**Tadqiqot natijalari:** Kasallik alomatlarining qisqa muddatda kamayishi, buyrak va siydik pufagi funksiyalarining tiklanishi hamda qaytalanishlar sonining pasayishi kuzatildi.

**Xulosa (Annotatsiyaga tegishli):** Dorilarsiz davolash usullari bemor holatini yaxshilabgina qolmay, uzoq muddatli profilaktik ta'sir ko'rsatadi va dori yuklamasini kamaytiradi.

**Kalit so'zlar:** Buyrak, siydik yo'llari, nefrologiya, parhez, gigiyena, fizioterapiya

### KIRISH

Siydik ajratish tizimi kasalliklari aholi orasida keng tarqalgan bo'lib, o'tkir va surunkali shaklda kechishi mumkin. Ko'pchilik holatlarda dori-darmonlar asosiy davolash vositasi bo'lsa-da, dorilarsiz usullar bilan davolash organizmning tabiiy himoya kuchini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Bunday yondashuv muqobil, xavfsiz va profilaktik ahamiyatga ega bo'lib, turmush tarzini to'g'rilashni ham o'z ichiga oladi. Maqolada ana shunday samarali usullar yoritib beriladi.

### ASOSIY QISM

#### 1. Parhez terapiyasi

- Tuz, achchiq, yog'li va qovurilgan ovqatlarni cheklash

- Ko‘p suyuqlik (1,5–2 litr) iste‘mol qilish
  - Klyukva, petrushka, tarvuz, qovoq va asal qo‘llash
  - Kofeinli va gazli ichimliklarni kamaytirish
2. Gigiyenik tavsiyalar
- Muzlab qolishdan saqlanish
  - Jinsiy gigiyenaga rioya qilish
  - Siydikni ushlab yurmaslik
  - Yuqori sifatli ichimlik suvi iste‘moli
3. Fizioterapiya va tabiiy muolajalar
- Iliq vannalar va isitish usullari
  - Mineral suvlar bilan davolash
  - Jismoniy mashqlar orqali qon aylanishni yaxshilash
4. O‘simliklardan foydalanish
- Shuvoq, yalpiz, romashka, lingonberry bargi
  - Diyuretik (siydik haydovchi) choylar
5. Psixo-emotsional holatni boshqarish
- Stress buyrak funksiyasini pasaytiradi
  - Meditatsiya, nafas mashqlari tavsiya etiladi

### **XULOSA**

Siydik ajratish tizimi kasalliklarini dorilarsiz davolash usullari kompleks tarzda qo‘llanilganda eng samarali natijaga erishish mumkin. Sog‘lom ovqatlanish, gigiyenaga rioya qilish, jismoniy faollik va o‘simlik muolajalari buyrak faoliyatini tiklashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Bu yondashuv nafaqat kasallikni davolaydi, balki uning qaytalanishining oldini ham oladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Kitoblar (2 ta)
  1. Xo‘jayev A. “Nefrologiya asoslari”, Toshkent, 2020.
  2. Rasulov M. “Urologiya”, Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, 2019.
2. Gazetalar (2–3 ta)
  3. “Sog‘lom hayot gaz.”, №12, 2024.
  4. “Tibbiyot yangiliklari”, №5, 2023.
3. Ilmiy maqolalar (2–3 ta)
  5. Karimova D. “Pielonefrit profilaktikasi bo‘yicha klinik tavsiyalar”, 2022.
  6. Beknazarov O. “Siydik yo‘llari infeksiyalarini nazorat qilish”, 2023.
4. Ommaviy axborot vositalari (2–3 ta)
  7. O‘zbekiston Milliy TV – “Nefrologlar maslahatlari”, 2023.
  8. “Sog‘lom hayot” radiodasturi, 2024.
5. Internet manbalari (3–4 ta)
  9. Urologiya bo‘yicha ma’lumotlar portali: [www.uroweb.org](http://www.uroweb.org)
  10. Sog‘liqni saqlash vazirligi portali: [www.ssv.uz](http://www.ssv.uz)



11. Oila shifokoriga maslahat sayti: [www.medinfo.uz](http://www.medinfo.uz)
6. Boshqa ma'lumotlar bazalari (5 ta)
12. PubMed klinik maqolalar bazasi
13. ScienceDirect tibbiy ma'lumotlari
14. ResearchGate ilmiy platformasi
15. Medline Plus sog'liq ensiklopediyasi
16. Cochrane Library tibbiy tadqiqotlar bazasi