

**PULS VA NAFAS OLISH SONINI BAHOLASH**

*Abrayqulova Sevinch Ilhom qizi,*

*Termiz iqtisodiyot va servis instituti, Tibbiyot fakulteti, Davolash ishi yo 'nalishi*

*3-bosqich, 23-05 guruh talabasi*

*Telefon raqami +99-893-495-46-05*

*Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich*

*Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi*

*[Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)*

*Abrayqulova Sunbula Ilhom qizi,*

*Termiz iqtisodiyot va servis instituti, Tibbiyot fakulteti, Davolash ishi yo 'nalishi*

*3-bosqich, 23-05 guruh talabasi*

*Telefon raqami +99-850-300-76-32*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada puls va nafas olish sonini baholashning ahamiyati hamda ularni aniqlash usullari yoritilgan. Puls va nafas olish organizmning hayotiy muhim ko'rsatkichlari bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining holatini baholashda muhim ahamiyatga ega. Maqolada pulsni aniqlash usullari, uning me'yoriy ko'rsatkichlari, shuningdek nafas olish sonini kuzatish va baholash usullari haqida ma'lumot berilgan. Tadqiqot davomida ushbu ko'rsatkichlarning o'zgarishi turli kasalliklarni aniqlashda muhim diagnostik belgi bo'lishi mumkinligi tahlil qilingan. Olingan ma'lumotlar tibbiyot amaliyotida bemor holatini baholash va kasalliklarni erta aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Аннотация.** В данной статье освещается значение оценки частоты пульса и дыхания, а также методы их определения. Частота пульса и дыхания является жизненно важным показателем организма и имеет большое значение для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В статье приведены методы определения пульса, его нормальные показатели, а также описаны способы наблюдения и оценки частоты дыхания. В ходе исследования проанализировано, что изменения этих показателей могут служить важным диагностическим признаком при различных заболеваниях. Полученные данные имеют существенное значение в медицинской практике для оценки состояния пациента и раннего выявления заболеваний.

**Abstract.** This article highlights the importance of assessing pulse and respiratory rate, as well as the methods for their measurement. Pulse and respiration are vital indicators of the human body and play a crucial role in evaluating the condition

of the cardiovascular and respiratory systems. The article provides information on methods for measuring pulse, its normal values, as well as techniques for monitoring and assessing respiratory rate. The study analyzes how changes in these indicators can serve as important diagnostic signs for various diseases. The obtained data are of significant importance in medical practice for assessing patient condition and for the early detection of illnesses.

**Kalit so'zlar:** Puls, Pulsoksimetr, Fanendoskop, Tonometr, Nafas yo'llari kasalliklari, Diagnostika, puls tezligi.

**Ключевые слова:** Пульс, пульсоксиметр, фонендоскоп, тонометр, заболевания дыхательных путей, диагностика, частота пульса.

**Keywords:** Pulse, Pulse oximeter, Stethoscope, Sphygmomanometer, Respiratory diseases, Diagnostics, Pulse rate.

Puls va nafas olish sonini baholashning klinik va amaliy ahamiyati ham katta. Bu ko'rsatkichlarni muntazam monitoring qilish bemorlarni asoratlar xavfidan himoya qilish, sog'liqni saqlash jarayonini optimallashtirish va hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, puls va nafas olish sonini baholash tibbiyot amaliyotida klinik ko'nikmalarni rivojlantirish, bemorlar bilan ishlash tajribasini oshirish va diagnostika jarayonini samarali tashkil etish uchun muhim vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, puls va nafas olish sonini baholash ma'lumotlari tadqiqotlarda, ilmiy ishlarda va sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirishda ham keng qo'llaniladi. Shunday qilib, puls va nafas olish sonini baholash nafaqat diagnostika, balki bemorning umumiy sog'lig'ini monitoring qilish, kasalliklarni erta aniqlash va profilaktik choralarni belgilashda ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, tibbiyot amaliyotida hayotiy ko'rsatkichlarni baholashning eng asosiy va samarali usullaridan biri hisoblanadi.



1-rasm.Pulsoksometr

Puls va nafas olish sonini o'lchashda turli zamonaviy usullar va asboblarni qo'llaniladi. Masalan, pulsoksimetr pulsni va qondagi kislorod miqdorini tez va aniq aniqlash imkonini beradi, bu esa bemorning nafas olish tizimi faoliyatini baholashda katta ahamiyatga ega. Fonendoskop (stetoskop) yurak urishini eshitish orqali pulsni aniqlashga yordam beradi va yurak faoliyatining sifatli tahlilini amalga oshirish imkonini beradi.

