

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ 

САФАР МУҲАММАДИЕВ,  
ДИЛРАБО АШУРОВА

# ҲУСНБУЗАР— ЮЗНИ БУЗАР



САФАР МУҲАММАДИЕВ,  
ДИЛРАБО АШУРОВА

# ҲУСНБУЗАР – ЮЗНИ БУЗАР



**ЯНГИ АСР АВЛОДИ**

Тошкент  
2012

**УДК 616.5**

**ББК 55.83-51.204**

**М-92**

**Муҳаммадиев С., Ашурова Д. Ҳуснбузар – юзни бузар. – Т.: «Янги аср авлоди». 2012. – 56 б.**

ISBN 978-9943-08-815-3

Гўзаллик, аввало, инсоннинг юзида намоён бўлади. Бу борада, айниқса, ёшлар анчайин эҳтиёжманд ва гўзаллик йўлида ҳаракатчандирлар. Беш қўл ба-робар эмас, баъзида Аллоҳ гўзал қилиб яратган инсонларнинг қайсидир сабаб билан улар юзидаги тиниқлик ва текислик бир оз орқароққа сурилади. Бунинг боиси нимада? Умуман, сепкил, ҳуснбузар, турли хил доғларнинг пайдо бўлишига сабаб нима? Уларни кетказишнинг давоси борми? Бу йўлда кимёвий муолажа афзалми ёки халқ табobati?

Китобимиз мутолааси жараёнида, мабодо эҳтиёжингиз бўлса, маслаҳатларимизга амал қилинг. Умид қиламизки, ана шунда юқоридаги каби саволларга ўрин қолмайди.

**УДК 616.5**

**ББК 55.83-51.204**

**Тақризчи:**

**МИРСАЙДОВА Муниса Абдушукуровна,**

тиббиёт фанлари номзоди,

Дермотология ва венерология Илмий-текшириш

институтининг илмий ходими

ISBN 978-9943-08-815-3

© Сафар Муҳаммадиев, Дилрабо Ашурова, «Ҳуснбузар – юзни бузар». «Янги аср авлоди», 2012 йил.

## МУНДАРИЖА

САЛОМАТЛИК АКС ЭТГАН ЧЕХРА	4
ТЕРИ ВА УНИ ПАРВАРИШЛАШ ҲАҚИДА	6
Тери ва унинг вазифалари	7
Тери турлари	9
Кўркамлик сирлари	10
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	12
ЮЗДАГИ ДОҒЛАР... ДАВОСИ БОР!	16
ҲУСНБУЗАР (УГРИ)	17
Ҳуснбузар тошмаси қаерга тошади?	18
Ҳуснбузар турлари	18
Ҳуснбузарга қарши чоралар	19
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	21
ТЕРИ ДОҒЛАРИ	23
Тери доғлари нима?	23
Тери доғларига сабаб бўлувчи моддалар	23
Тери доғлари ва тиббий ташхис	25
Тери доғларига қарши чоралар	25
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	27
СЕПКИЛ	29
Сепкилга қарши чоралар	29
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	30
УЧУҚ (ГЕРПЕС)	34
Учуқ турлари	34
Учуққа қарши чоралар	36
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	36
ПУФАКЧА, ТЕРИ ТОШМАСИ (ЭКЗЕМА)	38
Экземага қарши чоралар	38
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	39
СЎҒАЛ	42
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	42
ЭРТА ТУШГАН АЖИНЛАР	44
Юзга ажин тушишининг сабаблари	44
Ажинлар дарддан сўзлайди	45
Ажин тушишига қарши чоралар	46
Косметолог маслаҳатлари	47
Кўз атрофи ажинларини йўқотиш учун ниқоблар	47
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	50
ТЕРИ ШЎРАЛАШИ (ПЎСТ ТАШЛАШ)	53
Табобатда қўлланиладиган муолажалар	53
Фойдаланилган адабиётлар	55

## САЛОМАТЛИК АКС ЭТГАН ЧЕХРА

«Мен биладиган ягона гўзаллик – саломатликдир», деган эди олмон мутафаккири Гёте. Ҳақиқатан ҳам сутга чайилгандек тиниқ юз, қизил олма янглиғ ёноқлар қадим-қадимдан аёл гўзаллиги тимсоли бўлиб, бунга аёллар фақат саломатлик туфайлигина эришишган. Яъни, саломатлик акс этган чеҳра тиниқ, мафтункор ва текис бўлади.

