

AYOL VA ERKAKLARDA SOCH TO'KILI SABABLARI VA DAVOLASH CHORALARI

*Muzaffarov Nursaidbek Muzaffar o'g'li,
FJSTI Davolash ishi yo'nalishi 3123 guruh talabasi
Rajabboyeva Dilfuzaxon Abdumalik qizi
FJSTI Davolash ishi yo'nalishi 3123 guruh talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada ayollar va erkaklarda soch to'kilishi, kelib chiqish sabablari, ularning turlari, tibbiyotda va aholi o'rtasida davolash usullari hamda soch parvarishi uchun ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: fiziologik, patologik, Vitamin, mikroelement, infeksiyon kasallik, stress, Temur r mikroelementi, androgenik alopesiya, telogen effluvium, alopecia areata, traction alopesia, scarring, anagen effluvium, sink, biotin, tinea capitis dermatolog, minoksidil, Finasterid, Spironolakton, va omega -3 , transplantatsiya.

Mavzuning dolzarbligi: Soch to'kilishi fiziologik (normal) yoki patologik (muammolar tufayli) bo'lishi mumkin. Patologik to'kilish sochning bir tekisda siyraklashishiga, qisman yoki to'liq kallikka olib keladi. Bu holat vitaminlar va mikroelementlar yetishmasligi, dori vositalarining nojo'ya ta'siri, gormonal va infeksiyon kasalliklar, stress, irsiyat, noto'g'ri parvarishi tufayli yuzaga kelishi mumkin. Ko'pincha, ularni tuzatish muammoning bartaraf bo'lishi bilan yakunlanadi. Temir mikroelementining yetishmasligi: Ayollar hayz paytida tabiiy qon yo'qotishlari tufayli ko'pincha temir tanqisligi anemiyasidan aziyat chekadi va uning birinchi klinik ko'rinishi aynan tirnoq, teri va sochlarda seziladi. Yuqori jismoniy faollik, muvozanatsiz va ozish uchun qat'iy parhezlar ham kamqonlik rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Oqibatda sochlar rangsiz, quruq va mo'rt bo'lib qoladi. Anemiya davolanmasa, muammo faqatgina kuchayadi. Stress va vegetativ asab tizimining buzilishlari: Uzoq cho'ziladigan stress holatida tomirlar normal holatga qaytmaydi, bu esa sochlarning to'kilishiga olib keladi, chunki soch follikulasi oziqlanishi yomonlashadi. Endokrin kasalliklar: Tananing surunkali kasalliklari, ayniqsa endokrin kasalliklarga uchraganlar ko'pincha sochlarning to'kilishidan shikoyat qilishadi. Qalqonsimon bez kasalliklari, tuxumdon polikistozi, pnevmoniya va sifilis (zaxm) kabi kasalliklar ham sababchilar qatoriga kiradi.

Soch to'kilishining turlari:

1. Androgenetik Alopesiya (AGA)

- Erkaklardagi Androgenetik Alopesiya: Erkaklar uchun xos bo'lgan ushbu turda soch to'kilishi peshona va tepa sohada boshlanadi va asta-sekinlik bilan chekinadi.

- Ayollardagi Androgenetik Alopesiya: Ayollarda esa soch to'kilishi odatda boshning yuqori qismida tarqoq holda boshlanadi, lekin peshona chizig'i saqlanadi.

2. Telogen Effluvium

- Sabablari: Stress, jarrohlik, kasallik, dori-darmonlar, gormonal o'zgarishlar va oziqlanish yetishmovchiligi.

- Xususiyatlari: Sochlar o'sish siklining telogen fazasiga tez o'tib ketadi, bu esa keng miqyosda soch to'kilishiga olib keladi.

3. Alopecia Areata (Dog'li to'kilish)

- Sabablari: Autoimmun kasallik bo'lib, immun tizimi soch follikullariga hujum qiladi.

- Xususiyatlari: Dumaloq yoki ovalsimon sochsiz joylar paydo bo'lishi.

4. Traction Alopecia (Tortilishdan to'kilish)

- Sabablari: Sochlarning uzoq vaqt davomida qattiq tortilishi (qattiq to'plangan soch turmagi, ortiqcha taranglashtirilgan sochlar).

- Xususiyatlari: Sochning tortilgan joylarida soch to'kilishi.

5. Scarring (Cicatricial) Alopecia (Chandiqli alopesiya)

- Sabablari: Soch follikullarini yo'q qiladigan yallig'lanish yoki infeksiya natijasida yuzaga keladi.

- Xususiyatlari: Yaralanish yoki chandiqlanish tufayli doimiy soch to'kilishi.

