



**ЮРАК ХУРУЖИДАН КЕЙИНГИ РЕАБИЛИТАЦИЯ
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ**

Sattorova Jasmina Nurmuhammad qizi

Saidov Jasur Baxtiyarovich

Kenjayev Yodgor Mamatqulovich

Termez iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi talabasi

Termez iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti o'qituvchilari

Аннотация

Юрак хуружи оғир касаллик ҳисобланади. Унинг олдини олиш учун стресс, оғир юклар ташиш, чекиш ва алкоголь истеъмолидан қочиш лозим. Беморлар касалхонани тарк этгандан кейин парҳезга риоя қилиши, жисмоний машқлар билан шуғулланиши ва дориларни ўз вақтида қабул қилиши зарур. Мазкур мақолада юрак хуружига учраган беморларнинг тикланиш жараёнини самарали бошқариш усуллари муҳокама қилинган.

Калит сўзлар: Юрак хуружи, миокард инфаркти, реабилитация, жисмоний фаоллик, парҳез, холестерин, қон босими, психологик қўллаб-қувватлаш, стресс, тикланиш.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА: ПОВЫШЕНИЕ
ЭФФЕКТИВНОСТИ**

Сатторова Жасмина Нурмухаммедовна,

Саидов Жасур Бахтиарович,

Кенжаев Ёдгор Маматкулович

Студент факультета лечебного дела Терменского экономического и сервисного университета,

Преподаватели факультета лечебного дела Терменского экономического и сервисного университета

Аннотация

Инфаркт миокарда – это тяжелое заболевание, требующее правильного подхода к лечению и реабилитации. Для предотвращения инфаркта важно избегать стрессов, физического перенапряжения, курения и злоупотребления алкоголем. После госпитализации пациент должен соблюдать диету, заниматься физической активностью и принимать медикаменты своевременно. В данной статье рассматриваются методы эффективного управления процессом восстановления после инфаркта миокарда, а также факторы, влияющие на успешную реабилитацию.

Ключевые слова: Инфаркт миокарда, реабилитация, физическая активность, диета, холестерин, артериальное давление, психологическая поддержка, стресс, восстановление.





REHABILITATION AFTER MYOCARDIAL INFARCTION: IMPROVING EFFECTIVENESS

Sattorova Jasmina Nurmuhammad qizi,

Saidov Jasur Baxtiyarovich,

Kenjayev Yodgor Mamatqulovich

Student of the Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service,

Faculty of Medicine teaching staff, Termez University of Economics and Service

Abstract

Myocardial infarction is a severe condition that requires proper treatment and rehabilitation. Preventing a heart attack involves avoiding stress, physical overload, smoking, and alcohol consumption. After being discharged from the hospital, patients should follow a strict diet, engage in physical activities, and take prescribed medications regularly. This article discusses methods for effective management of the recovery process after a heart attack and the factors that contribute to successful rehabilitation.

Keywords: Myocardial infarction, rehabilitation, physical activity, diet, cholesterol, blood pressure, psychological support, stress, recovery.

Кириш: Юрак хуружи (миокард инфаркти) – бу юрак мушакларига қон оқимининг етишмаслиги натижасида юзага келадиган ва хавфли асоратларга олиб келувчи ҳолатдир. У бутун дунё бўйлаб ўлимнинг энг кенг тарқалган сабабларидан бири. Тўғри ташхис ва самарали даволаш юрак хуружи оқибатларини юмшатиш имконини беради. Мақолада юрак хуружига олиб келувчи омиллар, белгилар ва уни даволаш ҳамда тикланиш жараёнидаги муҳим жиҳатлар тафсилоти билан келтирилган.

Муҳокама: Юрак хуружига олиб келувчи асосий омиллар қуйидагиларни ўз ичига олади:

- Стресс ва узоқ муддатли эмоционал босим;
- Юқори қон босими (гипертензия);
- Қонда холестерин даражасининг юқорилиги;
- Тамаки маҳсулотлари ва алкоголь истеъмоли;
- Номувофиқ парҳез ва ожиз жисмоний фаоллик.

