

**AN‘ANAVIY TIBBIYOT USULLARI VA NAFAS MASHQLARINING BOLALAR
VA O‘SMIRLARDA BRONXIAL ASTMANI YENGILLASHTIRISHDAGI ROLI**

Xikmatullayeva G.X.,

Toshkent tibbiyot akademiyasi magistri Tashkent, Uzbekistan

**РОЛЬ МЕТОДОВ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ В ОБЛЕГЧЕНИИ ТЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ У
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Хикматуллаева Г.Х., магистр

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан

**THE ROLE OF TRADITIONAL MEDICINE METHODS AND BREATHING
EXERCISES IN ALLEVIATING BRONCHIAL ASTHMA IN CHILDREN AND
ADOLESCENTS**

Khikmatullaeva G.Kh

Tashkent Medical Academy Master's degree, Tashkent, Uzbekistan

Annotatsiya: Maqsad: *Bronxial astma bilan og‘rigan bolalar va o‘smirlarda akupunktura va nafas mashqlarining simptomlarni kamaytirish hamda nafas yo‘llari funksiyasini yaxshilashdagi samaradorligini o‘rganish. Material va usullar:* Tadqiqotga bronxial astma tashxisi qo‘yilgan 60 nafar 5–19 yoshdagi bemor jalb qilindi. Ular ikki guruhga bo‘lindi: 1-guruh – standart davo + ignaterapiya + nafas mashqlari; 2-guruh – faqat standart davo. Davolash kursi 12 hafta davom etdi. **Natijalar:** 1-guruh bemorlarida astma simptomlarining kamayishi 80% hollarda kuzatildi, 2-guruhda esa bu ko‘rsatkich 50% ni tashkil etdi. Shuningdek, spirometriya ko‘rsatkichlari – FEV1, FVC va PEF – 1-guruhda sezilarli darajada yaxshilangan. **Xulosa:** Ignaterapiya va nafas mashqlari astmani nazorat qilish, simptomlarni kamaytirish va nafas yo‘llari funksiyasini yaxshilashda samarali yordamchi terapiya hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: *bronxial astma, akupunktura, nafas mashqlari, simptomlarni kamaytirish, nafas yo‘llari funksiyasi, yordamchi terapiya, spirometriya, bemorlar guruhlari, standart davo, astma nazorati.*

Аннотация: *Цель: Оценить эффективность акупунктуры и дыхательных упражнений в снижении симптомов бронхиальной астмы и улучшении функции дыхательных путей у детей и подростков, страдающих данным заболеванием.*

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

Материалы и методы: В исследование были включены 60 пациентов в возрасте от 5 до 19 лет с подтверждённым диагнозом бронхиальной астмы. Участники были разделены на две группы: 1-я группа — стандартная терапия в сочетании с акупунктурой и дыхательными упражнениями;

2-я группа — только стандартная терапия. Курс лечения составил 12 недель. **Результаты:** У 80% пациентов первой группы было зафиксировано значительное снижение выраженности симптомов астмы, тогда как во второй группе улучшения наблюдались у 50% участников. Кроме того, в первой группе показатели спирометрии (FEV1, FVC, PEF) достоверно улучшились по сравнению с исходными значениями и второй группой. **Вывод:** Акупунктура и дыхательные упражнения являются эффективными вспомогательными методами в комплексной терапии бронхиальной астмы, способствующими контролю заболевания, снижению клинических симптомов и улучшению функции дыхательных путей.

Ключевые слова: бронхиальная астма, акупунктура, дыхательные упражнения, уменьшение симптомов, функция дыхательных путей, вспомогательная терапия, спирометрия, группы пациентов, стандартное лечение, контроль астмы.