Tonometr qon bosimi bilan birga puls ko'rsatkichlarini baholash imkonini beradi va puls bilan qon bosimi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashda

ishlatiladi. Shu bilan birga, puls va nafas olish ko'rsatkichlarini qo'l bilan, bilak yoki bo'g'im arteriyalarida hisoblash kabi an'anaviy usullar ham keng qo'llaniladi, bu esa bemorning fiziologik holatini tezkor baholash imkonini beradi.

Sog'lom kishilarda pulsning tezligi yurak qisqarishi tezligiga moye bo'lib, bir minutda 60—80 marta tomir urishiga teng. Yurakning bir minutda 90 martadan ortiq qisqarishi taxikardiya, 60 martadan kam qisqarishi — bradikardiya deb ataladi. Yurakning ba'zi kasalliklarida puls yurak qisqarishi tezligidan kam bo'lishi mumkin puls defitsita. puls bolalarda kattalarga nisbatan ortiqroq, qiz bolalarda o'g'il bolalarga

nisbatan birmuncha ortiqroq, tunda kunduziga nisbatan kamroq bo'ladi.



**2-rasm. Bilakda sanash**

Puls — bu yurakning bir daqiqada qancha urishini ko'rsatuvchi belgi.

Agar jarrohlik operatsiyasi o'tkazilmasa, yurakning o'zini bevosita ko'ra olmaymiz. Shuning



**3-rasm. Yelkada sanash**

uchun pulsni o'lchaganda arteriyalar devorlarining qisqarishidan foydalanamiz: yurak ularga qon "haydaganda" ular ham ikkilanadi. Puls chastotasini tekshirish uchun barmoqlar uchini arteriya o'tadigan joyga qo'ying va zarbalarni his qilish uchun shu joyni bosing. Bir daqiqa mobaynida uruvchi zarbalar sonini hisoblang - ana shu puls bo'ladi

Pulsni aniqlash uchun eng qulay joylar - bilak va bo'yin sohasida: bu sohalarda nafaqat shifokorlar, balki deyarli hamma pulsni sezadi. Bolalarda son arteriyasida pulsni o'lchash osonroq kechadi, yangi tug'ilgan chaqaloqlarning pulsini esa boshidan kuzatish mumkin.

Bo'yin bilan ehtiyot bo'lish kerak. Agar bo'yindagi arteriyani qattiqroq bosib yuborilsa, bosh aylanib ketishi mumkin, shuning uchun bo'yindan puls o'lchaganda o'tirgan yoki yotgan holatda o'lchash tavsiya etiladi.



**4-rasm. Bo'yinda sanash**



**5-rasm. Ensada sanash**

**Normal puls qanday bo'lishi kerak?** Puls doimo bir xil bo'lavermaydi, shu bois me'yoriy zarbalar sonini aniq ko'rsatib bo'lmaydi. Faqat diapazonnigina ko'rsatish mumkin. Quyidagi jadvalda minimal pulsdan maksimalgacha bo'lgan ko'rsatkichlar berilgan.

**1-jadval.**

<b>No</b>	<b>Yosh</b>	<b>Daqiqasiga zarbalar soni</b>
1	Yangi tugilgan bolalar(1oygacha)	70-190
2	1-12 oylik bolalar	80-160
3	1-2 yoshli bolalar	80-130
4	3-4 yoshli bolalar	80-120
5	5-6 yoshli bolalar	75-115
6	7-9 yoshli bolalar	70-110
7	10 yoshdan kattalar	60-100
8	Jismonan baquvvat sportchilar	40-60

Puls me'yordan baland bo'lsa, nimani bildiradi? Organizmning umumiy holati bilan birga atrof-muhit ham pulsga ta'sir o'tkazadi. Jaziramada, jismoniy mashqlardan keyin, stressda yoki tik oyoqda turganingizda yurak tezroq uradi. Insondagi kasalliklar va ba'zi dorilar ham pulsga ta'sir ko'rsatadi: ular pulsni tezlashtirishi yoki sekinlashtirishi mumkin.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Karimov Sh.I. Odam fiziologiyasi. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2019.
2. Guyton A.C., Hall J.E. Tibbiy fiziologiya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Hamshiralik ishi asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Tortora G.J., Derrickson B.H. Principles of Anatomy and Physiology. – New York: Wiley, 2017.
5. Medical-Surgical Nursing. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2018.
6. Herwood L. Human Physiology: From Cells to Systems. – Boston: Cengage Learning, 2016.