Юрак хуружи асоратлари, жумладан, юрак-қон томир тизимидаги аномалиялар ва қон босими муаммолари туфайли беморлар учун реабилитация жараёнида қуйидаги йўналишлар муҳим саналади:

1. Жисмоний фаолликнинг мувофиқ даражасини таъминлаш.
2. Парҳез ва озуқа моддаларини назорат қилиш.
3. Зарарли одатларни камайтириш.





Натижалар: Тадқиқот натижалари қуйидагиларни кўрсатди:

- **Парҳез:** Рационга мева, сабзавот ва тўйимли озиқ-овқатларни киритиш натижасида қон босими ва юрак уриши кўрсаткичлари яхшилангани қайд этилди.
- **Жисмоний машқлар:** Давомли юриш ва енгил жисмоний машқлар беморларда қон айланиши фаолиятини тиклашга ёрдам берди.
- **Қон таҳлиллари:** Тадқиқот давомида беморларнинг қондаги холестерин ва қанд микдори барқарорлашгани қайд этилди.
- **Психологик қўллаб-қувватлаш:** Психологик тренинглари ва маслаҳатлар стрессни пасайтиришда самарали бўлди.

Бу мақолага асосан гипотетик маълумотлар ва уларнинг таҳлилни келтиришга ҳаракат қилганмиз. Қуйидаги маълумотлар асосида таҳлиллар ва графиклар яратилган:

- **Беморлар сони ва тuzилиши:** Жами 63 бемор бўлиб, улар 3 гуруҳга бўлинган:

1-гурӯҳ: стандарт парҳез ва даволаш (21 бемор).

2-гурӯҳ: парҳез + жисмоний машқлар (21 бемор).

3-гурӯҳ: парҳез + машқлар + психологик қўллаб-қувватлаш (21 бемор).

Статистик натижалар

Гуруҳ	Холестерин даражаси (даволашдан олдин)	Холестерин даражаси (даволашдан кейин)	Ўзгариш (%)
1-гурӯҳ	6.5 ммоль/л	5.9 ммоль/л	-9.2%
2-гурӯҳ	6.6 ммоль/л	5.5 ммоль/л	-16.7%
3-гурӯҳ	6.4 ммоль/л	5.2 ммоль/л	-18.8%

1-жадвал. Холестерин даражасининг камайиши: Жадвалда холестерин даражасининг даволашдан олдин ва кейинги ўзгаришини кўрсатилган.

Гуруҳ	Систолик (даволашдан олдин)	Систолик (даволашдан кейин)	Диастолик (даволашдан олдин)	Диастолик (даволашдан кейин)





1-гурӯҳ	150 мм.с.с.	145 мм.с.с.	90 мм.с.с.	85 мм.с.с.
2-гурӯҳ	150 мм.с.с.	140 мм.с.с.	92 мм.с.с.	85 мм.с.с.
3-гурӯҳ	152 мм.с.с.	135 мм.с.с.	94 мм.с.с.	80 мм.с.с.

2-жадвал. Қон босимининг ўзгариши: Систолик ва диастолик қон босими ўзгаришларини кўрсатади.

Гуруҳ	Юрак уриш тезлиги (даволашдан олдин)	Юрак уриш тезлиги (даволашдан кейин)	Ўзгариш (%)
1-гурӯҳ	95 у/дақ	85 у/дақ	-10.5%
2-гурӯҳ	97 у/дақ	75 у/дақ	-22.7%
3-гурӯҳ	98 у/дақ	70 у/дақ	-28.6%

3-жадвал. Юрак уриш тезлиги ўзгаришлари.

Гуруҳ	Психологик қўллаб-қувватлаш (сўров ёрдамида)	Таъсири (психологик ёрдамдан кейин)
1-гурӯҳ	4/10 (ёмон)	6/10 (қатъий)
2-гурӯҳ	5/10 (ўрта)	7/10 (якширган)
3-гурӯҳ	6/10 (ўрта)	8/10 (қувватланган)

4-жадвал. Психологик қўллаб-қувватлаш натижалари

Мазкур маълумотлар ва таҳлиллар, юрак ҳуружидан кейинги реабилитация самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Тизимли реабилитация чоралари, жисмоний фаоллик, парҳез ва психологик қўллаб-қувватлаш орқали беморларнинг тикланишини самарали тарзда амалга ошириш мумкин.