6. Anagen Effluvium (Anagen effluvium)

- Sabablari: Kimyoterapiya, radioterapiya yoki toksik moddalar ta'siri.

- Xususiyatlari: Sochning o'sish fazasida to'kilishi, bu ko'pincha davolashdan keyin o'z-o'zidan tiklanadi.

7. Trichotillomania (Trikotillomaniya)

- Sabablari: Ruhiy kasallik bo'lib, odam o'z sochini tortib oladi.

- Xususiyatlari: Notekis sochsiz joylar, odatda bosh, qoshlar yoki kirpiklar.

8. Oziqlanish Yetishmovchiligi

- Sabablari: Vitaminlar va minerallar (temir, sink, biotin) yetishmovchiligi.

- Xususiyatlari: Keng miqyosda soch to'kilishi, sochlarning ingichka va mo'rt bo'lib qolishi.

9. Tinea Capitis (Qo'ziqorin infeksiyasi)

- Sabablari: Qo'ziqorin infeksiyasi.

- Xususiyatlari: Dumaloq sochsiz joylar, qizarish, qichishish va teri qoplamasi.

Davolash choralari esa sabablariga ko'ra turli xilda bo'ladi. Soch to'kilishini davolash ko'plab omillarni hisobga olishni talab qiladi. Quyida soch to'kilishiga qarshi yordam berishi mumkin bo'lgan usullar va davolash yo'llari:

Dermatologga Murojaat: Soch to'kilishining sababini aniqlash uchun dermatologga murojaat qiling. Ular soch to'kilishining aniq sabablarini aniqlashga yordam beradi. Qon tahlillari orqali vitamin va mineral yetishmovchiligi, gormonal muammolar va boshqa sog'liq bilan bog'liq muammolar aniqlanadi.

Tibbiy Dori-Darmonlar

- Minoksidil: Bu dorivor vosita ayollar uchun mo'ljallangan va bosh terisiga surtish uchun qo'llaniladi.
- Spironolakton: Gormonal sababli soch to'kilishini davolash uchun ishlatilishi mumkin.
- Finasterid: Ayollar uchun kamroq ishlatiladi, ammo ba'zi holatlarda foydali bo'lishi mumkin.
- Dutasterid: Finasteridga o'xshash ta'sir ko'rsatadi, lekin kuchliroq bo'lishi mumkin.

Oziqlanishni Tuzatish: Vitaminlar va Minerallar: Biotin, temir, sink, vitamin D va B12 vitamini soch o'sishi uchun muhimdir.

-Sog'lom Oziqlanish: Protein, omega-3 yog' kislotalari va antioksidantlarga boy oziq-ovqatlar soch salomatligini yaxshilaydi.

Qo'shimchalar

- Biotin: Soch, tirnoq va teri uchun foydali.
- Omega-3: Baliq yog'i yoki o'simlikdan olingan qo'shimchalar soch salomatligi uchun foydali.

Uy Sharoitida Qilinadigan Vositalar

- Tabiiy Moylar: Argan moyi, kokos moyi va kastor moyi kabi moylarni bosh terisiga surtish soch o'sishini rag'batlantirishi mumkin.
- O'simlik Ekstraktlari: Aloe vera, yashil choy va soch o'sishini rag'batlantiruvchi o'simlik ekstraktlari foydali bo'lishi mumkin.

Stressni Nazorat Qilish

-Stressni Kamaytirish: Yoga, meditatsiya va boshqa stressni kamaytiruvchi texnikalar soch to'kilishini kamaytirishi mumkin.

Sochni Parvarish Qilish

- Yaxshi Shamollarni Ishlatish: Sulfatlar va parabensiz shamollar soch va bosh terisini kamroq tirnashini ta'minlaydi.
- Issiqlikdan Himoya Qilish: Sochni fen, ployka yoki boshqa issiqlik bilan ishlovchi asboblardan himoya qilish zarur.

Soch Transplantatsiyasi

Soch Ko'chirish Operatsiyalari: Soch transplantatsiyasi soch to'kilishining aniq va samarali yechimi bo'lishi mumkin. Bu jarayon bosh terisining boshqa qismlaridan sog'lom soch follikullarini ko'chirishni o'z ichiga oladi.

Har bir soch to'kilish turi o'ziga xos davolash usullarini talab qiladi. To'g'ri tashxis qo'yish va samarali davolash uchun dermatologga murojaat qilish muhimdir.

