

БИРЛАМЧИ БОШ ОҒРИГИДАГИ УЙҚУ БУЗИЛИШЛАРИНИНГ ЭРТА ДИАГНОСТИКАСИ ВА ПРОФИЛАКТИКАСИ

БОЗОРОВ Ш.И

Бухоро давлат тиббиёт институти неврология кафедраси ассистенти

Кириш

Бирламчи бош оғриғи ва уйқу бузилишлари ўртасидаги боғлиқлик тўғрисидаги изланишлар сони ортиб бормоқда. Ушбу патологиялар аҳоли орасида кенг тарқалган бўлиб, инсон ҳаётининг сифатини сезиларли даражада пасайтиради. Уйқу бузилишлари бирламчи бош оғриғи ҳолатларини кўзғатувчи асосий омиллардан бири сифатида кўрилмақда. Шу сабабли, уларни эрта аниқлаш ва олдини олиш муҳим аҳамият касб этади.

Уйқу бузилишлари ва бирламчи бош оғриғи

Бирламчи бош оғриғининг турлари:

- **Мигрень:** Кўпинча уйқусизлик, уйқу ритмининг бузилиши билан боғлиқ.
- **Кластик бош оғриғи:** Уйқу давомидаги жархи-ритм бузилишлари сабабли.
- **Тензион типдаги бош оғриғи:** Стресс ва уйқу сифатининг пастлиги билан боғлиқ.

Уйқу бузилишлари турлари:

- **Уйқусизлик (инсомния)**
- **Обструктив уйқу апноэ синдроми**
- **Гиперсомния**
- **Циркадиан ритм бузилишлари**

Тадқиқот мақсади

Бирламчи бош оғриғига эга беморларда уйқу бузилишларини эрта диагностика қилиш усулларини ишлаб чиқиш ва профилактика чораларини белгилаш.

Тадқиқот усуллари

1. **Анамнез тўплаш:** Беморнинг уйқу хусусиятлари ва бош оғриғи динамикасини баҳолаш.
2. **Полисомнография:** Уйқу давомида мия фаолиятини ўрганиш.
3. **Уйқу анкеталари:** Беморнинг уйқу сифати ва бузилишлари тўғрисидаги субъектив маълумотларни йиғиш.
4. **Биомаркерлар таҳлили:** Кортизол, мелатонин каби гормонларнинг даражасини аниқлаш.

Диагностика

- **Клиник диагностик мезонлар:** Уйқунинг асосий бузилиш турларини аниқлаш.
- **Инструментал таҳлил:** Полисомнография ва электроэнцефалография натижаларига асосланиб.
- **Субъектив баҳолаш:** Уйқу сифати бўйича махсус шкалалардан фойдаланиш (мисол: PSQI).

Профилактика

1. **Тартибли уйқу гигиенаси:**
 - Бир вақтда ухлаш ва уйғониш.
 - Уйқудан олдин электрон қурилмалардан фойдаланмаслик.
2. **Рационал овқатланиш:**
 - Кофеин ва алкоғолни чеклаш.
 - Магний ва мелатонин моддаларини истеъмол қилиш.
3. **Психологик ёрдам:**
 - Стрессни бошқариш бўйича тренинглари.
 - Медитация ва бошқа релаксация усуллари.
4. **Махсус дори воситалари:**
 - Мигрень ва бош оғриғи учун профилактик препаратлар.
 - Уйқу бузилишларини коррекция қилиш учун мелатонин ва анксиолитиклар.

Хулоса

Бирламчи бош оғриғи ва уйқу бузилишлари ўртасидаги боғлиқликни эрта босқичда аниқлаш, ушбу патологияларни самарали даволаш ва олдини олиш имконини яратади. Махсус инструментал ва клиник усуллардан фойдаланиш

билан биргаликда, уйқу гигиенасини риоя қилиш ва профилактик чораларни амалга ошириш, беморларнинг ҳаёт сифатини яхшилашда муҳим роль ўйнайди.

Тавсиялар

- Бирламчи бош оғриғига эга бўлган беморларда уйқу сифати доимий равишда мониторинг қилиниши лозим.
- Уйқу бузилишлари учун полисомнографиядан кенг фойдаланиш тавсия этилади.
- Уйқу ва бош оғриғи профилактикасини аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш муҳим аҳамиятга эга.