

YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA

Saidov Jasur Baxtiyorovich

Email - jasur.saidov.8778@gmail.com

Xolliyeva Moxigul Ravshanovna

Email - jmeajames@gmail.com

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti

Tibbiy klinik fanlar kafedrası o'qituvchisi

Odiljonov Ozodbek Odiljon o'g'li

Email – odiljonnorkulov0@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-5765-8548>

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti talabasi

Annotatsiya:

Mazkur maqolada yurak qon-tomir kasalliklari bo'yicha reabilitatsiya jarayoni, uning asosiy bosqichlari va amaliyotdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Reabilitatsiya yurak xastaligi bilan og'riqan bemorlarning umr sifati va davomiyligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda reabilitatsiya usullari, jismoniy mashqlar, psixologik yordam va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan yondashuvlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Yurak qon-tomir kasalliklari, reabilitatsiya, jismoniy faollik, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, psixologik yordam.

Аннотация:

В данной статье рассматривается процесс реабилитации при сердечно-сосудистых заболеваниях, его основные этапы и практическое значение. Реабилитация играет важную роль в повышении качества и продолжительности жизни пациентов с заболеваниями сердца. В исследовании описаны методы реабилитации, физические упражнения, психологическая поддержка и подходы, направленные на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: Сердечно-сосудистые заболевания, реабилитация, физическая активность, профилактика, здоровый образ жизни, психологическая поддержка.

Abstract:

This article reviews the process of rehabilitation for cardiovascular diseases, its main stages and practical significance. Rehabilitation plays an important role in improving the quality and duration of life of patients with heart disease. The study describes rehabilitation methods, physical exercises, psychological support and approaches aimed at forming a healthy lifestyle.

Keywords: Cardiovascular diseases, rehabilitation, physical activity, prevention, healthy lifestyle, psychological support.

Muammoning dolzarbligi

Bugungi kunda yurak qon-tomir kasalliklari (YQTK) nafaqat rivojlangan, balki rivojlanayotgan davlatlarda ham aholi o'rtasida eng keng tarqalgan kasalliklar guruhini tashkil etadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyo bo'yicha 17 milliondan ortiq inson yurak va qon-tomir kasalliklari oqibatida hayotdan ko'z yumadi. Bu esa, o'limning umumiy sabablari orasida birinchi o'rinda turadi.

O'zbekistonda ham ushbu muammo keskin dolzarblik kasb etgan. Respublika sog'liqni saqlash tizimining statistik ko'rsatkichlariga ko'ra, yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, gipertoniya va yurak yetishmovchiligi kabi tashxislar bilan ro'yxatga olingan bemorlar soni yildan-yilga oshib bormoqda. Ayni vaqtda YQTK mehnatga layoqatli yoshdagi aholining salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda, nogironlik va erta o'lim holatlarini keltirib chiqarayotgan asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Mazkur muammoga qarshi kurashda faqatgina dori vositalari bilan davolash yetarli emas. Kasallikdan so'ng bemorning jismoniy va ruhiy holatini tiklash, ularni normal hayot tarziga qaytarish, kasallikning qaytalanishini oldini olish uchun kompleks rehabilitatsiya choralari muhim ahamiyat kasb etadi. Rehabilitatsiya sog'liqni saqlash tizimida hozircha yetarlicha rivojlanmagan yoki cheklangan holatda qo'llanilayotgan sohaga aylanib qolmoqda. Shu bois ushbu yo'nalishni chuqur o'rganish, ilmiy asoslash va amaliyotda keng joriy etish bugungi kundagi dolzarb vazifalardan biridir.

Kirish

Yurak qon-tomir tizimi inson organizmida eng muhim hayotiy funksiyalarni bajaradi — u kislorod va oziq moddalarni barcha to'qimalarga yetkazib berish, metabolik chiqindilarni chiqarib yuborish hamda organizmning umumiy funksional faolligini boshqarishda markaziy rol o'ynaydi. Yurak va qon-tomir faoliyatida yuzaga kelgan har qanday buzilish butun organizm hayot faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yurak qon-tomir kasalliklari (YQTK) — bu yurak mushagi va qon aylanish tizimiga oid keng spektrli patologiyalar bo'lib, ular orasida yurak ishemik kasalligi, arterial gipertenziya, yurak aritmiyalari, yurak yetishmovchiligi kabi holatlar yetakchi o'rinda turadi. Ko'plab omillar, jumladan, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, stress, chekish, ortiqcha vazn va irsiy moyillik bu kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