Бунга аёлларнинг бойлик даражаси, қайси ижтимоий қатламга мансублиги боғлиқ бўлмаган. Тарихга назар ташласак, археологлар ҳозирга қадар бир неча асрлар илгари яшаган аёлларнинг тери парваришида қўллаган қадимий “асбоб”ларини топишлари фикримизни исботлайди. Бугунга келиб ҳам мазкур масалага жиддий қараш кузатилади: аёллар истараси иссиқ ва мафтункор бўлиш учун ҳатто ҳусни бузувчи “юздаги доғлар”ни яширишга интилишади.

Теридаги бундай ёқимсиз ўзгаришларнинг сабаби нимада? Хўш, нима учун юз териси эндиликда аввалгидек силлиқ, тоза ва беғубор эмас, у тамоман бошқачароқ бўлиб қолди?

Жонсиз металлдан тайёрланган нарсалар парваришга муҳтож бўлганидек, одам танаси ҳам эътиборни талаб этади. Инсоннинг ўзидан бошқа ҳеч ким унга тегишлича парвариш бера олмайди. Ҳусннинг умрини узоқлаштирадиган, баданимизни чиниқтириб, такомиллаштирадиган ҳам ўзимиз, аксинча барбод қиладиган ҳам ўзимиз. Терида ёқимсиз ўзгаришлар содир бўлганда бизга ёрдам берадиган дори-дармонлар, замонавий косметика фирмаларининг кенг кўламдаги маҳсулотлари мавжуд. Шунинг учун гўзал бўлишга интилган кишилар бу ҳолатдан қўрқмасалар ҳам бўлади. Аммо... Фирмалар таклиф этаётган маҳсулотларнинг аксариятини ҳаммининг чўнтаги ҳам кўтаравермайди, арзон воситаларни ўзбилармонлик билан қўллаш эса дори воситалари ёки

косметика маҳсулотларининг турли химикатлар билан тўйинганлиги сабабли тери учун фойдадан кўра зиён етказиши мумкин.

Юзда ҳуснбузар пайдо бўлиши, терининг қуруқ ёки, аксинча, ёғли эканлиги, ажинларнинг эрта тушиши каби ҳуснбузарларга ҳеч бир инсон бепарқ қарамайди. Бироқ, “чақирилмаган меҳмон”-нинг пайдо бўлиши ҳамиша саломатлигимиз билан боғлиқлигини кўпинча унутиб қўямиз. Мутахассислар таъкидлашадики, ошқозон-ичак фаолияти сусайганда юзда қонталаш нуқталар ҳосил бўлади. Танада модда алмашинуви бузилганда эса юз терисини қорамтир доғ қоплаб олади. Ҳуснбузарларнинг бемаврид юзага келиши жигарда айрим ўзгаришлар кечаётганини англайди. Шунинг учун ҳам “Одамнинг соғлигини юзидан билса бўлади”, “Кишининг териси – унинг барча аъзолари ва системалари ҳолатини акс эттирувчи кўзгу” дейишади тиббиётчилар.

Мазкур китобда **ҳуснбузар, сепкил, тери доғлари, учуқ, эрта тушган ажинлар, сўгал** сингари чиройга соя солувчи нуқсонлар, шунингдек, **тери ва уни парваришлаш ҳақида, мафтункор сирлари** ҳақида сиз учун фойдали ва зарур бўлган маслаҳатларимизни ўртоқлашмоқчимиз. Токи, барча инсонларга гулгун чеҳра, кулиб турган юздаги саломатлик акси ва бу орқали хушқайфият ва бахт ҳамроҳ бўлсин!

