



## ИЧИНГИЗ КЕЛМАЯПТИМИ? . . .

- Ич қотишни даволашнинг замонавий усуллари
- Халқ тиббиёти усуллари
- Гомеопатик воситалар
- Доривор ўсимликлардан фойдаланиш
- Минерал сувлардан фойдаланиш
- Турли хил дори-дармонлар

Тошкент - 2020

*“Ўқиб-ўрганмай туриб ҳам фойда ва зарарнинг  
фарқига ета оламан деган одамни  
тентак деб билмоқ керак”  
Сукрот ҳаким*

<i>Кириш</i> .....	3
<i>1. Ич юришмаслигининг сабаблари</i> .....	4
<i>2. Ич юришмаслигини даволашнинг замонавий усуллари</i> .....	8
<i>Озиқ-овқат маҳсулотларидаги тўқималар миқдори</i> .....	11
<i>Кепаклардан фойдаланиш</i> .....	12
<i>Минерал сувлардан фойдаланиш</i> .....	17
<i>Клизмалар</i> .....	18
<i>Доривор ўтлардан фойдаланиш</i> .....	20
<i>Тезкорлик билан ични юмшатишга имкон берадиган</i> .....	21
<i>доривор ўсимликлар</i> .....	21
<i>Секин таъсир қиладиган ични юмшатувчи доривор ўсимликлар</i> .....	21
<i>Ичаклардаги газларни ҳайдовчи воситалар</i> .....	23
<i>3. Гомеопатия усуллари</i> .....	24
<i>4. Сурункали ич қотишларни даволашда нуқтали массаж усули</i> .....	26
<i>5. Ич қотишни даволашнинг халқ тиббиёти усуллари</i> .....	27
<i>Организмни ишаклардан тозалаш</i> .....	27
<i>Ични юмшатадиган табиий таркиблар</i> .....	29
<i>Организм иммунитетини кучайтириш</i> .....	30
<i>6. Ич қотишни даволашда маҳсус воситалардан фойдаланиш</i> .....	31
<i>Ичакнинг сувли қобиги рецепторларини қўзғатувчи воситалар</i> .....	33
<i>Ахлатни юмшатувчи воситалар</i> .....	35
<i>Ичакдаги ахлатни юшатувчи осмотик таъсирли воситалар</i> .....	36
<i>Ичаклардаги ахлат ҳажмини кўпайтирувчи воситалар</i> .....	37
<i>Газ ҳайдовчи воситалар</i> .....	38

## **КИРИШ**

*“Жаннатга кириш ҳайратланарли муваффақият эмас,  
маърифат – дунёнинг ўзида жаннатга эришиш демакдир”  
Ҳазрат Али (р.а.)*

Ушбу китобчада ҳозирги пайтда жуда ҳам кенг тарқалган, аммо кўпчилик унчалик аҳамият бермайдиган касаллик – ичнинг яхши юришмаслиги (*қабзият, русчасига эса запоры*) ва унинг олдини олиш ҳамда турли хил даволаш усуллари кўриб чиқилади. Ич юришмаганда қандай қилиб рационал овқатланиш, тиббиёт препаратлари билан, тиббий бўлмаган воситалар ёрдамида ва ноанъанавий усуллар воситасида даволаниш тартиблари ҳам кўриб чиқилган. Ҳозирги пайтда ич юришмаслиги сифатида ичакларнинг бўшанишига сабаб бўлиши мумкин бўлган турли хил аломатларнинг интеграл комплекслари тушунилади. Агар сизда ҳафтасига уч мартадан кам ич бўшашиши бўлса ёки ич бўшанишида бир қанча қийинчиликлар кузатилаётган бўлса, демак сизнинг ичингиз яхши юришмас экан. Ҳозирги пайтда дунё аҳолисининг тахминан 12% қисми ич юришмаслиги (*қабзият касаллиги*) билан қийналади ва бу кўрсаткич ривожланган мамлакатларда 15% гача боради. Бунга асосий сабаблардан бири - инсонлардаги ҳаракат фаоллигининг жуда ҳам камайиб кетганлигидир. Ич юришмаслигининг яна бошқа сабаблари тоифасига турли хил бутербродлар, сендвичлар, гамбургерлар, чизбургерлар, хот-доглар билан тезда овқатланиб олиш, овқатланиш рационидида суяқ овқатлар ҳажмининг камайиб кетиши ҳам киради. Ич яхши юришиши учун бир суткада камида 1,5-2 литр суяқ овқат тановул қилиш керак бўлади. Акс ҳолда инсонда турли хил ошқозон-ичак касалликлари ривожланишига имкон туғилади. Овқатни тинч ва сокин шароитда, шошмасдан, яхшилаб чайнаб ейиш тавсия қилинади. Ҳаётдаги турли хил стресс ҳолатлар ва нотўғри турмуш тарзи ошқозон-ичак трактининг ҳаракат фаолиятини ишдан чиқаришга олиб келади. Масалан, мактабда ёш болалар умумий