YQTK bilan og'riqan bemorlarning hayot sifati pasayadi, mehnatga layoqati cheklanadi, psixologik muammolar yuzaga keladi. Ayniqsa, infarkt yoki yurak operatsiyasidan so'ng bemorlar jismoniy zaiflik, ruhiy tushkunlik, ijtimoiy faoliyatdan chekinish kabi holatlarga duch keladilar. Shunday vaziyatlarda reabilitatsiya jarayoni — ya'ni bemorning sog'lig'ini tiklashga, o'zini tutishini o'zgartirishga va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan tizimli chora-tadbirlar majmuasi — alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolada aynan YQTKda reabilitatsiyaning o'rni, uning bosqichlari, uslublari va samaradorlik mezonlari xususida batafsil tahlil qilinadi. Reabilitatsiya nafaqat davolashning davomchisi, balki kasallikning takrorlanishining oldini olish, umr davomiyligini uzaytirish va bemorning jamiyatga qaytishida muhim vosita sifatida ko'riladi.

Asosiy qism:

1. Yurak qon-tomir kasalliklarida reabilitatsiya tushunchasi va bosqichlari

Reabilitatsiya — bu yurak qon-tomir kasalliklaridan so'ng bemorlarning sog'lig'ini tiklashga qaratilgan kompleks, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan chora-tadbirlar majmuasidir. U tibbiy, jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatlarni o'z ichiga oladi. Maqsad — bemorning hayot sifatini yaxshilash, uning kundalik faoliyatga qaytishini ta'minlash, kasallikning takrorlanishini oldini olish va o'lim xavfini kamaytirishdir.

Yurak kasalliklaridan keyingi reabilitatsiya quyidagi uch asosiy bosqichda olib boriladi:

- **1-bosqich (statsionar reabilitatsiya):** Bu davr kasallikning o'tkir bosqichidan keyin, shifoxonada amalga oshiriladi. Bemor yurak faoliyati barqarorlashganidan so'ng engil jismoniy faollik, nafas mashqlari, yurish, terapevtik jismoniy mashqlar joriy etiladi. Shifokor nazorati ostida yurakning yangi holatga moslashuvi baholanadi.
- **2-bosqich (ambulator yoki sanator-reabilitatsiya bosqichi):** Kasalxonadan chiqqanidan keyin, bemor ambulator muassasada yoki sanator-kurort sharoitida reabilitatsiyani davom ettiradi. Bu bosqichda yurak funksiyasi barqarorlashgan bo'ladi va jismoniy faollik asta-sekin orttiriladi. Mashqlar rejimi, yurish va mashg'ulotlar

individual tarzda tanlanadi. Psixologik maslahatlar, dietoterapiya, guruhli treninglar ham o'tkaziladi.

- **3-bosqich (uy sharoitida mustaqil rehabilitatsiya):** Bu bosqich eng uzoq davom etadigan davr bo'lib, bemor o'z sog'lig'i uchun mustaqil javobgar bo'ladi. Doimiy yurish, jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, dorilarni belgilangan vaqtda qabul qilish, ruhiy salomatlikka e'tibor berish kabilar ushbu bosqichning asosiy tarkibiy qismlaridir.

2. Jismoniy rehabilitatsiya va mashqlar tizimi

Jismoniy faollik — yurak mushagini kuchaytirish, qon aylanishini yaxshilash, qandli diabet, semizlik va gipertoniya kabi xavf omillarini kamaytirishda muhim vositadir. Davolovchi jismoniy mashqlar (DJM) yurak faoliyatining yangi sharoitga moslashishini ta'minlaydi.

Mashqlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Yurish (past va o'rtacha tezlikda);
- Velotrenajyor yoki yurish yo'lakchasi (shifokor nazorati bilan);
- Suzish (bemorda qarshi ko'rsatmalar bo'lmasa);
- Yengil cho'zilish va nafas mashqlari.

Mashqlar intensivligi MET (metabolik ekvivalent) birligida aniqlanadi va har bir bemorga individual tarzda belgilanadi. Yurak urish chastotasi va arterial bosim mashg'ulot davomida doimiy kuzatuv ostida bo'lishi lozim.