## ТЕРИ ВА УНИ ПАРВАРИШЛАШ ҲАҚИДА

*«Тиб шундай бир илми, у билан одам гавдасининг  
аҳволи соғлиқ ва саломатлик жиҳатидан ўрганилади,  
мавжуд соғлиги сақланади, йўқотилгани қайтарилади.»  
Ибн Сино*

Ўспиринлик даврида қизлар ва ўғил болалар юзларига кўпроқ эътибор бериб, чиройли кўринишни ва бошқалардан ажралиб туришни хоҳлашади. Ва айнан бу ёшдаги организмда турли табиий ўзгаришлар сабаб юзда ҳар хил тошмалар, тўғрироғи, ҳуснбузарлар пайдо бўлади. Ҳуснбузарларнинг пайдо бўлиши эса улар учун катта ташвиш туғдиради, ортиқча тушкунликка тушиб, билиб-билмай турли воситаларни қўллашади ёки қўллари билан сиқиб ташлашади. Мазкур ҳолат, гигиена қоидаларига риоя қилмаслик юздаги саноқли ҳуснбузарларни кўпайишига, кейинчалик ҳуснбузар касаллиги пайдо бўлишига олиб келади.

Шунингдек, юздаги доғларни яширувчи косметика воситаларини ҳаддан ортиқ ишлатиш кўнгилсиз оқибатларга олиб келишини ҳам унутмаслик керак. Одамни ўзига жалб этувчи рекламалар, биз кутган ва ишонадиган жарангдор жумла – «фақат табиий» деган иборага кўп ҳам ишонмаган маъқул, зеро косметика воситалари таркибига қўшиладиган айрим моддаларни кўп ишлатиш инсон танаси учун зарарли. Олимларнинг таъкидлашича, аёл киши косметика воситаларидан фойдаланиши натижасида йил бўйи организмга 2 килодан зиёд кимёвий моддалар сингиб кетар экан. Айни пайтда косметика саноатида қўлланиладиган етмиш мингга яқин моддаларнинг атиги уч минги Европада расман тан олинган.

Келинг, ҳурматли китобхон, дастлаб **тери, терининг вазифалари, тери турлари ва уни парваришлаш ҳақидаги** зарурий маълумотлар, мутахассислар тажрибасидан олинган маслаҳатлар билан танишайлик.

## Тери ва унинг вазифалари

Кишининг териси унинг барча аъзолари ва системалари ҳолатини акс эттирувчи бамисоли бир кўзгу. Ички аъзоларнинг кўпгина касалликлари, моддалар алмашинуви бузилиши терида турли ўзгаришлар содир бўлиши билан кечади. Ўспирин қиз ва ўғил болаларда ички секреция безлари фаолиятида рўй берадиган ўзгаришлар муносабати билан терининг хусусиятлари ҳам ўзгаради.

Тери кўп қаватли эпителий тўқимасидан ташкил топган бўлиб, одам танасини ташқи томондан ўраб туради. Унинг сатҳи ўрта ёшли одамларда 1,5-2 м<sup>2</sup> гача бўлади. Терининг қалинлиги тананинг турли соҳаларида турлича бўлади. Тананинг орқа, сон, қўлнинг кафт, оёқнинг товон соҳаларида терининг қалинлиги 4 мм гача, қовоқ териси ундан ўн марта юпқа — 0,4 мм бўлади. Тери уч қаватдан иборат: 1) **эпидермис** — терининг энг устки қавати; 2) **дерма** — асл тери қавати; 3) **гиподерма** — териости ёғ қавати.

**Эпидермис** эпителий тўқимасининг кўп қаватли ясси ҳужайраларидан ташкил топган. Унинг устки қаватидаги ҳужайралар тез-тез емирилиб (пўст ташлаб), уларнинг ўрнига янги ҳужайралар ҳосил бўлиб туради. Эпидермиснинг устки қавати ҳар 7-11 кунда бутунлай янгиланади.

