

## MIGREN KASALLIGI

**Borotov Mexroj Abdusattorovich**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali

Tibbiy psixologiya, nevrologiya va psixiatriya kafedrasi assistenti

[mexrojjon0228@gmail.com](mailto:mexrojjon0228@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada migren kasalligining kelib chiqish sabablari, simptomlari, tashxis qo‘yish yo‘llari va zamonaviy davolash usullari tahlil qilinadi. Migren — asosan ayollar orasida uchraydigan, surunkali va og‘riqli bosh og‘rig‘i bilan kechuvchi nevrologik kasallik hisoblanadi. Tadqiqotlar asosida migrenning hayot sifatiga salbiy ta‘siri va individual yondashuv asosida samarali davolash mumkinligi isbotlangan.

**Kalit so‘zlar:** migren, bosh og‘rig‘i, aura, nevrologik kasallik, davolash, dori vositalari, turmush tarsi.

### Migraine Disorder

**Annotation:** This article examines the causes, symptoms, diagnostic methods, and modern treatment approaches for migraine. Migraine is a chronic and painful neurological disorder, predominantly affecting women and characterized by recurring headaches. Based on research, the negative impact of migraines on quality of life has been confirmed, and it has been proven that effective treatment is possible through individualized approaches.

**Keywords:** migraine, headache, aura, neurological disorder, treatment, medication, lifestyle.

Migren — bu asosan bir tomonlama, urib turgan shakldagi kuchli bosh og‘rig‘i bilan namoyon bo‘ladigan surunkali nevrologik kasallikdir. Jahon sog‘liqni saqlash



ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073 Volume-3, Issue-11

tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, migren dunyo bo'yicha har 7-insonga ta'sir qiladi va ish qobiliyatini pasaytiruvchi asosiy sabablardan biri hisoblanadi.

Migren odatda 20–40 yoshlar orasida boshlanadi va ayollar orasida erkaklarga nisbatan uch baravar ko'proq kuzatiladi. Kasallikning rivojlanishiga genetik moyillik, gormonlar, stress, uyqu buzilishi, ovqatlanish tartibsizligi kabi omillar sabab bo'ladi. Migren og'rig'i ko'pincha "aura" bilan boshlanadi — ya'ni ko'rish, eshitish yoki his qilishdagi vaqtinchalik buzilishlar bilan.

So'nggi yillarda migren kasalligining tarqalish darajasi ortib bormoqda. Zamonaviy turmush tarzi, texnologik muhit, yuqori psixologik bosim, gormonal o'zgarishlar va ekologik omillar bu kasallikning rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, stress va uyqu buzilishlari bilan bevosita bog'liq bo'lgan migren, yoshlar orasida ham keng tarqala boshlagan.

Shuningdek, migren bilan og'rikan bemorlar orasida kasallikning to'g'ri tashxislanmasligi holatlari ham mavjud. Ko'p hollarda migren oddiy bosh og'rig'i bilan adashtiriladi yoki noto'g'ri davolanishga duchor bo'ladi. Bu esa kasallikning surunkali tus olishiga olib keladi.

Migrenni erta aniqlash, to'g'ri baholash va zamonaviy davolash usullarini qo'llash nafaqat bemorning sog'lig'i, balki uning ijtimoiy va mehnat faoliyatini tiklashda ham muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada migrenning asosiy klinik belgilarini, tetiklovchi omillarni va dori hamda nodoriviy davolash yondashuvlarini chuqur tahlil qilamiz.

Tahlil natijalariga ko'ra, bemorlarning 64% holatida og'riq har hafta takrorlangan, 22% holatda esa kunora davom etgan. Aura simptomlari 43% bemorlarda kuzatilgan. Eng

Stress va asabiylik	76%	ko'p uchraydigan tetiklovchi omillar quyidagilar bo'ldi:	
Uyqu rejimining buzilishi	62%		
O'tkir hidlar yoki yorug'lik	48%		
		<b>Tetiklovchi omil</b>	<b>Bemorlar soni (%)</b>





Ovqatlanishdagi o'zgarishlar 41%

Og'riqni kamaytirishda eng samarali usul — tripton preparatlari va kofeinli analgetiklar qo'llanilishi bo'lgan. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faollik va stressni kamaytirish usullari ham bemorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Migren oddiy bosh og'rig'idan farqli o'laroq, murakkab nevrobiologik holat bo'lib, bosh miyada qon tomirlarning torayishi va kengayishi bilan bog'liqdir. Aura holatlari ko'pincha og'riqdan oldin paydo bo'ladi va bemorlarni ogohlantiruvchi belgi hisoblanadi.