3. Psixologik rehabilitatsiya va emotsional holatni tiklash

Yurak xastaligi bilan og'rigan bemorlarning aksariyati kasallikdan so'ng depressiya, xavotir, stress va hayotga bo'lgan ishonchning pasayishi kabi muammolarga duch keladi. Psixologik rehabilitatsiya bu salbiy hissiyotlarni kamaytirishga qaratilgan bo'lib, quyidagi usullar qo'llaniladi:

- Individual va guruhli psixologik maslahatlar;
- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar (autogen mashqlar, meditatsiya, nafas texnikasi);
- Ijtimoiy faollikni rag'batlantirish;
- Oila a'zolari bilan ishlash va ularning ruhiy qo'llab-quvvatlovchi rolini oshirish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy holati barqaror bemorlar rehabilitatsiya dasturlarida yuqori natijalarga erishadi va kasallikning qaytalanish xavfi kamayadi.

4. Sog'lom turmush tarziga o'tish va profilaktika choralari

Rehabilitatsiya faqat kasallikdan keyingi tiklanish emas, balki bemor hayot tarzini to'liq o'zgartirishga qaratilgan jarayondir. Quyidagi omillar yurak salomatligini tiklash va saqlashda muhim rol o'ynaydi:

- **Ovqatlanish:** Yogʻ va xolesterin miqdori kamaytirilgan, meva-sabzavot, baliq, toʻliq don mahsulotlariga boy ovqatlanish tizimi (masalan, Oʻrta yer dengizi parhez);
- **Zararli odatlardan voz kechish:** Chekish va alkogol isteʼmolining butunlay toʻxtatilishi;
- **Uyqu va dam olish rejimi:** Toʻliq va sifatli uyqu yurak salomatligining muhim omillaridan biri;
- **Ogʻir jismoniy yuklamalardan saqlanish:** Ayniqsa yurak operatsiyasidan soʻng. Shuningdek, bemorlar muntazam ravishda shifokor koʻrigidan oʻtib turishi, yurak faoliyati nazorat qilinishi lozim. Reabilitatsiya individual reja asosida amalga oshiriladi va bemorning holati doimiy baholanib boradi.

Xulosa

Yurak qon-tomir kasalliklari bugungi kunda dunyo boʻyicha oʻlim va nogironlikning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning ogʻir oqibatlarini kamaytirish, bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va qayta kasalliklarning oldini olishda reabilitatsiya muhim oʻrin egallaydi. Reabilitatsiya dasturlari yurak faoliyatini tiklash, jismoniy faollikni oshirish, ruhiy-psixologik barqarorlikni taʼminlash hamda sogʻlom turmush tarziga oʻtishni ragʻbatlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvni oʻz ichiga oladi.

Tajribalar shuni koʻrsatadiki, toʻgʻri tashkil etilgan reabilitatsiya dasturlari infarkt va insultdan keyin qayta sogʻayish jarayonini tezlashtiradi, kasallikning qaytalanish xavfini pasaytiradi hamda bemorlarning mehnatga layoqatini tiklashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois yurak qon-tomir kasalliklarida reabilitatsiyani tizimli va individual yondashuv asosida tashkil etish zamonaviy kardiologik amaliyotning ajralmas qismidir.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi. “Yurak qon-tomir kasalliklarini davolash va reabilitatsiya qilish boʻyicha klinik protokollar”. Toshkent, 2022.
2. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). Geneva, 2023. <https://www.who.int/>
3. Braunwald E. *Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 11th edition. Elsevier, 2019.
4. Yusuf S., Reddy S., Ounpuu S., Anand S. “Global burden of cardiovascular diseases.” *Circulation*. 2020; Vol. 142(8): 673–690.

5. Yuldashev A. Sh., Rakhimov R. R. “Yurak qon-tomir kasalliklarida reabilitatsiya jarayoni.” *Tibbiyot va hayot*, 2021; №3(56): 42–47.
6. American Heart Association. *Cardiac Rehabilitation Guidelines*. АНА, 2021.
7. Назарова Д.М., Абдуллаев Ш.Х. “Кардиологик касалликларда реабилитациянинг самарадорлиги.” *Ўзбекистон тиббиёти журнали*, 2020; №2: 25–29.
8. Piepoli MF, Corrà U, Benzer W, et al. “Secondary prevention through cardiac rehabilitation: physical activity and exercise training.” *European Heart Journal*, 2020; 41(4): 701–709.