

## KRIOTERAPIYA VA UNING KOSMETOLOGIYADA QO'LLANILISHI

**Hakimov Dilshod Rustamovich**

**Tibbiyot fanlari doktori (Phd) dermatovenerolog**

**Latipova Feruza Baxodir qizi**

**Tashkent Kimyo Xalqaro Universiteti Chiroy estetikasi fakulteti 4-kurs talabasi**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.12754537>**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada krioterapiya haqida umumiy ma'mulotlar, uning turlari va kosmetologiyada qo'llanilishi haqida yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** krioterapiya, suyuq azot, kriodestruksiya, kriomassaj, kriolipoliz.

**KRIOTERAPIYA** (yunoncha kryos – sovuq, lotincha therapeia – davolash) – 130 °C haroratgacha sovutilgan gaz bilan tananing terisini qisqa muddatli aloqa qilishiga asoslangan terapevtik va profilaktik fizioterapevtik protsedura. Krioterapiya revmatoid artrit, poliartrit, bronxial astma, psoriaz kasalligi va boshqalar kabi bir qator jiddiy kasalliklarni davolashda keng qo'llaniladi.

### **KRIOTERAPIYA: HARAKAT TAMOYILI.**

Krioterapiya teriga past haroratda mahalliy ta'sir qilishni o'z ichiga oladi (harorat - 200°C ga yetishi mumkin). Jarayonda tomirlar juda tez torayib, qonning qizg'in chiqishini rag'batlantiradi. Natijada, kapillyarlar kengayadi va qon davolanayotgan hududga yana oqadi. Bu terini kislorod bilan to'yinganligini ta'minlaydi, regeneratsiya jarayonlari rag'batlantiriladi va hujayralar kosmetik muolajalar paytida ishlatiladigan kosmetikadan foydali moddalarni oladi.

Noldan past haroratlar sezuvchanlikni sezilarli darajada kamaytiradiganligi sababli, krioterapiya og'riqsizdir. Shu bilan birga, ijobiy ta'sir deyarli bir zumda seziladi – birinchi seansdan keyin siz o'zgarishlarni ko'rasiz. Maksimal natijalarga erishish uchun muolajalarning to'liq kursi tavsiya etiladi.

### **NIMA UCHUN KRIOTERAPIYA JUDA SAMARALI?**

Bizning tanamizda sovuq retseptorlari issiqlik retseptorlariga qaraganda ancha ko'p – taxminan 8 marta. Shuning uchun noldan past haroratlar to'qimalar va organlarga ancha chuqurroq va kuchliroq ta'sir ko'rsatishi mumkin. Krioterapiya tanamiz uchun nima qiladi? Jarayonlar davomida tana zarbani boshdan kechiradi, uni kontrastli dush yoki muz teshigiga sho'ng'igan paytida olingan zarba bilan solishtirish mumkin. Yaratilgan sharoitda omon qolish uchun miyadan signal oladi, shuning uchun u yashirin resurslardan foydalanadi. Shu tufayli regeneratsiya jarayonlari boshlanadi, immunitet mustahkamlanadi, chidamlilik oshadi, metabolizm tezlashadi va tana yoshartiriladi. Qon aylanishining yaxshilanishi tufayli teri elastikroq bo'ladi va intensiv ozuqani oladi.

### **KOSMETOLOGIYADA KRIOTERAPIYANING SAMARADORLIGI.**

Ultra past haroratlar ta'sirida epidermisning tomirlari qisqa vaqt davomida spazmga uchraydi, shundan so'ng ular imkon qadar kengayadi. Natijada, kislorod va barcha kerakli mikroelementlar bilan to'yingan kuchli qon oqimi mavjud bo'ladi. Bu teridagi metabolik jarayonlarning faollashishiga, shuningdek, kollagen va elastin ishlab chiqarishning ko'payishiga olib keladi. Natijada teri sog'lom va yangi bo'ladi.

Yuzni krioterapiya seanslari quyidagi natijalarga erishishga imkon beradi:

- to'qimalarda qon aylanishini yaxshilash;
- terini vitaminlar va kislorod bilan boyitish;
- teshiklarni torting va tozalang;  
Terining shishishi va yog'li porlashini yo'q qilish;
- to'qimalarning yangilanishini tezlashtirish;
- teri o'smalaridan xalos bo'lish (so'gal, papillomalar);
- terining qarishini sekinlashtiradi;
- yosh va yuz ajinlarini tekislash;
- terining qattiqligi va elastikligini oshirish;
- yuzning ovalini to'g'rilash;
- akne va akne ehtimolini kamaytiradi.

Kriyoterapiya seanslari, shuningdek, akne, rozatsia, striya belgilari, chandiqlar va turli teri kasalliklari (ekzema, psoriasis kasalligi, neyrodermatit) bilan kurashish uchun ham buyuriladi.