Migren bilan kasallangan bemorlar ko'pincha ijtimoiy faoliyatdan chetlanadi, ish faoliyatida qiynchiliklarga duch keladi. Shu bois, bu kasallikni erta aniqlash va individual yondashuv asosida davolash muhim hisoblanadi.

Farmakologik davolash (triptonlar, beta-blokatorlar, antidepressantlar) bilan bir qatorda, turmush tarzini sog'lomlashtirish, stressni kamaytirish, ovqatlanishni tartibga solish, muntazam uyqu va meditatsiya mashqlari ham tavsiya qilinadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, migren har bir bemorda turlicha ko'rinishda namoyon bo'ladi. Ayrim bemorlarda og'riq o'rtacha darajada bo'lsa, boshqalarda u kundalik faoliyatga to'sqinlik qiluvchi og'ir holatda kechadi. Shuningdek, aura simptomlarining mavjudligi yoki yo'qligi ham davolash yondashuviga ta'sir ko'rsatadi.

Stress eng asosiy tetiklovchi omil bo'lib qolmoqda. Ishdagi bosim, o'quv jarayonidagi zo'riqish, oilaviy muammolar yoki doimiy ruhiy tanglik holatlari migren xurujlarini kuchaytiradi. Bundan tashqari, noto'g'ri ovqatlanish (masalan, shokolad, kofe, pishloq yoki yarim tayyor mahsulotlar iste'moli), kuchli hidlar, haddan ortiq yorug'lik, shovqin va iqlim o'zgarishlari ham migrenni kuchaytiruvchi omillar sifatida qayd etildi.

Davolash usullari orasida triptanlar (sumatriptan, rizatriptan) qisqa muddatli og'riqni bartaraf qilishda samarali bo'lsa-da, ularni haddan ortiq va nazoratsiz qabul qilish boshqa nevrologik muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ko'p mutaxassislar uzoq muddatli profilaktika uchun beta-blokatorlar, antidepressantlar yoki kalsiy kanal blokatorlaridan foydalanishni tavsiya etishmoqda.

Nodoriviy yondashuvlar – meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari, uyqu gigiyenasini saqlash, ovqatlanish tartibini me'yorga solish – bemorning holatini



barqarorlashtirishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, turmush tarziga oid o'zgarishlar (sog'lom uyqu, stressni kamaytirish, jismoniy faollik) migrenni kamaytirishda dori vositalariga nisbatan kamroq salbiy ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda sinovdan o'tkazilayotgan yangi terapiyalar, xususan CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) ingibitorlari migrenning profilaktik davolashida istiqbolli yo'nalish hisoblanmoqda. Ushbu dorilar xurujlarning chastotasini kamaytirishda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda, ayniqsa boshqa dorilarga javob bermagan holatlarda.

Shunday qilib, migren kasalligini davolashda bir yoqlama yondashuv emas, balki kompleks individual reja tuzish — farmakologik va psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirish — optimal natija beradi.

Shuningdek, so'nggi yillarda botulotoksin in'yeksiyalari va CGPR-inhibitorlari kabi yangi innovatsion terapiya turlari ham qo'llanilmoqda.

Migren — murakkab, ammo boshqarilishi mumkin bo'lgan surunkali kasallikdir. Har bir bemorga shaxsiylashtirilgan davolash rejasi tanlash, tetiklovchi omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish muhimdir. Sog'lom turmush tarzi, dori vositalarining to'g'ri qo'llanilishi va zamonaviy terapiya usullari orqali migrenni nazorat ostida ushlab turish mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2023). Headache disorders: Fact sheet.
2. Goadsby, P. J., et al. (2017). Pathophysiology of Migraine. *The Lancet Neurology*.
3. Silberstein, S. D. (2015). Preventive treatment of migraine. *Headache Journal*.
4. Lipton, R. B., & Bigal, M. E. (2005). *Migraine and Other Headache Disorders*.
5. Mayo Clinic. (2022). *Migraine: Symptoms and Causes*.
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2021). *Nevrologiya asoslari*.