**Дерма** эпидермиснинг тагида жойлашган бўлиб, бириктирувчи тўқимадан ташкил топган. Унда жуда кўп майда қон ва лимфа томирлари, нерв толаларининг учлари, рецепторлар, соч ва тук илдизлари, тер ва ёғ безлари, майда мускул толалари бўлади.

**Гиподерма** асл тери қаватининг тагида жойлашган бўлиб, у юмшоқ бириктирувчи тўқима ва ёғ моддасидан ташкил топган.

Тери мураккаб тузилган. Терининг вазифалари ҳам ниҳоятда хилма-хил. Тери организмда ҳимоя, сезиш, айириш, нафас олиш ва чиқариш, тана ҳароратининг доимийлигини таъминлаш каби функцияларни бажаради.

**Терининг ҳимоя функцияси.** Тери одам танасининг устки қисмини қоплаб туради ва унинг остида жойлашган барча тўқималарни ташқи муҳитнинг ноқулай (кимёвий, физик, механик) таъсиридан ҳамда микроблар киришидан ҳимоя қилади.



**Терининг сезиш функцияси.** Терида тўрт хил таъсирни сезувчи рецепторлар жойлашган: улар оғриқни, иссиқни, совуқни сезувчи ва тактил рецепторлардир. Тери рецепторлари ташқи муҳитнинг турли хил таъсирига мослашиш хусусиятига эга.

**Терининг айириш функцияси.** Асл тери қаватидаги тер безларининг сони тананинг турли соҳаларида ҳар хил бўлади. Тер безлари айириш функциясини бажаради. Бир кеча-кундузда катта одамда ўртача 500 мл тер ажралади ва унинг таркибида 2 г ош тузи, 1 г атрофида азот қолдиғи ажралади. Ташқи муҳит ҳарорати юқори бўлган шароитда тер ажралиши кучаяди. Бундан ташқари, одам танасининг ҳарорати кўтарилганда, жисмоний меҳнат, спорт машқларини бажарганда, руҳий (эмоционал) таъсирланиш вақтида тер ажралиши кўпаяди.

**Терининг нафас олиш функцияси.** Тери организмда газлар алмашинувида иштирок этади. Хужайра ва тўқималарда моддалар алмашинуви натижасида ҳосил бўлган карбонат ангидрид газининг 2 % и тери орқали, қарийб 98 % и нафас органлари орқали ташқи муҳитга ажратилади. Одам организмига бир кеча-кундузда зарур бўлган кислороднинг 1 % и тери орқали, 99 % и нафас органлари орқали қабул қилинади.

**Терининг тана ҳарорати доимийлигини сақлашдаги функцияси.** Одам ва юксак ҳайвонларнинг тана ҳарорати деярли доимий бир хил сақланади, яъни 36,2-36,8°C атрофида бўлади. Ташқи муҳитнинг об-ҳавоси ўзгаришидан қатъи назар, соғлом одамнинг тана ҳарорати юқорида кўрсатилган даражада сақланади.

Инсон териси оғриқ, босим, бирор нарсанинг тегиши, совуқ, иссиқ ва бошқаларни унда жойлашган нерв томирлари орқали сезади. У танадаги ҳароратни бир меъёрда тутиб туради. Совуқ таъсирида томирлар тораяди ва иссиқлик ажралиши камаяди, иссиқ таъсирида томирлар кенгаяди, тер ажралиши кучаяди, оқибатда бадан совийди.

Одамнинг териси зарарланмаган ва тоза бўлса, касаллик қўзғатувчи микроблар организмга кира олмайди. Олимлар шундай бир қизиқ тажриба ўтказишди. Чунончи, улар касаллик қўзғатувчи микроблар (стрептококклар)ни бармоққа қўйишган. Шунда тоза терида уларнинг миқдори тезда камайиб кетган. Бармоққа туши-



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi  
<https://kitobxon.com/oz/asar/2145> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/2145> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно  
найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/2145>