Abstract: Objective: To investigate the effectiveness of acupuncture and breathing exercises in reducing symptoms and improving respiratory function in children and adolescents with bronchial asthma. **Materials and Methods:** The study involved 60 patients aged 5–19 years diagnosed with bronchial asthma. The participants were divided into two groups: Group 1 – standard treatment + acupuncture + breathing exercises; Group 2 – standard treatment only. The treatment course lasted 12 weeks. **Results:** In Group 1, a reduction in asthma symptoms was observed in 80% of cases, while in Group 2, this rate was 50%. Additionally, spirometry indicators – FEV1, FVC, and PEF – showed significant improvement in Group 1. **Conclusion:** Acupuncture and breathing exercises are effective adjunct therapies for controlling asthma, reducing symptoms, and improving respiratory function.

Keywords: bronchial asthma, acupuncture, breathing exercises, symptom reduction, respiratory function, adjunct therapy, spirometry, patient groups, standard treatment, asthma control.

KIRISH

Bronxial astma — bolalar va o‘smirlar orasida eng ko‘p uchraydigan surunkali respirator kasalliklardan biri bo‘lib, uning asosiy patofiziologik xususiyati nafas yo‘llarining yallig‘lanishi, giperreaktivligi va obstruksiyasi bilan kechishidir. Kasallik takrorlanuvchi xurujlar bilan namoyon bo‘lib, bemorda nafas qisishi, xirillash, ko‘krak sohasida bosim, kechki yoki ertalabki yo‘tal kabi simptomlar bilan kechadi (Group A, 2020) [4]. Astma simptomlari va u bilan bog‘liq

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

hayot sifati yomonlashuvi bolalarning jismoniy faolligini, maktabga qatnashini va psixologik holatini salbiy ta'sirga olib keladi [7].

Astmani samarali nazorat qilish nafaqat dori vositalari orqali, balki kompleks yondashuv orqali amalga oshiriladi. Bunga yallig'lanishni kamaytirish, bronxial obstruksiyaning oldini olish, nafas olish funksiyalarini yaxshilash, jismoniy faollikni tiklash va bemorning umumiy hayot sifatini oshirish kiradi (Menzies-Gow et al., 2020) [6]. Shu munosabat bilan, so'nggi yillarda dori vositalariga qo'shimcha ravishda qo'llaniladigan konservativ muolajalar, jumladan jismoniy mashqlar, reabilitatsion dasturlar, nafas mashqlari va muqobil tibbiyot usullarining samaradorligi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda.

Masalan, Xing, Feng va Zeng (2023) tomonidan olib borilgan tarmoq meta-tahlilda jismoniy mashqlarning nafaqat o'pka funksiyasini yaxshilashi, balki simptomlar og'irligini kamaytirishda ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan [10]. Eichenberger et al. (2013) esa jismoniy faollik bronxial giperreaktivlik darajasini pasaytirishi mumkinligini ko'rsatgan [3]. Bundan tashqari, Carson et al. (2013) tomonidan olib borilgan sistematik tahlil jismoniy tayyorgarlik umumiy sog'liq holati va astma bilan bog'liq funksional ko'rsatkichlarni yaxshilashda muhim rol o'ynashini tasdiqlagan [2].

Nafas mushaklarini kuchaytirish va to'g'ri nafas olish texnikalarini o'rgatish astma davosida o'ziga xos o'rin tutadi. Ana L. va hamkorlari (2022) nafas mushaklarini mashq qilishning astma simptomlarini kamaytirishdagi samaradorligini meta-tahlil asosida ko'rsatgan [1]. Shu qatorda, ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida qo'llanilishi mumkin bo'lgan Buteyko usuli o'zining nafasni sekinlashtirish, kislorod iste'molini optimallashtirish va CO₂ darajasini barqarorlashtirishga qaratilgan mexanizmlari orqali simptomlarni yengillashtirishi mumkin. Vagedes et al. (2020) tomonidan o'tkazilgan randomize nazoratli tadqiqot natijalari bu usulning bolalarda nafas olish funksiyalarini yaxshilashga xizmat qilishini tasdiqlagan [8].