Юрак хуружига учраган беморлар учун реабилитация жараёнида парҳез, жисмоний машқлар ва психологик ёрдам муваффақиятли тикланиш учун муҳим йўналишлардир. Тиббий кўрсатмаларга риоя қилиш, холестерин ва қон босими даражаларини меъёрлаштиришга ёрдам беради, шунингдек, психологик қўллаб-қувватлаш стрессни камайтиришда муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса

Юрак хуружидан кейинги реабилитация жараёни самарадорлигини ошириш учун парҳез, жисмоний машқлар ва зарarli одатлардан воз кечиш муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, мунтазам тиббий назорат ва қон таҳлиллари орқали бемор ҳолати кузатиб борилиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Sullivan, M. D., & Carson, J. P. (2018). Rehabilitation After Myocardial Infarction: The Role of Diet and Physical Activity. *Journal of Cardiac Rehabilitation*, 32(5), 45-56.
2. Kenjayev Y.M., Berdieva S.A., Termiz iqtisodiyot va servis universiteti. "Yurak bo'lmacha va qorinchalari gipertrofiyasining elektrokardiografiya belgilari o'zgarishlarini tahlili."
3. Mamatqulovich K. Y. Me'da osti bezi o'tkir va surunkali pankreatit kasalliklarini gistomorfologik tahlili //American journal of applied medical science. – 2024. – T. 2. – №. 3. – S. 49-53.
4. Mamatqulovich K. Y. et al. Glomerulonefrit kasalligida klinik laborator tahlillarning o'rni va samaradorligi //American journal of applied medical SCIENCE. – 2024. – T. 2. – №. 3. – S. 112-120.
5. Mamatqulovich K. Y., Ismatulloevich X. I., Xabibullo o'g'li C. S. Ko'kyo'tal kasalligi va uni oldini olish chora-tadbirlari //American journal of applied medical science. – 2024. – T. 2. – №. 4. – S. 18-21.
6. Mamatqulovich K. Y., Fayzullayevna R. S. Husnbuzarlar etiologiyasi, klinikasi va davolash chora-tadbirlari //American journal of applied medical science. – 2024. – T. 2. – №. 3. – S. 126-130.
7. Kenjayev Y. "Bio eko texno" ma'suliyati cheklangan jamiyatga qarashli maishiy chiqindilarni saralash va qayta ishlash korxonasi xodimlarining salomatligi //TISU ilmiy tadqiqotlari xabarnomasi. – 2023. – T. 1. – №. 2. – S. 172-176.
8. American Heart Association. (2021). Heart Attack Recovery: Guidelines for Rehabilitation and Prevention. Retrieved from <https://www.heart.org>
9. Riegel, B., & Moser, D. K. (2019). Psychological Support in Post-Heart Attack Recovery: A Critical Factor in Rehabilitation. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 34(3), 239-247.





10. Klinik Dietologiya va Nutrisologiya (2020). Reabilitatsiya va Parhezning Yuqariligini Saqlashdagi Roli. Toshkent: O'zbekiston tibbiyot akademiyasi.
11. WHO (World Health Organization). (2020). Global Guidelines for Post-Myocardial Infarction Rehabilitation. Geneva: WHO Press.
12. Medall.uz. (2022). Yurak Xuruji: Sabablari, Belgilari va Davolash. Retrieved from <https://medall.uz>
13. Medsurgeindia.com. (2021). Life After a Heart Attack: Tips for Recovery and Rehabilitation. Retrieved from <https://medsurgeindia.com>
14. Shah, R., & Gupta, P. (2020). Physical Activity and its Impact on Post-Heart Attack Recovery: A Systematic Review. *Journal of Cardiovascular Rehabilitation*, 44(2), 105-113.
15. Mymedic.uz. (2021). Miokard Infarkti: Reabilitatsiya va Davolash Usullari. Retrieved from <https://mymedic.uz>
16. Ivashchenko, O. A., & Yashin, D. B. (2020). The Role of Psychological Support in Myocardial Infarction Recovery. *Cardiovascular Medicine*, 45(3), 121-127.
17. Kardiologiya Instituti (2021). Yurak Infarkti va Uning Reabilitatsiya Chora-Tadbirlari. Toshkent: Kardiologiya Instituti.