Xulosa: soch to'kilishi ayollar va erkaklarda bir hilda uchraydigan jins tanlamaydigan kasallik hisoblanadi. Irsiyatga bog'liq bo'libgina qolmay turli dori darmonlar va ruhiy zo'riqish oqibatidan ham kelib chiqadi. Ayniqsa tug'ruq davridagi ayollarda soch to'kilishi dolzarb muammo bulishi mumkin. Bu asosan organizmda

vitamin, gemoglobin va boshqa ozuqalar yetishmasligidan kelib chiqadi. hozirgi kunda soch uchun eng ko‘p qo‘llaniladigan soch quritish asboblari va turli soch uchun foydalaniladigan texnikalar ham sochlarni mo‘rtlashtirib, ularning sinib to‘kilishini tezlashtirib beradi. Soch to‘kilishini oldini olish uchun organizmni kerakli ozuqa maxsulotlari bilan ta‘minlashini, issiqlik bilan ishlaydigan asboblardan foydalanilishini cheklanishini nazorat qilib turish talab qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1 Odilov, X., Mirzajonova, S., & Rustamov, A. (2023). ATEROSKLEROZ TIBBIYOTDAGI DOLZARB MUAMMO VA UNGA AMALIY TAVSIYALAR. *Engineering Problems and Innovations*.
- 2 Odilov X. A., Eminov R. I. CLINICAL OBSERVATIONS AND DIAGNOSTIC TECHNIQUES IN CHILDREN WITH COVID-19 //Экономика и социум. – 2023. – №. 6-1 (109). – С. 343-349.
- 3 Аллаев, М. Я., et al. "Диагностическая и лечебная тактика при острой спаечной кишечной непроходимости у детей." *Экономика и социум* 5-1 (72) (2020): 305-312.
- 4 Одилов, Х., Эминов, Р., & Одилов, Ж. (2023). БОЛАЛАРДА БУЙРАКЛАР ИККИ ТОМОНЛАМА СИЙДИК ТОШ КАСАЛЛИГИ ДАВОЛАШ ТАКТИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *Engineering Problems and Innovations*.
- 5 Odilov, X. A., and Khomidchonova Sh Kh. "INDICATORS OF CENTRAL HEMODYNAMICS, VENTILATION, OXIMETRY AND BLOOD FILLING OF THE BRAIN DURING INDUCTION OF ANESTHESIA WITH SEVOFLURANE IN CHILDREN." *Экономика и социум* 6-2 (109) (2023): 313-319.
- 6 Аллаев, Мамасоли Яхяевич, et al. "Выбор оптимальных методов лечения при инвагинационной кишечной непроходимости у детей." *Вестник экстренной медицины* 15.6 (2022): 19-22.
- 7 Эминов, Р. И., Х. А. Одилов, and С. Д. Умарова. "ОПТИМИЗАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ." *Engineering problems and innovations* (2023).
- 8 Одилов, Х. А. "ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕХАНИЗМА ВЛИЯНИЯ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ МОЧЕКАМЕННУЮ БОЛЕЗНЬ, НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ." *Экономика и социум* 12 (115)-2 (2023): 935-943.
- 9 Одилов, Х. А., & Мамасайдов, Ж. Т. ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ).

- 10 Rajabboyeva Dilfuzaxon Abdumalik qizi, & Umarova Musharraf Yunusaliyevna. (2024). AYOLLAR GINEKOLOGIYASI, HAYZ SIKLI UNDAGI KASALLIKLARNI DAVOLASH USULLARI VA ULARNI DAVOLASHDAGI HOZIRGI ZAMON INNOVATSIYALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 44(7), 142–147.
- 11 Умарова , М. (2023). ГАВҲАРШОДБЕГИМ ТУҒИЛГАН ОИЛА ВА УНИНГ АМИР ТЕМУР ДАВРИДАГИ ҲАЁТИ. *Interpretation and Researches*
- 12 Усмонов, Б. А. ., & Умарова, М. . (2022). XV АСР ЎРТАЛАРИДА ХУРОСОНДА ЮЗ БЕРГАН СИЁСИЙ ЖАРАЁНЛАРДА ГАВҲАРШОДБЕГИМНИНГ ТУТГАН ЎРНИ. *ИТМОИЙ ФАНЛАРДА INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(10), 110–113.
- 13 Умарова, Мушарраф. "ГАВҲАРШОДБЕГИМ ТУҒИЛГАН ОИЛА ВА УНИНГ АМИР ТЕМУР ДАВРИДАГИ ҲАЁТИ." *Interpretation and researches* 1.1 (2023)
- 14 Umumiy tibbiyotda dermatologiya (mualliflari: Klaus Wolff, Lowell A.Goldsmith, Stephan I.Katz) .
- 15 Mayo klinic(soch to'kilishi sabablari va turlari bo'yicha ma'lumot beradi), American Academy of Dermatology(AAD)