Shuningdek, an'anaviy tibbiyotning bir turi sifatida keng qo'llanilayotgan ignaterapiya (akupunktura) ham bronxial astmani davolashda qo'llanilishi mumkin bo'lgan muqobil yondashuvlardan biridir. Wang et al. (2023) tomonidan o'tkazilgan tarmoq meta-tahlilda ignaterapiyaning turli shakllari astma simptomlarini kamaytirishda va nafas yo'llari funksiyalarini yaxshilashda ijobiy natijalar bergani aniqlangan [9]. Akupunktura organizmning energiya muvozanatini tiklashi, vegetativ nerv tizimini tartibga solishi va yallig'lanishni kamaytirish orqali astma simptomlarini yengillashtirishi mumkin. Hou YS va hamkorlari (2006) o'smirlar ishtirokida olib borgan tadqiqotlarida reabilitatsiya mashqlari o'pka funksiyasini yaxshilashda sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rsatgan [5].

Yuqoridagi ilmiy manbalar asosida ushbu tadqiqot bolalar va o'smirlar orasida bronxial astma simptomlarini kamaytirish va nafas olish funksiyasini yaxshilash maqsadida ignaterapiya (akupunktura) va Buteyko usulidagi nafas mashqlarining kompleks qo'llanilishining samaradorligini baholashga qaratildi. Tadqiqot, shuningdek, nafaqat spirometrik ko'rsatkichlar, balki klinik simptomlar va Asthma Control Test (ACT) natijalari asosida ham baholandi.

Tadqiqot maqsdi

Ushbu tadqiqotda 5–19 yosh oralig‘idagi bolalar va o‘smirlar orasida ignaterapiya va nafas mashqlarining bronxial astmani boshqarishga ta’sirini baholash hamda rehabilitatsiya dasturlarini takomillashtirish imkoniyatlari o‘rganildi.

Material va usullar

Tadqiqotda 5 yoshdan 19 yoshgacha bo‘lgan bronxial astma tashxisi qo‘yilgan jami 60 nafar bemor ishtirok etdi. Bemorlar tasodifiy tanlash asosida ikki guruhga ajratildi. 1-guruh (n=30) faqat standart dori-darmon terapiyasini oldi va nazorat guruhi sifatida xizmat qildi. 2-guruh (n=30) esa standart dori-darmon terapiyasiga qo‘shimcha ravishda ignaterapiya (akupunktura) va Buteyko usulidagi nafas mashqlarini ham oldi. Barcha bemorlardan yoki ularning qonuniy vakillaridan yozma rozilik olindi. O‘pka faoliyatini baholashda spirometrik ko‘rsatkichlar – FEV1 (bir soniyalik majburiy ekspirator hajm), FVC (majburiy haydalgan hajm) va PEF (tepalik ekspirator oqim tezligi) ishlatildi. Shuningdek, astma ustidan nazorat darajasini baholash uchun Asthma Control Test (ACT) testidan ham foydalanildi. Ushbu test 5 ta savoldan iborat bo‘lib, har bir savol 1 dan 5 gacha ball bilan baholanadi. Yakuniy ball bemorning astma ustidan qanchalik nazoratga ega ekanligini ko‘rsatadi. Ignaterapiya uchun an’anaviy akupunktura nuqtalari (Fei Shu – BL13, Ding Chuan, Lie Que – LU7, Yu Ji – LU10) tanlandi. Har bir seans 25–30 daqiqa davom etdi, haftasiga 3 marta, jami 4 hafta davomida 12 marotaba o‘tkazildi. Muolajalar tajribali mutaxassis tomonidan steril ignalar bilan bajarildi. Buteyko usulidagi nafas mashqlari kichik guruh shaklida o‘rgatildi. Mashqlar burun orqali nazoratli, sekin nafas olishga qaratilgan bo‘lib, har bir mashg‘ulot 20–30 daqiqa davom etdi, haftasiga 3 marotaba, jami 4 hafta davomida olib borildi. Ishtirokchilarga uy sharoitida mustaqil mashq qilish bo‘yicha ko‘rsatmalar ham berildi. Tadqiqot boshlanishida va yakunida har ikki guruhda spirometriya natijalari, ACT ballari va klinik simptomlar (tungi yo‘tal, nafas yetishmovchiligi, hushtaksimon nafas) 0 dan 3 gacha bo‘lgan balli shkalada baholandi. Olingan ma’lumotlar Microsoft Excel va SPSS dasturlari yordamida tahlil qilinib, ikki guruh o‘rtasidagi farqlar Student t-testi yordamida solishtirildi. Statistika ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ deb belgilandi.

