UOT:60.

İNSAN ORQANİZMİNDƏ SİDİK İFRAZI ÜZVLƏRİ VƏ BÖYRƏK DAŞI XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ MÜALİCƏ BƏDƏN TƏRBİYƏSİ

Əlizadə Ülvü Hüseyn oğlu, Ağayev İlham Mansır oğlu,
Həsənov Etibar Firuddin oğlu,
Gəncə Dövlət Universiteti

Xülasə:*Orqanizmin fəaliyyəti nəticəsində yaranan və toplanan lazımsız maddələrin çoxu sidiklə xaric olunur.*

Qlomerulonefrit-və ya neftir-böyrəyin qabıq maddəsində qan-damar yumaqcıqlarının iltihabıdır.

Nefroz-böyrək kanalcıqlarının degenerativ pozğunluğu ilə müşahidə olunur. Bu zaman su, duz və zülal xaric olur

Açar sözlər: lazımsız maddələr, sistem, miqdar, ifraz, zülal, şəkər, baş ağrısı, qan təzyiqi, tənginəfəslik

Key words: unnecessary items, system, guantitu, secretion, protein, sugar, headache, blood pressure, shortness of breath

Ключевые слова: ненужные предметы, система, количество, секреция, белок, сахар, головная боль, кровяное давление, сбивчивое дыхание

Sidik ifrazı üzvlərinin xəstəliklərində müalicə bədən tərbiyəsi

Orqanizmin fəaliyyəti nəticəsində yaranan və toplanan lazımsız maddələrin çoxu sidiklə xaric olunur.

Sidik sistemi böyrəklərdən, sidik axarlarından, sidik kisəsindən və sidik buraxıcı kanaldan ibarətdir. Bu sistemin anatomiyası və fiziologiyası haqda xüsusi bölmələrdə geniş məlumat verildiyindən, onlar üzərində dayanmayacağıq. Bu sistem tullantı maddələr və xarici mühitlə bilavasitə təmasda olduğundan çox tez pataloji prosesə cəlb olunur.

Sidik sisteminin xəstəliklərində sidiyin həm miqdarı, həm də tərkibi dəyişilə bilər: sidiyin gündəlik miqdarı arta (poliuriya), azala (oliqnuriya) bilər və hətta sidiyin ifrazı tam kəsilə (anuriya) bilər.

Normal sidikdə şəkər və qanın elementləri olmur, zülalın izi görünür. Bu sistemin xəstəliklərində isə sidikdə şəkər, zülal (albuminuriya) və hətta qan da (hematuriya) ola bilər. Böyrəklərin xəstəlikləri (nefroz, hefrit, pielit) su – duz mübadiləsinin, ürəyin fəaliyyətinin pozulmasına səbəb olur, sulu şişlər yaranır (çox zaman gözlərin altında), qan təzyiqi yüksəlir, zəhərlənmələr olur.

Sidik ifrazı azaldıqda və ya tam kəsildikdə orqanizmdə azotlu maddələr toplanır (azotemiya), xəstə çox zəifləyir, ürək bulanmaları, qusma olur. Get – gedə xəstənin halı ağırlaşır, huşunu itirir, sayıqlayır və çox zaman azotemiya ölümlə qurtarır.

Qlomerulonefrit- və ya neftir – böyrəyin qabıq maddəsində qan damar yumaqcıqlarının iltihabıdır. Xəstəliyin kəskin forması yoluxucu və allergik xəstəliklərin ağırlaşması kimi inkişaf edir. Xəstə baş aşırlarından, təngnəfəslikdən, belində ağrılardan şikayət edir. Qan təzyiqi artır, sulu şişlər yaranır, sidikdə zülal və eritrositlər çoxalır, sidiyin gündəlik miqdarı azalır.

Nefroz – böyrək kanalcıqlarının deqenerativ pozğunluğu ilə müşahidə olunur. Bu zaman su – duz və zülal xaric olur. Kəskin sulu şişlər yaranır. Nefroz çox zaman xroniki xəstəliklər (vərəm, bronxoektaz), uyğun olmayan qanın köçürülməsində və s. zamanı orqanizmin ümumi zəhərlənməsi nəticəsində inkişaf edir.