#### **YUZ UCHUN KRIOTERAPIYA TURLARI.**

Jarayonning maqsadiga va bemor shifokorga kelgan muammoga qarab, sovuqni davolash turli usullar yordamida amalga oshiriladi:

- Kriomassaj. Jarayonning mohiyati terining suyuq azotga qisqa muddatli ta'siridir. Buning uchun yog'och tayoq ustidagi paxta o'ramidan foydalaning. Kriomassajni turli xil niqoblar bilan birlashtirish yaxshidir, bu sizga yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi.
- Kriodestruksiya. Bu patologik to'qimalarni muzlatishdan iborat bo'lib, bu ularning yo'q qilinishiga olib keladi. Krioterapiyaning bu usuli keratomlar, nevuslar, papillomalar va boshqa o'smalarni olib tashlash uchun ishlatiladi.
- Aerokrioterapiya. Yuz terisiga sovuq havo puflanadigan protsedura. Ushbu texnologiya kimyoviy piling, lazerni qayta tiklash va plastik jarrohlikdan so'ng yallig'lanish, shish va og'riqni yo'qotish uchun ko'rsatiladi.
- Kriodermabraziya. Ushbu protseduraning mohiyati terining yuqori qatlamlarini olib tashlashga qaratilgan. Ushbu texnologiya striya belgilari, chandiqlar va post-akne bilan kurashda yaxshi natijalarni ko'rsatadi.
- Kriolipoliz. Krioterapiyaning bu usuli yuzning tomirlari, mushaklari va nervlariga zarar bermasdan yog'li to'qimalarni yo'q qilishga qaratilgan.
- Krioelektroforez. Bu muzlatilgan preparatlar o'zgaruvchan past intensivlikdagi oqim yordamida terining chuqur qatlamlariga yuborilishidan iborat. Krioelektroforez seanslari yuzdagi ajinlar va yog' birikmalarini yo'q qiladi, terining turgorini va rangini yaxshilaydi, seboreya va aknedan xalos qiladi.

Tegishli yuz kriyoterapiya usulini tanlash shifokor tomonidan dastlabki maslahat va bemorning terining holatini baholashdan keyin belgilanadi.

#### **KRIOTERAPIYAGA QARSHI KO'RSATMALAR.**

Kriyoterapiya protseduralari quyidagi hollarda buyurilmaydi:

- onkologik kasalliklar;
- dekompensatsiya bosqichida surunkali patologiyalar;
- yallig'lanish va yuqumli teri kasalliklari;
- tana haroratining ko'tarilishi;

- yuzidagi ochiq yaralar;
- sovuqqa allergik reaksiya;
- epilepsiya;
- yurak-qon tomir yetishmovchiligi

Mumkin bo'lgan qarshi ko'rsatmalarni istisno qilish uchun kriyoterapiya seanslarini tayinlashdan oldin bemor dermatologga murojaat qiladi. Agar kerak bo'lsa, qo'shimcha diagnostika tadqiqotlari o'tkaziladi, uning asosida shifokor protsedurani bajarish maqsadga muvofiqligi to'g'risida qaror qabul qiladi.

#### **KRIOTERAPIYANING KOSMETOLOGIYADAGI AFZALLIKLARI.**

- Xavfsizlik – protseduralar paytida yuz va tananing terisi shikastlanmaydi.
- Og'riqli hislarning yo'qligi – past haroratlar analgetik ta'sirga ega, anesteziya ishlatilmaydi.
- Ko'pgina apparat protseduralari bilan mos keladi – kriolifting ko'pincha kimyoviy piling va lazerni qayta tiklashdan oldin amalga oshiriladi.
- Jarrohlik va inyektsiya usullarida bo'lgani kabi, uzoq tiklanish davri yo'q.
- Tez natijalar – krioterapiya deyarli bir zumda ishlaydi.

#### **KRIOTERAPIYANING KOSMETOLOGIYADAGI KAMCHILIKLARI.**

Sovuq bilan davolashning kamchiliklari ko'p emas:

- Tanadagi muolajalardan keyin sovuqni ushlab xavfi (agar tana zaiflashgan bo'lsa, immunitet zaif bo'lsa).
- Yozda protseduralarni o'tkazish tavsiya etilmaydi. Terini suyuq azot bilan davolashdan keyin teri juda zaif bo'lib qoladi va quyosh nuri ta'sirida giperpigmentatsiya paydo bo'lishi mumkin.
- Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar mavjudligi.

Yoqimsiz oqibatlariga olib kelmaslik uchun har qanday krioterapiya protseduralari (sovuq bilan davolash) malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan bilishimiz mumkinki krioterapiya nafaqat tibbiyot sohasida balki zamonaviy kosmetologiya sohasida ham keng tarzda qo'llanilib kelmoqda. Krioterapiyaning bu tarzda keng qo'llanishi uning qo'llanishdagi turlarining ko'pligi va hilma hilligi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Yillar davomidagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, krioterapiyaning samarali qo'llanishi juda ijobiy natijalar ko'rsatmoqda. Shunday ekan, krioterapiya butun dunyo bo'ylab dermatologiya va kosmetologiya sohaslarida o'sib borayotgan tendensiya bo'lib davom etib kelmoqda.

#### **References:**

1. Улащик В.С. "Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия". Стр 283-284.
2. В. П. Федотов, Е. Ю. Корецкая и др. "АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ". Стр 255-256.
3. <https://medicalaser.com.ua/blog/kriolipoliz-blog/krioterapija-lechenie-ekstremalnym-holodom/>
4. <https://www.medcentrservis.ru/dermatology/krioterapiya-litsa/>