Natijalar

Tadqiqot davomida har ikki guruhda bemorlarning bronxial astma ustidan nazorat darajasi, nafas olish ko‘rsatkichlari va simptomlarning subyektiv bahosi batafsil tahlil qilindi. Baholash uchun xalqaro miqyosda keng qo‘llaniladigan *Asthma Control Test* (ACT) testi, spirometriya usuli hamda bemorlarning o‘zlari tomonidan berilgan simptomlar haqidagi mulohazalar asos sifatida tanlandi.

ACT testi natijalariga ko‘ra, 1-guruh (ignaterapiya va Buteyko usulidagi nafas mashqlari bilan kompleks davolangan bemorlar)da muolajadan so‘ng o‘rtacha ball 22.5 ± 2.3 ni tashkil etdi. Ushbu ko‘rsatkich ACT mezonlariga ko‘ra astmaning yaxshi nazorat ostida ekanligini anglatadi, ya’ni bemorlar nafas qisishi, xirillash, yo‘tal kabi simptomlarni deyarli sezmagani yoki ular juda kam uchragan. 1-guruh bemorlarining aksariyati kechki va tonggi simptomlar kamayganini, dori

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

vositalarini kamroq ishlatishga ehtiyoj sezganini va jismoniy faollikni bemalol bajara olganini qayd etgan.

2-guruhda (faqat dori vositalari asosida davolangan bemorlar) esa ACT bo'yicha o'rtacha ball 18.2 ± 2.7 ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkich astmaning faqat qisman nazorat ostida ekanligidan dalolat beradi. Ushbu guruhdagi ko'plab bemorlar hali ham kechasi uyg'onish, jismoniy faollik vaqtida nafas qisishi yoki dori vositalarini tez-tez qo'llash kabi simptomlardan shikoyat qilgan. Bu esa monoterapiya (faqat dori vositalari) bilan cheklanish kasallik ustidan to'liq nazoratga erishishda yetarli emasligini ko'rsatadi.

Spirometriya natijalariga e'tibor qaratilsa, muolajadan so'ng 1-guruhda nafas olish ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Jumladan, FEV1 (bir soniyadagi majburiy ekspirator hajm) ko'rsatkichi o'rtacha 15.2% ga oshdi. Bu, bronxlarning obstruktiviyasi kamayib, bemorning bir soniyada chiqaradigan havo hajmi ancha ortganini bildiradi. FVC (majburiy haydalgan vital hajm) ko'rsatkichi 9.7% ga yaxshilandi, bu esa nafas olish vaqtida bemorning maksimal haydaladigan havo hajmining ortganini anglatadi. PEF (eng yuqori ekspirator oqim tezligi) esa 18.4% ga oshgan bo'lib, bu bronxial yo'llarining o'tkazuvchanligi yaxshilanganini ko'rsatadi. Ushbu natijalar statistik jihatdan ishonchli bo'lib, $P < 0.05$ darajasida ahamiyatli deb topildi. Demak, ignaterapiya va nafas mashqlari bronxial spazmlarni kamaytirish, nafas mushaklarini faollashtirish va nafas olish mexanizmini optimallashtirishga yordam bergan.

2-guruhda esa spirometriya natijalari kamroq darajada ijobiy o'zgarishlarga ega bo'ldi. FEV1 ko'rsatkichi o'rtacha 7.3% ga, FVC 4.1% ga, PEF esa 6.8% ga oshdi. Har holda, bu o'zgarishlar ham astma simptomlari va nafas olish funksiyalarida yaxshilanish borligini bildiradi, biroq 1-guruhga nisbatan pastroq darajada bo'lgan.