Böyrək daşi xəstəliyi – çox zaman mineral duzların mübadiləsinin pozulması nəticəsində yaranır. Daşlar sidik yollarını qapadığından sidiyin ifrazı çətinləşir, böyrək nahiyəsində və sidik yollarında kəskin ağrılar olur. Böyrək xəstəliklərinin müalicəsi kompleks formada aparılmalıdır. Xəstəliyin kəskin formasında xəstə uzun müddət yataqda olduğundan

orqanizmdə bir çox üzvlərin və xüsusən əzələ sisteminin fəaliyyəti süstləşir. Onların fizioloji xüsusiyyətlərini normaya qaytarmaq üçün orqanizmin ümumi ümumi tonusunu artıran fiziki hərəkətlərdən geniş istifadə olunur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, böyrək xəstəliklərində fiziki hərəkətlər verdikdə, hərəkətlərin icrasında yükün ağırlığı, hərəkətlərin ritmi və amplitudası, xəstənin vəziyyətinə, böyrəklərin qan dövranına, sidiyin hazırlanmasına müxtəlif təsir göstərir. Kiçik yüklə icra olunan hərəkətlər qan dövranını və sidiyin ixracını sürətləndirir. Böyük yüklü hərəkətlər isə əksinə, zəifledirlər. Lakin işdən sonra həm böyrəklərin qan dövranı, həm də sidiyin ixracı sürətlənir.

Kəskin qlomerulonefrit və nefroz zamanı müalicə bədən tərbiyəsinə xəstəliyin kəskin dövrü keçdikdən sonra başlamaq lazımdır. Məşğələnin ilk dövrü ürək – damar xəstəliklərindəki metod üzrə aparılır. Kiçik əzələ qruplarında hərəkətlər tənəffüs hərəkətlərilə birlikdə icra olunur (4 -8 dəfə, 10 – 12 dəq.)

Palata rejimində yataq, oturaq və ayaq üstü vəziyyətlərdə hərəkətlər bütün əzələ qruplarında aparılır. Sərbəst rejimdə hərəkətləri gimnastik vasitələrlə aparmaq lazımdır. Bu hərəkətlər nisbətən mürəkkəb olur və icra müddəti uzadılır (20 – 25 dəq).

Böyrək daşı xəstəliyində müalicə bədən tərbiyəsinin müxtəlif növlərindən istifadə olunur. Bütün hərəkətlər sidiyin qovulmasını asanlaşdırmalı və mübadilə prosesini fəallaşdırmalıdır. Fiziki hərəkətlər qarın boşluğunda təzyiqin dəyişməsinə, sidik axarlarının peristalikasına və dartılmasına səbəb olur ki, bunlar da öz növbəsində daşın aşağı enməsinə zəmin yaradır. Məşğələlərin əsasını müalicə gimnastikası təşkil edir. Qarın basması əzələlərinə xüsusi hərəkətlər verilir, gövdənin müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət icra olunur, qaçmaq, tullanmaq və s. xüsusi hərəkətlər daşın sidik yollarından keçməsini asanlaşdırır.

Ədəbiyyat

1. H.İ.Qasımov., Q.M.Cəvərov.“İdman təbabəti müalicə bədən tərbiyəsi masaj”. Bakı. Müt
2.M.Ə.Babayev., A.A.Əliyev., V.H.Quliyev. İdman təbabtəi və gigiyenası. Bakı. 2012. 324s.
3.“Gigiyena” əməkdar elm xadimi prof.X.X.Şahbazlı.
4.Azərb.DBTİA-nin“Ümumi və idman fiziologiyası” kafed. müdiri, prof R.H.Qayıbov.
5.Ə.C.Babayev Fiziki hərəkətlərin və idmanın gigiyenası.Bakı 1972

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ И КАМНЕЙ В ПОЧКАХ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА, ФИЗКУЛЬТУРА

Ализаде Ульви Гусеин оглы, Агайев Ильхам Мансыр оглы,
Гасанов Этибар Фуруддин оглы

Резюме

Большая часть ненужных веществ, созданных и накорленных в результате жизнедеятельности организма, выводится с мочой.

Гломерулонефрит-это воспаление кровеносных сосудов в корковом веществе почки.

Нефроз-наблюдается при дегенеративном поражении почечных канальцев.

TREATMENT OF DISEASES OF THE URINARY ORGANS AND KIDNEYSTONES IN THE HUMAN BODY PHYSICAL EDUCATION

Alizade Ulvu Huseyn, Agayev İlham Mansır,
Gasanov Etibar Furuddin

Summary

Most of the unnessary substances created and accumulated as a result of the body’s activity are excreted with urine.

Glomerulonephritis, or nephritis, is an inflammation of the blood vessels in the renal cortex.

Nephrosis is observed with a degenerative clisorder of the renal, tubules. At the time, water,salt and protein are excreted.

Rəyçi; dosent Zaur Hüseynzadə
Bədən tərbiyə və idman kafedrasının 17 yanvar 2023-cü il tarixli iclasın 05 saylı protokolu
Daxil olma tarixi 18 yanvar 2023-cw il