хожатхонадан фойдаланишга уялиб (*ёки кўнгли тортмай*) уйларига келгунларича чидаб, ичларини бўшатмайдилар. Банк ходими, офис хизматчиси ёки кассирлар ҳам иш кўплигини баҳона қилиб, вақтида ичларини бўшатиб олмайдилар ва шунинг учун уларда аста-секинлик билан ошқозон-ичак фаолиятининг издан чиқиши кузатилиб, ичлари яхши юришмайди, организм эса зарарли моддалар билан заҳарлана бошлайди. Замонавий инсонлардаги жисмоний ҳаракатларнинг етишмаслиги ва ўтириб ишлаш ҳамда ҳаракатсиз турмуш тарзи ҳам охир-оқибат ич юришмаслиги каби бемаъни касалликка дучор бўлишга олиб келади. Шунинг учун ҳам кўпчилик инсонлар ич юришмаслигининг олдини олиш учун бу жараённи яхши тушунишлари керак бўлади. Агар бунинг сабабларини билмасдан, кўр-кўрона докторларнинг маслаҳатларига амал қилиб, турли хил дори-дармонларни қабул қилсангиз, у ҳолда фойда ўрнига зарар олишингиз ҳам мумкин.

## ***1. ИЧ ЮРИШМАСЛИГИНИНГ САБАБЛАРИ***

*“Кимдир одамларга ўргатиш учун илмдан бир бобни ўрганса,  
унга етмишта сиддиқнинг савоби берилади”  
Расулulloҳ (с.а.в.)*

Ич юришмаслиги ичакларда йиғилиб қолган турли хил қолдиқларнинг (*ахлатнинг*) ташқарига чиқиб кетишининг қийинлашуви бўлиб, бу ҳолат турли хил сабабларга кўра хосил бўлиши мумкин. Бу сабаблар сирасига куйидагиларни киритишимиз мумкин:

- Жисмоний ҳаракатсизлик
- Тановул қилинган овқатда сув миқдорининг жуда камлиги
- Асаб билан боғлиқ бўлган факторлар
- Турли хил руҳий ҳолатлар – депрессия, кўрқув, кун тартибининг бузилиши, сурункали ишлаш ва бошқалар.
- Ошқозон ва ўт қопи касалликлари
- Ички секреция безлари фаолиятининг бузилиши
- Ич кетишини бузадиган турли хил дори-дармонлар қабул қилиш (*атропин, дифенин, наркотик препаратлар, сода, транквилизаторлар,*

антидепрессантлар, баъзи бир сийдик ҳайдовчи препаратлар, таркибида темир ва алюминий бўлган препаратлар)

Ич юришишини бузадиган бир қанча препаратлар руйҳати қуйидаги жадвалда келтирилган:

<i>Препаратлар гуруҳлари</i>	<i>Дорилар</i>
Ични юмшатадиган дорилар	Агар уларга боғлиқ бўлиб қолинган бўлса
Эркак безларини даволаш учун ишлатиладиган дорилар	Доксазозин, финастерид, тамсулозин
Наркоз учун ишлатиладиган воситалар	Баклофен
Буйрак учун чой	Доривор ўсимлик баргларида тайдёрланган чой
Оддий чой	Қора чой
Урологик препаратлар	Толтедорин, оксипутинин
Тромбоцитлар активлигини пасайтирадиган дорилар	Клопидогрел
Рентген контраст воситалар	Барий тузлари
Глаукомага қарши препаратлар	Тимолол
Транквилизаторлар	Буспирон, клобазам
Нейролептиклар	Фенотиазинлар – хлорпромазин, тиоксантин, бутирофенон, дибензодиазепин-хлорид
Қонда холестерин миқдорини камайтирадиган препаратлар ( <i>липид камайтирувчи дорилар</i> )	Колестипол, холестирамен
Сийдик ҳайдовчи воситалар ( <i>диуретиклар</i> )	Хлорводородли амилорид, торасемид, салуретиклар
Химиотерапевтик воситалар	Доцетаксел, винкрестин, винбластин
Гестагенлар	Аллилестренол, медрогестон
Симпатомиметиклар	Амезин
Темир препаратлари	Таркибида темир тузлари бўлган препаратлар
Йўтални камайтирадиган дорилар	Кодеин ва унинг асосидаги дорилар
Замбуруғларга қарши дорилар	Кетоконазол
Антибиотиклар	Грепафлоксацин, цефалоспорин, цефтриаксон
Туберкулезга қарши воситалар	Изониазид
Қон босимини пасайтирувчи препаратлар	Каптоприл
Антигипертензив дорилар	Бета-блокаторлар ( <i>ацебутолол</i> ,

	<i>атенолол</i> ), кальций антогонистлари ( <i>нифедипин</i> ), клонидин, лозартан
Тутқаноққа қарши дорилар	Этосуксимид, топирамат
Ошқозон ярасига қарши препаратлар	Омепразол, сукральфат, висмут бирикмалари, фамотидин, ранитидин, квамател
Оғриқни қолдирадиган дорилар ( <i>аналгетиклар</i> )	Кодеин, морфин, петидин, метадон
Ревматизмга қарши препаратлар	Напроксен, ибупрофен, натрий диклофенаки, нимесулид
Антидепрессантлар	Амитриптилин, циталопрам, флюоксетин, имипрамин
Антихолинэргик препаратлар	Спазмолитиклар
Антацидлар ( <i>ошқозон ширасининг кислоталилигини камайтирувчи воситалар</i> )	Таркибида алюминий гипоксиди ёки карбонат кальций бўлган препаратлар
Паркинсон касаллигини даволаш учун ишлатиладиган дорилар	Антихолинэргик препаратлар – бипериден, допаминэргик препаратлар – бромокриптин

Кеч уйқудан туриш, эрталабки шошқалоқлик, турли хил сменаларда ишлаш, оддий ҳаёт тарзини бузадиган турли хил шарт-шароитлар ичнинг нормал юришишини бузиб юборади. Овқатланишда тўқималарга бой бўлган маҳсулотларни (*целлюлоза, пектин моддалари, табиий лигнин полимери ва сувда эрийдиган полисахаридлар*) истеъмол қилиш эса ошқозон-ичак фаолиятини нормаллаштириб, ич юришишини яхшилади.

Ҳар куни нормал равишда ич келиши инсон саломатлигининг яхшилиги кўрсатгичидир. Агарда 48 соатдан кўпроқ вақт ичида ичингиз нормал келмаса, у ҳолда бу ҳолатни ичнинг юришмаслиги деб тушуниш мумкин. Албатта бу кўрсатгич қандай ва қачон овқат ейилганлиги, қанча сув ичилганлиги, ҳаёт тарзи ва турли хил одатларга боғлиқ бўлади. Масалан, кунига бир марта ич келиши 60-70% инсонларда кузатилса, бир кунда бир мартадан кўпроқ марта ич келиши 25-30% инсонларда кузатилади. Бир неча кунда бир марта ичи келадиган инсонлар салмоғи эса тахминан 5% ни ташкил қилади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотича, ер шарининг 95% аҳолисининг кунига уч мартадан ҳафтасига уч мартагача ичи

келади. Шунинг учун ҳам ич келишнинг 48 соатдан (*икки суткадан*) кўпроқ вақтда амалга ошиши ичнинг яхши юришмаслиги деб тушунилади.