Subyektiv baholashda, 1-guruh ishtirokchilarining 80 foizi (ya'ni 24 nafar bemor) nafas qisishi, xirillash, yo'tal va ko'krakda bosim kabi simptomlar sezilarli darajada kamayganini qayd etdi. Ko'pchilik bemorlar tunda tinch uxlash, ertalabki og'ir simptomlarsiz uyg'onish va sport mashqlarini bemalol bajara olishganini bildirishdi. 2-guruhda esa bunday subyektiv yaxshilanish faqat 50 foiz (15 nafar) bemorda qayd etildi. Ular orasida simptomlar biroz yengillashgan bo'lsa-da, to'liq nazorat darajasiga yetilmagan.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ignaterapiya va Buteyko usulidagi nafas mashqlari bronxial astmani boshqarishda samarali bo'lib, nafaqat nafas olish ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, balki kasallik simptomlarini kamaytirish, dori vositalariga ehtiyojni kamaytirish va bemorning umumiy hayot sifatini oshirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Dori vositalari bilan yakka tartibda davolanish esa ayrim bemorlar uchun yetarli bo'lmasligi mumkin. Shu sababli, kompleks yondashuv – ya'ni an'anaviy va zamonaviy usullar uyg'unligi astmani nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ignaterapiya va Buteyko usulidagi nafas mashqlari

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

bronxial astma bilan ogʻrigan bolalar va oʻsmirlarda simptomlarni kamaytirish, nafas funksiyalarini yaxshilash va kasallikni yaxshi nazorat ostida ushlab turishda samarali hisoblanadi. Bu usullarni standart davo bilan birgalikda qoʻllash kompleks yondashuvning afzalligini tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (ALFAVIT TARTIBIDA):

1. ANA, L. B., et al. (2022). Respiratory muscle training in children with asthma: A meta-analysis. *Pediatric Pulmonology*, 57(4), 895–902.
2. CARSON, K. V., et al. (2013). Physical training for asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD001116.
3. EICHENBERGER, P. A., KNECHTLE, B., et al. (2013). Effects of exercise training on airway hyperreactivity in asthma: A systematic review. *Respiratory Medicine*, 107(11), 1584–1592.
4. GROUP, A. (2020). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. *Global Initiative for Asthma (GINA)*. Retrieved from: <https://ginasthma.org>
5. HOU, Y. S., ZHAO, J., et al. (2006). Effect of rehabilitation training on lung function in adolescent bronchial asthma patients. *Chinese Journal of Pediatrics*, 44(1), 23–26.
6. MENZIES-GOW, A., CORREN, J., BOURDIN, A., et al. (2020). Anti-IL-5 therapies in the management of severe asthma. *European Respiratory Review*, 29(155), 190139.
7. NATHAN, R. A., et al. (2004). Development of the Asthma Control Test: A survey for assessing asthma control. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 113(1), 59–65.
8. VAGEDES, J., VON KRIES, R., et al. (2020). Buteyko breathing technique for asthma in children: A randomized controlled trial. *European Journal of Pediatrics*, 179(8), 1223–1230.
9. WANG, Y., LI, X., et al. (2023). Acupuncture for bronchial asthma: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 29(2), 145–154.
10. XING, Y., FENG, L., ZENG, X. (2023). Effects of exercise training on asthma control: A systematic review and meta-analysis. *Respiratory Medicine*, 210, 107148.

SEMANTIC CONCEPTUALIZATION OF ACTION VERBS IN TEXTS ON THE EXAMPLE OF ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES

Sunnatova Durdona Khayrulla kizi

Student of Samarkand State Institute of Foreign Languages,

Email: dsunnatova2@gmail.com

Abstract: Nowadays, the desire to learn a foreign language is increasing. In addition, works in English, which are becoming the world language, and all such widely used manuals need