Ич юришмаслигининг яна бир сабаби - ич келишининг чўзилиб кетишидир. Бундай инсонларда ич келиши учун узоқ муддат талаб қилинади ва у ичини келтириш учун қаттиқ ҳамда изтиробли ҳолатда кучанади. Агар ич келиши ҳожатхонада ўтирган вақтнинг 10-20% да юз берса, бу нормал ҳолат ҳисобланади. Акс ҳолда ич юришмаётган ёки ич қотиб қолган ҳисобланади. Ҳозирги пайтда ич келишининг издан чиқиши касаллиги билан ер юзи аҳолисининг 10-15% жабр кўради (*жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумоти*). Масалан, Германияда аҳолининг 30% -и, Францияда эса тахминан 10% аҳоли, Англияда эса аҳолининг ярми ич юришмаслик касаллиги билан оғриганлиги маълум. Ич келишининг қандайлиги турли хил ижтимоий ва яшаш шароитлари, жуғрофий ва минтақавий, экологик факторлар, овқатланиш шароитлари ҳамда турмуш тарзи билан аниқланади. Бу касаллик кўпинча ҳаракатсиз ҳаёт тарзини юритадиган инсонларда учрайди ва аёлларнинг 70-80% бу касаллик билан оғриганлиги маълум.

Ич юришмаслиги – замонавий цивилизация касаллиги бўлиб, унинг ривожланишига шаҳарларда яшаш маданияти, тезкорликдаги ҳаёт тарзи, инсоннинг табиатдан ажралиб қолганлиги, ўтириб ишлаш, руҳий факторлар, доимий равишдаги ақлий ва жисмоний зўриқиш катта таъсир қилади. Агар сизда қуйидагилар кузатилса, демак, сиз ич юришмаслиги касаллигига йўлиқишингиз мумкин бўлади (*ёки йўлиққансиз*):

- ❖ Ич келиши икки суткадан кўпроқ пайтда амалга ошмаяпти;
- ❖ Ҳожатхонага кирганингизда сиздан жуда кам миқдордаги ахлат чиқаяпти (*суткасига 35 граммдан камроқ*);
- ❖ Ахлатингиз жуда қаттиқ ва унинг чиқиши қийин бўлаяпти;
- ❖ Ҳожатхонадан чиққанингизда ичингиз тўла бўшамаяпганини сезаяпсиз;
- ❖ Ичингизни бўшатиб олиш учун жуда ҳам кўп вақт кетаяпти;

❖ Ичингизни бўшатиш учун каттиқ кучанишингизга тўғри келаяпти.

Кўпчилик инсонлар ичлари юришмаганда врачга учрашиш ва унинг текширувидан ўтишга уялиб, вақtlари йўқлигини баҳона қилиб ёки бунга эътибор бермасдан касалликларини яна ҳам мураккаблаштирадilar. Агар узок муддат соғлом юришни, организмгиз нормал ишлашини, гўзаллик ва чиройингизни йўқотмасликни истасангиз, вақтни ўтказмасдан албатта гастроэнтеролог врачга учрашишингизни маслаҳат берамиз.

## ***2. ИЧ ЮРИШМАСЛИГИНИ ДАВОЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИ***

*“Чин олим ҳийладан узокдир, узок,  
Нурнинг ўз сояси бўлмайди ҳеч чоқ”  
Замаҳиарий*

Ошқозон-ичак йўллари фаолиятининг бузилиши инсон организмининг бир қанча функциялари ўзгаришига ва саломатликка бевосита таъсир қилади. Юқорида айтиб ўтганимиздек, ич юришмаслик нотўғри овқатланишдан, овқатланиш рационада сабзавот, мева ва ҳазм бўлмайдиган тўқималар кам бўлишидан, нотўғри ҳаёт тарзидан, ўз вақтида ва яхши овқатланмасликдан, доимий руҳий ва асабий зўриқишлардан, спорт билан мунтазам равишда шуғулланмасликдан келиб чиқади. Шунинг учун ҳам ич юришмаслигини даволашда дориларсиз даволаш усулларида кўпроқ фойдаланилади. Бу усуллар жумласига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ❖ Пархез (*диета*) га риоя қилиш
- ❖ Даволаш гимнастикаси билан шуғулланиш
- ❖ Минерал сувлардан фойдаланиш
- ❖ Физиотерапевтик амаллардан фойдаланиш
- ❖ Турли хил клизмалардан фойдаланиш

### ***Пархез ёрдамида ич юришни нормал ҳолатга келтириш мумкинми?***

Бу саволга «**Ха**» деб жавоб бериш мумкин, чунки бу усул функционал ич юришмаслигини даволашнинг энг енгил ва осон усулидир. Бунинг учун ишлатиладиган пархезлар абсолют соғлом инсон учун ҳам фойдали бўлиб, улар ошқозон-ичак йўлидаги ҳаракатни нормал ҳолга келтириш учун хизмат





Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/4767> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/4767> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4767>